

UNIVERZITA PARDUBICE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2025

Markéta Holečková

Univerzita Pardubice
Filozofická fakulta

Role osobního trenéra v rozvoji mladých osob ve fitness komunitě: případová
studie vybraného fitness centra

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Markéta Holečková**
Osobní číslo: **H20133**
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**
Specializace: **Humanitní studia – Specializace v pedagogických vědách**
Téma práce: **Role osobního trenéra v rozvoji mladých osob ve fitness komunitě: případová studie vybraného fitness centra**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Bakalářská práce se zaměří na roli osobního trenéra ve fitness komunitě při rozvoji mladistvých ve fitness komunitě. Teoretická část bude rozpracována do několika kapitol, které se budou věnovat fitness, profesi osobního trenéra a specifikám tréninku mladistvých. Praktická část bude zahrnovat rozhovory s osobními trenéry z vybraného fitness centra a s mladistvými, kteří toto centrum navštěvují. Kvalitativní výzkum bude realizován formou případové studie vybraného fitness centra.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
2. JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
3. NEKOLA, Jaroslav. *Sport a doping*. Vydání druhé, přepracované, v Nakladatelství Olympia, s.r.o., první. Velké Přílepy: Olympia, 2018. ISBN 978-80-7376-539-2.
4. STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy – teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.
5. STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha : Galén, [2014]. ISBN 978-80-7492-115-5.

Vedoucí bakalářské práce: **PaedDr. Zdenka Šándorová, Ph.D.**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **10. dubna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **10. dubna 2025**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 10. dubna 2024

Prohlašuji:

Práci s názvem Role osobního trenéra v rozvoji mladých osob ve fitness komunitě: případová studie vybraného fitness centra jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 25.4.2025

Markéta Holečková v.r.

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala PaedDr. Zdence Šándorové, Ph.D., za cenné rady, vstřícnost a věcné připomínky při zpracování bakalářské práce. Mnohokrát děkuji také všem informantům za jejich ochotu a spolupráci při získávání údajů pro výzkumnou činnost. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině a přátelům za jejich podporu během celého studia.

ANOTACE

V bakalářské práci je zkoumána role osobního trenéra v rozvoji mladých osob v rámci fitness komunity. Cílem práce je zjistit, jakou důležitou úlohu hraje motivace a aktivity osobního trenéra u mladých lidí, kteří využívají služby vybraného fitness centra. Sběr dat byl proveden prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které byly podrobeny otevřenému kódování, což umožnilo identifikaci klíčových témat a vzorců v odpovědích informantů. Součástí analýzy je také dokumentární analýza tréninkového plánu. Výsledky případové studie jsou shrnuty v závěru praktické části, kde je diskutována jejich významnost a dopad na rozvoj mladých jedinců v oblasti fitness. V závěru práce je rovněž zahrnuta diskuze.

KLÍČOVÁ SLOVA

mladý člověk, adolescent, cílová skupina, fitness, metody, osobní trenér, přístupy, rozvoj

TITLE

The role of the personal trainer in the development of young people in the fitness community: a case study of a selected fitness centre

ANNOTATION

In the bachelor's thesis, the role of a personal trainer in the development of young individuals within the fitness community is examined. The aim of the thesis is to determine the important role that motivation and activities of the personal trainer play for young people who use the services of a selected fitness center. Data collection was conducted through semi-structured interviews, which were subjected to open coding, allowing for the identification of key themes and patterns in the informants' responses. The analysis also includes a documentary analysis of the training plan. The results of the case study are summarized in the conclusion of the practical part, where their significance and impact on the development of young individuals in the field of fitness are discussed. The conclusion of the thesis also includes a discussion.

KEYWORDS

young person, adolescent, target group, fitness, methods, personal trainer, approaches, development

OBSAH

SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK.....	10
ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY.....	12
1.1 Sportovní kategorie.....	13
2 FITNESS.....	14
2.1 Terminologické vymezení fitness.....	14
2.2 Aktuální dění a trendy ve fitness	16
2.3 Důvody fitness komunity k návštěvě fitness centra.....	16
3 OSOBNÍ TRENÉR.....	18
3.1 Osobní trenér ve fitness	18
3.2 Předpoklady pro úspěch v práci osobního trenéra ve fitness.....	19
4 ADOLESCENT VE FITNESS	20
4.1 Psychosociální a fyziologické motivy pohybové aktivity u dívek a chlapců	21
4.2 Přístup trenéra v rozvoji cílové skupiny	22
4.3 Specifika tréninku mladých lidí.....	22
4.4 Rizika spojená s účastí cílové skupiny ve fitness	23
PRAKTICKÁ ČÁST	25
5 CÍLE A METODOLOGIE VÝZKUMU	25
5.1 Cíl výzkumu.....	26
5.2 Příprava a organizace výzkumu.....	26
5.3 Etické otázky výzkumu.....	27
6 INTERPRETACE DAT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	28
6.1 Případové studie v rámci výzkumného souboru	28
6.2 Interpretace kategorií a kódů (osobní trenér).....	33
6.3 Interpretace kategorií a kódů (mladé osoby)	39

6.4	Analýza vybraného tréninkového plánu, metod a přístupů	44
7	ZÁVĚR VÝZKUMU.....	47
8	DISKUSE.....	49
	ZÁVĚR	51
	POUŽITÁ LITERATURA	54
	SEZNAM PŘÍLOH.....	57

SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK

Obrázek 1 – Vývoj zatížení v posilovacích cvicích45

Obrázek 2 – Deník sledování tělesných funkcí a životního stylu.....45

ÚVOD

Bakalářská práce se zaměřuje na roli osobního trenéra v rozvoji cílové skupiny – mladých osob (dále jen CS) ve fitness komunitě, přičemž problematika byla zkoumána prostřednictvím případové studie, tedy konkrétně metodou triangulace, při níž byla využita kombinace metod – dotazování formou polostrukturovaných rozhovorů s osobními trenéry a mladými lidmi a analýza dokumentů. Motivem ke zpracování tohoto tématu byla vlastní dlouholetá působnost ve vybraném fitness centru, neboť jsem zde sledovala, jak osobní trenéři významně ovlivňují rozvoj mladých klientů.

Cílem bakalářské práce je zhodnotit roli osobního trenéra ve vybraném fitness centru a posoudit jeho vliv na fyzický a psychický rozvoj mladých osob, s cílem navrhnout doporučení pro efektivnější práci s touto věkovou skupinou.

Bakalářská práce se dělí na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje vymezení pojmu fitness, jeho vývoji a aktuálním trendům. V úvodu se zaměřuje na fitness v kontextu sportu. Dále popisuje roli osobního trenéra a jeho kompetence. Zvláštní pozornost je zaměřena na období adolescence, jejím vývojovým charakteristikám a vlivu pohybové aktivity na tělesný a psychický stav. Součástí je popis metodiky tréninku a doporučení pro práci s touto cílovou skupinou.

Praktická část je realizována pomocí kvalitativního výzkumu, konkrétně prostřednictvím analýzy dokumentů a polostrukturovaných rozhovorů s mladými osobami a jejich trenéry. Sebraná data byla částečně analyzována metodou otevřeného kódování, což umožnilo identifikovat klíčová témata a kategorie. Pro hlubší porozumění problematice byla rovněž provedena analýza dokumentů. Závěry těchto analýz jsou detailně rozpracovány v praktické části práce. Všechny výsledky byly zpracovány anonymně s ohledem na dodržení etických zásad výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Sport sehrává klíčovou roli ve společnosti, ovlivňuje nejen samotné sportovce, ale má dopady na široké spektrum lidí, např. formuje veřejné zdraví, kulturu, komunitní život a sociální soudržnost (Nekola, 2018, s. 7). Evropská charta sportu (1992, článek 2) vymezuje sport jako „*všechny pohybové činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“. Pro mnohé je sport zdrojem zábavy, potěšení a pro některé i způsobem obživy. Své místo má v oblasti ekonomiky – vytváří pracovní příležitosti a přináší významné příjmy. Sport rovněž sehrává významnou roli v politice, kde slouží k formování a udržování pocitu národní identity (Nekola, 2018, s. 7).

Sekota (2013, cit. podle Kunze, 2020, s. 47–48) považuje sport za nezastupitelný nástroj mezinárodní integrace, který rozvíjí interkulturní porozumění, lidské kontakty a přátelství napříč celým světem, a to prostřednictvím mezinárodních událostí, jako jsou olympijské hry. Sport výrazně přispívá k potlačování nežádoucích sociálních jevů, jako jsou rasismus či násilí. Současně slouží jako efektivní nástroj prosazování fair play, podpory mírových iniciativ a respektu k lidským právům.

Sport také nabízí příležitosti k seberealizaci a napomáhá jedinci formovat jeho hodnotový systém a charakter. Mezi nejčastější pozitiva v souvislosti se sportem patří motivace pro sportování a touha po pohybu, snaha vyniknout, inspirovat se úspěšnými vzory, stát se součástí komunity se stejnými zájmy, dosáhnout úspěchu, slávy anebo finančního zisku (Nekola, 2018, s. 7–12). Zařazení pravidelné sportovní aktivity do každodenního života má významné zdravotní přínosy. Mezi nejdůležitější patří zlepšení duševní pohody, posílení kardiovaskulárního zdraví, nárůst síly a koordinace, lepší spánek a podpora kognitivních funkcí (Novotný, 2023, s. 6).

Se sportem jsou spojena určitá negativa, která mohou ovlivnit sportovce, jako jsou nadměrná fyzická zátěž vedoucí ke zraněním, psychický stres, ztráta volného času, přátel, iluzí a zklamání z nedosažitelných cílů. Významným faktorem ovlivňujícím míru negativních dopadů je jak úroveň sportovní aktivity, tak charakter komunity, ke které sportovec patří. Ačkoli je nejvíce medializován vrcholový sport provozovaný na profesionální úrovni, není jedinou formou sportovní aktivity; je proto nezbytné zaměřit se také na široké spektrum amatérských

i rekreačních aktivit. Po celém světě se věnují sportu miliony lidí, kteří v něm hledají odreagování, zábavu, obohacení životních zážitků, posílení zdraví a prevenci před nemocemi (Nekola, 2018, s. 7–12).

1.1 Sportovní kategorie

Sportovní kategorie dle Nekoly (2018, s. 13) lze rozdělit následovně:

- **Sportovní aktivita orientovaná na výkon** – je založená na principu soutěživosti a dosažení co nejlepšího výkonu. Cílem vrcholového sportu je podat maximální výkon za účelem vítězství. Důležitou roli hrají vrozené dispozice sportovce, ať už se jedná o fyziologické či psychologické charakteristiky. Vrcholový sportovec čelí extrémnímu nátlaku na výkon, profesionálnímu přístupu, který ovlivňuje jeho životní styl (Nekola, 2018, s. 14–16).
- **Sportovní aktivita orientovaná na rekreaci** – lidé ji provozují ve volném čase a zahrnuje různé formy pohybu, jejichž cílem není dosáhnout vítězství, rekordů či materiálních odměn za odvedený výkon (Nekola, 2018, s. 16–17). Řadí se zde běh zaměřený na zlepšení osobního výkonu – tedy dosažení lepšího osobního času nebo uběhnutí delší trasy; cykloturistika usilující o prodloužení trasy či zvýšení průměrné rychlosti; a cvičení seniorů s cílem udržet fyzickou kondici ve vyšším věku. Ačkoliv se u rekreačních sportovních aktivit nehledí na souboj s ostatními, obvykle při nich dochází k nevědomému srovnávání vlastního výkonu a ke snaze o osobní zlepšení (Sekot, 2008, s. 32–33).
- **Sportovní aktivita orientovaná účelově** – představuje poměrně nový segment moderního sportu, který reflektuje postmoderní společenské trendy – zejména rozvoj technologií a proměny pracovního prostředí. Cílem sportovní aktivity orientované účelově je naplnit fyzické a psychické potřeby jedince. Příkladem této formy jsou fitness cvičení, vytrvalostní aktivity, tanec či cvičení na udržet si zdraví v kondici prostřednictvím posílení celého těla. Tyto aktivity jsou nabízeny komerčně, přičemž účastník vystupuje jako zákazník objedávající si službu (Nekola, 2018, s. 18–19).

2 FITNESS

Slovo *fitness* v překladu z angličtiny znamená *zdatnost*. Stackeová (2014, s. 15) definuje fitness jako „*cvičení provozované ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažerech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažerech, 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*“.

Podle Blahušové (1995, citováno podle Stackeové, 2014, s. 14) lze fitness rozdělit do pěti složek, které jsou spojeny se zdravím:

- **Kardiorespirační vytrvalost** – se považuje za nejdůležitější součást fitness. Prostřednictvím fyzické zátěže, která stimuluje oběhový systém, vzniká schopnost přenášet důležité živiny a kyslík do pracujících svalů, a zároveň napomáhá odstraňovat přebytečné látky z těla. Tento proces zlepšuje funkce srdce, cév, plic a předchází rizikovým faktorům a vzniku onemocnění.
- **Svalová síla** – je schopnost svalu vyvinout co největší sílu při odporu. Vyznačuje se vysokou intenzitou a krátkým trváním aktivity. Pro zesílení jedince je potřeba vystavit tělo zátěži, která stimuluje svaly k růstu. Mezi aktivity rozvíjející se sílu lze zařadit cvičení s činkami a na posilovacích strojích.
- **Svalová vytrvalost** – je schopnost svalu opakovaně překonávat odpor nebo udržet kontrakci po delší dobu při aktivitách s nižší až střední intenzitou. Mezi tyto aktivity patří posilování s gumovými expandéry či lehkými činkami.
- **Kloubní pohyblivost** – představuje flexibilitu jedince, která napomáhá provádět aktivitu bez potíží a slouží jako prevence před zraněním vazů, kloubů a svalů. Kupříkladu u starších lidí je pružnost omezená, a proto je důležité zařazovat do jejich života strečink z důvodu prevence zranění.
- **Složení těla** – zahrnuje celkový podíl podkožního tuku a množství aktivní tělesné hmoty. Pro fitness je důležitější podíl aktivní tělesné hmoty než podkožní tuk.

2.1 Terminologické vymezení fitness

Pojmy fitness a kulturistika se ve veřejném vnímání často prolínají, ačkoli představují odlišné přístupy k pohybovým aktivitám: fitness klade důraz na komplexní zlepšení tělesné kondice,

zdraví a duševní pohody, zatímco kulturistika „*má za základ latinského culture – pěstění, vzdělávání, zušlechtování. Anglický název body building dobře vystihuje hlavní účel tohoto cvičení, tj. ovlivnění tvaru rozměrů těla*“ (Stackeová, 2014, s. 14).

Pro terminologické rozlišení fitness a kulturistiky, je třeba zohlednit historické kořeny kulturistiky, ze který se fitness jako samostatný koncept postupně odklonil. Počátky kulturistiky se pojí se jménem Eugen Sandow (1867–1925), který na počátku minulého století v Anglii vypracoval první cviky, které byly se zátěží a jejichž cílem bylo vytvarovat symetrický rozvoj všech svalových skupin. V roce 1903 vznikla jeho první kniha s názvem *Body Building*, která dala následovně v anglosaských zemích jméno hnutí. Za velký rozvoj kulturistiky lze pokládat období po druhé světové válce, kdy v roce 1946 vznikla mezinárodní federace kulturistiky IFBB, jejíž zakladateli byli bratři Weiderové. Samotná kulturistika byla rozvíjena zejména v USA a Kanadě. V České republice se počátky kulturistiky pojí s rokem 1964, kdy byla přiřazena ke vzpírání. Později se oddělila na tři směry – kondiční kulturistika, sportovní kulturistika a silový trojboj. Postupně se tyto disciplíny dále diferencovaly, čímž v rámci kulturistiky vznikly nové kategorie ve fitness (Stackeová, 2014, s. 12).

Od roku 1989 fitness centra nemusí být organizována ve Svazu kulturistiky a fitness ČR, čímž zaniknul jednotný systém školení trenérů, následkem čeho vznikly soukromé trenérské školy. V tuzemsku lze uvést jako klíčovou osobnost Petra Tlapáka, zakladatele trenérské specializace kulturistiky na FTVS UK. O zdravotních aspektech ve fitness se zasadil Vladimír Kolouch spolu se svou spolupracovnicí Libuší Boháčkovou. Vzhledem k tomu, že se neustále vyvíjí přístupy ke cvičení – teorie fitness tréninku není ucelená. Postupně se fitness centra vyvíjela a doposud se mnoho cvičenců opírá o cvičení inspirované ze zámoří z devatenáctého století. Původní fitness centra se skládala výhradně z posilovacích strojů, činek a po čase byly doplněny aerobními zónami. Termín *fitness* se často nahrazoval pojmem *wellness*, který rozšířil jeho obsah i o psychickou stránku (Stackeové, 2014 s. 13). Blahušová (2005, cit. podle Kovaříkové, 2017, s. 13) vymezuje *wellness* jako „*tělesnou a duševní pohodu, životní spokojenost. Jedná se o zdravý životní styl a dosažení vnitřní rovnováhy. Je možné wellness přirovnat k starořecké kalokagathii, což byla snaha o harmonii těla a duše*“. Důsledkem silného vlivu komerce bývá *fitness* užíváno ve špatném významu a spojuje se s potravinami, kosmetickými prostředky a dalšími výrobky prezentované jako podpora zdraví a pohybu, i když jejich skutečná vazba na fyzickou aktivitu často chybí. Význam termínu *fitness* tak bývá chápán velmi vágně (Stackeové, 2014, s.14).

