

## A csoportos órákat tartó fitneszedzők képzettségének vizsgálata debreceni fitneszklubokban

### Survey of the qualification of fitness trainers for group classes in fitness clubs in Debrecen

BARTHA É, PFAU C<sup>1</sup>, SZABÓNÉ SZÓKE R, MÜLLER A, BÁCSNÉ BÁBA É<sup>2</sup>

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Intézet,  
bartha.eva.judit@econ.unideb.hu

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Intézet,  
pfau.christa@econ.unideb.hu

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Számviteli és Pénzügyi Intézet,  
szoke.reka@econ.unideb.hu

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Intézet,  
müller.anetta@econ.unideb.hu

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Intézet,  
bacsne.baba.eva@econ.unideb.hu

#### Absztrakt

*A fitness szolgáltatók által kínált edzések bárki számára könnyen elérhetőek, számtalan típusú, méretű fitnessközpont áll a sportolni vágyók rendelkezésére, amelyet azért is szükséges kihangsúlyozni, mert a mindennapos testmozgás fontos színterei lehetnek ezek a sportlétesítmények. Azt, hogy mi alapján választanak a fitness fogyasztók edzőtermet, számos tényező befolyásolhatja, kiemelt szerepet játszanak ebből a szempontból a szektorban dolgozó fitness szakemberek. Ahhoz, hogy egy fitness vállalat versenyben maradhasson a piacon, nélkülözhetetlen, hogy a megfelelő személyiséggel és szaktudással rendelkező edzőket alkalmazzon, sok esetben azonban elmarad a képzettséget igazoló okmányok ellenőrzése. Kutatásunkban 20 fitneszedzővel készítettünk interjút, akik olyan fitnessteremben dolgoznak, amelyek csoportos órákat is kínálnak a fogyasztóknak. Vizsgáltuk az edzők legmagasabb végzettségét és edzői munkához kapcsolódó végzettségeit, valamint azt is, ezt mennyire ellenőrzik a munkáltatóik. Eredményeink szerint a legtöbb megkérdezett edző OKJ-s végzettséggel rendelkezik, azonban megdöbbentő, hogy alkalmazásuk előtt a legtöbb fitness szolgáltató egyáltalán nem ellenőrizte képzettséget igazoló papírjaikat. A fitness szakemberek végzettségének ellenőrzése a fitneszklubok érdeke lenne, hiszen nem csak a balesetek lennének ezzel elkerülhetőek, hanem a csoportos órák látogatottságát is növeli, ha megbízható, pozitív személyes példát mutató edzőket alkalmaznak.*

*Kulcsszavak: fitneszklub, fitneszedző, fitness programok, fogyasztók*

#### Abstract

*Fitness workouts are easily accessible for everyone, and there are numerous types of fitness centers which can play an important role in everyday physical activity. There are many factors that can influence the choice of fitness consumers for the gym, also fitness professionals play a key role in this regard. It is essential for fitness*

<sup>1</sup> ORCID azonosító: 0000-0002-2180-3756

<sup>2</sup> ORCID azonosító: 0000-0002-0733-6637



*clubs in order to remain competitive on the market, to employ fitness instructors with the optimal personality and expertise, but in many cases, there is a lack of verification of qualifications. In our study, we conducted interviews with 20 fitness instructors who work in a fitness center that offers group lessons to consumers. The interview included questions about trainers highest qualifications, qualifications related to trainer work and the extent to which this is monitored by their employers. Most of the interviewed trainers have OKJ qualifications, but the results reflect that fitness providers have not checked their qualifications at all before applying them. Controlling the qualifications be in the interest of fitness clubs, not only avoiding accidents, but also increasing attendance at group classes by employing reliable, excellent personal trainers.*

*Keywords: fitness club, fitness trainer, fitness programs, consumers*

*JEL Kód: Z20*

## **Bevezetés**

A mindennapos testmozgás, a népesség minél nagyobb arányú bekapcsolódása a szabadidősportba napjainkban megkérdőjelezhetetlen jelentőségűvé vált nemcsak az egészségügyi, hanem gazdasági szempontokból is. Számos kutatás bizonyította már, hogy a fizikai inaktivitásnak nemcsak közvetlen, hanem közvetett módon megnyilvánuló gazdasági költségek is a következményei lehetnek. Talán ez is az egyik oka annak, hogy egyre nagyobb figyelem irányul a szabadidősport lehetőségeket nyújtó sportlétesítményekre, köztük a széles rétegek számára elérhető fitneszközpontokra.

