

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**OSOBNÍ TRENÉR FITNESS – JEHO ROLE A PŘÍNOS
Z POHLEDU KLIENTA**

**ROLE AND BENEFITS OF FITNESS PERSONAL TRAINER – THE
CLIENTS' PERSPECTIVE**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jana Hájková

Vypracovala:

Zuzana Matoušková

Praha, 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Osobní trenér fitness – jeho role a přínos z pohledu trenéra“ vypracovala samostatně a výhradně s použitím literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

Souhlasím s tím, aby uvedená práce byla v případě zájmu pro studijní účely zpřístupněna dalším osobám nebo institucím.

Souhlasím s tím, aby uvedená práce byla zveřejněna v elektronické podobě.

Zuzana Matoušková

V Praze dne 4. 4. 2011

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce PaedDr. Janě Hájkové za věnovaný čas, profesionální přístup a cenné rady, které mi při tvorbě bakalářské práce poskytla.

ANOTACE:

Práce si klade za cíl zjistit, co očekávají klienti od osobních trenérů a jakou přikládají důležitost jejich specifickým vlastnostem a schopnostem. Je rozdělena do dvou částí.

Teoretická část se zabývá odborným výkladem problematiky v oblasti fitness a dílčích oblastech, které podmiňují úspěch v tomto oboru, jako jsou psychologické, zdravotní a kondiční aspekty. Zaměřuje se také na přínos, roli a specifika profese osobního trenéra. To vše z poznatků odborných autorů.

Druhá, výzkumná část, je zaměřena na očekávání klientů, přínos osobního trenéra z jejich pohledu a důvody využívání služeb osobního trenéra. Výzkum byl proveden ve vybraných fitness centrech hlavního města.

ANNOTATION:

The goal of the paper is to determine the clients' expectations regarding the work of personal trainers and the importance of their specific qualities and competences. It is divided into two parts.

The theoretical part deals with the professional explanation of fitness and related partial areas which undermine the success in this field as psychological and health aspects. It focuses also on the role, specifics and benefits of personal trainers' profession.

The second, research, part, is focused on clients' expectations, the contribution of personal trainer from their point of view and the motive of using the service of personal trainer. The research was made in selected fitness centers of the capital city.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Osobní trenér, klient, fitness, zdraví, aspekty fitness

KEY WORDS:

Personal trainer, client, fitness, health, aspects of fitness

ÚVOD	6
CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 FITNESS	8
1.1 FITNESS	8
1.2 KULTURISTIKA	11
2 KONDIČNÍ ASPEKTY FITNESS	15
3 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY FITNESS	17
3.1 MOTIVACE.....	18
3.2 KONCENTRACE	21
3.3 ZPĚTNÁ VAZBA OKOLÍ	23
4 ZDRAVOTNÍ ASPEKTY FITNESS	26
4.1 ZDRAVÍ.....	26
4.1.1 <i>Zdravý životní styl</i>	27
4.2 DRŽENÍ TĚLA	28
4.2.1 <i>Svalová dysbalance</i>	32
4.2.1.1 Typy svalových dysbalancí	33
4.3 ZDRAVOTNÍ RIZIKA.....	35
5 OSOBNÍ TRENÉR	38
5.1 ROLE OSOBNÍHO TRENÉRA.....	38
5.2 SPECIFIKA PROFESE	39
5.3 VLASTNOSTI A SCHOPNOSTI ÚSPĚŠNÉHO TRENÉRA.....	40
5.4 ZDRAVOTNÍ ASPEKTY FITNESS Z POHLEDU TRENÉRA	42
5.5 MOŽNOSTI DALŠÍHO ROZVOJE OSOBNÍHO TRENÉRA	47
5.6 VÝZNAM SPOLUPRÁCE S OSOBNÍM TRENÉREM	48
VÝZKUMNÁ ČÁST	50
6 METODIKA PRÁCE	51
7 INTERPRETACE DAT	52
DISKUZE	59

ZÁVĚR.....	62
PŘÍLOHY	63
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	65

ÚVOD

Dnešní doba je charakteristická velkým množstvím fitness center, která disponují širokou škálou dostupných nabídek. Návštěva fitness centra se dnes neabsolvuje už jen díky touze po pohybové aktivitě, ale i po relaxaci, regeneraci, kosmetických nabídkách, popřípadě sociální společnosti. To vše jsou komplexy fitness center schopny nabídnout svým návštěvníkům. Ne každý má k posilování pozitivní vztah a raději provozuje jiné, popřípadě žádné aktivity. Musím konstatovat, že vykonávání jakékoliv sportovní činnosti považuji za velmi kladné a pro život přínosné. Lidí, kteří uznávají stejný názor jako já, ale s postupem času ubývá a jako populace máme obecně větší tendenci k pohybové pasivitě a s ní spojeným komplikacím. Ačkoliv je situace více, než pesimistická, stále je velké množství aktivních lidí, kteří našli ve sportu zálibu, možnost odreagování se, ti šťastnější i profesi.

Trenérská profese je velmi náročným a komplexním zaměstnáním, které vyžaduje všestranné schopnosti. Práce osobního trenéra není výjimkou. Přes všechny možné útrapy a komplikace, kterým se začátečník i mnoho pokročilých nevyhne, se jedná o krásné zaměstnání, kterému jsem naštěstí propadla i já. Stěží bychom hledali pro trenéra větší odměnu, než je spokojený klient. Cesta k tomuto cíli není nikterak jednoduchá a vede velmi členitým terénem, jelikož každý klient za spokojenost považuje něco jiného. Dosažení cíle je ale o to slastnější. Na každém osobním trenérovi je, aby se společně s klienty na vrchol vyšplhali a patřičně si užili všechny terénní nerovnosti této dlouhé cesty.

CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je zjistit, co očekávají klienti od osobních trenérů a jakou přikládají důležitost jejich specifickým vlastnostem a schopnostem.

Úkoly práce:

- Studium odborné literatury
- Zpracování informací do teoretické části
- Konstrukce dotazníku a následný sběr dat pomocí dotazníkové metody
- Analýza dat a vyhodnocení výsledků

TEORETICKÁ ČÁST

1 FITNESS

1.1 Fitness

V dnešní době je fitness pojmem hojně užívaným. Svědčí o tom i fakt, že po zadání do vyhledávače Google se zobrazí 850 000 000 odkazů. Pokud zredukujeme stránky na pouze česky psané, dostaneme číslo 5 450 000. Pro větší představivost zadáme-li do téhož vyhledávače pojem klávesnice, dostaneme podobných 5 080 000 odkazů. Tato skutečnost nemusí být přímým důkazem aktivity populace. Dokládá ale minimálně fakt, že se jedná o téma velmi aktuální a neustále diskutované.

Kolouch (1990) definuje fitness jako „cvičení ve fitcentrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažérech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažérech, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly“.[7]

Naproti tomu Osten (2005) uvádí, že „na otázku co je fitness, neexistuje uspokojivá odpověď. Physical fitness – tělesná zdatnost je prý příliš osobní věc, fitness znamená různé věci pro různé lidi. Existují proto i různé charakteristiky. Pro mnoho z nás znamená fitness ukázkou nejvyšších pohybových schopností v tělocvičně, pro jiné zas vzhled těla.“ Fitness podle něj ovlivňuje téměř každý aspekt života. Dokonce i takový, jakým „je výběr zaměstnání, schopnost něco dělat, připravenost na stresové situace, výběr sportu, kterému se chci věnovat a výběr přátel. Fitness ovlivňuje délku života a jeho kvalitu a také to, zda se cítíme šťastní.“[11] Vzhledem k individuálnosti pojmu, je těžké uvést, která definice je správná. Každý si pod tímto pojmem představí to, co je mu blízké. Výsledkem může být pozitivní, popřípadě negativní asociace, kterou přijal ze společnosti. Příkladem negativní asociace může být vidina fitness jako dřiny, tvrdého tréninku, odřikání si všeho dobrého, disciplíny a sebekontroly. Daný člověk nikdy nemusel fitness centrum navštívit, ani zdvihnout jedinou činku. Naopak pozitivní asociace za stejných podmínek může vypadat tak, že si člověk představí zdravého, vypracovaného jedince, který hýří optimismem

a životní energií, rád se věnuje sportu a pohyb mu přináší potěšení. Fitness se stalo součástí jeho životního stylu.

Předností cvičení ve fitness centru je oslovení široké škály populace. Tréninky je nutno přizpůsobovat a individualizovat, pak jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, i pro osoby s lehkými odchylkami od zdravotního stavu. Stackeová (2008) popisuje, že „Vzhledem k poměru času, který cvičení ve fitness centru vyžaduje, a jeho efektu na pohybový aparát a na organismus, celkově je v dnešní době charakterizované přemírou stresů a hypokinezi (nedostatek fyzické aktivity, který má negativní vliv na pohybové a funkční možnosti lidského organismu a posléze zdraví jedince, dochází ke zhoršení svalové koordinace, držení těla, snižuje se kloubní pohyblivost, svalstvo atrofuje a snižuje se výkonnost kardiovaskulárního a respiračního aparátu) fitness, pokud je správně prováděné, je velmi vhodnou pohybovou aktivitou.“ [16]

V dnešní době je velmi těžké vyznat se v nabídkách jednotlivých fitness center. Všechny mají velmi široké zaměření a nejsou pouhými fitness centry. Nabídka je bohatá a rozšiřuje se i v aerobním zaměření, kde jsou si cvičení mnohdy velmi podobná. To potvrzuje i Stackeová (2008) a zároveň poukazuje na vliv komerce v oblasti fitness. „V posledních letech díky silnému vlivu komerce bývá fitness dokonce užíváno i v názvech potravin, kosmetických přípravků apod. a jeho význam je chápán velmi vágně, často není ani dáván do souvislosti se cvičením ve fitness centrech, spíše je chápáno jako jakákoliv kondiční pohybová aktivita či jakákoliv aktivita, i nesportovního charakteru, směřující ke zdraví.“ [16]

Každé sportovní odvětví, i oblast fitness, se neustále vyvíjí a přijímá nové metody. Mnoho způsobů cvičení, které se využívaly v minulosti, dnes nepovažujeme za vhodné, ba naopak za chybné. V každé knize o fitness v kapitole o zádočných svalech nalezneme větu: „Při posilování mezilopatkových svalů se soustředíme na pohyb lopatek směrem k sobě.“ Dnes víme, že toto kdysi základní pravidlo není dnes pravdou. Pohyb je veden spíše dolů směrem k pánvi a dozadu tlačíme především ramena, aby nedošlo k jejich protrakci a tím k uzavírání hrudního koše. Tento příklad je jen jeden z mnoha, na kterém by se dalo doložit, jak se tento sport s postupem času vyvíjel. Změnu prodělaly tréninkové metody, výživa, technika cviků sama

a v neposlední řadě smysl fitness. V dnešní době se dostávají do popředí cviky, které nevedou k velkým objemům, ale rovnoměrně posilují celé tělo, včetně funkčních hlubokých svalů, které byly velmi zanedbávány. Dnes není fitness pouze honbou za svalovými objemy, ale především se jedná o cviky, které pomáhají odstranit svalové dysbalance, jež jsme si během života vypěstovali. Posilujeme především funkční svaly, svaly hlubokého stabilizačního systému a svaly, které pomáhají udržovat orgány ve správné poloze, a tím se vyhýbáme jejich možné patologii. Tato velká změna byla inspirací pro výrobce fitness přístrojů. Chtěla bych zmínit tři opravdu funkční novinky, které se ve fitness v dnešní době využívají a jejichž účinek je velmi přínosný.

Power Plate je stroj založený na principu vibrací a akceleračním tréninku.



Akcelerační trénink dovoluje tělu posilovat s menším důrazem na hmotu, vysokou zátěžovost a přílišnou rychlost tréninku. Pomocí principů Akceleračního tréninku se cvičební stroj Power Plate podílí na zlepšení sportovní a funkční výkonnosti, podporuje tělesnou kondici, tvaruje postavu, zvyšuje cirkulaci krve (vede ke zlepšení transportní kapacity pro kyslík, živiny i odpadní látky), zlepšuje rovnováhu a koordinaci a dokonce

Obr. 1 Power Plate [12] urychluje schopnost zotavení se po zranění. Podporuje nervosvalové funkce za pomoci tzv. tonického vibračního reflexu. Vibrace aktivují receptory v těle, které následně vyvolají reflexivní svalové stahy (jedná se o nepodmíněný reflex). Power Plate pracuje s tzv. harmonickými vibracemi, které nezasahují do přirozených vibrací těla. Tento stroj vyvinul v roce 1999 holandský olympijský trenér Guus van der Meer. V roce 2009 získal Power Plate zdravotní licenci od Evropské unie, jako zdravotní zařízení II. třídy.

Flowin je souprava neoprenovo-pěnových podložek upevněných na dlaních, loktech,



kolenou, a chodidlech cvičícího, pomocí nichž dochází ke skluzu po specifické silikonové desce. Využívá tření podložek o desku. Jedná se o velmi funkční fitness koncept, zaměřující se především na posilování středu

Obr. 2 Flowin **Chyba!** těla a svalů hlubokého stabilizačního systému. Pracuje

s váhou vlastního těla, kterou využívá jako přirozený odpor a tím zabraňuje přetížení organismu. Je velmi šetrný ke kloubům, jelikož během cvičení nedochází k žádným tvrdým nárazům, ani k přetěžování vlivem přehnané zátěže. Zaměřuje se na formování postavy a správné držení těla. Napomáhá k rozvíjení koordinace, síly, obratnosti, stability a celkové hybnosti těla. Zapojuje komplexně celé tělo, čímž zamezuje a napomáhá k odstranění svalových dysbalancí. Účinně se uplatňuje i při strečinku a aerobním cvičení. Byl vyvinut skupinou švédských desetibojařů.

TRX (Total-Body Resistance Exercise) je závěsný systém složený ze dvou nastavitelných popruhů, zakončených madly.



Dominantním faktorem při cvičení je váha vlastního těla. Intenzita závisí na samotné hmotnosti jedince a na úhlu těla vzhledem k závěsnému bodu. Tím je vhodný pro začátečníky, i pro vrcholové sportovce. Jeho

velkou předností je možnost variabilního umístění.

Obr. 3 TRX [5]

Může být využíván doma, ve fitness centru, v parku, na zahradě, zkrátka všude, kde je možné jeho zavěšení. TRX se zaměřuje na rozvoj síly, zároveň ale i stability a rovnováhy. Zapojuje komplexně především svalstvo hlubokého stabilizačního systému a tím zároveň přispívá k zvýšení fyzické kondice. Pro všechna tato pozitiva se novinka v podobě TRX setkala na světovém trhu s velkým úspěchem. TRX byl vyvinut americkými vojenskými námořníky, kteří byli limitováni nedostatečnými prostory.

1.2 Kulturistika

Ve valné většině vyvolává pojem kulturistika v mnohých rozporuplné pocity, s převahou negativních asociací. Kolouch (1990) popisuje, co je příčinou negativního pohledu na tento sport ze strany společnosti. „Svoji část viny nesou sami kulturisté. Dlouhá léta se nechali na veřejnosti prezentovat právě snímky zobrazujícími nejlepší z nich v soutěžních postojích, ve vrcholné formě, dosažené speciálními a do jisté míry extrémními dietními a tréninkovými postupy. V mnoha člancích o sobě nechali napsat, že denně konzumují horentní sumy stravy a navíc trénují několik hodin denně s obrovskými, běžnému člověku nepředstavitelnými, zátěžemi. Větší část viny je

však možno připsat sdělovacím prostředkům. Někteří novináři či redaktoři hledají hlavně lacinou senzaci, která by zaujala či spíše ohromila čtenáře nebo diváky.“[7] Každý vrcholový sport je specifickou dřinou a kulturistika není výjimkou. Ačkoliv je skupina vrcholových sportovců početná, převážná část aktivní populace provozuje sportovní aktivity nejčastěji na rekreační, popřípadě výkonnostní úrovni, pro něž nejsou charakteristické extrémní metody a drastický trénink. Takový sport je pro organismus ve všech směrech prospěšný, což platí i pro kulturistiku. Ačkoliv je sportem náročným, můžeme díky ní při správném postupu předcházet zdravotním komplikacím i je odstraňovat.

Kolouch (1990) vidí její smysl především jako účelový, hlavním motivem je postupné zlepšování postavy či zabránění jejího zhoršování. Popisuje kondiční kulturistiku jako pohybovou aktivitu budoucnosti. [7]

Stackeová (2006) uvádí, „že název „kulturistika“ má za základ latinské „kultura“ – zušlechťovat, pěstovat.

