

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
1. Usługi fitness w Polsce	8
1.1. Istota usług – definicja oraz charakterystyka.....	8
1.1.1. Usługi – ujęcie definicyjne.....	8
1.1.2. Cechy usług	9
1.1.3. Potrzeby klientów a wartość usług.....	11
1.2. Analiza sektora usługowego w Polsce	12
1.2.1. Dynamiczny wzrost sektora usługowego w Polsce.....	12
1.2.2. Typologie i klasyfikacje usług.....	14
1.2.3. Ulokowanie usług fitness w sektorze usługowym.....	15
1.3. Fitness jako branża usługowa.....	16
1.3.1. Fitness – ujęcie definicyjne.....	16
1.3.2. Rynek usług fitness.....	20
1.3.3. Charakterystyka i typologia usług fitness	23
1.3.4. Trening personalny jako profesjonalna usługa fitness	26
1.3.5. Istota treningu personalnego	27
1.3.6. Cele treningu personalnego.....	27
1.3.7. Pozyskiwanie klienta w treningu personalnym	28
1.3.8. Trening personalny jako pakiet usług	29
1.4. Determinanty rozwoju ruchu fitness w Polsce	33
1.4.1. Dbłość o zdrowie.....	33
1.4.2. Estetyzacja ciała.....	34
1.4.3. Kultura fitness – trend na skalę światową	35
2. Kompetencje zawodowe trenera personalnego.....	37
2.1. Trener personalny – specyfika zawodu	37
2.1.1. Trener personalny jako rola zawodowa.....	37
2.1.2. Trener personalny – charakterystyka roli	39
2.2. Kompetencje zawodowe – ujęcie teoretyczne	42
2.2.1. Kompetencje zawodowe – definicja	42
2.2.2. Cechy kompetencji zawodowych	48
2.2.3. Typologie kompetencji zawodowych	51
2.2.4. Wybrane modele kompetencji zawodowych	54
2.3. Metodyka badania kompetencji zawodowych.....	56
2.3.1. Podejście jakościowe w badaniach nad kompetencjami	57
2.3.2. Kompetencje zawodowe jako przedmiot badań.....	59
2.3.3. Triangulacja metodologiczna jako komplementarne podejście do badania kompetencji zawodowych	61
2.3.4. Metody badania kompetencji zawodowych.....	62
2.4. Kompetencje trenera personalnego – na podstawie badań empirycznych	64
2.4.1. Trener personalny – funkcje i role	64
2.4.2. Trener personalny – instruktor	65
2.4.3. Trener personalny – motywator	66

2.4.4. Trener personalny – doradca	67
2.4.5. Trener personalny – inspirator.....	68
2.4.6. Trener personalny – opiekun.....	68
2.4.7. Trener personalny – powiernik.....	69
2.4.8. Zadania zawodowe trenera personalnego	70
2.4.9. Kompetencje zawodowe trenera personalnego	72
2.5. Ocena kompetencji zawodowych trenera personalnego	78
3. Trener personalny na rynku pracy.....	82
3.1. Dynamika rynku pracy a rozwój nowych profesji	82
3.2. Rynek pracy dla trenerów personalnych.....	82
3.2.1. Czy trener personalny to zawód?.....	82
3.2.2. Regulacje prawne a zawód trenera personalnego	84
3.3. Modele karier trenerów personalnych.....	87
3.3.1. Kariera zawodowa – ujęcie definicyjne.....	87
3.3.2. Formy organizacji pracy trenerów personalnych.....	88
3.3.3. Model kariery „nowego typu” wśród trenerów personalnych	89
3.3.4. Konkurencyjność na rynku usług treningu personalnego	91
3.4. Kształcenie trenerów personalnych w Polsce.....	93
Zakończenie	97
Bibliografia	99
Wykaz rycin i tabel	112
Summary	114

