

**Izabela Drobnik-Kozakiewicz,
Michał Sawczyn, Anna
Szumilewicz, Aleksandra Zarębska**

**Psychospołeczne aspekty warsztatu
zawodowego instruktorów fitnessu w
ich opiniach a oczekiwania
uczestniczek rekreacji ruchowej**

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 443-457

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Izabela Drobnik-Kozakiewicz, Michał Sawczyn
Anna Szumilewicz, Aleksandra Zarębska
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

PSYCHOSPOŁECZNE ASPEKTY WARSZTATU ZAWODOWEGO INSTRUKTORÓW FITNESSU W ICH OPINIACH A OCZEKIWANIA UCZESTNICZEK REKREACJI RUCHOWEJ

Wstęp

Rozwój grupowego fitnessu przy muzyce jako formy rekreacji ruchowej dla kobiet [Grodzka-Kubiak, 2002; Zarębska, 2007] nasuwa pytania o jakość przygotowania zawodowego specjalistów¹ tej dziedziny. W artykule podjęto kwestię, na ile psychospołeczne aspekty warsztatu zawodowego instruktora fitnessu, determinujące jego relacje z podopiecznymi, zachęcają kobiety do regularnego udziału w zajęciach.

Za jedną z głównych predyspozycji zawodowych instruktorów fitnessu należy uznać wysoką komunikatywność, czyli „zdolność docierania do odbiorcy w procesie komunikacji, porozumiewania się” [*Słownik języka polskiego PWN*, 2004]. „Komunikatywny” to „łatwo nawiązujący kontakt z ludźmi” (*Nowy słownik poprawnej polszczyzny PWN*, 2004). Poziom tej predyspozycji u instruktora będzie z pewnością silnie determinował jego stosunki społeczne z uczestnikami zajęć.

¹ Termin „specjalista fitnessu” jest w niniejszym artykule stosowany zamiennie z terminem „instruktor fitnessu”, czyli to osoba, która ukończyła specjalistyczny kurs doskonalenia zawodowego tej dyscypliny rekreacyjnej.

Łatwość nawiązywania kontaktów jest wymieniana jako pożądaný element sylwetki zawodowej instruktora rekreacji między innymi przez W. Siwińskiego [2003], M. Lipowskiego [2005], Z. Kubińską i K. Żydek [2006], D.M. Opokę [2007]. W wypadku specjalisty grupowych form muzyczno-ruchowych wydaje się mieć wyjątkowe znaczenie.

Rekreanci² kierują się do fitness clubów w celu poprawy własnego wyglądu [Lipowski, 2005; Stępień i Stępień, 2006; Cameron, 2007; Zarębska, 2007]. Właściwe ustalenie celów treningowych powinna poprzedzić szczerą rozmowę z instruktorem, w której często poruszane są tematy kępujące, związane z kompleksami na punkcie budowy ciała – jego masy, wielkości fałdów tłuszczowych, kształtu pośladków i biustu. Od instruktora w dużej mierze zależy, czy znajdzie z podopiecznym dobrą płaszczyznę porozumienia i zdoła mu pomóc w przełamaniu barier, by rozpocząć efektywną współpracę.

Wysoka komunikatywność jest szczególnie ważna w pracy instruktora fitnessu również ze względu na charakterystyczny sposób realizacji grupowych form ruchowych przy muzyce. Osoba prowadząca zajęcia dużą uwagę poświęca na instruowanie uczestników w rytm podkładu muzycznego, a przekazywane przez nią komunikaty w większości dotyczą wykonywanych zadań ruchowych. Na nawiązanie kontaktu z podopiecznymi i utrzymanie z nimi odpowiednich relacji jest zazwyczaj krótki czas przed zajęciami i po nich.

Liczni autorzy podkreślają, że jednym z podstawowych zadań instruktora rekreacji jest motywowanie podopiecznych do udziału w zajęciach ruchowych [Toczek-Werner, 2002; Olex-Mierzejewska, 2002; Kubińska i Żydek, 2006]. Na podstawie doświadczenia z pracy z rekreantami kanadyjscy specjaliści fitnessu określili umiejętność motywowania do wysiłku fizycznego jako jeden z najważniejszych elementów ich warsztatu zawodowego [Taking..., 1995]. Przekonanie to wydaje się uzasadnione, biorąc pod uwagę, że szacunkowo od 40% do 65% klientów fitness clubów rezygnuje z uczestnictwa w programach ruchowych po okresie od trzech do sześciu miesięcy [Buckworth i Dishman, 2002; Annesi, 2003]. Utrzymanie frekwencji rekreantów na zajęciach przez wiele lat jest niewątpliwie dużym sukcesem zawodowym instruktora.