Anglický název „Body Building“ dobře vystihuje hlavní účel tohoto cvičení, tj. ovlivnění tvaru a rozměrů těla. První systémy takového cvičení se začaly objevovat již na počátku minulého století. Nejznámější z nich je systém Angličana Eugena Sandowa (1867-1925), který vypracoval speciální sestavu cviků se zátěžemi, jejímž cílem byl symetrický rozvoj všech svalových skupin. V roce 1903 vyšla v Londýně jeho kniha „Body Building“, která dala později v anglosaských zemích název celému hnutí. Výraznější rozvoj zaznamenalo toto cvičení po II. Světové válce, kdy v r. 1946 byla založena mezinárodní federace kulturistiky IFBB (International Federation of Body Builders).“[17] Kolouch (1990) ještě doplňuje události toho roku. „Počáteční pochybnosti o oprávněnosti tohoto sportovního odvětví byly během času vyvráceny a celé hnutí se především díky obětavé a neúnavné práci prezidenta IFBB Bena Weidera a jeho bratra Joe Weidera neustále rozvíjí a získává na popularitě. Federace IFBB, která měla v roce 1946 pouze dva členy (USA, Kanada), dosáhla v roce 1987 počtu 131 členů a stala se tak šestou největší světovou sportovní federací.“[7] Oficiální stránky IFBB (www.ifbb.com) informují, že dnes je členem této federace 182 států.

Kolouch (1990) se zmiňuje i o vývoji kulturistiky u nás. „U nás se kulturistika rozvíjí od šedesátých let. Po počátečním váhání byla v roce 1964 uznána jako sport a zařazena do ČSTV, zprvu jako samostatná komise při svazu vzpírání, v roce 1968 pak jako samostatný sportovní svaz. Zpočátku vznikla celá řada oddílů, díky velkému zájmu o informace byla vydána řada knih a metodických pomůcek. Později se však tempo rozvoje sportu zpomalilo, především vinou nedostatečného rozvoje materiální základny. Kulturistika se u nás od samého počátku rozvíjela ve třech směrech, a to jako kondiční kulturistika, sportovní kulturistika a silový trojboj.“[7]

Stackeová (2006) se zabývá i problematikou zdravotních aspektů v počátcích kulturistiky. „V období počátků kulturistiky byl v USA koncipován určitý tréninkový systém, nazvaný „Weiderové tréninkové principy“. Původně byly tyto principy koncipovány pro výkonnostní kulturistiku s cílem maximalizace svalové hmoty a síly. Jejich aplikace je možná pouze u jedinců geneticky disponovaných, dosahující určité výkonnostní úrovně. Základem těchto principů byly tzv. „objemové“ či „základní“ cviky. Tento přístup pak byl v časopisech prezentován jako vhodný a účinný pro každého a dodnes podle něj cvičí většina návštěvníků fitness center. I v soutěžní kulturistice jsou dnes tyto principy přežitkem, protože tréninkové teorie se rychle rozvíjely a byly koncipovány nové trenažéry. Základními cviky bylo cvičení s volnou zátěží, především tlak s velkou činkou v leže na lavici („bench press“), mrtvý tah a dřep s činkou, dále přitahy k bradě, bicepsová zdvihy s velkou činkou v stoji apod. Při všech těchto cvicích je extrémně zatěžována páteř a podporován rozvoj svalových dysbalancí. Při dlouhodobém provádění takového tréninku pak dochází ke vzniku vertebrogenních obtíží a až k nezvratným morfologickým změnám na kloubním a vazivovém aparátu.

U nás se o prosazování nové koncepce posilovacích cvičení zasadil Petr Tlapák. Zdravotní aspekty podrobně rozpracoval Vladimír Kolouch, který se rovněž zasadil o popularizaci fitness u nás. Jeho výklad zdravotních účinků posilovacích cvičení je velmi cenný, již z toho důvodu, že řada lékařů na základě naprosté neznalosti fitness jej považuje za jakýsi „vzpěračský“ trénink a popírá jeho účinky v oblasti prevence kardiovaskulárních a dalších tzv. civilizačních onemocnění.“[17]

Kolouch (1990) na závěr doporučuje: „Kulturistika je pohybová aktivita (resp. sportovní odvětví), jejímž hlavním cílem je prostřednictvím posilování, tj. cvičení se zátěžemi, pozitivně ovlivnit kvalitu svalového systému člověka, která je pak logicky doprovázena zkvalitněním držení těla, zvýšením síly, zlepšením tvaru těla, snížením množství depotního tuku, lepší činností většiny orgánových systémů včetně nervového řízení a tím i organismu jako celku. Proto můžeme kulturistický trénink doporučit každému člověku jako ideální pohybovou aktivitu pro celoživotní udržení zdatnosti.“[7]

2 KONDIČNÍ ASPEKTY FITNESS

Každý člověk chce být v dobré kondici. Ovšem jen opravdu malé procento z takto smýšlejících lidí je do udržení, popřípadě zvýšení kondice ochotno leccos investovat. Mezi základní složky kondice patří rychlost, síla, vytrvalost a koordinace. Celková kondice je součtem rovnoměrného rozvoje všech těchto složek. Ve fitness se rozvíjí především síla, druhotně i vytrvalost. Pro rozvoj rychlosti a koordinace není fitness plně ideální a doporučuje se volba doplňkové pohybové aktivity. Koordinaci je ale možno za využití pomůcek procvičovat i ve fitness centru. Jedná se již o specifikum, ne o běžný trénink. Fitness samo o sobě nerozvíjí kondici rovnoměrně, proto je nezbytně nutné pro její zvýšení obohatit tělo i jinou aktivitou.

Kondičními aspekty fitness se zabývá Blahušová (1995). Udává pět složek, které lze prostřednictvím fitness zdokonalovat.

- „Kardiorespirační vytrvalost je nejdůležitější součástí fitness. Je to schopnost přenášet důležité živiny a kyslík pracujícím svalům a odstraňovat přebytečné produkty vzniklé během fyzické zátěže. To má za následek zlepšení funkce srdce, cév, plic a redukci rizikových faktorů jejich onemocnění. Nejúčinnějším prostředkem pro zlepšení vytrvalosti je aerobní cvičení.
- Svalová síla je schopnost svalu vyvinout maximální sílu proti odporu. Charakterizuje ji vysoká intenzita a krátká doba trvání výkonu. Příkladem je zvednutí těžkého břemene. Cvičení rozvíjející svalovou sílu se provádí se zátěží, zpravidla s činkami nebo na posilovacích strojích.
- Svalová vytrvalost je schopnost svalu opakovaně vydávat sílu proti odporu nebo výdrž ve svalové kontrakci. Charakterizuje ji dlouhodobá aktivita nižší intenzity. Příkladem cvičení rozvíjející svalovou vytrvalost je kalanetika, posilování s lehkými činkami nebo s gumovými expandery.
- Kloubní pohyblivost neboli flexibilita umožňuje provádět pohyb bez potíží a pomáhá předejít poškození kloubů, vazů a svalů. Starší lidé mají sníženou kloubní pohyblivost a z toho plynoucí problémy. Flexibilitu lze zlepšit strečinkem.

- Složení těla – sledujeme množství podkožního tuku a množství aktivní tělesné hmotnosti. Podíl podkožního tuku vzhledem k aktivní tělesné hmotě je pro úroveň fitness důležitější než celková tělesná hmotnost.“[2]

3 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY FITNESS

Oblast psychologie je v každém sportovním odvětví velmi podstatná, zejména ve výkonnostním a vrcholovém sportu. Psychika má velký vliv na výkon a i stoprocentně připravený sportovec nemusí být schopen na soutěžích podat adekvátní výkon. Sportovní příprava by se měla skládat z technické, kondiční a psychické přípravy. Psychická příprava bývá z pravidla zanedbávána. Všude čteme, že dobrý trenér je také dobrým psychologem. Sport připravuje specifické situace, na které je vhodné povolat odborníka - sportovního psychologa. Osten (2005) píše o psychologii sportu takto. „Psychologie sportu je poměrně mladá psychologická disciplína. Vyvíjela se postupem času, dá se říci, že zároveň s tím, jak do sportu proudily peníze, a vrcholový sport se stal byznysem. Význam psychologie sportu je ale obrovský. Dnes již v každém sportovním klubu, jakéhokoliv zaměření (fotbal, hokej, házená, ale i individuální sporty jako tenis, zápas...) působí jeden či více kvalifikovaných psychologů.“[11] Stackeová (2008) se poněkud pokročile zmiňuje již o zanedbávaném oboru - psychologie fitness. „Ve vzdělávání tělovýchovných pracovníků všech úrovní je tato oblast silně podceňována, ve fitness se stále klade důraz především na metodiku cvičení a problematiku výživy včetně suplementace. Stejně důležitá je problematika psychologie fitness, která u nás nemá bohužel ucelenou koncepci ani dostatek odborníků. Přitom psychologické faktory hrají v úspěšnosti fitness programů důležitou, ne-li rozhodující roli.“[16]

Psychika ovlivňuje velmi výrazně i výkon a motivaci v běžných rekreačních pohybových aktivitách i v oblasti posilování. Velmi trefně se o psychologických aspektech zmiňuje i Kolouch (1990). „Z tělovýchovné praxe víme, že dosažení cíle v jakékoli oblasti snažení je nesnadné. Většinou nestačí jen se rozhodnout a danou činnost zahájit, ale klíč k úspěchu obvykle tkví v důslednosti a vytrvalosti. Každý jistě zná formulku: „Stanovit cíl – určit prostředky – realizovat“. Jak snadné. A přesto nacházíme ve většině oblastí jen hrstku skutečně úspěšných lidí. Do posiloven a tělocvičen přicházejí každoročně tisíce lidí. Důvodem je obvykle nespokojenost s vlastním vzhledem či s úrovní vlastní zdatnosti. Většinou jsou tito lidé plni nadšení a chuti do cvičení, jsou pevně přesvědčeni o tom, že svého cíle dosáhnou. Přesto podle našich zkušeností, ale i podle zahraničních statistik více než 50% zájemců během relativně krátké doby od cvičení odchází.“[7]

3.1 Motivace

Motivace hraje velmi důležitou roli ve všech oblastech života. Jde ruku v ruce s cíli, kterých chceme dosáhnout. Bez životních cílů se úspěchů dosahuje velmi těžko. Pokud úspěch i přesto nastane, je vesměs náhodný. Vyskytli jsme se ve správný čas na správném místě. Není to úspěch, za kterým jsme si tvrdě šli a cíleně se na něj zaměřovali. Jakou radost z takového úspěchu máme? Pravděpodobně jen dočasnou, a ne příliš intenzivní. Pokud nedosahujeme v životě alespoň úspěchů dílčích, jsme náležitě frustrováni. Míra frustrace může dosahovat různých intenzit a převážně závisí na povaze jedince. Ať tak, či onak se bez motivace v životě neobejdeme. Je to síla, která nás žene kupředu a dává nám vše potřebné k překonávání životních překážek. Motivace je složkou ryze individuální, avšak velmi podstatnou.

Jak píše Osten (2005) motivaci získáme na základě myšlenek. „Ze začátku začínáme cvičit na základě myšlenek, které mají kladný nebo záporný emoční náboj. Na koupališti vidíme člověka s dobře vytvarovanou postavou, který očividně přitahuje zájem opačného pohlaví. Pomyslíme si: –, takhle bych chtěl taky vypadat,“ a je tu myšlenka s kladným emočním nábojem, neboli kladný zájem. Opačný, záporný zájem, se projevuje například po zhlédnutí vlastní postavy v zrcadle, které bohužel nedovede lhát, nebo pokud si náhodou stoupneme na váhu.“[11]

Kolouch (1990) se složkou motivace důkladně zabývá. „Pro naše potřeby můžeme rozlišit dva druhy motivace. Vnější motivace vychází ze zdrojů kolem nás, je do jisté míry náhodná a nestálá. Na základě většinou neuvědomělých vnitřních potřeb nás nějaký náhodný podnět navede jistým směrem. Náhodným podnětem může být v našem případě rozhovor s někým, kdo se kulturistice úspěšně věnuje, nově otevřená posilovna v blízkosti našeho bydliště, časopis s kulturistickou tematikou či návštěva kulturistické soutěže. Vnější motivace má většinou krátkodobý vliv, a není-li realizována, přeměněna v procesu hlubšího seznamování s předmětem zájmu do motivace vnitřní, její působení rychle pomíjí a ztrácí se. Vnitřní motivace již vychází ze zvnitřnělých cílů, tužeb a potřeb, uvolňuje energii k zaměření na konkrétní činnost, udržuje naše snažení, je zdrojem soustavnosti a vytrvalosti, umožňuje nám překonávat vnější překážky na cestě k dosažení cílů. Jejím důležitým projevem je pozitivní postoj k danému cíli.“[7]

Stackeová (2008) poukazuje i na problematiku perzistence motivace a možnosti jejího ovlivnění. „Jednoznačně určit rysy osobnosti vedoucí k perzistenci motivace by bylo v tomto případě velmi obtížné především kvůli širokému spektru motivů, které jsou ve vzájemných vztazích a jejichž váha je navíc v čase proměnlivá. Příčinou nízké perzistence motivace jsou často nerealistická očekávání, na nichž mohou mít svůj podíl komerční informace v reklamě a v časopisech slibující radikální změny vzhledu, snížení tělesné hmotnosti apod. Obzvláště u mládeže je třeba pedagogické vedení směřující k vytvoření reálného postoje a vztahu k pohybu.“ Zároveň tamtéž uvádí tzv. psychologické benefity fitness. „Jedná se jednak o krátkodobý vliv (změnu aktuálního psychického stavu), a dlouhodobý vliv, (změnu body image neboli tělového schématu a prostřednictvím této změny i změnu celkového sebepojetí, sebevědomí a sebehodnocení).“ [16]

Stackeová (2006) píše o motivaci ve fitness takto. „Řada výzkumů (Fox, 1997, Fialová, 2001 a další) se zabývala motivací v oblasti fitness a výsledky směřovaly k jednomu závěru, a to že v hierarchii motivů jsou na prvním místě motivy estetické. Ženy si ve většině případů přejí redukovat množství tuku na problémových partiích - bocích, stehnech, hýždích a zpevnit svaly na horní polovině těla, muži obvykle usilují o nárůst svalové hmoty a síly a redukci tuku především v oblasti břicha.“ Stackeová (2008) dělí motivy ve fitness centru do těchto skupin:

- Estetické (možnost změny tvaru a rozměrů vlastního těla, možnost ovlivnění tělesné hmotnosti apod.),
- Zdravotní (celkové zvýšení odolnosti a výkonnosti, prevence civilizačních onemocnění apod.),
- Sociální (množnost sociálního kontaktu, možnost výkonového srovnání, apod.),
- Prožitkové (možnost odreagování se od stresu, relaxace v pohybu, nové prožitky vlastního těla, apod.).

V hierarchii motivů se odráží rozdíly osobnostní, intersexuální, transkulturní a věkové. Obecně lze říci, že převažují motivy estetické; s přibývajícím věkem nabývají na důležitosti motivy zdravotní a prožitkové.

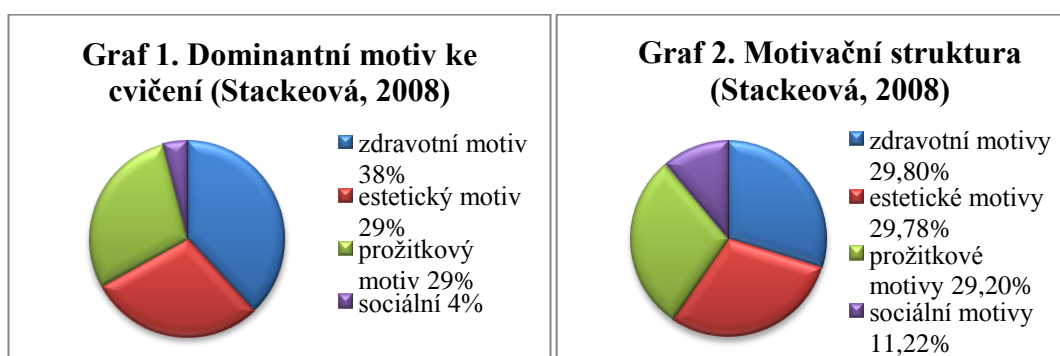
Primární motivací bývá nejčastěji oblast motivů estetických, v průběhu času u řady jedinců převažují motivy prožitkové spolu se změnou životního stylu a změnou vztahu k vlastnímu tělu a sobě samému – změnou sebepojetí a sebehodnocení (tzv. dynamika motivace).“[17]

Stackeová (2008) uvádí výsledky pilotní studie provedené v roce 2006, která byla zaměřena na analýzu motivace klientů fitness center v Praze.

