



**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA ŠPORT**  
**Športno treniranje**  
**Fitness**

**PRIMERJAVA ODNOSOV IN STALIŠČ DO OSEBNEGA  
TRENERSTVA V NEMČIJI IN SLOVENIJI**

**DIPLOMSKO DELO**

**MENTOR**

doc. dr. Boris Sila, prof. šp. vzg.

**KONZULTANTKA**

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

Avtorica dela **NUŠA JAKIČ**

**RECENZENT**

doc. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.

Ljubljana, 2011



## **ZAHVALA**

Zahvalila bi se rada profesorjem, ki so sodelovali pri nastanku diplomskega dela in družini, ki me je usmerila na pravo pot, potem pa so mi pustili, da jo prehodim po svoje.

**Ključne besede:** fitnes, razvoj fitnesa, komunikacija, osebno trenerstvo, Nemčija, Slovenija.

## **PRIMERJAVA ODNOSOV IN STALIŠČ DO OSEBNEGA TRENERSTVA V NEMČIJI IN SLOVENIJI**

**Nuša Jakič**

Število strani: 65      Število tabel: 11      Število slik: 20      Število prilog: 2

Število virov: 26

### **IZVLEČEK**

Raziskava je bila opravljena z namenom, da se ugotoviti kakšen je razvoj fitnesa v Nemčiji in Sloveniji ter kakšen odnos imajo obiskovalci fitnesa do svojih osebnih trenerjev. Zanimali so nas razlogi in motivi za obiskovanja fitnesa. Raziskovane so bile tudi lastnosti trenerja, njegov odnos do stranke, ter kakšne so njegove urne postavke in na katerih drugih področjih še sodeluje s stranko. Na podlagi predmeta in problema raziskovanja sta bila opredeljena dva temeljna cilja. Primerjava je bila izvedena med mestoma Bochum (Nemčija) in Ljubljana (Slovenija). Podatki so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika. Izvedeno je bilo osebno anketiranje. Postopek anketiranja je bil izveden v decembru 2010 v Bochumu in v marcu 2011 v Ljubljani. V vsakem mestu so bili v anketiranje vključeni štirje fitnes centri. Anketiranih je bilo 45 ljudi v Bochumu in 35 v Ljubljani. Ko so bile ankete zbrane, je bila izvedena logična kontrola vseh dobljenih odgovorov. Dobljeni podatki so bili nato vneseni in obdelani z računalniškima programoma Microsoft Excel in SPSS. Grafična predstavitev rezultatov je bila opravljena s programskim paketom Microsoft Excel. Rezultati raziskave so pokazali, da v Nemčiji, kljub nekoliko višjim cenam, osebne trenerja najame več ljudi, ta pa jim namenja več pozornosti. Kljub temu, da je bila fitnes industrija v Nemčiji razvita mnogo prej kot v Sloveniji, pa danes med državama ni več večjih razlik in trenerji delujejo na podobnem nivoju, tudi v sistemu licenciranja ni pomembnih razlik.

**Key words:** Fitness, Development of fitness, Communication, Personal training, Germany, Slovenia

## **Comparison of attitudes and relations towards personal training in Germany and Slovenia**

**Nuša Jakič**

Number of pages: 65 Number of tables: 11 Number of pictures: 20

Number of enclosures: 2 References: 26

### **ABSTRACT**

The survey was conducted in order to determine what was the development of Fitness in Germany (Bochum) and in Slovenia (Ljubljana) like and what is the relationship between clients and their personal trainers. Besides how often and why the clients they are visiting fitness centers we also examined what are the qualities of a personal trainer. We wanted to know why the clients engage in sports activities, what is trainers hourly wage and on what other areas do they also collaborate. Based on the subject and the problem of research two endpoints were identified. Data was collected through a questionnaire. Personal interviews were carried out in December 2010 in Bochum and in March 2011 in Ljubljana. In each city 4 fitness studios participated in a survey, 45 interviewers from Bochum and 35 from Ljubljana represent a sample. As questionnaires were collected a logical control of responses was made and processed with computer programs Microsoft Excel and SPSS. The study has shown, that clients in Germany lease a personal trainer more often than the ones in Slovenia even though the trainer fees in Germany are higher, but the trainer in turn pays more attention to clients. Despite the fact that the Slovene fitness industry is younger than the German, there are no longer significant differences between the countries and the trainers knowledge and working methods are of equal quality.

## KAZALO VSEBINE

1. UVOD .....	9
1.1 KAJ JE FITNES .....	10
1.2 ZGODOVINA FITNESA .....	13
1.2.1 Razvoj fitnesa v Nemčiji .....	14
1.2.2 Razvoj fitnesa v Sloveniji .....	16
1.3 OSEBNO TRENERSTVO .....	20
1.4 KDO JE TRENER .....	24
1.4.1 Delovna področja trenerja .....	25
1.4.2 Sposobnosti in lastnosti trenerja.....	26
1.4.3 Trenerjeva osebnost.....	28
1.4.4 Odnos trener-športnik.....	28
1.5 KOMUNIKACIJA .....	31
1.5.1 Dejavniki, ki pripomorejo h kvaliteti odnosa.....	34
1.6 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	37
2. METODE DELA.....	38
2.1 PREIZKUŠANCI .....	38
2.2 PRIPOMOČKI .....	38
2.3 POSTOPEK.....	39
3. REZULTATI.....	40
4. SKLEP.....	54
5. VIRI.....	56
6. PRILOGE .....	58

## KAZALO TABEL

Tabela 1 .....	15
Tabela 2 .....	18
Tabela 3 .....	18
Tabela 4 .....	19
Tabela 5 .....	40
Tabela 6 .....	41
Tabela 7 .....	43
Tabela 8 .....	44
Tabela 9 .....	45
Tabela 10 .....	51
Tabela 11 .....	51

## **KAZALO SLIK**

Slika 1 .....	16
Slika 2 .....	25
Slika 3 .....	32
Slika 4 .....	40
Slika 5 .....	41
Slika 6 .....	42
Slika 7 .....	42
Slika 8 .....	43
Slika 9 .....	44
Slika 10 .....	45
Slika 11 .....	47
Slika 12 .....	47
Slika 13 .....	48
Slika 14 .....	49
Slika 15 .....	49
Slika 16 .....	50
Slika 17 .....	50
Slika 18 .....	52
Slika 19 .....	52
Slika 20.....	53

## **KAZALO PRILOG**

Priloga 1 .....	58
Priloga 2 .....	62



## **1. UVOD**

Razvoj znanosti in stroke na področju fitnesa je v zadnjih letih prinesel izjemno veliko novosti, spoznanj in novih zakonitosti za delo v praksi. Povpraševanje po fitnes storitvah ne glede na vrsto aktivnosti zahteva od ponudnika oz. izvajalca dejavnosti vse večjo kakovost in s tem tudi vedno boljše strokovne kadre. Vaditelji, inštruktorji in trenerji fitnesa, ki pridobivajo svoja strokovna znanja in usposobljenost v okvirih Fitnes zveze Slovenije, so po mnenju vodstva zveze primerno usposobljeni. Prav tako usposobljeni so tudi diplomanti univerzitetnega in visokošolskega študija Fakultete za Šport v Ljubljani, saj po končanem usmerjanju predmeta Teorija in metodika fitnesa pridobijo naziv trener fitnesa.

Športna dejavnost prebivalstva je odraz športne kulture in je v tesni povezavi z ostalimi družbenimi dogajanjimi. Odnos do športa je močno odvisen od materialnih dobrin, bodisi od osebnega ali družbenega standarda. Stopnja izobrazbe je zelo pomemben dejavnik vplivanja na športno dejavnost. Višje pozicionirani v družbi se več ukvarjajo s športom in prav izobrazba je v veliki meri pokazatelj položaja na družbeni lestvici, saj je le-ta v veliki korelaciji z dohodkom in življenjskim slogom. Do nedavnega je v družbi prevladovalo mnenje, da je šport aktivnost s katero se ukvarjajo mladi v svojem prostem času. Vse večji pomen športa pri zdravem in bogatem načinu življenja, ki mu ga pripisujeta tako športna kot zdravstvena stroka, pa je močno vplival na generacije v srednjih in kasnejših letih. Vse večji je namreč delež tako odraslih kot starostnikov, ki se bolj ali manj redno ukvarjajo s športno aktivnostjo.

Pri tem je treba poudariti, da imajo pomembno in posebno mesto pri povečevanju deleža športno aktivnih različne aktivnosti, ki so povezane s fitnesom. Pojem fitnesa se je namreč udomačil in razširil na različna področja. Pri tem so na vsak način v ospredju naslednje aktivnosti (Sila, Doupona Topič in Strel 2007):

### **Individualna vadba** v fitnessih pri kateri so najpogostejše oblike

- vadba na kardio napravah z namenom izboljšanja funkcionalnih sposobnosti srčnožilnega in dihalnega sistema in
- vadba na izotoničnih trenažerjih in prostih utežeh z namenom povečevanja mišičnega tonusa, pridobivanja moči, skladnega in uravnoveženega telesa, oblikovanja in pridobivanja mišic.

**Skupinska vadba** različnih vrst aerobike in drugih oblik organiziranje in vodene vadbe, namenjene različnim ciljnim skupinam, z različnimi orodji, s pripomočki ali pa brez. S fitness vadbo smo dobili tudi nov profil strokovnjakov t.i. osebnih trenerjev. Na tem področju je še veliko neznank, neurejen status, vprašanje strokovne usposobljenosti oz. stopnje izobrazbe, vključenost v register splošno priznanih poklicev ipd.

V diplomskem delu smo primerjali, kakšen je odnos do osebnih trenerjev v Nemčiji in Sloveniji. En semester svojega študija sem preko Erasmus izmenjave študirala na Ruhr Univesität Bochum v Nemčiji. Bochum se nahaja v regiji North Rhine-Westphalia na zahodu Nemčije in ima danes 367,117 prebivalcev od tega 34,024 študentov. V mestu se nahaja skoraj 440 športnih klubov z 91,200 člani. Tudi fitness industrija je precej razvita, saj se v regiji nahaja preko 20 fitness centrov, med njimi tudi nekaj iz večjih verig (Fitness First, Mrs Sporty).

## **1.1 KAJ JE FITNESS**

Beseda 'fitness' izhaja iz angleškega izraza 'fitt', ki pomeni: biti zmožen, sposoben, zdrav. To besedo lahko razčlenimo in dobimo 4 značilnosti učinkovite športno rekreativne dejavnosti (Sila, 2000, v Berčič, 2007):

**F (frequency)** – pogostost, frekvenca aktivnosti

**I (intensity)** – intenzivnost vadbe

**T (time)** – trajanje aktivnosti

**T (type)** – tip, vrsta aktivnosti.

Vadba v fitnessu spada v področje športne rekreacije v bivalnem okolju in je ena najbolj razširjenih športnih aktivnosti v današnjem času. Fitness je dober gradnik in temelj prav vsakega športa.

V svetu se z besedo fitness misli na vse veje rekreacije, katerih namen je izboljšati kvaliteto našega življenja. Fitness pomeni zdrav način življenja in poudarja pomen gibanja za človekov organizem. Je načrtovano telesno gibanje in izvajanje uveljavljenih tehnik za krepitev in sproščanje posameznih delov telesa (Starašinič, 2011).

Kadar govorimo o fitnessu, se pogovarjamo predvsem o treh posameznih elementih: aerobni vadbi, treningu moči (ki jo delimo na največjo moč in vzdržljivost v moči) ter o gibljivosti. Vendar pa moramo vedno trenirati vsa tri področja in celo telo, da dosežemo neko ravnovesje na standardni ravni (Goodsell, 1994).

Vadbo v fitnessu sestavljajo (Fitness, 2011):

- vadba namenjena pridobivanju mišične moči in vzdržljivosti,
- vadba namenjena razvijanju in ohranjanju gibljivosti,
- vadba namenjena krepitvi srca, dihal in ožilja,
- vadba namenjena uravnavanju telesne teže,
- kondicijski treningi,
- rehabilitacija in preventiva pred poškodbami .

Vadba v fitnessu je primerna za vsakogar, za moške in ženske, začetnike, rekreativce, vrhunske športnike, za profesionalne bodybuilderje, za osebe po operacijah z rehabilitacijskim programom in za osebe z različnimi zdravstvenimi težavami. Zgornjih starostnih mej v fitnessu ni.

Z redno fitness vadbo se izboljšuje mišični tonus in telesna kondicija. Namenjen je tudi rehabilitaciji. Z obiski fitness studia oblikujemo svoje telo, izboljšamo videz, porabimo odvečne maščobe, okrepimo imunski sistem in zmanjšamo možnost tveganja za razne bolezni. Ohranimo gibčnost, postanemo bolj vzdržljivi in povečamo telesno moč, ob tem pa se izboljša naše počutje, zmanjša se stres in lažje premagujemo psihične napore.

Fitnessu so mnogi avtorji dajali in dajejo takšne ali drugačne označbe, pozitivne ali negativne. Za nekatere je to le modna muha industrije "mučilnih naprav" za oblikovanje telesa, za druge pa svojevrsten izziv in možnost samooblikovanja lastne osebnosti in življenja. Vedno večjemu številu ljudi pa fitness vendarle pomeni možnost začetka drugačnega doumevanja vloge telesa in duha ter njune učinkovite medsebojne povezave, ki jih moderne naprave in način dela na njih omogočajo. In to hitreje in uspešneje. Ponujajo se vedno nove in nove definicije fitnesa, nekatere vključujejo samo orodja, drugim to pomeni način vadbe, vsak pa ima svoje vedenje in znanje o fitnessu ter svoje prepričanje o njegovem pomenu, predvsem pa zorni kot, s katerega ga ocenjuje (Starašinič, 2011).

»S fitnessom bom postal bolj fit in v formi«, si rečejo mnogi, definicija tega pa je mnogo bolj zapletena. Da bi jo razumeli, moramo poznati individualne želje in cilje vsakega posameznika, ki se ukvarja s fitnessom. Nekateri si želijo priti v formo, spet drugi si želijo pridobiti več kondicije, da bodo v svoje športni panogi še boljši, tretji imajo pred očmi popolnoma konkreten cilj (preteči maraton, prekolesariti Evropo) ali pa se želijo s športom le sprostiti ob koncu dneva in se ob tem zabavati. Fitness trening omogoča razvoj na vseh teh področjih, spodbuja aktivnost, se prilagaja vsaki panogi posebej, hkrati pa maščobno maso zamenja z mišično, oblikuje naše telo in skrbi za naše zdravje. Pridobimo več moči in energije in smo zato bolj vzdržljivi, kasneje se utrudimo, naš spanec pa je globok in kvaliteten. Če treniramo redno, izboljšujemo tudi svojo koordinacijo in koncentracijo. In ne nazadnje, daje nam občutek izpolnitve, da smo naredili nekaj za svoje telo in zdravje (Goodsell, 1994).

Biti »fit« je trend, moda, nenazadnje nuja, saj je hitro življenje vse prej kot zdravo za človeka. Fitness vnaša v naša življenja nove pristope, ki temeljijo na človekovi igrivosti in ustvarjalnosti. Prilagaja se različnim starostim, stopnjam telesne vzdržljivosti, potrebam, željam in interesom. Dobra telesna kondicija pomaga pri premagovanju stresov in napetosti ter ustvarja pozitivno energijo. S pomočjo telesnih naporov spoznavamo svoje šibke točke in svojo moč. Zavest o tem, kaj zmoremo z lastnim telesom, nam vliva samozaupanje in oblikuje pozitivno podobo o samem sebi (Starašinič, 2011).

## 1.2 ZGODOVINA FITNESA

Ob začetku 21. stoletja je eden večjih uspehov na področju fitnesa ta, da se ta po skoraj 10.000 letih obstoja še vedno razvija. Izhaja namreč še iz časov pradavnine, ko so moški za svoje telo skrbeli zaradi potrebe lova in prehranjevanja. Zаметke opazimo tudi kasneje v Indiji v času razvoja budizma. Ta je namreč poudarjal, da je treba skladno z umom razvijati tudi telo. Takrat se pojavi joga, ljudje pa začnejo dajati več poudarka na svoje zdravo telo.

Najbrž pa nobena druga kultura ni dala toliko poudarka in pripomogla k razvoju fitnesa kot so bili to Stari Grki med letoma 2500 in 200 pnš. Nobena druga kultura se ne more kosati z njihovo skrbjo za zdravje, lepo telo in fitnes, verjeli so namreč, da je razvoj telesa prav tako pomemben kot razvoj uma. Trenirali so v telovadnicah ali pa na prostem pod nadzorom »paidotriba«, ki bi ga danes lahko imenovali tudi osebni trener. S fitnesom so se ukvarjali tudi Špartanci, vendar predvsem v obliki vojaških urjenj. Njihovi dečki so začeli trenirati že pri 6 letih ( Dalleck in Kravitz, 2011).

V srednjem veku je zanimanje za fitnes močno upadlo, ponovno pa se pojavi v renesansi (1400-1600), ko se posamezniki začnejo ponovno zanimati za človeško telo in se poudarja hkratni razvoj intelekta in telesa.

Do pomembnejšega razmaha pa pride v Združenih državah Amerike po 1. svetovni vojni. Pred tem so v Ameriki telesno aktivnost zaradi težkega življenjskega stila popolnoma zanemarjali, tudi s prihodom Evropejcev (predvsem Skandinavcev), kjer je bilo to že bolj razvito ni prišlo do izrazitih sprememb. Tudi v šolah niso imeli športne vzgoje, čeprav so si takratni predsedniki za to zelo prizadevali ( Dalleck in Kravitz, 2011).