A fizikai inaktivitás magas mutatói ellenére a fitneszklubok száma világszerte dinamikusan növekszik. Ebben az érdekes helyzetben megnövekszik a fitnesz szakemberek jelentősége, akik sokak szerint értékes közegészségügyi erőforrásokká válhatnak és nélkülözhetetlen képviselői az inaktivitás csökkentése érdekében folytatott küzdelemnek (*De Lyon et al., 2016*). Annak ellenére, hogy a történelem során az edzőket nem tekintették egészségügyi szakembernek (*Muth, et al., 2015*), Howley és Thompson (2012) a 20. század fordulóján már a legsúlyosabb betegségek elleni vakcinákat kidolgozó tudósokhoz hasonlítja őket, megfogalmazásukban a fitnesz szakemberek az egészségért folytatott tevékenységek képviselőinek élvonalához tartoznak.

A fitnesziparban dolgozó szakemberek akkreditálása, tanúsítványainak, licenszének kidolgozása évek óta központi téma ezen a területen, hiszen az egész szegmens számára hitelességet biztosíthatnának az általánosan elfogadott szabványok (*Mikeska – Alexander, 2017*).

Magyarországon a Központi Statisztikai Hivatal a Foglalkozások Egységes Osztályozási Rendszere (FEOR–08) szerint a fitneszedzőket a fitnesz és rekreációs programok irányítójaként határozza meg. A fitnesz szakemberek közé sorolja az edzők mellett az aerobik oktatókat, a fitnesz-wellness asszisztenseket, valamint a fitnesz oktatókat is. Munkakörük ellátása érdekében elvégzett feladataik közé tartozik az egyének és csoportok számára különböző szabadidős, fitnesz, rekreációs és egyéb tevékenységek folytatásának oktatása, valamint az edzések vezetése, irányítása (*KSH*).

A megfelelő szaktudással és ismeretekkel rendelkező szakemberek alkalmazása a sérülések elkerülése érdekében nélkülözhetetlen jelentőségű. Annak érdekében, hogy a szabadidősport valóban az egészség megőrzését, fejlesztését szolgálja, nemcsak az edzőnek, hanem a sportolóknak is tisztában kell lennie a mozdulatok szabályos, biztonságos kivitelezésével. Ennek feltétele, hogy az edző a tudás átadásához megfelelő kompetenciákkal rendelkezzen. Az edzőnek emellett tisztában kell lennie azzal, milyen gyakorlatokból építse fel az edzést a résztvevők edzettségi szintjének megfelelően, valamint különös figyelemmel kell lennie az új vendégek iránt (*Kamelska et al., 2014*).

A fitnesz instruktorok képzésében, elvárt kompetenciáiban és alkalmazásának szabályozásában Európaszerte nagy különbségek vannak. Számos intézmény folytat számukra oktatást, az egyszerű és gyors online tanfolyamoktól kezdve az egyetemi diplomát nyújtó képzésekig, széles palettán mozognak a lehetőségek. A fitneszedzők tekinthetők a testmozgással kapcsolatos ismeretek társadalom felé történő közvetítésének fő forrásaiként. Azonban nemcsak információkat szolgáltatnak, hanem gyakorlati tanácsokkal is ellátják a sportolni vágyókat, valamint az edzettségi szint megállapításában is komoly segítséget nyújthatnak (*Jankauskiene - Pajaujiene, 2018*). Az edzésprogramok hatékonyságát nagymértékben meghatározza az, hogy a fitneszedző milyen

képzettséggel és kompetenciákkal rendelkezik (*Melton et al., 2010*). Az edzők szaktudása mellett nagyon fontos szerepet játszik megjelenésük, viselkedésük is, hiszen az egészséges életmód képviselőiként számos szabadidő-sportolónak, fitnessz fogyasztónak nyújtanak követendő példát (*Tánczos, 2018*). A szakmai végzettségek és tapasztalat mellett kiemelkedő szerepet játszanak az edző társas készségei is, hiszen munkájának feltétele, hogy jól tudjon kommunikálni és együttműködni más emberekkel (*Tánczos – Bognár, 2018*).