„Sběr dat proběhl ve velkém fitness komplexu v Praze a zúčastnilo se ho celkem 129 respondentů, kteří pravidelně navštěvovali fitness centrum a plánovali v tom pokračovat. Z toho bylo 63 žen a 66 mužů. Věkové rozpětí bylo od 19 do 58 let, největší zastoupení bylo ve věku 20-29 let, kterých bylo 82. Průměrný věk celého souboru byl 29,6 let, z toho u souboru mužů 29,7 a u žen 29,5 let. Ke studii byla použita dotazníková metoda.

Jedna z otázek měla znění – „Hlavním důvodem proč cvičíte je:“ odpověď byla zařazena do některé skupiny výše zmíněných motivů. Výsledek je znázorněn na grafu 1. Dominujícím motivem byl tedy u dotazované skupiny některý z motivů, které označujeme jako zdravotní.

Dále byla v dotazníku zařazena otázka zaměřená na analýzu motivační struktury „Fitness centrum navštěvuji protože:“. Klienti měli na škále 1–5 zakroužkovat, jak se ztotožňují s každým z devatenácti motivů (např. chci snížit množství podkožního tuku). Výsledek je zobrazen na grafu 2.“



Stackeová (2008) k výsledkům konstatuje: „Jak je zřejmé z grafu, motivační struktura návštěvníků fitness centra se skládá rovnoměrně ze tří skupin motivů – motivů estetických, zdravotních a prožitkových. Nejméně se na motivační struktuře

podílí skupina motivů sociálních. Zajímavé je srovnání výsledků dvou výše uvedených otázek dotazníku. Zatímco u první otázky respondenti uváděli jako hlavní důvod ke cvičení nejčastěji důvod zdravotní, v motivační struktuře se skupina motivů zdravotních srovnala se skupinou motivů estetických. Navíc respondenti nejčastěji uvedli jako hlavní důvod ke cvičení důvod zdravotní. Na tomto místě neuvádíme srovnání podle věkových skupin, pouze dílčí výsledky, kterými chceme poukázat na důležitý fakt, a to že tolik zdůrazňované motivy estetické, často dávané do souvislosti i s negativními fenomény vztahujícími se ke cvičení ve fitness centrech, nejsou alespoň podle našich výsledků těmi rozhodujícími.“[16]

Tato studie není v souladu s výše uvedenými výzkumy (Fox, 1997, Fialová, 2001 a další), které uvádějí na prvním místě v hierarchii motivů motivy estetické. V oblasti fitness se jedná o velký krok vpřed pozitivním směrem, což potvrzuje i Stackeová (2008), která píše: „Naše výsledky považujeme za „optimistické“ a vyjadřující uvědomění našich respondentů ve smyslu aktivní péče o své zdraví a popírají chápání cvičení ve fitness centrech jako „narcistické“ aktivity ve smyslu kompenzace nízkého sebevědomí a sebehodnocení.“[16]

3.2 Koncentrace

Je všeobecně známo, že je v silách lidské osobnosti (převážně ženského pohlaví) soustředit se a vykonávat více činností na jednou. Muži tyto „úžasné schopnosti“ do života nedostali, takže většina z nich nezvládá telefonovat, pracovat na počítači, a do toho obědovat. Vše je rozděleno dle mého názoru spravedlivě, jelikož muži tuto vlastnost ani nepotřebují a většina z nich ji nepovažuje za výhodu. Stejně tak známé je jedno přísloví, které má již dlouhou dobu svůj pravdivý význam. „Práce kvapná, málo platná“. Jak asi může vypadat práce ženy, která provozuje takové množství dalších aktivit? Prospěje taková zaměstnankyně v závěrečném hodnocení u svého šéfa? Můžeme bez nadsázky konstatovat, že v oblasti fitness by neuspěla. Naopak by se vystavila velkému riziku zranění. Muž, pokud si již najde čas na návštěvu fitness centra, nebude většinou v průběhu těžkého tréninku přemýšlet, co si pustí večer za film a jaká večere ho doma čeká. Takto konstruovaný trénink bude mít tedy logicky větší účinnost. To potvrzuje i Kolouch (1990). „V kulturistice - stejně jako v ostatních oblastech lidské činnosti – jsou nejčastěji úspěšní lidé, kteří se dokáží

dokonale soustředit. Pokud chceme podat stoprocentní výkon, musíme k danému úkolu soustředit 100% své energie, spojit v jeden celek mysl a tělo, kombinovat jejich energii. Tomu často brání rozptylující okolnosti, v našem případě to může být přeplněná posilovna, hlasitá hudba i přílišný hluk, nepřesně stanovený plán tréninku, prolínání problémů dne do průběhu tréninku apod. Výsledkem je pak zbytečné protahování tréninku, ztráta času, celkově nižší účinnost tréninků vedoucí ke snížení zájmu o cvičení.“[7]

Osten (2005) definuje člověka se schopností řídit své emoce a poukazuje na jeho výhody. „Koncentrovaný člověk se svým emocím nepoddává, myslí jen na práci, při cvičení zase jen na cvičení. Pokud se mu myšlenky začnou toulat tam, kam nemají, a člověk začne snít, umí to včas rozpoznat a vrátit myšlenky zpět. Práce koncentrovaného člověka je rychlejší a kvalitnější, cvičení je dostatečně intenzivní a efektivní, bez zbytečných prostojů. Roztěkaný a nekontrolovaný trénink, kdy se o přestávkách mezi sériemi zapovídáme s kamarádem a naše tělo ztrácí potřebnou pracovní teplotu, je, jak víme, na nic. Kdo se umí koncentrovat, dokáže při odpočinku plně ignorovat své pracovní starosti a lépe relaxuje. Koncentrovaný člověk je schopen ignorovat vše a vypnout celé svoje vědomí. Rychleji usíná a spí zdravěji, což je pro sportovce (a nejen pro něj) velmi pozitivní. Umění koncentrace není každému vrozené a je proto nutné jej trénovat.“[11]

S možností tréninku koncentrace souhlasí i Kolouch (1990). Poukazuje také na náročnost perzistence tohoto aspektu. „I když se v této oblasti zdokonalíte, zjistíte, že je velmi náročné udržet dokonalou koncentraci v průběhu celého tréninku.“[7]

Umět se plně koncentrovat je schopnost, která je vysoce cenná ve všech oblastech života. Spolu s jejím nácvikem v oblasti pohybových aktivit můžeme očekávat nastupující zvýšení pracovního tempa. Vše nám půjde snadněji, vzhledem k tomu, že nebudeme mysl zatěžovat dalšími nepodstatnými myšlenkami a úkoly. Umění odpoutat se od vnějších vlivů oceníme také v osobním životě. Nejen my samotní, ale zajisté i partner. Koncentrace souvisí i se schopností plánování času, aktivit a povinností. I v těchto oblastech nás nácvik pozitivně ovlivní, usnadní nám denní aktivity a přispěje k větší životní pohodě.

3.3 Zpětná vazba okolí

Podstatu lidské mysli vystihl nejlépe Aristoteles, který vyslovil známý výrok „Člověk je tvor společenský“. A právě společnost a blízké okolí ovlivňuje každého jedince v životě nejvíce. Málokdo si je sám sebou tak jistý, že se nezajímá o názor svých blízkých. Takový člověk má předpoklad být velmi úspěšný, jelikož ho nikdo a nic neodradí od jeho záměrů. Platí i pro něj Aristotelův výrok? Pravdou je, že lidí takto smýšlejících vlivem dnešní moderní doby přibývá. O zpětné vazbě se velmi pravdivě zmiňuje Kolouch (1990). „Na každou naši činnost, na každé naše rozhodnutí či záměr reagují lidé z našeho okolí, lidé, kteří s námi žijí. Zjednodušeně řečeno mají k dispozici úzkou škálu možností: souhlas, lhostejnost, nesouhlas. Pokud o změnu našeho chování vyvolá jednu z těchto reakcí a do značné míry tyto reakce dále určují, zda se daná změna chování upevní či zda svůj pokus o jiný život vzdáme.“[7]

Právě našemu blízkému okolí se svěřujeme s radostmi a strastmi, které nás v životě potkaly. Pokud zamýšlíme učinit životní změnu, je logické, že s ní nadšeně okolí seznámíme. Do rozpaků nás dostane jiná reakce, než jakou očekáváme – souhlas a podpora. Pokud se nám nedostane ani jedné z nich, začneme o správnosti rozhodnutí i o změně rychle pochybovat. Její realizaci rázem odsuneme do hloubky našich tužeb. Vše se rozplynulo s jediným nehezkým pohledem, slovem, větou - Aristoteles si byl pravdivostí svého výroku velmi dobře vědom.

Pokud si přejeme změnit např. stravovací režim, je zapotřebí zapojit celou rodinu. Málokterá žena bude na jedné plotně vařit dietní rybu v páře s rýží, na druhé knedlíky a zelí a v troubě péct vepřové. Takto se změny docílit nedá. Kolouch (1990) píše o změnách v rodinném rituálu takto. „První pokusy o změnu pohybových a stravovacích návyků narážejí okamžitě na nesouhlas. Toto nové chování odporuje všemu známému, zaběhnutému a jistému, všemu co rodina uznává.“[7] v tomto případě se jeví jako ideální situace kompromis nebo chytrost. Ta spočívá v našem případě v umění vařit dietně, avšak chutně. Snadno tak s sebou ke zdravému životnímu stylu rodinu strhneme. Naordinujeme si společné procházky, venkovní aktivity, výlety apod. Tím přibude společně strávených chvil,lepší se zdraví a kondice celé rodiny a atmosféra bude příjemně uvolněná. V případě pohybových

aktivit je také zapotřebí pozitivní podpory. Kolouch (1990) se dívá na zpětnou vazbu v souvislosti s pohybem takto: „Jsme-li za nějakou činnost pochváleni, máme snahu příjemný prožitek spojený s pochvalou v budoucnosti opakovat. Přejde-li po nějaké činnosti souhlas či dokonce trest či výsměch, zvyšuje se tendence dané činnosti zanechat. Reakce okolí má tedy na naše rozhodování, na naše cesty životem velký vliv.“[7]

Stejně tak, jako my očekáváme podporu svých blízkých v otázce životních změn a rozhodnutí, měli bychom být oporami i my pro ně. Změnu bychom se měli vždy snažit pochopit, zajímat se o důvody, které k rozhodnutí vedly a případně vše s dotyčným pozitivně a se zájmem probrat. Kolouch (1990) na závěr dodává: „Důležitým úkolem je zajistit si pozitivní zpětnou vazbu svého okolí. Ovlivnit lidi kolem sebe tak, aby vaše rozhodnutí chápali, souhlasili s nimi a podporovali vás v jeho realizaci. Protože jinak plavete proti proudu a dříve nebo později se unavíte a necháte se opět tím proudem unášet. Tam kam nechcete!“[7]

Se zpětnou vazbou souvisí náš pohled na situaci a s ním pozitivní myšlení, které je receptem na jakékoliv problémy psychického i fyzického rázu. Kolouch (1990) zmiňuje právě pozitivní myšlení jako jeden z faktorů, který ovlivňuje úspěch (nejen) v kulturistice. „Lékaři v poslední době upozorňují na skutečnost, že hroživým způsobem přibývá psychosomatických onemocnění, na jejichž vzniku se podílejí vedle nedostatku pohybu, špatného stravovacího režimu, znečištěného prostředí a nevhodného využívání volného času i negativní myšlení, obavy a emocionální stres. Negativní myšlení vede k rozladění vegetativního nervového systému, posunuje metabolismus na stranu katabolismu, a tím je v přímém protikladu se smyslem kulturistického tréninku. S nepříjemnými zážitky se během dne setkává každý z nás, při dnešním životním tempu se jim nedá vyhnout. Sčítáním efektu drobných duševních úrazů, neúspěchů a selhání pak vzniká negativní emoční tenze, úzkost, rozladění a nervozita. Napětí doznívající z jedné podnětové situace se sčítá s napětím, které vzniklo ve zcela odlišné stresogenní situaci. Často si již večer nepamatujeme, o co konkrétně šlo, co se nám vlastně přihodilo, ale cítíme negativní emoční tenzi, která narušuje náš regenerační proces nejen tím, co se stalo, nýbrž i negativním přemýšlením o tom, co by se odehrát mohlo. Namísto abychom měli radost z toho, co se nám v poslední době podařilo, zaměšťnáváme svoji mysl

neustálým probíráním všeho negativního, ať již toho, co se stalo, či toho, co nás očekává, nebo co by nás mohlo potkat. Myslet pozitivně, neustále si uvědomovat a zpevňovat to, co je v našem životě kladné, úspěšné a příjemné namísto zlostného přemýšlení o tom, co nemáme, či co se nám nedaří, je jednou z neúčinnějších cest, jak přetrnout vznikající bludný kruh.“[7]

4 ZDRAVOTNÍ ASPEKTY FITNESS

4.1 Zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“.[21] Podle této definice by bylo možné spoustu zdravých lidí považovat za nezdravé. Není ale povrchní a nepoukazuje na zdraví pouze ve smyslu nemoci, jak ho většina populace vidí. Zdraví je naší nejdůležitější složkou. Většina populace ho bere jako součást života, které nepřikládají příliš velký důraz. Ovšem jen do doby, kdy jim patřičně slouží. V době nemoci uzavírají lidi se sebou samými dohody o zvýšenou péči o své tělo, ale po uzdravení se vrací vše do starých kolejí. Je třeba si opravdu uvědomit, že zdraví je vizitkou našeho života a podle toho k němu přistupovat. Za převážnou část zdravotních obtíží jsme si totiž sami zodpovědní.