2.2 Aktuální dění a trendy ve fitness

V kontextu této bakalářské práce je vymezeno aktuální dění od roku 2021, kdy se lidé vraceli k pohybovým aktivitám ve fitness po pandemii Covid-19, až po rok 2024. Společnost EuropeActive ve spolupráci s Deloitte zajišťuje průzkumy fitness trhu a vydává tzv. *Fitness Market report*, ve kterém hodnotí stav evropského fitness sektoru. Česká komora fitness tak sbírá data od provozovatelů v celé České republice, přičemž data, z nichž vychází tato podkapitola, vycházejí z článků publikovaných na webu České komory fitness, které reflektují aktuální dění v oblasti fitness. Autorkou sledovaných článků je Benešová (2022, 2023, 2024, 2025).

Benešová (2022) se zaměřuje na situaci po pandemii Covid-19, která fatálně ovlivnila chod fitness sektoru. V roce 2021 došlo k výraznému poklesu návštěvnosti fitness center. Tato skutečnost vedla mnoho trenérů k nabízení svých služeb prostřednictvím online tréninků. Zákazníci tak začali vyhledávat alternativní formy cvičení a tréninkové programy v závislosti na jejich zdraví. V roce 2022 došlo ke stabilizaci trhu po pandemii Covid-19, která jej postihla.

Průzkum fitness trhu za rok 2022 poukázal na rostoucí zájem o skupinové tréninky a wellness programy. Zákazníci se opět vraceli k osobnímu kontaktu a preferovali interakci s trenéry, protože měli zájem o osobní a skupinové lekce (Benešová, 2023).

Výsledky průzkumu fitness trhu za rok 2023 přinesly velký posun v oblasti fitness, kdy se do popředí dostávaly digitální fitness aplikace a hybridní modely tréninků, které kombinovaly osobní a online přístup. Tento posun poukázal na zvyšující se využívání technologií v oblasti fitness (Benešová, 2024).

Poslední prezentované výsledky za rok 2024 ukázaly, že do popředí se opět dostaly osobní tréninky, které napomáhají individuálně naplňovat cíle každému jedinci. Kromě toho se také zvýšil zájem o benefiční programy nabízené zaměstnavateli, kteří motivují své zaměstnance k aktivnímu životnímu stylu (Benešová, 2025).

2.3 Důvody fitness komunity k návštěvě fitness centra

Motivy vedoucí lidi k návštěvě fitness centra jsou různorodé, proto je sama tato komunita rozmanitá. Někteří jedinci chtějí zlepšit svou fyzickou kondici a poměřit síly s přáteli – kupříkladu v benchpressu. Jiní se zaměřují na nabírání svalové hmoty a formování postavy pro vlastní spokojenost. Někteří hledají odreagování od všedních problémů a snaží se

dosáhnout duševní pohody. Další hledají cestu pro řešení vlastních zdravotních problémů – například bolesti zad, s čímž jim mohou pomoci kvalifikovaní trenéři (Benešová, 2023).

Stackeová (2008 s. 105) rozlišuje důvody pro návštěvu fitness centra na následující motivy:

- **estetické motivy** zahrnují snahu o změnu tvaru, rozměrů těla a jeho hmotnosti;
- **zdravotní motivy** se zaměřují na celkové zvýšení odolnosti, výkonnosti jedince a prevenci civilizačních onemocnění;
- **sociální motivy** se týkají potřeby sociálního kontaktu a možnosti výkonného srovnání mezi účastníky v komunitě;
- **prožitkové motivy** napomáhají odreagování se od stresu a relaxaci v pohybu.

Dané důvody se liší v osobnostních, intersexuálních a věkových rozdílech.

Fitness centra napomáhají také v přípravě účastníků na různé fitness soutěže, jako jsou kulturistika a silový trojboj. Vzhledem k tomu, že jsou ve výzkumném šetření zahrnuti mladí lidé, kteří se věnují silovému trojboji, je vhodné objasnit, co tento sport obnáší. **Silový trojboj** je sportovní disciplína, která se skládá ze tří částí: dřepu, benchpressu a mrtvého tahu. Cílem závodníka je vynaložit maximální úsilí a zvednout co největší váhu v každé z těchto disciplín. Závodník s největším součtem kilogramů ze všech tří disciplín vyhrává (International Powerlifting Federation, n.d.).

V odvětví fitness lze pozorovat i transkulturní rozdíly. V některých zemích jsou fitness centra běžnou součástí každé obce, zatímco v jiných zemích jsou více preferovány tradiční sportovní aktivity jako cyklistika, běh nebo plavání. Ze sociologického pohledu provozování sportovních a kondičních aktivit napomáhá účastníkům zvyšovat sociální statut – typickým příkladem jsou země jižní Evropy (Stackeová 2008, s. 16).

3 OSOBNÍ TRENÉR

Pojem *trenér* v češtině označuje osobu, která řídí a organizuje trénink sportovců. Termín byl přejat z anglického „to train“, což znamená instruovat a vyučovat (Jansa et al., 2012, s. 165). V pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová a Mareš, 2009, s. 316) je uvedena následující definice: „*profese pedagogického charakteru uplatňující se jednak ve sféře sportu, jednak v profesním vzdělávání jako instruktor při výcviku praktických dovedností v různých odvětvích.*“

Trenér zastává roli učitele a plní funkci aktivního a řídicího činitele výchovného procesu. Jeho povinnosti zahrnují specifickými prostředky přispívat k formování všestranně rozvinuté osobnosti sportovce. To se týká nejen trenérů pracujících s mládeží, ale i všech trenérů obecně, i když u trenéra mládeže je tento úkol výraznější (Paulík, 2006, s. 135). Jedná se tedy o pedagogickou profesi, kterou definuje zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů (Jansa et al., 2012, s. 167). Tento zákon stanovuje pravidla a požadavky, které trenér musí splňovat pro kvalifikaci.

3.1 Osobní trenér ve fitness

Existuje několik vzdělávacích cest ke kvalifikaci trenér. První možností je vysokoškolské vzdělání akreditovaného, magisterského programu v oblasti pedagogických věd, které je zaměřeno na přípravu učitelů tělesné výchovy v rámci sportovní specializace. Další možností je opět vysokoškolské vzdělání akreditovaného studijního oboru tělesné výchovy a sportu – pouze se sportovní specializací. Obě tyto možnosti musí být zakončené státní závěrečnou zkouškou. Splnit kvalifikační požadavky lze také formou vyššího odborného vzdělání – opět v akreditovaném programu se zaměřením na sportovní a tělovýchovné činnosti. Díky tomuto vzdělání získá absolvent osvědčení nejméně druhé nejvyšší trenérské třídy určité sportovní specializace, v níž je vzděláván. V neposlední řadě se může trenér kvalifikovat středním vzděláním s maturitní zkouškou nebo středním vzděláním s výučním listem. K tomu je potřeba absolvovat trenérskou školu tělovýchovné fakulty vysoké školy a získat osvědčení nejméně druhé třídy v příslušné sportovní specializaci (§12 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících).

U kurzu doplňující střední vzdělání došlo 1. července 2024 k významné změně, kdy došlo k přejmenování kurzu „Instruktor fitness“ na „Osobní trenér/trenérka ve fitness“, čímž se zvýšila prestiž kurzu v rámci Národního a Evropského systému vzdělání. Po úspěšném dokončení získávají absolventi osvědčení o profesní kvalifikaci. Kurz poskytuje komplexní

metodické, praktické a pedagogické znalosti v oblastech sportovního tréninku – fyziologie, anatomie, výživy, biochemie a diagnostiky pohybového aparátu a zdravého životního stylu. Po úspěšném absolvování kurzu by účastník měl tyto znalosti umět aplikovat v praxi svého tréninku a při trénování jiných osob, navrhovat jim tréninkové jednotky zaměřené na posilování, cvičení ve fitness centrech, aerobních aktivitách a skupinových cvičení. Rekvalifikační kurzy se soustředí i na zdravotní aspekty cvičení a efektivitu pohybových výkonů osob (Fitness Institut, 2025).

Popularita tohoto oboru vzrůstá v různých oblastech, zejména ve službách, kde narůstá poptávka po odbornících pracujících s klienty se zdravotními omezeními – například hypertonií, obézními či diabetiky – dále se seniory a dalšími specifickými skupinami populace. Rovněž se zvyšuje zájem o masérské, rekondiční a další regenerační služby ve fitness centrech (Jansa et al., 2012, s. 167).

3.2 Předpoklady pro úspěch v práci osobního trenéra ve fitness

Podle Stackeové (2014, s. 119–120) jsou klíčové tyto faktory:

- **Osobnostní dispozice** – schopnost komunikace a vést druhé lidi je zcela zásadní. Odvíjí se od určité míry sociální inteligence – zaměřenost na klienta, empatie a schopnost autoregulace a autoreflexe. Komunikace je také důležitá pro nové pracovní příležitosti, navazování nových kontaktů s klientem a pro předání informací – vědomostí a instrukcí klientovi, které podporují jeho rozvoj. Je nezbytné umět se vyjadřovat, a to jak slovy, tak i neverbálně.
- **Osobní zkušenost a vztah k dané pohybové aktivitě** – je důležité mít vztah k pohybové aktivitě, který by měla být zařazována do vlastního životního stylu trenéra, protože utváří jeho image, jež je klíčová pro jeho profesi.
- **Motivace a dlouhodobý zájem o fitness** – motivace zaměřená na klienty napomáhá v profesní rovině trenéra a jeho úspěšnosti.
- **Dostatečný rozsah vědomostí, motivace k jejich rozšiřování a schopnost aplikovat je v praxi** – pro získání znalostí je důležitá určitá míra inteligence a motivace. Velmi důležité je tyto vědomosti předat klientům a aplikovat je v praxi.
- **Tělesná odolnost a výkonnost** – vyžaduje se velká míra fyzické i psychické zdatnosti, což může vést k vyčerpání a k riziku výskytu syndromu vyhoření.

4 ADOLESCENT VE FITNESS

Vhledem k cílové skupině mladých lidí pracujeme v psychologickém kontextu s obdobím adolescence. Období adolescence bývá označováno jako „období počínající dospělosti“ (15–20let), na konci této doby je jedinec skutečně dospělým člověkem – mentálně i fyzicky plně rozvinutým (Jansa et al., 2012, s. 26). Vágnerová a Lisá (2021, s. 373) rozdělují období adolescence na dvě fáze, a to: ranou adolescenci a pozdní adolescenci.

Raná adolescence zahrnuje prvních pět let dospívání, tj. 11–15 let. Toto období bývá označováno jako pubescence. Jedinec pohlavně dozrává a prochází zásadními tělesnými změnami, které ovlivňují nejen jeho vlastní vnímání sebe sama, ale také způsob, jakým s ním okolní lidé jednají. S tím souvisí také změna způsobu myšlení adolescenta, který přemýšlí často hypoteticky, a to i o možnostech, které jsou nereálné a neexistují. Důsledkem hormonálních proměn dochází ke změně emočního prožívání, což je doprovázeno výkyvy a nestabilitou. Mezníkem v tomto období je ukončení povinné školní docházky v 15 letech, kdy jedinci čelí novému směřování, které určuje jejich sociální postavení a představuje pro ně zátěž a výzvy v nové životní etapě (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 374-375).

Pozdní adolescence představuje období 15–20 let a začíná dokončením sekundárního pohlavního dozrávání, tedy po ukončení pubescentních změn. V této fázi dochází ke komplexnější psychosociální proměně, přičemž se mění osobnost a společenská pozice. Významným mezníkem je volba mezi ukončením profesní přípravy a následným nástupem do zaměstnání či pokračováním v dalším studiu. Tato skutečnost ovlivňuje ekonomickou stabilitu jedince a jeho závislost na rodičích a současně může dojít k oddálení samostatnosti. Typické pro toto období je zklidnění vztahu s rodiči, který v rané adolescenci mohl být narušen. Zároveň se rozvíjí vztahy s přáteli i v partnerství. V 18 letech adolescent dovrší plné plnoletosti, a tak přebírá plnou odpovědnost za své činy a svobodu při svém rozhodování. V této fázi vývoje hledá jedinec také svou identitu, kdy se snaží sebezpoznat, a to v rámci svého okolí a vrstevníků. Tím se může vystavovat rizikovému jednání, protože hledá pomyslné hranice svých možností. Vývoj po biologické, psychické a sociální stránce bývá často rozdílný a jedinec se nachází v pocitu nejistoty, který snaží co nejvíce oddálit. V tomto období je důležité být adolescentovi nápomocen, dopřát mu čas, aby porozuměl sám sobě a v budoucnosti se osamostatnil ve všech oblastech (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 375-376).

Celkově období adolescence signalizuje u mladých osob velkou nejistotu – čelí různým výzvám v životě. Jedinec prochází výraznými tělesnými změnami a zesílením sexuality, zároveň

se vzdaluje rodinným vzorům a usiluje o utváření vlastní identity. V důsledku rozporu mezi touhou po autonomii a závislostí na rodičích může docházet k proměnlivým projevům chování – od dospělých postojů až po regresivní jednání. Hledání identity se často odráží ve volbě výrazného oděvu, piercingu, tetování či nápadného obarvení vlasů, což představuje způsob, jak adolescenti symbolicky protestují proti hodnotám předávaným rodiči (Linz, 2016, s. 230–231).

4.1 Psychosociální a fyziologické motivy pohybové aktivity u dívek a chlapců

Abychom mohli správně porozumět motivacím adolescentů k pohybovým aktivitám, je nejprve nezbytné analyzovat specifika jednotlivých fází adolescence a psychologické i fyziologické odlišnosti, které mezi mladými lidmi panují – zejména mezi dívkami a chlapci.

Dívky začínají vnímat změnu svého zevnějšku zhruba kolem osmého roku života, s čímž souvisí i první obavy, jelikož tvary jejich těla se mění a mnohdy čelí negativním komentářům zaměřeným na jejich vzhled. Dívky jsou na tuto skutečnost velmi citlivé, zejména v adolescenci, a cítí touhu po hubnutí (Blažej, 2019, s. 35). U dívek v tomto věku dochází k častým hormonálním výkyvům, jejich tělo má tendence k nadměrnému ukládání tuků v oblastech břicha, stehen a hýždí, proto je vhodné zařazení silových a aerobních aktivit. Velkým problémem u dívek je jejich přílišné zaměření na dolní část těla a upozadění horní části těla v tréninku, což může vést k různým dysbalancím a nesprávnému vývoji jejich pohybového aparátu (Pavluch a Frolíková, 2004, s. 182). Kromě formování postavy se objevují také další motivy ke sportovní aktivitě, jako jsou zábava a zdokonalení stávajících schopností, nebo touha po navazování nových sociálních vazeb či prohlubování těch dosavadních (Blažej, 2019, s. 35–36).

Chlapci oproti dívkám mají spíše tendence dosáhnout „maskulinity“, ve které shledávají budoucí úspěch či vítězství. Kupříkladu se prostřednictvím pohybové aktivity snaží praktikovat sportovní dovednosti, ve kterých vynikají, a projevují snahu sebeprosazení mezi svými vrstevníky (Blažej, 2019, s. 35–36). Zvýšená hladina testosteronu mezi patnáctým a dvacátým rokem života jim umožňuje pravidelně navyšovat tréninkovou zátěž, avšak bez dostatečného důrazu na techniku cviků stoupá riziko zranění. Proto je u chlapců obzvlášť důležité provádět silové cvičení pod odborným dohledem osobního trenéra (Pavluch a Frolíková, 2004, s. 182).

Samozřejmě nelze všechny motivy generalizovat na chlapce či dívky, protože každý jedinec je jedinečný (Blažej, 2019, s. 37).

4.2 Přístup trenéra v rozvoji cílové skupiny

Vzhledem k výše uvedenému významu motivací a vlivu okolí se dostává do popředí i osobnost trenéra a jeho přístup ke klientovi CS.

Osobní trenér hraje v sociálním prostředí klíčovou roli a adolescenti na něj reagují s velkou citlivostí. Jeho přístup k pohybovým aktivitám a jeho životnímu stylu mohou adolescenty velmi ovlivňovat, protože v něm mohou spatřovat svůj vzor, kterým se nechávají motivovat a inspirovat. Navíc trenér plní také funkci pedagoga a měl by si být vědom svého vlivu na mladé lidi (Stackeová, 2008 s. 120).

U adolescentů a dospělých je důležité budovat přátelský a rovnocenný vztah, který umožňuje uplatnění přiměřeně náročného přístupu od autorit. Přirozená autorita, otevřená komunikace, znalosti a dovednosti, empatie a pochvala adolescenta jsou klíčovými prvky pro správný přístup k mladým lidem (Jansa et al., 2012, s. 27).

4.3 Specifika tréninku mladých lidí

Teoretický rámec je nyní možné doplnit o specifika fyzické výkonnosti adolescentů a principy, které je vhodné uplatňovat při jejich tréninkovém vedení.

Vývojová fáze adolescentů je charakteristická vysokou fyzickou výkonností, rozvinutými motorickými schopnostmi a vysokou úrovní koordinace pohybů jedince, díky čemuž mohou adolescenti dosahovat vynikajících výkonů zejména v krátkodobých, ale vysoce intenzivních disciplínách. Sportovní aktivity napomáhají k uvolnění jejich nahromaděné energie a navození příjemných pocitů uvolnění (Petrová a Plevová, 2018, s. 75).

