

Aleksandra Leśniewska¹

Wydział Nauk o Sporcie, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Motywy podejmowania pracy w zawodzie trenera personalnego **Personal trainer - occupational choices determinants**

Streszczenie

Rynek usług fitness w Polsce odnotowuje dziś niezwykle dynamiczny wzrost, czego efektem jest powiększenie się portfolio usług sportowo - rekreacyjnych, napływ klientów do tego sektora, a także zwiększona podaż specjalistów - trenerów i instruktorów fitness. Niezwykle transparentnym przykładem obrazującym zainteresowanie zarówno klientów, jak i kandydatów starających się o pracę, jest zawód trenera personalnego, eksperta od indywidualnych treningów "szytych na miarę" oczekiwani współczesnego klienta. Niniejsza praca poświęcona została identyfikacji motywów podejmowania pracy w zawodzie trenera personalnego na rynku usług fitness w Polsce. Do tego celu wykorzystano indywidualne wywiady pogłębione skierowane do aktywnych zawodowo trenerów personalnych. Do najczęściej wskazywanych powodów podejmowania pracy trenerskiej znalazły się: wysokie zarobki, łatwy dostęp do zawodu, niezależność oraz elastyczność, relacje interpersonalne, postrzeganie pracy jako pasji oraz dalsze perspektywy zawodowe.

Słowa kluczowe: trener personalny; motywy podejmowania pracy; praca zawodowa; fitness

Abstract

Fitness service market is currently dynamically growing in Poland. As a result fitness services portfolio is rapidly broadening and clients interest in that matter escalates as well, therefore personal trainers profession seemed to be a great opportunity of employment for fitness enthusiasts nowadays. The main purpose of this study was to identify personal trainers occupational choices as there is very little publications in the field. For that purpose diagnostic survey with individual in-depth interviews among working personal trainers was conducted. Respondents stated that among many determinants the most important were: highly profitable job, easy access to the profession in Poland, independence and flexibility, interpersonal relations with clients, work as a passion and further professional opportunities.

Keywords: personal trainer; occupational choice determinants; motives; work; fitness industry

¹ dr Aleksandra Leśniewska, e-mail: aleksandra.lesniewska@awf.wroc.pl

Wstęp

Dzisiejszy rynek pracy w Polsce charakteryzuje się dużą dynamiką zmian przejawiającą się wzrostem mobilności zawodowej Polaków. Do wielu czynników determinujących tę dynamikę należy zaliczyć m.in. konieczność przekwalifikowywania się, wzrost popytu bądź spadek podaży na pracę w określonych sektorach gospodarki, mniejszą lojalność zatrudnionych, migrację zarobkową czy tworzenie się nowych miejsc pracy. Jednym z obszarów polskiej gospodarki, w którym odnotowuje się zwiększone zainteresowanie pracą, ale i popytem na wytwór tej pracy, jest branża fitness, ze szczególnym uwzględnieniem usług treningu personalnego [1]. Praca w charakterze trenera personalnego stała się dość atrakcyjną formą pracy zarobkowej w Polsce, a powody skłaniające wielu młodych ludzi do podjęcia kariery w tego typu usługach fitness stały się przedmiotem dociekań w niniejszej publikacji.

Rynek usług fitness w Polsce wciąż się rozwija [2], o czym świadczyć może ogromny przyrost liczby klubów fitness zapełniających się coraz większą liczbą klubowiczów uczęszczających na zajęcia ruchowe, widoczny w przekazie medialnym trend bycia "fit" wspierany sylwetkami znanych w świecie show biznesu i sportu twarzy, a także wysoka świadomość społeczeństwa o determinantach dobrego zdrowia i długiego życia. Moda na zgrabną sylwetkę i bycie "fit" dodaje trenerom personalnym pracy, którzy w przeciwieństwie do swoich "kolegów po fachu" - instruktorów fitness proponują klientom indywidualną formę współpracy o dużej specyfice.