Fialová (2006) rozděluje aspekty zdraví na subjektivní a objektivní a dále je specifikuje. „Subjektivní aspekt zdraví je založen na vnitřních pocitech a vlastním mínění každého člověka o svém zdravotním stavu. Pocit zdraví zahrnuje nepřítomnost obtěžujících faktorů nemoci, jako je například horečka, bolest, nevolnost, únava apod. Kromě toho se vyznačuje i pocitem dobré výkonnosti, síly, vnitřní harmonie, radosti ze života. Objektivní aspekt zdraví je naopak dán názorem jiných lidí na zdravotní stav jedince. U nás převládá názor lékaře, ale ani ten není zcela nezávislý. Lékař obvykle srovnává s podobnými případy, a ne se stavem z hlediska tohoto jedince ideálním. A tak je hodnocení výsledků ovlivněno zdravotní situací celé populace.“ Na závěr dodává: „Dnes ale mnoho lidí, zvláště žen, ignoruje své zdraví a žene se za krásným vzhledem. Přitom zapomínáme na často přirozený proces stárnutí, jehož zákonitosti ovlivňují i vývoj těla. Naše subjektivní vidění vlastních nedostatků nás často vrhá do kolotoče mnohdy i zdraví škodlivých činností, aniž bychom byli schopni připustit své objektivní možnosti.“[4]

Kolouch (1990) nahlíží na problematiku zdraví z biologického hlediska. „Sval nikdy nepracuje samostatně, vždy je v dokonalé součinnosti se svými synergisty a antagonisty. Tuto činnost zajišťuje nervový systém. Svalový systém obsahuje ohromné množství nervových zakončení – proprioreceptorů – které každou vteřinu signalizují do centrálního nervového systému stav a potřeby jednotlivých buněk. Je-li

svalový systém v dobrém stav, pak je do mozku zasílána záplava „dobrých zpráv“, které v souhrnu znamenají pocit zdraví a jistoty. Opačně – ochablé svalstvo zasílá do centra znepokojující zprávy, přispívající k celkovému pocitu únavy, nejistoty a nespokojenosti. Údržba svalové buňky je pro organismus náročná. Není-li plně využívána kapacita svalu, organismus jej postupně odbourává v procesu atrofie.“[7]

4.1.1 Zdravý životní styl

Inspiraci jsem našla v časopisu Wellness. Článek „Zdravý životní styl od a do Z“ pojímá vše podstatné k tomuto tématu a zároveň vybízí čtenáře ke změně. „Nežli se dostaneme k tomu, co je ZDRAVÝ životní styl, povíme si, co se skrývá pod pojmem životní styl. Je to jednoduše řečeno náš způsob života. To, v čem, jak a také s kým žijeme, jaké to na nás má vlivy, jestli nám to dělá, nebo nedělá dobře. Nemusí to být nutně všechno zdravé, a také není – stačí se podívat sebekriticky nejen na sebe, ale i na lidi ve svém okolí. Každopádně by to zdravé být mělo, protože právě životní styl ovlivňuje z celých 80% náš zdravotní stav! Nevedete-li zdravý životní styl, nemůžete být zdraví. Tím, co bychom měli dělat jako první (a ke své smůle neděláme), je budování vlastního zdravého životního stylu. Kromě posílení zdravotního stavu totiž povede zdravý životní styl k mnoha dalším pozitivním „následkům“. Jako zdraví jedinec máte své tělo i mysl snadno pod kontrolou, víte, co mu prospívá, co si máte dopřávat, a co naopak vynechávat – nejste na nikom závislí, což je neocenitelný atribut. Máte nad sebou sebekontrolu, máte příležitost dopracovat se k sexy tělu i psychické harmonii, vydávat se za svými cíli, protože nebudete ztrácet peníze ani čas a energii snahou uzdravit se z nemoci z nezdravého životního stylu. Jednoduché, že? Zde jsou čtyři základní principy zdravého životního stylu: správná, vyvážená strava; pitný režim; přiměřený pohyb; relaxace. Společným jmenovatelem jejich úspěšné aplikace je pravidelnost a přiměřenost. Jíst, pít, hýbat se i odpočívat je třeba pravidelně. Vše také úměrně vašemu věku, aktuálnímu zdravotnímu stavu a dalším okolnostem. Při tom všem by vám mělo být zásadně dobře.“[22]

Pokud zásady zdravého životního stylu nedodržujeme, podrobujeme se zvýšenému výskytu nemocí, riziku nadváhy, popřípadě obezity. Jako ukazatel nadváhy a obezity je faktor BMI (Body mass index). Výpočet je následující $\frac{\text{hmotnost [kg]}}{\text{výška [m]}^2}$ výsledky do 24,9 jsou v hodnotách normy. Nad 25 hovoříme o nadváze, nad 30 o obezitě 1.

stupně, nad 35 o obezitě 2. stupně a nad 40 o obezitě 3. stupně. V případě hodnoty BMI nad 25 je nutná celková změna životního stylu. Osobně bych doporučila obrátit se na odborníky a změnu začít pod vedením lékaře, výživového poradce, fitness trenéra, popřípadě kouče v oblasti psychiky.

Co je ještě horší než fakt, že si sami nevážíme a zanedbáváme své zdraví a pohybové aktivity vůbec? Své negativní vzorce přenášíme na děti. Měli bychom se snažit vést je ke sportu a zdravému životnímu stylu. Nejen že jsou jinak vystavováni riziku mnohých chorob, ale připravujeme je i o společné zážitky s vrstevníky a vyřazujeme je nepodmíněně z kolektivu aktivních dětí. Kolouch (1990) potvrzuje, že: „Žalostný stav svalového systému se začíná objevovat u stále nižších věkových skupin. Udává, že 60% předškolní mládeže má špatné držení těla. Dvě hodiny tělesné výchovy týdně na základní škole tento stav většinou nejen nezlepší, ale spíše výrazně zhorší.“[7] Osten (2005) potvrzuje důležitost fyzické aktivity u mládeže. „Rodiče by měli své dítě povzbudit a dohlédnout na to, aby si pro začátek samo vybralo, jakému sportu se bude věnovat. Může si vybrat i fitness, doporučuje se však až od věku 15 let. Dítě by pak mělo navštěvovat nějaké blízké fitness centrum, mělo by si domluvit několik lekcí s osobním trenérem (tato investice se vyplatí), který vytvoří tréninkový cvičební program. Pak už jen zbývá kontrolovat, aby mladí lidé chodili pravidelně cvičit, a výsledky na sebe nedají dlouho čekat. Děti tak získají pravidelný návyk a potřebu něčeho dosáhnout, ať už to bude určitá potřeba soutěžení mezi sebou, ale samozřejmě i pozitivní odreagování a možnost začlenit se do určité skupiny lidí.“[11]

4.2 Držení těla

Jediný pohled při prvním setkání nám mnohdy říká vše potřebné. Držení těla může upoutat naši pozornost jako první a již poté si začneme utvářet tzv. první dojmy. To vše ještě předtím, než dotyčný stihne promluvit. Fialová (2006) píše o držení těla takto: „Držení těla je důležitým znakem zdravotního stavu a celkového vzhledu. Souvisí úzce také se společenským statutem svého nositele. Sebejistí lidé nebo ti, kteří chtějí ukázat svou převahu, zaujímají obvykle větší prostor. Naopak osoby nejisté, s nízkým statutem bývají zhroucené, své tělo drží úsporně ve velmi úzkém prostoru.“[4] Muchová, Tománková (2009) píší o faktorech, které držení těla

ovlivňují. „Strach, deprese či naopak radost, to vše se promítá do držení těla. Také zaměstnání ovlivňuje držení těla. Ať už je to jednostranná zátěž – manuální práce u stroje, nebo nedostatek pohybu – sedavá zaměstnání.“[9]

Muchová, Tománková (2009) se při popisování držení těla opírají o anatomii prof. MUDr. Radomír Čiháka, DrSc. (2001). Také seznamují čtenáře s Core training system. „Core training (angl. Core – jádro, střed těla) je typ cvičení, při kterém se zapojuje především tzv. hluboký stabilizační svalový systém. Jedná se o svaly, které nejsou pouhým okem viditelné, jsou v hlubokých vrstvách svalového korzetu a výrazně ovlivňují držení těla. Mezi svaly jádra (core) se obvykle řadí:

- bránice
- svaly břišní (příčný sval břišní, přímý sval břišní, vnitřní šikmý sval břišní, zevní šikmý sval břišní, čtyřhranný sval bederní) a bedrokyčlostehenní sval
- svaly pánevního dna, které se skládá se tří svalových vrstev
- Hluboký stabilizační systém páteře je čtvrtou, nejhluběji uloženou vrstvou svalstva zad. Dle Čiháka (2001) na ronnie.cz se dělí podle průběhu a funkce do čtyř systémů - systém spinotransversální, systém spinospinální, systém transversospinální, systém krátkých svalů hřbetních, hluboké svaly šíjové.“[9]

Tlapák (2008) uvádí tzv. ideální postoj dle Čermáka (1992), při kterém mají být nohy volně u sebe, kolena a kyčle nenásilně nataženy a pánev postavena tak, aby hmotnost trupu byla vycentrována nad spojnici kyčelních kloubů, páteř má být plynule zakřivena, ramena spuštěna dolů, lopatky naplocho přiloženy k žebrům a přitaženy k páteři, hlava má být postavena tak, že spojnice zvukovodu a dolního okraje očnice probíhá vodorovně. Tvrdí se zde ovšem také, že jednoznačně určit objektivní normu, tj. jediné správné držení těla, není možné.“[18] Stejný názor razí i Muchová, Tománková (2009). „Nikdo z nás není dokonalý. Díky stále více převládající hypokinezi se cvičící musí znovu naučit používat většinu svých svalů, které zajišťují správné držení těla. Jednotlivce učíme najít individuálně optimální držení těla. Toto ryze individuální držení každého člověka umožní vstup příslušných svalů do optimální synergie – spolupráce (primárně autochtonní páteřní muskulatury,

sekundární muskulatury trupu včetně bránice, svalstva pánevního dna, svalstva pletenců a svalstva periferie končetin). Tato spolupráce je podmínkou fyziologického, optimálního postavení kloubů – centrace kloubů – tím rozumíme takové postavení kloubu, které umožňuje jeho optimální statické zatížení a maximální rozložení tlaku na kloubních plochách. Kloub je pak schopen co nejlépe snášet zatížení a má maximální možnou stabilitu.[9][9]

„Držení těla je jev dynamický, který se mění v závislosti na vnějších a vnitřních podmínkách a vyvíjí se od narození po celou dobu života. To nám dovolí pozitivně ovlivnit své držení těla cvičením, stejně jako naopak jeho negativní ovlivnění nedostatkem pohybu.“[9]

Stackeová (2006) uvádí typologii populace, u které je vadné držení těla nejběžnější. „Tzv. vadné držení těla se objevuje především u těch jedinců, kterým chybí tendence k variabilitě posturálních a pohybových obměn, nebo u těch jedinců, kteří jsou nuceni k dlouhodobému zaujímání neměnné nebo opakovaně stejné polohy vzhledem k povaze zaměstnání, rovněž častěji u osob s tendencí k pohybové pasivitě. Bývá zdrojem funkčních poruch, které při dlouhodobém výskytu mohou přecházet v poruchy strukturální.“ Stackeová (tamtéž) poukazuje na zpětné posturální změny takto: „Změny posturálních mechanismů je možné dosáhnout jen v určitých mezích daných individuální pohybovou ontogenezou a snazší je to u individuí schopných uvědomovat si svoje kinestetické prožitky. Dočasná obměna držení těla je možná poměrně snadno, trvalá přestavba pak vyžaduje delší proces.“[17]

Muchová, Tománková (2009) obdobně uvádějí, že: „Změny způsobené funkční poruchou posturální funkce, se dají aktivním úsilím vyrovnat, na rozdíl od skutečných deformit či ortopedických vad.“[9] Stackeová (2006) se zabývá i terapií poruch s odkazem na profesora Jandu a Raševa. „V terapii poruch posturálního systému se využívá mechanismu zvýšení proudu proprioreceptivní informace z periferie. Janda (Janda, 1982) nazývá tuto terapii senzomotorickým tréninkem. Pomocí části válce, kruhové úseče, trampolíny apod. dochází ke změně polohy těžiště pacienta a k obnovení stability musí aktivovat posturální systém. Nevýhodou tohoto cvičení je značná náročnost a také možnost negativního ovlivnění účinnosti terapie strachem pacienta. Rašev



(Rašev, 1995) popisuje terapii poruch posturálního systému na přístroji Posturomed. Jedná se o dynamickou plošinu, která je zavěšena na pružných elementech umožňujících výchylku plochy při změně těžiště, která je následována kmitem zpět do výchozí polohy. Výchylka na každou stranu je následována výchylkou plochy na druhou stranu tlumenou přesně na polovinu první výchylky.“[17]

Obr. 4 Posturomed [6]

Měla jsem osobně možnost se v rámci pooperační rehabilitace podrobit senzomotorickému tréninku i cvičení na Posturomedu. Ten jsem okusila jako první, vzhledem k výhodě bočních úchopů. Zabraňují, jak konstatuje Stackeová (2006), strachu, který může terapii negativně ovlivnit. S madly se není čeho bát, a tak se od počátečního přenášení váhy pomalu přechází ke složitějším cvikům. Věřím, že je možné na Posturomedu vyčerpat i vysoce trénovaného sportovce. Koncentrace, jiný pohyb a nutnost individuálního zapojení svalu, vyčerpá i trénovaného sportovce.

K senzomotorickému tréninku se využívá obrovské množství pomůcek. Patří mezi ně např. dynair, fit-sit, úseče, balanční sandály, trampolína, Thera Band podložka – Stability trainer, nafukovací válec, gymnastický míč, overball, fitter, ježek, točna, bosu ale i obyčejné lano. Základem je vždy správný postoj, se kterým souvisí i postavení hlavy (vždy koukáme před sebe). Poté se opět zvyšuje náročnost cvičení a různě se kombinují. Obtížnost se dostane do jiných rozměrů, má-li se cvik provádět s rotací hlavy, se zavřenýma očima, na jedné noze, s doprovodnými pohyby paží atd. Jedná se o komplexní a funkční pomůcky, které podporují optimální držení těla, za

aktivace svalstva hlubokého stabilizačního systému. Opět je nutná koncentrace, přesné zapojení jednotlivých svalových vláken, správný postoj a především vnímání vnitřních pocitů těla. Což je další výhodou senzomotorického tréninku – naučí člověka vnímat lehké niance těla.

4.2.1 Svalová dysbalance

Abychom se mohli na problematiku svalových dysbalancí zaměřit, musíme se opět ponořit do anatomie. Dysbalance se dá volně přeložit jako nerovnováha. V našem případě svalová. A právě u nich hledáme příčiny, které negativně ovlivňují celé naše tělo včetně jeho držení. Stackeová (2006) se touto problematikou velmi důkladně zabývá. Vysvětluje i její původ. „Fyziologický základ v rozdílné reaktivitě svalů na zatížení spočívá v rozdělení svalů na posturální a fázické. Posturální svaly jsou fyziologicky starší, udržují vzpřímený postoj a mají tendenci ke zkrácení. Mají nižší práh dráždivosti, lepší cévní zásobení, vyšší odolnost vůči škodlivým vlivům a lepší regenerační schopnosti. Fázické svaly jsou fylogeneticky mladší, mají zvýšený práh dráždivosti, mají tendenci k oslabení až hypotrofii. Oba systémy jsou v součinnosti, kterou nazýváme dynamická svalová rovnováha. Je udržována centrálním řídicím mechanismem formou dynamických pohybových stereotypů. Porušením této rovnováhy následkem jednostranného přetěžování vzniká svalová dysbalance, která se nesprávným pohybovým stereotypem dále prohlubuje.“[17] Mnohdy si neuvědomujeme, v jakých situacích si dáváme např. nohu přes nohu, kdy v povoleném postoji odlehčujeme jedné noze a tím nerovnoměrně zatěžujeme svalstvo. Stálým opakováním těchto zvuků se svalové dysbalance vehementně tvoří. Kolouch (1990) se odkazuje na profesora Jandu, „který považuje funkční poruchu ve smyslu inkoordinace a dysbalance svalů za jednu z hlavních příčin bolestivých kloubních poruch. Celotýdenní pasivita je vyměněna za víkendovou extrémní námahu (chataři) – tím se situace horší. Dochází k poruchám řízení pohybu, k funkční nedostatečnosti centrální motorické regulace. Při přetížení netrénovaného svalu nedokáže nervové dráhy navodit potřebnou gradaci aktivity, umožňující ekonomické zapínání potřebného kvanta motorických jednotek a možnosti jejich adekvátní relaxace a restituce. Některé jednotky se aktivují permanentně, zvyšuje se jejich tonus a vzniká spasmus v této ohraničené části svalu. Motorické jednotky v okolí slábnou. Výsledkem je sval, který má zóny s hypertonem či spasmem a vedle

toho zóny hypoaktivní, hypotrofické. Hyperaktivní část svalu navíc vykonává trvalý tah za šlachy, která obvykle reaguje zánětem.“[7]

4.2.1.1 Typy svalových dysbalancí

Dle Stackeové (2006) popisuje Janda tyto dysbalance:

- Dolní zkřížený syndrom je kombinací oslabených hýžd'ových a břišních svalů a zkrácených flexorů kyčle, extenzorů bederní páteře a čtyřhranného svalu bederního. Dochází k antevertzi pánve a zvětšení bederní lordózy.
- Horní zkřížený syndrom je kombinací oslabení skupiny dolních fixátorů lopatky a hlubokých flexorů krku a zkrácení prsních svalů, horních fixátorů lopatky a extenzorů šije. Dochází ke zvýšenému napětí v oblasti šije, předsunutém držení hlavy, prohloubení krční lordózy, zvýšenému a předsunutému držení ramen a zvětšení hrudní kyfózy.
- Vrstvový syndrom – označujeme takto střídání vrstev zkrácených a ochablých svalů. Ve směru zdola nahoru pozorujeme na zadní straně hypertrofické ischiokrurální svaly oslabené hýžd'ové svaly, hypertrofické vzpřimovače páteře v thorakolumbální oblasti, oslabené dolní fixátory lopatky, na přední straně pak oslabené břišní svaly.“[17]

Kolouch (1990) využívá poznatků profesora Jandy, který poukazuje stejně jako Stackeová (2006) na další velmi důležitou oblast - pánev. „Podle profesora Jandy je pánev křížovatkou, do níž se promítají téměř všechny odchylky z oblasti dolních končetin i z oblasti trupu. Je-li postavení pánve správné, pak lze víceméně očekávat, že jak svalový, tak i podpěrně hybný systém bude mít správnou funkci, a lze také předpokládat, že i centrálně regulační mechanismy budou v pořádku. Nejčastěji se vyskytují odchylky v rovině předozadní, projevují se zvýšenou antevertzí či zvýšenou retrovertzí. Zvýšená antevertze je pak jednou z nejběžnějších odchylek. Správné postavení pánve je v předozadním směru určováno vztahy mezi čtyřmi velkými svalovými skupinami, přičemž mohou být ve všech nebo jen v některých z nich. Jedná se o tyto nejčastější poruchy:

- zkrácení paravertebrálního svalstva;
- oslabení břišního svalstva;

- zkrácení jednoho nebo všech flexorů kyčelního kloubu;
- oslabení velkého svalu hýžd'ového;

Profesor Janda dále udává, že změny v postavení pánve se nejčastěji promítají do tvaru páteře v podobě zvýšené lordózy.“[7]

Na pánev se upíná svalstvo dolní i horní poloviny těla a tak vzniklá dysbalance negativně ovlivňuje bez nadsázky celé tělo. Dříve byl kladen velký důraz na neustálé podsazování pánve, čímž se mělo předcházet její antevertzi. Dnešní fyzioterapeuti se shodují, že toto doporučení dnes již neplatí. Naopak jsou zastánci názoru, že pánev by měla být v přirozeném postavení. Násilné podsazování vede k přerušení spojení mezi dolní a horní polovinou těla. Pokud se na pánvi objeví odchylka, musíme se zaměřit na její příčinu. Stavěním pánve do nepřirozených poloh příčinu neodstraníme, naopak si můžeme podpořit vznik nové dysbalance.