Potem pa se je pojavil Jack LaLanne s svojo televizijsko oddajo in programom, kjer se je pojavila tudi aerobika, vodna aerobika in vaje na trenažerjih. Predstavil je mnogo novih rekvizitov, prvi škripec, Smithovo klop, nožno prešo... Ker je bila celotna ideja zelo nova, je ljudje niso poznali in mu niso zaupali je v svojo oddajo vključil še Jane Fonda, ki je na njegovih rekvizitih prikazovala izvedbo vaj in je tako takoj pridobil nekaj gledalcev in uporabnikov. Do velikega poskoka v tej industriji pride v 60ih letih. Takrat se je s pomočjo Dr. Kenneth J. Cooper-ja pričelo moderno fitnes gibanje, on pa je prvič uporabil termin

aerobika. Pojavljati so se začele tudi prve bolezni, povezane z boleznimi srca in ožilja zaradi premalo gibanja, na pomen le tega pa so poleg J. Cooperja začeli opozarjati tudi voditelji držav in prišlo je do ogromnega razmaha te industrije ( Dalleck in Kravitz, 2011).

### 1.2.1 Razvoj fitnesa v Nemčiji

Nemci se morajo za razvoj športa pri njih zahvaliti predvsem dvema profesorjema športne vzgoje. To sta bila Johann GutsMuths in Friedrich Jahn. GutsMuths je razvil veliko vadbenih programov in opreme s katero se je to izvajalo ter izdal dve knjigi: *Gymnastik für die Jugend*, ter *Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes* ( Dalleck in Kravitz, 2011).

Do glavnega razvoja te industrije v Nemčiji pa je prišlo v 60ih letih, ko se je kar naenkrat pojavil Arnold Schwarzenegger, zaslovel kot Mister Universe in s tem navdušil mnoge mlade za obisk fitnesa. K temu je pripomogel kasneje tudi njegov film Pumping Iron. Pojavljati se je začelo ogromno privatnih telovadnic, mnoge so ponujale zraven tudi aerobiko in druge oblike skupinske vadbe, vsi so želeli navduševati s svojimi izklesanimi telesi. V začetku 80ih let se je v Nemčiji pojavila aerobika, kar je močno povečalo obisk centrov, predvsem pa je prihajalo vedno več žensk. V začetku 90ih je sledil še en velik razmah, to je bil pojav prvih wellness centrov v Nemčiji. Poleg dvoran za vadbo so bile sedaj zraven tudi savne, solariji, lepotni saloni, frizerji in masaže. Ker pa je bil prostor kmalu zasičen in so si studii postajali konkurenčni, je bilo potrebno, da sledijo tempu razvoja. Tako so mnogi pričenjali tudi z razvojem lastnih naprav (MIHAMashinen). Pojavljati so se začeli različni fitnes trendi, to so trendi, ki danes veljajo kot »old school« (Kamberović in Shwarze, 1998).

Leta 1997 je bilo v Nemčiji na področju fitnesa odprtih 80.761 delovnih mest, od tega jih je bilo 19% (15.040) zaposlenih za poln delovni čas, 64% (51.585) za polovični delovni čas, 18% (14.136). Leta 1991 jih je bilo na istem področju zaposlenih le 32.715, kar pomeni več kot 100% prirastek. Le-ta nakazuje na to, da ni prišlo do povečanja le v površinah in številu fitnes centrov ter s tem možnostih za trening ampak tudi v osebju in kvaliteti le tega (Kamberović in Shwarze, 1998).

V letu 1997 je imel fitnes povprečno 15 delovnih mest (v letu 1991 je bilo teh le 7), kar pomeni, da na vsakega zaposlenega pride 42 obiskovalcev. V 58% studiev so imeli vsaj enega zaposlenega z diplomo »Deutsches Sportstudium Verbandes«, v studiih, kjer pa so prevladovale ženske stranke, je bilo le teh še nekaj več (licencirani inštruktorji aerobike), kljub temu, pa jih je še vedno preveč delovalo brez vseh dokazil in dokumentov.

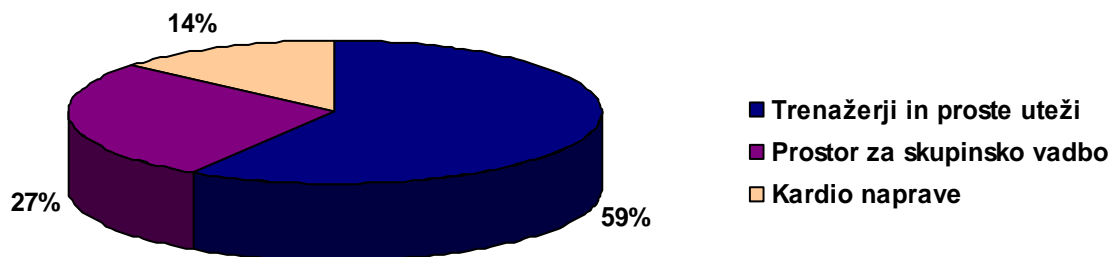
Glede na raziskavo leta 1998 v Hamburgu, je imelo takrat 63% studiev površino večjo od 800m<sup>2</sup>. Največji delež zavzemajo studii z velikostjo med 400 in 600m<sup>2</sup>. Skozi leta se je ta struktura precej spremenila. Kar je bil nekoč le prostor za orodja, trenažerje, garderobo, tuše in recepcijo, je danes mnogo več. Večina centrov ponuja namreč bolj celovito ponudbo, kar zavzema tudi solarij, savno, varstvo za otroke... Bistveno za center je torej, da je prostor celovit in večnamenski in da izrabljamo vse njegove razpoložljivosti (Kamberović in Shwarze, 1998).

Tabela 1

*Število centrov, obiskovalcev in zaslužek v fitnes centrih v Nemčiji med letoma 1990 in 1997 (Kamberović in Shwarze, 1998).*

<b>LETO</b>	<b>ŠTEVILO CENTROV</b>	<b>OBISKOVALCEV NA STUDIO</b>	<b>SKUPAJ OBISKOVALCEV</b>	<b>ZASLUŽEK NA STUDIO</b>
1990	4.100	415	1, 7 mio	390.240 DM
1991	4.500	400	1, 8 mio	422.220 DM
1992	4.750	421	2, 00 mio	446.310 DM
1993	5.000	540	2, 70 mio	500.000 DM
1994	5.300	604	3, 2 mio	509.430 DM
1995	5.400	612	3, 3 mio	622.220 DM
1996	5.500	620	3, 41 mio	636.360 DM
1997	5.700	625	3, 56 mio	638.460 DM
NAPOVED ZA LETO 2000	6.500	700	4, 55 mo	730.000 DM
PRİČAKOVAN PRIRASTEK OD LETA 1990- 2000	+59%	+69%	+168%	+87%

Kot je razvidno iz Tabele 1, je fitnes industrija v začetku 90. let v Nemčiji doživela velik razcvet. Glede na podatke iz raziskave, opravljene v letu 2010 (Wie viele Fitnessstudios gibt es in Deutschland, 2011), pa se njihove napovedi niso uresničile, saj je v tistem času v Nemčiji delovalo 5.685 fitnes centrov, od tega 1.257 (22%) v regiji Severno Porenje – Vestfalija, kjer se nahaja tudi Bochum.



*Slika 1.* Razporeditev vadbenih površin v fitnes centrih v Nemčiji med leti 1990 in 1997 (Kamberović, Shwarze, 1998).

Na Sliki 1 lahko vidimo razmerje med vadbenimi površinami, ki je v omenjenem času veljalo v Nemčiji. To pa se je danes spremenilo, saj se zaradi razvoja skupinskih vadb vedno več prostora namenja vadbi le-teh.

### 1.2.2 Razvoj fitnesa v Sloveniji

Po besedah Jožice Sepohar Žnidar, lastnice prvega fitnes centra v Sloveniji, se je začela prva fitnes vadba v Sloveniji leta 1982, ko je bila v ZDA »aerobična mrzlica« na višku, pri nas pa se je pojavila kot dopolnilna dejavnost nekaterih plesnih šol, odvijala pa se je v najetih dvoranah, predvsem v Ljubljani. Prvi temelji organizirane fitnes vadbe pa so bili postavljeni v Komendi, kjer je bil aprila leta 1985 odprt prvi fitnes center v nekdanji Jugoslaviji. Obsegal je 150 m<sup>2</sup>, v njem je bil prostor za aerobiko, nekaj fitnes vadbenih naprav ter savna. Obiskovalci fitnes centra so bili predvsem trendovsko usmerjeni Ljubljčančani. Po oceni lastnice je



približno 250 ljudi na teden obiskovalo vodene skupinske vadbe aerobike. Temu je čez dve leti sledil fitness center v ljubljanskem Tivoliju in s tem se je začel razvoj fitness vadbe tudi v Sloveniji (Luketina, 2008).

V zgodnjih 90ih letih so fitness dejavnosti nekako nadomestile prej popularne in dokaj množične trimske aktivnosti, pri čemer so trimske kabinete zamenjali fitness centri, na znane vadbene prostore v naravi, trimske steze, pa so marsikje pozabili. Z leti se je delež športno aktivnih povečal, tako da se po zadnjih podatkih s fitnessom ukvarja več ljudi kot npr. s pred kratkim zelo popularnim tenisom, košarko, odbojko ter namiznim tenisom (Sila, Doupona Topič in Strel 2007).

Na splošno velja, da v Sloveniji, sicer z nekajletnim zamikom, uvajamo trende iz ZDA in zahodne Evrope. Tako je tudi na področju fitness, saj smo leta 2006 v Sloveniji dobili prvi res velik večnamenski fitness oz. wellness center. V ljubljanskih Dravljah je bil odprt Sunny studio, ki na 3600m<sup>2</sup> v treh nadstropjih ponuja sodobno opremljen fitness, skupinsko vadbo v treh velikih klimatiziranih dvoranah, tekaško stezo na strehi hiše, kjer sta tudi letni bar in terasa za oddih, poleg tega pa ima še prostorne garderobe, raznovrstne savne, masažne bazene, počivalnico z ogrevanimi ležalniki, različne vrste masaž in sprostitvenih tretmajev, kozmetični salon, frizerski salon, tri bare z izbranimi napitki, restavracijo z zdravo hrano, lastno pokrito parkirišče ter obratovalni čas 360 dni v letu (Sunny koncept, 2006).

Tudi ostali fitness centri v Sloveniji sledijo temu trendu, seveda v okviru svojih finančnih zmožnosti in povpraševanj na trgu, tako da jih ima že večina poleg prostora z utežmi in vadbenimi napravami tudi dvorano za skupinske vadbe, mnogi pa imajo tudi savno, solarij in bar, nekateri imajo tudi razne salone ter organizirano varstvo za otroke (Luketina, 2008).

Po letu 2007 so se v Sloveniji prvič pojavili tudi rekviziti za funkcionalno vadbo. Takrat je bila pri nas predstavljena naprava Freestyler, ki pa se danes skoraj ne uporablja več. V septembru 2009 je Marko Mrak predstavil napravo TRX (Suspension Trainer), od leta 2010 potekajo tudi skupinske vadbe s tem rekvizitom. V zadnjem letu pa lahko v Sloveniji tudi s pomočjo *Centra sonce* uporabljamo tudi mnogo drugih pripomočkov za funkcionalno vadbo (ViPR, BOSU, Flowin,...) in se udeležujemo seminarjev in izobraževanj na to temo.

Ali smo na področju fitnes vadbe dosegli kritično maso vadečih, je danes težko oceniti. Glede na trende v Sloveniji bo šel razvoj, kot kažejo viri, vsaj še nekaj časa naprej s približno enakim tempom. To v praksi potrjujejo novi odprti fitnes centri, ki jim seveda z moderno vsebinsko ponudbo in s pravilnim pristopom ni težko privabiti zadostnega števila vadečih za uspešno poslovanje. (Doupona – Topič in Kovač, 2006).

Tabela 2

*Prvih 10 športnih aktivnosti v Sloveniji po odstotkih aktivnih v letu 2008 (Sila, 2009).*

1	hoja, sprehodi	58,0
2	plavanje	34,8
3	kolesarstvo - cestno	24,9
4	smučanje alpsko	16,6
5	planinstvo, gornišтво	14,6
6	tek (v naravi)	11,7
7	nogomet	11,5
8	ples	11,4
9	fitnes	9,7
10	aerobika	8,9

Iz Tabele 2 vidimo, da se med dejavnostmi, ki so med Slovenci najpogostejše, fitnes uvršča na 9. mesto, pred njim pa je mnogo dejavnosti, ki se izvajajo v naravi oz. na prostem.

Tabela 3

*Prvih 12 športnih aktivnost posebej pri moških in posebej pri ženskah (Sila, 2009).*

	MOŠKI	%
1	hoja, sprehodi	48,8
2	plavanje	32,2
3	kolesarstvo – cestno	23,3
4	nogomet	22,3
5	smučanje alpsko	20,8
6	košarka	15,4
7	planinstvo, gornišťvo	14,4
8	tek (v naravi)	12,8
9	fitnes	12,1
10	kolesarstvo – gorsko	10,1
11	ples	9,7
12	badminton	8,7

	ŽENSKE	%
1	hoja, sprehodi	65,1
2	plavanje	37,1
3	kolesarstvo – cestno	26,2
4	planinstvo, gornišťvo	14,8
5	aerobika	13,2
6	smučanje alpsko	13
7	ples	12,9
8	jutranja gimnastika	11,7
9	tek (v naravi)	10,9
10	badminton	9
11	rolanje	8,1
12	fitnes	7,7

Iz Tabele 3 lahko razberemo, da se prve tri aktivnosti, s katerimi so se v letu 2008 največ ukvarjali Slovenci, med moškimi in ženskami ne razlikujejo. Ženski se veliko bolj pogosto ukvarjajo z jutranjo gimnastiko, moški pa z nogometom, pri obojih pa je fitnes na zavidljivo visokem mestu.

V zadnjih letih se je v odnosu do drugih športnih aktivnosti povečala tudi dejavnost na področju fitnesa. Fitnes, ki se je pri nas pojavil pred približno 20 leti, je bil v vprašalnik prvič vnesen leta 1992. Od takrat njegova priljubljenost narašča, kar je vidno iz naslednje preglednice (Sila, 2009):

Tabela 4:

*Odstotek odraslih\*, aktivnih na področju fitnesa v letih 1992 do 2008*

Leto	% aktivnih	Število cca:
1992	2,7	43.400
1996	5,0	80.000
1997	6,1	97.600
2000	7,7	123.200
2004	8,8	140.800
2004 -15 +	9,7	161.000
2006 -15 +	10,4	172.640
2008 -15 +	9,7	161.000

\* Od leta 2004 naprej si v vzorce anketiranih za potrebe študij slovenskega javnega mnenja vključeni tudi 15,16 in 16 letniki. Pred tem si bili vsa leta anketirani samo odrasli – 18 let in več.

Skupno število vadečih na področju fitnes aktivnosti je torej izjemno veliko, to pa je neposredno povezano tudi z velikimi potrebami po strokovnih kadrih. Vadbo v fitnesih namreč uvrščamo med organizirano in v veliki meri tudi vodeno aktivnost, ki zahteva prisotnost in sodelovanje strokovnjakov. Ti pa so odgovorni za varno, pravilno in učinkovito vadbo vseh vadečih.

### 1.3 OSEBNO TRENERSTVO

Osebno trenerstvo je pojem, ki označuje telesno aktivnost oziroma športno vadbo, katera ves čas poteka pod nadzorom strokovno usposobljene osebe in je prilagojena sposobnostim, zdravstvenemu stanju ter načrtovanim ciljem vadečega.



Ideja o osebnem trenerstvu kot ga poznamo danes se je pojavila pred približno 100 leti. Poklic pa se je začel pojavljati kasneje (okoli 1984) vendar takrat še ni bilo primerno, da mu rečemo poklic, pa tudi izrazi kot so fitness trener, osebni trener in podobno se še niso uporabljali pa čeprav je šlo že takrat za isto stvar. Hiter razvoj te panoge je res presenetljiv. Pojavila se je pred komaj dvema desetletjema in je kljub temu eden od poklicev, ki je trenutno še vedno v velikem vzponu. Vsako leto se namreč pojavi do 25% novih osebnih trenerjev v svetu. To je danes poklic, ki je priznan in visoko cenjen, kar je dobro novica za vse tiste, ki se za to še odločajo (History of Personal Training, 2007).

Osebno trenerstvo je namenjeno vsem, ki želijo hitrejši, boljši in pravilen napredek. Za tako vrsto vadbe se odločajo tisti, ki se zavedajo pomena pravilnega pristopa k vadbi in želijo zase nekaj več. Osebni trener individualno svetuje, pripravi natančno periodizacijo vadbe in prehrane, opravi potrebne meritve, testiranja in spremlja ter vodi vadečega do želenih rezultatov. Ob najemu osebnega trenerja ni pomembno le, da je trener fizično prisoten in vodi trening, štejejo tudi njegove izkušnje, izobrazba in strokovno znanje, s katerim izboljšuje in izpopolnjuje potek treningov in rezultate.

V Sloveniji je za podeljevanje licenc fitnes trenerjev pristojna Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, ki ta naziv podeljuje diplomantom univerzitetnega ali visokošolskega študija, katerih smer študija je bila Športno treniranje – fitnes, ter Fitnes zveza Slovenije (FZS). Stopnje licenc FZS so sledeče:

- vaditelj fitnesa,
- inštruktor fitnesa,
- trener.

Preko FZS si posameznik licenco lahko pridobi z uspešno končanim tečajem 2. ali 3. stopnje usposobljenosti, za naziv inštruktor/trener fitnesa ali inštruktor/trener skupinske fitnes vadbe ali inštruktor/trener pilatesa. Tečaj za pridobitev diplome 2. in 3. stopnje usposobljenosti omogoča samostojno delo v fitnesu na področju, za katerega se je posameznik usposabljal:

- fitnes (vadba funkcionalnih sposobnosti – kardio fitnes, vadba za moč, za oblikovanje postave, krepilne vaje, raztezne vaje in sproščanje, vadba na trenažerjih, s prostimi utežmi, drugimi orodji in rekviziti),
- skupinske fitnes vadbe (različne oblike skupinske vadbe od posameznih zvrsti koreografirane aerobne vadbe, krožne vadbe, vadbe z uporabo rekvizitov, vadbe oblikovanja telesa, vadbe na kolesih in druge oblike)
- pilates.