Podle Stackeové (2014 s. 74) kondiční cvičení ve fitness centrech je pro adolescenty bez závodních ambic spíše doplňkem než hlavní tréninkovou aktivitou.

Vstupní konzultace

V první řadě je nezbytné zjistit informace o cvičenci. Významnou výhodou ve fitness centrech je zajištění individuálních potřeb klienta prostřednictvím vstupního rozhovoru, během kterého si stanoví cíle s trenérem a kroky k jejich realizaci. Důležité je také provést vstupní vyšetření – kineziologický rozbor klienta, který je převzat z fyzioterapie a přizpůsobený fitness potřebám. Díky těmto informacím je trenér schopen vytvořit individuální tréninkový plán k naplnění stanovených cílů (Stackeová, 2014, s. 21).

Určení cílů zaměřuje pozornost a činnost sportovce na důležité aspekty daných úkolů, podněcuje úsilí, zvyšuje vytrvalost při dosahování cílů, a tím se zvyšuje pravděpodobnost, že si sportovec osvojí správné postupy při učení se novým dovednostem (Štěrbová et al., 2022, s. 46; Weinberg a Gould, 2015).

Sportovní trénink

Navazujícím krokem po vstupní diagnostice je samotná struktura sportovního tréninku, který představuje systematický a cíleně organizovaný proces zaměřený na zvyšování výkonnosti. Jak uvádějí Perič a Dovalil (2010, s. 12). Sportovní trénink tak představuje komplexní proces, který se skládá z několika vzájemně propojených složek, které napomáhají sportovci dosáhnout co nejlepšího výkonu.

Podle Zahradníka a Korvase (2012, cit. dle Štěrbová et al., 2022, s. 26-27) lze složky sportovního tréninku rozdělit následovně:

- **Kondiční složka** se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností, jako jsou vytrvalost, síla, rychlost a koordinace.
- **Technická složka** soustředí se na osvojování a zdokonalování jak přirozených pohybových dovedností (chůze, běh, hod a skok), tak i specifických dovedností pro danou aktivitu.
- **Taktická složka** souvisí se strategií a taktikou sportovního výkonu. Důkladně promyšlený plán je zásadní pro efektivní přípravu sportovců v rámci jejich tréninkového procesu.
- **Psychologická složka** pozitivně ovlivňuje osobnost sportovce v tréninkovém procesu a napomáhá mu dosahovat jeho sportovních cílů.

Jednotlivé složky sportovního tréninku musí být harmonicky rozvíjeny, aby sportovec dosáhl nejlepšího výkonu. Trenér má klíčovou roli v citlivém řízení tréninkového procesu s ohledem na potřeby a schopnosti klienta.

4.4 Rizika spojená s účastí cílové skupiny ve fitness

S pohybovou aktivitou adolescentů se pojí řada rizik. Podle Štěrbové et al. (2022, s. 70–73) patří k nejčastějším rizikům, kterým jsou adolescenti vystaveni, poruchy příjmu potravy a závislost na drogách, alkoholu a internetu. Tlak na dosažení specifického tělesného složení je přitom zvláště silný u sportovců soutěžících ve váhových kategoriích – například v kulturistice,

silovém trojboji či bojových sportech. Chronické snižování hmotnosti s následným rychlým nárůstem po soutěžích bývá spojeno s hormonální nerovnováhou, kardiovaskulárními komplikacemi, poruchami termoregulace a rizikem obezity; u adolescentů navíc hrozí i zpomalení nebo narušení růstových procesů. Z těchto důvodů je zásadní, aby trenéři přistupovali k otázkám hmotnosti s náležitou citlivostí a nabízeli odbornou podporu v oblasti nutričního poradenství a psychologické prevence. Ve fitness světě se lze nejčastěji setkat s *muskulární dysmorfii*, což je nadměrné zaujetí jedince svými svaly a štíhlostí, kdy se jedinec snaží dosáhnout co nejvyššího procenta svalové hmoty a co nejnižšího procenta tělesného tuku.

Prostředí fitness klubů, které do značné míry uniká veřejnému dohledu a společnosti – a tedy i běžným preventivním a represivním mechanismům – zvyšuje riziko rozšíření dopingu. Preventivní programy by proto měly zahrnovat nejen samotné adolescentní sportovce, ale i zaměstnance fitness center, mediální zástupce, realizační týmy sportovních oddílů a rodinné příslušníky, kteří podporují mladé sportovce. Doping u mládeže není pouze biomedicinským problémem, ale spíše psychosociálním, a proto je nutné zaměřit preventivní opatření právě na mladé návštěvníky fitness center, zejména na ty, kteří se věnují silovým a kulturistickým disciplínám (Slepička et al., 2018, s. 122–123).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE A METODOLOGIE VÝZKUMU

Fitness aktivity jsou stále populárnější mezi mladými lidmi, kteří chtějí zlepšit svůj životní styl. Na této cestě hraje osobní trenér klíčovou roli jako mentor, který je vede k dosažení cílů. Spolupráce mezi osobním trenérem a mladým člověkem tak představuje důležitý proces, který přispívá k jejich rozvoji.

Pro výzkumné šetření byl zvolen kvalitativní výzkum. Creswell (1998, s. 12, cit. podle Hendla, 2008, s. 48) definoval kvalitativní výzkum jako „*proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“

Dále byla využita metoda případové studie, která se zabývá podrobným zkoumáním jednoho nebo několika případů. Na rozdíl od statistického výzkumu, kde sbíráme data od mnoha lidí, tady jdeme víc do hloubky u malého počtu jedinců. Cílem je pochopit složitost situace a vztahy v ní. Dá se to přirovnat k mikroskopu – čím lépe zaostříme, tím víc vidíme. Díky detailní analýze jednoho případu pak můžeme lépe porozumět i dalším podobným případům. Nakonec se případ porovná s jinými a zhodnotí se, jak spolehlivé jsou výsledky (Hendl, 2008, s.102).

Výzkum bakalářské práce byl založen na kombinaci dvou typů případových studií – studium sociálních skupin a osobní případové studie. Prostřednictvím studia sociálních skupin se výzkum zaměřil na studium dynamiky sociálních skupin, konkrétně vztahu trenéra a klienta, a zkoumal, jak tyto interakce ovlivňují motivaci a výkon mladých osob. Osobní případové studie poskytly podrobný pohled na specifické aspekty životů a tréninkových procesů osobních trenérů a jejich klientů. Díky této kombinaci vznikl komplexní pohled na roli osobního trenéra v rozvoji mladých lidí ve fitness komunitě (Hendl, 2008, s. 103).

V neposlední řadě byla využita metoda dotazování, technika sběru dat polostrukturovaný rozhovor (viz Příloha A). Jako součást výzkumného šetření byl implementován dokument zahrnující tréninkový proces jedné informantky a následně porovnan s přístupem a metodami ostatních informantů (osobních trenérů) v rozvoji mladých lidí pro lepší vhled do dané problematiky.

Vybrané metody byly zvoleny s cílem umožnit informantům co nejvolnější a nejautentičtější vyjádření jejich názorů, zkušeností, což poskytlo hlubší vhled do dané problematiky.

5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem je: zjistit, jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra mladých lidí, kteří využívají služby ve vybraném fitness centru.

Pro zhodnocení naplnění hlavního výzkumného cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka:

HVO: Jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra u mladých lidí, kteří navštěvují vybrané fitness centrum?

Dále jsou stanoveny dílčí výzkumné otázky:

- Jakými způsoby může osobní trenér účinně motivovat mladé lidi využívající služby ve fitness centru?
- Jaký vliv mají specifické metody a přístupy osobního trenéra na motivaci a rozvoj mladých lidí?
- Jaký ovlivňují konkrétní metody a přístupy osobního trenéra rozvoj mladých lidí?
- Které metody a přístupy osobního trenéra jsou nejefektivnější pro podporu rozvoje mladých lidí?

Pro bližší porozumění cílům a výzkumným otázkám byly vytvořeny přehledové tabulky – osobní trenér a informantů, které jsou k nahlédnutí v Příloze B.

5.2 Příprava a organizace výzkumu

Každý výzkum má několik etap, které postupně na sebe navazují a časově se prolínají. Je velmi důležité si stanovit cíle, zpracovat kvalitní rešerši a důkladně promyslet průběh výzkumu. Tato časová náročnost s sebou nese rizika spojená s podceněním sběru dat či jejich následného vyhodnocení (Gavora, 2010, s. 18).

Výzkumné šetření bylo zahájeno 1. 5. 2025, kdy bylo ve vybraném fitness centru z Královéhradeckého kraje osloveno několik informantů – osobní trenéři a mladé osoby. Kvůli zachování anonymity nejsou konkrétní subjekty v bakalářské práci jmenovány. Pro zařazení do výzkumu museli informanti splňovat následující kritéria: U mladých osob byl důležitý věk, tzn. náležení do věkové kategorie 15–20 let, a pravidelné navštěvování vybraného fitness centra a využívání služeb osobního trenéra. U osobního trenéra byla důležitá jeho odborná kvalifikace, působnost ve vybraném fitness centru a zkušenost s poskytováním služeb cílové skupině.

Celkem bylo do výzkumu zařazeno 10 informantů. S každým z nich byl v období od 10. – 20. 5. 2025 proveden osobní polostrukturovaný rozhovor. Všechny rozhovory byly zaznamenávány prostřednictvím diktafonu, následně přepsány do textové podoby, přičemž byl zachován co nejautentičtější přepis. Transkripce však byly mírně editovány, zejména došlo k odstranění opakujících se slov, nadbytečných vatových výrazů či gramatických nedostatků, které neměly vliv na význam sdělení. Rozhovory byly následně analyzovány metodou otevřeného kódování. Tento přístup umožnil stanovit klíčové kategorie a vzory v odpovědích informantek. Výzkumné šetření dále zahrnovalo analýzu dokumentů týkajících se tréninkového procesu jedné z informantek. Tento proces byl následně implementován a porovnán s metodami a přístupy ostatních trenérů zahrnutých ve výzkumném šetření.

5.3 Etické otázky výzkumu

Etické otázky jsou klíčovou součástí každého výzkumného šetření a jejich respektování zajišťuje ochranu práv a důstojnosti účastníků. Jak uvádí Hendl (2023, s.159), jedním z hlavních etických principů je získání informovaného souhlasu od účastníků výzkumu. V rámci tohoto šetření byly informantky a informanti předem obeznámeni s cílem výzkumu a s plánovaným způsobem zpracování jejich odpovědí. Každá informantka a informant poskytli informovaný souhlas. U nezletilých osob do 18 let byl zajištěn souhlas zákonných zástupců.

Švaříček a Šedřová (2010, s. 45–49) zdůrazňují dva další významné etické principy – důvěrnost a zpřístupnění práce účastníkům výzkumu:

- **důvěrnost** zajišťuje, že citlivé údaje poskytnuté účastníky nebudou dále šířeny či sdíleny s třetími stranami, výzkumník je povinen chránit anonymitu účastníků a zajistit, aby žádné z poskytnutých informací nebyly zneužity nebo zpřístupněny osobám, které nejsou součástí výzkumného týmu;
- **zpřístupnění práce účastníkům výzkumu** znamená, že informanti měli možnost nahlédnout do výzkumného šetření, kterého se účastnili. Tento přístup jim umožnil lépe porozumět způsobu zpracování jejich odpovědí a závěrům, které byly z těchto odpovědí vyvozeny. Cílem je posilnit důvěru mezi badatelem a účastníkem výzkumného šetření.

V tomto výzkumu byla důvěrnost zajištěna anonymizací všech získaných citlivých údajů. Jména informantů byla nahrazena pseudonymy, která byla určena náhodně. Informanti rovněž dostali možnost nahlédnout do výzkumného šetření.

6 INTERPRETACE DAT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výzkumné šetření bylo realizováno prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které byly nahrávány na diktafon se souhlasem informantů. Nahraná data byla následně doslovně přepsána. Pro vyhodnocení získaných dat byla využita metoda otevřeného kódování. Tento postup umožnil identifikovat klíčové kategorie a vzory v odpovědích informantů, které byly následně zpracovány a interpretovány v rámci šetření. Podle Švaříčka a Šed'ové (2010, s. 91) kódování „představuje analytické operace, které rozbíjejí data do fragmentů – indikátorů – a ty potom rozřazují k příslušným konceptům. Výstupem je identifikace relevantních konceptů. Tyto koncepty jsou dále kategorizovány – slučovány na základě nějakého jednotícího kritéria. Kategorie vzešlé z kódování jsou potom dále ošetřovány jako proměnné a představují základní stavební kameny budoucí teorie“. V příloze C je uvedena struktura kategorií a kódů.

Dále byla provedena analýza dokumentu ve formě tréninkového plánu, která napomohla proniknout hlouběji do tréninkového procesu osobního trenéra a mladého člověka. Byla využita metoda triangulace, která se používá v kvalitativním výzkumu k posílení validity a spolehlivosti výsledků.

6.1 Případové studie v rámci výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 10 informantů, kteří byli vybráni na základě předem definovaných kritérií. Pro zařazení do výzkumného šetření museli osobní trenéři splňovat praxi a profesní zkušenost v tomto oboru, mít navázanou spolupráci s mladými osobami v délce minimálně rok a prokázat znalost a orientaci v problematice fitness. U mladých osob (adolescentů) bylo důležité, aby splňovaly věkovou hranici 15–20 let a pravidelně navštěvovaly vybrané fitness centrum a využívaly zde služeb osobních trenérů. Pro zachování etických zásad bylo každému z informantů přiděleno náhodné jméno.

Valerie (osobní trenérka Anety)

Valerie je 25letá osobní trenérka, která studuje ve třetím ročníku bakalářského programu obor kondiční trenér na Univerzitě Karlově. Ke studiu ji motivoval dlouhodobý zájem o sport, přičemž již od útlého věku se věnovala závodnímu plavání. V průběhu studia se zúčastnila několika kurzů, na kterých získala certifikace, jako jsou Instruktor fitness, Osobní trenér kondičního posilování, Trenér silového trojboje III. třídy a v neposlední řadě získala certifikát o absolvování odborného semináře – Svalové kontrakce, teorie a praktické využití.

Ve vybraném fitness centru trénuje téměř 3 roky, předtím v žádné jiné organizaci nepůsobila, a během této doby si vybuodovala stabilní klientelu, což svědčí o její schopnosti motivovat a inspirovat ostatní. Služby nabízí kromě osobního setkání i online formou, kdy sestavuje tréninkové plány na míru svým klientům. Využívá ke komunikaci s klienty sociální sítě, telefon a v případě navázání dlouhodobé spolupráce kontroluje progres svých klientů prostřednictvím sdílených tabulek a grafů, které jí napomáhají sledovat tréninkový proces každého klienta.

Valerie se soustředí primárně na oblast silového trojboje, kterému se sama věnuje. Získala několik ocenění v této oblasti. V návaznosti na studovaný obor se snaží rozšířit své znalosti a zkušenosti také v oblasti mentoringu.

Aneta (klientka Valerie – 2 roky spolupráce)

Aneta je 18letá dívka, která aktuálně studuje v maturitním ročníku gymnázia. Oblast sportu, kterému se věnuje, ji natolik motivovala, že se hlásí na Univerzitu Karlovu, obor nutriční terapie. V prostředí fitness se pohybuje zhruba od 15 let, kdy sama chtěla zlepšit svou kondici. Předtím se závodně věnovala střelbě, kde získala několik ocenění. Vzhledem k zájmu o systematické zlepšení kondice se rozhodla oslovit místní osobní trenérku Valerii, která jako studentka oboru kondičního trenéra dosahovala ve vlastním tréninku ve fitness centru výrazných výsledků. Postupem času přešly Valerie a Aneta od obecného kondičního tréninku k cílenému rozvoji silových schopností, které jsou základem úspěchu v silovém trojboji. Valerie u Anety identifikovala mimořádný silový potenciál, a proto začlenila do jejího programu klíčové disciplíny tohoto sportu – dřep, mrtvý tah a bench press. Díky systematickému tréninku získala Aneta několik ocenění v tomto sportu.

Tomáš (osobní trenér Šimona)

Tomáš je 24letý osobní trenér, který aktuálně studuje druhým rokem inženýrský program ekonomického oboru. V oblasti fitness získal certifikát Instruktor fitness, Osobní a kondiční trenér, a certifikát Trenéra silového trojboje III. třídy. Ve vybraném fitness centru působí třetím rokem, tedy od počátku své trenérské praxe. Kromě osobních setkání nabízí klientům také spolupráci online formou, kdy sestavuje tréninkové plány na míru. Každý tréninkový plán je pečlivě sestavený s ohledem na výkonnostní úroveň, zdravotní stav a osobní preference jednotlivce. Využívá ke komunikaci s klienty sociální sítě, telefon a v případě navázání dlouhodobé spolupráce kontroluje pokroky svých klientů prostřednictvím sdílených tabulek, grafů. Lze sledovat, že Tomášova tréninková filozofie vychází ze stejných principů jako u Valerie, neboť jako partnerský pár vzájemně konzultují a sdílejí své metodické postupy.

Tomáš se také věnuje silovému trojboji, ve kterém získal několik ocenění.