Čím je špatný pohybový stereotyp starší, tím je pravděpodobnost úplného vyrovnání menší. Pokud je tedy svalová dysbalance odhalena, je nutné začít pracovat na nápravě, která je během na dlouhou trať. Dosažení cíle je hodnoceno velmi kladně a není nereálné. Většina autorů se shoduje, že odstranění odchylek možné je. Nutností je píle, trpělivost, koncentrace, pravidelnost, vhodně zvolené cvičení a především dostatečné množství času.

Kolouch (1990) na tuto problematiku nahlíží velmi racionálně. „Sumací negativních podnětů dochází k funkčním poruchám, které jsou reverzibilní při včasném zařazení vhodné a přesně cílené zátěže. Musí to být cviky umožňující kontrolovaný průběh pohybu, zajišťující odpovídající přetížení, cílené co nejpřesněji a nejizolovaněji na námi zamýšlený sval, či svalové skupiny. Přiměřenou kombinací protahovacích a posilovacích cviků považujeme za nejjistější cestu ke zlepšení stavu pohybového systému.“ Doplnuje, že: „Nastalo-li zhoršení stavu pohybového systému dlouhodobou sumací negativních podnětů, může se tento proces zastavit, nebo zvrátit pouze postupnou sumací podnětů – tentokrát ale pozitivních. Jde o to rozeznat, které podněty jsou škodlivé, a které jsou prospěšné.“[7]

Stackeová (2006) se odkazuje v tomto tématu na Vařekovou (2001), která: „Vidí cesty ke zlepšení vadného držení těla v pravidelném a přiměřeném pohybu,

dechových cvičeních a cvičeních zaměřených na sebeuvědomění a koncentraci, zajištění dostatečné funkce v klíčových oblastech pohybového aparátu (pánev a oblast břicha, krční páteř a oblast ramen, chodidla), aktivní posturální korekci při běžných denních činnostech jako je stoj, chůze, sed, zvedání břemen, předklony, v pozitivním myšlení, využití pasivních „korektorů“, tj. zevní opory, jako je bederní pás, tvarované vložky do bot apod. Pokud se nepodaří poruchu zvládnout, přichází na řadu fyzioterapie.“

Stackeová (2006) cituje dále Kolenčíkovou (2000), která se zaměřuje převážně na prevenci. Uvádí: „Jako hlavní zásady prevence vadného držení těla vyvarování se dlouhých nehybných poloh, používání opory trupu v sedě a vhodně tvarovanou sedací plochu, při pohybu proti odporu dbát na to, aby směr síly vycházel co nejbližší ose těla, při dlouhém sezení nebo stání rytmické změny polohy a pravidelné provádění protahovacích cvičení.“[17]

4.3 Zdravotní rizika

Jako v každém sportu i oblast fitness je spjata s možnými zdravotními riziky, se kterými není široká veřejnost bohužel dostatečně obeznámena. Zdravotním rizikům bychom měli primárně předcházet. Zásadním aspektem je teplota organismu a teplota místnosti, kde cvičíme. Vhodnou teplotu organismu získáme pomocí zahřátí a rozcvičení před samotným cvičením. Teplota v místnosti je také velmi důležitá. Nejlépe je neotvírat okno a držet tělo neustále v konstantní teplotě. Dalšími nástrahami, které mohou poškodit naše zdraví, jsou zátěže nepřiměřené naší výkonnosti nebo zdravotnímu stavu, nesprávná technika pohybu, neopatrnost v posilovně, psychické rozpoložení i povzbuzování se sparing partnery může ovlivnit naše zdraví. Zdravotní rizika s sebou nese také neznalost v oblasti fitness. V domnění, že děláme pro své tělo něco dobrého, ho spíše ničíme. Kolouch (1990) dále doplňuje pravidla bezpečného tréninku: „Nikdy netrénujte sami, nezadržujte při cvičení dech, zaujímejte vždy správné biomechanické polohy, rozšiřujte soustavně své informace o posilování a o ostatních pohybových aktivitách.“[7]

Stackeová (2008) píše o možných negativních vlivech posilování na zdraví. „Možné negativní důsledky posilování na zdravotní stav se mohou objevit při nesprávném metodickém postupu. Jedná se zejména o zvýšení nitrohruďního tlaku při zadržování

dechu a následné změny na srdečním svalu, zvýšení krevního tlaku a možné následné změny na srdečním svalu, kloubní změny v důsledku přetížení, mikro- i makrotraumata vazů a šlach a bolestivé stavy pohybového aparátu. Častou chybou bývá akutní přetížení, jehož následkem jsou krátkodobé obtíže ve formě vegetativních obtíží a psychických změn.“ Stackeová se odkazuje na Koloucha a Boháčkovou (1994), kteří uvádějí jako nejčastější poškození zdraví spojená s posilováním tato poškození:

- „Poranění bederní a křížové oblasti páteře – vznikají nejčastěji při provádění cviků zatěžujících páteř ve svislém směru a u některých cviků na břišní svalstvo;
- Nestabilita ramenního kloubu – způsobena dysbalancí svalů v oblasti pletence ramenního;
- Fraktura vřetenní epifyzy – vzniká nejčastěji při chybném provádění tlaku za hlavou, s nadměrnou zátěží;
- Poranění česky a stehenní kosti – vzniká při nadměrném rozvoji čtyřhlavého svalu stehenního oproti flexorům kolenního kloubu;
- Poškození kolenních kloubů – vzniká nejčastěji při zakopávání, nebo mrtvém tahu;
- Poranění menisku – vzniká nejčastěji při provádění hlubokých dřepů nebo při mrtvém tahu;
- Svalová distenze, distenze vazů či šlachy, popř. její ruptura – nejčastěji zapříčiněny chybnou technikou provádění cviků, užitím nadměrných zátěží nebo škubavými pohyby;
- Náhlý vzestup krevního tlaku – zapříčiněn zadržováním dechu při těžkých sériích;
- Mdloba – zapříčiněna sníženým minutovým objemem srdečním nebo arytmií;
- Závratě a bolesti hlavy – zapříčiněny nejčastěji nesprávnou technikou dýchání během cvičení;
- Zlomeniny, naraženiny, podvrtnutí – traumata zapříčiněna především v důsledku nepořádku ve fitness centru;
- Bolesti kloubů – vznikají přetížením měkkých kloubních struktur, jejich vznik je podporován přítomností svalové dysbalance.“[16]

Bolest je celkem běžný pocit, se kterým se denně setkáváme v různé míře. Organismus je proti němu vybaven flexorovým obraným reflexem (Rokyta, 2000), který má za následek zapojení svalstva flexorů a následné oddálení od bolestivého podnětu. Ve cvičení a při fyzické zátěži je bolest vcelku běžná. Pokud budeme protahovat klientovi zkrácené hamstringy, pravděpodobně nám za okamžik sdělí, „že ho to bolí.“ Přesto se nevyděláme, že jsme ohrozili jeho zdraví. Jsou různé typy bolesti. Stackeová (2008) informuje o problematice bolesti při posilování. „Trénink pokročilých cvičenců s použitím vyšších zátěží, popř. dopomocí je prováděn při posledních opakováních dané série pálením svalu. Při takovém zatížení svalu je využívána především energie získaná anaerobní cestou. Dochází k nadměrnému hromadění laktátu jako odpadního produktu. Ten je příčinou tohoto pocitu ve svalech při tréninku. Má však zcela odlišný charakter od bolesti způsobené zraněním, která je varovným signálem k okamžitému ukončení cvičení. Pokračování ve cvičení by pak mohlo způsobit ještě daleko závažnější poškození. Zkušení cvičenci tento rozdíl poznají, pocity způsobené hromaděním laktátu jsou specifikovány jako ono pálení, zatímco bolest způsobená akutním traumatem má charakter jiný, nejčastěji jde o bolest bodavou.“ [16] Je nutné poslouchat své tělo. Začátečník se v pocitech bolesti nemusí plně orientovat a je proto vhodné, aby je konzultoval s osobním trenérem.

5 OSOBNÍ TRENÉR

Jedná se o odbornou osobu, která trénuje klienty ve fitness centru. Klient je člověk, který využívá služeb osobního trenéra. Hlavním úkolem osobního trenéra je dosažení předem určeného cíle, který si za vzájemné spolupráce s klientem vytyčili.

5.1 Role osobního trenéra

“S řídicí činností trenéra souvisí i jeho role, tj. jeho očekávané chování. Např. při studiu osobnosti trenéra a jeho činnosti bylo identifikováno šest dimenzí role (Svoboda 1974): informační, důvěrníka, ukázkovaci, motivační, referentská a výchovná. Ty se promítají i do typologie trenérské činnosti, která se mj. v souvislosti se stoupajícími nároky na řídicí schopnosti trenéra začíná diferencovat podle výkonnostních úrovní.

Pro trénink dětí a mládeže je optimálním typem především trenér-pedagog. Ve své práci musí důsledně respektovat vývojové zvláštnosti, nesmí opomíjet všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být vzorem, být trpělivý, práci zaměřovat perspektivně do budoucnosti. Měl by mít hluboké znalosti o rozpoznávání talentu a umět trénink přizpůsobit v maximální míře věkovým zvláštnostem.

Výkonnostní sport vyžaduje spíše trenéra-organizátora. Musí obsáhnout nejen vlastní proces z hlediska obsahu, zatěžování atd., ale účastní se také při zajišťování podmínek pro trénink i pro účast v soutěžích. Nezřídká musí jednat s různými složkami. Důležitá je teoretická příprava i dostatek praktických zkušeností.

Nejvyšší výkonnostní úroveň sportu vyžaduje trenéra-specialistu. Jsou zde vysoké nároky na odbornou kvalifikaci ve všech směrech. Výhodou jsou tvůrčí schopnosti, smysl pro kolektivní spolupráci (vedení realizačních týmů). Mimo řádné nároky jsou kladeny na psychologickou stránku činnosti, přístup a řízení sportovců.“[3]

Osobní trenér by měl zastávat všechny výše zmíněné role. Pokud v jedné z nich nedosahuje dostatečných kvalit, dopad na trénink je závažný a klientovi se nedostává plné péče.

5.2 Specifika profese

Stackeová (2008) takto odpovídá na otázku: „Co je náplní práce osobního trenéra:

1. Vstupní diagnostika (osobní trenér by měl zvládat především diagnostiku pohybového aparátu, tj. přítomnost svalových dysbalancí, cílené vyšetření zkrácených a oslabených svalů a vyšetření hypermobility, vstupním pohovorem by měl být schopen získat další informace o celkovém zdravotním stavu a životním stylu svého klienta, o jeho stravovacích návycích, o předchozí i současné pohybové aktivitě, popř. kaliperací stanovit procento podkožního tuku).
2. Individuální vedení cvičebních jednotek ve fitness centru včetně vypracování jejich koncepce na základě vstupní diagnostiky, dávkování aerobní zátěže, protahovací a kompenzační cvičení.
3. Sestavování krátkodobých a dlouhodobých fitness programů na základě vstupní diagnostiky.
4. Dietní doporučení v rámci fitness programů včetně výběru vhodných doplňků výživy.
5. Pedagogické a psychologické vedení klientů.“[16]

Tulisová (2009) vidí specifika osobních trenérů z jiného úhlu pohledu: „Osobní trenér ve fitness centru má určitá specifika, která ostatní trenéřské profese nemají. Mezi tyto patří:

- věnuje se zpravidla jen jedné osobě,
- délku spolupráce určuje klient,
- jedná se o komerční službu placenou zpravidla časově,
- předává klienta v případě potřeby dalším odborníkům

Prvním impulsem začátku spolupráce klienta s trenérem je trenérova marketingová strategie a následně odezva na ni.“[19] Marketingová strategie trenéra vypovídá mnohé o jeho povaze a záměrech. Byl schopen si zařídit letáčky, prospekty a motivační karty? Je přítomen ve fitness centru i ve svém volném čase? Pak je zájem o kontakt s klienty velký. Takový trenér se bude dále vzdělávat a rád učit novým věcem, což je velmi důležitý aspekt. Nejvíce nám samozřejmě napoví první setkání. Ovšem jak výše zmínila Tulisová - délku spolupráce určuje klient. Takže

pokud po dvou hodinách klient zjistí, že mu nesedí trenérové tréninkové metody, časové možnosti, nebo zkrátka jeho osobnost, není nic snazšího, než hledat pomoc jinde.

5.3 Vlastnosti a schopnosti úspěšného trenéra

Dle Martense (2006) trénovat znamená vést a řídit. „Jako trenéři máme velkou moc nad svými svěřenci, což znamená také to, že máme velkou zodpovědnost a můžeme udělat hodně chyb. Stát se úspěšným trenérem je ohromnou výzvou. Mít dobrá předsevzetí však nestačí. Potřebujeme se seznámit se všemi dostupnými poznatky ve svém oboru. Většina trenérů se léta učila trenérskému řemeslu pomocí metody „pokus-omyl“. Všechny chyby a omyly jsou i v této oblasti velmi nepříjemné.”[8]

Dle Tulisové (2009) by měl trenér disponovat jistými vlastnostmi a schopnostmi.

Pojem vlastnost dle Říčana (2007): „Nejlépe vyjadřuje české slovo, oč jde: o to, co je dané věci, organismu nebo člověku vlastní, co jej charakterizuje a to trvale. Existují vlastnosti, které mají všichni normální lidé, např. schopnost komunikovat. Obvykle však slovem vlastnost myslíme něco, co lidi charakterizuje, odlišuje od druhých.“[14]

Odmaturuj ze společenských věd (2004) definuje schopnosti jako: „Vlastnosti osobnosti, které jsou předpokladem pro úspěšné vykonávání určité činnosti. Jsou ukazatelem toho, jaký rozdíl bude v kvalitě, rychlosti a snadnosti osvojení si určitého výkonu u různých lidí za stejných vnějších podmínek.“[10]

„Následující výčet požadovaných vlastnosti trenérů je vytvořen na základě informací pocházejících z různých literárních pramenů (např. Goussard, 1999; Osten, 2005; Šafař, 2005 in Lazarová, Uhlířová, 2006):

- přiměřeně inteligentní (důraz je kladen na personální složky inteligence),
- flexibilní,
- tvořivý,
- emocionálně stabilní,
- vytrvalý,

- sebevědomý, s dostatečnou mírou sebedůvěry,
- přirozený, nenucený,
- citlivý, přátelský, ochotný,
- rozhodný,
- motivován k dosažení úspěchu,
- odolný frustracím,
- orientován na realitu,
- veselý, vtipný.

Tento výčet jistě není úplný, jde o nejčastěji zmiňované osobnostní vlastnosti, které činí trenéra úspěšným.

Důležitým aspektem působení trenéra na okolí jsou i jeho následující schopnosti (např. Lazarová, Uhlířova 2006; Svoboda 1996):

- komunikační schopnosti,
- schopnost poznat lidi, se kterými pracuje a rozumět jim,
- vůdcovské schopnosti,
- mediační schopnosti,
- schopnost spolupráce v procesech učení apod.“ [19]

Stackeová (2008) popisuje dle důležitosti „předpoklady úspěšnosti v práci osobního trenéra.

