

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI STUDIJ MENADŽMENT SPORTA

MARINA BABIĆ

**KOMPETENCIJE SPORTSKIH KADROVA U *FITNESS*-CENTRIMA**

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, 2018.



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI STUDIJ MENADŽMENT SPORTA

MARINA BABIĆ

**KOMPETENCIJE SPORTSKIH KADROVA U *FITNESS*-CENTRIMA**  
**COMPETENCE OF SPORTS PERSONNEL IN FITNESS CENTERS**

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

Tomislav Hublin, mag.cin., v.pred.

ČAKOVEC, 2018.

## SAŽETAK

*U završnom radu definirane su zadaće i kompetencije fitness-trenera. Navedene su osobine koje bi trebao posjedovati trener kao stručna osoba u provedbi sportskog vježbanja i rekreacije. Jedan od bitnih čimbenika za uspješno poslovanje u fitnessu su kineziološke kompetencije. Kako bi se bolje razumjela njihova problematika, objašnjeni su čimbenici o kojima treba voditi brigu da stjecanje i usavršavanje bude što učinkovitije. Uz kompetencije, postoje i drugi ciljevi kojima bi trebali težiti svi fitness-treneri, te su i oni pojašnjeni zbog što kvalitetnijeg odabira stručne osobe u ovom području poslovanja.*

*Opisan je razvoj fitnessa u Hrvatskoj, razine školovanja na Sveučilištu Kineziološkog fakulteta u Zagrebu te programi osposobljavanja i usavršavanja na Fitnes učilištu u Zagrebu.*

*U svijetu fitnessa potrebni su stručni kadrovi s kompetencijama iz svih područja djelovanja. Menadžeri sporta bitni su čimbenici koji kvalitetnim radom mogu doprinijeti razvoju fitnessa. U nastavku rada objašnjeno je zašto bi menadžeri sporta uz dodatnu edukaciju mogli obavljati posao fitness-trenera.*

*Za potrebe rada izrađen je anketni upitnik namijenjen korisnicima usluga fitness-centara kojim se žele ispitati najbitnije kompetencije. Rezultati istraživanja pomoći će pružateljima usluge sportske poduke da bolje razumiju želje, potrebe i očekivanja korisnika usluga sportskog treninga. Na temelju dobivenih rezultata doneseni su zaključci.*

***Ključne riječi:*** fitness, fitness-trener, kompetencije, školovanje, menadžment

# SADRŽAJ

## SAŽETAK

1. UVOD.....	5
2. <i>FITNESS</i> -TRENER .....	7
2.1.    Učinkovitost <i>fitness</i> -trenera .....	8
2.2.    Uloga trenera u sportskoj rekreaciji .....	9
3. KINEZIOLOŠKE KOMPETENCIJE .....	11
3.1.    Područja kompetencija <i>fitness</i> -trenera .....	12
3.2.    Kompetencije uspješnih <i>fitness</i> -trenera.....	12
3.3.    Čimbenici kvalitete sportskog trenera.....	14
3.4.    Faktori odabira <i>fitness</i> -trenera.....	15
4. RAZVOJ <i>FITNESSA</i> U REPUBLICI HRVATSKOJ .....	17
5. ŠKOLOVANJE <i>FITNESS</i> -TRENERA .....	18
5.1.    Školovanje <i>fitness</i> -trenera u Republici Hrvatskoj.....	18
5.2.    Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu .....	19
5.2.1.    Sveučilišni studij.....	19
5.2.2.    Stručni studij .....	20
5.2.3.    Prednosti školovanja na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu .....	21
5.2.4.    Model školovanja i ishodi učenja .....	21
5.3.    Fitnes učilište u Zagrebu .....	23
5.3.1.    Programi osposobljavanja.....	23
5.3.2.    Program usavršavanja .....	25
6. MENADŽMENT U <i>FITNESSU</i> .....	27
7. ANALIZA KOMPETENCIJA SPORTSKIH KADROVA .....	29
7.1.    Uzorak ispitanika.....	29
7.2.    Instrument istraživanja (anketni upitnik).....	29
7.3.    Obrada podataka .....	30

7.4. Rezultati istraživanja .....	30
7.5. Rasprava .....	41
8. ZAKLJUČAK.....	49
9. POPIS LITERATURE.....	50
PRILOZI.....	52
Anketni upitnik .....	52
Popis grafikona .....	60
Popis tablica.....	61

## 1. UVOD

*Fitness* je riječ engleskog podrijetla, a može se prevesti kao tjelesna forma. Definicija istog mogla bi biti određena kao proces koji pomaže da se osoba dovede iz određenog početnog tjelesnog stanja do finalnog stanja, tj. dobrog tjelesnog i mentalnog zdravlja (<https://fitnes-uciliste.hr/sto-je-fitnes/>). Sindik i Missoni (2012) navode definiciju trenera: „Osoba s opsežnim stručno - pedagoškim i specifičnim trenerskim metodološkim znanjem, koja razumije i znanstveni i stručni rad, te usmjerava pripremu i trening sportaša i rekreativaca u svrhu postizanja najviših sportskih rezultata“. Kvaliteta trenerskog rada u sportskoj rekreaciji postiže se obrazovanjem i radom u praksi, a time se stječe iskustvo koje je važno u donošenju odluka, planiranju i programiranju odgovarajućih kinezioloških sadržaja (Andrijašević, 1999).

Kineziolozi moraju posjedovati niz kompetencija kako bi pravilno proveli određenu kineziološku aktivnost, a one se u velikoj mjeri odnose i na *fitness*-trenere. Findak (2017) definira kineziološku kompetenciju: „Osposobljenost da se koristi znanje, vještine i sposobnosti u situacijama učenja ili vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u osobnom i profesionalnom razvoju“.

Školovanje je bitna sastavnica u području *fitnessa*. Danas postoje razni tečajevi i fakulteti gdje se može steći dodatno znanje u području koje nas zanima. Osobe koje žele svoj hobi pretvoriti u stvarni posao i upotpuniti svoje znanje o *fitnessu* imaju mogućnost studiranja na jednom od najznačajnijih fakulteta u Hrvatskoj, a to je Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Postoje i razna *fitness*-učilišta koja također pružaju mogućnost osposobljavanja za *fitness*-trenere. Neka od učilišta su: Fitnes učilište u Zagrebu s podružnicama u Rijeci i Splitu, Instructus učilište za obrazovanje odraslih u Zagrebu, Pučko otvoreno učilište Libar u Šibeniku s podružnicama u Zadru, Splitu, Rijeci i Zagrebu itd.

Đurović (1996) navodi: „Za uspješno upravljanje, vođenje, organiziranje fitness centara i fitness pokreta u cjelini treba postojati dobar model fitness menadžmenta“. Menadžeri u sportu orijentirani su na vođenje, organiziranje i upravljanje sportskog događaja i objekta te financiranje poduzetničkog pothvata. Sve je to povezano s *fitness*-centrima zbog toga što treba znati upravljati takvim objektima, organizacijom, ljudskim resursima,

a kako menadžeri sporta usvajaju znanja iz tih područja, vrlo su kompetentni i za *fitness*-trenera. Doškoloivanjem mogu steći više znanja iz područja tjelesnog vježbanja i rekreacije. Zbog širokog područja znanja, menadžeri sporta mogu se dobro uklopiti u svijet *fitnessa*.



## 2. *FITNESS-TRENER*

Treneri, vjerojatno najbitnije stručno osoblje u području sporta, bitan su čimbenik kvalitete u sportu. Sindik i Missoni (2012) naveli su definiciju trenera: „Trener je osoba s opsežnim stručno - pedagoškim i specifičnim trenerskim metodološkim znanjem, koji razumije i znanstveni i stručni rad te usmjerava pripremu i trening sportaša i rekreativaca u svrhu postizanja najviših sportskih rezultata“. Do trenerskog stila, u kojem pojedinac najbolje koristi svoje osobne prednosti, dovodi osobnost i percipirana uloga. Osobnost je dobar pokazatelj ponašanja u radu, u odnosu na opće mentalne sposobnosti, znanja ili vještine. Trener svojim ponašanjem iskazuje svoje karakteristike i ishode u situacijskim čimbenicima koji se mogu mijenjati tijekom vremena. Treneri bi trebali biti iznimno motivirani, reflektirajući u odnosu na sportaše te razviti trenerski stil koji je najviše u skladu s njihovom osobnošću. Oni posjeduju znanja o trenerskim metodama i imaju vlastito mišljenje o tome koje su metode uspješne, a koje nisu. Treniranje je način da ohrabre sportaša ili rekreativca da više vjeruje u sebe. Na trenerski se poziv može gledati i kao na posao povezan s rastućim očekivanjima vezanim uz predanost osobnom ispunjenju i razvoju sebe kao ličnosti.

Vrednovanje sportskog trenera je vrlo kompleksno. Hižak (2010) navodi: „Sportska praksa pokazuje da se kod oblikovanja cijena za trenere polazi prvenstveno od tržišnih okolnosti u datom trenutku“. Iako je u javnosti uvriježeno vjerovanje da je za prihvatljivost određene cijene najbitnija stvarna kvaliteta trenera, to se u praksi samo djelomično pokazuje točnim. Stvarna kvaliteta trenera samo je dio subjektivne ocjene onoga koji angažira trenera. Drugu značajnu komponentu prosudbe čini imidž trenera, tj. skup uvjerenja i mišljenja o dotičnom treneru stvoren u javnosti. Pod „cijenom“ trenera podrazumijeva se trenerovo stručno znanje i ostvareni sportski rezultati, ali to nije presudno kod dogovaranja konačne cijene. Za određivanje konačne cijene presudan je način na koji trener prezentira svoja znanja i svoju osobnost u javnosti. Trener koji ima izgrađen bolji imidž u javnosti, u pravilu postiže i veću cijenu na tržištu.

## 2.1. Učinkovitost *fitness*-trenera

Rad u *fitness*-centru, završen tečaj za *fitness*-trenera ili dobro vođenje određenog programa ne definiraju trenera kao učinkovitog. Svaki novi dan donosi situacije koje iziskuju da se njima ovlada na najbolji mogući način. Potrebno je mnogo vremena, rada i truda da se *fitness*-trener može smatrati učinkovitim. Kako svijet *fitnessa* iz dana u dan sve više raste, tako *fitness*-treneri moraju biti u koraku s vremenom da bi bili učinkoviti.

Autori navode: „Rasprave o učinkovitosti trenera nude brojna gledišta o ulozi trenera i specifičnostima njegova rada. Uspješnost trenerova rada ne ovisi samo o različitim modalitetima njegova ponašanja, nego ponajprije o njegovim sposobnostima promatranja, analiziranja, sažimanja informacija, modeliranja i vođenja treninga u skladu s uvjetima i individualnim potrebama sportaša“. U raspravama se naglašava da je za složeno vođenje i upravljanje treningom važna suvremena izobrazba sportskih trenera, obogaćena znanstvenim i visoko stručnim informacijama. Stalni kontakti s istraživačima i teoretičarima iz područja sporta, sudjelovanje na stručnim i znanstvenim skupovima, praćenje stručne literature omogućit će treneru da upotpuni ranije stečeno znanje jer je poznato da i znanosti koje proučavaju probleme modeliranja i vrednovanje sportskog treninga, iz dana u dan nude nove i sve kvalitetnije spoznaje (Milanović i sur., 1999, prema Campbell, 1993; Schnabel i sur., 1993; Gambetta, 1989).

Učinkovitost trenera uvjetovana je njegovom stručnošću i osobnošću. Stručnost se odnosi na profesionalna znanja i vještine, a osobnost na značajke ličnosti i životna iskustva. Profesionalna znanja i vještine stječu se školovanjem i usavršavanjem tijekom trenerskog rada. Trenerova osobnost i njegovo životno iskustvo također su dijelovi njegove kompetentnosti i uspješnosti. Znanja koja svakog profesionalca čine kompetentnim lako zastarijevaju, i upravo trenerove sposobnosti da usvoji nove znanstvene spoznaje i da ih ugradi u oblikovanje procesa sportske pripreme, presudni su čimbenici njegove trenerske efikasnosti. Kompetentan trener razmišlja o procesu sportske pripreme kao o izazovu koji može i zna prihvatiti. Svoj posao doživljava kao izvor profesionalnoga zadovoljstva i osjećaja uspješnosti zbog toga što je tome dorastao i posjeduje potrebna znanja i vještine (Milanović i sur., 1999).

## 2.2. Uloga trenera u sportskoj rekreaciji

Prema Mrakoviću (1997) kineziologija je: „Znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam“. Postoji nekoliko primijenjenih kinezioloških disciplina, a to su: sportska edukacija, sportska rekreacija, sport i kineziterapija. Možemo reći da *fitness* spada u područje sportske rekreacije koji ima za cilj omogućiti suvremenom čovjeku da kroz raznovrsne sportsko – rekreativne aktivnosti zadovolji potrebe za kretanjem, igrom, boljim izgledom, kvalitetno provedenim vremenom, unaprjeđenjem zdravlja i životnog vijeka. Trener kao stručna osoba u području *fitnessa*, tj. sportske rekreacije ima važnu ulogu zbog toga što usmjerava sportsku pripremu prema određenom cilju svakog pojedinca.