(Pravilnik o FZS licencah, 2011).

Osebni trener mora biti ustrezno izobražen in usposobljen strokovnjak s predznanjem osnov anatomije, fiziologije, športnega treniranja, biomehanike, medicine športa, psihologije, prehrane in mnogih ostalih področij. Osebni trener je torej tisti, ki lahko poleg ogromno praktičnih in koristnih nasvetov, kako postati in ostati zdrav, ponudi tudi možnost postati psiholog in svetovalec. S stranko si morata zaupati, da jo trener lahko vedno znova motivira in pripravi do tega, da zmore več in več. Uspeh je namreč vedno obojestranski. Treening z osebnim trenerjem vadečemu torej omogoča, da maksimalno izkoristi čas, ki ga nameni za to. Vadba, ki jo vodi kvaliteten osebni trener, je prilagojena ciljem in željam posameznikov in pripomore k bolj zdravemu in kvalitetnejšemu življenju ter boljšemu počutju.

Zaradi nenehnega razvoja športa nasploh, športne znanosti in s športom povezanih področij – medicina, nutricionika, biokemija, fiziologija športa,... pa je potrebno ob omenjeni usposobljenosti nenehno skrbeti za obnavljanje znanja in seznanjanje z novostmi tako na

teoretični kot na praktični ravni. V ta namen Fitnes zveza Slovenija organizira licenčne seminarje, posvete in kongrese. Na njih skuša z izborom ustreznih tem in najboljših (tudi tujih) predavateljev in demonstratorjev z različnimi temami z ožjega fitnes področja pa tudi z drugimi vsebinami, ki so povezane s fitnes vadbo, opremiti strokovne kadre z novostmi, novimi znanji in novimi spoznanji (Sila, 2009).

Naloga osebnega trenerja je, da budno spremlja tehnično izvedbo posameznih vaj, vadečega motivira in mu postavlja vedno nove in višje izzive. S tem bo ta v najkrajšem možnem času dosegel zelene rezultate. Prav tako daje zgled svoji stranki in s primernim pristopom, delom in komunikacijo posredno vpliva tudi na ostale vadeče v fitnesu. Kvaliteten trener lahko stranki v velikem deležu spremeni način in kvaliteto življenja na boljše, ji postavi nove vrednote, izboljša samopodobo in ji da občutek, da lahko doseže zastavljene cilje.

Pred samim začetkom vadbe posameznik pove svoje želje in cilje, osebni trener pa nato izdela program vadbe in prehrane, ki optimalno in kvalitetno vodi vadečega do zastavljenega cilja in s tem do izpolnitve želja. Med samo vadbo osebni trener opazuje in vadečemu svetuje, na katera področja vadbe bi bilo potrebno usmeriti več pozornosti. Če je potrebno, osebni trener svetuje tudi pri izbiri primerne obutve in morebitnih ostalih pripomočkov (Zakaj osebno trenerstvo, 2009).

Prednosti treniranja z osebnim trenerjem (Sunny koncept, 2006):

- rezultati vadbe so vidni hitreje,
- razvije se lasten občutek za efektivno vadbo,
- maksimalno doseganje meja telesnih zmogljivosti,
- razvoj pravega odnosa do zdravega načina življenja in prehranjevanja,
- zmanjšanje stresnega načina življenja,
- zagotavljanje novih izzivov, saj je vadeči nenehno soočen z raznolikostjo vaj,
- visoka motiviranost za vadbo.

Ponudba osebnega trenerstva je široka in zajema (Osebno trenerstvo, 2011):

- vadbo za izboljšanje motoričnih sposobnosti (moč, gibljivost, vzdržljivost, koordinacija, ravnotežje, agilnost),
- vadbo za povečanje mišične mase,
- vadbo za oblikovanje telesa,
- vadbo za utrjevanje in toniranje telesa,
- vadbo za izgubo telesne teže in telesne maščobe,
- vadbo vzdržljivosti,
- vadbo za izboljšanje splošne psihofizične kondicije.

Cilji rekreativcev so danes tako visoki in zahtevni, da pogosto celo prekašajo motivacijo športnikov. Prav zato ti poiščejo pomoč osebnih trenerjev. Na ta način njihovo odhajanje na vadbo ali trening ni več zgolj prostočasna rekreacija, pač pa organizirana in strokovno podprta vadba z osebnim trenerjem, ki deluje ne le kot strokovnjak, pač pa tudi kot trener in predvsem kot celostni motivator (Tušak, 2009).

## 1.4 KDO JE TRENER

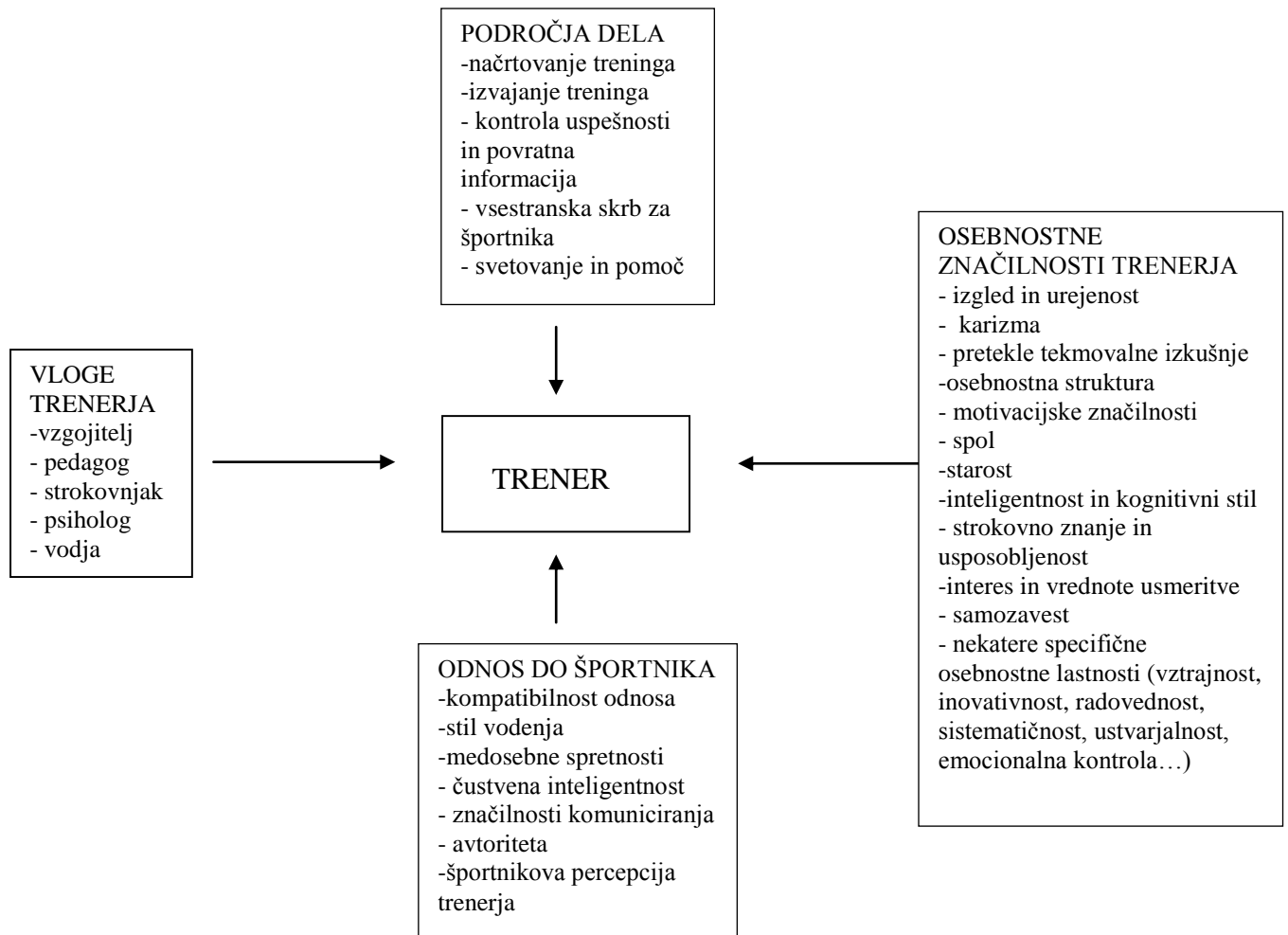
Slovar slovenskega knjižnega jezika besedo trener razlaga kot »Trener – kdor se (poklicno) ukvarja s treniranjem«, trenirati pa po SSKJ pomeni »sistematično uriti se za tekmovanje v kaki športni disciplini« (SSKJ, 1995).

Ljudje razumemo pojem trener zelo raznoliko. Celo športniki in sami trenerji imajo različne poglede na vloga trenerja v športu. Razlike v pojmovanjih vloge trenerja zasledimo tudi za posamezne športne panoge. Predvsem pa vedno, ko govorimo o trenerju, pomislimo na področja, ki jih mora trener pokrivati.

Trener naj bi bil korekten, vreden zaupanja, znal razvedriti in hrabriti športnike v težjih trenutkih, biti mora do vseh enak, delaven, znal naj bi postavljati meje, mora biti ustvarjalen, zabaven, imeti dovolj znanja in biti odprt do novosti. Trener naj bi bil sposoben spodbujati tekmovalce ob uspehu in ravno tako pokazati nestrinjanje ob neuspehu. Pozitivna in negativna povratna informacija je zahtevana, vendar naj bi bilo več pozitivne kot negativne (Suhadolc, 2009).



## TRENER



Slika 2. Trenerjeve vloge, področja dela, osebnostne značilnosti in njegov odnos do športnika (Kajtna in Tušak, 2007).

### 1.4.1 Delovna področja trenerja

#### 1. Planiranje treninga

Plan treninga je ena najpomembnejših odgovornosti trenerja. Pri tem pričakujemo, da ima vpogled v najrazličnejša mejna področja od biomehanike, športne psihologije, razvojne psihologije, športne medicine, fiziologije, anatomije, živčno mehanskih osnov gibanja, organizacijska in mnoga druga znanja. Nemogoče je od trenerja zahtevati, da bi bil izvedenec na vseh teh področjih, pričakujemo pa, da osvoji toliko znanj, da lahko sodeluje s temi strokovnjaki, oz. da sploh začuti potrebo po tem. Glede na dobro vsestransko poznavanje športnika mora pravilno dozirati in sestaviti tak trening, ki bo skupaj s periodizacijo

predstavljaj v resnici popolnoma individualen program, za vsakega posameznika specifičen in ki bo vsakemu posamezniku omogočal doseči maksimalno uspešnost (Tušak in Tušak, 1995).

## 2 Izvajanje treninga

To področje od trenerja zahteva poznavanje in uporabo povsem splošne kot tudi specifične metodike. Da bi bil uspešen, mora za dosego ciljev nenehno uporabljati nove načine in poti. Za dosego vsakega cilja mora poznati različna sredstva, s katerimi le-tega dosega, in ta sredstva prilagajati posameznikom in njihovim potrebam. Trener mora znati situacijo treniranja tako strukturirati, da bo zadovoljevala čim več potreb in motivov posameznikov (Tušak in Tušak, 1995).

## 3 Kontrola uspešnosti treninga

V procesu treninga je zelo pomembno, da trener omogoča svojim varovancem, da nenehno kontrolirajo učinkovitost svojega lastnega treninga. Ta kontrola je tako pomembna tudi zaradi motivacije posameznika in za spreminjanje osebnih ciljev v procesu treninga in še bolj končnih ciljev. Gre za kontrolo kondicijske, tehnične, psihične in taktične pripravljenosti. Kontrola uspešnosti treninga mora biti tako inter ko intraindividualna (Tušak in Tušak, 1995).

## 4 Svetovanje in pomoč svojim varovancem

Trener skuša nuditi pomoč in svetovanje svojim varovancem tako na področjih, ki se vežejo na področje treniranja, kot tudi pri tistih problemih, ki jih športnik doživlja na drugih področjih svojega delovanja (Tušak in Tušak, 1995).

### **1.4.2 Sposobnosti in lastnosti trenerja**

Viktor Krevsel (2001) v svoji knjigi Poklic športnega trenerja, navaja naslednje sposobnosti in lastnosti, ki bi jih morali imeti tisti, ki se ukvarjajo s trenerstvom:

## 1 Ekspresivne sposobnosti

Predstavljajo spretnost trenerja oz. športnega pedagoga in omogočajo izražanje misli ter čustev z besedo, mimiko in celim telesom. Ekspresivne sposobnosti omogočajo, da se trener razvije v umetnika. Nikakor pa ne smemo pozabiti, da je beseda sredstvo emocionalnega vpliva na nekoga. Beseda je tudi v športu ogledalo kulturne ravni, zato lahko odzivi trenerjev v posameznih trenutkih delujejo kot umetniše, lahko pa so tudi podpovprečni, celo primitivni, surovi in brutalni. Nekateri trenerji imajo resne težave s predstavljanjem svojih zamisli v javnosti.

## 2 Avtoritativne sposobnosti

To so tiste odlike trenerja, na katerih gradi avtoriteto. Te sposobnosti so pogoj, da se trener razvije v vodjo, oblikujejo pa se z marljivostjo, delavnostjo, nadarjenostjo, strogostjo, zaupanjem, odgovornostjo, natančnostjo, samokritičnostjo in resnostjo. To so odlike, s katerimi trener samega sebe ni v ničemer izpostavil, promoviral ali uveljavil, le svojim varovancem je pomagal takrat, ko so pomoč najbolj potrebovali. Trenerjeva avtoriteta je pomembna pri vzgoji varovancev, ni pa večna, zato jo mora vsak dan potrjevati.

## 3 Komunikacija

Pojem komunikativne sposobnosti trenerja obsega marsikaj, predvsem podporo varovancu takrat ko je le-ta v krizi. Toda, če tekmovalec ugotovi, da trener o ključnih stvareh nima potrebnega znanja, je to ravno tako nevarno, kot takrat, ko trener ugotovi, da tekmovalec ne daje poudarka pomembnim rečem. Tukaj se ustvarjalni dialog prekine. Sodelovanje ni več pristno, temveč postane bolj ali manj formalno.

## 4 Osebnostne lastnosti

Omogočajo, da trener iz osebe postane osebnost in iz osebnosti karakter. Osebnostne sposobnosti vključujejo predvsem pedagoški takt, ki je mera v vsem. Pedagoški takt je prijaznost in pozornost do varovancev, ki se pokaže tudi takrat, ko si trener izbere mesto in čas za pogovor z varovanci. Pozornost je potrebna zlasti takrat, ko varovanci umolknejo, saj jih je prava umetnost pripraviti do tega, da spregovorijo.

### **1.4.3 Trenerjeva osebnost**

Kadar govorimo o trenerjevi osebnosti, običajno ne govorimo o tem, kakšni trenerji so, pogosteje mislimo predvsem, kakšni naj bi bili. Govorimo torej o nekem, če že ne »idealnem«, pa vsaj uspešnem trenerju. Različni avtorji, sami trenerji in športniki se strinjajo o nekaterih pomembnih lastnostih in sposobnostih. Predvsem poudarjajo emocionalno stabilnost (sposobnost kontrole lastnih čustev, stabilno čustveno odzivanje; v kritični, stresni športni situaciji to pomeni umirjeno, hladnokrvno funkcioniranje, kjer se trener ne prepusti čustvom, ampak je sposoben razumsko reagirati) in družabnost, ki se kaže v uspešnem odnosu z okolico, predvsem s športniki. Trener naj bi bil do določene mere dominanten, realističen, mora biti individualist, ki odgovarja za svoje delo. Mora biti visoko inteligenten, inovativen in zaupljiv v odnosu do športnikov. Ne sme biti rigiden (mora biti pripravljen prekiniti ustaljena pravila in tradicijo), sposoben sprejemati odgovorne odločitve. Športniki menijo tudi, da mora biti trener oseba, na katero se lahko vedno zanesesh, ki ji lahko popolnoma zaupaš, ki padeš v kakršnokoli krizo (Tušak in Tušak, 1995).

### **1.4.4 Odnos trener-športnik**

Medsebojen odnos je posledica dvosmerne interakcije med trenerjem in športnikom. Dinamika odnosa med športnikom in trenerjem je eden izmed primarnih faktorjev, ki vplivajo na osebno izkušnjo socialnih udeležencev športa. Kadar trenerji in športniki posvečajo odnosu premalo pozornosti, prihaja do konfliktov. Ti motijo delo in vplivajo na rezultat. Za razumevanje ključnih dejavnikov in odnosa samega lahko tako trenerji kot športniki izboljšajo medsebojne odnose.

Pomembno je, da trener in športnik vzpostavita stike, se veliko pogovarjata in si zaupata. Šele tako bosta čutila, da svoj čas preživljata kvalitetno in bosta z veseljem sodelovala. Ne smemo gledati le s strani športnika, pomembno je tudi, kako se počuti trener (Cof, 2002).

V začetku skupnega dela se mora športnik prilagoditi dejstvu, da je trener stabilni dejavnik v njegovem okolju, ki v svojem pristopu do njega nanj vpliva tako posredno kot neposredno, pri tem pa se trener poistoveti s športnikovo osebnostjo in določi področja, ki jih je potrebno

spremeniti. Potem pa se mora trener športnikovim spreminjajočim se potrebam tudi prilagajati.

Odnos trener-športnik je zelo kompleksen fenomen, ki ima veliko različnih oblik, da oba lahko med seboj delujeta neodvisno. Razlike med trenerji in športniki so naslednje:

- individualne karakteristike (starost, spol, izkušnje, osebnost),
- športnikovo okolje v katerem deluje (tip in stopnja športa),
- kulturno okolje, vrednote, osebna filozofija, norme, prepričanja.

Vsak od njiju pa ima svoje dejavnike, ki opredeljujejo ta odnos (Cof, 2002):

#### 1) trener

- trenerjeva osebnost,
- strokovna usposobljenost,
- inovativnost,
- komunikativnost,
- stil vodenja,
- emocionalna kontrola,
- spol trenerja,
- motivacija.