Az edzők és a fitnesszklubok vezetői is egyetértenek abban, hogy a sportolók szívesebben edzenek olyan edzőkkel, akik megfelelő empátiával, a meghallgatás és a motiválás képességével rendelkeznek. Emellett a fogyasztók elégedettebbek magával az edzőteremmel is, ha edzőjüket megfelelően támogatónak, valamint jó irányítónak találják (*Melton et al., 2010*). Azzal kapcsolatban azonban még mindig kevés kutatási eredmény áll rendelkezésünkre, hogy az edző képzettségét hogyan értékeli a hozzájuk járó sportolók.

Korábbi vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy nem elég a sikerességhez az, ha egy edző kiterjedt szakmai tapasztalatokkal rendelkezik (*Moh et al., 2017*). A színvonalas edzések összeállításához magas szintű ismeretekkel kell rendelkezniük a táplálkozás, egészségügyi szűrések, tesztek, felmérések területén valamint speciális tudással a veszélyeztetett csoportokról (*Moh et al., 2017*).

Az edzők szakmai munkáját nagymértékben meghatározza képzettségük sokrétűsége, ismereteik széleskörűsége és meggyőzősége. A folyamatos tanulás az edzők számára elengedhetetlen, hiszen a naprakész tudás és rugalmasság megőrzése nélkülözhetetlen a különböző edzői feladatok teljesítéséhez (*Werthner - Trudel, 2006*).

Moh és munkatársai (2017) vizsgálatukhoz kidolgoztak egy fitnesszedzők tudását, ismereteit mérő módszert (Fitness Instructors Knowledge Assessment) abból a célból, hogy feltárják az edzők fitnesszben szerzett tapasztalatainak, végzettségeinek, szakmai okleveleinek és tényleges fitnessz ismereteinek a jelentőségét hatékonyságuk szempontjából. Eredményeik szerint a fitnesszedző fő feladata, hogy értékelje, motiválja, oktassa és gyakoroltassa a hozzá járó sportolókat egészségük fejlesztése, megőrzése érdekében. Ahhoz, hogy ezeket a célokat teljesíteni tudja, az edzéssel kapcsolatban szilárd alapokon nyugvó ismeretekkel kell rendelkeznie, amelyet leginkább a formális oktatás során sajátíthat el. Az eredmények arra hívják fel a figyelmet, hogy a formális oktatáson való részvétel sokkal nagyobb szerepet játszik egy edző hatékonyságában, mint az akár évtizedek alatt megszerzett szakmai tapasztalat.

Magyarországon a fitnesszedzők végzettségének ellenőrzése céljából létrejött rendszer napjainkban még nem működik, az EU-n belül az Európai Képesítési Keretrendszer (EQF) jött létre a minőségbiztosítás érdekében (*Szabó, 2012*).

Magyarországon a három legnagyobb fitnessz-szakemberképző intézmény közé tartozik a Fitness Akadémia, a Fitness Company és az International Wellness Institute (IWI) (*Szabó, 2012*). A Fitness Akadémia 1996 óta az első államilag elismert magániskola, amelyet 1997-ben a Fitness Company megnyitása követett, valamint 2000-ben az International Wellness Institute, (2003 óta IWI Európa Oktatási Központ) (*Szabó, 2012; Fóris - Bérczes, 2006*).