WPROWADZENIE

Uprawianie aktywności ruchowej jest podstawą zdrowego stylu życia i praktyką, z której płyną bezdyskusyjne i powszechnie znane korzyści. Spośród wielu możliwości, jakich dostarcza rynek usług sportowo-rekreacyjnych w Polsce, jedną z bardziej atrakcyjnych jest uczestnictwo w zajęciach fitness. Rynek usług fitness w Polsce i w Europie wciąż dynamicznie się rozwija, czego przejawem są m.in. nowo powstałe kluby i rosnąca liczba klubowiczów (użytkowników). Wzrost popytu na te komercyjne usługi jest nierozzerwalnie związany z potrzebą zatrudniania specjalistów, którzy świadcząc swoje usługi, mogą wypełniać powstałą na rynku lukę. Ten naturalny rynkowy mechanizm spowodował wzmożoną podaż na rynku usług sportowo-rekreacyjnych, a tym samym zagwarantował zatrudnienie wielu trenerom i instruktorom. Współczesna branża fitness oferuje nie tylko różnorodne formy zajęć grupowych, ale także wysokospecjalistyczne usługi, takie jak *treningi personalne*, będące propozycją dla tych klientów, którzy oczekują bardziej zindywidualizowanych i „uszytych na miarę” usług.

Profesja trenera personalnego stała się w ciągu ostatniej dekady w Polsce dość atrakcyjną propozycją pracy zarobkowej dla pasjonatów ruchu fitness. Dodatkową zachętę dla wielu młodych ludzi szukających pomysłu na karierę zawodową stanowi fakt, że uzyskiwanie kwalifikacji zawodowych przez trenerów personalnych nie jest uregulowane ustawowo.

Analiza bieżących trendów rynkowych w branży fitness, takich jak zmiana w portfolio usług wielu klubów, wzmożona aktywność freelancerów świadczących usługi treningu personalnego, wzrost zainteresowania klientów indywidualnymi treningami fitness, a także ogromny popyt na usługi szkoleniowe oraz edukacyjne w obszarze usług tego typu, uprawnia do wyprowadzenia następującego wniosku: na polskim rynku pracy rozwija się nowa profesja. Pojawianie się nowych zawodów (lub nowych specjalizacji) jest odpowiedzią na zapotrzebowanie rynkowe i ma swoje konsekwencje. Nowe profesje to nowe miejsca pracy, to potrzeba kształcenia lub doksztalcania się wielu młodych ludzi lub osób już zatrudnionych w branży. W ślad za tym pojawia się konieczność poszerzania i wzbogacania ofert edukacyjnych w instytucjach zajmujących się kształceniem zawodowym oraz potrzeba standaryzacji powstającego zawodu. To również oczekiwania klientów co do określonego standardu usług. Jednak poruszanie się w tematyce związanej z przygotowaniem zawodowym trenerów personalnych oraz świadczeniem usługi indywidualnego treningu fitness jest trudne ze względu na niewielką liczbę recenzowanych publikacji naukowych w Polsce i na świecie. Zagadnienie zyskuje na atrakcyjności, powoli przykuwa uwagę badaczy zainteresowanych sektorem usług sportowo-rekreacyjnych i podążających za praktyką biznesową, znajduje się obecnie we wstępnej fazie eksploracji badawczej, ale wymaga szerokiego i wnikliwego opisu.

Celem niniejszego opracowania jest usystematyzowanie oraz zbiorcze przedstawienie społecznych i rynkowych uwarunkowań związanych z kształtującą się na polskim rynku pracy profesją trenerów personalnych, jak również przedstawienie komplementarnego modelu kompetencji zawodowych wspomnianych specjalistów fitness.

Opracowanie ma charakter przeglądowy. Na potrzeby realizacji podjętego w nim celu dokonano studiów literaturowych – posłużono się metodą analizy i krytyki piśmiennictwa (praca jest rzetelnym przeglądem aktualnych publikacji naukowych polsko- i anglojęzycznych w tej tematyce), wykorzystano wiele dostępnych opracowań o charakterze popularnonaukowym (artykuły, treści pochodzące ze stron internetowych organizacji związanych z branżą fitness oraz instytucji zajmujących się kształceniem trenerów personalnych), wykorzystano również wyniki badań własnych opublikowanych w rozprawie doktorskiej oraz artykułach naukowych, które stanowią osobisty wkład autorki w niniejsze opracowanie, a także dokonano szerokiej analizy materiałów internetowych (m.in. statystyki, prognozy rynkowe, programy kształcenia)¹.