#### 2) Športnik

- športnikova osebnost,
- izbrana športna panoga,
- starost in izkušnje športnika,
- spol športnika.

V raziskavah na Fakulteti za šport v Ljubljani so med študenti ugotavljali 40 najpomembnejših lastnosti trenerjev, med katere sodijo: strokovnost, komunikativnost, prijateljski odnos, doslednost, fleksibilnost, pravičnost, poštenost, splošna razgledanost, avtoritativnost, razumevanje športnika, pozitivni odnos do življenja, čustvena stabilnost, delavnost, motivacijske sposobnosti, organizacijske sposobnost, discipliniranost, odločnost,

humanost do športnika, skrb za zdravje, inteligentnost, mirnost, pedagoške sposobnosti, zunanja urejenost, sodelovanje s strokovnimi sodelavci, demonstracijske sposobnosti, potrpežljivost, samozavest, verbalne sposobnosti, veselost, dinamičnost, ustvarjalnost, iskrenost, kritičnost, iznajdljivost, inovativnost, smisel za humor, odgovornost, vztrajnost in družabnost (Tušak, 2009).

Poleg dejavnikov s športnikove in trenerjeve strani na odnos med njima vpliva še situacija, v kateri trenutno sta.

Medosebni odnosi so temeljnega pomena za razvoj osebnosti, tako v emocionalnem, socialnem kot tudi intelektualnem smislu. Na osnovi odnosov z drugimi si ustvarimo svojo identiteto. V stikih z njimi opazujemo, kako se na nas odzivajo, dobivamo povratne informacije o tem, kako nas drugi zaznavajo, in se naučimo, da na podoben način zaznavamo sami sebe. Še najbolj pa potrebujemo, da nas drugi potrdijo kot osebo. Takšna potrditev pomeni, da se drugi odzivajo na nas na načine, ki kažejo, da smo normalni, zdravi in vredni spoštovanja. Vsi tisti odzivi, ki nam dajejo občutek, da smo neumni, nevedni, nerodni, nepomembni, nenormalni in celo, da ne obstajamo, pomenijo invalidacijo. Potrebo po tem, da bi nas drugi potrdili kot osebo, poskušamo zadovoljevati v vseh medosebnih odnosih, vendar je validacija navadno obojestranski proces (Zaletel, 2007).

Ravno zaradi večplastnih situacij v katerih se vadeči in trener znajdetata, mora trener znati prevzeti več vlog. MacKenzie (2002, v Tušak, 2009) navaja naslednje:

- motivator – ohranja visoko stopnjo motivacije skozi cel proces treniranja,
- svetovalec - svetuje športniku pri vadbi, da je ta ustrezno vodena celota; rešuje čustvene probleme,
- ocenjevalec – ocenjuje športnikove sposobnosti na treningu,
- demonstrator – prikaže nalogo, ki jo od stranke zahteva, za dosego tega mora biti tudi trener fizično dobro pripravljen,
  - iskalec dejstev – zbira podatke o spremembah vadbenih pristopov, načinih treninga itd.,
- mentor – poskrbi za športnikovo varnost in zdravje, ko je le-ta na treningu,
- prijatelj - skozi obdobje sodelovanja se med trenerjem in športnikom razvije osebni odnos, kjer poleg trenerskega svetovanja postane trener nekdo, kateremu lahko vadeči zaupa svoje probleme. Če ta osebnih podatkov ne ohrani kot zaupne, lahko izgubi vse zaupanje kot prijatelj in trener,

- organizator – pripravi plan treninga in organizacijo treniranja,
- podpornik – treningi so za rekreativce lahko zelo naporni in dobro je, če jih trener podpira.

## 1.5 KOMUNIKACIJA

Medosebna komunikacija v najširšem pomenu je kakršnokoli verbalno ali neverbalno vedenje, ki ga zazna neka druga oseba. Bolj natančno jo lahko opredelimo kot sporočilo, ki ga pošiljatelj pošlje prejemniku zavestno ali pa podzavestno z namero, da bi vplival na njegovo vedenje. To je proces, v katerem vsi udeleženci sprejemajo, pošiljajo in interpretirajo sporočila oz. znake, ki so nosilci določenega pomena. Vse to se pogosto dogaja istočasno. Sporočilo je katerikoli verbalni ali neverbalni simbol ali znak, ki ga ena oseba prenese na drugo.

Poznamo različne vrste komunikacij (Cof, 2002):

- govorno
- glasovno
- telesno
- taktilno
- vonjalno
- prostorsko

Kljub temu, da je jezik dobro razvit in da lahko prenašamo izredno natančne informacije, mnogokrat prihaja do konfliktov in trenj. Pogosto se nam zdi, da smo nekomu posredovali jasno informacijo, vendar ne moremo nikoli zagotovo vedeti, kako jo je ta sprejel.

Med spretnostmi, ki jih mora trener dobro obvladati so:

- učinkovit način sporočanja, prenašanja sporočil oz. govorjenje in razlaganje,
- učinkovit način sprejemanja sporočil oz. poslušanje (Cof, 2002).

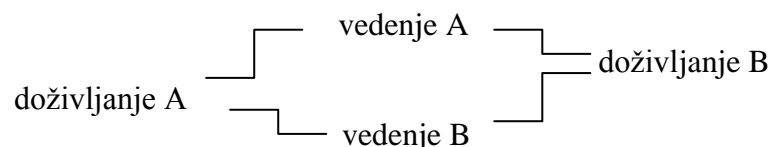
Komuniciranje se nanaša na točno in nedvoumno posredovanje misli in čustev. Zelo pomembno je, da znamo izraziti sprejemanje in naklonjenost do druge osebe. Noben odnos se ne more razvijati, če oba udeleženca ne pokažeta sprejemanja in naklonjenosti. Spretnost komuniciranja pomeni pošiljanje sporočil, ki so izražena tako, da jih drugi brez težav razbere, ter pazljivo poslušanje, ki zagotavlja, da drugega dobro razumemo (Zaletel, 2007).

Komunikacija med dvema osebama vključuje sedem temeljnih elementov (Zaletel, 2007):

- namere, misli in čustva pošiljatelja, ki so ga privedli do tega, da pošlje sporočilo,
- pošiljatelj vkodira sporočilo, to je, prevede svoje namene, misli in čustva v sporočilo, ki je primerno za pošiljanje,
- pošiljatelj pošlje sporočilo prejemniku,
- sporočilo se prenaša po kanalu,
- prejemnik dekodira sporočilo, to je, interpretira njegov pomen,
- interpretaciji sporočila sledi notranjo odziv sprejemnika,
- v vsaki od navedenih faz je določen šum, to je vsak element, ki moti proces komunikacije (npr. predsodki, neustreznost izražanja, prehodne izkušnje, drugi zvoki iz okolja,...).

Komunikacijo delimo na več različnih dejavnikov. Prva delitev izvira iz psihičnih funkcij, kot sta emocionalno in socialno vedenje, ki se še naprej deli na posamezne vidike: izraznost, senzibilnost in nadzor. To delitev uporabljata Trockmorton in Trockmorton (1986; povzeto po Zaletel, 2007), ki sta izdelala merski instrument, s katerim lahko merimo navedene oblike medsebojnega vedenja in doživljanja. Poleg tega navajata tudi vedenjske spretnosti, ki nam omogočajo pravilno ravnanje v določeni situaciji, ter afektivne spretnosti, ki se nanašajo na ustrezno čustveno izražanje in odzivanje.

Druga delitev izhaja iz sheme, ki predstavlja most med vedenjem in doživljanjem dveh ali več udeležencev socialne izmenjave. To je izdelal Lang (1966; povzeto po Zaletel, 2007).



*Slika 3.* Most med vedenjem in doživljanjem dveh ali več udeležencev socialne izmenjave.

Vedenje osebe A torej vpliva na doživljanje osebe B, to pa se izrazi v njenem vedenju, ki povratno vpliva na doživljanje osebe A in s tem tudi na njeno vedenje. Vedenje in doživljanje sta plod medsebojnega učinkovanja dveh ali več oseb. Verbalno kot tudi neverbalno vedenje osebe nosi v sebi neko sporočilo. Če je komunikacija učinkovita, se sporočilo prenese do druge osebe brez bistvenih sprememb. Prejemnik sprejme sporočilo, kakršno je pošiljatelj nameraval poslati. Pri tem igrajo pomembno vlogo tako spretnosti kot tudi motivacija za stopanje v medsebojne odnose (Zaletel, 2007).



Homšak (2007) našteva nekaj praktičnih primerov, ki jim mora trener posvečati pozornost pri komunikaciji in delu s strankami:

→ govor in uporaba glasu; pomembno je, da si pridobimo strankino zaupanje, ki je temelj za nadaljnje skupno delo. S pomočjo govora in barve glasu lahko stranko dodatno motiviramo, vzpodbujamo, dodamo dinamiko delu. Govor in izbor besed mora biti ustrezen glede na stranko in namen, ki ga želimo doseči,

→ uporaba rok (gestikulacija) in telesa; njuna uporaba razbremeni glas, dodatno motivira, aktivnosti doda dinamiko, pomaga pri demonstriranju in štetju...,

→ gibanje, postavljanje trenerja ob stranki; s primernim gibanjem trener opazuje stranko, ji vzbudi zaupanje, da se ukvarja samo z njo in je stalno pod nadzorom. Z neprimerno postavitvijo (sedenje, obračanje hrbta, naslanjanje na trenažerje) pri stranki vzbudimo občutek nezainteresiranosti,

→ opazovanje stranke; to je ena izmed ključnih sposobnosti trenerja. Le tako lahko vidi ali stranka vajo izvaja pravilno, kje so napake, kako se stranka ob tem počuti, ali je potrebno vajo prilagoditi. Trener na osnovi opazovanja telesne govorice stranke in njenih vprašanj pridobiva povratne informacije, na osnovi katerih ustrezno reagira in prilagaja potek treninga. Pri tem je eden izmed ključev uspeha sposobnost trenerja vživeti se v stranko (empatija),

→ kako pohvaliti stranko in popraviti napake; pohvala ima izjemno pomembno vlogo, še posebej, če izhajamo iz tega, da ima večina strank strah pred fitnesom, da se bodo osmešile, da ne bodo zmogle... Naša naloga je, da jim damo vedeti, da jim gre dobro, da napredujejo. Pohvalimo najprej tisto, kar je bilo narejeno dobro, šele nato dodamo kar bi stranka lahko izboljšala,

→ podajanje novih informacij in učenje vaj; oboje mora potekati na način, ki bo stranki domač. Napotki naj bodo jasni, kratki in razumljivi in jih podamo iz vseh kanalov: vidni, slušni in čutni. Ustrezna demonstracija naj bo podkrepljena z govorom. Pri začetnikih naj bodo navodila usmerjena v varno izvedbo, šele nato odpravljamo in opozarjamo na posamezne malenkosti (dihanje, manj pomembni položaji telesa). Trener naj varčuje z uporabo tujk in strokovnih izrazov (latinski izrazi, narastišča mišic,...),

→ vodenje, razmišljanje v naprej; trener mora imeti v osnovi pripravljen potek treninga s stranko, od ogrevanja, vadbe, števila ponovitev, serij, do ohlajanja in razteznih vaj. Organizirati si mora plan treninga od začetka do konca, saj mu le to omogoča, da se lažje osredotoči na stranko in na komunikacijo med njima. Ob nepredvidenih situacijah (zaseden trener, stranka vaje ne more izvajati,...) mora trener hitro odreagirati in najti ustrezno rešitev. To doseže s tem, da vedno razmišlja korak v naprej,

→ navajanje cilja, namena vaje, treninga; poudarimo kaj bo stranka s tem pridobila, izboljšala, kakšna je njena vloga pri tem. Po končanem treningu s pomočjo kratke analize treninga (nove vaje, napredek pri izvajanju,...) stranko motiviramo za nadaljnje treninge, ona pa hkrati pridobiva na samozavesti, da ji bo uspelo in je sposobna doseči zastavljene cilje.

### **1.5.1 Dejavniki, ki pripomorejo h kvaliteti odnosa**

#### **1 Strokovnost**

Trenerji, ki so strokovno dobro podkovani, imajo večjo avtoriteto. S svojim znanjem zbujejo pri športniku občudovanje in zaupanje. Več strokovnega znanja pomeni boljše treninge in manj napak, kar je pomembno tudi z vidika varnosti. Pomembno vlogo igrajo tudi izkušnje. Trenerji s pomanjkljivim strokovnim znanjem hitro izgubijo avtoriteto, saj športniki opazijo, da trenerjem primanjkuje znanja in izkušenj. Za ta poklic velja pravilo, da se njegovo izpopolnjevanje nikoli ne sme končati. Trener se mora nenehno izobraževati, prebirati strokovne revije in slediti novostim. Bolj kot trener pozna šport v širino in globino, večje spoštovanje dosega pri športnikih (Cof, 2002).

#### **2 Inovativnost**

Prav inovativnost je sposobnost, ki pogosto loči visoko sposobne trenerje od vrhunskih. Zadnji so vedno korak pred časom, iščejo nove možnosti, uporabljajo najnovejše rekvizite in so pravi umetniki na svojem področju. Trener mora stremeti k ustvarjalnosti, potrebno je, da uvaja novosti, nove pristope, nove metode in išče nove strategije. Športniki označujejo treninge takšnih trenerjev kot zanimive in zabavne, saj s tem razbijejo monotonost, dvignejo

pripravljenost za delo, višajo stopnjo motivacije, kar posledično pripelje tudi do boljšega odnosa med trenerjem in stranko (Cof, 2002).

### 3 Spol trenerja

Kadar se razvije nek odnos, se zastavlja vprašanje, kako posamezni člani v tem odnosu doživljajo drug drugega. Športnikovo zaznavanje trenerja je v veliki meri odvisno tudi od spola trenerja. Z moškimi trenerji vadeči vzpostavijo stik drugače kot z ženskimi trenerkami. Vzroki za razlike nastajajo zaradi družbenih in bioloških razlik med spoloma. Glavni razlog se skriva v procesu socializacije, saj okolje nagrajuje bolj dominantno, agresivno vlogo moških, za ženske pa je zaželena pasivnost in neagresivnost. Statistike ne govorijo v prid ženskam v trenerskem poklicu. Kljub naraščajočemu številu športnih programov samo za ženske, se še vedno (pre)pogosto dogaja, da so trenerji oz. vaditelji moški (Cof, 2002).

### 4 Sposobnost motiviranja

Na kvaliteto odnosa med trenerjem in športnikom vpliva tako motivacija trenerja kot motivacija športnika. Trenerji morajo za delo najprej motivirati sebe, šele nato bodo lahko do tega pripravili tudi športnika. Športniki, ki so za delo motivirani, bodo radi prihajali na treninge in bodo lažje dosegali zastavljene cilje. Motivacija je gonilna sila človekovega delovanja. Ločimo notranjo in zunanjo motivacijo. Notranja je tista, pri kateri dela športnik nekaj zaradi aktivnosti same in za lastno zadovoljstvo, ki izhaja iz samega izvajanja aktivnosti. Zunanja motivacija pa se nanaša na množico razlogov, ki na športnika vplivajo iz okolice. Če športnika motivira zanimiv trening, stvari, ki se jih nauči in zadovoljstvo, ki ga doživlja ob izpopolnjevanju svojega znanja, je to notranja motivacija. Zunanje motivirani športniki so tisti, ki trenirajo zaradi prestiža, nagrad, denarja, socialnega statusa. Trener ima veliko moč vplivanja na športnikovo motivacijo in v njegovi pristojnosti je, da športniku zviša notranjo motivacijo (Cof, 2002).

## 5 Zaupanje

Zaupanje je nujen predpogoj, da se nek odnos sploh razvije. Prva kriza v večini odnosov nastane zaradi nezmožnosti razkrivanja posameznikov, da bi zaupali sebi in drugemu. Zaupanje v medsebojnem odnosu ni nekaj stabilnega in nespremenljivega, temveč se neprestano potrjuje ali pa ruši. Razvija se, če sprejemamo misli, čustva in reakcije drugega, mu nudimo podporo in sodelovanje. Če drugi začuti, da ga ne sprejemamo, se bo umaknil vase, ali pa bo izbral kak drug način obrambnega ravnanja. O zaupanju lahko govorimo, kadar so prisotni vsi od naslednjih štirih elementov:

- tveganje; situacija je take narave, da zaupanje lahko prinese ugodne ali škodljive posledice za nas,
- odvisnost od drugega; posledice, ki so za nas ugodne ali škodljive, so rezultat vedenja druge osebe,
- možnost negativnega izida; pričakujemo lahko, da bomo v primeru škodljivih posledic utrpeli večjo škodo, kot bi bila korist, če bi bile posledice ugodne,
- prepričanje v ugoden izid; prepričani smo, da bo obnašanje druge osebe privedlo do ugodnih posledic (Zaletel, 2007).

## 1.6 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

V Nemčiji se je fitness in razvoj tega pojavil mnogo prej kot pri nas, kjer je danes, s svojimi dopolnilnimi dejavnostmi ter rekviziti za funkcionalno vadbo v polnem razcvetu. Vse več ljudi se tako zaradi različnih razlogov odloča za sodelovanje z osebnimi trenerji v fitnessih. V anketi opravljeni v diplomskem delu, smo se podrobneje ukvarjali z nekaterimi področji, ki jih sodelovanje vadečega in njegovega trenerja zavzema. Kot prvo so nas zanimali razlogi, zakaj se anketirani ukvarjajo s fitnessom, zakaj so se odločili za trenerja in ali sta izguba teže in preoblikovanje telesa res glavna povoda za to. Raziskovali smo tudi finančni vidik, kolikšna je urna postavka za trening v Nemčiji in Sloveniji, kam anketirani uvrščajo sami sebe na lestvici dohodkov, ali so za trenerja pripravljene odšteti še več. Poleg tega smo ugotavljali tudi njihovo izobrazbeno strukturo. Spraševali smo jih tudi po lokacijah, kjer treninge izvajajo in po času, ki ga za to namenijo in ali bi ga želeli za to nameniti še več. Zanimalo pa nas je tudi kakšna je njihova motivacija za ukvarjanje s fitnessom.