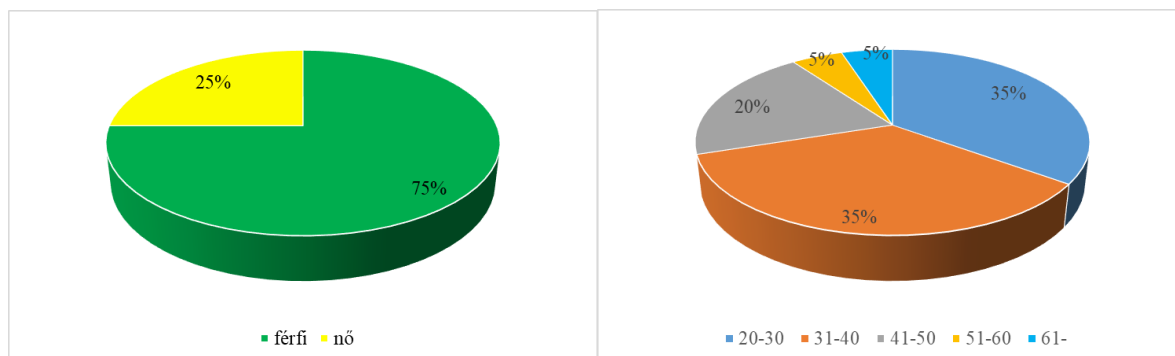
## 1. Anyag és módszerek

Kutatásunk elsődleges célja annak feltérképezése volt, hogy milyen képzettségű szakemberek dolgoznak a debreceni fitnesszterekben. Vizsgálatunkat a csoportos edzéseket tartó edzők körében végeztük. Legfőbb kutatási kérdésünk az volt, milyen végzettség a legelterjedtebb a mintában az edzői szakmához kapcsolódóan. Felmértük azt is, hogy mennyi figyelmet fordítanak a fitnessz szakemberek önfejlesztésükre az alapján, hogy járnak-e különböző tanfolyamokra, továbbképzésekre. Végül fontos célkitűzéseink közé tartozott annak feltérképezése, hogy a fitnessz szolgáltatók ellenőrzik-e a hozzájuk jelentkező vagy általuk alkalmazott edzők szakmai felkészültségét valamint azt, hogy rendelkeznek-e az edzői tevékenység folytatásához szükséges képzettséggel. Emellett megkérdeztük az edzőket a fitnessztermi csoportos órákat látogató fogyasztók összetételéről valamint óraválasztási preferenciáiról is.

Kutatásunk elsődleges módszere a szakértői interjú megkérdezés volt debreceni fitnesszterekben dolgozó edzők körében. Azért választottunk kvalitatív módszert, hogy a válaszadók véleményének bővebb kifejtésére adjunk lehetőséget, ezzel elősegítve több információ megszerzését valamint

mélyebb összefüggések feltárását. Az alanyok segítőkészek voltak, ami megkönnyítette munkánkat. Az interjúk 19 főbb kérdést érintettek, amelyek a demográfiai adatokra, a fitnesztermi szolgáltatásokra és saját edzői munkájukra irányultak. A fitneszedzőknél beválasztási kritérium volt, hogy olyan edző teremben tartsanak órát, ahol csoportos órák is vannak.

Összesen 20 edzővel készült interjú, akik közül 15 fő nő és 5 fő férfi volt. Az 1. ábrán látható, hogy a nők sokkal nagyobb arányban szerepelnek a vizsgálatban, mint a férfiak. Az eredmény vélhetően annak is köszönhető, hogy csoportos órákat tartó edzőket kérdeztünk meg, ahol a tapasztalatok alapján nagyobb arányban nők tartják az órákat. Ugyanez megfigyelhető a vendégek körében is, hiszen a csoportos edzéseken is nagyobb számban vesznek részt hagyományosan a nők, mint a férfiak, még azon órák esetében is, amelyek nem kifejezetten sorolhatók a nőies mozgásformák közé (mint például a TRX, gerinctorna stb.).



1. ábra: A megkérdezett edzők nem és kor szerinti megoszlása (%)

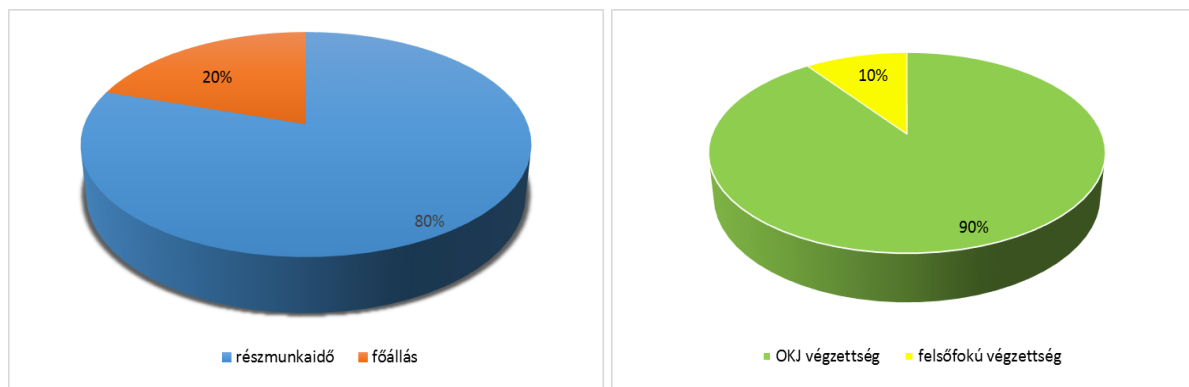
Figure 1: Distribution of fitness trainers by gender and age