Trener personalny oraz usługa treningu personalnego

Chociaż wokół profesji trenera personalnego w Polsce, kwestii standaryzacji tego zawodu, jego prawnego i społecznego statusu, określenia wymagań kwalifikacyjnych oraz kompetencyjnych toczy się wiele dyskusji [3], a sami trenerzy różnią się od siebie percepcją pełnionej roli zawodowej [4], można stwierdzić, że są to specjaliści w branży fitness, którzy świadczą usługi o indywidualnym charakterze. Amerykańska Federacja Trenerów Personalnych podaje, że trener personalny posiada wiedzę, umiejętności oraz zdolności do projektowania zestawów ćwiczeń, prezentowania ich oraz asystowania przy ich bezpiecznym i efektywnym wykonywaniu dla osiągnięcia indywidualnych celów klienta zorientowanych na zdrowie i poprawę sprawności [5]. Do zasadniczych zadań trenera personalnego należy m.in. pomoc klientowi w osiągnięciu wyznaczonego celu treningowego, podtrzymywanie dyscypliny treningowego oraz wysokiej motywacji klienta, edukowanie klienta w zakresie zdrowego stylu życia oraz techniki wykonywanych ćwiczeń, zapewnianie bezpieczeństwa podczas sesji treningowych głównie w zakresie korygowania błędów w technice, ale także właściwego doboru obciążeń treningowych [6]. Trener personalny powinien posiadać wysokie kwalifikacje oraz kompetencje zawodowe, które w krajach zachodnich są ściśle określone i wymagane, jednak w Polsce z uwagi na brak standardów kwalifikacyjnych dla tej grupy zawodowej, takich wymagań nie

określono. Być może dlatego ogromna podaż w zawodzie trenera personalnego w Polsce może być uzasadniana w dużej mierze łatwym dostępem do zawodu.

Motywy podejmowania pracy zawodowej

Wybór profesji jest dla wielu młodych ludzi trudną decyzją i niejednokrotnie determinuje na dłuższą metę specyfikę wykonywanych czynności, środowisko zawodowe, w którym jednostka będzie przebywać oraz perspektywy sukcesu zawodowego postrzegane przez pryzmat awansu stanowiskowego czy finansowego. Badania z zakresu psychologii pracy i doradztwa zawodowego pokazują, że motywami wyboru i wykonywania określonego zawodu mogą być predyspozycje i talenty, preferencje i zainteresowania (koncepty strukturalne Hollanda, Kudera, Stronga, Predigera etc.), profil osobowościowy jednostki, wyznawane wartości (teorie rozwojowe Gottfredson, Ginzberga, Supera) [7], percepcja zawodu (atrakcyjność rynkowa, perspektywa zarobków, prestiż zawodu itp.), obrany kierunek kształcenia, wpływ grupy społecznej lub rodziny, czy aktualna sytuacja rodzinna/prywatna. Niemniej mogą mieć one zewnętrzny i wewnętrzny charakter, a pojęcie *motyw* jest definiowane w niniejszej pracy jako “uzasadnienie dokonanego wyboru spośród alternatyw możliwości” [8]. A zatem będzie stanowiło argumentację wyjaśniającą podjęcie określonej decyzji związanej z wyborem zawodu. Literatura przedmiotu odnosząca się do grupy zawodowej trenerów personalnych jest niezwykle uboga, nie znajduje się opracowań dotyczących podejmowanej tematyki zarówno w polskiej i jak i zagranicznej przestrzeni publikacji naukowych, tym bardziej uzasadniony wydaje się być kierunek prowadzonych badań oraz cel niniejszego opracowania.

Cel pracy, materiał i metody badawcze

Celem badań była identyfikacja motywów podejmowania pracy w zawodzie trenera personalnego w usługach fitness. Z uwagi na niewielki dorobek naukowy w omawianej tematyce, w pracy zastosowano sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem indywidualnych wywiadów pogłębionych (N=18). Badaniami objęto trenerów personalnych ze stażem zawodowym min. 2 lata, których opinie posłużyły analizie jakościowej i wyodrębnieniu kluczowych czynników decyzyjnych oraz ich uzasadnieniu. Materiał empiryczny stanowiła transkrypcja wywiadów o objętości kilkudziesięciu stron tekstu. Badania prowadzone były w okresie od czerwca 2014 roku do grudnia 2015 roku na terenie Wrocławia.

Tab. 1. Charakterystyka próby badawczej

liczebność próby [N]	śr. wieku [lata]	udział męzc. [%]	śr. stażu pracy [lata]
18	30	88	5

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

Wyniki

Trener personalny - zawód atrakcyjny czy po prostu łatwo dostępny?

W pierwszej fazie wywiadu respondenci zapytani zostali o kwestię dostępu do zawodu trenera personalnego w Polsce oraz swoją opinię na temat uregulowań prawnych w tej sprawie. Brak standardów kwalifikacyjnych był jednogłośnie negatywnie odbierany:

„Po uwolnieniu ustawy nie ma żadnych wymagań formalnych. W praktyce oznacza to, że trenerem personalnym może się nazwać każdy i jeśli ma ochotę, może prowadzić taką działalność bez posiada żadnych kompetencji i przygotowania merytorycznego. Nawet nie trzeba mieć średniego wykształcenia. (...) Coraz więcej osób będzie podejmować pracę bez odpowiednich kwalifikacji, ale ja myślę że rynek to zweryfikuje”. (TP_1)