Na podlagi predmeta in problema raziskovanja smo opredelili naslednja temeljna cilja:

**C1:** Ugotoviti kaj so motivi in razlogi za sodelovanje s trenerjem, zakaj se za to niso odločili že prej in ali so dosegli svoje cilje.

**C2:** Ugotoviti ali obstajajo značilne razlike v raziskovanih področjih med Nemčijo (Bochum) in Slovenijo (Ljubljana) in te med seboj primerjati.

Te razlike se bo skušalo preveriti z odgovori na v naprej oblikovane hipoteze.

V skladu z opredeljenim predmetom raziskave so bile oblikovane naslednje hipoteze:

**H1:** Odkar imajo ljudje osebnega trenerja se s fitnessom ukvarjajo več kot so se prej.

**H2:** Za najem osebnega trenerja se ljudje odločajo, ker sami ne dosežejo zelenih ciljev.

**H3:** V Nemčiji je osebni trener s svojo stranko ves čas njunega treninga in se posveča samo njej.

**H4:** Za osebnega trenerja se odločajo ljudje z višjimi osebnimi dohodki.

**H5:** Za osebnega trenerja se ljudje odločajo predvsem zaradi želje po izgubi teže in preoblikovanju telesa.

## **2. METODE DELA**

### **2.1 PREIZKUŠANCI**

Vzorec merjencev predstavljata dve naključno izbrani skupini obiskovalcev fitnesa. Skupna značilnost vseh je, da imajo svojega osebnega trenerja, s katerim trenirajo v naključnem fitness centru. Prvo skupino predstavljajo stranke iz Bochuma, drugo pa stranke v Ljubljani. V prvo skupino je bilo zajetih 45 naključno izbranih vadečih, v drugo pa 35. Povprečna starost vadečih v Nemčiji je bila 35,6 ( $\pm 5,28$ ) let, v Sloveniji pa 34,8 ( $\pm 3,76$ ). V Nemčiji je na vprašalnik odgovorilo največ tistih z višje šolsko izobrazbo (31,8%), v Sloveniji pa z visoko šolsko (48,8%). Vzorec merjencev je bil omejen le glede tega ali trenirajo sami ali z osebnim trenerjem.

### **2.2 PRIPOMOČKI**

V skladu z namenom in cilji raziskave smo sestavili in uporabili vprašalnik z odprtimi in zaprtimi vprašanji in samo-ocenjevalno lestvico. Odgovori na vprašanja dajejo čim bolj točne rezultate glede na naše postavljene hipoteze. Dajejo nam tudi rezultate o pogostnosti in razlogih za treniranje, o pogostnosti ukvarjanja s športom, ter o motivaciji za obiskovanje fitnesa.

## 2.3 POSTOPEK

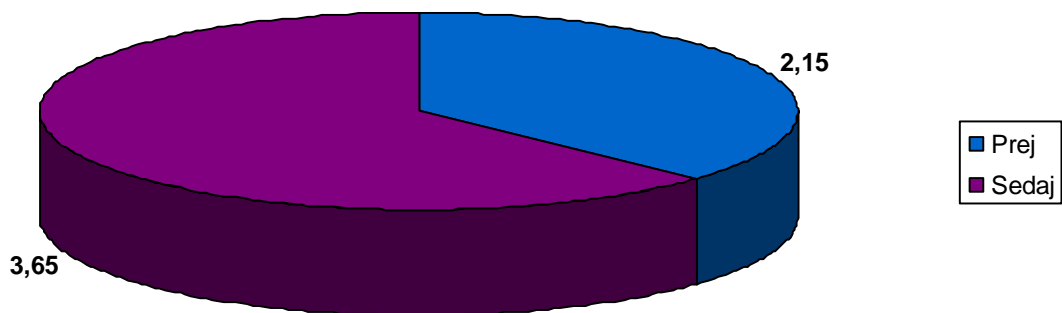
Podatki so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika. Izvedeno je bilo osebno anketiranje. Postopek anketiranja je bil izveden v decembru 2010 v Bochumu in v marcu 2011 v Ljubljani. V Bochumu je bilo izbranih 10 naključnih fitnessov v tej regiji. Ker nekateri od njih ne ponujajo možnosti sodelovanja z osebnim trenerjem, v nekaterih pa pri raziskavi niso želeli sodelovati, so bili na koncu v raziskavo vključeni samo štirje. V Ljubljani so bili prav tako izbrani štirje večji centri, za katere je bilo vnaprej znano, da pri njih delujejo izkušeni osebni trenerji. Ko so bile ankete zbrane, je bila izvedena logična kontrola vseh dobljenih odgovorov. Dobljeni podatki so bili nato vnešeni in obdelani z računalniškima programoma Microsoft Excel in SPSS. Grafična predstavitev rezultatov je bila opravljena s programskim paketom Microsoft Excel. Razlike med skupinami smo ugotavljali s t-testom za neodvisne vzorce. Za ugotavljanje statistično značilnih razlik med skupinama glede na posamezne spremenljivke je bil uporabljen Hi-kvadrat test, izveden v SPSS-u. Rezultati Hi-kvadrat testov so prikazani v tabelah pod grafičnimi prikazi rezultatov raziskave. Drugi stolpec v tabeli predstavlja statistično značilnost ( $p$ ) testa, statistična značilnost je bila sprejeta z napako Alfa 5% ( $p > 0,05$ ) (dvosmerni test).

### 3. REZULTATI

Poglavje rezultati smo razdelili na dva dela, kjer prikazujemo rezultate našega dela. V prvem delu so prikazani rezultati, ki se nanašajo na v naprej postavljene cilje in hipoteze. V drugem delu so prikazani ostali zanimivi in pomembni rezultati iz raziskave, ki se povezujejo z raziskavo javnomnenjske študije Evropske unije, Eurobarometer.

#### Preverjanje hipoteze 1:

Hipotezo 1, s katero smo predpostavili, da se anketirani, odkar imajo osebnega trenerja s fitnessom ukvarjajo več kot so se prej, sprejmemo.



Slika 4: Število povprečnih tedenskih obiskov fitnesa.

Tabela 5

*Hi-kvadrat test za število tedenskih obiskov fitnesa*

Hi-kvadrat	Značilnost (p)
	,000

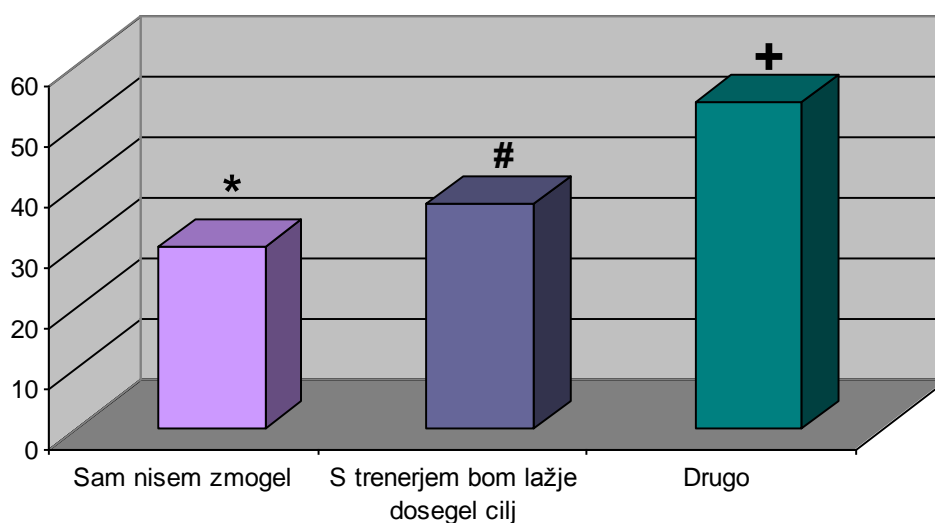
S pomočjo odgovorov na anketo smo dobili odgovor na prvo hipotezo, pri kateri se sklicujemo na deseto vprašanje (Priloga 1). Tu so morali anketirani odgovarjati na vprašanje, kako pogosto so se s fitnessom ukvarjali pred sodelovanjem s trenerjem in kako pogosto trenirajo v fitnesu sedaj. Fitnes so prej v povprečju obiskali 2,15x tedensko, odkar sodelujejo s



trenerjem pa se je ta odstotek povišal na 3,65x tedensko, kar je skoraj 60% prirastek. V Tabeli 5 prikazani rezultati Hi-kvadrat testa kažejo na to, da obstajajo statistično značilne razlike ( $p < 0,05$ ).

### Preverjanje hipoteze 2:

Hipoteze 2, s katero smo predpostavili, da se za najem osebnega trenerja anketirani odločajo, ker sami ne dosežejo želenih ciljev, ne sprejmemo.



Slika 5. Razlogi za sodelovanje z osebnim trenerjem:

\* 30 odgovorov, # 37 odgovorov, + 54 odgovorov.

Tabela 6

*Hi-kvadrat testa za razloge za sodelovanje z osebnim trenerjem*

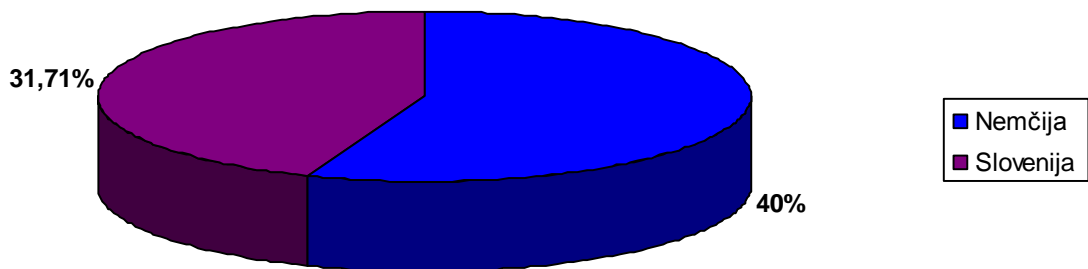
Hi-kvadrat	Značilnost (p)
	,023

Ugotavljali smo razloge zakaj so se vadeči odločali za sodelovanje z osebnim trenerjem. Predvideval smo, da zaradi tega, ker sami niso dosegli svojih ciljev. Na 15. vprašanje (Zakaj si trenerja niste omislili že prej) jih je 30 odgovorilo, da zaradi tega, ker so mislili, da bodo zmogli sami. Pri trditvi »z osebnim trenerjem bom lažje dosegel svoj cilj« pa jih je 37 obkrožilo, da se s tem popolnoma strinjajo. Ostalih 54 se je odločilo za drugačne odgovore.

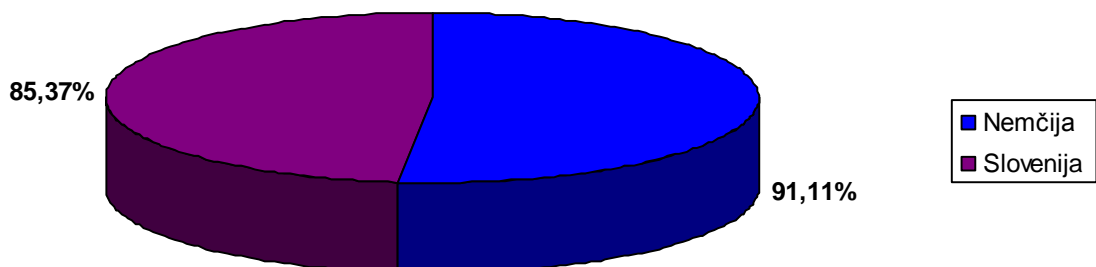
V Tabeli 6 prikazani rezultati Hi-kvadrat testa kažejo na to, da obstajajo statistično značilne razlike pri tem, zakaj se posamezniki odločajo za sodelovanje z osebnim trenerjem ( $p < 0,05$ ). Na podlagi tega 2. hipoteze ne sprejmemo, to da vadeči sami ne dosežejo svojih ciljev, ni glavni razlog za sodelovanje z osebnim trenerjem.

### Preverjanje hipoteze 3

Hipotezo 3, s katero smo predpostavljali, da je v Nemčiji osebni trener s svojo stranko ves čas njunega treninga in se posveča samo njej, sprejmemo. Ob tem smo predvidevali, da temu v Sloveniji ni tako.



Slika 6. Ali trener med vašim treningom trenira samo vas, odgovor »ne«.



Slika 7. Ali je trener z vami ves čas vašega treninga, odgovor »da«.

Tabela 7

*Hi-kvadrat test za navzočnost trenerja*

Hi-kvadrat	Značilnost (p),
	,000

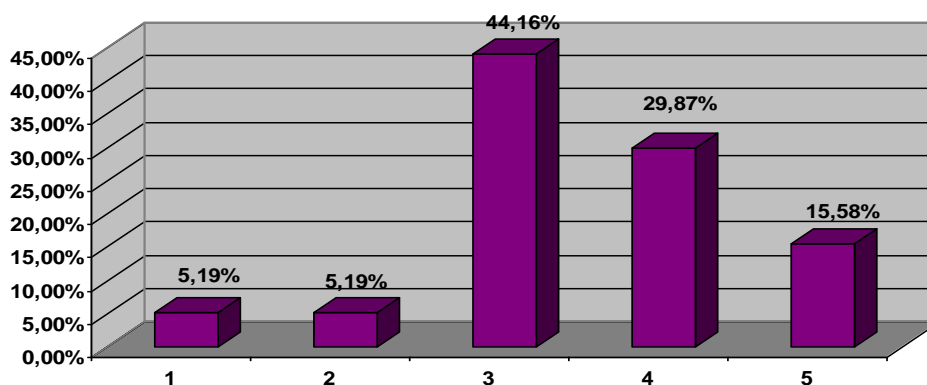
Pri tretji hipotezi nas je zanimalo, ali je v Nemčiji osebni trener s svojo stranko ves čas njunega treninga in ali se posveča samo njej. Na podlagi izkušenj iz slovenskih fitnessov smo predvidevali, da je pri nas ta odnos bolj ohlapen in trenerji svoj čas namenjajo več strankam hkrati. Za ugotavljanje tega smo uporabili odgovore iz 22. vprašanja (Ali trener istočasno trenira še koga drugega) in 23. vprašanja (Ali je trener z vami ves čas vašega treninga).

Na prvi del vprašanja jih je v Sloveniji 31,7% odstotka odgovorilo z »ne«, v Nemčiji pa nekoliko več, t.j. 40%. Njihov najpogostejši odgovor je bil, da trener med tem trenira tudi samega sebe, medtem ko velik delež Slovencev odgovarja, da ob tem trenira še prijatelja ali pa neznanca. Na drugi del vprašanja, kjer smo spraševali, ali je trener z njimi ves čas njihovega treninga pa je na to pritrdilno odgovorilo 85,4% Slovencev in 91,1% Nemcev.

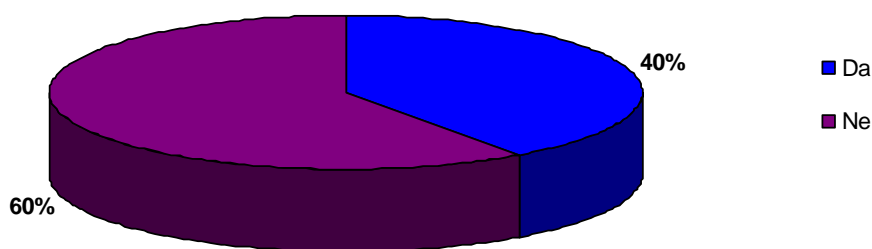
V Tabeli 7 prikazani rezultati Hi-kvadrat testa kažejo na to, da obstajajo statistično značilne razlike pri tem, ali je v Nemčiji osebni trener s svojo stranko ves čas njunega treninga in se posveča samo njej, ( $p < 0,05$ ).

Preverjanje hipoteze 4:

Hipotezo 4, s katero smo predpostavili, da se za osebne trenerja odločajo ljudje z višjimi osebnimi dohodki, sprejmemo.



Slika 8. Lestvica mesečnih dohodkov, 44,16% odstotka anketiranih se uvršča v srednji razred.



Slika 9. Ali sta za trenerja pripravljeni odšteti še več denarja.

Na četrto hipotezo se je nanašalo tudi 27. vprašanje (Priloga 1), kjer smo anketirane spraševali ali so za trenerja pripravljeni odšteti še več denarja. Tu jih je 60% odgovorilo z »ne«, kar vidimo na Sliki 9.

Tabela 8

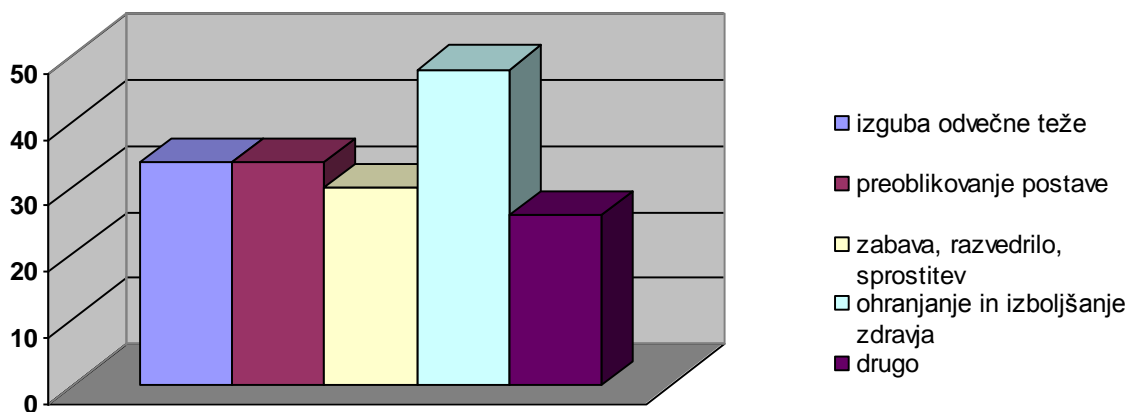
*Hi-kvadrat test za mesečne dohodke*

Hi-kvadrat	Značilnost (p)
	,000

V Tabeli 8 prikazani rezultati Hi-kvadrat testa kažejo na to, da obstajajo statistično značilne razlike ( $p < 0,05$ ). Iz rezultatov na Sliki 7 lahko ugotovimo, da je v vzorcu značilno več tistih, ki se po svoji lastni oceni uvrščajo med populacijo z višjimi dohodki. Pri tem pa se je potrebno zavedati, da kljub temu, da je bila anketa anonimna, vsi morda niso priznali resnične višine svojih dohodkov ali pa so se na lestvici uvrstili nerealno.