Forrás: saját szerkesztés, 2019

A demográfiai adatok elemzésekor megvizsgáltuk az edzők életkor szerinti megoszlását is (1. ábra). Az edzők 35 százaléka (7 fő) a 20-30 és 31-40 éves korosztály között van. Ennek egyik lehetséges oka az, hogy a csoportos órákon sok esetben az edző is mozog, amely napi 5-6 órában (a főállásban edzőként dolgozóknál) megterhelheti a szervezetet és az idősebb korosztály már nem bírja fizikálisan ezt a szintű terhelést. Az idősebbek feltehetően már alacsonyabb óraszámban tartanak csoportos órákat és lehetséges, hogy tevékenységüket a kevesebb mozgással járó személyi edzések tartásával egészítik ki. Sokan más teljes munkaidős állás mellett tartanak edzéseket. Az edzők 20 százaléka (4 fő) 41-50 év közötti. Legkevesebb (mindössze 1-1 fő) kitöltő került ki az 51-60 közöttiek és a 61 év feletti csoportjából.

## 2. Eredmények

Fentebb ismertetett kutatási kérdéseinkre szakértői interjú módszerével kerestünk választ. Vizsgálatunkban elsőként azt mértük fel, milyen képzettséggel rendelkeznek a fitnesz szakemberek az edzői szakmához kapcsolódóan. Kérdéseinkre 16 részmunkaidőben és 4 főállásban dolgozó edző válaszolt. 18 főnek OKJ szakirányú végzettsége, 2 főnek felsőfokú végzettsége (testnevelő, gyógytestnevelő) van az edzői szakmához kapcsolódóan (2. ábra). Több diplomás is van a válaszadók között, de jellemzően a felsőfokú végzettséget más területen szerezték. Általában a személyi edzői oklevél mellett más típusú végzettségekkel is rendelkeznek, van köztük több okleveles masszőr is.



2. ábra: A megkérdezett edzők munkavégzés és végzettség szerinti megoszlása (%)

Figure 1: Distribution of fitness trainers by work and qualification

Forrás: saját szerkesztés, 2019

Az edzői szakma fontos részét képezi az önfelkészítés, így a tanfolyamokon, továbbképzéseken való részvétel segít a fitness szakemberek ismereteinek bővítésében, tudásuk naprakészen tartásában, így felmértük a mintában a továbbképzéseken való részvételt is. A csoportos óra típusokat tekintve mindenki többféle tanfolyamon vett részt, a megkérdezettek körében a fitness oktatói és a spinning instruktori papír a leggyakoribb (1. táblázat).

1. táblázat: A megkérdezett edzők által elvégzett tanfolyamok, továbbképzések

Table 1.: Courses and trainings carried out by the interviewed trainers

Tanfolyam	Fő
Fitness oktató	8
Spinning instruktork	5
TRX instruktork	3
Hot Iron oktató	1
Gymstick instruktork	1
Kettlebell oktató	1
Lebegő jóga oktató	1