Šimon (klient Tomáše – 2 roky spolupráce)

Šimon je 17letý chlapec, který studuje ve třetím ročníku na stavební škole a v budoucnu by se chtěl stát architektem. Do fitness centra začal docházet poté, co dlouhodobě vedl sedavý způsob života – po vyučování trávil většinu času u počítače a setkával se s přáteli převážně online. V kombinaci s častou konzumací energetických nápojů a nedostatečnou péčí o stravovací režim to vyústilo v rapidní nárůst hmotnosti až na 100 kg ve věku 15 let, což mělo negativní dopad na jeho fyzické zdraví.

Na základě těchto skutečností se rozhodl o změnu vlastního životního stylu a vyhledal osobního trenéra, který mu napomohl v jeho cestě a zhubnul 25 kg. U Šimona uplatňoval jeho trenér Tomáš kombinaci aerobních aktivit, tedy chůzi, běh a cyklistiku, a silového tréninku. Podobně jako Valerie vedla Anetu k silovému trojboji, i Tomáš postupně přenesl sebedisciplinu a tréninkové principy na Šimona. Dnes se Šimon věnuje silovému trojboji a společně s Tomášem uplatňuje obdobnou tréninkovou filozofii, jakou sdílí Valerie a Aneta.

Luboš (osobní trenér Marka)

Luboš je 24letý osobní trenér, který vystudoval bakalářský program v oblasti ekonomie, avšak po dobu studií si přivydělával jako trenér a zájem o fitness nakonec převažoval nad původním oborem. Ve vybraném fitness centru působí nyní na plný úvazek již tři roky. Během této praxe získal oficiální certifikaci Osobní trenér, která potvrzuje jeho odbornou způsobilost v oblasti kondičního a silového tréninku.

Své služby nabízí kromě osobního setkání i online formou, kde sestavuje tréninkové plány na míru svým klientům. Na požádání připravuje za příplatek i individuální nutriční jídelníčky. Ke komunikaci s klienty využívá telefon a sociální sítě. Díky zkušenostem se závodní atletikou kombinuje v programech silový a kondiční trénink, čímž podporuje všestranný rozvoj sportovců. Jeho individuální přístup zohledňuje specifické potřeby a cíle každého klienta, a kromě fyzického cvičení klade důraz také na správnou výživu, regeneraci a psychologickou podporu, což vede k dosažení jejich maximálního potenciálu.

Marek (klient Luboše – 3 roky spolupráce)

Marek je 17letý student gymnázia, gymnázia, jenž hodlá vystudovat medicínu a stát se lékařem. Ve 14 letech se díky své matce dostal do světa fitness. Předtím hrál sedm let tenis a od dětství se věnoval různým sportům a hře na klavír. Kvůli věkovému omezení ve fitness oslovila jeho

matka známého trenéra, aby Marek mohl pokračovat v tréninku pod dozorem. Pod vedením Luboše Marek systematicky kombinuje silový i kondiční trénink a současně aplikoval zásady vyvážené výživy, díky čemuž zvýšil tělesnou hmotnost z 55 kg na 75 kg. Pravidelné konzultace s trenérem a postupné zvyšování zátěže vedly ke zlepšení jeho fyzické kondice, psychické odolnosti i sebedůvěry.

Fitness se pro Marka stalo nedílnou součástí životního stylu, přičemž pozitivní dopady na jeho soustředění a sebevědomí se odrážejí i ve studijních výsledcích. Cílem Marka je pokračovat ve sportovních aktivitách provozovaných ve fitness a současně nastoupit na lékařské studium na prestižní univerzitě. V dlouhodobém horizontu hodlá své zkušenosti ze světa fitness využít k prosazování osvěty o zdravém životním stylu mezi mladými lidmi a motivovat je k vytrvalé práci na dosažení osobních cílů.

Radek (osobní trenér Kláry)

Radek je 32letý kulturista a certifikovaný osobní trenér, pracuje ve vybraném fitness centru čtvrtým rokem a doplňuje své služby o sestavování individuálních výživových plánů. Během své 17leté sportovní kariéry získal několik ocenění v kulturistice, včetně 1. místa na Mistrovství Čech mužů nad 90 kg v roce 2018 a 2. místa na EVLS Prague do 90 kg v roce 2024.

Kromě těchto významných úspěchů se Radek věnuje také motivaci a inspirování svých klientů k dosažení jejich nejlepších výsledků. Je známý pečlivostí a individuálním přístupem ke každému klientovi. S Radkem se každý klient domlouvá operativně na tréninku na vybraných partiích, které chce odcvičit. Radek často zdůrazňuje důležitost správné techniky a postupného zvyšování zátěže, aby se minimalizovalo riziko zranění a dosahovalo optimálních výsledků. Zakládá si na tvrdé dřině ve fitness prostředí, která je známá u kulturistů a sám o sobě říká, že jeho přístup není pro každého.

Radek se neustále vzdělává a sleduje nejnovější trendy ve fitness a výživě, aby mohl svým klientům poskytovat ty nejlepší rady a podporu. Sám své znalosti předává na sociálních sítích, přičemž pravidelně jednou týdně vydává video, kde vaří a ukazuje pestré stravování na Instagramu.

Klára (klientka Radka – 1 rok spolupráce)

Klára je 16letá studentka zdravotnického lycea, která by se v budoucnu chtěla stát dětskou sestrou. Cvičit začala přibližně ve 14 letech, kdy toužila po transformaci vlastního těla. Ke cvičení ji vedly negativní poznámky od spolužáků a tlak ideálních tělesných vzorů

na sociálních sítích. Snažila se zhubnout různými dietami, dokonce i hladověla. Tyto pokusy ale nevedly k žádným výsledkům, spíš naopak – byla unavená, podrážděná a necítila se dobře ve vlastním těle. Když se svěřila otci se svými problémy, oslovil místního osobního trenéra Radka, který měl zkušenosti i s prací s mladšími lidmi. Klára se zpočátku bála, ale později začala chodit na pravidelné tréninky a postupně měnila i svůj přístup ke cvičení a k sobě samotné.

Trenér jí vysvětlil, že tělo potřebuje dostatek jídla a energie, aby mohlo správně fungovat, a že cílem není být co nejhubenější, ale silnější a zdravější. Sám Radek říkal, že zvýšená fyzická aktivita vyvolala u Kláry vyšší energetickou potřebu, což vedlo k ukončení striktních dietních omezení a k přijetí pravidelného přísunu živin. Systematický trénink se pozitivně odrazil nejen na její tělesné kondici, ale i na psychické pohodě, kdy postupně ustoupily pocity studu a nespokojenosti a byla obnovena zdravá sebeúcta a motivace ke sportovnímu rozvoji.

Lenka (osobní trenérka Kristýny)

Lenka je 22letá osobní trenérka, která trénuje na částečný úvazek. Důvodem je její studium na vysoké škole v bakalářském programu Osobní a kondiční trenér na Masarykově univerzitě v Brně. Lenka se věnuje i mimoškolnímu vzdělávání, svou odbornou způsobilost rozšířila absolvováním certifikátů Fitness trenér (Improve Academy) a Výživový poradce (Fitness Institut). Ve vybraném fitness centru působí již dva roky, kde klientům nabízí individuálně sestavené tréninkové plány jak prezenčně, tak online, s možností dokoupit si i vytvoření jídelníčku na míru. Průběh tréninkových jednotek operativně přizpůsobuje aktuálním potřebám klientů a komunikuje s nimi prostřednictvím mobilních aplikací a sociálních sítí.

Vlastní zkušenost s intenzivní přípravou na závody v Bikini fitness, kterou hodnotí jako nezdravou z hlediska vyváženosti výživy a regenerace, ji vedla k přesunu k udržitelnému a zdraví prospěšnému přístupu k tréninku. V praxi usiluje o kombinaci efektivního silového a kondičního tréninku s nutričním a psychologickým poradenstvím tak, aby klienti dosahovali svých cílů v souladu s principy dlouhodobé tělesné i duševní pohody.

Kristýna (klientka Lenky – 1,5 roku spolupráce)

Kristýna je 20letá dívka s diagnostikovaným ADHD. Aktuálně studuje v prvním ročníku na vyšší odborné škole ekonomického směru. Je pod odborným dohledem lékařů, kteří jí pomáhají zvládat její diagnózu. Ve věku 19 let byla ovlivněna svými vrstevníky a trávila víkendy v nočních klubech a experimentovala s omamnými látkami. V jednom okamžiku se

pokusila o sebevraždu v důsledku rozchodu s přítelem. Den před tímto incidentem užila extázi ve společnosti svého přítele. Současně procházela složitým obdobím v rodinném životě, což přispělo k jejímu rozhodnutí. Kristýna spolykala 28 tablet antidepresiv (vortioexetinu) a byla převezena do nemocnice svým otcem. Po výsledcích toxikologického testu byl rovněž zaznamenán pozitivní výsledek testu na drogy kvůli předchozímu dni, kdy užila extázi. Po hospitalizaci u ní převládla sebereflexe a rozhodla se učinit kroky pro změnu svého životního stylu. Na cestě k rehabilitaci zahájila spolupráci s osobní trenérkou Anetou, jejíž empatický přístup a systematické vedení jí pomohly překonat počáteční agresivní reakce na náročné cviky. Díky pravidelnému tréninku, pozitivní proměně sociálního prostředí i zlepšení školních výsledků dosáhla Kristýna významného pokroku jak fyzického, tak psychického. V současnosti pokračuje v rozvoji své kondice a mentální odolnosti a zaměřuje se na studium v oblasti toxikologie, aby v budoucnu mohla podporovat osoby, které procházejí obdobnými výzvami, jakými sama prošla.

6.2 Interpretace kategorií a kódů (osobní trenér)

Motivace

Motivace je jeden ze základních klíčových kroků, který vede osobního trenéra v rozvoji mladého klienta k cíli. Důvody, které přivádí tuto věkovou skupinu do fitness centra, jsou podle trenérů různé. Tomáš hovoří o sociálním kontaktu, který hraje významnou roli: „*Mladí se sejdou po škole ve fitku, proberou věci a zacvičí si spolu.*“ Na to navazuje Radek, který zdůrazňuje, jak fitness funguje jako společenská aktivita: „*Všichni chtějí vypadat dobře a mladí tolik nechodí do hospod, radši jdou do fitka. Berou to i jako společenskou aktivitu, sejdou se tam a dělají něco pro sebe.*“ Slova Radka podtrhují Tomášovu odpověď. Jeho výpověď ukazuje, že mladí lidé upřednostňují sport před pitím alkoholu, protože alkohol negativně ovlivňuje jejich sportovní výkony. Radek dále poukazuje na estetiku jako důvod k návštěvě fitness centra. Kromě Radka na estetiku poukazuje i Valerie a Lenka, které dodávají, že na to mají silný vliv sociální sítě. Valerie uvádí ve své výpovědi: „*Myslím, že primárně sociální sítě. Málokdo to vnímá jako zdraví pro tělo, většina lidí chce zlepšit svůj vzhled. Kluci chtějí zvedat velké váhy a mít svaly, holky chtějí zhubnout a mít hezké postavy.*“ Tím potvrzuje, že vzhled je pro mladé klíčový faktor. Lenka se s ní shoduje, když říká: „*Motivuje je pokrok a výsledky, které vidí, a samozřejmě sociální sítě a vzhled.*“ Tyto odpovědi ilustrují význam pozitivní validace u mladých jedinců v jejich prostředí a její dopad na jejich výsledky.

Role osobního trenéra

Na tyto podněty motivace reagují trenéři a snaží se dovést mladé osoby k jejich stanoveným cílům. Každý z trenérů dominuje v jiné oblasti fitness, proto i důvody jejich oslovení ke spolupráci jsou různorodé. Radek je profesionální kulturista a spoustu chlapců ho oslovilo z tohoto důvodu: „*Kluci přicházejí s tím, že chtějí vypadat jako já.*“ Tím naznačuje inspiraci vzhledem, která je uvedena ve výpovědích. Radek dále poukazuje na touhu naučit se správně cvičit ve fitness: „*Často mě oslovují s tím, že se chtějí naučit cvičit, aby vypadali dobře.*“ Na tom se shoduje Luboš, který zdůrazňuje, že vzhled a zkušenosti trenérů mohou mít významný vliv na mladé lidi. Luboš uvádí: „*Přívětivost trenérů, jak vypadají, jaké mají zkušenosti, a to že se chtějí posouvat a být lepší.*“ Valerie zdůrazňuje, že osobní interakce je klíčem k motivaci klientů: „*Když si klient vybere trenéra, už k němu nějakým způsobem vzhlíží.*“ Tomáš se vidí jako motivátor a osoba, která napomáhá mladým osobám udávat směr: „*Jsem motivátor a člověk, který jim dává směr, co se týče sportu a zdravého přístupu k životnímu stylu a stravě.*“ Luboš dodává, že role trenéra je nesmírně důležitá v období dospívání, jelikož „*není jen o trénování, ale i předávání moudrých rad.*“ Tato výpověď potvrzuje, že trenéři mají zásadní vliv na formování mladých osob nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Jak uvádí Lenka, „*snažím se jim být oporou a udávat jim směr k dosažení jejich cíle.*“

Klíčové znalosti a dovednosti při práci s cílovou skupinou

Určité dovednosti a znalosti jsou pro práci s mladými osobami nezbytné. Radek se zaměřuje na pedagogicko-psychologické aspekty práce s cílovou skupinou: „*Znalosti z oblasti psychologie a pedagogiky jsou zásadní.*“ Valerie zdůrazňuje: „*Klíčové jsou trpělivost a empatie. Je důležité přizpůsobit přístup podle věku a pohlaví.*“ Tomáš dodává: „*Empatie a schopnost vcítit se do jejich situace.*“ Tyto klíčové vlastnosti jsou zásadní pro efektivní spolupráci s mladými lidmi a ukazují důležitost emocionální inteligence v tréninkovém procesu. Luboš s Lenkou zdůrazňují trpělivost jako základní dovednost – Luboš říká: „*Důležitá je trpělivost a chuť pracovat s lidmi.*“ Lenka uvádí: „*Klíčové jsou trpělivost, schopnost navodit příjemnou atmosféru a umět naslouchat.*“ Tyto názory ukazují, že příjemné podpůrné prostředí pomáhá v rozvoji mladých lidí.

Metody a přístupy při práci s cílovou skupinou

Při práci s CS využívají trenéři různé metody a přístupy, které se zaměřují na individuální potřeby klientů. Zpočátku se každý trenér zahrnutý do výzkumného šetření snaží prostřednictvím vstupní konzultace zjistit cíle, potřeby svých klientů a budovat vzájemnou důvěru. Na to poukazuje Lenka: „*Mám 40 minut na konzultaci s každým klientem, kdy se snažím zjistit co nejvíce informací o klientovi a odbourat první zábrany a navodit příjemnou atmosféru.*“ Shoduje se s ní i Luboš: „*Důležité je udělat vstupní rozhovor nebo dotazník, abychom se poznali a nebyli si cizí.*“ Radek poukazuje na humor jako důležitý prvek, který napomáhá udržet atmosféru zábavnou: „*Když se baví a zjistí, že jsme na kamarádské bázi, funguje to lépe, než když jdou cvičit za někým cizím.*“ Tomáš a Valerie jsou trenéři, kteří se zaměřují na oblast silového trojboje. Jejich plány musí být o to sofistikovanější, protože je pro ně důležité u mladých lidí rozvíjet sílu, na které je tento sport stavěn. Z tohoto důvodu je důležité mít sestavené tréninkové plány přímo na míru ke každému klientovi, aby systematicky a efektivně podporovaly rozvoj jeho síly. Využívají moderní technologie jako prostředek k usnadnění komunikace a kontroly svých klientů. Tomáš sděluje: „*Využíváme Google tabulky, kde si vytvářím grafy a eviduji pokroky svých klientů.*“ Valerie zdůrazňuje důležitost tréninkových plánů a komunikaci přes sociální sítě: „*Používáme tréninkové plány a také dotazníky pro zpětnou vazbu.*“ Kromě toho je pro ně důležité kontrolovat exogenní vlivy mimo trénink, například stravovací návyky, regeneraci či životní stres, které mohou významně ovlivnit výkon klienta. Zajištěním informací o klientovi v tréninkovém procesu i mimo něj jim napomáhá okamžitě reagovat na případné změny, které nastanou. Snaží se, aby tréninkové plány byly různorodé a zajímavé. Lenka naopak se domlouvá s klienty přímo na místě a podle potřeb klienta volí cviky na tréninku. Zaměřuje se na pestrost a zábavu v tréninku: „*Chci, aby nebyly pořád stejné, ale formou hry.*“

Genderové rozdíly v motivaci a přístupu k tréninku

Tato kategorie reflektuje zaměření na specifické metody a přístupy osobních trenérů v závislosti na pohlaví sportovců a jejich individuálních potřebách. Důležitým faktorem ovlivňující tréninkový proces jsou hormonální vlivy. Na to poukazuje Luboš: „*U žen musím brát ohled na menstruační cyklus, u chlapců je přístup jednodušší.*“ Radek dále zdůrazňuje: „*Holka nezvedne tolik co kluk a je znát, že u holek stačí přidat 1–2 kg a nemohou.*“ Z tohoto důvodu sami trenéři zmiňují, že musí být ohleduplní. Dále trenéři zdůrazňují důležitost empatie a citlivost při práci s dívkami. Tomáš uvádí: „*U holek musím být opatrnější a více se zajímat o jejich pocity.*“ Podobně Valerie dodává: „*U holek je potřeba být opatrnější a vnímat jejich*

emoce. “ Lenka potvrzuje jejich výpovědi: „*U holek se snažím být empatická a citlivá.*“ Chlapci jsou oproti tomu soutěživější a orientovaní na výkon, což vyžaduje odlišnou formu v přístupu. Kromě toho se trenéři shodují, že cíle a požadavky se liší mezi chlapci a dívkami. Tomáš poznamenává: „*Kluky mohu motivovat agresivněji.*“ Luboš dodává: „*Chlapci chtějí být co nejsilnější.*“ Valerie se také shoduje s Tomášem: „*U kluků můžu být přísnější, ale motivuji je přátelským způsobem.*“ Lenka dodává: „*Dívky mají jiné požadavky a cíle.*“ Zároveň upozorňuje na důležitost regulace vlivu sociálních sítí, protože dívky by nejraději cvičily pouze spodní část těla, čímž by tento způsob cvičení mohl vést ke zranění. Lenka říká: „*Problémem jsou sociální sítě, kde slečny ukazují vypracovanou spodní část těla.*“ Mladé dívky v nich spatřují své vzory ideálu, ale neuvědomují si hodnotu vlastního zdraví a můžou si způsobit zdravotní problémy, jako jsou svalové dysbalance, skoliózu a další zdravotní komplikace.