A. Jagusz i wsp. [2008, s. 81] są zdania, że „zachowanie (instruktora) bezpośrednio wpływa na dobre samopoczucie ćwiczących, zachęcając ich przy tym

² Zdefiniowany przez W. Siwińskiego i R.D. Taubera [2004, s. 174] termin „rekreant” odnosi się do „osoby w grupie ćwiczebnej lub grupie rekreacyjnej, uczestniczącej w zajęciach fitnessu, kulturytyki, tenisa ziemnego itp.”

do regularnego odwiedzania klubów fitness i mobilizując ich do aktywnego spędzania czasu”. Badane przez K.A. Cameron [2007] rekreantki wyraziły opinię, że instruktor mocno pobudza je do wysiłku fizycznego przez swoją pasję do ćwiczeń, entuzjazm oraz życiową energię. Jednak w świetle badań J.J. Annesi [2003] cechy indywidualne i spontaniczny sposób działania instruktora, choć z pewnością bardzo istotne, nie wystarczają, by utrzymać u rekreantów motywację do udziału w zajęciach. Prowadząc eksperyment w trzech krajach (USA, Wielkiej Brytanii i Włoszech), udowodnił, że klienci fitness klubów do kontynuowania uczestnictwa w sesjach ruchowych potrzebują wsparcia w postaci zaplanowanych działań motywacyjnych.

Udział w programach fitnessowych jako aktywność rekreacyjna jest dobrowolnie podejmowanym działaniem. Powinien być więc źródłem pozytywnych doznań [Winiarski, 1989]. E. Stępień i J. Stępień [2006] w badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród uczestniczek fitnessu udowodnili, że umiejętność wytworzenia przez instruktora przyjemnego nastroju na zajęciach jest jednym z najważniejszych motywów uczestnictwa w ćwiczeniach fizycznych pod jego opieką [Siwiński, 2003; Iglowska i Lipowski, 2004]. Rolę, jaką odgrywa ta umiejętność w pracy specjalisty fitnessu, ciekawie odzwierciedla zależność zaobserwowana między oceną jakości usług a samopoczuciem ich odbiorców, ujęta w stwierdzeniu: „Czuję się dobrze, jestem usatysfakcjonowany” [Collishaw i wsp., 2008, s. 25; Sy i wsp., 2005]. Można zatem przypuszczać, że rekreanci, których sesje ruchowe przebiegają w miłej dla nich atmosferze, będą bardziej skłonni do pozytywnego odbioru instruktora, a także łatwiej wybaczą mu niedoskonałości w sposobie realizacji zajęć.

1. Cel pracy

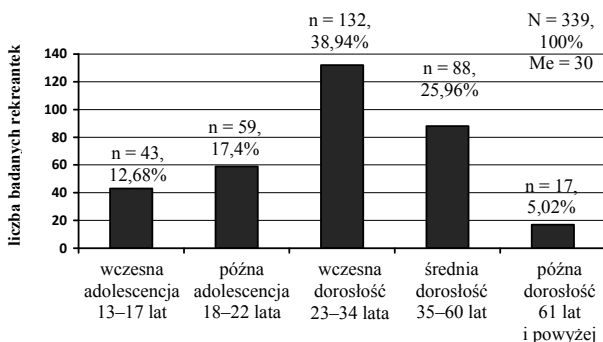
Celem pracy jest odpowiedź na następujące pytania badawcze: na ile, zdaniem instruktorów fitnessu oraz uczestniczek rekreacji, wysoka komunikatywność, umiejętność motywowania do zajęć oraz umiejętność wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach są ważne dla kobiet przy wyborze instruktora, a także czy występują różnice między opiniami obu tych grup respondentów.

2. Badane osoby i metody badań

W celu przeprowadzenia analizy porównawczej przebadano dwie grupy beneficjentów zajęć z fitnessu za pomocą samodzielnie skonstruowanego kwestionariusza ankiety. Dobór do obu prób badawczych przebiegał losowo. Pierwszą grupę stanowiło 188 instruktorów grupowych form fitnessu w wieku od 19 do 59 lat, przy czym połowa z nich nie przekroczyła 25. roku życia ($Me = 25$). Drugą grupę badawczą tworzyły 339 kobiet uczestniczących w grupowych zajęciach z fitnessu w wieku od 13 do 76 lat. Połowa badanych rekreantek nie przekroczyła 29. roku życia ($Me = 29$).

W celu szczegółowej analizy ilościowej odpowiedzi respondentów do rekreantek zastosowano dwie zmienne niezależne: przedziały wiekowe według etapów rozwoju psychospołecznego [Brzezińska, 2000] oraz staż uczestnictwa w grupowych zajęciach z fitnessu.