Jednocześnie trenerzy dostrzegali potrzebę wprowadzenia takich standardów, nie tylko ze względu na zbyt łatwy w ich opinii dostęp do zawodu, ale także ze względu na świadomość oczekiwań klientów, którzy płacąc za usługę oczekują profesjonalizmu oraz wysokiej jakości:

„Jest to problem, bo powinno się spełniać jakieś wymagania, żeby ten zawód wykonywać. Od paru lat zawód trenera został uwolniony, nie jest zawodem ogólnopolskim, zatwierdzonym prawnie jak tokarz, ślusarz, po prostu można sobie pójść do jakiejś szkoły i w dwa weekendy sobie zapewnić kurs TP. To są ciekawe informacje, ale podstawowe. I to jest problem, bo taka osoba ma już papierek. Trafia do niego klient, który płaci 100 zł i korzysta z usług osoby nie do końca kompetentnej, gdzie klienci za takie pieniądze chcieliby profesjonalnego i poważnego podejścia”. (TP_4)

Trenerzy personalni wyraźnie wyrażali potrzebę ustanowienia swojej profesji bardziej elitarnej, pragnąc uznania dla czasu poświęconego na wieloletnie kształcenie:

„Trener a trener to różnica. Są trenerzy, którzy postanawiają w miesiąc zostać trenerem personalnym, bo mają „zajawkę”, bo zobaczyli Chodakowską, robią sobie kurs i mają certyfikat. A są też osoby, które żyją sportem, ukończyły studia (...), więc osoba, która przez 5 lat się uczy, będzie miała większe kompetencje niż osoba po kursie w miesiąc.” [TP 8]

“Moja praca to pasja”

Kolejny etap rozmów stanowiła refleksja nad motywacją do podjęcia pracy w charakterze trenera osobistego. Respondenci konsekwentnie wskazywali podobne czynniki będące uzasadnieniem wysokiej atrakcyjności omawianej profesji, z czego w pierwszej kolejności wskazywali swoją pasję do aktywności fizycznej i sportu.

„Od najmłodszych lat interesowałem się sportem (...), najpewniej się w tym czuję. W polskich realiach to jest najlepszy zawód związany ze sportem, w którym można normalne pieniądze zarabiać. Ogólnodostępny i najłatwiejszy sposób.” (TP_9)

“Całe życie trenowałam, związana jestem ze sportem, wierzę w to, że można kształtować swoją sylwetkę dietą i treningiem, a jeśli w coś wierzymy, to można to robić, całe moje życie spędziłam w sporcie i nie wyobrażam sobie innej drogi.” (TP_4)

Z wypowiedzi badanych wynika, że trenerami personalnymi zostają niejednokrotnie entuzjaści aktywności fizycznej, byli zawodnicy, amatorzy sportu dla wszystkich, u których pasja do ruchu pojawiła się dużo wcześniej niż pomysł na karierę zawodową. A profesja trenera personalnego pozwala w opinii badanych łączyć tę pasję z pracą zarobkową.

„Lubię to, (...) satysfakcjonuje mnie praca z ludźmi, dużo się dzieje, widzę jak ludzie zaczynają pracę i jestem świadkiem ich metamorfoz, to daje satysfakcję.(...) Poza tym lubię sport, zawsze coś trenowałem.” (TP_5)

„Pasja przerodziła się w profesję. Lubię sport, aktywność, interesowałem się kulturystyką i modelowaniem sylwetki, łatwo chłoniłem wiedzę i po pewnym czasie stało się to moją pasją, którą starałem się przekuć w zawód.” (TP_3)

„Na pewno pasja, zawsze byłem pasjonatem sportu.” (TP_2)

“Sukcesem jest przyjemność z pracy, co to znaczy? Robię to, co lubię. Moje hobby. (...) To też dla mnie jest fajne w tej pracy – spotkanie ludzi, miejsc. To jest to moje hobby, ja strasznie lubię ludzi. Mój sukces w pracy to 2 rzeczy: kompetencja w połączeniu z pasją (to musi być hobby).” (TP_15)

Satysfakcjonujące zarobki

Obok widocznego zaangażowania w aktywność ruchową, dość znamienne dla wypowiedzi respondentów było również dostrzeganie walorów finansowych wykonywanej pracy:

“Zawód wydaje się atrakcyjny, ze względów finansowych i samej organizacji pracy.” (TP_10)

„Kryteria były dwa: finansowe i żeby praca była pasją również, chciałam podjąć pracę w obszarze sportu i trener personalny wiąże się z najlepszymi zarobkami w tej branży.” (TP_1)

„(...) powód finansowy - zarabia się w tym zawodzie dosyć duże pieniądze jak na nasze polskie warunki”. (TP_12)

Profesja trenera personalnego jest ciekawą propozycją dobrze płatnej pracy dla pasjonatów sportu i aktywności fizycznej, tym wyższa jak się okazuje jej atrakcyjność. Respondenci zaznaczali, że trudno o tak dochodową pracę na rynku

usług sportowo-rekreacyjnych, która jednocześnie nie wymagałaby wysokich kwalifikacji.