Uloga trenera u programiranju i provođenju sportsko – rekreacijskih sadržaja je kompleksna. Trener u sportskoj rekreaciji treba poznavati kineziološke zakonitosti i metodologiju primjene programa za različite namjene. Potrebne su i osobine poput nadarenosti, komunikativnosti i želje za pomaganjem ljudima. Kvaliteta trenerskog rada u sportskoj rekreaciji postiže se obrazovanjem i radom u praksi, a time se stječe iskustvo koje je važno u donošenju odluka, planiranju i programiranju odgovarajućih kinezioloških sadržaja. Iskustvo i znanje omogućavaju kvalitetnije oblikovanje programa aktivnosti što je posebno značajno za motivaciju sudionika. Sportsko – rekreacijska ponuda svrstana je u uslužnu djelatnost, a trener rekreacije u odnosu na „klasičnog“ sportskog trenera ima drugačiju ulogu i zadaću – dobiva novu dimenziju koja na prvom mjestu ističe zdravlje, iz čega proizlaze i drugi pozitivni učinci za sudionike rekreacije. Komplementarnost kineziološke rekreacije s ostalim strukama, posebice medicinom, ekonomijom, informatikom i drugima, ukazuje na potrebu suradnje i timskog rada u cilju kvalitetne ponude. Sudionik sportske rekreacije očekuje pozitivan učinak programa na svoje zdravlje. To se može postići ukoliko se uvažavaju svi čimbenici koji sudjeluju u oblikovanju optimalnih kinezioloških tretmana. Veliki raspon strukture mogućih korisnika programa i izbor različitih sportskih sadržaja omogućavaju oblikovanje raznovrsnih programa sportske rekreacije s pozitivnim učincima na različitim razinama. Trener sportske rekreacije oblikuje programe za čiju je ispravnu provedbu odgovoran. Poštujući principe struke koji se odnose na zdravstvenu usmjerenost, mora pronaći odgovarajuće sadržaje i metode kojima će aktivnosti prilagoditi potrebama korisnika. Uloga trenera sportske rekreacije, visokoobrazovane osobe, ne završava primjenom

struke u praksi. Njegov opseg poslova obuhvaća optimalno programiranje različitih oblika sportskih aktivnosti, no isto tako i uočavanje potreba za novim sadržajima, organizaciju provedbe različitih programa, od praktičnih do obrazovnih, suradnju s drugim stručnjacima, organizaciju seminara, predavanja i aktivnosti poput natjecanja, pouka i turnira. (Andrijašević, 1999).

### 3. KINEZIOLOŠKE KOMPETENCIJE

Kineziolozi moraju posjedovati niz kompetencija kako bi pravilno proveli određenu kineziološku aktivnost, a one se u velikoj mjeri odnose i na *fitness*-trenere. Zbog toga će se opisati kineziološke kompetencije kao najširi pojam u području sportske poduke.

Prema Findaku (2017) kineziološka kompetencija je: „Osposobljenost da se koristi znanje, vještine i sposobnosti u situacijama učenja ili vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u osobnom i profesionalnom razvoju“. Stjecanje kinezioloških kompetencija u svakom području proizlazi iz potrebe realizacije njegovih temeljnih ciljeva i zadaća, te specifičnih ciljeva i zadaća svake sastavnice u tom području.

Findak (2017) navodi: „Da bi se stjecanje, a potom i usavršavanje kinezioloških kompetencija odvijalo što učinkovitije, treba voditi brigu o“:

- 1) aktualnom stanju antropološkog statusa subjekta,
- 2) treba definirati, posebno u dijelu koji se odnosi na usavršavanje kinezioloških kompetencija što se očekuje od svakog subjekta tijekom, npr. u području edukacije – svake pojedine razine školovanja; u području sporta – u svakoj fazi aktivnog bavljenja sportom; u području sportske rekreacije – tijekom sudjelovanja u izabranoj sportsko - rekreacijskoj aktivnosti; u području kineziterapije – tijekom provođenja potrebitog kineziterapijskog tretmana,
- 3) treba definirati očekivano finalno stanje kinezioloških kompetencija, npr. u području edukacije – na kraju završenog školovanja, u području sporta – na kraju određenog ciklusa bavljenja sportom, u sportskoj rekreaciji – na kraju realiziranog programa u izabranoj sportsko - rekreacijskoj aktivnosti, u kineziterapiji – na kraju programiranog kineziterapijskog tretmana.

Kako bi se osigurale potrebne kineziološke kompetencije, treba voditi brigu i o konkretnim materijalnim uvjetima rada u kojima sudionici nastavnog procesa, trenažnog procesa ili procesa tjelesnog vježbanja rade, odnosno stječu potrebne kineziološke kompetencije. To se jednako odnosi na interne i eksterne čimbenike. Interni čimbenici su: zdravstveno stanje subjekta, aktualno stanje antropološkog statusa subjekta, vrijeme provedeno u vježbanju i kvaliteta stručnjaka. Eksterni čimbenici su: organizacija škole, kluba, društva za sportsku rekreaciju, zdravstvene ustanove, materijalni uvjeti rada i broj

sudionika obuhvaćenih vježbanjem. Problematika vezana uz kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije je važna i dinamična. Treba osigurati stalne napore za osuvremenjivanje postojećih i u istraživanje novih kinezioloških kompetencija. To se odnosi na cilj unaprjeđivanja rada u svim područjima i učinkovitije primjene stečenih kinezioloških kompetencija u svakodnevnom životu i radu djece, učenika, mladeži i odraslih (Findak, 2017).

### **3.1. Područja kompetencija *fitness*-trenera**

Ne možemo reći da je posao *fitness*-trenera jedna od najzahtjevnijih profesija, ali razvoj društva, sve zahtjevniji poslodavci i korisnici posao *fitness*-trenera sve više svrstavaju u skupinu zahtjevnih profesija.

Hižak (2010) navodi: „Trenner mora biti dobar govornik, odlučan u razmišljanju, vrlo dobrih sposobnosti opažanja, dosljedan s korisnicima kojima pruža usluge, diplomat, pregovarač, pedagog, učitelj, animator, organizator, psiholog, nutricionist, informatičar, menadžer, poznavatelj marketinških vještina“. Najbitnije kompetencije koji svaki trener mora posjedovati su poznavanje i funkcioniranje ljudskog organizma, planiranje i provođenje treninga, anatomije i fiziologije čovjeka. Mora biti vješt u komuniciranju s medijima, sa sponzorima, s navijačima, te svojim primjerom pokazivati sportašima i rekreativcima kako se trebaju vladati, izgledati i predstavljati okolini; to su također važne kompetencije *fitness*-trenera. Ukoliko trener uza sebe ima stručan tim suradnika koji pokrivaju određena područja, može se profilirati u uspješnog trenera – vođu tima. Da bi postao uspješan trener i vođa tima, trener mora biti i dobar poznavatelj marketinške komunikacije. Od trenera se očekuje, osim pozitivnog odgovora na pitanje „kakav sam stručnjak?“, isto takav odgovor na pitanje „kakva sam osoba?“. Trud i volja nisu dovoljni da bi netko postao uspješni trener. Glavne pretpostavke za ostvarivanje uspješne sportske trenerske karijere su inteligencija i osobnost.

### **3.2. Kompetencije uspješnih *fitness*-trenera**

Postoje određene kompetencije koje opisuju uspješnog trenera, tj. *fitness*-trenera. Da bi se moglo utvrditi je li *fitness*-trener prava osoba koja treba voditi svoje klijente kroz određeni program, Hižak (2010) navodi sljedeće kompetencije uspješnih *fitness*-trenera:

- 1) hrabrost – Osobina koja se temelji na poznavanju samoga sebe i svog trenerskog posla. Korisnik usluge neće imati povjerenja u trenera bez samopouzdanja i hrabrosti.
- 2) odgovornost – Kada se trener prihvatio trenerskog posla, preuzima sve greške i nedostatke svojih prethodnika. Ako pokuša u njihovom radu potražiti alibi za svoj neuspjeh, prebacujući tako odgovornost na druge, neće postati uspješni trener. Ukoliko netko od njegovih pomoćnika čini greške, pokazujući istovremeno da nije dorastao poslu koji obavlja, trener treba shvatiti da se radi isključivo o njegovoj (trenerovoj) odgovornosti.
- 3) samokontrola – Trener koji ne može kontrolirati samoga sebe, nije u stanju kontrolirati niti druge.
- 4) pravednost – Kako bi postigao autoritet nad klijentima, kod trenera treba biti razvijen osjećaj za pravdu i poštenje.
- 5) suradnja – Dobra suradnja sa suradnicima, sportašima i okolinom glavna je odrednica buduće uspješnosti trenera. Trener mora biti spreman na suradnju kako bi stekao iskustvo i znanje zbog toga što niti jedan trener ne može uspjeti sam.
- 6) stav – Trener koji nema svoj stav, koji se koleba u donošenju odluka, pokazuje da nije siguran u sebe.
- 7) odanost – Trener bi trebao uvijek biti odan osobama s kojima radi, tj. poslovnim suradnicima i korisnicima kojima pruža usluge.
- 8) komunikacija – Temelji trenerskog posla nalaze se u kvalitetnoj komunikaciji koja započinje izgledom, a završava kvalitetnom konverzacijom. Trener bi trebao steći umijeće slušanja, reagiranja i uzajamnog razumijevanja.
- 9) nemiješanje – Uspješan trener drži se svog posla. Ne miješa se u tuđe poslove. Ukoliko pokazuje zanimanje za područje koje nikako nije u opisu njegovog posla, krajnje je vrijeme da promijeni struku.
- 10) planiranje – Planiranje poslova, definiranje ciljeva, te njihovo izvršavanje čine trenera uspješnim. Ukoliko se trener oslanja na procjenu bez plana, može se usporediti s brodom bez kormila – pitanje je trenutka kad će se nasukati.

### 3.3. Čimbenici kvalitete sportskog trenera

Treneri imaju različite filozofije i služe se različitim metodama. Neki njeguju vojničke metode motiviranja, dok drugi više vole navijački pristup. Schlosberg i Neporet (1997) navode ciljeve kojima bi trebali težiti svi treneri:

1) procjena kondicije i ciljeva - Prije nego što započne program, trener bi trebao napraviti procjenu Vaše tjelesne kondicije u tom trenutku, opširno s Vama porazgovarati o tome što očekujete od treninga, čemu se nadate, o kojim rezultatima maštate, te koji su Vam ciljevi.

2) ponuda uravnoteženog plana - Osim ako izričito ne zahtijevate drugačije, Vaši bi treninzi trebali uključivati tri komponente: kardiovaskularne vježbe, treninge s utezima i vježbe gipkosti. Nekim trenerima više odgovara da kardiovaskularne treninge radite sami, no ako to zatražite, oni bi Vam trebali pomoći da kreirate program te voditi računa o tome koliko i kako vježbate.

3) nadgledanje u vježbanju - Trener bi trebao paziti držite li se pravilno dok vježbate te Vam davati upute tijekom cijelog treninga. Neće Vam odgovarati trener koji neprestano govori nešto što nema veze s Vašim treningom. Trener bi Vam također trebao asistirati, tj. trebao bi stajati tako da može prihvatiti uteg, ili Vam priskočiti u pomoć ako Vam mišići popuste.

4) preispitivanje ciljeva i mjerenje napretka - Dobar trener će Vas ponovo testirati nakon prvih šest tjedana treniranja, a zatim ako redovite vježbate, svaka dva do tri mjeseca. Trener kojem je zaista stalo do Vas, preispitivat će Vaše ciljeve kako bi Vam pružio poticaj za vježbanje i napredak.

5) pažljivo slušanje - Ako spomenete da Vam neka vježba ne odgovara, trener bi trebao pokušati otkriti razlog, te Vam pokazati neku drugu vježbu za isti dio tijela. Ne postoji nijedna vježba koju obavezno morate raditi. Ako mu kažete da Vam se čini da ne napredujete, da Vam trening ne predstavlja dovoljan izazov ili da Vam je prenaporno, trener bi trebao izmijeniti program vježbanja.

6) učiti Vas da postanete samostalni – Dobri treneri naučit će Vas da vježbate samostalno, kako trebate pravilno koristiti određene sprave za vježbanje i da samouvjereno izvodite sve vježbe.

7) govoriti hrvatskim standardnim jezikom, ne u žargonu - Ako ne možete razumjeti što vam trener govori, pitajte ga za objašnjenje ili potražite novog trenera. Treneri koji pate



od „žargonitisa“ najčešće su vrlo nesigurni. S vremena na vrijeme, mala će Vam doza stručnih izraza koristiti. Time će Vas trener naučiti bitne stvari koje biste ipak trebali znati, primjerice gdje Vam se nalaze tricepsi. Treba zapamtiti da svoju dodatnu energiju ne trebate trošiti na previše nebitnih izraza.