1. Osobní dispozice

Práce osobního trenéra klade velké požadavky na schopnost komunikace a schopnost vedení druhých lidí. To je podmíněno nutnou mírou sociální inteligence, orientací na klienta, schopností empatie a schopností autoreflexe a autoregulace.

Komunikace je pro trenéra jednou ze základních požadovaných schopností. Na komunikaci závisí úspěšnost trenéra při navazování vztahu s klientem, bez dobrých komunikačních schopností by nebyl osobní trenér schopen předat své instrukce a vědomosti klientovi. Trenér musí mít dobrou schopnost vyjadřování a musí být

schopen pohotově reagovat v oblasti komunikace verbální; zároveň musí mít dobrou znalost neverbální komunikace a musí být schopen ji analyzovat a korigovat.

2. Osobní zkušenost a vztah k dané pohybové aktivitě

Osobní zkušenost s danou pohybovou aktivitou, která nutně nemusí být soutěžního charakteru, jak se někdy v praxi zbytečně nadhodnocuje, ale spíše celkový životní styl, kondice a image osobního trenéra, má v této profesi rovněž velkou důležitost.

3. Motivace a dlouhodobý zájem o fitness

Motivace, která ovšem musí být orientovaná na klienty, nikoliv na vlastní zdokonalování v oblasti tělesného vzhledu, se vždy odrazí na úspěšnosti práce osobního trenéra.

4. Dostatečný rozsah vědomostí, motivace k jejich rozšiřování a schopnost aplikovat je v praxi.

Na těchto znalostech je založena odbornost této profese. K jejich dosažení je třeba nezbytné míry inteligence a motivace. Velmi důležitá je schopnost získané znalosti aplikovat v praxi.

5. Tělesná odolnost a výkonnost

Mnoho zájemců o tuto profesi si neuvědomuje, jak je náročná na fyzickou kondici. Řada osobních trenérů podléhá syndromu vyhoření kvůli fyzickému vyčerpání i psychické únavě.“[16]

Všechny tyto předpoklady jsou základním aspektem pro trenérovu velmi důležitou a specifickou schopnost – odborné vedení.

5.4 Zdravotní aspekty fitness z pohledu trenéra

Jak uvádí Stackeová jedním z předpokladů pro úspěšnost v práci osobního trenéra je motivace orientovaná na klienta. Bez obav bych tento aspekt nazvala téměř podmínkou. Hlavní úlohou a záměrem trenéra by mělo být klientovo zdraví. Mučit se v posilovně bez úspěchu a myšlenek na případná zdravotní rizika zvládne každý bez

problému sám. Nyní se na problematiku zdravotních aspektů fitness zaměříme z pohledu trenéra. Bereme v potaz klienty, bez závažných zdravotních potíží.

1. Úvodní zahřátí

Připravení organismu na zátěž, prokrvení a zahřátí svalů pro následnou práci v průměru trvá 10 minut. Tlapák (2008) uvádí, že: „V chladnějším prostředí je nutná zahřívací část o trochu delší. Dostatečné teplo venku nebo v místnosti a přiměřeně teplé oblečení umožňují zahřívací část zkrátit.”[18]

2. Zařazení strečinku do tréninkové jednotky

Před začátkem tréninku protáhneme minimálně všechny svaly s tendencí ke zkrácení a svaly, které budeme v tréninkové jednotce posilovat. Po tréninku je žádoucí zapojit všechny svaly těla. Stackeová (2006) píše o strečinku ve fitness takto: „Strečink provádíme s cílem snížit svalový tonus ve zkrácených svalech tak, aby byly méně dráždivé a při posilování nepřebíraly funkci oslabených svalových skupin, a zároveň dosáhnou takové polohy v daném segmentu, kdy zkrácený sval neznemožňuje svým protitahem dosažení plné kontrakce procvičovaného svalu oslabeného.”[17] I Tlapák (2008) doporučuje: „Pokud se cvičenec chystá posilovat svaly s tendencí k oslabení, je velice vhodné předřadit protažení antagonistů.“[18]

3. Vždy dbáme na správnou výchozí polohu

Klientovi popíšeme a názorně ukážeme výchozí polohu. Po celou dobu pohybu kontrolujeme, zdali je zachována. Mnoho cviků (např. zdvihy a cviky na protisměrných kladkách) využívá podobné výchozí polohy a tak v začátcích věnujeme jejímu nácviku patřičný nácvik, aby si ji klient dokonale vštěpil.

4. Správná technika prováděného pohybu

Správnou techniku pohybu musí mít trenér pod kontrolou celý trénink a ihned v případě odchylky klienta opravovat. Předejde tak chybně vzniklým pohybovým stereotypům, jejichž následné přeprogramování je složité. Správnou technikou předcházíme také zraněním pohybového aparátu.

5. Provádění pohybů do plné flexe

Obecně platí pravidlo, že neprovádíme žádné pohyby do plných rozsahů. Plná flexe i extenze není vhodná pro žádná kloubní spojení. Nejedná se jen o kolenní kloub, ale chráníme i kloub loketní, ramenní a kotník. Čím větší zátěž je, tím je větší riziko vzniku zranění a musíme být obezřetnější a soustředěnější.

6. Dýchání

Při špatném dýchání, nebo jeho úplném opomíjení nejsou svaly zásobeny kyslíkem a dochází ke zvýšení nitrohrudního tlaku. Na dýchání klademe důraz především u starších osob. Všem klientům pravidelné dýchání neustále připomínáme, jelikož mají v rámci soustředění a vynaložení sil tendenci na správné dýchání zapomínat. Stackeová (2006) popisuje: „Průběh dechových pohybů jako dechovou vlnu.“ Odkazuje se na Velého (2000). “Přerušení plynulého průběhu dechové vlny je patrné v místech pohybových omezení neboli blokad jednotlivých páteřních segmentů.”[17]

7. Postavení hlavy

Postavení hlavy souvisí s oblastí krční páteře. Dle Stackeová (2006): „Má hlava, tedy horní konec osového orgánu úzký vztah ke smyslovým orgánům, dýchání a psychice. Dochází-li při pohybu a při posilovacích cvičeních obzvláště k předkyvu hlavy a extenzi v hlavových kloubech, může lehce dojít k její blokádě a rovněž je tím výrazně ovlivněna kvalita celého pohybu, resp. cviku. Kromě cviků ze zdravotní tělesné výchovy neznáme účinný postup, intenzivní, jako např. Posilovací cvičení ve fitness, kterým bychom mohli cíleně ovlivnit tuto oblast. Proto je nezbytné již u začátečníků pečlivě dbát na postavení hlavy.”[17] Chybný je i záklon hlavy.

8. Postavení ramen

Ramena by měla být ve stejné výšce a každé v jedné ose s daným ušním lalůčkem, trnem kyčelní kosti, kolenem a kotníkem (k takovému testování využíváme olovnici). Za chybné považujeme protrakci (vtažení do vnitřní rotace) ramen, jejich elevaci (zvednutí), popřípadě součin obou těchto pohybů.

9. Páteř

Tlapák (2008) uvádí jako hlavní zásadu posilování „od centra k periférii“, která je hojně využívána i jinými autory. U klientů primárně dbáme na dostatečné zpevnění hlubokého stabilizačního systému. Správně posílený trupový korzet nedovolí v pokročilém stadiu posilování, aby se střed těla zhroutil. Dříve se posilovalo převážně povrchové svalstvo zad, které mohlo být obdivováno. Když se podíváme zpětně, všimneme si, že velká většina kulturistů má z nedostatečně silného trupového korzetu, který nevydržel práci s obrovskými zátěžemi, operované meziobratlové ploténky. Vyhýbáme se také prohýbání v bederní páteři u všech cviků. Musí být vždy vhodně fixována.

10. Kolena

Kolena bývají zbytečně přetěžována např. hlubokými dřepy s těžkými vahami do ostrých úhlů v kolenní. Tlapák (2008) uvádí, že: „Pro kolenní kloub obecně platí, že začátečník nebo cvičící s problémy této oblasti nepřekračuje pravý úhel ve spodní části pohybu. Kolenní kloub je také citlivý na rotace, při všech cvičích musí být kolena stále v linii nad špičkami (nevybočují ven ani dovnitř).“ Uvádí dále poznatek z praxe, že: „Kolenní kloub se dá na hluboký dřep natrénovat.“[18] Velmi typickou dysbalancí v oblasti kolenního kloubu je oslabení dynamických stabilizátorů (svalů) na vnitřní straně kolenního kloubu v nerovnováze s dobře vyvinutou zevní částí. Dobrým pomocníkem k odstranění této dysbalance jsou balanční plošiny.

11. Posilování holenních svalů

Hlavním svalem je přední sval holenní a zadní sval holenní. Oba tyto svaly se upínají na chodidlo a ovlivňují tak výrazně nožní klenbu. Oslabením trpí především přední sval holenní. Stackeová (2006) uvádí, že: „Některé firmy vyrábí trenažéry na jeho posilování, které můžeme simulovat tak, že provádíme extenzi nártu se supinací a tréninkový partner proti pohybu klade odpor. Tento sval se významně zapojuje při běhu, obzvláště v náročném terénu.“[17]

12. Dostatečný pitný režim

S pohybovou aktivitou souvisí zvýšený příjem tekutin. Během pocení neodchází z těla jen voda, ale i ionty a minerální látky. Je tedy nutné je vhodně doplňovat.

Klienti během tréninku na pití často nemyslí. Je v kompetenci trenéra hlídat doplnění tekutin v přestávkách mezi sériemi. Převážně dbáme na pitný režim u starších osob, které díky snížené hladině vasopresinu pociťují žízeň jen velmi omezeně a může tak snadno dojít k dehydrataci. Tlapák (2008) píše, že: „Svaly jsou téměř ze tří čtvrtin složeny z vody, při jejím nedostatku se tudíž zhoršuje jejich funkce.“[18]

13. Vhodný oděv

Primárně bychom měli preferovat oblečení, které nám umožní zakrýt co nejvíce kloubních spojení a chránit je tak před chladem. Technické materiály dobře sají pot, ovšem funkce izolace není tak velká. Je lepší upřednostnit oblečení bavlněné. Oděv nás nesmí pohybově omezovat a musí nám umožnit plný rozsah pohybů. Kolouch (1990) klade velký důraz na obuv. „Kdykoliv cvičíte s větší zátěží, zvyšuje se tlak na nožní klenbu. Obuv s vložkou podporující tuto klenbu chrání vaše chodidla před poškozením, většinou je taková obuv i natolik kvalitní, že brání před uklouznutím, které v případě cvičení se zátěží může být velmi nepříjemné. Nejvhodnější jsou v tomto směru běžné běžecké boty.”[7]

14. Gynekologické aspekty u žen

Velkým specifikem je cvičení v těhotenství a po porodu. Trenér by měl zohlednit ženy i v období menopauzy a menstruace. Hormonální výkyvy jsou individuální a některé ženy nemusí změny pociťovat. Trenér by měl své klientky velmi dobře znát a v případě komplikací trénink adekvátně přizpůsobit. Tlapák (2008) uvádí, že: „Není vhodné během menstruace přetěžovat břišní partie posilováním břicha, dřepy a poskoky. To platí i pro první dny menstruace, kdy je dokonce u některých žen vhodné cvičení úplně vyřadit.” Tlapák (2008) také popisuje výhody cvičení v období menopauzy. „Menopauza se nejlépe snáší při cvičení. Pozitivní vlivy cvičení na duši i tělo jsou jednoznačné: zlepšení nálady, snížení návalů horka a kolísání krevního tlaku, zvýšení podílu hodného (HDL) cholesterolu v krevní plazmě a snížení tukové tkáně, snížení výskytu řídnutí kostí (osteoporózy), jinými slovy zpomalení stárnutí.”[18]

5.5 Možnosti dalšího rozvoje osobního trenéra

Vzhledem k vysoké konkurenci by měl úspěšný trenér oslovit co nejširší škálu veřejnosti. Docílí toho neustálým vzděláváním se v oblasti fitness a nových metod, ale i své osoby v oblasti psychiky a emočních aspektů. Technika jde dopředu velmi rychle a člověk mnohdy nestačí zaregistrovat všechny novinky. Dobrý trenér by přehled rozhodně mít měl a dle vlastního uvážení tréninky inovovat. Vedle základní náplně profese se může trenér rozvíjet a klienta obohacovat i v dalších oblastech. Jedná se např. o spolupráci s odborníky – lékaři.

I těm se lépe pracuje s pacientem, který je dlouhodobě navštěvuje, než s tím, kterého vůbec neznají. A stejně takový je princip v trenérství. Ve většině případů je klient v oblasti posilování laikem a bere trenéra i jako částečného doktora. Po vstupní diagnostice se trenér zaměřuje na jeho slabiny, odborným lékařem, popřípadě fyzioterapeutem zajisté není. Nezáleží, zdali klient trpí zdravotním oslabením, prodělal operaci, či jen mívá problémy s vyšším tlakem. Je nutné za jakékoliv situace těmto informacím přikládat patřičnou důležitost. A jak konstatuje Kolouch (1990): „Ne každý, kdo chce, současně i může cvičit.“ [7] Je samozřejmě možné cvičení zdravotnímu oslabení přizpůsobit. Trenér o něm ale musí vědět. Klienti většinou nepovažují za důležité se s problémy svěřovat. Často nevíme, zda se stydí, nebo jim omezení nepřijdou podstatná. Každý trenér pozná, že je opravdu nad zlato, mít známého, který se vyskytuje v oblasti medicíny. Ať jako samotný fyzioterapeut či ortoped, nebo neurolog, praktický lékař, popřípadě gynekolog. Pokud si lékař s problémem, se kterým se mu svěříme, nebude sám vědět rady, odkáže nás na tu správnou kompetentní osobu.

Žádnou novinkou, ale velkým pomocníkem jsou sporttestery. Všechny disponují základní funkcí - měření tepové frekvence (TF). Tepová frekvence je velmi individuální a závisí na trénovanosti jedince, na jeho sportovním zaměření, na věku, pohlaví a samozřejmě zdravotním a psychickém stavu. Zvýšení tepové frekvence je možné díky aerobní činnosti. Pro trenéra je hodnota TF velmi věrohodným ukazatelem. A to zejména u lidí s oslabeným kardiovaskulárním systémem, kteří provozují aerobní aktivitu především pro posílení toho nejdůležitějšího svalu v těle – srdce. Velmi vhodným pomocníkem jsou sporttestery při práci se staršími lidmi, kde

je také nutné klást na oběhový systém větší důraz. Tlapák (2008) se v této problematice odkazuje na Havlíčkovou a kol. (1991), která píše: „Tréninková srdeční frekvence by se měla pohybovat pod hranicí hodnoty vypočítané dle vzorce $TF=180-\text{věk}$.“ [18] Literatura dnešní doby uvádí již vzorec lehce pozměněný $TF=220-\text{věk}$.

Velký skok vpřed zaznamenal již výše zmíněný senzomotorický trénink za použití nejrůznějších pomůcek. Využití senzomotorického tréninku je široké a nemusí se uplatnit pouze při odstraňování svalových dysbalancí. Můžeme jej využít i pro rozvoj koordinace, rovnováhy a obratnosti. Zařazení pomůcek vypovídá mnohé o charakteru trenéra i o jeho pohledu na fitness. Člověk, který žije v koloběhu stereotypů a nerad experimentuje, se pravděpodobně nebude snažit měnit svůj postoj, ani pokud jde o klienta. Trénink se pro něj skládá z posilování na strojích a s volnými činkami. S lehkou nadsázkou se dá říct, že využitím pomůcek dostává cvičení zdravotní nádech. Můžeme s nimi provádět balanční cvičení, zařadit je do klasického posilování (dřepy na bosu, stahování kladky v sedu na míči), ale i jako součást relaxace a strečinku. Trenérovi umožňují být kreativní. Sám může vymýšlet nové modifikace s použitím i dvou labilních plošin, sestavovat nové cviky i strečinková cvičení. Tím se stanou výhodnými i pro klienta. Nebude ani po dlouholeté spolupráci vědět, co ho na tréninku čeká a co si pro něj trenér tentokrát vymyslel.