Vhodnost metod

Z analýzy dat vyplývá, že trenéři jsou přesvědčeni, že jimi volené metody jsou správné. Informanti se shodují na individuálním přístupu a přizpůsobení metod podle potřeb svých svěřenců. Například Tomáš uvádí: „*Dostávám pozitivní zpětnou vazbu, takže hodnotím své metody jako vhodné.*“ Na druhou stranu Radek má rád tvrdou dřinu v tréninkovém procesu, a tak sám zdůrazňuje, že jeho přístup může být pro některé mladé jedince náročný: „*Můj přístup považuji za správný, i když někomu může připadat příliš náročný. Není to pro každého, ale já nemusím trénovat všechny.*“ Tento názor ukazuje, že někteří mladí klienti vyhledávají tvrdou dřinu v tréninkovém procesu. Přístup Radka naznačuje, že trenér by měl být autoritou, ale také mentorem, který inspiruje a vede tuto cílovou skupinu k dosažení jejich cílů. Zároveň dodává: „*Chci pro ně být motivací, ne otrokářem, ale chci od nich respekt.*“

Výzvy při práci s mladými lidmi

Trenéři při práci s mladými lidmi čelí různým výzvám. Luboš s Tomášem poukazují na časovou dostupnost a organizaci. Luboš zmiňuje: „*Výzvou je, že mají školu a většinou chodí cvičit odpoledne, což je časově náročné.*“ Tato situace vyžaduje velkou flexibilitu ze strany trenérů. Tomáš rovněž hovoří o čase, avšak v jiném kontextu: „*Největší výzvou je nalezení rovnováhy mezi časem stráveným ve fitness centru a přípravou na školu.*“ Tím upozorňuje na příliš dlouho strávený čas ve fitness centru bránící v přípravě na školní povinnosti. K tomu Tomáš dodává: „*Mladí dávají důraz na trénink, i když to není vždy to nejdůležitější.*“ To naznačuje, že mladí mohou mít zkreslené priority. Radek zdůraznil význam sebedisciplíny a motivace: „*Musím je motivovat, aby to dělali pro sebe, ne pro mě.*“ Tím ukazuje na potřebu trenérů podporovat mladé osoby v rozvoji vnitřní motivace. Dále informanti hovoří o vlivu pubertálních změn

a vrstevníků. Lenka říká: „*Za velkou výzvu spatřuji jejich pubertu.*“ Valerie dodává: „*Největší výzvou je puberta a vliv kamarádů.*“ Lenka se setkala s případem, kdy její svěřenkyňe dostala peníze od rodičů na trénink, ale utratila je za jiné věci, nechodila na tréninky a volný čas trávila s kamarády po venku. Valerie hovořila o upřednostnění hraní počítačových her s kamarády, kdy její svěřenec nedorazil na trénink, opakovaně se jí vymlouval a později jí řekl pravdu. Valerie také upozorňuje na potřebu získat jejich respekt, který je klíčový k vedení cílové skupiny. Kromě těchto výzev Lenka hovořila o psychologické podpoře: „*Občas si připadám jako psycholog při řešení jejich problémů s láskami, ve škole a v rodině, kde nemohou najít pochopení, které hledají u mě.*“ Tím poukazuje na důležitost své role. Lenka dále dodává: „*Snažím se jim být oporou, ať už jde o cvičení, či osobní problémy.*“

Rodiče v tréninkovém procesu mladých osob

Zájem rodičů o tréninkový proces byl u jednotlivých výpovědí velmi rozličný. Valerie uvádí: „*Zájem rodičů je minimální. Jen asi 5 % rodičů se zajímá o závody nebo tréninkový proces.*“ Tento názor ukazuje, že většina rodičů nevěnuje dostatečnou pozornost aktivitám svých dětí, což může vést k jejich nedostatečné podpoře. Tomáš tuto myšlenku potvrzuje: „*Nepociťuji velký zájem rodičů, spíše se ptají dětí, jak na tom jsou.*“ Luboš dodává: „*U některých rodičů je zájem, ale většina dětí chodí cvičit sama.*“ Ačkoliv tyto komentáře naznačují určitou angažovanost některých rodičů, většina mladých osob, které informanti trénují, je odkázaná na vlastní motivaci a iniciativu. Protipól v pozitivním pohledu na situaci přináší Lenka: „*Rodiče se většinou zajímají, pokud vidí pozitivní změny u svých dětí. Někteří dokonce přicházejí s dětmi na tréninky.*“ Radek dále zmiňuje: „*U klientů většinou rodiče přihlásili děti.*“ Dokonce své tvrzení podkládá konkrétním příkladem, a to: „*Jedna maminka cvičí se svým synem, a tatínek jedné holčiny cvičí sám ve stejném fitku, takže vidí, co děláme.*“

Pozitivní zpětná vazba

Zpětná vazba od klientů ukazuje trenérům správný směr k dosažení cíle se svěřencem. Na základě hodnocení mohou trenéři upravit své přístupy a techniky, aby lépe podpořili klienty. Všichni trenéři se shodují, že zpětnou vazbu od svých klientů oceňují. Lenka to potvrzuje: „*Klienti mi píšou pozitivní recenze, kterých je nesčetně.*“ Sama popisuje, že klíčovým prostředkem k dosažení pozitivní zpětné vazby je komunikace: „*Snažím se jejich problémy komunikovat přímo na tréninku.*“ To samé popisuje Tomáš: „*Důležitá je komunikace, problémy můžeme řešit i mimo fitko prostřednictvím zpráv.*“ Valerie k tomu využívá dotazníky, kdy sama ověřuje funkčnost svých metod a přístupů: „*Snažím se s nimi komunikovat formou dotazníků, abych zjistila, jak se cítí.*“ Radek také potvrzuje kladnou zpětnou vazbu, když uvádí: „*Zpětná*

vazba je kladná, protože nikdo zatím neskončil a pokračují ve spolupráci. Naše cíle se posouvají správným směrem a zaznamenávám velké technické zlepšení.“ Dále dodává: „Většinou jsou hodně rozviklaní při cvičení, ale je vidět, že pohyb je plynulejší.“ Luboš poukazuje na zlepšení výsledků u cílové skupiny i mimo fitness centrum díky získané disciplíně z pravidelných tréninků: „Daří se jim lépe ve škole, mají disciplínu a jsou spokojení s výsledky.“

Doporučení trenérů ostatním trenérům při práci s mladými lidmi

Informanti se shodují na tom, že je třeba přizpůsobit přístup k mladým osobám, aby bylo možné vybudovat důvěru a motivaci. Radek zdůrazňuje: „Není to jako s dospělými. Je potřeba se naladit na jejich vlnu, protože většina trenérů je starších. Je potřeba bavit se s nimi jinak.“ Radkův postoj znázorňuje potřebu přizpůsobení svého stylu komunikace v rámci spolupráce s mladými lidmi. Lenka přidává: „Preferuji kamarádský přístup, ale zároveň musím být trpělivá, důsledná, a to doporučuji každému trenérovi.“ Valerie shrnuje důležitost důvěry mezi mladým člověkem a trenérem: „Je důležité umět komunikovat a získat jejich důvěru. Bez toho jsou všechny tréninkové metody k ničemu. Vytvoření příjemné atmosféry je klíčové.“ Luboš nabádá ostatní trenéry ke spolupráci s mladými lidmi, protože to může rozšířit jejich obzory a přinést nové příležitosti. Luboš to podtrhuje svým výrokem: „Aby se nebáli trénovat mladé, je to další klientela, která může otevřít nové možnosti.“

Zhodnocení

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jakou roli zaujímá osobní trenér u mladých lidí využívajících služeb ve vybraném fitness centru. Rozhovory s osobními trenéry poskytly důležité poznatky o jejich vlivu na mladé lidi, stejně jako o faktorech motivujících tyto jedince k pravidelným návštěvám fitness centra a využívání trenérských služeb. Jako nejdůležitější kategorie se ukázala motivace, jež zásadním způsobem ovlivňuje účast mladých lidí na trénincích. Z výzkumného šetření lze usoudit, že návštěva fitness centra mladých lidí nesouvisí jen s fyzickou aktivitou, ale dalšími důvody, jako jsou komunita daného prostředí, sociální interakce, estetické cíle a touha po sociálním uznání a přijetí ve svém okolí. Role osobního trenéra je klíčová, poskytuje odborné vedení v oblasti cvičení, ale také je pro řadu mladých lidí vzorem a podporuje jejich psychický a emoční rozvoj. Trenér je tak jejich mentor, který je doprovází na cestě za jejich stanovenými cíli. Vytváří si s nimi přátelský vztah založený na vzájemné důvěře, což přispívá k jejich motivaci a ochotě spolupracovat na vlastních cílech. Většina informantů sdělila, že jejich práce často zahrnuje i psychologickou podporu, to znamená poskytování rad a emocionální podpory, která je pro mladé lidi velmi

důležitá. Dále se výzkumné šetření zaměřilo na různé metody a přístupy, které trenéři využívají při práci s mladými osobami. Díky diverzitě tréninkových metod jsou způsoby mentoringu v tréninkovém procesu rozličné. Někteří trenéři, například Radek, kladou důraz na tvrdou dřinu, kterou mladí lidé považují za vzor ve svém tréninku kulturistiky. Jiní trenéři se snaží nabrat na síle a upřednostňují sofistikovaný plán s cílem zesílit a uplatnit svou píli na závodech v silovém trojboji. Další trenéři zařazují do tréninku prvky hry a cílené technické nácviky, aby klienti efektivně zlepšili provedení jednotlivých cviků. Zároveň trenéři poukazují na individuální přístup, který je ve fitness prostředí klíčový. Strategie v rozvoji mladých lidí jsou odlišné v návaznosti na genderových rozdílech. Osobní trenéři také čelí různým výzvám spojeným s věkem mladých lidí, které byly zakomponovány v rámci šetření, jako jsou pubertální změny adolescentů a tlak na ně ze strany vrstevníků. Zájem rodičů o tréninkový proces mladých lidí byl různorodý. Někteří trenéři uvedli, že rodiče se o aktivity svých dětí zajímají pouze minimálně, zatímco jiní zaznamenali pozitivní zapojení rodičů, zejména když viděli pokroky svých dětí. V neposlední řadě osobní trenéři v rámci výzkumného šetření poskytli cenná doporučení pro práci s mladými lidmi, jako jsou důležitost budování důvěry, přizpůsobení komunikace a vytváření příjemné atmosféry během tréninků. Získané informace mohou být užitečné pro další trenéry a odborníky spolupracující s mladými v oblasti fitness.

6.3 Interpretace kategorií a kódů (mladé osoby)

Důvody pro spolupráci

Informanti uvedli, že sebedůvěra a změny životního stylu byly klíčové pro začátek jejich fitness cesty a spolupráce s osobním trenérem. Aneta uvedla: „*No asi moje kondička, která na tom byla hodně špatně. Chtěla jsem ji zlepšit, tak mě to to přivedlo do fitka a k mojí trenérce, protože jsem si sama nevěděla rady.*“ Šimon dodal: „*Když jsem byl mladší, tak jsem v 15 letech vážil okolo 100 kg a styděl jsem se za sebe. Hlavně jsem hrál hry na počítači a chtěl jsem prostě nějak změnit svůj život, a tak jsem oslovil Tomáše.*“ U Kristýny hrálo roli více faktorů vzhledem k její minulosti a svěřila se: „*Do fitness centra mě přivedla moje minulost s návykovými látkami, kdy jsem se předávkovala a skončila na JIPce.*“ Zároveň byla v maturitním ročníku a sama věděla, že musí změnit svůj dosavadní životní styl, protože by si jinak přivodila komplikace v životě. Kristýna dodává: „*Rozhodla jsem se, že změním svůj život, protože jsem chtěla udělat maturitu, začít cvičit, ale nevěděla jsem jak, a tak jsem se obrátila na Lenku.*“ Dále se Kristýna zamyslela a vysvětluje: „*Bylo to také po rozchodu, takže jsem nikoho v podstatě neměla a byla jsem influence, teda jak se to řekne česky, jo ovlivněna špatnými lidmi.*“ Z výpovědi je patrné její působení v negativním prostředí a touha po změně životního

stylu. Klára uvedla jako důvod k oslovení trenéra touhu po změně: „*Abych řekla pravdu, tak vlastně změna a lepší stravování. Jsem člověk, který má trošku komplexy z vlastního těla. Tatínek oslovil trenéra, kam docházel na pravidelné tréninky.*“ U Marka tomu bylo jinak, věnoval se sportu od útlého věku a jeho matka ho chtěla udržet po skončení hraní tenisu v kondici a fit. Z tohoto důvodu se rozhodla oslovit místního trenéra, zároveň byl významným faktorem jeho věk 14 let, jelikož nemohl do fitness centra docházet bez doprovodu dospělého člověka (umožněno až od 15 let). Marek uvádí: „*Byla to mamka, která mně doporučila trenéra.*“ Marek následně dodal: „*Byla to v podstatě první sportovní aktivita, u které jsem zůstal doted.*“

Metody a přístupy trenérů k rozvoji mladých lidí

Trenéři pracující s mladými osobami by měli zohlednit různé aspekty tréninkového procesu. Informanti hovořili o plánování, individuálním přístupu, technických dovednostech a zdravotních aspektech. Aneta se spolu se svou trenérkou Valerií řídí systematickým přístupem, který ukazuje důležitost struktury v tréninkovém procesu, přičemž využívá k posunu digitální technologie, pomocí kterých spolu s trenérkou monitorují proměnné v tréninkovém procesu a okamžitě na ně reagují. Aneta říká: „*Mám tréninkový plán v Excelových tabulkách, podle kterého jedu, a funguje to podle toho.*“ Pro Anet je klíčový tento přístup, protože je reprezentantka České republiky v silovém trojboji. Tomuto sportu se věnuje také Šimon, který se svým trenérem Tomášem klade důraz na techniku, přičemž její rozbor je klíčový pro prevenci zranění a zajištění efektivity tréninkového procesu. Šimon zmiňuje: „*Používáme hlavně progresivní přetíženi, technické drily, periodizaci a také hodně videorozborů. Sledujeme techniku a ladíme detaily.*“ Marek vyjádřil důležitost individuálního přístupu: „*Trenér musí být trpělivý a chápat vás po všech stránkách. Někomu může dopřát větší pauzu, někomu menší a musí se přizpůsobit.*“ Pomocí rozpoznání specifických potřeb u svých klientů jsou trenéři schopni posílit důvěru a zajistit lepší výsledky. Kristýna vyjadřuje svůj vztah k jídlu a zdraví následně: „*Zaměřili jsme se hlavně na nabírání svalů a zlepšení vztahu k jídlu, protože z těch návykových látek jsem neměla úplně zdravý vztah k jídlu.*“ Výživa by měla být integrována do tréninkového procesu u každé sportovní aktivity, protože bez potřebné energie nemůže být zajištěn výkon sportovce. V neposlední řadě Klára vyjadřuje pocity ze správně nastaveného tréninkového procesu a podpory trenéra: „*Ted' cítím, že ten trénink je takový, jak by měl být. Je to náročné a fakt se zapotím.*“ Jejím trenérem je Radek, který plán s Klárou upravuje dle jejich požadavků v každém tréninku.