### **3.4. Faktori odabira *fitness*-trenera**

U svakom poslu postoje osobe koje dobro obavljaju svoj posao i one koje to rade malo manje dobro. U *fitnessu* se možemo susresti s osobama koje na prvi pogled djeluju kao stručnjaci, no često to nije slučaj. Prvi dojam zna zavarati, a Schlosberg i Neporet (1997) navode pretpostavke koje bi *fitness*-treneri trebali imati, no ipak nisu garancija da su stručni u svome poslu:

1) potvrde - Za instruktore *fitnessa* postoje stručna testiranja koja oni moraju proći da bi dobili potvrdu. Potvrda je svakako garancija kompetencije. Da bi treneri dobili diplomu neke ugledne organizacije, treba puno vremena i truda. Mjeseci učenja i testiranja pokazuju da je osobi do toga stalo i bit ćete sigurni da trener ne radi taj posao samo zato što je bolje plaćen nego na prijašnjem poslu.

2) fakultetske diplome - Većina trenera nema diplomu iz fiziologije ili sličnih područja, ali im to nemojte računati kao nedostatak. Ono što Vas treba zanimati su diplome iz fiziologije vježbanja, znanosti o vježbanju, fizikalne terapije, radne terapije, sportske medicine, tjelesnog odgoja i kineziologije. Ako trener ima fakultetsku diplomu s područja *fitnessa*, a nema diplomu stručnog trenera, pitajte ga pohađa li konferencije i seminare kako bi se informirao o najnovijim metodama.

3) iskustvo – Ono ne dolazi preko noći. Potrebno je puno vremena kako bi se usavršio određeni posao. Odaberite trenera koji ima barem dvije godine iskustva, bilo da je radio samostalno ili u sportskom centru.

4) brošure - Treneri bi trebali imati brošuru ili mapu sa svojim osnovnim podacima o profesionalnom iskustvu, kao i o svojoj specijalnosti i filozofiji. U brošuri bi trebali biti jasno izloženi načini plaćanja, što je sve uključeno u cijenu, te pravila otkazivanja suradnje. Takvi materijali dokaz su profesionalnosti trenera.

5) razgovor - Trener može imati sve potrebne potvrde, no možda nije u stanju sastaviti suvislu rečenicu. Možda vam se neće svidjeti kao osoba, možda pokazuje preveliki ili

premaleni entuzijazam za vaš ukus. Zbog toga ćete već u prvom razgovoru s njim vidjeti je li to osoba kakvu želite da Vas vodi kroz program vježbanja.

6) pokusni trening - Prije nego što se odlučite za nekoliko treninga s osobnim trenerom, zatražite besplatni ili jeftiniji pokusni trening. Najčešće treneri na to pristaju, u nadi da će tako dobiti klijenta na duži rok. Pokusni trening je Vaš prvi dojam o znanju i pristupu *fitness*- trenera.

7) cijena - Sportska praksa pokazuje da se pri oblikovanju cijene za trenere polazi prvenstveno od tržišnih okolnosti u datom trenutku. Iako je u javnosti uvriježeno vjerovanje da je za prihvatljivost određene cijene najbitnija stvarna kvaliteta trenera, to se u praksi samo djelomično pokazuje točnim. Stvarna kvaliteta trenera samo je dio subjektivne ocjene onoga koji angažira trenera. Drugu itekako značajnu komponentu prosudbe čini imidž trenera, tj. skup uvjerenja i mišljenja o dotičnom treneru stvoren u javnosti. Pod „cijenom“ trenera podrazumijeva se trenerovo stručno znanje i ostvareni sportski rezultati, ali to nije presudno kod dogovaranja konačne cijene. Pri tome se podrazumijevaju stručnost, rezultati i licencija. Za određivanje konačne cijene presudan je način na koji trener prezentira svoja znanja i svoju osobnost u javnosti. Trener koji ima izgrađen bolji imidž u javnosti, u pravilu postiže i veću cijenu na tržištu (Hižak, 2010).

#### 4. RAZVOJ *FITNESSA* U REPUBLICI HRVATSKOJ

Đurović (1996) navodi da su se prvi *fitness*-programi koji su bili slični programima u SAD-u i Europi pojavili u klubovima i grupama iz različitih sportova i tjelesnih aktivnosti i to u:

- 1) atletskim klubovima s orijentacijom na *bodybuilding* i *bodystyling*,
- 2) plesnim grupama i klubovima s orijentacijom na grupe, aerobik i *jazz-dance* programe vježbanja,
- 3) karate – borilačkim klubovima s orijentacijom na grupne aerobik i *stretching*-programe.

Krajem 80-ih godina pojavljuju se i prvi *fitness*-programi u turizmu pri raznim hotelskim kompleksima koji opremaju manje *fitness*-dvorane. Tako već početkom 90-ih imamo široku lepezu *fitness*-ponude na našem tržištu, a Đurović (1996) navodi da su to:

- 1) manji broj pravih *fitness*-centara s kompletnom ponudom,
- 2) *fitness*-vježbanje u sportsko – rekreacijskim društvima,
- 3) *fitness*-kabineti i studiji u raznim sportskim društvima i klubovima,
- 4) *fitness* i grupni programi aerobike koji se vježbaju u raznim sportskim i ostalim dvoranama, 5) *fitness* i grupni programi u školskim dvoranama za vježbanje koje u najvećem slučaju vode profesori tjelesne i zdravstvene kulture,
- 6) *fitness*-programi u sklopu turističko – hotelske ponude.

Tako je došlo do razvitka *fitnessa* koji se pretvorio u pravo poduzetništvo. *Fitness*-program povezo se s Kineziološkim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu, kao značajnom stručnom institucijom, a djelatnici u *fitnessu* postaju svjesni svoje potrebe za sve značajnijom ulogom i priznanjem u našem društvu. Razvoj *fitnessa* s godinama dobiva na sve većem značaju u Hrvatskoj. Ljudi su zainteresirani za posao *fitness*-trenera, te se tako sve više odlučuju za posao u toj struci. Društvene mreže i mediji promoviraju *fitness* koji bi trebao poticati ljude da žive kvalitetnije. Oni koji prihvate tjelesno vježbanje i *fitness*, imaju benefite po pitanju zdravlja i fizičkog izgleda, a s druge strane *fitness*-centri i prodavaonice sportske opreme su na dobitku zato što se sve više koriste njihove usluge. Razvoj *fitnessa* i tjelesnog vježbanja još uvijek u Hrvatskoj nije dovoljno razvijen, no s godinama sve više ljudi prihvaća zdraviji način življenja i sve se više okreću *fitnessu*.

## 5. ŠKOLOVANJE *FITNESS*-TRENERA

Svijet *fitnessa* s godinama dobiva na sve većem značenju. U doba suvremene tehnologije, užurbanog načina života te svakodnevnih obveza, ljudi se sve više okreću tjelesnom vježbanju kao načinu opuštanja i bijega od svakodnevice. Mnogi od njih koriste usluge *fitness*-trenera kako bi se što kvalitetnije rekreirali i tako postigli željene rezultate. Pitanje koje si trebamo postaviti glasi: Koliko su *fitness*-treneri obrazovani za posao koji rade i znaju li prenijeti svoje znanje na svoje klijente?

Školovanje je bitna sastavnica u području *fitnessa*. Danas postoje razni fakulteti i tečajevi gdje se može steći dodatno znanje u području koje nas zanima, no ne možemo naučiti raditi s ljudima. Možemo sagledati situaciju i prihvatiti da nismo svi jednaki, moramo znati prihvatiti nečije prednosti i mane i to ukomponirati u sam trening i u rad s ljudima. Komunikativnost i želja za učenjem dovoljni su da se nastavi usavršavanje u nekom području. Teorijsko znanje iz područja koje nas zanima lako se nauči, ali ako ne znamo to sve primijeniti u praktičnom smislu, neće biti rezultata ni za *fitness*-trenere ni za njihovu uslugu.

Prvi dojam je najbitniji, a ljudi odmah prepoznaju Vaš karakter, način rada i razinu obrazovanja u *fitnessu*. To odlučuje hoćete li zadržati određene korisnike ili podbaciti i shvatiti da je taj posao ipak za nekoga drugog. Zbog toga je bitno cjeloživotno učenje, ne samo da znate kako pokazati određenu vježbu, nego da ste specijalizirani u svim područjima *fitnessa*. Svoje znanje i ljubav prema *fitnessu* trebate znati prenijeti na druge i uskladiti praktično i teorijsko znanje. Raznim seminarima i tečajevima možete se dodatno educirati i pokazati koliko ste stručni u svome poslu.

### 5.1. Školovanje *fitness*-trenera u Republici Hrvatskoj

Osobe koje žele svoj hobi pretvoriti u stvarni posao i upotpuniti svoje znanje o *fitnessu*, imaju mogućnost studiranja na jednom od najznačajnijih fakulteta u Hrvatskoj, a to je Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Postoje i razna *fitness*-učilišta koja također pružaju mogućnost osposobljavanja za *fitness*-trenere. Neka od učilišta su: Fitnes učilište u Zagrebu s podružnicama u Rijeci i Splitu, Instructus učilište za obrazovanje odraslih u Zagrebu, Pučko otvoreno učilište Libar u Šibeniku s podružnicama u Zadru, Splitu, Rijeci i Zagrebu, Studium učilište za obrazovanje odraslih u Osijeku, Vukovaru, Vinkovcima,

Županji, Valpovu i Bjelovaru, Ustanova za cjeloživotno učenje Magistra u Puli s podružnicama u Rijeci, Osijeku, Zadru i Zagrebu itd.

U nastavku ćemo pobliže prikazati rad Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu te Fitnes učilišta u Zagrebu.

## **5.2. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu**

Kineziološki fakultet je akademska, nastavna i znanstvena institucija. Osnovan je 1959. godine, a prvo ime bilo mu je Visoka škola za fizičku kulturu. Godine 1973. preimenovan je u Fakultet za fizičku kulturu. Konačni naziv dobiva 2001. godine, a to je Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Djelovanjem više od 50 godina kao samostalna visokoučilišna institucija postao je značajan fakultet u Republici Hrvatskoj. Na Kineziološkom fakultetu školuju se profesori i magistri kineziologije za potrebe nastave tjelesne i zdravstvene kulture u školstvu te magistri kineziologije u izabranoj grani primijenjene kineziologije (sport, kineziterapija ili rekreacija). Fakultet provodi preddiplomske i diplomske visokoškolske programe obrazovanja, poslijediplomski doktorski studij i specijalističke poslijediplomske studije. U okviru Fakulteta djeluje i Studijski centar za izobrazbu trenera koji provodi izobrazbu trenera iz područja sporta, sportske rekreacije, kondicijske pripreme i *fitnessa* ([https://www.kif.unizg.hr/o\\_nama](https://www.kif.unizg.hr/o_nama)).

### **5.2.1. Sveučilišni studij**

U okviru Sveučilišta na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu postoji sveučilišni studij koji se sastoji od integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija kineziologije i poslijediplomskog dokorskog studija kineziologije.

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij kineziologije traje 10 semestara, tj. 5 studijskih godina. Redoviti je studij s ukupno ostvarenih najmanje 300 ECTS bodova. Po završetku integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija studenti stječu akademski naziv magistar kineziologije (*mag. cin.*). Prilikom upisa u 7. semestar studija, uz obvezni modul Kineziologija u edukaciji, studenti upisuju i jedan od izbornih modula primijenjene kineziologije: Kondicijska priprema sportaša, *Fitness*, Kineziološka rekreacija, Sportski menadžment ili izabrani sport (atletika, košarka, nogomet, rukomet, tenis), čime stječu dodatnu kompetenciju za rad u jednom od izabranih područja primijenjene kineziologije (<https://www.kif.unizg.hr/studiji>).

Poslijediplomski doktorski studij kineziologije traje 3 godine, tj. 6 semestara. Od akademske godine 2001./02. na Kineziološkom se fakultetu izvodi i doktorski studij kineziologije u trajanju od 3 godine. Tijekom ovog studija studenti trebaju ostvariti najmanje 180 ECTS bodova, te se njegovim završetkom stječe akademski stupanj doktora znanosti. Poslijediplomski doktorski studij kineziologije izvodi se po novom studijskom programu od akademske godine 2006./07. u trajanju od 3 godine. Studenti trebaju ostvariti najmanje 180 ECTS bodova tijekom studija, te njegovim završetkom stječe akademski stupanj doktora znanosti iz polja kineziologije (<https://www.kif.unizg.hr/studiji>).

### 5.2.2. Stručni studij

Stručni studij na Sveučilištu Kineziološkog fakulteta u Zagrebu sastoji se od stručnog studija za izobrazbu trenera i specijalističkog diplomskog stručnog studija za izobrazbu trenera.