Największa część rekreantek była w wieku od 23 do 34 lat, czyli we wczesnej dorosłości (38,94%; $n = 132$). Najmniej było rekreantek na etapie późnej dorosłości, czyli powyżej 60. roku życia (5%; $n = 15$; rys. 1).

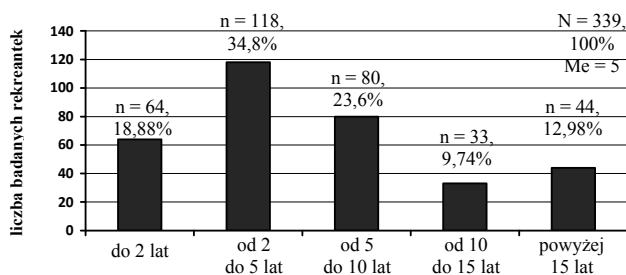


Rys. 1. Rozkład wieku rekreantek według etapów rozwoju psychospołecznego [Brzezińska, 2000]

Źródło: badanie własne.

Analizując czas regularnego uczestnictwa w grupowych zajęciach z fitnessu (rys. 2), respondentki podały, że systematycznie biorą udział w zajęciach od

około miesiąca do 5 lat, a najczęściej pojawiającą się odpowiedzią był okres dwóch lat ($Mo = 2$; $n = 43$). Połowa kobiet uczestniczyła w grupowych zajęciach muzyczno-ruchowych nie dłużej niż 5 lat ($Me = 5$).



Rys. 2. Staż uczestnictwa kobiet w rekreacyjnych zajęciach z fitnessu (w przedziałach lat)

Źródło: badanie własne.

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietową w fitness klubach Gdańska, Gdyni i Sopotu.

W projekcie badawczym uwzględniono 14 zmiennych, potencjalnie decydujących o wyborze instruktora fitnessu przez rekreantki: profesjonalizm prowadzenia zajęć, instruktorskie uprawnienia zawodowe, wysoka komunikatywność, umiejętność motywowania do zajęć, umiejętność wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach, indywidualne podejście do ćwiczących, częste innowacje na zajęciach, oryginalny styl prowadzenia zajęć, muzykalność i poczucie rytmu, zgrabna figura, zarysowana muskulatura, przyjemny głos, specjalistyczny strój i obuwie oraz wysoki poziom sprawności fizycznej. W artykule analizie poddano trzy zmienne: wysoką komunikatywność, umiejętność motywowania do zajęć oraz umiejętność wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach, nazywane również psychospołecznymi elementami sylwetki zawodowej instruktora fitnessu.

Jako narzędzie pomiaru znaczenia poszczególnych zmiennych, zastosowano siedmiostopniową skalę Likerta, gdzie 1 oznaczało *najmniej ważne*, a 7 – *najważniejsze*. Do analizy zebranego materiału badawczego wykorzystano program komputerowy STATISTICA w wersji 8.0.

Z uwagi na rozkłady danych różne od normalnego, potwierdzone testem normalności Kołmogorowa-Smirnowa z zastosowaniem prawdopodobieństwa Lillieforsa oraz wartościami skośności i kurtozy, do ich charakterystyki użyto jako miarę tendencji centralnej medianę, a jako miarę zmienności – rozstęp [Ferguson i Takane, 2004]. Pozostałe estymatory to modalna, kwartył dolny i górny, rozstęp kwartyli oraz wartości minimalne i maksymalne. Ze względu na asymetryczny rozkład wyników w analizie porównawczej opinii poszczególnych grup respondentów zastosowano statystyczne testy nieparametryczne: test U Manna-Whitneya, test ANOVA rang Kruskala-Wallisa oraz test post-hoc porównań wielokrotnych.

Celem interpretacji niektórych wyników dodatkowo obliczono zależności między zmiennymi na podstawie obliczeń współczynnika korelacji rang R Spearmana. Ze względu na występowanie w otrzymanych danych licznych rang wiązanych, wskutek przypisywania przez rekreantki różnym kompetencjom tej samej oceny, zastosowano również statystykę Gamma.

3. Wyniki badań

Zdaniem rekreantek (rys. 3) i instruktorów (rys. 4), wysoka komunikatywność, umiejętność motywowania do zajęć oraz umiejętność wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach należą do najważniejszych kryteriów wyboru instruktora fitnessu przez kobiety. Te trzy zmienne psychospołeczne to jedyne elementy instruktorskiej sylwetki zawodowej, którym co najmniej połowa zarówno rekreantek, jak i specjalistów fitnessu przypisała najwyższą możliwą rangę ($Me = 7$).