Motivace mladých lidí prostřednictvím trenérského vedení

Přítomnost trenéra, jeho podpora a vedení mají zásadní vliv na to, jak se sportovci cítí a jak se snaží dosahovat svých cílů. Kristýna zdůrazňuje, jak důležitá je pro ni motivace od trenérky: *„Tak velmi pozitivní, protože mě to motivuje a hlavně tím, že se na to nemůžu vykašlat, že vždycky v tom fitku někdo je a že dělám to hlavně pro sebe, ale zároveň mi dělá radost, když je na mě trenérka pyšná a motivuje mě to.“* Kristýna se tak cítí zodpovědná za svůj progres a současně podporovaná trenérkou, což posiluje její odhodlání. Obdobně uvádí Aneta: *„Poměrně velký. Když cvičím s osobním trenérem, tak mě to víc motivuje.“* Marek si také uvědomuje důležitost role osobního trenéra ve svém tréninkovém procesu, kdy jeho motivace může přetrvávat i po letech: *„Můj trenér mi tu motivaci dodal. Už ve věku 14 let jsem si uvědomil, že tento sport je ten, u kterého chci setrvat.“* Klára navíc ukazuje, že osobní vztah k trenérovi může mít vliv na její výkon: *„Určitě to má velký vliv na motivaci. Je to velký a hezký chlap, takže se před ním nebudu plácát. A taky to má motivaci v tom, že na mě má někdo dohled.“* Šimon poukazuje na své konkrétní výsledky a úspěchy, které posilují jeho motivaci a důvěru, přičemž uvádí: *„Obrovský. Díky tréninku s Tomášem jsem zhubl ze 100 kg na 83 momentálně. Dokázala jsem se dostat na Mistroství ČR v silovém trojboji, kde jsem získal medaili a bez jeho vedení bych to určitě nedosáhl.“*

Vzdělání a technické dovednosti mladých lidí prostřednictvím trenérského vedení

Marek poukazuje na důležitost správných rad pro prevenci zranění: *„Trenér by vám měl poskytnout všechny správné rady. Byl to člověk, který mě učil dělat spoustu věcí správně a vyvarovat se špatným, abych si například neublížil ve fitku.“* Bezpečnost a správná technika je klíčový aspekt ve fitness. Aneta také zdůrazňuje důležitost technických rad: *„Vždycky to byly technické rady, jak správně naložit s technikou, například jak správně provádět dřep, aby byly páky co nejvýhodnější.“* Šimon k tomu, co zmínila Aneta, dodává: *„Ale taky mě naučil mít trpělivost, disciplínu a to, že výsledky nejsou hned a musí se makat dlouhodobě.“* Šimon ukazuje, jak trenéři přispívají k osobnímu rozvoji a jejich schopnosti vytrvat. Kristýna dále zdůrazňuje, jak trenér ovlivnil její sebevědomí: *„Hodně mi stouplо sebevědomí, že už jsem na sebe víc pyšná a mám sebevědomí, které mi pomohlo i ve škole a v osobním životě.“* Zde lze vidět, že sport, disciplína a celkově fitness prostor napomohl Kristýně i v každodenním životě. Klára zdůrazňuje důležitost stravování: *„Určitě mi řekl, že jídlo má být 80 na 20. Nemusím se bát nezdravých věcí a nemám se šíleně hlídat. Hlavně, aby se mé tělo cítilo dobře.“*

Osobní zkušenost s trenérem a jeho vliv na rozvoj mladých lidí

Z výpovědí informantů vyplývá, že spolupráce s osobním trenérem výrazně přispívá k jejich sebedůvěře a celkovému zlepšení jejich životního stylu. Tyto informace poukazují na důležitost role osobního trenéra v jejich rozvoji. Marek popisuje svou situaci, kdy v pouhých 14 letech začal navštěvovat fitness centrum spolu s osobním trenérem: „*Proto jsem začínal s trenérem, který na mě dohlížel už od začátku, abych prováděl cviky správně, aby se mi dařilo jak fyzicky a psychicky.*“ Šimon, který se spolu s Anetou věnuje silovému trojboji, pozitivně hodnotí spolupráci s Tomášem: „*Cítím se pod kontrolou a zároveň v bezpečí, že správně cvičím.*“ Aneta k tomu dodává motivaci, jako klíčový faktor v rámci své spolupráce s Valerií: „*Více mě motivuje, že mám motivaci předvést nějaký větší výkon, než když jdu sama.*“ S tím souvisí také výpověď Kláry, která uvádí: „*Je to velký rozdíl, když cvičím s trenérem a sama. Ted' vnímám, že víc makám, víc tomu dávám časově, nevlákám to a nebojím se vah ani nových cviků.*“ Kristýnu inspiruje její trenérka vzhledem: „*Motivuje mě to, protože bych chtěla vypadat jako ona a má dobrou formu.*“ Dále na to dodává: „*Hlavně se nemusím stydět a bát se, že dělám něco špatně, protože vím, že na mě dohlídí profesionál a cítím se bezpečně.*“

Osobní rozvoj a zdravý životní styl prostřednictvím fitness komunity

Prostřednictvím vedení osobního trenéra a fitness komunity dosáhli informanti zajímavých výsledků. Kristýna zmiňuje změnu svého okolí: „*Změnila jsem okolí, s lidmi z dřívějšíka už se vůbec nevidám a poznala jsem lidi ve fitku a celou tu komunitu. Celkově mě to posunulo dopředu.*“ Tento aspekt ukazuje, jak důležitá je podpora a motivace od lidí s podobnými cíli. Klára dodává, jak fitness ovlivňuje její životní styl: „*Nemám potřebu jako dnešní generace tajně někam chodit pít. Místo toho si jdu zacvičit.*“ Její přístup ukazuje, jak sport může nahradit nezdravé návyky. Dále informanti zmínili důležitost správného stravování, spánku a celkové jejich rutiny. Šimon zmiňuje: „*Celkově jsem změnil režim, líp jím, líp spím, mám disciplínu, méně času trávím u telefonu, protože mám jasný cíl a cítím se psychicky i fyzicky mnohem líp.*“ Kristýna potvrzuje podobné změny: „*Zlepšila jsem stravovací návyky, spánkové návyky a mám nějakou rutinu, což je k tomu ADHD důležité mít. Jinak se ztrácím v chaosu.*“ Odpovědi znázorňují důležitost pravidelnosti v životech mladých osob, která jim napomáhá k udržení jejich zdraví a duševní pohody. Aneta podtrhuje význam silového tréninku a jeho benefity v každodenním životě: „*Určitě se mi zlepšila fyzicka, nezadýchávám se tolik při tréninku. Určitě se zvětšila síla, takže jít na nákup a vytáhnout všechny tašky je super.*“ Všichni informanti vyjádřili velkou podporu ze strany rodiny.

Pozitiva a negativa spolupráce s trenérem

Informanti uvádějí pozitivní výsledky ve formě úspěchu, trpělivosti, psychické podpory a osobního vztahu k trenérovi, který je považován za klíčový pro motivaci a dosažení úspěchu. Na druhou stranu poukazují na výzvy, jako jsou finanční zátěž, potřebu brigád a nedostatek času na přípravu do školy a regeneraci. Šimon sděluje: „*Pozitivně hodnotím jeho přístup, protože je upřímný a lidský, ale když je potřeba, tak je schopný zpřísnit.*“ Upřímnost a schopnost flexibility v tréninkovém procesu napomáhá v efektivní přípravě sportovců k dosahování lepších výsledků.“ Dále Marek vyzdvihuje trpělivost svého trenéra: „*Pozitivně hodnotím, že byl velice trpělivý. Dodával mi motivaci a dosahovali jsme společně mých cílů.*“ Kristýna dále zdůrazňuje psychickou podporu, kterou od své trenérky dostává: „*Ten přístup, psychická podpora, když doma nemám pochopení nebo od kamarádů, tak vím, že můžu přijít za trenérkou a že mě neodsoudí, že mě vždycky vyslechne a poradí.*“ Tato osobní vazba a možnost vyjádřit své pocity a problémy napomáhá Kristýně v její psychické pohodě. Je však důležité vzít v potaz také negativa. Klára zmiňuje časovou náročnost tréninků: „*A mínus je časová náročnost, protože se musím přizpůsobovat trenérovi.*“ Přizpůsobení se studentům je často nutné, zejména pokud se snaží skloubit školu a tréninky. Jako určitou překážku někteří mladí lidé spatřují finanční náročnost služby trenéra, na které se shodli Klára, Kristýna a Marek. Například Marek uvádí: „*Pokud si objednáte trenéra, musíte platit nějakou částku, a je to zase nějaká finanční zátěž navíc.*“ Na to Kristýna dodává, že přestože si tréninky hradí sama prostřednictvím brigád, její trenérka se snaží zmírnit finanční zátěže tím, že v rámci motivace, pokud splní stanovené cíle, které si určily, jí zprostředkuje trénink zdarma.

Zhodnocení

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo prozkoumat roli osobního trenéra u mladých lidí, kteří využívají služby ve vybraném fitness centru, se zaměřením na vliv motivace a aktivit trenéra. Rozhovory s informanty odhalily, že osobní trenér hraje klíčovou roli v jejich seberozvoji a motivaci. Mladí lidé vnímají své trenéry jako odborníky, kteří jim poskytují potřebnou podporu a bezpečné prostředí při cvičení. Tato spolupráce přispívá k nárůstu jejich sebedůvěry a pozitivně ovlivňuje jejich životní styl. Informanti uvedli, že díky trenérům se cítí motivováni překonávat překážky a dosahovat lepších výsledků, což se projevuje i v dalších oblastech jejich života, například ve škole. Dále se výzkumné šetření zaměřilo na specifické metody a přístupy, které trenéři používají při práci s mladými lidmi. Byly identifikovány klíčové prvky, jako jsou individuální přístup, technické rady a systematické plánování tréninků, které se ukazují jako efektivní pro rozvoj mladých osob. Informanti také poukázali na určité výzvy, kterým čelí,

včetně finančních nákladů na tréninky a časové náročnosti, což může negativně ovlivnit jejich motivaci a účast na trénincích. Celkově analýza potvrzuje, že osobní trenér má významný vliv na motivaci, sebedůvěru a životní styl mladých lidí. Jeho role jako mentora a psychologické podpory je nezbytná pro úspěšný rozvoj mladých sportovců. Získané poznatky mohou sloužit jako cenný přínos pro další trenéry a odborníky, kteří pracují s touto věkovou skupinou v oblasti fitness, a mohou přispět k efektivnějšímu přístupu k jejich tréninkovým procesům.

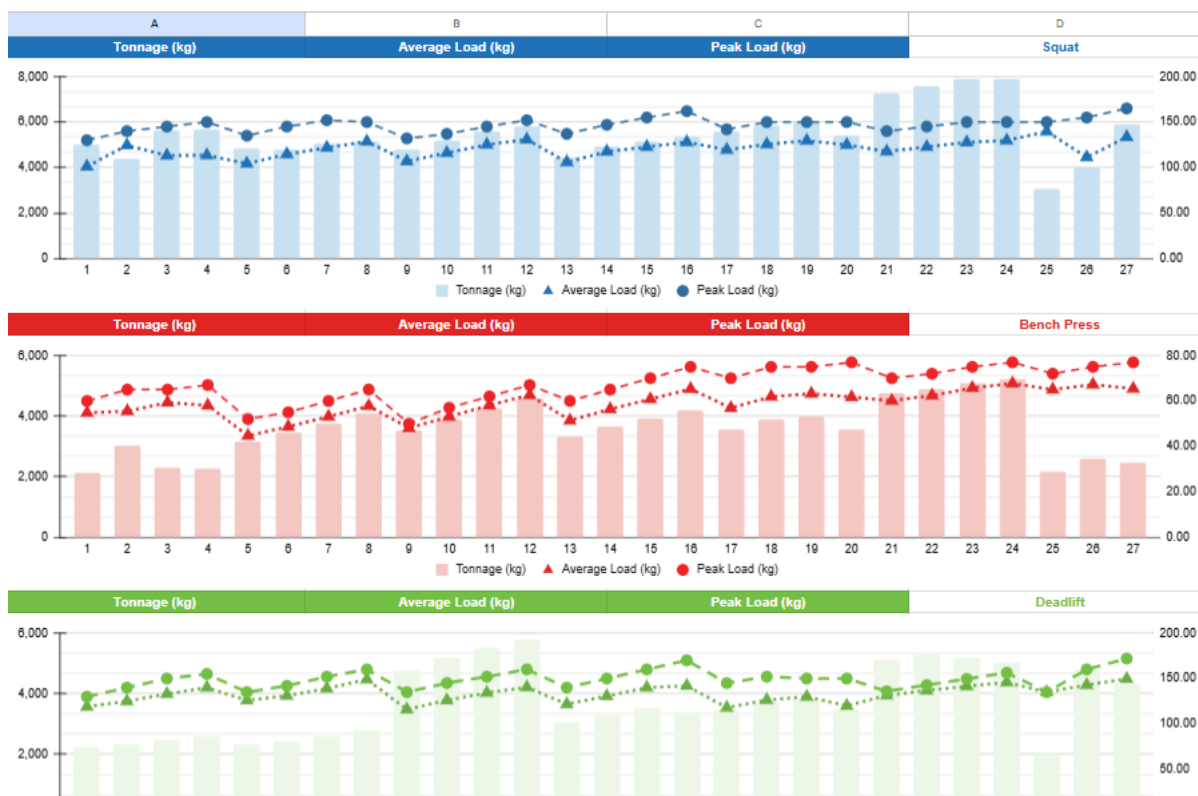
6.4 Analýza vybraného tréninkového plánu, metod a přístupů

Vzhledem k tomu, že informanti Aneta a Šimon vykonávají aktivitu ve fitness centru prostřednictvím sofistikovaného tréninkového plánu, který zmiňují v rozhovorech, kdy využívají moderní technologie k jeho realizaci – tabulky a grafy, je tato kapitola věnována bližšímu představení tohoto plánu.

Uvedený tréninkový plán byl individuálně sestaven Valerií pro Anetu a je rozdělen do několika bloků a cyklů, které se zaměřují na rozvoj síly a výkonu v oblasti silového trojboje (dřep, bench press, mrtvý tah), přičemž se klade důraz na techniku a bezpečnost. Tréninky jsou navrženy tak, aby docházelo k postupnému zvyšování zátěže. Například v prvním týdnu bloku cvičí Aneta s poměrně nízkými váhami, které jsou pro ni na začátku vhodné. Tento přístup jí pomáhá připravit se na maximalizaci síly, která nastane na konci bloku. To znamená, že pokud v prvním týdnu zvedne váhu na jedno opakování, měla by počítat s velkou rezervou. Tělo se postupně adaptuje na zátěž a s každým tréninkem zesiluje. Každý týden se tedy přidávají kila, až se dosáhne maximální síly na jedno opakování.

Valerie poskytla pro účely bakalářské práce graf, který znázorňuje průběh tréninkového plánu (viz Obrázek 1). Nejdříve je vhodné objasnit pojmy uvedené v grafu: *Squat* – dřep, *Bench press* – tlak na lavici, *Deadlift* – mrtvý tah, *Tonnage* – celková hmotnost zvednutá během cvičení, *Average Load* – průměrná hmotnost zvednutá během opakování, *Peak Load* – maximální hmotnost zvednutá během jednoho opakování. Tento graf umožňuje sledovat, jak se vyvíjela síla u Anety v průběhu (27 týdnů) u daných cviků v silovém trojboji.

Aneta po každém tréninku odesílá videozáznamy, na které okamžitě dostává zpětnou vazbu. Kromě toho se její trenérka některých tréninků sama účastní.



Obrázek 1 – Vývoj zatížení v posilovacích cvičích

Valerie sleduje u Anety i její životosprávu, která výrazně ovlivňuje její výkon v průběhu tréninkového procesu. Tento deník zaznamenává vliv externích aktivit (viz Obrázek 2). Obsahuje sloupce pro datum, tělesnou hmotnost, odpočinek/trénink, počet kroků, informaci o dostatku/nedostatku jídla, příjem vody, délku spánku, energetickou hladinu, pocit únavy a informace o menstruačním cyklu.

Diary to track your externals									
Date	Bodyweight	Rest / Train day	Steps	Did / did not eat enough	Water intake	Sleep	Energy level	Fatigue X/10	Menstruation / ovulation
11.5.2025	63,80 kg	Rest	>10.000	Did eat enough	4,0 L	10,0 hours	High	1	Period
12.5.2025	64,50 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	10,0 hours	High	1	Period
13.5.2025	64,00 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	9,0 hours	High	1	Period
14.5.2025	63,50 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	8,0 hours	High	1	Period
15.5.2025	63,20 kg	Rest	>10.000	Did eat enough	4,0 L	10,0 hours	High	1	Period
16.5.2025	64,00 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	10,0 hours	High	1	Period
17.5.2025	63,70 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	8,0 hours	High	1	No period
18.5.2025	-	Rest	>10.000	Did not eat en...	4,0 L	9,0 hours	High	1	No period
19.5.2025	64,30 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	7,0 hours	High	1	No period
20.5.2025	63,10 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	9,0 hours	High	1	No period
21.5.2025	64,20 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	10,0 hours	High	1	No period
22.5.2025	63,70 kg	Rest	>10.000	Did not eat en...	4,0 L	9,0 hours	High	1	No period
23.5.2025	63,20 kg	Train	5.000 - 10.000	Did eat enough	4,0 L	8,0 hours	High	1	No period
24.5.2025	63,50 kg	Train	5.000 - 10.000	Did eat enough	4,0 L	5,0 hours	Medium	6	Ovulation
25.5.2025	63,70 kg	Rest	5.000 - 10.000	Did not eat en...	4,0 L	6,0 hours	Low	8	No period
26.5.2025	64,00 kg	Train	5.000 - 10.000	Did eat enough	4,0 L	6,0 hours	Low	8	No period
27.5.2025	64,00 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	6,0 hours	Low	8	No period
28.5.2025	63,20 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	8,0 hours	Medium	3	No period
29.5.2025	63,80 kg	Rest	>10.000	Did not eat en...	4,0 L	10,0 hours	High	1	No period
30.5.2025	62,20 kg	Train	>10.000	Did eat enough	4,0 L	10,0 hours	High	1	No period
31.5.2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.6.2025	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Obrázek 2 – Deník sledování tělesných funkcí a životního stylu

V neposlední řadě Valerie monitoruje důležité informace o stravování Anety, přičemž společně sdílí tabulku, kde Aneta uvádí počet kalorií ve stravě a gramy jednotlivých makroživin (bílkoviny, tuky, sacharidy), které v daném dnu snědla. Tyto sofistikované plány a tabulky napomáhají sledovat trenérce klíčové informace o Anetě v tréninkovém procesu.