Stručni studij traje 3 godine, tj. 6 semestara. Studenti završetkom stručnog studija za izobrazbu trenera stječu kompetencije za rad u izabranom sportu, sportskoj rekreaciji, *fitnessu* ili kondicijskoj pripremi. Završetkom stručnog studija za izobrazbu trenera studentima pripada naziv stručni prvostupnik (*baccalaureus*) trenerske struke iz izabranog sporta (npr. atletike, hrvanja, džuda, košarke, nogometa, odbojke, rukometa, plivanja, skijanja, streljaštva, tenisa i dr.) ili *fitnessa*, kondicijske pripreme sportaša ili sportske rekreacije. Nakon završetka ove razine stručnog studija studenti se mogu upisati na drugu razinu visokoškolske izobrazbe, odnosno na specijalistički diplomski stručni studij za izobrazbu trenera (<https://www.kif.unizg.hr/studiji>).

Specijalistički diplomski stručni studij za izobrazbu trenera traje 2 godine, tj. 4 semestra. Završetkom specijalističkog diplomskog stručnog studija za izobrazbu trenera studenti stječu 120 ECTS bodova i naziv stručni specijalist trenerske struke iz izabranog sporta (npr. atletike, hrvanja, džuda, košarke, nogometa, odbojke, rukometa, plivanja, skijanja, streljaštva, tenisa i dr.) ili *fitnessa*, kondicijske pripreme sportaša ili sportske rekreacije. Osobe koje završe bilo koji od navedenih stručnih studija ne stječu nastavničke kompetencije i ne mogu ostvariti pravo na zapošljavanje i rad u odgojno-obrazovnim ustanovama (<https://www.kif.unizg.hr/studiji>).

### 5.2.3. Prednosti školovanja na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

Danas postoji više mogućnosti za školovanje *fitness*-trenera, dok to još donedavno nije bilo moguće. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu svoje početke gradio je pod nazivom Visoka škola za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, kasnije i s nastavom na izvanrednom studiju u Splitu. Razna *fitness*-učilišta također žele pružiti mogućnost školovanja za *fitness*-trenera te se nudi veliki izbor korisnicima. Određeno se školovanje može završiti u kraćem roku nego na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Metikoš i sur. (1996) navode: "Školovanje stručnih kadrova za *fitness* u Hrvatskoj trebalo bi se provoditi na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, a za to postoje tri važna razloga". Kao prvo, Fakultet ima znatnu tradiciju u školovanju kadrova za potrebe fizičke kulture u cjelini i to za sve razine stručnosti počevši od najnižih stručnih razina pa do poslijediplomskih studija znanstvenog ili specijalističkog usmjerenja. Osim toga, ima razvijene gotovo sve kadrovske, materijalne i organizacijske pretpostavke koje su potrebne za školovanje takvih kadrova. Ove pretpostavke omogućuju da se i stručni kadrovi za potrebe *fitnessa* školuju po dobro razrađenim i u praksi potvrđenim modelima za stjecanje stručne spreme iz različitih oblasti tjelesne kulture. Drugi bitan razlog izravno je povezan s činjenicom da se na Fakultetu stječe znatno viša razina antropoloških, metodičkih i metodoloških znanja od one koja se zahtijeva na tečajevima za stjecanje i usavršavanje specijalističkih znanja iz *fitnessa*. Treći, ne manje važan razlog je formalno – pravne prirode. Riječ je zapravo o našim pozitivnim propisima po kojima je otežano, ako ne i nemoguće, zasnivanje radnog odnosa svima koji nemaju uredno nostificirane diplome kod nas ili u inozemstvu.

### 5.2.4. Model školovanja i ishodi učenja

Metikoš i sur. (1996) navode: „Model za školovanje kadrova za potrebe *fitnessa* mora biti isti kao i za one kadrove koji stječu znanja za stručni rad s ljudima u različitim sportskim disciplinama. Na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu takvi se stručnjaci školuju u dvije razine, a način školovanja sličan je kao i u većini razvijenijih zemalja“. Prvu razinu predstavljaju na zakonu utemeljeni tečajevi za osposobljavanje kadrova za obavljanje stručnih poslova u području sporta. Kadrovi s diplomom ovih tečajeva ne mogu samostalno obavljati sve poslove, pogotovo ne mogu obavljati tzv. složene stručne

poslove, već samo pod nadzorom kadrova s višom, odnosno visokom stručnom spremom. Programi za školovanje ove razine kadrova gotovi su i ne nalaze se u proceduri usvajanja kod nadležnih organa. Drugu razinu predstavlja organizirani studij za stjecanje više, odnosno visoke stručne razine i to kao samostalni studij (od 4 do 6 semestara) pri Fakultetu za fizičku kulturu. Ovaj bi studij bio organiziran po posebnom programu koji omogućuje stjecanje svih potrebnih znanja za kompetentan stručni rad u području *fitnessa*. Druga varijanta ove razine odnosi se na tzv. studij usmjerenja iz područja *fitnessa* za redovne studente Fakulteta u okviru četverogodišnjeg studija, a u trajanju od dva semestra usko specijalističkog studija u četvrtoj godini, čime se također dobiva viša stručna sprema za rad u ovom području. Svrha navedenih studija je da budući kadrovi dobiju odgovarajuće znanje o čovjeku (antropološka naobrazba), a prije svega znanja o građi i funkcioniranju sustava čovjeka, njegovim psihofizičkim svojstvima, a posebno su bitni dob i spol. To su bitne pretpostavke za kreiranje određenih programa vježbanja. Zbog toga su u ovom području zastupljene znanstvene discipline kao što su funkcionalna anatomija, kineziološka fiziologija, kineziološka psihologija, kineziološka sociologija i biomehanika. Metodička naobrazba najizravnije je povezana sa stručnom. Temeljna svrha je stjecanje znanja o općim zakonitostima upravljanja procesom vježbanja, procedurama planiranja, programiranja, provođenja i kontrole procesa vježbanja, kao i o specifičnim principima metodičkog oblikovanja vježbanja uvjetovanih različitim faktorima ograničenja i zakonitostima trenažnih procesa. Znanja iz ovog područja stječu se, prije svega, izučavanjem systemske kineziologije, kineziološke metodike, teorije i metodike sportskog treninga te putem specijalnih metodika u okviru pojedinih vrsta *fitness*-programa. Stručnom naobrazbom trebala bi se dostići potrebna razina osobina i sposobnosti svakog stručnjaka te se usvajati određeni programi motoričkih znanja bez kojih nema efikasne demonstracije, posebno u nekim vidovima *fitnessa* kao što je aerobika. Zato je stručna naobrazba gotovo najvažniji dio programa školovanja kadrova. Svim navedenim područjima izobrazbe nužno je da se na višoj razini obrazovanja dobiju i potrebna znanja i iz sportskog marketinga i poduzetništva, što se na Fakultetu za fizičku kulturu stječe u okviru predmeta Ekonomika i marketing sporta.



### 5.3. Fitnes učilište u Zagrebu

Fitnes učilište u Zagrebu je prvo privatno učilište u Republici Hrvatskoj registrirano kao ustanova za obrazovanje odraslih. Kroz razvoj vrhunskih kadrova, njihovo motiviranje i usavršavanje žele podići kvalitetu i standard usluge u *fitness*-industriji. Nude programe osposobljavanja i usavršavanja za one koji se žele baviti *fitnessom*. Programi osposobljavanja su: Instruktor *fitnessa* u teretani, Instruktor grupnog *fitnessa* uz glazbu i Instruktor pilatesa. Program usavršavanja koje nudi Fitnes učilište je Osobni i Kondicijski trener. Programi osposobljavanja i usavršavanja su verificirani od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta te se upisuju u radnu knjižicu (<https://fitnes-uciliste.hr/>).

#### 5.3.1. Programi osposobljavanja

Programi osposobljavanja koji se nude u Fitnes učilištu su: Instruktor *fitnessa* u teretani, Instruktor grupnog *fitnessa* uz glazbu i Instruktor pilatesa.

Uvjeti koji su potrebni prilikom upisa za program osposobljavanja instruktora *fitnessa* u teretani su završena srednja škola i liječničko uvjerenje o zdravstvenoj sposobnosti. Za razredbeni postupak provodi se provjera specifičnih motoričkih sposobnosti i znanja. Da bi se polaznik izravno upisao potreban je dokaz o prijašnjem razredbenom pragu na Kineziološkom fakultetu ili Studijskom centru za izobrazbu trenera ili Rješenje o kategorizaciji sportaša izdano od Hrvatskog olimpijskog odbora. Prednost je ako imate potvrdu *fitness* ili aerobik-centra o organiziranom bavljenju sportskim aktivnostima ili iskustvo u izradi i provedbi *fitness*-treninga. Program osposobljavanja za instruktora *fitnessa* u teretani provodi se u trajanju od 238 sati redovnom nastavom. Teorijski dio programa izvodi se u trajanju od 135 sati, vježbe u trajanju od 63 sata i praktična nastava u trajanju od 40 sati. Nastava se odvija subotom i nedjeljom u trajanju od približno 3 mjeseca. Rad polaznika nadzire mentor, u pravilu profesor kineziologije koji treba imati najmanje tri godine radnog iskustva u *fitnessu*. Cijena programa iznosi 11.000,00 kuna u Zagrebu i Rijeci, a 9.900,00 kuna u Splitu. Polaznici će završetkom ovog programa moći ponuditi uslugu početne obuke i podučavanja osoba osnovnoj tehnici rada na trenažerima i sa slobodnim utezima te pomoć za lakšu prilagodbu na vježbanje u teretani. Završetkom programa, polaznici se mogu upisati u Europski registar profesionalaca u *fitnessu* (EREPS) što će im omogućiti lakši pronalazak posla u zemljama Europe. Školarina uključuje: nastavu i konzultacije, nastavno pismo, ispite iz nastavnih predmeta te

polaganje završnog ispita (<https://fitnes-uciliste.hr/programi-osposobljavanja/instruktor-fitnesa-u-teretani/>).

Uvjeti upisa koji su potrebni prilikom upisa za program osposobljavanja instruktora grupnog *fitnessa* uz glazbu su završena srednja škola i liječničko uvjerenje o zdravstvenoj sposobnosti. Za razredbeni postupak provodi se provjera specifičnih motoričkih sposobnosti i znanja. Da bi se polaznik izravno upisao potreban je dokaz o prijeđenom razredbenom pragu na Kineziološkom fakultetu ili Studijskom centru za izobrazbu trenera ili Rješenje o kategorizaciji sportaša izdano od Hrvatskog olimpijskog odbora. Prednost je ako imate potvrdu *fitness* ili aerobik-centra o organiziranom bavljenju sportskim aktivnostima ili iskustvo u izradi i provedbi *fitness*-treninga. Program osposobljavanja za instruktora grupnog *fitnessa* provodi se u trajanju od 238 sati redovnom nastavom. Teorijski dio programa u trajanju od 135 sati, vježbe u trajanju od 63 sata i praktična nastava u trajanju od 40 sati. Nastava se odvija subotom i nedjeljom u trajanju od približno 3 mjeseca. Rad polaznika na praktičnoj nastavi nadzire mentor, u pravilu profesor kineziologije koji treba imati najmanje tri godine radnog iskustva u *fitnessu*. Cijena programa iznosi 7.900,00 kuna u Zagrebu i Rijeci, a 6.400,00 kuna u Splitu. Polaznici će završetkom ovog programa moći ponuditi uslugu početne obuke i podučavanja grupe osoba osnovnoj tehnici vježbanja uz glazbu te pomoći u lakšoj prilagodbi na vježbanje uz glazbu. Završetkom programa polaznici se mogu upisati u Europski registar profesionalaca u *fitnessu* (EREPS) što će im omogućiti lakši pronalazak posla u zemljama Europe. Školarina uključuje: nastavu i konzultacije, nastavno pismo, ispite iz nastavnih predmeta te polaganje završnog ispita (<https://fitnes-uciliste.hr/programi-osposobljavanja/instruktor-grupnog-fitnesa-uz-glazbu/>).

Uvjeti upisa koji su potrebni prilikom upisa za program osposobljavanja instruktora pilatesa su završena srednja škola i liječničko uvjerenje o zdravstvenoj sposobnosti. Za razredbeni postupak provodi se provjera specifičnih motoričkih sposobnosti i znanja. Da bi se polaznik izravno upisao potreban je dokaz o prijeđenom razredbenom pragu na Kineziološkom fakultetu ili Studijskom centru za izobrazbu trenera ili Rješenje o kategorizaciji sportaša izdano od Hrvatskog olimpijskog odbora. Prednost je ako imate potvrdu *fitness* ili aerobik-centra o organiziranom bavljenju sportskim aktivnostima ili iskustvo u izradi i provedbi *fitness*-treninga. Program osposobljavanja provodi se u trajanju od 256 sati redovnom nastavom. Teorijski dio programa u trajanju od 134 sata,

vježbe u trajanju od 82 sata i praktična nastava u trajanju od 40 sati. Nastava se odvija subotom i nedjeljom u trajanju od približno 3 mjeseca. Rad polaznika na praktičnoj nastavi nadzire mentor, u pravilu profesor kineziologije koji treba imati najmanje tri godine radnog iskustva u *fitnessu*. Cijena programa iznosi 7.900,00 kuna u Zagrebu i Rijeci, a 6.400,00 kuna u Splitu. Polaznici će završetkom ovog programa moći ponuditi uslugu individualne početne obuke i podučavanja osoba osnovnoj tehnici pilatesa te rada na specijaliziranim pilates-trenažerima i rekvizitima te pomoć za lakšu prilagodbu na vježbanje pilatesa. Završetkom programa polaznici se mogu upisati u Europski registar profesionalaca u *fitnessu* (EREPS) što će im omogućiti lakši pronalazak posla u zemljama Europe (<https://fitnes-uciliste.hr/programi-osposobljavanja/instruktor-pilatesa/>).