Oceny wysokiej komunikatywności ($z = -0,53$; $p = 0,595$), umiejętności motywowania do zajęć ($z = 0,89$; $p = 0,373$) oraz wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach ($z = -1,48$; $p = 0,138$) wystawione przez obie zbiorowości badanych są zgodne w granicach przyjętego poziomu istotności statystycznej (tabela 1).

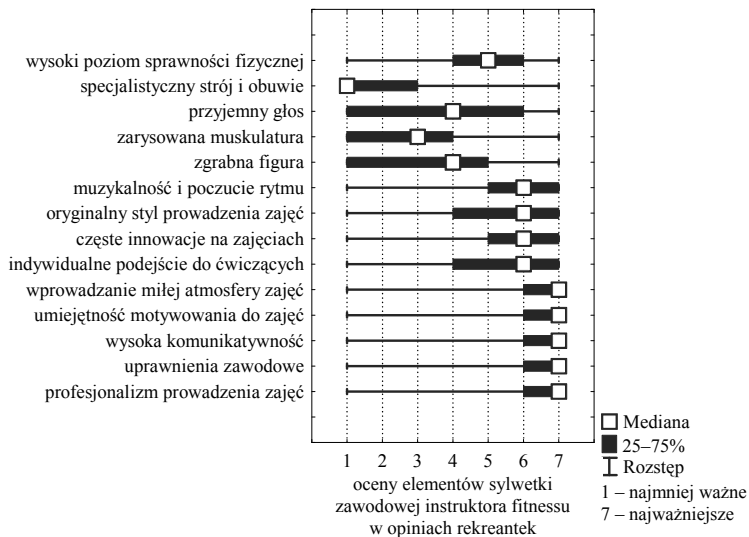
Tabela 1

Wpływ psychospołecznych elementów sylwetki zawodowej instruktora fitnessu na jego wybór przez kobiety – opinie rekreaterek i instruktorów

Lp.	Zmienne opisujące sylwetkę zawodową instruktora grupowych zajęć z fitnessu	Wyniki testu U Manna-Whitneya				
		suma rang odpowiedzi uczestniczek n = 339	suma rang odpowiedzi instruktorów n = 188	wartość U	wartość Z	poziom istotności p
1.	Wysoka komunikatywność	87151,50	49874,50	30535,50	-0,53	0,595
2.	Umiejętność motywowania do zajęć	82028,50	46242,50	28476,50	0,89	0,373
3.	Umiejętność wprowadzania milej atmosfery na zajęciach	78258,00	50013,00	27537,00	-1,48	0,138

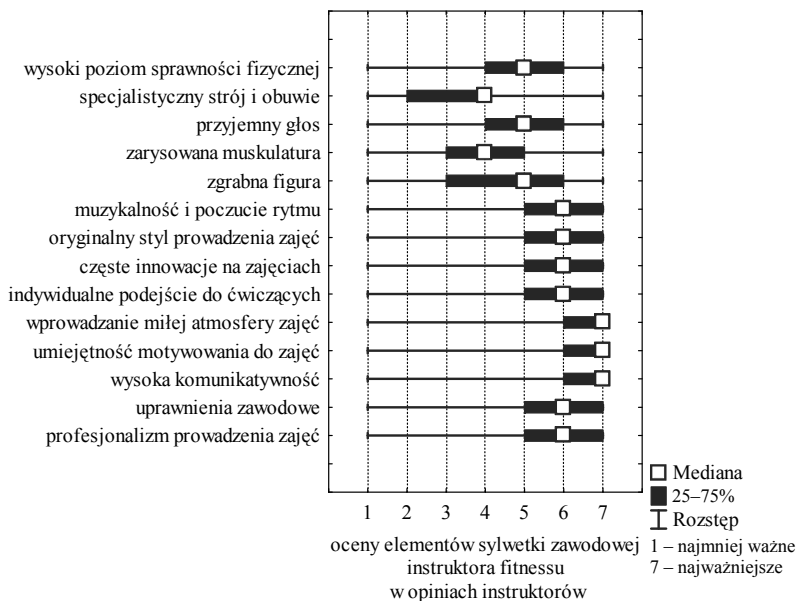
Przyjęty poziom istotności statystycznej: $p \leq 0,05$

Źródło: badanie własne.



Rys. 3. Wpływ poszczególnych elementów sylwetki zawodowej instruktora fitnessu na jego wybór przez kobiety – opinie rekreaterek

Źródło: badanie własne.