Na otázku, proč jsou plány napsané v angličtině, bylo sděleno, že obě ženy mají zálibu v anglickém jazyce.

Porovnání metod a přístupů s ostatními trenéry

Na druhou stranu informanti, jako jsou Kristýna, Klára a Marek, nemají takto sofistikované plány, protože nemají žádné závodní ambice. Přestože se snaží dodržovat správnou stravu a komunikují s trenéry o externích vlivech, jejich přístup je spíše flexibilní a přizpůsobený aktuálním potřebám. Domluví se operativně před každým tréninkem s osobním trenérem, co a jak budou dělat. Kromě toho osobní trenérka Lenka uvádí, že je pro ni klíčové, aby mladé trénink bavil a snaží se propojovat tréninkové aktivity ve fitness se zábavou, což pomáhá udržet jejich zájem o tréninkový proces. Radek k tomu přispívá svým humorem. Luboš poukázal na schopnost integrace atletických znalostí do fitness aktivity, kdy je pro něj důležité u svých klientů rozvíjet kromě síly i kondici. Různorodost tréninkových přístupů umožňuje, aby si sportovci našli metody vyhovující jejich potřebám, což dělá z fitness nejen prostředek k dosažení fyzických cílů, ale také nástroj pro rozvoj osobních dovedností a posilování sebedůvěry.

7 ZÁVĚR VÝZKUMU

Tento výzkum se zaměřil na roli osobního trenéra v motivaci a rozvoji mladých lidí, kteří navštěvují vybrané fitness centrum.

Hlavním cílem bylo: **zjistit, jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra mladých lidí, kteří využívají služby ve vybraném fitness centru.**

Pro zhodnocení naplnění hlavního výzkumného cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka: **Jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra u mladých lidí, kteří navštěvují vybrané fitness centrum?**

Bylo zjištěno, že osobní trenér má zásadní vliv na mladé osoby, a to na několika úrovních. Mladí lidé přicházejí do fitness centra nejen kvůli fyzické aktivitě, ale také kvůli touze po sociálních interakcích a zlepšení svého fyzického vzhledu. Osobní trenér se stává důležitým faktorem, který podporuje jejich rozhodnutí cvičit pravidelně. Dále trenéři fungují jako mentoři, poskytující psychologickou podporu a pomáhající mladým lidem překonávat překážky, což zvyšuje jejich sebedůvěru a odhodlání pokračovat v tréninku. Vytváření přátelského a podporujícího prostředí ze strany trenérů pomáhá cílové skupině cítit se pohodlně a motivovaně, což je klíčové pro udržení jejich zájmu o fitness. Naplnění cíle výzkumu v této oblasti ukazuje, jak důležitou roli hrají trenéři v celkovém rozvoji mladých osob.

Dále byly stanoveny dílčí výzkumné otázky:

Jakými způsoby může osobní trenér účinně motivovat mladé lidi využívající služby ve fitness centru? Osobní trenéři mohou využívat různé strategie, jako je individuální přístup při sestavování tréninkových plánů, které odpovídají potřebám a cílům jednotlivých klientů. Stanovení konkrétních a dosažitelných cílů pomáhá mladým lidem soustředit se na pokrok a úspěchy, což posiluje jejich motivaci. Pravidelná pozitivní zpětná vazba na výkony klientů zvyšuje jejich sebedůvěru a motivaci pokračovat v tréninku. Využití moderních technologií, jako jsou aplikace pro sledování pokroku a grafy, umožňuje klientům lépe vidět výsledky svého úsilí, což je motivuje k dalšímu zlepšování. Tímto způsobem trenéři naplňují cíl výzkumu, který se zaměřuje na efektivní motivaci mladých osob.

Jaký vliv mají specifické metody a přístupy osobního trenéra na motivaci a rozvoj mladých lidí? Bylo zjištěno, že metody jako progresivní přetížení a další pomáhají mladým osobám zvyšovat sílu a technické dovednosti. Učení se správné technice a postupné zvyšování zátěže zajišťuje, že se cítí bezpečně a motivovaně. Technické drily a video analýza zlepšují

výkon a techniku mladých osob, což vede k větší sebedůvěře a motivaci. Trenéři, kteří se zaměřují na psychologické aspekty tréninku, pomáhají mladým lidem rozvíjet se nejen fyzicky, ale i emocionálně, a tím je podporují v překonávání osobních problémů a stresu. Tímto způsobem se naplňuje cíl výzkumu zaměřený na vliv metod trenérů na rozvoj mladých osob.

Jaký ovlivňují konkrétní metody a přístupy osobního trenéra rozvoj mladých lidí?

Systematické plánování tréninků a pečlivě strukturované tréninkové plány pomáhají mladým osobám dosahovat stanovených cílů a zvyšují jejich motivaci. Pravidelné monitorování pokroku a úpravy tréninkových plánů na základě zpětné vazby zvyšují efektivitu tréninkového procesu a motivaci mladých lidí. Trenéři, kteří zdůrazňují důležitost správné výživy, pomáhají mladým lidem lépe se orientovat v oblasti zdravého životního stylu a podporují jejich celkový rozvoj. Naplnění cíle výzkumu v této oblasti ukazuje, jak konkrétní metody trenérů přímo ovlivňují rozvoj této cílové skupiny.

Které metody a přístupy osobního trenéra jsou nejefektivnější pro podporu rozvoje mladých lidí?

Bylo zjištěno, že metody jako individuální přístup, nastavení cílů a pozitivní zpětná vazba se ukazují jako důležité. Tyto metody nejen zvyšují motivaci, ale také posilují sebedůvěru mladých osob a podporují jejich dlouhodobý zájem o fitness. Trenéři, kteří kombinují technické dovednosti s psychologickým přístupem, vytvářejí prostředí, které je pro mladé lidi inspirující a podporující. Tímto způsobem se naplňuje cíl výzkumu, který se zaměřuje na identifikaci nejúčinnějších metod pro rozvoj mladých lidí ve fitness.

Na závěr lze konstatovat, že osobní trenér hraje nezastupitelnou roli v motivaci a rozvoji mladých lidí. Jeho přístup, metody a schopnost přizpůsobit se individuálním potřebám klientů jsou klíčové pro úspěšný tréninkový proces. Získané poznatky z tohoto výzkumu mohou sloužit jako cenný základ pro další výzkum a praxi v oblasti fitness, a to nejen v kontextu fitness center, ale i v širším rámci zdravého životního stylu a osobního rozvoje mladých osob.

8 DISKUSE

Tato kapitola se zaměřuje na shrnutí a zhodnocení hlavních výsledků výzkumného šetření ve vztahu k teoretickým poznatkům, které byly představeny v předchozí části práce. Zároveň jsou předložena omezení výzkumu a navržena doporučení, která z něj vyplývají pro praxi i pro další možné zkoumání.

Výsledky výzkumného šetření potvrzují, že hlavními motivačními faktory mladých osob k návštěvě fitness center jsou především estetické cíle a potřeba sociální interakce. Tyto závěry jsou v souladu s poznatky Stackeové (2008, s. 105), která uvádí, že „*estetické motivy zahrnují snahu o změnu tvaru, rozměrů těla a jeho hmotnosti*“. Zjištění rovněž potvrzují, že prostředí, které mladým lidem umožňuje sociální začlenění a poskytuje jim pozitivní zpětnou vazbu, hraje klíčovou roli v jejich rozvoji.

Osobní trenér je nejen odborníkem na fyzickou aktivitu, ale i mentorem a psychologickou oporou. Výpovědi informantů ukazují, že důvěrný a přátelský vztah mezi trenérem a klientem je zásadní pro udržení motivace a dosažení pozitivních výsledků. Tyto aspekty reflektují i teoretické poznatky Jansy et al. (2012, s. 27), podle nichž „*budování přátelského a rovnocenného vztahu umožňuje uplatnění přiměřeně náročného přístupu od autorit*“.

Analýza dat ukázala, že osobní trenéři uplatňují široké spektrum metod, od vstupních konzultací po využívání moderních technologií ke sledování pokroku. Každý trenér měl odlišný přístup, což se promítlo v různých tréninkových plánech analyzovaných v rámci šetření. Tento závěr je podpořen tvrzením Stackeové (2014, s. 21), že „*určení cílů zaměřuje pozornost a činnost sportovce na důležité aspekty daných úkolů*“.

Důležitým zjištěním je existence genderových rozdílů v motivaci a přístupu k tréninku. Chlapci se častěji zaměřují na výkon a soutěživost, zatímco dívky preferují estetické cíle a čelí větší míře nejistoty ohledně vlastního těla. Tyto rozdíly potvrzuje i Blažej (2019, s. 35–36), který upozorňuje, že „*dívky cítí touhu po hubnutí a jsou citlivé na komentáře týkající se jejich těla*“. Ze zjištění vyplývá, že trenéři by měli k adolescentům přistupovat citlivě, respektovat jejich individuální potřeby a volit vhodnou formu komunikace.

Analýza výsledků ukazuje, že trenéři často nevědomky plní roli psychologů a vychovatelů, přičemž lze konstatovat, že tento aspekt jejich činnosti není dostatečně reflektován v odborné literatuře. Stackeová (2008 s. 120) poukazuje na to, že „*trenér hraje klíčovou roli v sociálním prostředí a adolescenti na něj reagují s velkou citlivostí*“. Tato citlivost byla potvrzena

výpověďmi trenérů, kteří uvedli, že často řeší osobní problémy svých svěřenců. To naznačuje potřebu širší odborné přípravy, která by zahrnovala také psychologické a pedagogické aspekty práce s mládeží.

Navzdory přínosným výsledkům je třeba upozornit na určitá omezení výzkumu. Výzkum byl realizován pouze v jednom fitness centru, což omezuje možnost zobecnění závěrů na širší populaci. Výzkumný vzorek byl relativně malý a nezahrnoval rozdílné socioekonomické či regionální skupiny. Pro hlubší pochopení dané problematiky by bylo vhodné realizovat výzkum na více místech a s větším počtem informantů. Výsledky této práce tak představují spíše východisko pro další zkoumání než jednoznačné závěry.

Na základě získaných dat lze formulovat několik praktických doporučení:

- **Pro trenéry:** důraz by měl být kladen na celoživotní vzdělávání v oblasti pedagogiky a psychologie. Kvalitní odborná příprava musí zahrnovat i rozvoj měkkých dovedností, které umožní efektivní práci s adolescenty, zejména v oblasti komunikace, motivace a budování důvěry.
- **Pro školy:** školní instituce by měly více podporovat integraci pohybových aktivit a fitness programů. Kromě tělesné výchovy by mohly vznikat i volnočasové aktivity, které by reflektovaly aktuální potřeby mladých lidí v oblasti zdravého životního stylu.
- **Pro rodiče:** rodiče by měli být aktivně zapojeni do podpory sportovních aktivit svých dětí. Jejich motivace, zpětná vazba a osobní příklad mají zásadní vliv na dlouhodobý vztah dětí k pohybu.

Lze konstatovat, že podpora zdravého životního stylu mladých osob je úkol, který přesahuje kompetence jednotlivce a vyžaduje spolupráci mezi trenéry, školami a rodinou. Vytvoření podpůrného a bezpečného prostředí je klíčové pro fyzický rozvoj mladých lidí, stejně jako pro budování jejich sebedůvěry, sociálních dovedností a pozitivního vztahu k vlastnímu tělu.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývala rolí osobního trenéra v rozvoji mladých osob v rámci fitness komunity, konkrétně případovou studií vybraného fitness centra. Teoretická část se zaobírala úvodem do problematiky sportu, který napomáhá pochopit pojem *fitness* v kontextu sportu. Dále se věnovala základním informacím o fitness, současných trendech a projektech. Rovněž byl vymezen osobní trenér a jeho role ve fitness, adolescent a psychosociální a fyziologické motivy pohybové aktivity u dívek a chlapců. Nakonec byl v teoretické části specifikován trénink juniorů, přičemž součástí byly určité přístupy a tipy, jak s touto věkovou kategorií pracovat.

Praktickou část bakalářské práce tvoří kapitoly šest a sedm. V šesté kapitole byl představen výchozí rámec pro realizaci výzkumného šetření. Obsahoval stanovení výzkumných otázek, stanovení cílů a dále přípravu a organizaci kvalitativního výzkumu včetně etických aspektů, které byly zohledněny. Sedmá kapitola se věnovala samotnému výzkumnému šetření v rámci případové studie, přičemž byla využita triangulace, tedy propojení metody dotazování, se sběrem dat pomocí polostrukturovaných rozhovorů s mladými osobami a trenéry, a analýzy dokumentu ve formě tréninkového plánu. Nejdříve byla představena v rámci případové studie detailní charakteristika výzkumného souboru, která popisuje osobní trenéry a jejich klienty (mladé osoby). Následně jsou analyzována data prostřednictvím otevřeného kódování, díky němuž byly identifikovány kategorie a kódy a samotná analýza vybraných metod a přístupů informantů (trenérů) s jejich porovnáním.

Na základě dosažených výsledků lze výzkumné šetření považovat za přínosné, protože se podařilo identifikovat několik klíčových aspektů, které napomohly k zodpovězení výzkumných otázek a naplnění cíle práce. Odpovědi na výzkumné otázky lze považovat za přínosné a dostatečné pro naplnění cílů výzkumu, i když v některých případech nebyly zcela jednoznačné. Jelikož se jednalo o kvalitativní šetření, výpovědi informantů byly převážně subjektivní a odrážely různorodé osobní zkušenosti a názory. Právě tato pestrost odpovědí odpovídá povaze zvoleného výzkumného přístupu. Přesto se v jednotlivých výpovědích objevovala společná témata a opakující se vzorce, které umožnily vyvodit smysluplné a relevantní závěry.

Hlavní výzkumná otázka (HVO: *Jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra u mladých lidí, kteří navštěvují vybrané fitness centrum?*) byla zodpovězena poměrně uceleně. Z výpovědí vyplynulo, že osobní trenér hraje pro mladé osoby mnohem širší roli, než je pouze

vedení tréninku. Mladí lidé oceňují individuální přístup, motivaci a zejména důvěru, kterou si s trenérem budují. Často ho vnímají jako mentora, který jim pomáhá nejen po fyzické stránce, ale také formuje i jejich přístup k disciplíně, odpovědnosti, sebedůvěře a životnímu stylu.

První dílčí výzkumná otázka (*Jakými způsoby může osobní trenér účinně motivovat mladé lidi využívající služby ve fitness centru?*) ukázala, že účinné motivační strategie zahrnují kombinaci odbornosti, empatického přístupu a schopnosti navázat osobní vztah. Významným nástrojem motivace je také sledování pokroku a stanovování individuálních cílů, které klientům dávají smysl a jsou pro ně dosažitelné.

Druhá výzkumná otázka (*Jaký vliv mají specifické metody a přístupy osobního trenéra na motivaci a rozvoji mladých lidí?*) byla zodpovězena prostřednictvím porovnání jednotlivých přístupů trenérů, které se lišily například ve způsobu komunikace, důrazu na výkon, nebo v míře využívání technologií. Z rozhovorů vyplynulo, že přizpůsobení tréninku konkrétním potřebám mladých osob má pozitivní dopad nejen na fyzickou výkonnost, ale i na jejich celkový přístup ke sportu a životnímu stylu.

Třetí výzkumná otázka (*Jak ovlivňují konkrétní metody a přístupy osobního trenéra rozvoj mladých lidí?*) se částečně překrývá s druhou výzkumnou otázkou, ale zaměřuje se více na dlouhodobější dopady. Ukázalo se, že mladí lidé si z tréninku odnášejí více než jen fyzické zlepšení – budují si vztah ke sportu, získávají návyky spojené s pravidelným pohybem a pozitivně se mění i jejich postoj k sobě samým.

Čtvrtá výzkumná otázka (*Které metody a přístupy osobního trenéra jsou nejefektivnější pro podporu rozvoje mladých lidí?*) nevedla ke zcela jednoznačné odpovědi, protože efektivita metod závisí na osobnosti trenéra i potřebách jednotlivých klientů. Přesto lze říct, že jako nejefektivnější se jeví kombinace odbornosti, důsledného vedení a zároveň respektujícího a přátelského přístupu. Když se trenér dokáže přizpůsobit a mladého člověka opravdu vnímat jako individualitu, přináší to nejlepší výsledky.

K zodpovězení výzkumných otázek přispěla analýza dokumentů, která umožnila hlubší porozumění problematice tréninkového procesu a specifickým metodám a přístupům osobních trenérů při práci s mladými lidmi.

Celkově lze shrnout, že výzkumné otázky byly zodpovězeny a přinesly cenné poznatky o tom, jaký význam má role osobního trenéra v životě mladých osob. Zjištění potvrzují, že trenér neovlivňuje pouze fyzickou kondici svých klientů, ale má zásadní vliv i na jejich osobnostní

růst, hodnoty a celkové směřování v životě. Díky spolupráci s trenérem dochází k prevenci zranění a zdravotních komplikací. To je zvláště důležité v kontextu mladých lidí, kteří často čerpají informace ze sociálních sítí. Trenér tak napomáhá nejen fyzickému rozvoji, ale i porozumění tělu a jeho potřebám – a to včetně výživy, regenerace a kvalitního spánku.