### 5.3.2. Program usavršavanja

Program usavršavanja koji postoji na Fitnes učilištu je program za usavršavanje osobnog i kondicijskog trenera. Zahtijeva se određeno predznanje iz područja *fitnessa* i primijenjene kineziologije te predstavlja nastavak edukacije nakon programa osposobljavanja, Kineziološkog fakulteta ili Više trenerske pripremajući polaznike za složenije poslove. Programi usavršavanja podijeljeni su na module koje je moguće odvojeno upisati. Za upis na kompletan program te dobivanje zvanja osobni i kondicijski trener uvjet je završeni Kineziološki fakultet, Studij za izobrazbu trenera (Viša trenerska) ili program osposobljavanja iz područja *fitnessa*. Program predstavlja skup znanja, vještina i sposobnosti, a time će se polaznik usavršiti za sveobuhvatan pristup u radu s klijentima. Upisuje se deset polaznika, a odrađuje se 440 sati nastave i 90 sati prakse. Redovna, konzultativno-instruktivna i multimedijaska nastava provodi se subotom i nedjeljom kao i individualne konzultacije, u periodu od godinu dana. Cijena programa usavršavanja iznosi 20.900,00 kuna, za polaznike Fitnes učilišta 15.900,00 kuna, a cijena paketa programa iznosi 25.900,00 kuna (<https://fitnes-uciliste.hr/osobni-trener/>).

Autori navode: „Za sportska dostignuća sportaša i sportašica u značajnom broju sportskih disciplina uz trenere specijaliste i druge nužne kadrove u velikoj mjeri zaslužni su i kondicijski treneri“. Njihova uloga je posebno značajna u onim sportskim disciplinama u kojima natjecateljski rezultati u visokoj mjeri ovise o onim funkcionalnim, motoričkim i morfološkim karakteristikama koje je moguće pogodnim sustavima vježbanja znatno mijenjati. Posebno to vrijedi za one sportske discipline u kojima su treneri-specijalisti

prihvatili saznanja prema kojima se visoka specijalistička tehničko – taktička znanja i umijeća mogu ostvariti samo na stabilnim i visokorazvijenim temeljima bitnih antropoloških karakteristika te da se potrebna baza ne može nikako u dovoljnoj mjeri razviti specijalističkim trenažnim procesima. Te su spoznaje i njihova pozitivna potvrda u praksi mnogih sportskih disciplina širom otvorila vrata ulazu različitih tehnologija rada za razvoj i unaprjeđenje temeljnih funkcionalnih, motoričkih i morfoloških obilježja sportaša. Navedene trenažne tehnologije zbog njihove složenosti, posebnosti i nužnog specifičnog teorijskog i praktičnog znanja provode u pravilu specijalisti, koje najčešće nazivamo kondicijskim trenerima. Danas su oni zaposleni u mnogim sportskim klubovima. U najrazvijenijim sportskim centrima gradi se, prema zamislima i nacrtima kondicijskih trenera, sve više specijaliziranih dvorana za fizičku pripremu, gdje je cjelokupna oprema namijenjena provođenju različitih vrsta kondicijskih trenažnih procesa. Kod nas, a i u mnogim drugim zemljama, poslove kondicijskog trenera vrlo često provode stručnjaci za atletiku, klasično dizanje utega, *bodybuilding* ili *fitness* u širem smislu tog pojma, ostvarujući često vrlo dobre rezultate. Budući da se kondicijska priprema u sportskoj realnosti provodi na vrlo različite načine, a kako svaki sustav vježbanja, po prirodi stvari, ima i svoja ograničenja, tj. dobre i loše strane, opravdano su autori postavili pitanje: Koja su to teorijska i praktična znanja i kolika su po opsegu i dubini, kojima bi kondicijski trener morao suvereno vladati, kako bi njegov doprinos u razvoju i održavanju vrhunskih sportskih dostignuća bio što kvalitetniji i veći? (Metikoš i sur. 1999).

## 6. MENADŽMENT U *FITNESSU*

Đurović (1996) navodi: „Da bi *fitness* menadžment bio uspješan treba postojati dobar model istoga, a on bi trebao dati rješenje za uspješno upravljanje, vođenje, organiziranje *fitness* centara i *fitness* pokreta u cjelini. Cilj kojem treba težiti je optimalno zadovoljavanje potreba korisnika, te ostvarenje profita“.

U cilju uspješnijeg postavljanja navedenog modela Đurović (1996) navodi: „Potrebno spoznati problematiku s kojom se suočava *fitness* pokret i to:

- 1) danas postoji velik broj klubova, centara, studija i grupa koji se bave *fitness* vježbanjem i poslovanjem bez ikakve evidencije,
- 2) većina centara otvorena je samoinicijativno bez reda i kriterija koji zadovoljavaju suvremena znanja o vježbanju, zdravlju i pokretu,
- 3) vrlo je teško doći do adekvatnih prostora za *fitness* dvorane s obzirom na specifičnu situaciju koja vlada u Hrvatskoj (netržišne visoke cijene koje plaćaju osobe koje su na brz i lak način došle do kapitala),
- 4) nema evidentiranih ekonomskih pokazatelja u *fitness* poslovanju,
- 5) nedostatak specifično školovanog stručnog osoblja potrebnog za poslovanje u *fitness* centrima.“

Na fakultetima i učilištima za zvanje *fitness*-trenera određene djelatnosti javljaju se predmeti važni za tjelesno vježbanje i sportsku rekreaciju. Teorijsko i praktično znanje omogućava pojedincima da steknu potrebne kompetencije, kako bi kroz daljnji rad kvalitetno provodili određenu djelatnost. S druge strane, javljaju se menadžeri sporta. Oni ne mogu biti *fitness*-treneri ako ne završe dodatno školovanje. Orijentirani su na vođenje, organiziranje i upravljanje sportskog događaja i objekta te financiranje poduzetničkog pothvata. Istovremeno moraju znati potrebe korisnika određene dobi kako bi im omogućili određene sadržaje. Menadžeri sporta svoje znanje usavršavaju kroz predmete kao što su kineziologija, poslovno komuniciranje ili marketing. Time stječu znanja o kretanju čovjeka, komuniciranju i kreativnom izražavanju. Sve to možemo povezati s *fitness*-centrima zbog toga što treba znati upravljati takvim objektima, organizacijom i ljudskim resursima. Sportski menadžeri usvajaju znanja iz navedenih područja, te su kompetentni i za *fitness*-trenere. Doškolanjem mogu steći više znanja iz područja

tjelesnog vježbanja i rekreacije te posljedica ljudskog kretanja. Široko područje znanja omogućuje menadžerima sporta da se dobro ukope u svijet *fitnessa*.

## 7. ANALIZA KOMPETENCIJA SPORTSKIH KADROVA

Cilj ovoga rada je istražiti i analizirati koje kompetencije trebaju imati sportski treneri zaposleni u *fitness*-centrima.

Istraživanjem se želi ispitati:

Koje su najvažnije kompetencije sportskih trenera prema mišljenju korisnika?

Postoji li razlika u mišljenju korisnika o važnosti pojedinih kompetencija s obzirom na spol?

Prema navedenim problemima, formirane su sljedeće hipoteze:

H1) Članovima *fitness*-centara najvažnije kompetencije sportskih trenera su komunikacijske vještine i dobro planiranje programa.

H2) S obzirom na spol korisnika *fitness*-usluga, postoji razlika u mišljenju o važnosti pojedinih kompetencija.

### 7.1. Uzorak ispitanika

U istraživanju su sudjelovala 102 ispitanika. Ispitanici su različite spoli, dobi i radnog statusa, a svaka osoba sudjeluje u drugačijem sportskom programu te ima individualno mišljenje o *fitness*-treneru.

### 7.2. Instrument istraživanja (anketni upitnik)

U svrhu istraživanja kinezioloških kompetencija sportskih trenera u *fitness*-centrima prema mišljenju korisnika usluga izrađen je anketni upitnik sastavljen u *Google*-obrascu. Metoda rješavanja bila je *online*. Odgovori su prikupljeni putem društvenih mreža i različitih portala. Pitanja su konstruirana na temelju kompetencija koje navode autori Schlosberg i Neporet (1997) te Hižak (2010).

Istraživanjem je prikupljen određeni broj ispitanika koji su upoznati s radom *fitness*-trenera te sudjeluju ili su sudjelovali u određenom sportskom programu, kao npr. individualni program s privatnim trenerom, grupni programi vježbanja ili samostalno vježbanje u *fitness*-centrima uz pomoć *fitness*-trenera. Ispitanici su trebali ocijeniti određenu kompetenciju ocjenom od jedan do pet kako bi se na taj način moglo utvrditi njihovo mišljenje o važnosti pojedine kompetencije kod *fitness*- trenera.

### 7.3. Obrada podataka

Podaci su obrađeni u modelu za proračunske tablice Microsoft Excel. Nakon obrade podataka doneseni su zaključci.

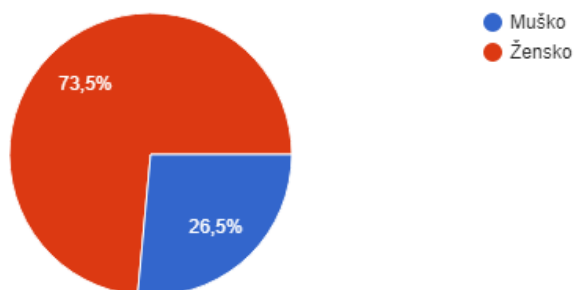
### 7.4. Rezultati istraživanja

Na pitanje *Kojeg ste spola?* odgovorilo je 25,5 % muških osoba i 73,5 % ženskih osoba.

Grafikon 1: *Kojeg ste spola?*

Kojeg ste spola?

102 odgovora



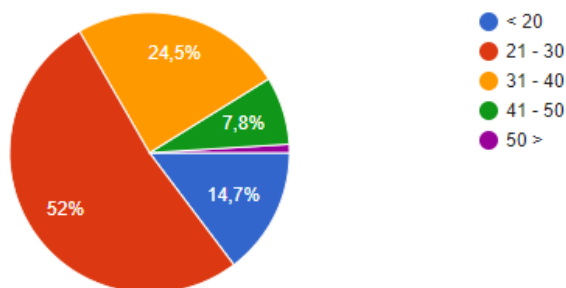
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko imate godina?* odgovorilo je 14,7 % mlađih od 20 godina, 52 % u dobi od 21 do 30 godina, 24,5 % u dobi od 31 do 40 godina, 7,8 % u dobi od 41 do 50 godina i 1 % u dobi starijoj od 50 godina.

Grafikon 2: *Koliko imate godina?*

Koliko imate godina?

102 odgovora



Izvor: Vlastita izrada

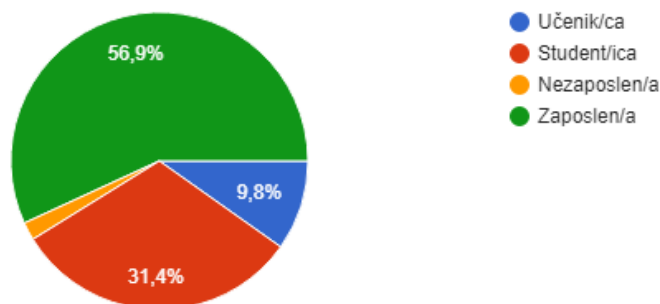


Na pitanje *Vaš radni status?* odgovorilo je 9,8 % učenika, 31,4 % studenata, 2 % nezaposlenih i 56,9 % zaposlenih osoba.

Grafikon 3: *Vaš radni status?*

### Vaš radni status?

102 odgovora



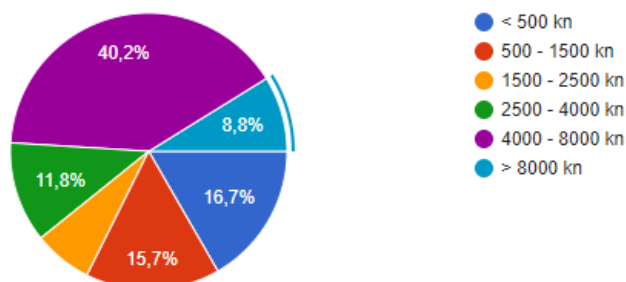
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Kolika su Vaša mjesečna primanja?* odgovorilo je 17,7 ispitanika koji imaju primanja manja od 500 kn, 15,7 % s primanjima od 500 do 1500 kn, 6,9 % s primanjima od 1500 do 2500 kn, 11,8 % s primanjima od 2500 do 4000 kn, 40,2 % s primanjima od 4000 do 8000 i 8,8 % ispitanika s primanjima većim od 8000 kn.