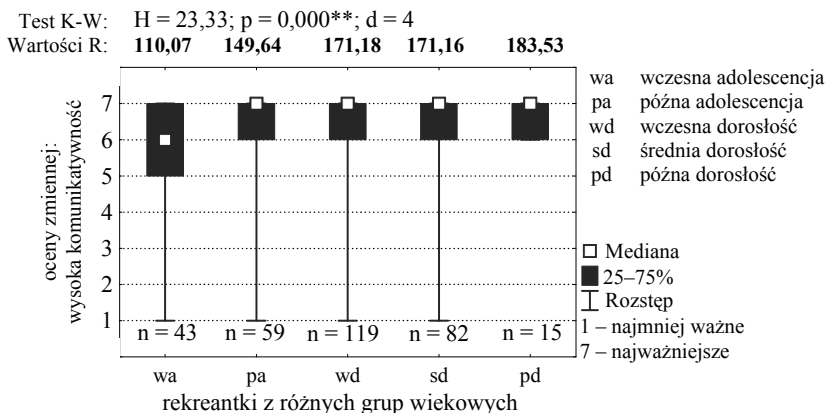


Rys. 4. Wpływ poszczególnych elementów sylwetki zawodowej instruktora fitnessu na jego wybór przez kobiety – opinie instruktorów

Źródło: badanie własne.

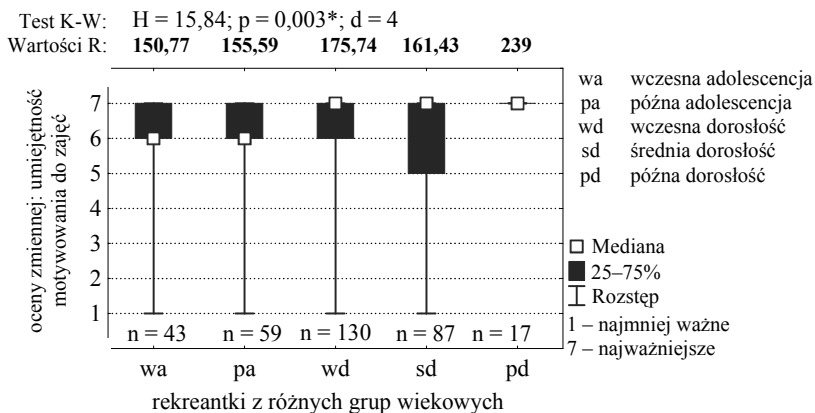
Postrzeganie psychospołecznych dyspozycji instruktora fitnessu było zróżnicowane w zależności od wieku badanych rekreantek. Po porównaniu odpowiedzi uzyskanych od klientek fitness clubów z pięciu grup wiekowych na temat znaczenia wysokiej komunikatywności ($K-W$: $H = 23,33$; $p = 0,000$; $d = 4$), umiejętności motywowania do zajęć ($H = 15,87$; $p = 0,003$; $d = 4$) oraz wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach ($H = 16,27$; $p = 0,003$; $d = 4$) okazało się, że uzyskane różnice są istotne statystycznie (rys. 5–7).

Wraz z wiekiem uczestniczek rekreacji bardzo rosną ich oczekiwania co do psychospołecznych aspektów prowadzenia zajęć z fitnessu. Im starsze były rekreantki, tym statystycznie większą wagę przypisały znaczeniu wysokiej komunikatywności instruktora (R Spearmana $\rho = 0,23$; $\text{gamma} = 0,30$; $p < 0,001$), umiejętności wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach (R Spearmana $\rho = 0,17$; $\text{gamma} = 0,22$; $p < 0,01$) oraz motywowania do zajęć (R Spearmana $\rho = 0,11$; $\text{gamma} = 0,14$; $p < 0,05$).



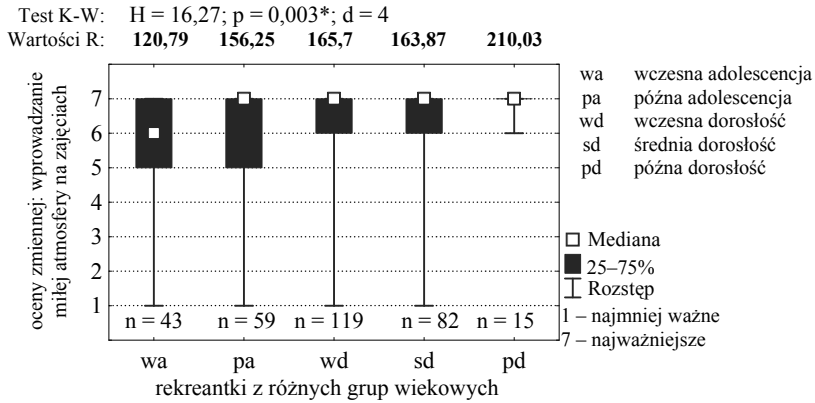
Rys. 5. Wysoka komunikatywność instruktora fitnessu a jego wybór przez kobiety – opinie rekreantek z różnych grup wiekowych

Źródło: badanie własne.