Forrás: saját szerkesztés, 2019

Az interjúban külön kitértünk arra, hogy munkába állásuk idején az őket alkalmazni kívánó fitness szolgáltatók ellenőrizték-e a szükséges végzettségeket igazoló papírjaikat. Hat fő esetében erre egyáltalán nem került sor, és azóta sem kellett bizonyítani edzői képzettségüket. Megkérdeztük az edzők véleményét a fitness tanfolyamokkal kapcsolatban is. Sokan nehezményezték azt, hogy néhány napos tanfolyamok elvégzése után is el lehet már helyezkedni edzőként, amelyek a válaszadók szerint nem nyújtanak elegendő és a biztonságos edzéshez megfelelő szakmai tudást. Többen (8 fő) tették szóvá azt is, hogy a fitnessklubok nem értékelik és semmilyen formában nem honorálják az önfelkészítésük érdekében tett erőfeszítéseiket, hiszen a megszerzett papiroktól függetlenül ugyanolyan bérezésben részesülnek, mint azok a pályakezdő edzők, akik kevés tapasztalattal és kevesebb tanfolyam elvégzése után állnak munkába. Felhívták arra a figyelmet, hogy ösztönözni lehetne az edzőket a fizetéskülönbséggel, így megbecsültebbnek és motiváltabbnak is éreznék magukat.

Az interjúban felmértük az edzők meglátásait azzal kapcsolatban is, hogy van-e különbség a vendégek összetételében a különböző termék/órák között, befolyásolhatja-e a végzettség a vendégek összetételét. Célunk ezzel egyrészt annak felmérése volt, hogy számít-e a fogyasztók választásaiban az, hogy mennyire ellenőrzi egy fitnessterem az általuk alkalmazott edzők szakmai ismereteit. Másrészt vannak olyan óratípusok, amelyek feltételezik a legalább egy továbbképzésen való részvételt (Spinning,

SpinRacing, TRX, Hot Iron), így érdekes lehet, népszerűbbnek számítanak-e ezek az edzések az alapképzésre épülő csoportos óránál. A válaszadó edzők a fitnesztermek csoportos óráinak látogatói között nem számoltak be számottevő különbségről, azonban ez lehet annak is köszönhető, hogy a legtöbb edző (16 fő), kizárólag egy fitneszklubban tart edzéseket, nem feltétlenül rendelkezik tapasztalatokkal más edzőtermek vendégköréről. A különböző órátípusokat látogató szabadidő-sportolók összetételében már mutatkozik némi különbség az edzők szerint, vannak olyan órák, ahol baráti társaságok alakulnak ki és jó hangulatban telnek az edzések, míg máshol inkább csak az óra idején van együtt a csoport, de edzésen kívüli programokat nem szerveznek közösen, nem tartják a kapcsolatot a mindennapokban. Ezeknél a csoportoknál a különbség abban is megfigyelhető, hogy mennyire jellemző a beszélgetés az edzések előtt és után, az edzőteremben vagy akár az öltözőben is. Az óraválasztást az edzők véleménye alapján nagyban befolyásolja a résztvevők neme és életkora. Míg a fiatal korosztály körében legnépszerűbbnek az egész testet átmozgató köredzéseket, aerobik órákat valamint indoor cycling (Spinning, SpinRacing) edzéseket tartják, addig az idősebb korosztály kifejezetten kedveli a gerinctornát vagy akár a retro hangulatú „Jane Fonda” aerobikot. A férfiak nagyobb számban megfigyelhetőek a többi csoportos órához képest az indoor cycling, a funkcionális valamint a hot iron edzéseken is.