Grafikon 4: *Kolika su Vaša mjesečna primanja?*

### Koliko su Vaša mjesečna primanja?

102 odgovora



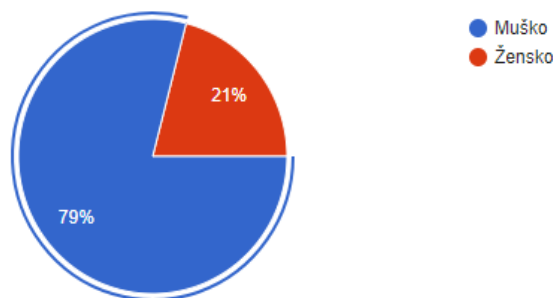
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Spol Vašeg sportskog trenera?* 79 % ispitanika odgovorilo je da spol njihovog sportskog trenera muški, a 21 % ispitanika odgovorilo je da je spol njihovog sportskog trenera ženski.

Grafikon 5: *Spol Vašeg sportskog trenera?*

#### Spol Vašeg sportskog trenera?

100 odgovora



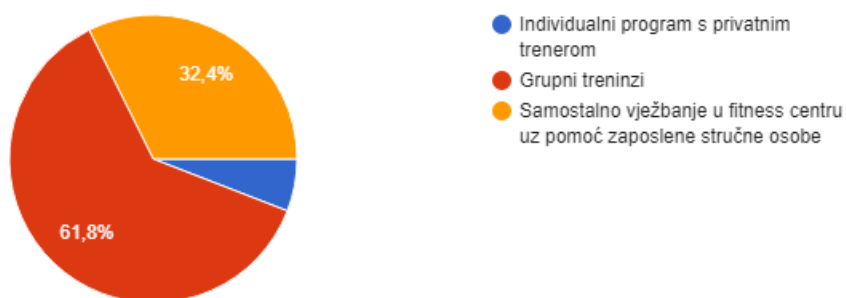
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Sudjelujete li u nekim od navedenih programa?* 5,9 % ispitanika odgovorilo je da sudjeluje u individualnim programima s privatnim trenerom, 81 % ispitanika sudjeluje u grupnim treninzima i 32,4 % ispitanika samostalno vježba u *fitness*-centru, uz pomoć zaposlene stručne osobe.

Grafikon 6: *Sudjelujete li u nekim od navedenih programa?*

#### Sudjelujete li u nekim od navedenih programa?

102 odgovora



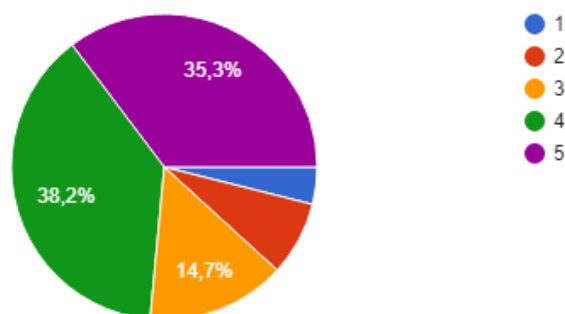
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *Koliko važnim smatrate hrabrost kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 3,9 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 7,8 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 14,7 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 38,2 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 35,3 % ispitanika.

*Grafikon 7: Koliko važnim smatrate hrabrost kao kompetenciju sportskog trenera?*

#### Koliko važnim smatrate hrabrost kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



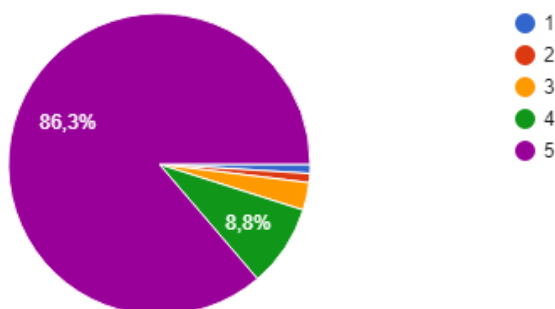
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *Koliko važnim smatrate odgovornost kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 2,9 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 8,8 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 86,3 % ispitanika.

*Grafikon 8: Koliko važnim smatrate odgovornost kao kompetenciju sportskog trenera?*

#### Koliko važnim smatrate odgovornost kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



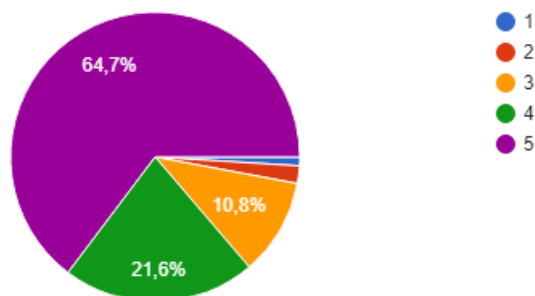
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate samokontrolu kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 10,8 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 21,6 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 64,7 % ispitanika.

*Grafikon 9: Koliko važnim smatrate samokontrolu kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate samokontrolu kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



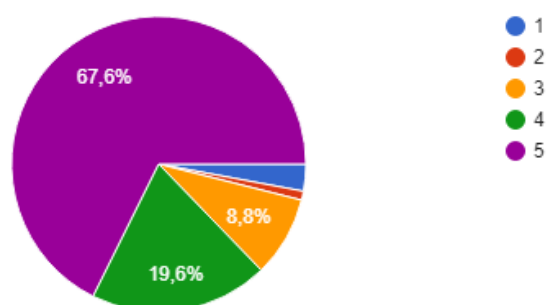
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate pravednost kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 2,9 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 8,8 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 19,6 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 67,6 % ispitanika.

*Grafikon 10: Koliko važnim smatrate pravednost kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate pravednost kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



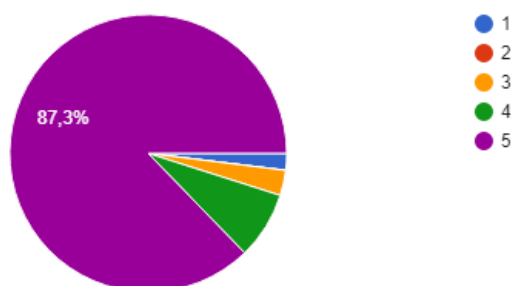
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate stav/pristup prema klijentima kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 0 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 2,9 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 7,8 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 87,3 % ispitanika.

*Grafikon 11: Koliko važnim smatrate stav/pristup prema klijentima kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate stav/pristup prema klijentima kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



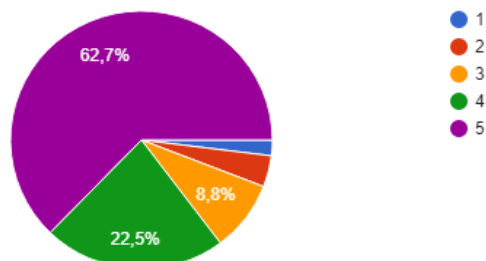
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate odanost/lojalnost kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 3,9 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 8,8 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 22,5 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 62 % ispitanika.

*Grafikon 12: Koliko važnim smatrate odanost/lojalnost kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate odanost/lojalnost kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



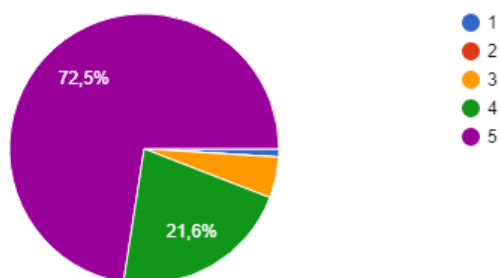
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate komunikacijske vještine kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 0 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 4,9 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 21,6 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 72,5 % ispitanika.

*Grafikon 13: Koliko važnim smatrate komunikacijske vještine kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate komunikacijske vještine kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



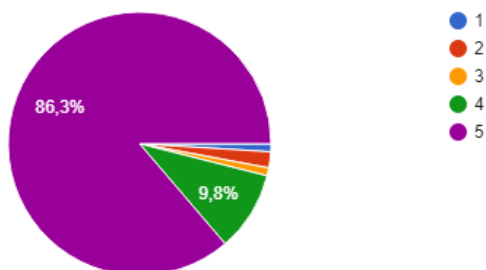
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate dobro planiranje kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 9,8 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 86,3 % ispitanika.

*Grafikon 14: Koliko važnim smatrate dobro planiranje kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate dobro planiranje kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



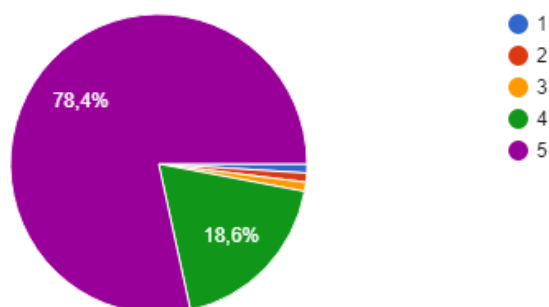
Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate kvalitetnu suradnju kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 16,4 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 78,4 % ispitanika.

*Grafikon 15: Koliko važnim smatrate kvalitetnu suradnju kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate kvalitetnu suradnju kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



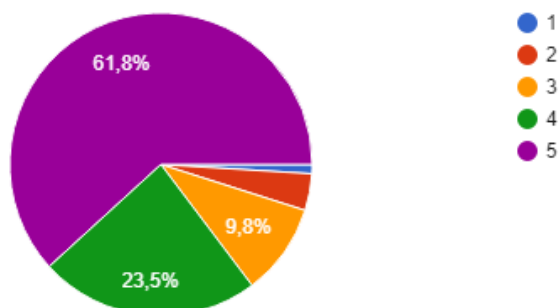
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *Koliko važnim smatrate iskustvo kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 3,9 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 9,8 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 23,5 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 61,8 % ispitanika.

*Grafikon 16: Koliko važnim smatrate iskustvo kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate iskustvo kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



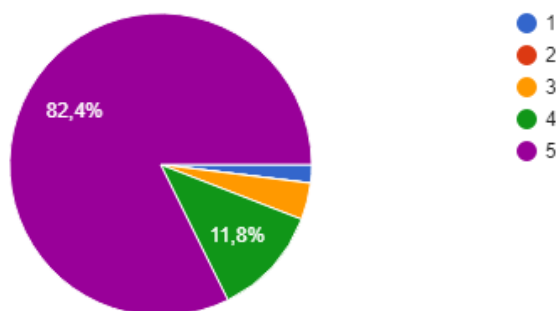
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *Koliko važnim smatrate educiranost kao kompetenciju sportskog trenera?* ocjenu 1 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 0 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 3,9 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 11,8 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 82,4 % ispitanika.

*Grafikon 17: Koliko važnim smatrate educiranost kao kompetenciju sportskog trenera?*

Koliko važnim smatrate educiranost kao kompetenciju sportskog trenera?

102 odgovora



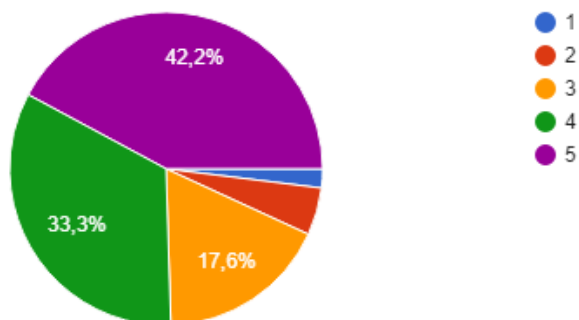
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *U kojoj mjeri sportski trener prati Vašu kondiciju i ciljeve?* ocjenu 1 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 4,9 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 17,6 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 33,3 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 42,2 % ispitanika.

*Grafikon 18: U kojoj mjeri sportski trener prati Vašu kondiciju i ciljeve?*

U kojoj mjeri sportski trener prati Vašu kondiciju i ciljeve?

102 odgovora



Izvor: Vlastita izrada

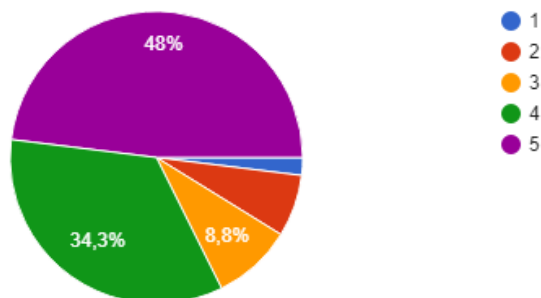


Za pitanje *Koliko sportski trener prati Vaš napredak u treningu?* ocjenu 1 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 6,9 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 8,8 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 34,3 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 48 % ispitanika.