Rys. 6. Umiejętność motywowania do zajęć a wybór instruktora fitnessu przez kobiety – opinie rekreantek z różnych grup wiekowych

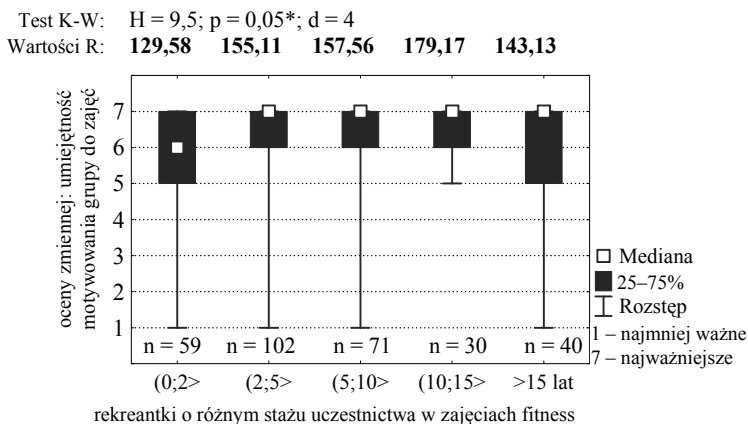
Źródło: badanie własne.



Rys. 7. Umiejętność wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach a wybór instruktora fitnessu przez kobiety – opinie rekreantek z różnych grup wiekowych

Źródło: badanie własne.

Kobiety z najkrótszym stażem udziału w różnych formach fitnessu, nieprzekraczającym dwóch lat, częściej przypisywały niższą rangę ($R = 129,58$; rys. 8) umiejętności motywowania do zajęć niż rekreantki dłużej korzystające z oferty grupowych zajęć muzyczno-ruchowych (K-W: $H = 9,50$; $p = 0,05$; $d = 4$). Korelacja między ocenami tej zmiennej a liczbą lat uczestnictwa rekreantek w aktywności fitnessowej była statystycznie istotna ($\text{gamma} = 0,12$; $p < 0,05$).



Rys. 8. Umiejętność motywowania do zajęć a wybór instruktora fitnessu przez kobiety – opinie rekreantek z różnym stażem uczestnictwa w zajęciach

Źródło: badanie własne.

4. Dyskusja

Uzyskane wyniki badań dowodzą, że zarówno rekreantki jak i specjaliści fitnessu zgodnie uważają, że wysoka komunikatywność, umiejętność motywowania do zajęć oraz umiejętność wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach to decydujące kryteria wyboru instruktora. Opinie respondentów potwierdzają stanowisko innych autorów, zwracających uwagę na szczególne znaczenie tych dyspozycji specjalisty fitnessu w jego pracy zawodowej [Siwiński, 2003; Stępień i Stępień, 2006; Kubińska i Żydek, 2006; Opoka, 2007].

Na podstawie własnych obserwacji autorzy mogą stwierdzić, że jest wyraźna luka w programowaniu indywidualnych działań motywacyjnych dla uczestników grupowych form fitnessu. Stwierdzają również, że w polskich klubach fitnessu utrzymywanie motywacji u rekreantów, wprowadzanie odpowiedniej atmosfery ćwiczeń oraz umiejętności komunikacyjne (poza instruowaniem) opierają się przede wszystkim na wrodzonych predyspozycjach i intuicyjnych reakcjach instruktorów. Ponadto w realizowanych programach specjalistycznego kształcenia instruktorów fitnessu brakuje treści dydaktycznych, przygotowujących ich do wyżej wymienionych działań.

Z pewnością istotne jest, by instruktor rekreacji był zyczliwy, kulturalny, kontaktowy, empatyczny, z poczuciem humoru oraz żeby własną energią i pasją potrafił zachęcać do wysiłku fizycznego [Siwiński, 2003; Siwiński i Tauber, 2004; Stępień i Stępień, 2006; Kubińska i Żydek, 2006; Cameron, 2007; Opoka, 2007]. Są to ważne atuty, które potrafią docenić jego podopieczni [Siwiński i Tauber, 2004; Stępień i Stępień, 2006]. Jednak są one niewystarczające do osiągnięcia pełnego sukcesu zawodowego instruktora, którym jest systematyczny udział rekreantów w sesjach ruchowych.