### 3. Következtetések, javaslatok

Vizsgálatunkat Debrecen legnagyobb és leglátogatottabb fitnesztermeiben dolgozó csoportos edzéseket tartó fitnesz instruktorok körében végeztük. A válaszadók nagy része nő, hasonlóan a csoportos órákat látogató szabadidő-sportolókhoz, akik között szintén a nők magasabb aránya figyelhető meg. Ezt a szolgáltatóknak fontos szem előtt tartani, amennyiben kifejezetten ezt a célcsoportot szeretnék megszólítani, kínálatukat érdemes a nők körében jellemző igényeknek megfelelően alakítani. Ugyanakkor érdemes figyelmet fordítani a fitnesztermi edzéseken kevésbé megjelenő csoportokra is, hiszen a szolgáltatáscsomag bővítésével, kifejezetten férfiaknak vagy idősebbeknek szóló edzések órarendbe illesztésével más közönséget is nagyobb sikerrel tudnának megszólítani. Kutatásunk elsődleges célja a fitnesz szakemberek végzettségének vizsgálata volt. A megkérdezett fitneszedzők válaszaiból kiderül, hogy mindannyian rendelkeznek a munkavégzéshez kapcsolódó szükséges végzettséggel, amely a legtöbb esetben OKJ-s képzettséget jelent, többen emellett felsőfokú végzettséggel is, azonban ezt már más területen szerezték meg, mindössze két fő szerzett az edzéstartáshoz kapcsolódó diplomát. Célunk volt a tudásuk frissítésének felmérése is az alapján, hogy milyen tanfolyamokon, továbbképzéseken vesznek részt az OKJ-s edzői végzettség megszerzését követően. Legtöbben speciális csoportos órák tartását lehetővé tevő oktatáson vettek részt, ez azonban véleményük szerint nem volt hatással a hozzájuk járó vendégek óralátogatására. Megdöbbentő eredményt kaptunk arra vonatkozóan, mennyire ellenőrzik a fitnesz szolgáltatók az edzői papírokat munkába állás előtt, hiszen a válaszadók az ellenőrzés majdnem teljes hiányáról számoltak be. Hazánkban nem létezik a fitnesz szakemberek végzettségének ellenőrzésére egységes rendszer, azonban eredményeink azt tükrözik, hogy még a munkáltatók sem tesznek lépéseket ennek érdekében. Ez komoly veszélyt jelent, hiszen a fitnesz iparban dolgozó szakemberek felelőssége rendkívül nagy a hozzájuk járó szabadidő-sportolók egészségének megőrzése és fejlesztése szempontjából. Nemcsak a fogyasztók érdekében lenne ez fontos, hanem a fitneszklubok fenntarthatóságát is segíthetné az igen erős versenyben a megfelelő szakemberek alkalmazása. A naprakész ismeretekkel, kiemelkedő szaktudással rendelkező edzők színvonalas és népszerű órákat tudnak felépíteni, a mozdulatok szabályos kivitelezésének megtanításával nemcsak a hirtelen sérüléseket, hanem a hosszú távú egészségkárosodást is elkerülhetik, valamint személyes példamutatásukkal segíthetnek abban, hogy minél többen megőrizzék motiváltságukat és elköteleződjenek az egészséges életmód mellett. A fitneszklubok ezt az edzők továbbképzésének támogatásával, esetleg a képzettségeket is figyelembe vevő bérezéssel tudnák elősegíteni. A létszámalapú fizetés már ebbe az irányba mutat, hiszen az edzők óráin a résztvevők száma árulkodó lehet az edzők rátermettségével kapcsolatban. A vendégek összetételében, a csoportkohézióban, az edzések légkörében nem tapasztaltak a megkérdezett edzők jelentős különbségeket. Érdemes lenne a jövőben mind az edzőknek, mind a fitnesz szolgáltatóknak nagyobb figyelmet fordítani az edzői kommunikáció fejlesztésére, vagy a csapatépítő tréningekre, hiszen amennyiben az edzők ezen a területen bővítenék ismereteiket, fejlesztenék kompetenciáikat, összetartóbb vendégkört tudnának

kiépíteni. A csoportos órákon kialakuló kohézióban feltételezhetően kiemelkedő szerepe van az edzést vezető fitnessz oktatónak, aki megfelelő kommunikációval és jó szociális érzéssel képes erősíteni a csapatát alakulást, a közösséghez tartozás érzését a résztvevőkben, valamint bátorítani a vendégek közötti kommunikációt, kapcsolatok kialakulását. Ez a csoportos órák látogatottságának növekedését, a lemorzsolódás megakadályozását és az az edzések népszerűségének fennmaradását eredményezi, hosszú távon pedig hozzájárul a fitnessz szolgáltatók versenyképességének megőrzéséhez.