#### Preverjanje Hipoteze 5:

Pri zadnji, 5., hipotezi smo predvidevali, da se za osebnega trenerja anketirani odločajo predvsem zaradi želje po izgubi teže in preoblikovanju telesa. Na podlagi dobljenih rezultatov to hipotezo sprejmemo.



Slika 10. Kaj so bili razlogi za odločitev za osebnega trenerja.

Prvi stolpec prikazuje vse tiste, ki so pri 14. vprašanju (Zakaj ste se odločili za trenerja) odgovorili »zaradi izgube telesne teže«, to je bilo 34 anketiranih. Drugi stolpec prikazuje tiste, ki so pri istem vprašanju obkrožili »preoblikovanje telesa«, tudi teh je bilo 34. Tretji in četrti stolpec prikazujeta odgovore na 33. vprašanje (Ocenite, kako pomembni so za vas razlogi za ukvarjanje s športom). Pri tem jih je 30 odgovorilo, da se s tem ukvarjajo zaradi zabave, razvedrila in sprostitve, 48 pa zaradi ohranjanja in izboljšanja zdravja. 26 se jih je odločilo za druge odgovore.

Tabela 9

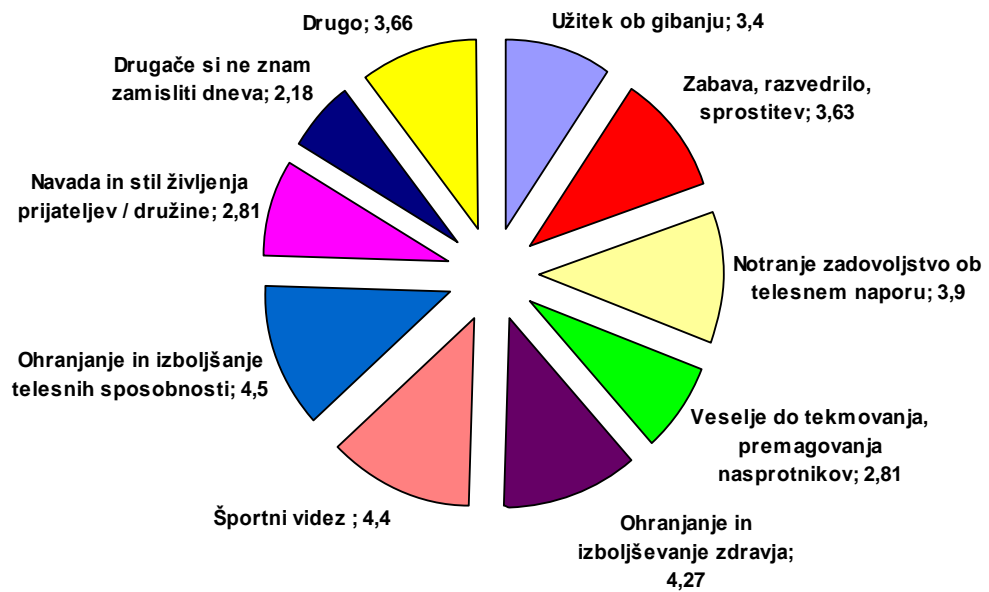
*Hi-kvadrat test za odločitev za osebnega trenerja*

Hi-kvadrat	Značilnost (p)
	,002

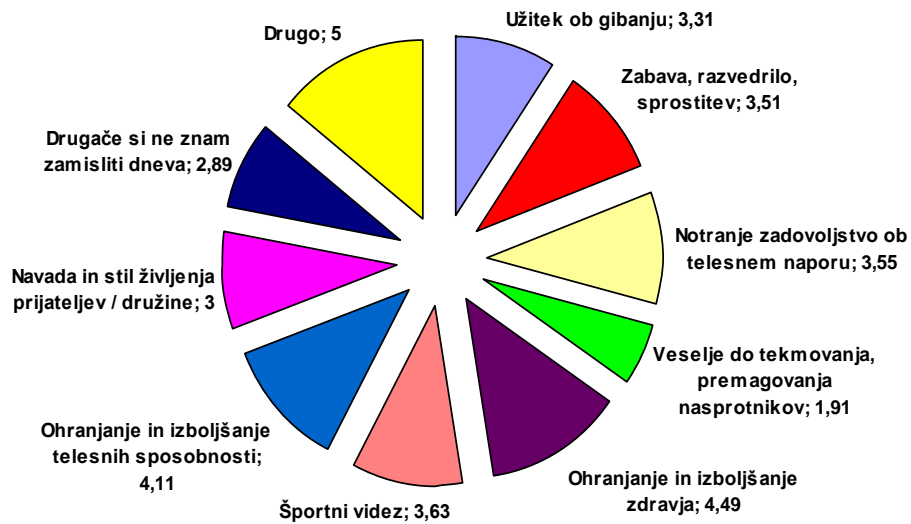
Na podlagi navedenih vrednosti smo dobili odgovor na 5. hipotezo. Odgovora »zaradi izgube telesne teže« in »preoblikovanje telesa« sta namreč dosegla najvišje vrednosti. Ker je statistika značilna ( $p < 0,05$ ) hipotezo sprejmemo.

V drugem delu bomo predstavili preostale zanimive rezultate, ki se nanašajo na uporabljeno anketo in rezultate iz Eurobarometra, javnomnenjske študije Evropske unije, ki se nanaša na področje športa. Leta 2009 je bila narejena raziskava Eurobarometer 334 z naslovom Sport and Physical Activity. Med drugim je proučevala tudi individualne razloge državljanov Evropske unije (EU) za ukvarjanje s športom. Skupno je bilo anketiranih 26.788 oseb iz 27-ih članic EU. Kot glavni razlog ukvarjanja s športom so državljani EU navedli izboljšanje svojega zdravja (61% anketirancev). Drugi najpogostejši razlog za ukvarjanje s športom med državljani je bil fitness oziroma izboljšanje sposobnosti, kondicije (takega mnenja je bilo 41% anketirancev), kot tretji najpogostejši razlog so navedli sprostitev (39%) in nato zabavo (31%). 24% anketirancev se ukvarja s športom tudi zaradi osebnega videza (zaradi izboljšanja telesnega izgleda in kontrole svoje telesne teže) (Eurobarometer 334, 2010).

Tudi na podlagi rezultatov iz našega vprašalnika se med najpogostejše razloge za ukvarjanje s fitnessom v Nemčiji uvrščajo odgovori »ohranjanje in izboljšanje zdravja«, »športni videz« in pa »ohranjanje in izboljšanje telesnih sposobnosti«. V Sloveniji se je največ anketirancev odločilo za odgovora »ohranjanje in izboljšanje zdravja« ter »ohranjanje in izboljšanje telesnih sposobnosti«. Rezultati so torej precej podobni, se pa močno razlikujejo pri vprašanih, ki so dosegla najmanj odgovorov. V Nemčiji je to »drugače se ni znam zamisliti dneva«, kar nakazuje, da se s športom redno ukvarjajo predvsem zaradi zgoraj naštetih razlogov. V Sloveniji je bilo vprašanje z najnižjo vrednostjo »veselje do tekmovanja, premagovanja nasprotnikov«. V Sloveniji resda ni veliko tekmovalcev v kategoriji fitnesa, drugače pa je znano dejstvo, da se zelo radi udeležujemo množičnih tekmovalnih prireditev.

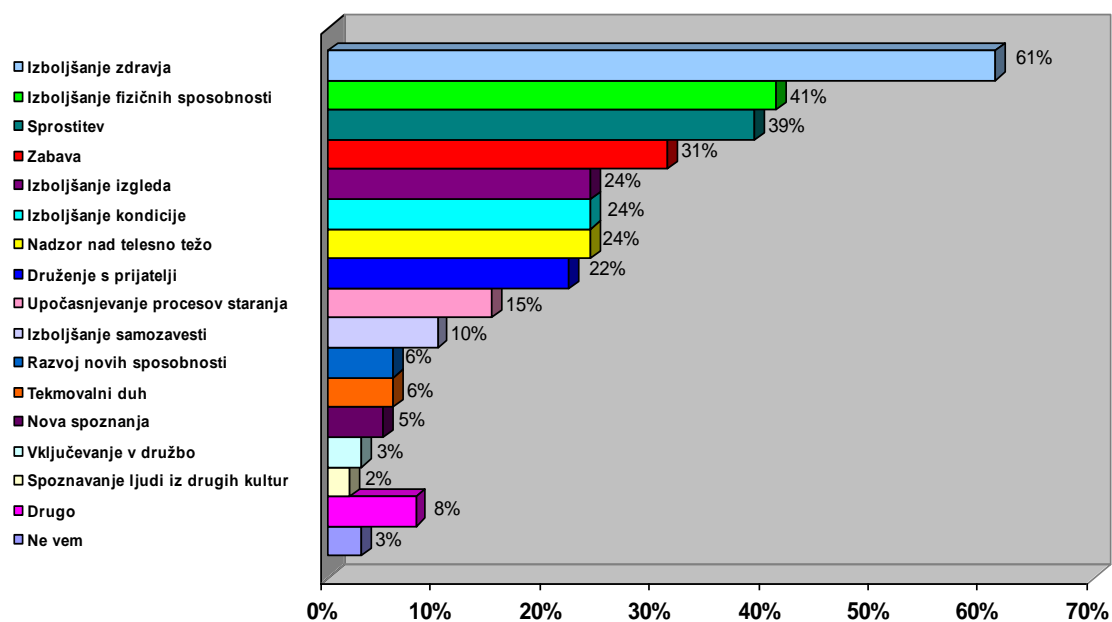


Slika 11. Kako pomembni so za vas našeti razlogi za ukvarjanje s fitnessom, 1(ni pomembno), 5 (zelo pomembno), Nemčija



Slika 12. Kako pomembni so za vas našeti razlogi za ukvarjanje s fitnessom, 1(ni pomembno), 5 (zelo pomembno), Slovenija.

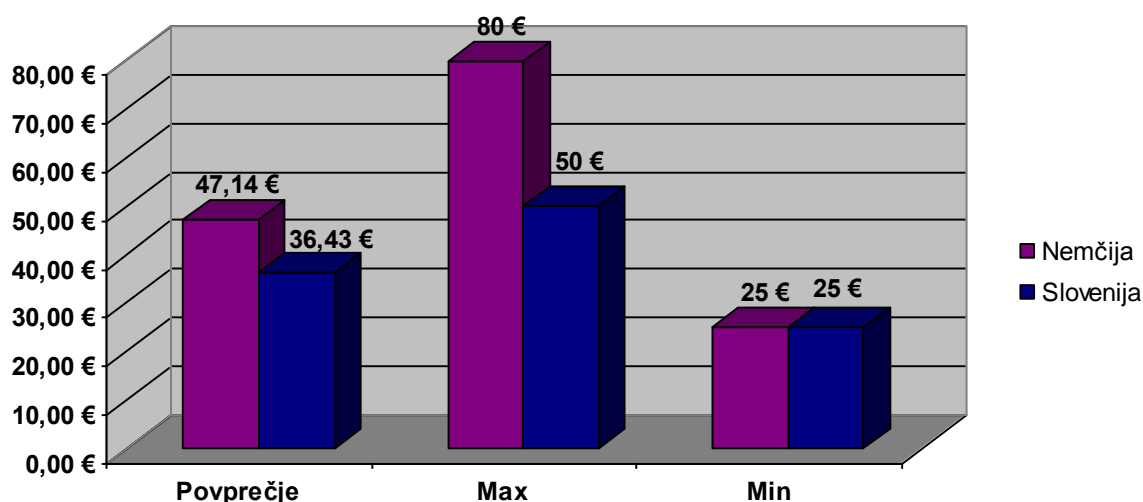
Rezultati pa v Evropski uniji niso bistveno drugačni. Spraševali so sicer, zakaj se posamezniki ukvarjajo s športom ali s katerokoli telesno aktivnostjo, ne nujno s fitnessom. Tudi tu se prav tako na najvišje mesto uvršča izboljšanje zdravja ter zabava ob tem, zelo nizko na lestvici rezultatov pa je tekmovalni duh. Če izpostavimo posamezne države, se med tiste, ki se najbolj zavedajo pomena športa za svoje zdravje Slovenija uvršča na 2. mesto. V anketi, uporabljeni v diplomskem delu, se odgovor, da se Slovenci s športom ukvarjajo zaradi sprostitve sicer ni pojavil posebej pogosto, medtem, ko se glede na rezultate Eurobarometra uvršča na prvo mesto na lestvici. Nemci so pri tem globoko pod povprečjem. Je pa kar 46% Nemcev odgovorilo, da se s športom ukvarja zaradi zabave, ter 45% zaradi izboljšanja fizičnih sposobnosti, kar pomeni, da so bili rezultati naše ankete kljub majhnemu vzorcu reprezentativni.



Slika 13. Raziskava Eurobarometer, zakaj se prebivalci EU ukvarjajo s športom ali telesno aktivnostjo (Eurobarometer 334, 2010).

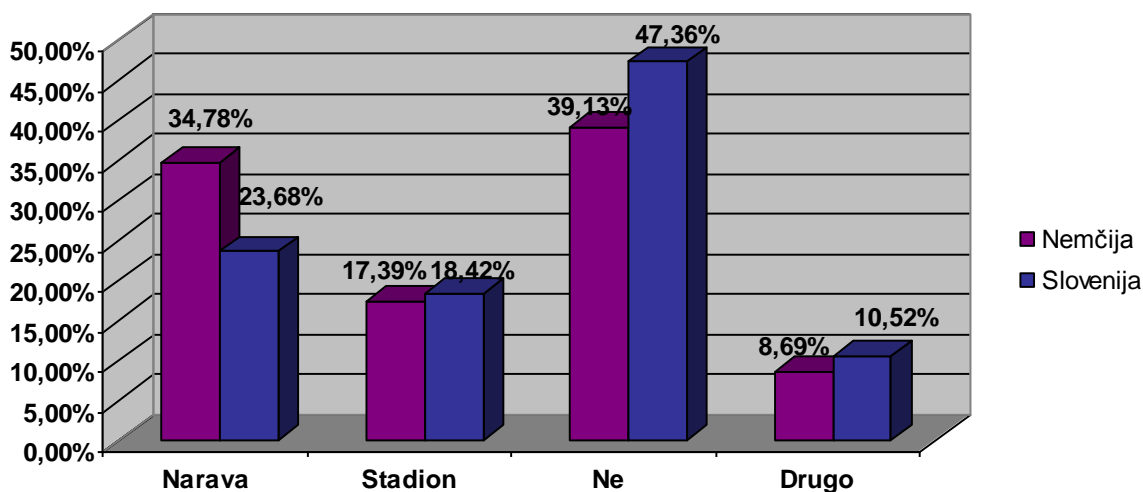
Pri 26. vprašanju (Priloga 1), kjer smo anketirane spraševali, kolikšna je trenutna urna postavka njihovega trenerja, so bili rezultati zelo nihajoči. Izkazalo se je namreč, da je razlika med povprečjem v Nemčiji in Sloveniji kar 10,71€ na uro v prid Nemčiji. Visoko namreč izstopa trener, ki za uro svojega treninga zahteva 80 €. Minimalna urna postavka pa je v obeh primerjanih državah enaka, kar pomeni, da vsi trenerji delujejo po približno enaki minimalni osnovni postavki.





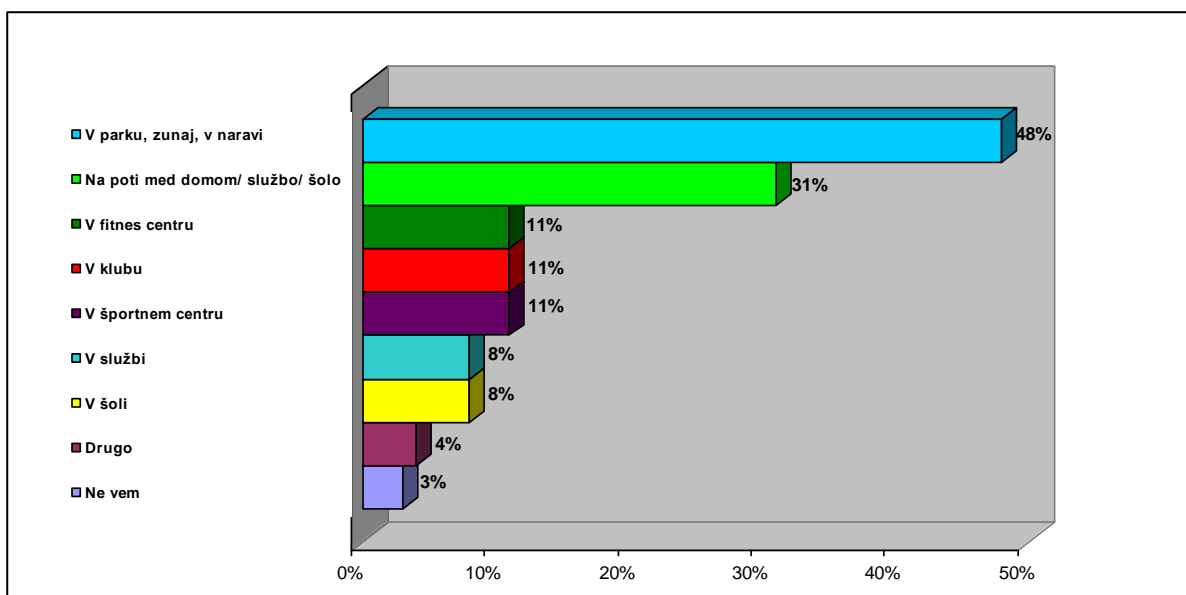
Slika 14. Kolikšna je trenutna urna postavka trenerja s katerim sodeluje anketirani

Pri 20. vprašanju (Priloga 1) nas je zanimalo, ali so anketirani športno aktivni tudi kje drugje kot v fitness centru. Pri tem jih je večina (v Nemčiji 39,13% v Sloveniji pa 47,36%) odgovorila da niso. Ostali pravijo, da treninge izvajajo v naravi ali pa na stadionu, med najpogostejšimi aktivnostmi, s katerimi se še ukvarjajo pa sta kolesarjenje in plavanje.