*Grafikon 19: Koliko sportski trener prati Vaš napredak u treningu?*

#### Koliko sportski trener prati Vaš napredak u treningu?

102 odgovora



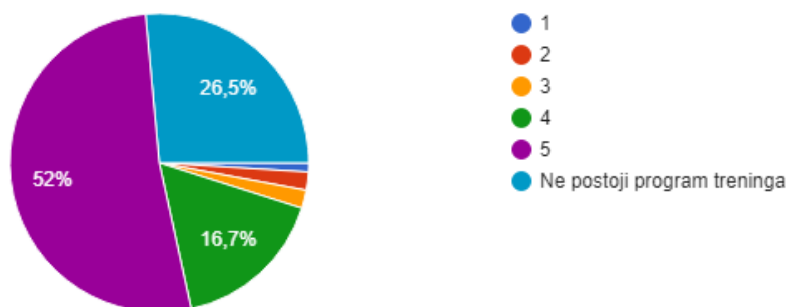
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *Koliko ste zadovoljni programom treninga koji Vam je izrađen od strane Vašeg sportskog trenera prema Vašim željama i ciljevima?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 2 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 16,7% ispitanika, ocjenu 5 dalo je 52 % ispitanika, a njih 26,5 % odgovorilo je da ne postoji program treninga.

*Grafikon 20: Koliko ste zadovoljni programom treninga koji Vam je izrađen od strane Vašeg sportskog trenera prema Vašim željama i ciljevima?*

#### Koliko ste zadovoljni programom treninga koji Vam je izrađen od strane Vašeg sportskog trenera prema Vašim željama i ciljevima?

102 odgovora



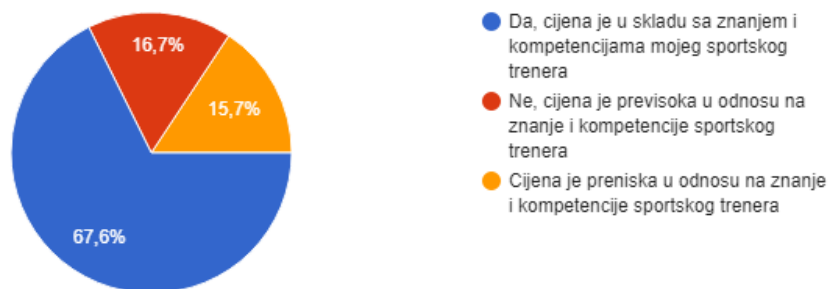
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *Je li cijena fitness-programa Vašeg sportskog trenera adekvatna njegovom stručnom znanju i kompetencijama?* 67,6 % ispitanika odgovorilo je da je cijena u skladu sa znanjem i kompetencijama njihovog sportskog trenera, 16,7 % ispitanika odgovorilo je da je cijena previsoka u odnosu na znanje i kompetencije njihovog sportskog trenera i 15,7 % ispitanika odgovorilo je da je cijena preniska u odnosu na znanje i kompetencije njihovog sportskog trenera.

*Grafikon 21: Je li cijena fitness-programa Vašeg sportskog trenera adekvatna njegovom stručnom znanju i kompetencijama?*

Je li cijena fitness programa Vašeg sportskog trenera adekvatna njegovom stručnom znanju i kompetencijama?

102 odgovora



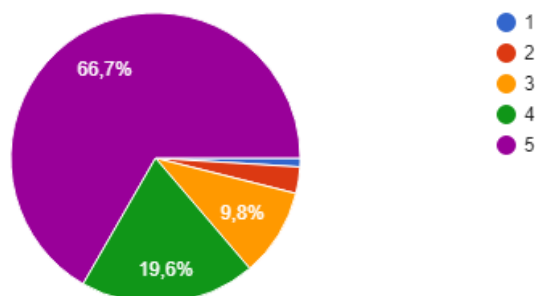
Izvor: Vlastita izrada

Za pitanje *Koliko ste zadovoljni sa svojim sportskim trenerom?* ocjenu 1 dalo je 1 % ispitanika, ocjenu 2 dalo je 2,9 % ispitanika, ocjenu 3 dalo je 9,8 % ispitanika, ocjenu 4 dalo je 19,6 % ispitanika i ocjenu 5 dalo je 66,7 % ispitanika.

*Grafikon 22: Koliko ste zadovoljni sa svojim sportskim trenerom?*

Koliko ste zadovoljni sa svojim sportskim trenerom?

102 odgovora



Izvor: Vlastita izrada

## 7.5. Rasprava

Hipoteza 1: Članovima *fitness*-centara najvažnije kompetencije sportskih trenera su komunikacijske vještine i dobro planiranje.

Za pitanje *Koliko važnim smatrate komunikacijske vještine kao kompetenciju sportskog trenera?* dobivena je srednja vrijednost 4,64, a za pitanje *Koliko važnim smatrate dobro planiranje kao kompetenciju sportskog trenera?* dobivena je srednja vrijednost 4,78. Možemo zaključiti da je Hipoteza 1, Članovima *fitness* centara najvažnije kompetencije sportskih trenera su komunikacijske vještine i dobro planiranje, djelomično potvrđena. Kompetencija komunikacijske vještine sportskih trenera sa srednjom vrijednosti 4,64 nije najvažnija korisnicima *fitness*-centara, a kompetencija dobro planiranje uz stav/pristup i odgovornost, sa srednjom vrijednošću 4,78 jedna je od najvažnijih korisnicima *fitness*-centara.

Tablica 1. Aritmetička sredina pojedinih kompetencija od najvažnijih do manje važnih prema mišljenju korisnika *fitness*-centara

Redni broj	Naziv kompetencije	Aritmetička sredina
1	Stav/pristup	4,78
<b>2</b>	<b>Dobro planiranje</b>	<b>4,78</b>
3	Odgovornost	4,78
4	Educiranost	4,72
5	Kvalitetna suradnja	4,72
<b>6</b>	<b>Komunikacijske vještine</b>	<b>4,64</b>
7	Pravednost	4,48
8	Samokontrola	4,47
9	Iskustvo	4,41
10	Odanost/lojalnost	4,40
11	Hrabrost	3,93

Izvor: Vlastita izrada

Hipoteza 2: S obzirom na spol korisnika *fitness*-usluga, postoji razlika u mišljenju o važnosti pojedinih kompetencija.

Na pitanje *Koliko smatrate hrabrost kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 3,96, a ženskih osoba 3,92. Možemo zaključiti da je kompetencija hrabrost važnija muškim osobama.

Tablica 2. Aritmetička sredina kompetencije hrabrost s obzirom na spol

Moguća ocjena	Spol		Vrijednosti	Vrijednosti
	Muški	Ženski		
	Broj ispitanika		Broj ispitanika	
1	1	1	3	3
2	3	6	5	10
3	3	9	12	36
4	8	32	31	124
5	11	55	25	125
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>3,96</b>		<b>3,92</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate odgovornost kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,73, a ženskih osoba 4,95. Možemo zaključiti da je kompetencija odgovornost važnija ženskim osobama.

Tablica 3. Aritmetička sredina kompetencije odgovornost s obzirom na spol

Moguća ocjena	Spol		Vrijednosti	Vrijednosti
	Muški	Ženski		
	Broj ispitanika		Broj ispitanika	
1	1	1	0	0
2	0	0	1	2
3	0	0	3	9
4	3	12	6	24
5	22	110	66	330
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,73</b>		<b>4,95</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate samokontrolu kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,50, a ženskih osoba 4,46. Možemo zaključiti da je kompetencija samokontrola važnija muškim osobama.

Tablica 4. Aritmetička sredina kompetencije samokontrola s obzirom na spol

Moguća ocjena	Spol			
	Muški		Ženski	
	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	0	0
2	0	0	2	4
3	2	6	9	27
4	5	20	17	68
5	18	90	48	240
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,50</b>		<b>4,46</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate samokontrolu kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,35, a ženskih osoba 4,50. Možemo zaključiti da je kompetencija pravednost važnija ženskim osobama.

Tablica 5. Aritmetička sredina kompetencije pravednost s obzirom na spol

Moguća ocjena	Spol			
	Muški		Ženski	
	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	2	2
2	0	0	1	0
3	4	12	5	15
4	5	20	15	60
5	16	80	53	265
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,35</b>		<b>4,50</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate stav/pristup kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,81, a ženskih osoba 4,78. Možemo zaključiti da je kompetencija stav/pristup važnija muškim osobama.

Tablica 6. Aritmetička sredina kompetencije stav/pristup s obzirom na spol

	Spol			
	Muški		Ženski	
Moguća ocjena	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	1	1
2	0	0	0	0
3	0	0	3	9
4	1	4	7	28
5	24	120	65	325
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,81</b>		<b>4,78</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate odanost/lojalnost kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,23, a ženskih osoba 4,39. Možemo zaključiti da je kompetencija odanost/lojalnost važnija ženskim osobama.

Tablica 7. Aritmetička sredina kompetencije odanost/lojalnost s obzirom na spol

	Spol			
	Muški		Ženski	
Moguća ocjena	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	1	1
2	1	2	3	6
3	1	3	8	24
4	6	24	17	68
5	17	85	47	235
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,23</b>		<b>4,39</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate komunikacijske vještine kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,54, a ženskih osoba 4,68. Možemo zaključiti da je kompetencija komunikacijske vještine važnija ženskim osobama.

Tablica 8. Aritmetička sredina kompetencije komunikacijske vještine s obzirom na spol

	<i>Spol</i>			
	Muški		Ženski	
Moguća ocjena	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	0	0
2	0	0	0	0
3	2	6	3	9
4	4	16	18	72
5	19	95	55	275
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,54</b>		<b>4,68</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate dobro planiranje kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,31, a ženskih osoba 4,82. Možemo zaključiti da je kompetencija dobro planiranje važnija ženskim osobama.

Tablica 9. Aritmetička sredina kompetencije dobro planiranje s obzirom na spol

	<i>Spol</i>			
	Muški		Ženski	
Moguća ocjena	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	0	0
2	0	0	2	4
3	0	0	1	3
4	4	16	6	24
5	21	95	67	335
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,31</b>		<b>4,82</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate kvalitetnu suradnju kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,31, a ženskih osoba 4,82. Možemo zaključiti da je kompetencija kvalitetna suradnja važnija ženskim osobama.

Tablica 10. Aritmetička sredina kompetencije kvalitetna suradnja s obzirom na spol

	<i>Spol</i>			
	Muški		Ženski	
Moguća ocjena	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	0	0
2	0	0	1	2
3	1	3	0	0
4	7	28	12	48
5	17	85	63	315
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,50</b>		<b>4,80</b>

Izvor: Vlastita izrada

Na pitanje *Koliko važnim smatrate iskustvo kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,46, a ženskih osoba 4,39. Možemo zaključiti da je kompetencija iskustvo važnija muškim osobama.

Tablica 11. Aritmetička sredina kompetencije iskustvo s obzirom na spol

	<i>Spol</i>			
	Muški		Ženski	
Moguća ocjena	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	0	0
2	0	0	4	8
3	2	6	8	24
4	6	24	18	72
5	17	85	46	230
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,46</b>		<b>4,39</b>

Izvor: Vlastita izrada



Na pitanje *Koliko važnim smatrate educiranost kao kompetenciju sportskog trenera?* odgovorilo je 26 muških osoba i 76 ženskih osoba. Srednja vrijednost odgovora muških osoba je 4,65, a ženskih osoba 4,75. Možemo zaključiti da je kompetencija iskustvo važnija ženskim osobama.

Tablica 12. Aritmetička sredina kompetencije educiranost s obzirom na spol

	<i>Spol</i>			
	Muški		Ženski	
Moguća ocjena	Broj ispitanika	Vrijednosti	Broj ispitanika	Vrijednosti
1	1	1	1	1
2	0	0	0	0
3	2	6	2	6
4	1	4	11	44
5	22	110	62	310
<b>Aritmetička sredina</b>		<b>4,65</b>		<b>4,75</b>

Izvor: Vlastita izrada

Usporedbom aritmetičke sredine pojedinih kompetencija s obzirom na spol, možemo zaključiti da postoji mala razlika u mišljenju o važnosti pojedinih kompetencija kod sportskih trenera. Muškim osobama bitnije su kompetencije: hrabrost, samokontrola, stav/pristup i iskustvo, a ženskim osobama bitnije su kompetencije: odgovornost, pravednost, odanost/lojalnost, komunikacijske vještine, dobro planiranje, kvalitetna suradnja i educiranost.

Najvažnije kompetencije muškim osobama su: stav/pristup, odgovornost i educiranost. Najvažnije kompetencije ženskim osobama su: odgovornost, dobro planiranje i kvalitetna suradnja.