Szczególną wartością pracy jest jej wymiar aplikacyjny. Opracowanie może stanowić wartościowy materiał źródłowy w pracach nad standaryzowaniem zawodu trenera personalnego, budowaniem programów kształcenia, opracowywaniem opisów stanowisk czy ofert pracy, konstruowaniem narzędzi selekcyjnych w procedurach rekrutacyjnych czy kryteriów w ocenie pracowniczej.

W pierwszym rozdziale monografii zdefiniowano kluczowe pojęcia odnoszące się do obszaru sektora usługowego, dokonano analizy i charakterystyki rynku usługowego w Polsce, w tym usług sportowo-rekreacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem branży fitness. Opisano także kluczowe determinanty rozwoju ruchu fitness w Polsce oraz samego rynku usług – na przykładzie statystyk oraz prognoz rejestrowanych w tym sektorze. Przedstawiono również typologię usług fitness wraz z ich analizą porównawczą.

Rozdział drugi rozpoczyna charakterystyka zawodu trenera personalnego. W tej części zaprezentowano najnowsze badania w zakresie definiowania roli trenera personalnego, jego zadań i funkcji; dokonano przeglądu literatury dotyczącej kompetencji zawodowych, sposobu definiowania oraz strukturyzowania pojęcia *kompetencji zawodowych*. Wiele miejsca poświęcono na rozważania nad zróżnicowaną optyką badaczy oraz jej implikacjami teoretyczno-praktycznymi dotyczącymi istoty, kształtu, typologii oraz przejawów kompetencji zawodowych. W dalszej części przedstawiono metodykę i podejścia badawcze

¹ Więcej o metodologii cytowanych w niniejszej pracy badań własnych można znaleźć w rozprawie doktorskiej A. Leśniewskiej pt. *Identyfikacja kompetencji trenerów personalnych w usługach fitness*, AWF, Wrocław 2016.

stosowane w procedurach identyfikacji kompetencji zawodowych. Kluczową częścią tego rozdziału jest przedstawienie syntetycznego i komplementarnego modelu kompetencji zawodowych trenerów personalnych, a także wstępnej propozycji założeń projektowania ocen pracowniczych.

W trzecim rozdziale dokonano opisu współczesnego rynku pracy w odniesieniu do branży fitness – charakterystyce poddano praktyki pracodawców w zakresie zatrudniania kadr trenerskich w organizacjach sportowo-rekreacyjnych, najczęstsze formy podejmowania współpracy oraz zidentyfikowane modele karier typowe dla tej grupy specjalistów. W dalszej części przedstawione zostały wymagania formalne związane z nabywaniem kwalifikacji zawodowych w tej profesji oraz kwestie kształcenia zawodowego. Następnie podjęto dyskusję nad standaryzacją zawodu trenerów personalnych w Polsce.

Niniejsza monografia jest jedną z pierwszych prac naukowych odnoszących się do badań nad kompetencjami zawodowymi wybranej grupy specjalistów fitness i może stanowić głos w dyskusji nad projektowaniem programów kształcenia w usługach fitness oraz standaryzowaniem zawodu trenera personalnego w Polsce.

PODZIĘKOWANIA

Pragnę złożyć wyrazy podziękowania osobom, które dzieliły się ze mną swoją wiedzą i doświadczeniem w czasie powstawania tej monografii.

Serdecznie dziękuję recenzentce dr hab. Joannie Cewińskiej, prof. Uniwersytetu Łódzkiego, za wnikliwe uwagi i sugestie, które wpłynęły na ostateczny kształt książki. Uwagi i komentarze Pani Profesor pozwoliły rozwinąć mój naukowy warsztat i dokonać korzystnych korekt w publikacji.

Osobne podziękowania składam Patrycji Mierzejewskiej, której wieloletnie doświadczenie w branży fitness było dla mnie nieocenionym źródłem wiedzy i inspiracji i której życzliwość oraz wyrozumiałość pozwoliły czerpać z tego źródła.

Aleksandra Leśniewska