Jakub Vančura, osobní trenér fitness a školitel Power Plate, mě velmi obohatil jedním naším rozhovorem „Měl jsem jednu známou. Trénink vedla s pomocí plochy cca 4x4m a pár pomůckami. Klienti odcházeli vyčerpáni a s nadšením se na její osobní tréninky hrnuly téměř davy. Říkal jsem si tenkrát, jak to ta holka dělá, že je schopna si udržet lidi, kteří za trénink platí velké peníze. Po pár letech, co jsem se ve své profesi zdokonalil a nahlédl i do oblasti fyzioterapie jsem zjistil, že si vystačím s obdobným prostorem a těmi stejnými pomůckami. Při pohledu na overall mě jen z hlavy napadne kolem tisíce cviků, ke kterým bych ho mohl využít. A to je podle mě umění opravdového osobního trenéra.“ Já mohu jen souhlasit.

5.6 Význam spolupráce s osobním trenérem

Pocit, že je na čase se začít svému tělu věnovat není nikomu cizí. Obecně máme tendenci být se sebou spíše nespokojeni, a to nejen v oblasti postavy. Občas na nás padají návaly deprese, že je zkrátka vše špatně. Práce, osobní život, finance, děti,

sociální vztahy, nic není dle našich představ a do toho se stále nedaří si udělat čas a začít pracovat na fyzické stránce. Když již přes veškeré přemáhání a nucení padne zásadní rozhodnutí a od příštího týdne s pohybem opravdu začínáme, najednou jakoby to osud nechtěl. Je to přesně ten okamžik, kdy se naskytnou situace, díky nimž nemáme na rozhodnutí o pravidelném pohybu čas. Jenže pravda je taková, že „osud“ nechce, abychom nezačali cvičit. Pouze si ověřuje, zdali bylo naše rozhodnutí opravdu tak zásadní, jak jsme se domnívali. Ve většině případů bohužel není.

Výběr z pohybových aktivit je v dnešní době velký. Od individuálních po skupinové, vše s různým zaměřením. Laik se přestává v nabídce orientovat. Ideální možností pro začátečníka se jeví osobní trenér. Předem je domluveno, kdy budou hodiny probíhat a zrušení na poslední chvíli je přece neslušné... Pod jeho vedením se vyvarujeme chyb při cvičení, kterých se sami v posilovně, popřípadě i na skupinových lekcích, kde není v silách lektora každého speciálně opravovat, dopouštíme. Trenér dbá na naše zdraví a vzhledem k jeho profesi se v oblasti sportu pohybuje a zkrátka ví, co a jak. Je možné s trenérem konzultovat pocity ze cvičení a dosáhnout odborné zpětné vazby. Pokud po lekci např. pilates cítíme bolesti zad, můžeme situaci zkonzultovat se spolu cvičenkami, ovšem příčinu společně s velkou pravděpodobností nenajdeme. Trenér se věnuje pouze nám, takže má možnost všimnout si drobných nuancí ve cvičení a neustále nás trpělivě opravovat. Poradí nám také se stravováním, popřípadě nám speciálně na míru utvoří stravovací plán. Můžeme si k němu snadněji získat bližší vztah a na hodiny se začít těšit. Ovšem aby cvičení s osobním trenérem opravdu nabývalo výše zmíněných výhod, musíme ho pečlivě vybírat. Jak píše Kolouch (1990), ani volba osobního trenéra nemusí být vždy zárukou úspěchu. „Mnozí trenéři se snaží získat cvičence za každou cenu – i za cenu lži. Slibují jim, jak snadno a pohodlně právě jejich cvičební program dopomůže k zázračným změnám vzhledu. Nic takového cvičencům netvrdíme. Naopak otevřeně říkáme: „Mít pěknou postavu je příjemné, ale cesty, které k jejímu dosažení vedou, jsou často nepříjemné“. Alespoň do té doby, než se stane cvičení součástí nového způsobu života. Pak již můžeme slíbit, že cvičení přináší příjemné prožitky.“[7]

Jaká kritéria jsou ve výběru osobního trenéra důležitá a zdali se samotným výběrem vůbec zabýváme, nám poskytnou výsledky výzkumné části.

VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkumná část je zaměřena na samotný cíl bakalářské práce. Tím je zjistit, co očekávají klienti od osobních trenérů a jakou přikládají důležitost jejich specifickým vlastnostem a schopnostem. V souvislosti s daným cílem byly vytyčeny tyto dílčí hypotézy, o nichž píše i Skalková (1983) jako o „předpokladu, v němž se na základě řady faktů vytváří závěr o existenci objektu, souvislosti, nebo příčiny jevu, přičemž tento závěr nelze pokládat za zcela dokázaný.“[15]

H1: Předpokládám, že klienti očekávají od osobních trenérů především odborné vedení.

H2: Předpokládám, že je komunikační schopnost trenéra velmi významnou složkou.

H3: Předpokládám, že běžná populace vyhledává nejčastěji služby osobních trenérů z estetických důvodů.

6 Metodika práce

Pro sběr dat jsem využila dotazníkovou metodu a zkonstruovala vlastní dotazník. „Je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob; charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů.“[15] Pro sběr kvalitních a hodnotných informací jsem zvolila kombinaci otevřených a uzavřených položek. Uzavřené položky jsem doplnila v závěru o položku otevřenou, což mi významně umožnilo hlouběji proniknout k sledovaným jevům. Dotazník je rozdělen na dvě části. První část je tvořena výše zmíněnými typy položek, jejichž cílem je důkladnější poznání respondenta a sběr informací ohledně využívání služeb osobního trenéra. Druhá část obsahuje 20 vlastností a schopností, kterými by měl osobní trenér (dle odborné literatury, doplněné o vlastní zkušenosti) disponovat. Klienti byli vyzváni, aby každé ze škálových položek přiřadili patřičnou důležitost dle jejich názoru. Respondenti, kteří nevyužívají služeb osobního trenéra tak uvedli v otázce č. 3 a dotazník dále nevyplňovali, aby nedošlo ke sběru mylných dat. K prověření jasnosti a jednoznačnosti otázek byl proveden předvýzkum. Dotazník byl předán osobě v oblasti fitness zcela nezainteresovanou. Výše zmíněný dotazník je přílohou č. 1 (PŘÍLOHY)

Za spolupráce s dvěma pražskými fitness centry jsem dotazník předávala klientům osobně, nebo za pomoci osobních trenérů, či recepčních daného fitness centra. Při sběru dat jsem se setkala s lehkými komplikacemi. Fitness centra nechtěla své klienty s dotazníky příliš obtěžovat a tak jsem z 90 z nich mohla pracovat pouze s 27 vyplněnými. Z tohoto důvodu jsem k šíření využila sociální síť Facebook, kde jsem získala dalších 13 dotazníků. Klienti byli v úvodu plně seznámeni s anonymitou dotazníku.

Výzkum proběhl v období: Březen 2011

Fitness centra: Aquapalace Praha, Sportcentrum YMCA

Výběrový soubor: Dotazník obdrželi klienti, kteří aktuálně využívají služeb osobních trenérů nezávisle na době spolupráce. Byl vydáván i respondentům, kteří pravidelně navštěvují fitness centra. Celkový rozsah výběrového souboru je 40 respondentů.

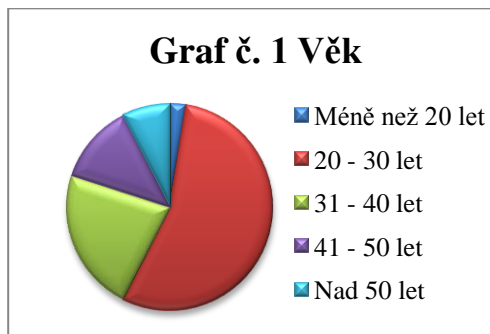
7 Interpretace dat

Všechna data jsou zaznamenána do tabulek, u některých je pro lepší přehlednost zobrazen i graf.

1. ČÁST

Vyhodnocení - Otázka č. 1

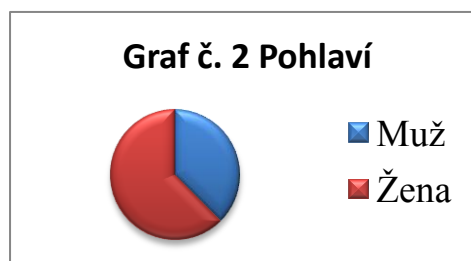
Tabulka č. 1 Věk		Z toho %
Méně než 20 let	1	2,5
20 - 30 let	22	55
31 - 40 let	9	22,5
41 - 50 let	5	12,5
Nad 50 let	3	7,5



Z otázky č. 1 vyplývá, že nejčastějšími návštěvníky fitness centra je věková skupina 20-30 let. Nejmladším klientem byla žena ve věku 19 let, nejstarším pak dva muži ve věku 55let.

Vyhodnocení – otázka č. 2

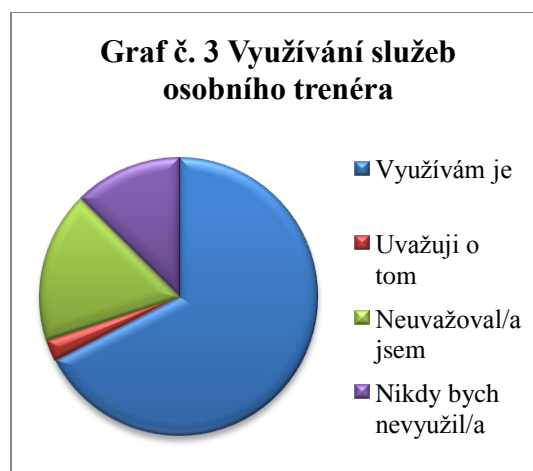
Tabulka č. 2 Pohlaví		Z toho %
Žena	25	62,5
Muž	15	37,5



Z otázky č. 2 plyne, že ženy (62,5%) navštěvují fitness centra více, než muži.

Vyhodnocení – otázka č. 3

Tabulka č. 3 Využívání služeb osobního trenéra		Z toho %
Využívám je	27	67,5
Neuvažoval/a jsem	7	17,5
Nikdy bych nevyužil/a	5	12,5
Uvažuji o tom	1	2,5



Celkem 27 respondentů (67,5%) využívá služeb osobního trenéra. Z nich je 19 žen a 8 mužů. Tato skupina pokračovala dále ve vyplňování dotazníku. Z otázky č. 3 vyplývá, že služeb osobního trenéra využívají častěji ženy než muži. Klienti, kteří osobního trenéra nevyužívají, uvedli tyto důvody: 6 z nich (3muži a 3 ženy) uvedlo, že mají s fitness vlastní dlouholeté zkušenosti, nebo že ho provozují jako doplňkovou aktivitu ke sportu, kterému se věnují; 2 muži uvedli, že jsou specializováni na jiný typ pohybové aktivity, než jakou je fitness; 2 muži a 1 žena nemají potřebu využívat osobního trenéra a 2 ženy ho nevyužívají kvůli vysoké finanční náročnosti.

Vyhodnocení - otázka č. 4

Tabulka č. 4 Kolikrát týdně navštěvujete fitness centrum?		Z toho %
Méně, než 2x	3	11,1
2x-3x	12	44,4
3x-4x	5	18,5
4x-5x	3	11,1
Více, než 5x	2	7,4

Z otázky č. 4 vyplývá, že nejvíce respondentů (44%) navštěvuje fitness 2x-3x týdně, což je vzhledem k délce regeneračního procesu optimální zatížení. S touto intenzitou cvičí pouze 3 muži. Pouze dva respondenti (1 muž a 1 žena) navštěvují fitness centrum více než 5x týdně. 7,5% respondentů na otázku neodpovědělo.

Vyhodnocení – otázka č. 5

Tabulka č. 5		Z toho %
Využíváte služeb osobního trenéra při každé návštěvě fitness?		
Ne	18	66,7
Ano	9	33,3

Pouze 33,3% z dotazovaných využívá služeb osobního trenéra při každé návštěvě fitness centra. Z otázky č. 5 plyne, že více než polovina klientů nevyužívá trenérovy přítomnosti při každém tréninku. Respondenti, kteří nevyužívají osobního trenéra ke každé návštěvě fitness centra, specifikovali četnost společných tréninků takto: 5 klientů využívá osobního trenéra 1x týdně, dva 2x týdně a tři 3x týdně.

Vyhodnocení - otázka č. 6

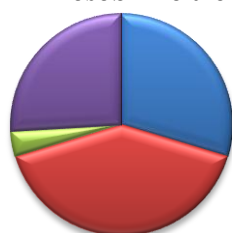
Tabulka č. 6		Z toho %
Kolik měsíců využíváte osobního trenéra?		
Méně, než 6	10	37,0
6 - 11	7	25,9
12 - 24	4	14,8
25 - 48	3	11,1
Více, než 48	1	3,7

Nejvíce respondentů (37%) využívá osobního trenéra méně než 6 měsíců. Pouze jeden muž využívá osobního trenéra déle než 48 měsíců. Otázka nebyla zodpovězena 7,5% respondentů.

Vyhodnocení - otázka č. 7

Tabulka č. 7		Z toho %
Na základě čeho jste si osobního trenéra vybrala?		
Osobní doporučení	11	40,7
Dle vlastního uvážení	8	29,6
Byl mi přidělen	7	25,9
Prostřednictvím internetu	1	3,7

Graf č. 4 Na základě čeho jste si osobního trenéra vybrala?



- Dle vlastního uvážení
- Osobní doporučení
- Prostřednictvím internetu
- Byl mi přidělen

54

Z otázky č. 7 vyplývá, že největší část klientů (40,7%) si vybírá trenéra dle osobního doporučení. Přidělen byl 25,9% dotazovaných, z toho všechny byly ženského

pohlaví. Žádný respondent neuvedl jiný výběr osobního trenéra.

Vyhodnocení otázka - č. 8

Tabulka č. 8 Proč jste se pro osobního trenéra rozhodl/a?		Z toho %
Odborné vedení v oblasti fitness	11	40,7
Pedagogicko - psychologické aspekty	7	25,9
Zdravotní aspekty	5	18,5
Jiné	1	3,7

Z otázky č. 8 plyne, že nejvíce respondentů (40,7%) využívá služeb osobního trenéra kvůli odbornému vedení v oblasti fitness. Převážná většina upřesnila tento širší pojem specifičtěji na tvarování těla (8 respondentů). Zdravotní aspekty, které činily 18,5%, specifikovalo 8 respondentů na zvýšení kondice, 2 na prevenci zdravotních problémů. 11,1 % respondentů otázku nezodpovědělo.

Vyhodnocení – otázka č. 9

Tabulka č. 9		Z toho %
Ověřujete si kvalifikaci osobního trenéra?		
Ne	16	59,3
Ano	9	33,3

Z otázky č. 9 bohužel vyplývá, že více než polovina respondentů (59,3%) si neověřuje kvalifikaci osobního trenéra. Z uvedeného počtu si 4 myslí, že kvalifikaci by mělo ověřovat fitness centrum, které trenéra zaměstnává, 7 uvedlo, že trenérovi důvěřuje. Kvalifikaci si ověřuje pouze 33,3% z dotázaných, 6 z nich díky jistotě trenérovy odbornosti. Otázka nebyla zodpovězena 7,4% respondentů.

Vyhodnocení – otázka č. 10

Tabulka č. 10 Preferujete:		Z toho %
Není důležité	13	48,1
Muže	10	37,0
Ženu	4	14,8

Z otázky č. 10 plyne, že pro téměř polovinu respondentů (48,1%) není možnost volby pohlaví osobního trenéra důležitá. Pouze 4 dotázaní preferují ženu.

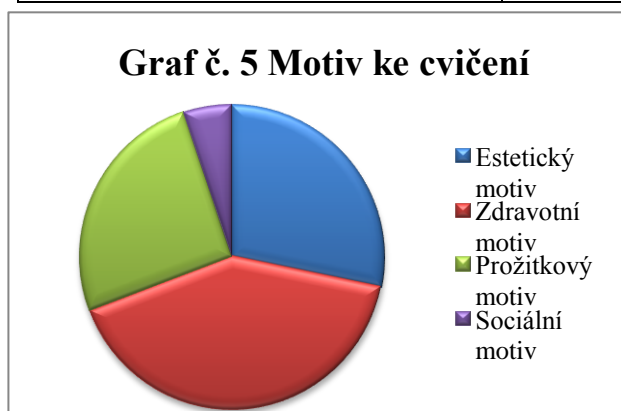
Vyhodnocení otázka - č. 11

Tabulka č. 11 Co by Vám u osobního trenéra nejvíce vadilo?	
Lhostejnost a absolutní nezájem o Vaši osobu a pocity při cvičení	20
Nedodržování hygieny	18
Časté rušení domluvených tréninků	15
Nekomunikativnost a špatné vyjadřování	15
Nespolehlivost	14
Časté konflikty	12
Nedochvilnost	10
Přílišný zájem o Vaši osobu a soukromí	9
Přílišná péče až podbízení	6
Přílišná přísnost a kritika	4
Častý fyzický kontakt při cvičení	3

U otázky č. 11 měli respondenti možnost vybrat z více položek. Z tohoto důvodu neuvádíme procentuální zastoupení jednotlivých položek. Respondentům by u osobního trenéra nejvíce vadila lhostejnost a absolutní nezájem o jejich osobu a pocity při cvičení. Nejvíce tolerantní by byli k častému fyzickému kontaktu při cvičení. Z otázky č. 11 vyplývá, že nejvíce klienti vyžadují především trenérovo plné zaměření na jejich osobu.