Najwyższe oczekiwania wobec wysokiej komunikatywności instruktora, umiejętności motywowania do zajęć oraz wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach mają najstarsze rekreantki, w wieku powyżej 60. roku życia. Warto dodać, że aktywność ruchowa kobiet obniża się wraz z wiekiem [Drabik, 1997]. Niewielki udział osób starszych w zajęciach z fitnessu odzwierciedlają struktury wiekowe klientek fitness klubów badanych, między innymi, przez B. Marciszewską [1999] i M. Lipowskiego [2005]. Można przypuszczać, że im starsze są rekreantki, tym pogarszające się samopoczucie bardziej zniechęca je do udziału w zajęciach ruchowych. Do regularnego uczestnictwa w ćwiczeniach fizycznych potrzebują zatem silnego wsparcia instruktora.

Otrzymane wyniki dowodzą, że wraz ze stażem uczestnictwa w zajęciach z fitnessu znacznie rosną oczekiwania rekreantek co do umiejętności instruktora w motywowaniu do zajęć. Można to tłumaczyć tym, że w początkowym okresie członkostwa w fitness klubie kobiety najprawdopodobniej są efektywnie mobilizowane do aktywności fizycznej przez wiele czynników zewnętrznych, chociażby działania reklamowe klubu, promocyjne ceny karnetów, modę na udział w tego typu formach ruchowych itp. Z czasem oddziaływanie tych bodźców słabnie, dlatego najwyraźniej potrzebują więcej zachęty ze strony instruktora do kontynuowania regularnego udziału w zajęciach. Eksperymentalne badania prowadzone w USA, Wielkiej Brytanii i Włoszech wykazały, że bez ukierunkowanych oddziaływań motywacyjnych opiekuna klienci fitness klubów zdecydowanie częściej rezygnują z uczestnictwa w zajęciach niż osoby, które otrzymały takie wsparcie [Annesi, 2003].

Opinie respondentów dowodzą, że należy kłaść szczególny nacisk na rozwój kompetencji psychospołecznych w szkoleniu specjalistów fitnessu. Znaczenie umiejętnego posługiwania się wiedzą psychologiczną i społeczną w zawodzie instruktora i trenera podkreślało wielu autorów [Annesi, 2003; Lipowski, 2005; Cameron, 2007; Collishaw i wsp., 2008; Mears i Kilpatrick, 2008]. Z przedstawionych rozważań również wynika wyraźna potrzeba prowadzenia badań naukowych nad psychospołecznymi aspektami uczestnictwa w fitnessie.

Zakończenie

1. W opinii respondentów wysoka komunikatywność, umiejętność motywowania do zajęć oraz umiejętność wprowadzania miłej atmosfery na zajęciach to dla kobiet decydujące kryteria wyboru instruktora fitnessu. Konieczne jest ukierunkowanie programów szkolenia specjalistów fitnessu na kształcenie tych dyspozycji zawodowych.

2. Wraz z wiekiem rekreantek rosną ich oczekiwania co do psychospołecznych aspektów warsztatu zawodowego instruktora. Należy brać pod uwagę odmienne potrzeby seniorów w przygotowaniu zawodowym specjalistów rekreacji.

3. Im dłużej kobiety uczestniczą w sesjach ruchowych, tym bardziej doceniają u instruktora umiejętność motywowania do zajęć. Dowodzi to konieczno-

ści planowania długofalowych działań motywacyjnych dla klientek klubów fitnessu.