Tablica 13. Usporedba aritmetičke sredine pojedinih kompetencija s obzirom na spol

Redni broj	Naziv kompetencije	Aritmetička sredina prema spolu	
		Muški	Ženski
1	Hrabrost	<b>3,96</b>	3,92
2	Odgovornost	4,73	<b>4,95</b>
3	Samokontrola	<b>4,50</b>	4,46
4	Pravednost	4,35	<b>4,50</b>
5	Stav/pristup	<b>4,81</b>	4,78
6	Odanost/lojalnost	4,23	<b>4,39</b>
7	Komunikacijske vještine	4,54	<b>4,68</b>
8	Dobro planiranje	4,31	<b>4,82</b>
9	Kvalitetna suradnja	4,50	<b>4,80</b>
10	Iskustvo	<b>4,46</b>	3,39
11	Educiranost	4,65	<b>4,75</b>

Izvor: Vlastita izrada

## 8. ZAKLJUČAK

Iz ovog završnog rada može se zaključiti da su *fitness*-treneri iznimno važne osobe u *fitnessu*. Njihovo znanje i motivacija su temelj pružanja usluge korisnicima. Svojim prepoznatljivim stilom stječu dobar glas i povjerenje osoba koje koriste njihovu uslugu. Trebaju prepoznati potrebe korisnika i u skladu s njima pristupiti radu kako bi i jedna i druga strana bile na dobitku.

Cjeloživotnim učenjem usvajaju nova znanja i pospješuju svoje kompetencije. Teorijskim i praktičnim znanjem mogu doprinijeti svijetu *fitnessa*, te kreativnim idejama kroz provođenje *fitnessa* unaprijediti čovjekovo zdravlje.

Iako u Hrvatskoj sport i *fitness* nisu razvijeni u mjeri u kojoj bi trebali biti, a financiranje sporta nije dostatno, vjerovanje *fitness*-trenera da svojim kompetencijama može promijeniti barem nešto, treba biti jako. Samo upornošću se može uspjeti. Ako se znanje *fitness*-trenera prenese i na mali broj korisnika, zna se da netko svoj posao radi dobro. Dobar glas brzo se širi, te tako može s vremenom doći i do većih uspjeha u sportu.

Svijet *fitnessa* je veliko područje koje svakog dana raste. Uvijek ima mjesta za napredak, a fakulteti i učilišta nude različite smjerove kako bi se zadovoljile potrebe područja usavršavanja. Kako je *fitness* povezan i s područjem menadžmenta u obliku organizacije, vođenja i upravljanja, tako su i menadžeri sporta kadrovi koji mogu doprinijeti svijetu *fitnessa* kao *fitness*-treneri, uz dodatno školovanje i usavršavanje.

Primarni cilj treba biti zadovoljavanje potreba korisnika i time se treba voditi kroz školovanje *fitness*-trenera. Ako ne postoji cilj koji se želi ostvariti, tada uspjeh u *fitnessu* neće biti potpun. Mora postojati i teorijsko i praktično znanje, tj. znanje o građi čovjeka, a s druge strane kako tom čovjeku pristupiti i ponuditi mu kvalitetnu uslugu. Ako postoji teorijsko i praktično znanje *fitness*-trenera kako pravilno vježbati, koristiti sprave za vježbanje ili znanje o određenim mišićnim skupinama, a s druge strane nema potrebne kompetencije kao što su komunikativnost, odgovornost, suradnja ili stav, tada uspješnost u *fitnessu* neće biti potpuna.

Možemo zaključiti da su kompetencije najbitniji čimbenik kod trenera *fitnessa*. Školovanjem se ne mogu steći neke kompetencije, te će zbog toga sam korisnik najbolje procijeniti osobnost *fitness*-trenera i odlučiti hoće li koristiti njegove usluge.

## 9. POPIS LITERATURE

1. Andrijašević, M. (1999). „Uloga trenera u sportskoj rekreaciji“. U: *„Trener u suvremenom sportu“*. (ur. Dragan Milanović, Igor Jukić, Dinko Vuleta). Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Đurović, N. (1996). „Razvitak fitnessa i fitness management u Hrvatskoj“. U: *„Management i poduzetništvo u sportu i fitnessu“*. (ur. Mato Bartoluci). Deveto izdanje. Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Đurović, N. (1996). „Uloga managementa u razvitku fitnessa“. U: *„Management i poduzetništvo u sportu i fitnessu“*. (ur. Mato Bartoluci). Deveto izdanje. Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Findak, S. (2017). „Kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“. U: *„Kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“*. (ur. Vladimir Findak). Poreč. Hrvatski kineziološki savez.
5. Fitnes učilište <https://fitnes-uciliste.hr/> (3. 7. 2018.)
6. Fitnes učilište <https://fitnes-uciliste.hr/osobni-trener/> (4. 7. 2018.)
7. Fitnes učilište <https://fitnes-uciliste.hr/programi-osposobljavanja/instruktor-fitnessa-u-teretani/> (3. 7. 2018.)
8. Fitnes učilište <https://fitnes-uciliste.hr/programi-osposobljavanja/instruktor-grupnog-fitnessa-uz-glazbu/> (3. 7. 2018.)
9. Fitnes učilište <https://fitnes-uciliste.hr/programi-osposobljavanja/instruktor-pilatesa/> (3. 7. 2018.)
10. Fines učilište <https://fitnes-uciliste.hr/sto-je-fitness/> (10. 7. 2018.)
11. Hižak, M. (2010). Zašto su neki treneri uspješniji. Priručnik za učinkovito komuniciranje i osobnu promociju trenera u športu. Varaždin. Tiva – Tiskara Varaždin.
12. Kineziološki fakultet [https://www.kif.unizg.hr/o\\_nama](https://www.kif.unizg.hr/o_nama) (3. 7. 2018.)
13. Kineziološki fakultet <https://www.kif.unizg.hr/studiji> (3. 7. 2018.)
14. Metikoš, D.; Mraković, M.; Milanović, D.; Prot, F.; Đurović, N. (1996). „Koncept školovanja stručnih kadrova za potrebe fitnessa“. U: *„Management i poduzetništvo u sportu i fitnessu“*. (ur. Mato Bartoluci). Deveto izdanje. Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

15. Metikoš, D.; Tkalčić, S.; Prot, F.; Rausavljević, N.; Jukić, I.; Horvatin, M., Sekulić, D, (1999). „Školovanje kondicijskih trenera“. U: „*Trener u suvremenom sportu*“. (ur. Dragan Milanović, Igor Jukić, Dinko Vuleta). Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
16. Milanović, D.; Jukić, I.; Vuleta, D. (1999). „Učinkovitost trenera“. U: „*Trener u suvremenom sportu*“. (ur. Dragan Milanović, Igor Jukić, Dinko Vuleta). Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
17. Mraković M. (1997.) Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
18. Schlosberg, S.; Neporet, L. (1997). *Fitness za neznalice*. Zagreb. Znak.
19. Sindik, J.; Missoni, S. (2012). „*Razlike između trenera različitih sportova u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu*“. Zagreb, Institut za antropologiju, str. 34-41.

**PRILOZI**

Anketni upitnik

## Kompetencije sportskih kadrova u fitness centrima

Poštovani,  
ovaj anketni upitnik služi u svrhu pisanja završnog rada kako bi se istražile i analizirale kompetencije kod sportskih kadrova zaposlenih u fitness centrima, a provodi ga Marina Babić, studentica Međimurskog veleučilišta u Čakovcu. Anketni upitnik namijenjen je svima koji imaju iskustva sa bilo kakvim uslugama sportskih trenera. Vaši su rezultati u potpunosti anonimni te Vas molim da na pitanja odgovorite iskreno.

Unaprijed hvala na odgovorima.

---

Kojeg ste spola? \* Muško Žensko

Koliko imate godina?

 < 20 21 - 30 31 - 40 41 - 50 50 >

Vaš radni status? \*

- Učenik/ca
- Student/ica
- Nezaposlen/a
- Zaposlen/a

Koliko su Vaša mjesečna primanja? \*

- < 500 kn
- 500 - 1500 kn
- 1500 - 2500 kn
- 2500 - 4000 kn
- 4000 - 8000 kn
- > 8000 kn

Spol Vašeg sportskog trenera?

- Muško
- Žensko

Sudjelujete li u nekim od navedenih programa? \*

- Individualni program s privatnim trenerom
- Grupni treninzi
- Samostalno vježbanje u fitness centru uz pomoć zaposlene stručne osobe
- 

## Kompetencije kod sportskih kadrova zaposlenih u fitness centrima

- 1 (nedovoljno važno, nedovoljno),  
2 (dovoljno važno, dovoljno),  
3 (osrednje, dobro),  
4 (vrlo važno, vrlo dobro),  
5 (iznimno važno, izvrsno)

Koliko važnim smatrate hrabrost kao kompetenciju sportskog trenera? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate odgovornost kao kompetenciju sportskog trenera? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Koliko važnim smatrate samokontrolu kao kompetenciju sportskog trenera? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate pravednost kao kompetenciju sportskog trenera? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate stav/pristup prema klijentima kao kompetenciju sportskog trenera?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate odanost/lojalnost kao kompetenciju sportskog trenera?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate komunikacijske vještine kao kompetenciju sportskog trenera?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate dobro planiranje kao kompetenciju sportskog trenera?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate kvalitetnu suradnju kao kompetenciju sportskog trenera?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate iskustvo kao kompetenciju sportskog trenera? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko važnim smatrate educiranost kao kompetenciju sportskog trenera? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

U kojoj mjeri sportski trener prati Vašu kondiciju i ciljeve? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko sportski trener prati Vaš napredak u treningu? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Koliko ste zadovoljni programom treninga koji Vam je izrađen od strane Vašeg sportskog trenera prema Vašim željama i ciljevima?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Ne postoji program treninga

Je li cijena fitness programa Vašeg sportskog trenera adekvatna njegovom stručnom znanju i kompetencijama?

- Da, cijena je u skladu sa znanjem i kompetencijama mogeg sportskog trenera
- Ne, cijena je previsoka u odnosu na znanje i kompetencije sportskog trenera
- Cijena je preniska u odnosu na znanje i kompetencije sportskog trenera

Koliko ste zadovoljni sa svojim sportskim trenerom? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## Popis grafikona

1. Kojeg ste spola?	30
2. Koliko imate godina?	30
3. Vaš radni status?	31
4. Koliko su Vaša mjesečna primanja?	31
5. Spol Vašeg sportskog trenera?	32
6. Sudjelujete li u nekom od navedenih programa?	32
7. Koliko važnim smatrate hrabrost kao kompetenciju sportskog trenera?	33
8. Koliko važnim smatrate odgovornost kao kompetenciju sportskog trenera?	33
9. Koliko važnim smatrate samokontrolu kao kompetenciju sportskog trenera?	34
10. Koliko važnim smatrate pravednost kao kompetenciju sportskog trenera?	34
11. Koliko važnim smatrate stav/pristup prema klijentima kao kompetenciju sportskog trenera?	35
12. Koliko važnim smatrate odanost/lojalnost kao kompetenciju sportskog trenera?	35
13. Koliko važnim smatrate komunikacijske vještine kao kompetenciju sportskog trenera?	36
14. Koliko važnim smatrate dobro planiranje kao kompetenciju sportskog trenera?	36
15. Koliko važnim smatrate kvalitetnu suradnju kao kompetenciju sportskog trenera?	37
16. Koliko važnim smatrate iskustvo kao kompetenciju sportskog trenera?	37
17. Koliko važnim smatrate educiranost kao kompetenciju sportskog trenera?	38
18. U kojoj mjeri sportski trener prati Vašu kondiciju i ciljeve?	38
19. Koliko sportski trener prati Vaš napredak u treningu?	39
20. Koliko ste zadovoljni programom treninga koji Vam je izrađen od strane Vašeg sportskog trenera prema Vašim željama i ciljevima?	39
21. Je li cijena <i>fitness</i> -programa Vašeg sportskog trenera adekvatna njegovom stručnom znanju i kompetencijama?	40

22. Koliko ste zadovoljni sa svojim sportskim trenerom?	40
---	----

## Popis tablica

1. Aritmetička sredina pojedinih kompetencija od najvažnijih do manje važnih prema mišljenju korisnika <i>fitness</i> -centara	41
2. Aritmetička sredina kompetencije hrabrost s obzirom na spol	42
3. Aritmetička sredina kompetencije odgovornost s obzirom na spol	42
4. Aritmetička sredina kompetencije samokontrola s obzirom na spol	43
5. Aritmetička sredina kompetencije pravednost s obzirom na spol	43
6. Aritmetička sredina kompetencije stav/pristup s obzirom na spol	44
7. Aritmetička sredina kompetencije odanost/lojalnost s obzirom na spol	44
8. Aritmetička sredina kompetencije komunikacijske vještine s obzirom na spol	45
9. Aritmetička sredina kompetencije dobro planiranje s obzirom na spol	45
10. Aritmetička sredina kompetencije kvalitetna suradnja s obzirom na spol	46
11. Aritmetička sredina kompetencije iskustvo s obzirom na spol	46
12. Aritmetička sredina kompetencije educiranost s obzirom na spol	47
13. Usporedba aritmetičke sredine pojedinih kompetencija s obzirom na spol	48