Vyhodnocení – otázka č. 12

Tabulka č. 12 Motiv ke cvičení	
Zdravotní motiv	16
Estetický motiv	11
Prožitkový motiv	10
Sociální motiv	2



Otázka č. 12 byla formulována jako otevřená položka. Klienti udávali, co je pro ně motivací ke cvičení. Každý motiv jsem přiřadila k jedné ze čtyř základních skupin. 3.1 Procentuální zastoupení jednotlivých motivů neuvádíme,

jelikož klient mohl uvést více motivů a každý byl přiřazen do odlišné skupiny.

Výsledky jsou pozitivní a zároveň překvapující. Celkem 16x byl uveden motiv zdravotní a tím se stal nejhojněji zastoupeným. Prožitkový motiv má téměř stejné zastoupení jako estetický. Z otázky č. 12 vyplývá, že estetické motivy již nejsou hlavním důvodem, proč respondenti cvičí.

2. ČÁST

Tato část se zaměřuje na požadavky klientů na osobní trenéry. Obsahuje 20 vlastností a schopností, kterými by měl osobní trenér (dle odborné literatury, doplněné o vlastní zkušenosti) disponovat. Klienti byli vyzváni, aby každé ze škálových položek přiřadili patřičnou důležitost dle jejich názoru. Volili na škále, která měla tuto podobu: 1= Velmi důležité, 2= Důležité, 3= Nepovažuji za důležité, 4= nepodstatné, 5= úplná zbytečnost, obtěžuje mne.

Z ohodnocených vlastností a schopností jsme vytvořili aritmetický průměr a vložili do tabulky (viz. Tabulka č. 13). Tato část není doplněna grafem, který by vzhledem k vysokému počtu položek nebyl přehledný.

Tabulka č. 13 Hodnocení vlastností a schopností osobního trenéra	Průměr \bar{x}
Srozumitelnost vysvětlené techniky cvičení	1,36
Schopnost přizpůsobit cvičení zdravotním odchylkám	1,4
Sestavení tréninkového plánu	1,48
Úvodní pohovor spolu s diagnostikou	1,48
Individuální přístup trenéra	1,52
Názorné ukázky cviků trenérem	1,64
Důraz na nepřetěžování pohybového aparátu	1,72
Zájem trenéra o klienta	1,72
Komunikativnost	1,8
Pestrost a zábavnost cvičení	1,84
Schopnost přizpůsobit cvičení ženám/mužům	1,88
Zařazení strečinku před tréninkovou jednotkou	1,88
Zařazení strečinku po tréninkové jednotce	2,04
Zájem trenéra o klientovu zpětnou vazbu	2,08
Autorita trenéra	2,12
Poskytnutí dopomoci	2,24
Sestavení individuálního stravovacího plánu	2,76
Konzultace v oblasti výživy	2,92
Vizáž osobního trenéra	3,08
Orientace na trhu s doplňky stravy	3,2

Z druhé části dotazníku vyplývá, že nejdůležitější je pro klienty srozumitelnost vysvětlené techniky, následované zdravotními aspekty (schopností trenéra přizpůsobit cvičení zdravotním odchylkám). Na konci pomyslného žebříčku nalezneme položky týkající se výživy a doplňků stravy. Obecně lze vyvodit, že pro klienty jsou důležitější trenérové odborné schopnosti v oblasti fitness, než psychologické aspekty a jeho osobnost.

DISKUZE

Analýza dat výzkumné části mi umožnila verifikovat formulované hypotézy.

H1: Předpokládám, že klienti očekávají od osobních trenérů především odborné vedení.

Tato hypotéza se potvrdila. Prověřením se zabývala 2. část dotazníku, jejíž výsledky dokázaly, že klienti od osobních trenérů očekávají převážně odborné vedení. 40,7% respondentů uvedlo, že se pro osobního trenéra rozhodlo pro odborné vedení v oblasti fitness. Toto tvrzení doplňuji odpovědí, kde se pouze 18,5% rozhodlo pro trenéra ze zdravotních aspektů. Je tak patrné, že zdravotní aspekty nejsou pádným důvodem k využívání služeb osobního trenéra. Dále 25,9% z dotázaných uvedlo, že od osobního trenéra očekávají (a ze stejného důvodu využívají jeho služeb) pedagogicko – psychologické vedení. Nejčastěji klienti uváděli, že nad sebou potřebují dohled, a že je trenér dovede k lepším výsledkům, než když cvičí sami. Zajímavé je, že respondenti kladou tak velký důraz na trenérovu odbornost, avšak celých 66,7% z nich si neověřuje jeho kvalifikaci.

H2: Předpokládám, že je komunikační schopnost trenéra velmi významnou složkou.

Tato hypotéza se mi k mému překvapení nepotvrdila. Z výsledků druhé části je zřejmé, že klienti nepřikládají komunikačním schopnostem osobního trenéra takovou váhu, jak jsem očekávala. Což doplňuji o podrobné rozebrání této položky: 10 respondentů považuje komunikační schopnost trenéra za velmi důležitou, 10 za důležitou a 5 z dotázaných ji nepovažuje za důležitou. Žádný z respondentů neoznačil komunikační schopnost za nepodstatnou, nebo za obtěžující zbytečnost. Komunikativnost byla dle průměrů (\bar{x} 1,8) až devátou hodnocenou položkou, čímž je tato hypotéza nepotvrzena.

H3: Předpokládám, že běžná populace cvičí z estetických důvodů.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Z odpovědí respondentů o motivu ke cvičení byl nejčastěji zastoupen zdravotní motiv (16x). Zde se nabízí srovnání s výzkumem zaměřeným na motivaci klientů, který v roce 2006 prováděla Stackeová a Vystrčil (3.1). Nyní se o pět let později nesetkáváme s odlišnými výsledky. Hlavním motivem

pro cvičení je motiv zdravotní, až poté následovaný estetickým, prožitkovým a sociálním motivem. Stejně jako u Stackeové i v našem výzkumu velká část respondentů (10) uvádí motivy prožitkové, které nabývají na důležitosti. Tento fakt dokazuje, že náplní návštěvy fitness centra není pouze samotný trénink. Stále více je objevenán přínos pro psychiku a možnosti objevení tělesných prožitků. Oba tyto aspekty jsou součástí výše zmíněného motivu. Fitness přestává být chápáno jako sebestředný hon za vysněnou postavou. Stále více lidí vyhledává fitness centra a pomoc osobních trenérů za zdravotním účelem. Stejně jako Stackeová (2008), považuji i já tento výsledek za velmi optimistický. Zároveň je také velkým přínosem i do samotné oblasti fitness.

Z výzkumu vyplynulo, že ženy navštěvují fitness centra více než muži. Domníváme se, že důvěryhodnost tohoto výsledku může být snížena faktem, se kterým jsem se z vlastní zkušenosti setkala při zaměstnání ve fitness centru, že muži - trenéři jistě raději oslovují ženy – klientky a naopak. Vzhledem k větší početnosti trenérů mužského pohlaví v obou fitness centrech je pravděpodobné, že tento aspekt negativně ovlivnil výsledek. Překvapivým zjištěním je i fakt, že ženy většinou zvláště nedbají na výběr osobního trenéra a spokojí se s přiděleným trenérem. Naproti tomu žádný z dotazovaných mužů nevyužívá služeb osobního trenéra, který mu byl přidělen. Výběr prováděli převážně sami, dle vlastního uvážení, popřípadě na základě osobního doporučení.

Výsledky výzkumu považuji za hodnotné a přínosné. Odborné vedení považuji osobně za nejdůležitější schopnost osobního trenéra a jsem ráda, že i klienti kladou na tuto oblast velký důraz. Neověřování si odbornosti je pro mne lehkým zklamáním. Klienti spoléhají na fitness centra, která trenéry zaměstnávají. Dle známého pořekadla: „Důvěřuj, ale prověřuj“ bych ještě s přihlédnutím na aspekty dnešní doby tak důvěřivá nebyla. Vzhledem k faktu, že vkládáme to nejcennější, co máme (naše zdraví) do rukou cizí osoby, doporučuji při výběru velkou obezřetnost.

Překvapující pro mě bylo umístění komunikační schopnosti trenéra v polovině pomyslného žebříčku vlastností a schopností. Osobně kladu na tuto schopnost velký důraz, a to jak při mé profesi, tak i z předchozího pohledu klienta. Výsledek může svědčit o lehké povrchnosti klientů. Nehledají v osobním trenérovi víc, než kouče

pro získání vysněných cílů. Pokud má trenér špatné komunikační schopnosti, není tím zasažen pouze jeho vztah s klientem, ale i tak podstatné odborné vedení. Pokud se trenér neumí správně vyjádřit, nejeví o něj zájem, pak je snížena i účinnost tréninku. Cílem využívání osobního trenéra zajisté odborné vedení je. Dle mého názoru je škoda omezovat vztah s klientem pouze na pomoc ve fitness. Trenér vám může být velmi dobrým rádcem i v jiných oblastech a proto bych nechtěla trénovat s někým, jehož komunikační schopnosti nejsou adekvátní této profesi.

Pro získání kvalitních a věrohodných informací byl výsledný dotazník vcelku obsáhlý. Velice překvapivý pro mne byl postoj zaměstnanců fitness center. Jak jsem uvedla, pracovníci nechtěli návštěvníky s dotazníky příliš obtěžovat. Sama jsem se po celou dobu, co výzkum probíhal, s negativními reakcemi ze stran klientů nesečkala. Byli pouze limitováni časovými možnostmi, které měli na cvičení k dispozici. Tento fakt se stal hlavním důvodem, proč několik respondentů neodpovědělo na všechny uvedené položky.

Za nedostatek výzkumu považuji malý rozsah výběrového souboru. Pro zkvalitnění bych oslovila větší počet respondentů a po celou dobu trvání předávala dotazníky osobně. Za úspěch považuji i tyto získané výsledky, jelikož mne osobně velmi pozitivně překvapily.

ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo zjistit, co očekávají klienti od osobních trenérů a jakou přikládají důležitost jejich specifickým vlastnostem a schopnostem. Cíl byl splněn, výzkumná část práce přinesla zajímavé výsledky. Klienti od osobních trenérů vyžadují převážně odborné vedení v oblasti fitness. Nejvíce je pro ně důležitá srozumitelnost vysvětlené techniky. Naopak za nepodstatné považují činnosti související s výživovým poradenstvím. Trenér by měl být především odborníkem a zároveň dobrým pedagogem, aby dokázal požadavky klientů uspokojit. Měl by dbát na plné zaměření na klienta, jelikož nejvíce by klientům vadila právě lhostejnost a absolutní nezájem o jejich osobu a pocity při cvičení.

Každému z respondentů bylo umožněno mě z jakéhokoliv důvodu osobně kontaktovat pomocí emailové adresy. Velmi pozitivní zpětnou vazbou pro mě byl příjemný email plný zájmu o dané téma a o výsledky výzkumné části. Respondent projevil zájem i o osobní konzultaci. Toto je jeden z atributů, který vidím jako přínos práce. Možnost obohatit širokou veřejnost, i samotné trenéry, pro které jsou výsledky velmi přínosným pracovním materiálem. S výsledky budou seznámeni i manažeři fitness center, kde výzkum probíhal. Věřím, že pomohou ke zkvalitnění výběru osobních trenérů. Stejně tak, že manažeři budou dbát na to, aby jejich osobní trenéři disponovali vlastnostmi a schopnostmi, které klienti považují za podstatné.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

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 nevyužila

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) Jiné:
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 přísnost a kritika
 - f) Časté konflikty
 - g) Lhostejnost a absolutní nezájem o Vaši osobu a pocity při cvičení
 - h) Přílišná péče až podbízení
 - 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

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BERAN, Ladislav. *Kritéria výběru kondičních a osobních trenérů ve fitness centru*. Praha, 2005. 104 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- [2] BLAHUŠOVÁ, Eva. *Životní styl wellness - zdravé cvičení pro pohodu*. Praha: Olympia, 1995. 141 s. ISBN 80-7033-362-6.
- [3] DOVALIL, Josef, et al. Volejbal-metodika.cz [online]. 4. 10. 2010 [cit. 2011-04-04]. Role trenéra. Dostupné z WWW: <<http://www.volejbal-metodika.cz/www/detail/305/>>.
- [4] FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image, Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada Publishing, 2006. 92 s. ISBN 80-247-1350-0.
- [5] Fitnessanywhere.net [online]. 2008-08-27 [cit. 2011-03-22]. TRX Suspension training in Iraq. Dostupné z WWW: <<http://com-qa.fitnessanywhere.net/blog/2008/08/27/trx-suspension-training-in-iraq/#comments>>. (Obr. 3)
- [6] Fysiomed.cz [online]. 2010 [cit. 2011-03-14]. Posturomed 202. Dostupné z WWW: <<http://www.fysiomed.cz/postural/posturomed-202/>>. (Obr. 4)
- [7] KOLOUCH, Vladimír; KOLOUCHOVÁ, Lenka. *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia, 1990. 139 s. ISBN 80-7033-041-4.
- [8] MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. 501 s. ISBN: 80-247-1011-0.
- [9] MUCHOVÁ, Marta., TOMÁNKOVÁ Karla. *Cvičení na balanční plošině*. Praha: Grada Publishing, 2009. 143 s. ISBN 978-80-247-2948-0.
- [10] *Odmaturuj ze společenských věd*. Brno : DIDAKTIS spol.s.r.o., 2004. 224 s. ISBN 80-86285-68-5.
- [11] OSTEN, Petr. *Osobní trenér III, Komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. Praha: Grada Publishing, 2005. 189 s. ISBN 80-247-1133-8.
- [12] Powerplate.com [online]. 2011 [cit. 2011-03-22]. O nás. Dostupné z WWW: <http://www.powerplate.com/cz/o-nas/proc-jsme-leadrem> . (Obr. 1)
- [13] ROKYTA, Richard, et al. *Fyziologie: pro bakalářská studia v medicíně, přírodovědných a tělovýchovných oborech*. Praha: ISV, 2000. 359 s. ISBN 80-85866-45-5.
- [14] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti – obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2007. 196 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
- [15] SKALKOVÁ, Jarmila, et al. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983. 209 s.
- [16] STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy. Teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha: Galén, 2008. 209 s. ISBN 978-80-7262-541-3.
- [17] STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness: metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha: Karolinum, 2006. 82 s. ISBN 80-246-0840-5.
- [18] TLAPÁK, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha: ARSCI, 2008. 264 s. ISBN 978-80-86078-85-4.
- [19] TULISOVÁ, Zuzana. *Osobní trenér ve fitness* [online]. [s. l.], 2009. 72 s. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií. Dostupné z WWW: http://is.muni.cz/th/102377/fsps_m?info=1;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dtulisov%C3%A1%20zuzana%20agenda:th%26start%3D1.
- [20] Wellnesnoviny.cz [online]. 23. 9. 2009 [cit. 2011-03-22]. Flowin. Dostupné

- z WWW: <<http://www.wellnessnoviny.cz/clanek/flowin/>>. (Obr. 2)
- [21] Zdrav%C3%AD. In Wikipedia : the free encyclopedia [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, 10. 4. 2005, last modified on 1. 4. 2011 [cit. 2011-03-16]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD>>.
- [22] Zdravý životní styl od a do Z. Wellness. 2011, 3, s. 10-12.

Ostatní zdroje:

- <http://www.3dfitness.cz>
- www.ifbb.com
- www.flowin.cz
- www.ronnie.cz
- Školení Power Plate Core fundamental level I (25. 2. 2011) – vlastní poznatky
- Trenéřská škola Petra Stacha, mistra Evropy (8/2009) – vlastní poznatky