Literatura

- Annesi J.J., *Effects of a Cognitive Behavioral Treatment Package on Exercise Attendance and Drop out in Fitness Centers*, „European Journal of Sport Science” 2003, nr 3, 2.
- Brzezińska A., *Spoleczna psychologia rozwoju*, Scholar, Warszawa 2000.
- Buckworth J., Dishman R.K., *Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign, IL 2002.
- Cameron K.A., *Leading to Lifelong Exercise: What Can Group Fitness Participants Tell us About Fitness Leadership?* online 2007, <https://dspace.library.uvic.ca:8443/dspace/bitstream/1828/280/1/thesis.pdf>, 19.11.2008.
- Collishaw M.A., Dyer L., Boies K., *The Authenticity of Positive Emotional Displays: Client Responses to Leisure Service Employees*, „Journal of Leisure Research” 2008, No. 40, 1.
- Drabik J., *Promocja aktywności fizycznej*, AWF, Gdańsk 1997.
- Ferguson G.A., Takane Y., *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Grodzka-Kubiak H., *Aerobik czy fitness*, DDK Milion, Poznań 2002.
- Iglowska A., Lipowski M., *Czynniki decydujące o wyborze klubu fitness w odczuciu uczestniczek rekreacji ruchowej*, w: *Rekreacja, turystyka, kultura, Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego*, red. B. Marciszewska, J. Oździński, AWFIS, Gdańsk 2004.
- Jagusz A., Sikora A., Waszczak J., *Individualistic Features of a Fitness Instructor*, w: *Wellness as a Goal of Health Promotion and Health Education*, red. J. Bergier, NeuroCentrum, Lublin 2008.
- Kubińska Z., Żydek K., *Osoba instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness w świadomości uczestników kursu*, w: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*, red. D. Nałęcka, M. Bytniewski, PWSZ, Biała Podlaska 2006.
- Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych*, AWFIS, Gdańsk 2005.
- Marciszewska B., *Konsumpcja usług rekreacyjno-sportowych*, AWF, Gdańsk 1999.
- Mears J., Kilpatrick M., *Motivation for Exercise: Applying Theory to Make a Difference in Adoption and Adherence*, „ACSM’s Health and Fitness Journal” 2008, No. 12, 1.

- Nowy słownik poprawnej polszczyzny PWN, w: *Słowniki PWN Portal. Największy zbiór słowników*, wersja 2.0, edycja 2004 CD ROM, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Olex-Mierzejewska D., *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, AWF, Katowice 2002.
- Opoka D.M., *Sylwetka instruktora fitness*, w: *Fitness nowoczesne formy gimnastyki*, red. D. Pietrzyk, TKKF, Warszawa 2007.
- Siwiński W., Tauber R.D., *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*, WSHiG, Poznań 2004.
- Siwiński W., *Poziom adaptacji zawodowej młodego instruktora rekreacji ruchowej*, w: *Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania*, red. A. Dąbrowski, Wydawnictwo Naukowe Novum, Warszawa–Płock 2003.
- Słownik języka polskiego PWN*, w: *Słowniki PWN Portal. Największy zbiór słowników*, wersja 2.0, edycja 2004 CD ROM, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Stępień E., Stępień J., *Motywy uczestnictwa w zajęciach fitness*, w *opinii ćwiczących i instruktorów*, w: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*, red. D. Nałęczka, M. Bytniewski, PWSZ, Biała Podlaska 2006.
- Sy T., Côté S., Staavedra R., *The Contagious Leader: Impact of the Leader's Mood on the Mood of Group Members, Group Affective Tone, and Group Process*, „Journal of Applied Psychology” 2005, No. 90, 2.
- Taking our Pulse Survey of Fitness Leaders*, National Fitness Leadership Advisory Committee (NFLAC), online 1995, <http://lin.ca/resource-details/3966>, 24.11.2008.
- Toczek-Werner S., *Animator rekreacji i turystyki – jego rola społeczno-zawodowa*, w: *Podstawy rekreacji i turystyki*, red. S. Toczek-Werner, AWF, Wrocław 2002.
- Winiarski R., *Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej)*, AWF, Kraków 1989.
- Zarębska A., *Aktywność fizyczna „fitness” jako forma oddziaływania usprawniająco-zdrowotnego*, rozprawa doktorska, AWFIS, Gdańsk 2007.

**PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF FITNESS INSTRUCTORS SKILL
IN THE FITNESS INSTRUCTORS OPINIONS
AND FITNESS PARTICIPANTS EXPECTATIONS**

Summary

Multi-directional development of group fitness with music prompts the question of the quality of professional qualifications of experts in this field. The objective of this study was to find out to what extent the selected psychosocial aspects of fitness instructor's skill set affect women's choice of instructor.

Two groups of fitness exercises beneficiaries were tested using diagnostic survey method: 188 instructors and 339 women participating in group fitness exercises. Both respondent groups ranked the following three instructor's professional competences: high communication skills, motivational skills and the ability to create a relaxed atmosphere during the exercises. In the quantitative comparison of the opinions of participants and instructors nonparametric statistical Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis H test have been used.

Fitness clubs clients and instructors agreed that high communication skills ($z = 0.53$; $p = 0.595$), motivational skills ($z = 0.89$, $p = 0.373$) and the ability to create a relaxed atmosphere during the exercises ($z = 1.48$, $p = 0.138$) are the most important variables determining the choice of an instructor by women ($Me = 7$). With age of the participants, their expectations of these fitness specialists' skills grow. The longer women take part in the sessions, the more they appreciate the instructor's ability to motivate the group. Research shows that the analysed professional competences should be considered substantively in the training of fitness specialists.

Translated by Michal Sawczyn