## Összefoglalás

Kutatásunk a debreceni fitnessztermekben dolgozó, csoportos órákat tartó fitnesszedzők képzettségének vizsgálatára irányult. Főbb kutatási kérdéseink közé tartozott, hogy milyen végzettség a legelterjedtebb a fitnessz szektorban dolgozó szakemberek körében, mennyire jellemző rájuk a felsőfokú végzettség megszerzése. Mintánkban többen is rendelkeznek diplomával, azonban az edzők legnagyobb része az OKJ-s képzés elvégzésével áll munkába, majd ezután vesz részt különböző speciális tanfolyamokon és továbbképzéseken általában attól függően, milyen típusú csoportos órával szeretné bővíteni repertoárját. Eredményeink között ki kell hangsúlyoznunk annak jelentőségét, hogy a fitnesszklubok legtöbb esetben nem ellenőrzik az általuk alkalmazott edzők papírjait, így bár a mintában mindenki rendelkezett a szükséges végzettséggel, mégis előfordulhat, hogy nem a megfelelő ismeretekkel rendelkező szakemberek tarthatnak akár csoportos foglalkozásokat is a fogyasztók számára. Ez mindenképpen azt jelzi, hogy ki kell dolgozni egy szigorúbb ellenőrzési rendszert a fitnessz szektorban dolgozók részére. A vendégkörök között a megkérdezett edzők nem látnak jelentős különbséget, így az, hogy mely fitnessztermekben fordítanak nagyobb hangsúlyt az edzők személyes fejlődésükre, ismereteik bővítésére, valamint mely órákhoz szükséges kiegészítő képzéseken részt venni, eredményeink alapján nincs számottevő befolyással a fitnessz fogyasztók óraválasztására.

A publikáció elkészítését a “GINOP-2.3.2-15-2016-00062 Életminőség fejlesztése Kelet-Magyarországon: Táplálkozás-, teljesítménybiológiai és biotechnológiai experimentális kutatások és eszközfejlesztések a humán megbetegedések megelőzésére és kezelésére” projekt támogatta.

## Irodalomjegyzék

- De Lyon, A., Neville, R., Armour, K. (2016): *The role of fitness professionals in public health: a review of the literature*. Quest (1)18.
- Fóris A., Bérczes E. (2006): *A wellness terminológiája*. Magyar Nyelvőr.130 (4) URL: <http://epa.oszk.hu/00100/00188/00045/pdf/130402.pdf> (Letöltés dátuma: 2019. 08. 01.)
- Howley, E. T., Thompson, D. L. (2012): *Fitness professional's handbook* (6). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jankauskiene, R., Pajaujiene, S. (2018): *Professional competencies of health and fitness instructors: do they match the European standard?* Kinesiology 50(2) 269-276.
- Kamelska, A. M., Sadowska, M., Pilsudski, J. (2014): *Fitness for your health? Practical notes for fitness instructors how to conduct health-related fitness*. Journal of Health Sciences 4(10) 209-220.
- KSH: Központi Statisztikai Hivatal. *Foglalkozások Egységes Osztályozási Rendszere* (FEOR–08), 3722 Fitness- és rekreációs programok irányítója. <https://www.ksh.hu/docs/szolgalattasok/hun/feor08/3/3722.html>. (Letöltés ideje: 2019.08.08.)
- Melton, D. I., Dail, T. K., Katula, J. A., Mustian, K. M. (2010): *The current state of personal training: Manager's perspective*. Journal of Strength and Conditioning Research, 24 (11) 3173– 3179.
- Mikeska, J. D., Alexander, J. L. (2017): *Fitness Professionals' Perceptions and Attitudes toward Certification, Online Education, and Medical Fitness*. International Journal of Kinesiology in Higher Education

- Moh, H., David, P., Nalbone, D. E., Berger, J. W. (2002): *Importance of Health Science Education for Personal Fitness Trainers*. The Journal of Strength and Conditioning Research 16(1)19-24
- Muth, N.D., Vargo, K., Bryant, C.X. (2015): *The role of the fitness professional in the clinical setting*. Current Sports Medicine Reports, 14 (4), 301-312.
- Szabó Á. (2012): *A magyar szabadidősport működésének vizsgálata. Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban*. Ph.D. értekezés. Budapest
- Tánczos Z. (2018): *Fitnessz és személyi edzés*. Krea Fitt Kft., Budapest.
- Tánczos, Z., Bognár, J. (2018): *A személyi edzői hivatás tudományos és szakmai aspektusai*. Scientific and professional aspects of the personal trainer as a profession. Egészségfejlesztés, 60(1).
- Werthner, P., Trudel, P. (2006): *A New Theoretical Perspective for Understanding How Coaches Learn to Coach*. The Sport Psychologist, (20)198-212.