Z výpovědí také vyplynulo, že osobní trenér může být pro mladé lidi oporou, ke které se obracejí, když si neví rady, nebo se cítí být nepochopeni jinde. To ukazuje, že vliv trenéra přesahuje samotné fitness prostředí. Mnozí z informantů uvedli, že díky novým návykům mají více energie do školy, zlepšili si denní režim a vnímají posun i v osobním rozvoji – například sebedůvěře nebo schopnosti přijmout zpětnou vazbu.

V rámci provedených rozhovorů zaznívaly i silné osobní příběhy. Například u Kristýny, která dříve užívala návykové látky, sehrálo fitness prostředí roli resocializačního prostředku, který jí pomohl stabilizovat životní styl a obnovit sociální začlenění. Klára se díky tréninku a nastavení zdravějšího přístupu ke stravování vyhnula rozvoji poruchy příjmu potravy. Šimon, jenž dlouho zápasil s nadváhou, pak i on díky trenérovi zcela proměnil svůj životní režim. Ačkoliv každý informant vycházel z odlišného výchozího bodu, shodli se na tom, že spolupráce s osobním trenérem významně přispěla k jejich osobnímu i zdravotnímu rozvoji.

Závěrem lze říct, že výzkumné šetření přineslo mnoho zajímavých a důležitých poznatků o tom, jak osobní trenér může ovlivnit život mladých lidí nejen po stránce sportovní, ale i osobnostní a sociální. Fitness centrum se v tomto kontextu ukázalo jako prostor, který nabízí bezpečné a smysluplné využití volného času a přispívá k pozitivnímu vývoji dospívajících.

POUŽITÁ LITERATURA

1. BLAŽEJ, Adam, 2019. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9355-3.
2. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
3. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
4. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Páté, přepracované vydání. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-1968-2.
5. JANSÁ, Petr et al., 2012. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2026-8.
6. KOVAŘÍKOVÁ, Klára, 2017. *Aerobik a fitness*. Učební texty Univerzity Karlovy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3649-8.
7. KUNZ, Vilém, 2020. *Společenská odpovědnost ve sportu*. Expert. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1209-8.
8. LINZ, Lothar, 2016. *Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry*. Přeložil Michal BARDA. Edice českého olympijského výboru. Modrá řada. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-4042-6.
9. NEKOLA, Jaroslav, 2018. *Sport a doping*. Vydání druhé, přepracované, v Nakladatelství Olympia, s.r.o., první. Velké Přílepy: Olympia. ISBN 978-80-7376-539-2.
10. NOVOTNÝ, Michal, 2023. *Sport je bolest: užívejte si pohyb, zbavte se zranění a chytrě jim předcházejte*. Žádná velká věda. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-202-0.
11. PAULÍK, Karel, 2006. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, Filozofická fakulta. ISBN 8073682591.
12. PAVLUCH, Lukáš a FROLÍKOVÁ, Kateřina, 2004. *Osobní trenér: cvičíme ve fitness centru*. Fitness, síla, kondice. Praha: Grada. ISBN 80-247-0678-4.
13. PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Fitness, síla, kondice. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

14. PETROVÁ, Alena; PLEVOVÁ, Irena, 2018. *Vybrané kapitoly z vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7599-078-5.
15. PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří, 2009. *Pedagogický slovník*. Vyd. 6. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.
16. SEKOT, Aleš, 2008. *Sociologické problémy sportu*. Sociologie. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2562-8.
17. SLEPIČKA, Pavel; SLEPIČKOVÁ, Irena a MUDRÁK, Jiří, 2018. *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3995-6.
18. STACKEOVÁ, Daniela, 2008. *Fitness programy – teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-541-3.
19. STACKEOVÁ, Daniela, 2014. *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-115-5.
20. ŠTĚRBOVÁ, Dana; PERNICOVÁ, Hana; KROL, Petr a ŠAFÁŘ, Michal, 2022. *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-3136-5.
21. ŠVARÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál, 2010. ISBN 978-80-262-0273-8.
22. VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

Elektronické zdroje

1. BENEŠOVÁ, Klára, 2022. Průzkum: V roce 2021 fitka zaznamenala 40% pokles obratu, ale i rostoucí zájem o zdravotní cvičení. [online]. Česká komora fitness, 25. 3. 2022. Dostupné z: <https://komorafitness.cz/pruzkum-2021/>. [cit. 2025-05-05].
2. BENEŠOVÁ, Klára, 2023. Průzkum fitness trhu za rok 2022. [online]. Česká komora fitness, 27. 3. 2023. Dostupné z: <https://komorafitness.cz/pruzkum-fitness-trhu-2022/>. [cit. 2025-05-05].
3. BENEŠOVÁ, Klára, 2024. Výsledky průzkumu fitness trhu za rok 2023. [online]. Česká komora fitness, 11. 3. 2024. Dostupné z: <https://komorafitness.cz/vysledky-pruzkumu-fitness-trhu-za-rok-2023/>. [cit. 2025-05-05].
4. BENEŠOVÁ, Klára, 2025. Osobní tréninky na vzestupu: Benefitní programy rozdělují: Jak vypadá český fitness sektor v roce 2024? [online]. Česká komora fitness, 3. 3. 2025. Dostupné z: <https://komorafitness.cz/osobni-treninky-na-vzestupu-benefitni-programy-rozdeluji-jak-vypada-cesky-fitness-sektor-v-roce-2024/>. [cit. 2025-05-05].
5. ČESKO, 2004. Zákon č. 563/2004 Sb., O pedagogických pracovnících a změně některých zákonů. [online]. Zákony pro lidi, © 2010–2025. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>. [cit. 2025-04-12].
6. FITNESS INSTITUT, Osobní trenér ve fitness [online]. Brno: Fitness Institut, 2025. Dostupné z: <https://www.fitnessinstitut.cz/kurzy/osobni-trener-ve-fitness.html>. [cit. 2025-06-15]
7. INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION, n.d.. Disciplines. [online]. Dostupné z: <https://www.powerlifting.sport/about-ipf/disciplines>. [cit. 2025-04-29].

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A: *Polostrukturovaný rozhovor*

PŘÍLOHA B: *Transakční tabulka – osobní trenér a mladý člověk*

PŘÍLOHA C: *Struktura kategorií a kódů – osobní trenér a mladý člověk*

PŘÍLOHA A: *Polostrukturovaný rozhovor – osobní trenér a mladý člověk*

Polostrukturovaný rozhovor – osobní trenér

1. Kolik Vám je let?
2. Jak dlouho pracujete jako osobní trenér? Z toho, kolik let působíte v tomto fitness centru?
3. Můžete se podělit o Vaše osobní úspěchy ve fitness, včetně soutěží, pokud jste se nějakých zúčastnil/a?
4. Co podle Vás nejvíce motivuje mladé osoby pro využívání služeb ve fitness centru?
5. Jak mladé osoby motivujete?
6. Jak byste popsal/a svou roli osobního trenéra v rozvoji mladých osob?
7. Jakou zpětnou vazbu z pozice trenéra máte od mladých lidí, se kterými pracujete?
8. Jaké konkrétní metody a přístupy používáte při práci s mladými osobami?
9. Jak se snažíte vytvářet důvěru a pozitivní vztah s mladými klienty?
10. Můžete sdílet zajímavý příklad kazuistiky mladého klienta, kterého jste trénoval?
11. Jaký rozdíl zaznamenáváte v přístupu a motivaci dívek a chlapců během tréninku?
12. Jaké specifické metody více využíváte v rámci genderového přístupu?
13. Jakým nejčastějším výzvám čelíte při trénování mladých lidí?
14. Jak hodnotíte vhodnost svých metod a přístupů pro mladé osoby?
15. Jaké dovednosti a znalosti považujete za klíčové pro práci s mladými lidmi?
16. Jaký je zájem rodičů o tréninkové aktivity a tréninkovém procesu jejich dítěte?
17. Jaké doporučení byste dal ostatním trenérům, kteří pracují s mladými lidmi?
18. Je něco, co byste chtěl/a na závěr dodat nebo co by podle Vás mělo v souvislosti s prací s mladými lidmi ve fitness zaznít?

Polostrukturovaný rozhovor – mladý člověk

1. Kolik Vám je let?
2. Jste studentem? Pokud ano, mohl/a byste mi upřesnit, zda studujete učební obor (s výučním listem), maturitní obor na střední škole, nebo gymnázium?
3. Co vás přivedlo do fitness centra?
4. Jak byste popsal/a svou zkušenost s osobním trenérem a jeho vliv na váš rozvoj?
5. Jak se cítíte při tréninku s osobním trenérem? Pomáhá vám a motivuje Vás?
6. Jaké konkrétní metody a přístupy váš trenér používá během tréninků?
7. Jaký vliv má trénink s osobním trenérem na vaši motivaci a výkon?
8. Co hodnotíte pozitivně či negativně na spolupráci s osobním trenérem?
9. Zhodnoťte, zda metody a přístupy vašeho trenéra jsou pro vás vhodné? Proč ano, nebo proč ne?
10. Jaké dovednosti nebo rady, které považujete za užitečné, vám trenér poskytl?
11. Jak reagují vaši rodiče na váš trénink s osobním trenérem?
12. Jaké změny jste zaznamenal/a ve svém životním stylu díky tréninku s osobním trenérem?
13. Z jakého důvodu byste doporučil/a či nedoporučil/a pracovat s osobním trenérem vzhledem k jeho přístupu?
14. Chtěl/a byste na závěr ještě něco doplnit nebo sdílet ohledně své zkušenosti s tréninkem a spoluprací s osobním trenérem?

PŘÍLOHA B: *Transakční tabulka – osobní trenér a mladý člověk*

Tabulka 1: Osobní trenér, část 1

Hlavní výzkumný cíl	Výzkumné otázky	Tazatelské otázky
Zjistit, jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra mladých lidí, kteří využívají služby ve vybraném fitness centru.	HVO: Jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra u mladých lidí, kteří navštěvují vybrané fitness centrum?	
	VVO 1) Jakými způsoby může osobní trenér účinně motivovat mladé lidi využívající služby ve fitness centru?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Co aktuálně nejvíce motivuje mladé lidi pro využívání služeb ve fitness centru? ➤ Jak mladé lidi motivujete? ➤ Jak byste popsal/a svou roli osobního trenéra v rozvoji mladých lidí? ➤ Jakou zpětnou vazbu z pozice trenéra máte od mladých lidí, se kterými pracujete?
	VVO 2) Jaký vliv mají specifické metody a přístupy osobního trenéra na motivaci a rozvoj mladých lidí?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jaké konkrétní metody a přístupy používáte při práci s mladými lidmi? ➤ Jak se snažíte vytvářet důvěru a pozitivní vztah s mladými klienty? ➤ Můžete sdílet zajímavý příklad kazuistiky mladého klienta, kterého jste trénoval?

Tabulka 2: Osobní trenér, část 2

Hlavní výzkumný cíl	Výzkumné otázky	Tazatelské otázky
<p>Zjistit, jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra mladých lidí, kteří využívají služby ve vybraném fitness centru.</p>	<p>VVO 3) Které metody a přístupy osobního trenéra jsou neefektivnější pro podporu rozvoje mladých lidí?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jaký rozdíl zaznamenáváte v přístupu a motivaci dívek a chlapců během tréninku? ➤ Jaké specifické metody více využíváte v rámci genderového přístupu? ➤ Jakým nejčastějším výzvám čelíte při trénování mladých lidí? ➤ Jak hodnotíte vhodnost svých metod a přístupů pro mladé lidi? ➤ Jaké dovednosti a znalosti považujete za klíčové pro práci s mladými lidmi? ➤ Jaký je zájem rodičů o tréninkové aktivity a tréninkovém procesu jejich dítěte? ➤ Jaké doporučení byste dal ostatním trenérům, kteří pracují s mladými lidmi?

Tabulka 3: Mladý člověk

Hlavní výzkumný cíl	Výzkumné otázky	Tazatelské otázky
Zjistit, jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra mladých lidí, kteří využívají služby ve vybraném fitness centru.	HVO: Jakou roli hrají motivace a aktivity osobního trenéra u mladých lidí, kteří navštěvují vybrané fitness centrum?	
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jak byste popsal/a svou zkušenost s osobním trenérem a jeho vliv na váš rozvoj? ➤ Jak se cítíte při tréninku s osobním trenérem? Pomáhá vám a motivuje Vás?
	VVO 1) Jaký ovlivňují konkrétní metody a přístupy osobního trenéra rozvoj mladých lidí?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jaké konkrétní metody a přístupy váš trenér používá během tréninků? ➤ Jaký vliv má trénink s osobním trenérem na vaši motivaci a výkon? ➤ Co hodnotíte pozitivně či negativně na spolupráci s osobním trenérem?
	VVO 2) Které metody a přístupy osobního trenéra jsou nejefektivnější pro podporu rozvoje mladých lidí?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zhodnoťte, zda metody a přístupy vašeho trenéra jsou pro vás vhodné? Proč ano, nebo proč ne? ➤ Jaké dovednosti nebo rady, které považujete za užitečné, vám trenér poskytl? ➤ Jak reagují vaši rodiče na váš trénink s osobním trenérem? ➤ Jaké změny jste zaznamenal/a ve svém životním stylu díky tréninku s osobním trenérem? ➤ Z jakého důvodu byste doporučil/a či nedoporučil/a pracovat s osobním trenérem vzhledem k jeho přístupu?

PŘÍLOHA C: *Struktura kategorií a kódů (trenér a mladé osoby)*

Tabulka 4: Struktura a kategorií a kódů (osobní trenér a mladé osoby), část 1

Kategorie (trenéři)	Kód (trenéři)	Kategorie (mladé osoby)	Kód (mladé osoby)
Motivace	Sociální kontakt, Fitness jako společenská aktivita, Vzhled, Vliv sociálních sítí, Pokrok a měřitelné výsledky, Posilování sebevědomí	Důvody pro spolupráci	Zlepšení kondice, Zhubnutí, Změna životního stylu, Únik z nepříznivých vlivů, Komplexy, Doprovod rodičů, Údržba kondice
Role osobního trenéra	Inspirace vzhledem, Naučit se správně cvičit, Vzhled, přívětivost, zkušenosti, Osobní interakce, Motivátor, Rádce, Podpora	Metody a přístupy trenérů k rozvoji mladých lidí	Systematický přístup, Využití technických dovedností, Individuální přístup, Úprava stravy, Úprava tréninku, Kontrola techniky, Monitorování, Podpora a vedení
Klíčové znalosti a dovednosti při práci s mladými osobami	Pedagogicko-psychologické znalosti, Trpělivost, Empatie, Individualizovaný přístup, Vytváření příjemné atmosféry, Schopnost naslouchat, Chůť pracovat s lidmi	Motivace mladých lidí prostřednictvím trenérského vedení	Podpora trenéra, Větší motivace při cvičení, Dlouhodobý vliv, Osobní vztah, Úspěchy a pokrok, Prevence zranění
Metody a přístupy při práci s cílovou skupinou	Vstupní konzultace, Vstupní dotazník, Humor, Individualizované tréninkové plány, Využití moderních technologií, Kontrola exogenních vlivů, Různorodost a zábava	Vzdělání a technické dovednosti mladých lidí prostřednictvím trenérského vedení	Technika provedení cviků, Osobní rozvoj, Sebevědomí, Stravování
Genderové rozdíly v motivaci a přístupu k tréninku	Hormonální vlivy, Silový limit u dívek, Empatie u dívek, Soutěživost u chlapců, Agresivnější motivování u chlapců, Jiné cíle u chlapců a dívek, Negativní vliv sociálních sítí	Osobní zkušenost s trenérem a jeho vliv na rozvoj mladých lidí	Kontrola a vedení, Bezpečnost, Motivace, Úsilí a nasazení, Vzor, Odbornost

Tabulka 5: Struktura a kategorií a kódů (osobní trenér a mladé osoby), část 2

Kategorie (trenéři)	Kód (trenéři)	Kategorie (mladé osoby)	Kód (mladé osoby)
Vhodnost metod	Individualizovaný přístup, Pozitivní zpětná vazba, Tvrdá dřina, Autorita trenéra, Inspirování a vedení, Respekt	Osobní rozvoj a zdravý životní styl prostřednictvím fitness komunity	Změna okolí, Nahrazení nezdravých aktivit, Úprava životního stylu, Úprava životního stylu (ADHD), Fyzická kondice, Rodinná podpora
Výzvy při práci s mladými lidmi	Organizace a čas, Zkreslené priority, Vnitřní motivace, Puberta, Vliv vrstevníků, Nedochozka, Počítačové hry, Psychologická podpora, Podpora a opora	Pozitiva a negativa spolupráce s trenérem	Úspěch, Upřímnost trenéra, Flexibilní přístup, Trpělivost, Psychická podpora, Časová náročnost, Finanční zátěž, Úleva
Rodiče v tréninkovém procesu mladých lidí	Nezájem rodičů, Vlastní motivace, Zájem při změnách, Doprovod, Rodinné propojení	–	–
Pozitivní zpětná vazba	Komunikace, Dotazníky, Pokrok, Zlepšení v životě	–	–
Doporučení trenérů	Přizpůsobení přístupu, Kamarádský přístup, Důvěra, Nové příležitosti	–	–