

Vážení příznivci fitness,
V rámci své **bakalářské práce na Pedagogické fakultě UK** zpracovávám studii zaměřenou na analýzu spokojenosti a očekávání klientů od svých osobních trenérů. Chtěla bych Vás požádat o chvíli Vašeho času, kterou věnujete vyplnění tohoto dotazníku. **Výsledky průzkumu nebudou použity jen v mé práci, ale budou také poskytnuty zdejšímu fitness centru a jsem přesvědčena, že budou následně využity ke zvýšení i Vaší spokojenosti s poskytovanými službami.**
Mohokrát děkuji za pomoc,
Zuzana Matoušková



Dotazník je plně anonymní a údaje nebudou předány třetí osobě. Pro Vaše dotazy jsem k dispozici na e-mailu zuzana.matouskova@seznam.cz.

1. ČÁST

1. Věk
2. Muž žena (označte křížkem)
3. Jak se stavíte k využívání služeb osobního trenéra? (správnou odpověď zakroužkujte)
 - a) Využívám je
 - b) Uvažuji o tom
 - c) Neuvažoval/a jsem
 - d) Nikdy bych tuto službu nevyužil/a

V případě, že služeb osobního trenéra využíváte, pokračujte prosím v dotazníku. Pokud nikoliv zkuste zde, prosím, napsat proč.

4. Kolikrát týdně navštěvujete fitness centrum?
5. Využíváte služeb osobního trenéra při každé návštěvě fitness centra?
 - a) Ano
 - b) Ne (napište kolikrát týdně trénujete s osobním trenérem)
6. Kolik měsíců již využíváte služeb osobního trenéra?
7. Na základě čeho jste si osobního trenéra vybral/a? (správnou odpověď zakroužkujte)
 - a) Sám / Sama dle vlastního uvážení
 - b) Osobní doporučení
 - c) Prostřednictvím internetu
 - d) Byl mi přidělen
 - e) Jinde:
8. Proč jste se pro osobního trenéra rozhodl/a? (volbu podtrhněte, lze vybrat více možností)
 - a) Odborné vedení v oblasti fitness: **redukce hmotnosti; tvarování těla; nabírání svalové hmoty; vytvoření tréninkového plánu; vytvoření stravovacího plánu; pomoc s doplňky stravy; vysvětlení techniky cvičení; seznámení s vybavením fitness centra; zvýšení kondice**
 - b) Pedagogicko-psychologické aspekty: **potřebuji nad sebou dohled; dovede mne k lepším výsledkům, než když cvičím sám/sama; ...**
 - c) Zdravotní aspekty: **pomoc se zdravotními problémy; prevence zdravotních problémů**
 - d) Jiné: **ze zvědavosti; v dnešní době je moderní mít osobního trenéra; zajímá mne profesionalita osobního trenéra**
 - e) Jiný důvod:
9. Ověřujete si kvalifikaci osobního trenéra? (zakroužkujte a doplňte)
 - a) Ano (proč?)
 - b) Ne (proč?)
10. Preferujete muže / ženu / nebo to pro Vás není důležité?
11. Co by Vám u osobního trenéra nejvíce vadilo? (zakroužkujte – lze vybrat více možností)
 - a) Nedochovilnost
 - b) Nespolehlivost
 - c) Časté rušení domluvených tréninků
 - d) Častý fyzický kontakt při cvičení
 - e) Přílišná přisnost a kritika
 - f) Časté konflikty
 - g) Lhostejnost a absolutní nezájem o Vaši osobu a pocity při cvičení
 - h) Přílišná péče až podbízění
 - i) Přílišný zájem o Vaše soukromí a osobu
 - j) Nekomunikativnost a špatné vyjadřování
 - k) Nedodržování hygieny
 - l) Jiné:

12. Co je pro Vás motivací navštěvovat osobní tréninky a fitness centra obecně?

2. ČÁST

Zakroužkujte, prosím, na škále 1-5, jak jsou pro Vás jednotlivé vlastnosti a schopnosti u osobního trenéra důležité.

(1-velmi důležité, 2-důležité, 3- nepovažuji za důležité 4- nepodstatné, 5-úplná zbytečnost, obtěžuje mne)

1. Úvodní pohovor spolu s diagnostikou
1 2 3 4 5
2. Sestavení tréninkového plánu
1 2 3 4 5
3. Zařazení strečinku před tréninkovou jednotkou
1 2 3 4 5
4. Srozumitelnost vysvětlené techniky cvičení
1 2 3 4 5
5. Názorné ukázky cviků trenérem
1 2 3 4 5
6. Poskytnutí dopomoci
1 2 3 4 5
7. Zařazení strečinku po tréninkové jednotce
1 2 3 4 5
8. Individuální přístup trenéra
1 2 3 4 5
9. Schopnost přizpůsobit cvičení zdravotním odchylkám
1 2 3 4 5
10. Schopnost přizpůsobit cvičení ženám / mužům
1 2 3 4 5
11. Důraz na nepřetěžování pohybového aparátu
1 2 3 4 5
12. Pestrost a zábavnost cvičení
1 2 3 4 5
13. Komunikativnost (během tréninku i mimo něj)
1 2 3 4 5
14. Zájem trenéra o klienta (motivace, pochvala, snaha pomoci, ...)
1 2 3 4 5
15. Zájem trenéra o klientovu zpětnou vazbu
1 2 3 4 5
16. Autorita trenéra
1 2 3 4 5
17. Vizáž osobního trenéra
1 2 3 4 5
18. Sestavení individuálního stravovacího plánu
1 2 3 4 5
19. Orientace na trhu s doplňky stravy
1 2 3 4 5
20. Konzultace v oblasti výživy
1 2 3 4 5