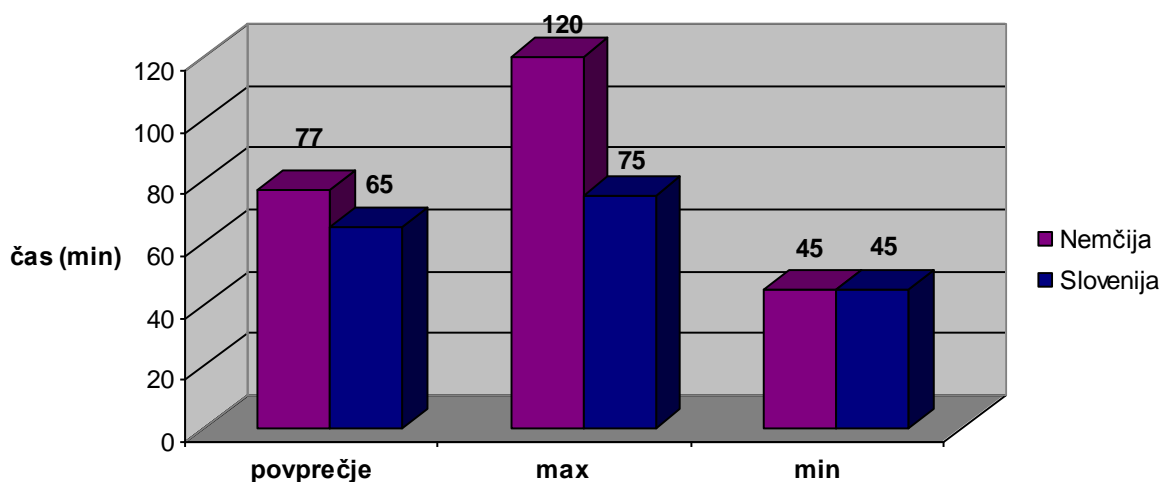


Slika 15. Ali trenirate še kje drugje kot v fitness centru

Podobni rezultati se pojavljajo tudi drugod v Evropski uniji, kar lahko vidimo na Sliki 16. Večina se jih najraje ukvarja s športi v naravi ali drugod zunaj zaprtih prostorov, na prvo mesto za zunanji površinami pa se uvršča vadba v fitness centrih.



Slika 16. Raziskava Eurobarometer, kje se prebivalci EU ukvarjajo s športom ali telesno aktivnostjo (Eurobarometer 334, 2010).



Slika 17. Koliko časa traja ena vaša vadbeni enota v fitnesu

Na Sliki 17 lahko vidimo odgovore anketiranih na vprašanje koliko časa traja ena njihova vadbeni enota. V Nemčiji in Sloveniji so odgovorili, da nikoli ne trenirajo manj kot 45 min. V Nemčiji pa izstopa posameznik, ki pravi, da vsak njegov treninga traja vsaj 120 min in jim tako močno dviguje povprečje.

Tabela 10

*Kaj vas je prepričalo, da ste se odločili prav za trenutnega trenerja.*

	Nemčija moški %	Nemčija ženske %	Slovenija moški %	Slovenija ženske %
Nastop	13,33		10,53	12,50
Postava	26,66	11,54	21,05	
Priporočilo	13,33	15,38	63,16	50
Spol	20			
Izkušnje	20	65,38	5,26	37,50
Drugo	6,66	7,69		

V tabeli 10 lahko vidimo odgovore na vprašanje, kaj je posameznika prepričalo, da se je odločil za najem trenutnega trenerja. Kot lahko razberemo, se jih večina zanj odloča na podlagi priporočil oz. izkušenj, le redko komu pa je pomembno, katerega spola je trener. To nakazuje, da stranke od trenerja pričakujejo veliko, saj se zanj ne odločajo naključno, ampak na podlagi njihovih referenc ali pa rezultatov in uspehov, ki so jih že dosegli z drugimi vadečimi.

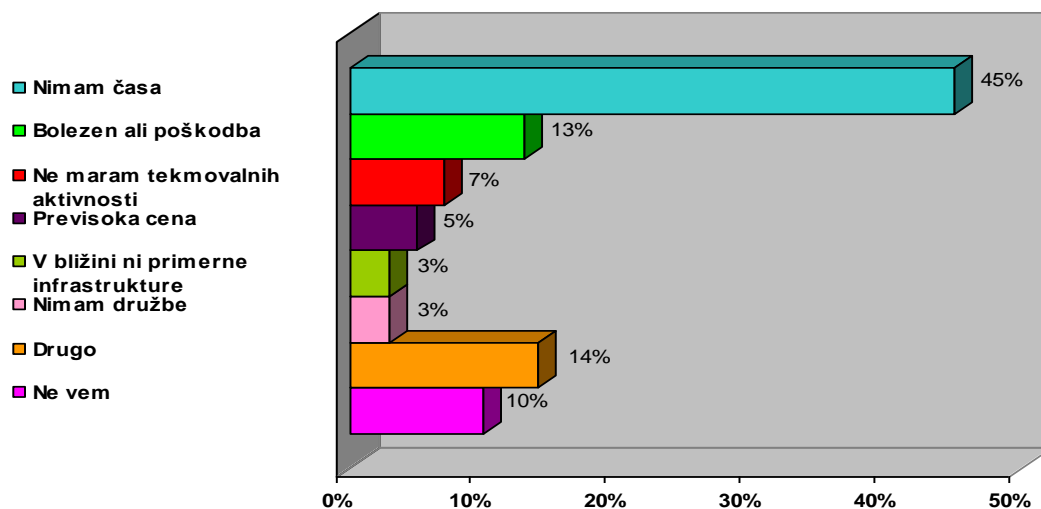
Tabela 11

*V kolikšni meri vas ovirajo navedeni dejavniki, da se s fitnessom ne ukvarjate še več?*

	Nemčija moški %	Nemčija ženske %	Slovenija moški %	Slovenija ženske %
Ni v bližini	15,38			
Denar		9,52	11,11	31,25
Zdravje	7,69			
Nezmožnost				
Skrb za nekoga	7,69	9,52		18,75
Pomanjkanje časa	61,54	71,43	77,78	37,50
Drugo	7,69	9,52	11,11	12,50

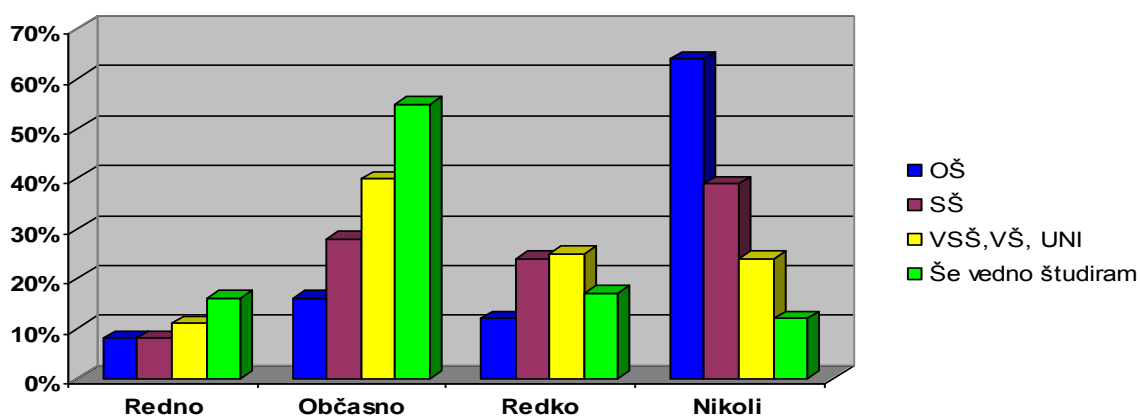
Med daleč najpogostejšimi odgovori zakaj se anketirani tako v Nemčiji in Sloveniji kot tudi drugod v EU ne ukvarjajo več s športom, se uvršča odgovor, da za to nimajo časa. Naslednji odgovor, za katerega se je odločilo največ anketiranih v naši anketi v Nemčiji je, da morajo skrbeti še za nekoga, v Sloveniji pa jim to preprečuje denar. Podobno je tudi v raziskavi Eurobarometer. Odgovor, ki se za temi najpogosteje pojavlja v EU je, da jih pri tem ovira poškodba ali pa bolezen. Povsod pa so le redko kateri odgovorili, da se s športom ne ukvarjajo več, ker v bližini ni take infrastrukture, kar nakazuje na to, da je ta panoga v Evropi dobro razvita in površin za šport ne primanjkuje. Kljub temu pa moramo biti previdni, saj so v

raziskavah Eurobarometra sodelovali tudi telesno neaktivni in tako nekoliko spremenijo realno sliko tega.



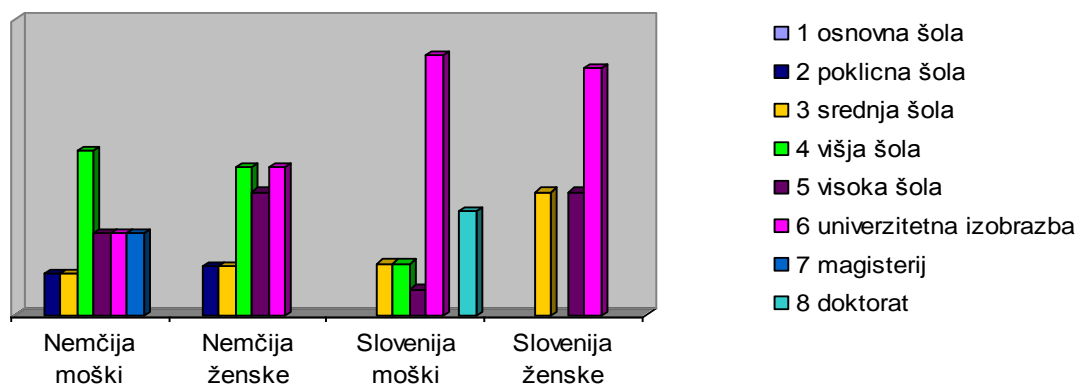
Slika 18. Raziskava Eurobarometer, kateri dejavniki omejujejo prebivalce EU, da se s športom ne ukvarjajo bolj redno (Eurobarometer 334, 2010).

Raziskave dokazujejo, da je med najvišjo dokončano stopnjo izobrazbe in pogostnostjo ukvarjanja s športom pogosto močna povezava. V EU se s športom ne ukvarja kar 64% tistih ljudi, ki so svoje šolanje končali pred 15. letom, redno (3-4x tedensko) pa trenira 24% tistih, ki so s svojim izobraževanjem nadaljevali tudi po 20. letu. Res je, da je višja izobrazba običajno povezana tudi z višjim življenjskim standardom, pa vendar večina visoko izobraženih Evropejcev povezuje redno telesno aktivnost z višjo kvaliteto življenja.



Slika 19. Raziskava Eurobarometer, pogostnost ukvarjanja s športom med različnimi sloji (Eurobarometer 334, 2010).

Podobno se je izkazalo tudi v naši raziskavi med Nemčijo in Slovenijo. Vsi anketirani imajo končano vsaj poklicno šolo, med njimi jih je velika večina (v Nemčiji 16,% moških ter 30% žensk, v Sloveniji pa 52,6% moških in 50% žensk), ki imajo univerzitetno izobrazbo. V Sloveniji je v raziskavi sodelovalo tudi kar veliko število moških (21%) z doktoratom.



Slika 20. Stopnja izobrazbe anketiranih

#### 4. SKLEP

Osebno trenerstvo je eno izmed pomembnejših dejavnosti, ki jo ponuja kvaliteten wellness ozirom fitness center, saj daje smernice strokovnega vodenja in načina treniranja splošne populacije z različnimi zahtevami. Kakovosten fitness studio že dolgo časa ne pomeni več samo nudenje ustrezno opremljenega prostora. Svojim strankam mora nuditi tudi možnost izobraževanja, podajanja smernic učinkovitega načina treniranja, prehrane in življenja nasploh glede na njihove zastavljene cilje. Trenerstvo danes ni več le modna muha, ampak predstavlja vrh pripravljenosti posameznikov, ki si od svoje vadbe v fitnessu želijo več. Posledično se tako izoblikujejo tudi nove, strokovne, praktične in teoretične smernice.

Za doseganje dolgoročnih vidnih in želenih sprememb na posamezniku je potreben celovit in individualen pristop. Pomembno je, da si o osebi, za katero sestavljamo vadbeni program sestavimo celovito sliko, ob tem pa se moramo zavedati diskretnosti med vadbo. Cilj ni le, da k vadbi usmerimo samo tiste, ki pri športu iščejo le sprostitvev in zabavo, ampak tudi tiste, ki so potrebni pomoči, da zaživijo zdravo in gibanja polno življenje. Dober trener mora delovati z mišljenjem, da je njegova stranka produkt in rezultat njegovega dela in znanja, ki se nadgrajuje z izkušnjami.

Trener se mora vedno zavedati, da mora »misliti lokalno, da deluje globalno«. Poleg osnovnih formalnosti, ki jih mora opraviti na srečanjih s svojo stranko (zbiranje informacij, spremljanje sprememb in stanja, načrtovanje in programiranje, razvoj aerobnih sposobnosti, razvoj mišične mase in moči, uravnavanje ali ohranjanje telesne teže, vadba gibljivosti,...), mora skrbeti tudi za neformalni del – biti mora njegov »vzgojitelj, pedagog, strokovnjak, psiholog in vodja« (Kajtna in Tušak 2007) in skrbeti za psihično dobro počutje vadečega. To pomeni, da mu morajo biti poznane veščine komuniciranja, vadbo mora prilagoditi počutju stranke in ji nuditi tudi psihično oporo.

Delo je usmerjeno tudi k dvigovanju in vlivanju volje, samozavesti in tako, da ljudje sprejmejo svoje telo in ga imajo radi (Sila, 2000, v Berčič 2007).

To dokazujejo tudi odgovori na anketo, opravljeno v tem diplomskem delu. Sprejeli smo lahko večino vnaprej postavljenih hipotez in s tem dosegli glavna cilja, ki smo si ju postavili na začetku. Spoznali smo, kaj so glavni motivi in razlogi za sodelovanje s trenerjem, ugotovili pa smo tudi, kaj so razlogi, da se anketirani in ostali prebivalci Evropske Unije (Eurobarometer 334, 2010) ukvarjajo s športom in drugimi telesnimi aktivnostmi. Našli smo tudi nekaj značilnih razlik med raziskovanima državama, Nemčijo in Slovenijo. Anketirani v Nemčiji so odgovorili, da jim trener tam posveča več časa kot to počnejo trenerji v Sloveniji, vadeči pa za uro treninga odštejejo tudi do 10 € več. Razlogi za ukvarjanje s športom pa so zelo podobni tako v Sloveniji kot v Nemčiji in drugod v Evropski uniji.

Diplomsko delo bo tako v pomoč vsem tistim, ki jih zanima razvoj fitnesa na splošno in v omenjenih državah, odnos med trenerjem in stranko, vloge, ki jih zaobjema delo osebnega trenerja, ter pomen in osnove komunikacije. Kljub temu pa le-to služi samo kot podlaga za nadaljnje primerjave in raziskovanje na omenjenem področju, saj je na tem področju še ogromno vrzeli, ki bi jih bilo potrebno in zanimivo preučiti.

## 5. VIRI

Bajec, A. (1995). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana: DZS.

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cof, Ž. (2002). *Odnos športnikov in športnic do moških in ženskih v vlogi trenerja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Dalleck, L.C. in Kravitz, L. *The History of Fitness*. Pridobljeno 20.07.2011, iz <http://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/history.html>

Doupona Topič, M. & Kovač, M. (2006). *Pomen športa v življenju posameznika*. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 54, str. 70.

*Fitness*. Športni center Dolgi most. Pridobljeno 20.07.2011, iz [http://www.sc-dolgimost.com/?page\\_id=12](http://www.sc-dolgimost.com/?page_id=12)

Goodsell, A. (1994). *Täglich Topfit*. München: Mosaik Verlag GmbH

*History of Personal Training*. (08.07.2007). Pridobljeno 20.07.2011 iz <http://zinaan.blogspot.com/2007/07/history-of-personal-training.html>

Homšak, J. (2007). Komunikacija in odnos strankami. V *V. Kongres Fitness zveze Slovenije* (str. 37-40). Ljubljana: Fitness zveza Slovenije.

Kajtna, T. & Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kamberović, R. & Shwarze, B. (1998). *Deutsche Fitness Wirtschaft*. Hamburg, SSV.

Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Luketina N. (2008). *Analiza možnosti trženja Freestyler naprave in Freestyler vadbenega koncepta na slovenskem trgu*. Magistrsko delo: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.

*Osebno trenerstvo*. (2011). Pridobljeno 20.07.2011 iz <http://www.fit-team.si/osebno-trenerstvo.html>

*Pravilnik FZS o licencah*. (2011). Pridobljeno 20.07.2011 iz [http://www.fitness-zveza.si/o\\_fitness\\_zvezi\\_slovenije/sistem\\_licenciranja/](http://www.fitness-zveza.si/o_fitness_zvezi_slovenije/sistem_licenciranja/)

Sila, B. (2009). Nekaj rezultatov o športnorekreativni vadbi Slovencev, položaj fitnesa med ostalimi športi. V *VIII. Kongres Fitness zveze Slovenije, Postojna* (str 16-19). Ljubljana, Fitness zveza Slovenije.



Sila, B., Doupona Topič, M. in Strel, J. (2007). Vse več obiskovalcev v fitnessih – kje so meje?. V *V.Kongres Fitness zveze Slovenije* (str. 7-13). Ljubljana: Fitness zveza Slovenije.

Sport and Physical Activity. (2010). Special Eurobarometer 334/Wave 72.3-TNS Opinion & Social. Pridobljeno 15.08.2011, iz [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf)

Starašinič, E. *Fitness*. Pridobljeno 20.07.2011 iz [www.dijaski.net/get/spo\\_ref\\_fitness\\_01.odt](http://www.dijaski.net/get/spo_ref_fitness_01.odt)

Suhadolc, M. (2009). *Primerjava odnosa trener športnik v ekipnem in individualnem športu*. Diplomsko delo, Ljubljana; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

*Sunny koncept*. (2006). Pridobljeno 20.07.2011 iz <http://www.sunny.si/sl/sunny-koncept>.

Tušak, M. (2009). Odnos trener – stranka. V *VIII. Kongres Fitness zveze Slovenije, Postojna* (str. 43 – 50). Ljubljana, Fitness zveza Slovenije.

Tušak, M. & Tušak, M. (1995). *Psihološke osnove treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

*Zakaj osebno trenerstvo*. (2009). Pridobljeno 20.07.2011 iz <http://www.brumen.si/index.php?kaj=osebnotrenerstvo>

Zaletel, P. (2007). Komuniciranje v sodobnem času in medosebne spretnosti. V *V.Kongres Fitness zveze Slovenije* (str. 27-36). Ljubljana: Fitness zveza Slovenije.

*Wie viele Fitnessstudios gibt es in Deutschland*. Pridobljeno 30.08.2011 iz <http://www.find-fitness.de/blog/329/wie-viele-fitnessstudios-gibt-es-in-deutschland/>

## 6. PRILOGE

*Priloga 1, Slovenski vprašalnik*

### 1. Spol

- 1- moški,
- 2- ženski.

### 2. Starost

---

### 3. Najvišja dokončana izobrazba:

- 1- osnovna šola,
- 2- poklicna šola,
- 3- srednja šola,
- 4- višja šola,
- 5- visoka šola,
- 6- univerzitetna,
- 7- magisterij,
- 8- doktorat.

### 4. Vaš poklic

---

### 5. Kako bi ocenili svojo telesno zmogljivost, kondicijo:

- 1- zelo slaba,
- 2- slaba,
- 3- dobra,
- 4- zelo dobra,
- 5- odlična.

### 6. Koliko časa že obiskujete fitness?

- 1- manj kot eno leto,
- 2- 1-2 leti,
- 3- 2-3 leta,
- 4- več kot 3 leta.

### 7. Ali trenirate že ves čas v istem fitness centru?

- 1- da,
- 2- ne.

### 8. Koliko časa od tega imate osebnega trenerja?

---

### 9. Ali sta ga vmes kdaj zamenjali? Če da, zakaj?

---

**10. S pomočjo spodnje tabele ocenite, kako redno obiskujete fitness, odkar imate osebnega trenerja in koliko ste ga pred tem!**

	PREJ	ZDAJ
1- Nikoli	1	1
2- 1x tedensko	2	2
3- 2x tedensko	3	3
4- 3x tedensko	4	4
5- Več kot 3x tedensko.	5	5

**11. Če bi lahko sami razpolagali s svojim časom, ali bi vadbi v fitnessu namenili:**

- 1- dosti več časa,
- 2- nekoliko več časa,
- 3- enako kot doslej,
- 4- nekoliko manj časa,
- 5- dosti manj časa,
- 6- ne vem.

**12. V kolikšni meri vas ovirajo naštetе stvari, da bi se več ukvarjali s fitnessom:**

- 1- v bližini ni te možnosti,
- 2- pomanjkanje denarja,
- 3- zdravje,
- 4- nezmožnost,
- 5- skrb za nekoga (starejše, otroke),
- 6- pomanjkanje časa,
- 7- drugo\_\_\_\_\_.

**13. Ali ste se že pred tem ukvarjali s fitnessom, kakšnim športom (redno)?**

- 1- da,
- 2- ne.

**14. Zakaj ste se odločili za trenerja? (možnih je več odgovorov)**

- 1- izguba odvečne teže,
- 2- preoblikovanje telesa,
- 3- povečanje moči, mišične mase,
- 4- priprava na tekmovanje,
- 5- izboljšanje vzdržljivosti,
- 6- vzdrževanje trenutne telesne forme,
- 7- drugo\_\_\_\_\_.

**15. Zakaj si trenerja niste omislili že prej?**

- 1- ker nisem imel želje,
- 2- ker si ga nisem mogel privoščiti,
- 3- ker sem mislil, da bom zmogel sam,
- 4- zaradi drugih razlogov\_\_\_\_\_.

**16. Zakaj ste se odločili ravno zanj?**

- 1- pritegnil me je njegov nastop,
- 2- všeč mi je bila njegova postava,
- 3- po priporočilu,
- 4- pomemben mi je bil le spol,
- 5- prepričale so me njegove izkušnje,
- 6- drugo\_\_\_\_\_.

**17. Ali sta s trenerjem v začetku sodelovanja postavila cilje?**

- 1-da, podrobne,
- 2-da, vendar le okvirno,
- 3-ne.

**18. Ali ste jih dosegli? V koliko časa?**

- 1- da, v v naprej določenem času,
- 2- da, vendar je trajajo nekoliko dlje,
- 3- delno, še vedno delam na tem,
- 4- ne.

**19. Koliko časa traja ena vaša vadbena enota v fitnessu?**

\_\_\_\_\_

**20. Ali trening izvajata tudi kje drugje kot v fitness centru? (možnih je več odgovorov)**

- 1- da, v naravi,
- 2- da, na stadionu,
- 3- ne,
- 4- drugo\_\_\_\_\_

**21. Ali trener na treningu upošteva vaše trenutno počutje?**

- 1-da,
- 2-ne.

**22. Ali istočasno trenira**

- 1- samo vas,
- 2- še vašega prijatelja,
- 3- še neznanca,
- 4- še sebe,
- 5- drugo\_\_\_\_\_.

**23. Ali je trener z vami ves čas vašega treninga?**

- 1-da,
- 2-ne.

**24. Ali trenirate tudi sami?**

- 1- da, če mi trener vnaprej pripravi plan treninga,
- 2- da, če trener nima časa,
- 3- da, sam treniram vzdržljivost,
- 4- drugo\_\_\_\_\_,
- 5- ne, nikoli.

**25. Kam bi uvrstili samega sebe na lestvici mesečnih dohodkov od 1 (zelo nizki) do 5 (zelo visoki), obkrožite!**

1      2      3      4      5

**26. Kolikšna je trenutna urna postavka vašega trenerja?**

\_\_\_\_\_ €

**27. Ali ste pripravljeni odšteti še več denarja za trenerja, ki vam zagotavlja uspeh že po 2 mesecih vajinega sodelovanja?**

- 1-da,
- 2-ne.

**28. Če se primerjate z drugimi ljudmi svoje starosti, kako pogoste je, da imajo tudi oni svojega trenerja? Obkrožite na lestvici 1 (sem edini) do 5 (zelo pogosto).**

1      2      3      4      5

**29. Ali vam trener svetuje tudi pri prehrani?**

1-da, vse obdobje najinega sodelovanja,

2-da, po potrebi,

3-ne,

4-drugo \_\_\_\_\_

**30. Ali ste, odkar imate trenerja, spremenili svoje prehranjevalne navade?**

1- da, popolnoma,

2- da, deloma,

3- na spremembe se še pripravljam,

4- ne,

5- drugo \_\_\_\_\_

**31. Katera trditev velja za vas:**

1- v glavnem se prehranjujem zdravo,

2- ne vem, to se mi ne zdi pomembno,

3- v glavnem nimam možnosti, da bi se prehranjeval zdravo.

**32. V spodnji tabeli je naštetih nekaj trditev. Ob vsaki obkrožite številko, ki velja za vas, pri čemer velja 1 (sploh se ne strinjam) in 5 (popolnoma se strinjam).**

	OCENE				
1- Ali ste pripravljeni izboljšati kvaliteto in način svojega prehranjevanja v prid varovanja in izboljšanja svojega zdravja?	1	2	3	4	5
2- Ali ste se pripravljani še več ukvarjati s športom, rekreacijo, fizično aktivnostjo v prid varovanja in izboljšanja svojega zdravja?	1	2	3	4	5
3- Z osebnim trenerjem bom lažje dosegel svoj cilj.	1	2	3	4	5

**33. V spodnji tabeli ocenite, kako pomembni so za vas naštetih razlogi za ukvarjanje s športom. Pri čemer velja 1 (ni pomembno) in 5 (zelo pomembno).**

	OCENE				
1- Zaradi užitka ob gibanju.	1	2	3	4	5
2- Zaradi zabave, razvedrila, sprostitve.	1	2	3	4	5
3- Zaradi notranjega zadovoljstva ob telesnem naporu.	1	2	3	4	5
4- Zaradi veselja do tekmovanja, premagovanja nasprotnikov.	1	2	3	4	5
5- Zaradi ohranjanja in izboljševanja zdravja	1	2	3	4	5
6- Zaradi športnega videza (vitko / krepko telo).	1	2	3	4	5
7- Zaradi ohranjanja in izboljšanja telesnih sposobnosti.	1	2	3	4	5
8- Ker je to navada in stil življenja prijateljev / družine.	1	2	3	4	5
9- Ker si drugače sploh ne znam zamisliti svojega dneva.	1	2	3	4	5
10- Drugo _____	1	2	3	4	5

**1. Geschlecht**

- 1- männlich
- 2- weiblich

**2. Alter**

---

**3. Abgeschlossener Bildungsgrad:**

- 1- Hauptschulabschluss,
- 2- Berufsschule,
- 3- Mittlere Reife,
- 4- Fachhochschulreife, Abitur,
- 5- Fachhochschule, Berufsakademie,
- 6- Universitätsabschluss,
- 7- Doktorgrad.

**4. Ihr Beruf**

---

**5. Wie beurteilen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Ausdauer:**

- 1- sehr schlecht,
- 2- schlecht,
- 3- gut,
- 4- sehr gut,
- 5- ausgezeichnet.

**6. Wie lange gehen Sie schon ins Fitness-Center ?**

- 1- kürzer als ein Jahr,
- 2- 1-2 Jahre,
- 3- 2-3 Jahre,
- 4- länger als 3 Jahre.

**7. Trainieren Sie schon längere Zeit im gleichen Fitness-Center ?**

- 1- Ja
- 2-Nein

**8. Wie lange trainieren Sie schon mit einem Persönlichen Fitnesstrainer zusammen?**

---

**9. Haben Sie zwischenzeitlich den Trainer gewechselt ? Wenn Ja, warum?**

---

**10. Mit Hilfe der unteren Tabelle beurteilen Sie bitte, wie oft Sie trainieren seit Sie einen Persönlichen Fitnesstrainer haben und wie oft Sie zuvor trainiert haben !**

	DAVOR	ZUVOR
1- Nie	1	1
2- 1x wöchentlich	2	2
3- 2x wöchentlich	3	3
4- 3x wöchentlich	4	4
5- Mehr als 3x wöchentlich	5	5

**11. Könnten Sie selbst über Ihre Zeit verfügen, würden Sie für Übungen im Fitness-Center mehr Zeit aufbringen:**

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1- viel mehr Zeit,  | 4- etwas weniger,     |
| 2- etwas mehr Zeit, | 5- viel weniger Zeit, |
| 3- gleichviel,      | 6- keine Ahnung.      |

**12. Inwieweit hindern Sie aufgezählte Umstände, dass Sie sich nicht noch mehr mit Fitness beschäftigen:**

- |   |  |
|---|--|
| 1- in der Nähe gibt es keine Möglichkeit, | 5- Pflege von älteren Personen, Kinder, usw. |
| 2- Geldmangel,                            | 6- Zeitmangel,                               |
| 3- Gesundheit,                            | 7- Sonstiges_____.                           |
| 4- Unfähigkeit,                           |  |

**13. Haben Sie davor schon Sport getrieben (regelmässig) ?**

- 1- Ja,
- 2- Nein.

**14. Wieso haben Sie sich für einen Trainer entschieden? (mehrere Antworten möglich)**

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 1- Abbau von Übergewicht,                            | 5- bessere Ausdauer,  |
| 2- Verbesserung der Körperproportion (Body-Forming), | 6- um fit zu bleiben, |
| 3- Krafttraining, Muskelaufbau,                      | 7-Sonstiges_____.     |
| 4- Wettkampfvorbereitung,                            |                       |

**15. Wieso haben Sie sich nicht schon vorher für einen Trainer entschieden ?**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1- es Bestand kein Wunsch,            | 3- ich dachte, dass ich es von alleine schaffe, |
| 2- ich konnte ihn mir nicht leisten , | 4- andere Gruende_____.                         |

**16. Wieso haben Sie sich gerade für Ihren Trainer entschieden?**

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1- sein Auftreten hat mir gefallen, | 4- das Geschlecht war entscheidend,        |
| 2- seine Figur hat mir gefallen,    | 5- seine Erfahrungen haben mich überzeugt, |
| 3- eine Empfehlung,                 | 6- Sonstiges_____.                         |

**17. Haben Sie mit dem Trainer zu Beginn der Zusammenarbeit Ziele vereinbart?**

- 1- Ja, genaue,
- 2- Ja, jedoch nur ungefähr,
- 3- Nein.

**18. Haben Sie Ihre Ziele erreicht? In welchem Zeitraum ?**

- 1- Ja, in davor vereinbarter Zeit,
- 2- Ja, jedoch hat es etwas länger gedauert,
- 3- Teilweise, ich arbeite noch daran,
- 4- Nein.

**19. Wie lange dauert Ihr Trainingseinheit im Fitness-Center?**

\_\_\_\_\_

**20. Führen Sie Ihr Training auch ausserhalb des Fitness-Centers aus? (mehrere Antworten möglich)**

- 1- Ja in der Natur,
- 2- Ja im Stadion,
- 3- Nein,
- 4- Sonstiges\_\_\_\_\_.

**21. Berücksichtigt Ihr Trainer beim Training Ihr derzeitiges Befinden?**

- 1- Ja,
- 2- Nein.

**22. Trainiert er gleichzeitig**

- 1- nur Sie,
- 2- noch Ihren Freund,
- 3- noch einen Unbekannten,
- 4- noch Selbst,
- 5- Sonstiges\_\_\_\_\_.

**23. Ist der Trainer die ganze Trainingszeit bei Ihnen ?**

- 1- Ja
- 2- Nein

**24. Trainieren Sie auch alleine ?**

- 1- Ja, wenn mir der Trainer einen Trainingsplan vorbereitet,
- 2- Ja, falls der Trainer keine Zeit hat,
- 3 - Ja, Ausdaueruebungen mache ich alleine,
- 4- Sonstiges,
- 5- Nein, nie.

**25. Wo sehen Sie sich selbst auf einer Skala monatlicher Einnahmen von 1 (sehr niedrig) bis 5 (sehr hoch)**

1      2      3      4      5

**26. Wie hoch ist der Stundensatz Ihres Trainers?**

\_\_\_\_\_ €

**27. Wären Sie bereit noch mehr für einen Trainer auszugeben, wenn dieser Ihnen schon nach zwei Monaten der Zusammenarbeit Erfolg versprechen würde?**

- 1- Ja,
- 2- Nein.



**28. Wenn Sie sich mit Ihren Altersgenossen vergleichen, wie oft kommt es vor, dass auch sie einen Trainer haben? Bewerten Sie auf einer Skala von 1 (ich bin der Einzige) bis 5 (sehr häufig)**

1      2      3      4      5

**29. Berät er Sie auch in Ernährungsfragen?**

- 1- Ja, die gesamte Zeit unserer Zusammenarbeit,
- 2- Ja, nach Bedarf,

- 3- Nein,
- 4- Sonstiges\_\_\_\_\_.

**30. Haben Sie Ihre Essgewohnheiten geändert, seit Sie einen Trainer haben?**

- 1- Ja gänzlich,
- 2- Ja teilweise,
- 3- auf Änderungen bereite ich mich noch vor,

- 4- Nein,
- 5- Sonstiges\_\_\_\_\_.

**31. Welche Behauptung trifft auf Sie zu:**

- 1- Ich ernähre mich hauptsächlich gesund,
- 2- Keine Ahnung, es scheint mir unwichtig,
- 3- Ich habe keine Möglichkeit mich gesund zu ernähren.

**32. In der untere Tabelle sind einige Behauptungen aufgefuehrt. Bei jeder umkreisen Sie die für Sie gültige, hierbei bedeutet 1 (ist überhaupt nicht meine Meinung) und 5 (ist ganz meine Meinung).**

	BEWERTUNG				
	1	2	3	4	5
1- Sind Sie bereit Qualität und Art und Weise der Ernährung zu verbessern zu Gunsten der Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit ?					
2- Sind Sie bereit mehr Zeit für Sport, Erholung und körperliche Aktivitäten aufzubringen zu Gunsten Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit ?					
3- Mit einem persönlichen Trainer erreiche ich leichter mein Ziel.					

**33. In unterer Tabelle bewerten Sie, wie wichtig Ihnen aufgefuehrte Gründe sind Sport zu treiben. Es gilt 1 (nicht wichtig) und 5 (sehr wichtig).**

	BEWERTUNG				
	1	2	3	4	5
1- Freude an Bewegung					
2- Aus Spass, Vergnügen, Entspannung					
3- Innere Zufriedenheit bei körperlicher Anstrengung.					
4- Aus Freude am Wettkampf und dem Wunsch Gegner zu besiegen.					
5- Zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit					
6- Wegen der sportlichen Figur					
7- Zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fähigkeit.					
8- Aus Gewohnheit und als Lebensstil von Freunden / Familie.					
9- Weil ich mir den Tag anders garnicht vorstellen kann.					