“Im więcej ma się treningów, tym większe są z tego przychody, po drugie robię to co lubię, a po trzeciej lubię kontakt z ludźmi i dzielenie się pasją, bo większość ludzi z którymi współpracuje też zaraża się tym wszystkim, no i dzięki temu mamy o czym rozmawiać. (...) Jak pracowałem tutaj pierwsze miesiące, to w ogóle nie patrzyłem na pieniądze, bardziej się chciałem rozwijać, ale to też jest sprzedaż, im więcej treningów, tym więcej zarobku. (...)” (TP_7)

Ciekawi ludzie i trwałe relacje

Niemniej istotny dla respondentów był aspekt społeczny wykonywanej pracy. Jak twierdzili badani, to co ciekawe w zawodzie trenera personalnego, to możliwość poznawania wielu ciekawych ludzi oraz prowadzenia niebanalnych dialogów, które nie tylko uprzyjemniają klientowi czas przerw w treningu, ale także stanowią interesującą rozrywkę intelektualną dla ich opiekunów.

“Ja przede wszystkim lubię swoich klientów, nie dlatego że mi płacą, lubię swoich klientów, to się czuje - czy będzie fajna relacja, czy będzie o czym porozmawiać w tych przerwach (...). Jedna pani doktor w referencjach napisała o mnie: „trener z konsekwencją ojca i troskliwością matki, a przerwy okruszone niebanalną rozmową”. I faktycznie ten stoper idzie na bok, czasem trzeba wysłuchać i porozmawiać. (...) to są takie powody, że poznaje się dużo ciekawych osób, dużo ciekawych indywidualności, to przede wszystkim to.” (TP_3)

“Poznaje się dużo różnych ludzi (...) czasem można zbudować fajną znajomość, przyjaźń, a czasem jest tak, że można sobie coś załatwić, ktoś coś wie, można się poradzić, klienci też bywają pomocni.” (TP_16)

Co więcej, w opinii badanych treningi personalne to także niejednokrotnie szansa na zawarcie ciekawych i trwałych relacji, których niewątpliwymi korzyściami dla obu stron jest duża sympatia, pozytywne emocje i dużo potrzebnej w długofalowej i systematycznej pracy energii.

“Największą zaletą jest to, że przychodzę do pracy taka ‘nakręcona’ i wychodzę taka ‘nakręcona’. Są oczywiście momenty, kiedy jestem zmęczona, ale tą największą zaletą są klienci. Oni potrafią przekazać energię, to, że wchodzi i już się cieszą, że przyszli, jak są efekty i są zadowoleni - to nas to buduje, to właśnie to sprawia mi najwięcej przyjemności i głównie o to chodzi w tym wszystkim chodzi. (...) Energia. Relacje z klientami, niektórzy są tacy, że nie przestają się śmiać, przychodzą tacy ‘nakręceni’ i takich wystarczy tylko popchnąć... te relacje są także poza siłownią, czasem wyjdziemy na kawę, porozmawiamy o dziecie, czy o treningach, piszemy do siebie na FC, smsy ... to tworzy relacje.” TP_9

„Ta relacja z klientem jest czasem bardzo bliska. Z niektórymi klientami spotykam się prywatnie, chodzimy na kawę. (...) To więź. Przez jakiś czas można osiągać efekt, o jaki chodziło w treningu, ale później mniej się zmienia. (...) Natomiast sporo się zmienia w życiu klienta, on przychodzi i opowiada o tym. Chodzi o tą relację.” (TP_7)

Elastyczność oraz niezależność

Poza wyraźnym dostrzeganiem finansowych walorów w swojej pracy, trenerzy personalni doceniali również możliwość dopasowywania grafiku pracy do swoich potrzeb, pracy w wyznaczonych przez siebie i ustalonych z klientem godzinach sesji treningowych.

“Zawód wydaje się atrakcyjny, ze względów finansowych i samej organizacji pracy. (...) Z mojego punktu widzenia, największą zaletą zawodu trenera personalnego jest to, że można sobie dowolnie organizować grafik pracy. Chciałam podjąć pracę w obszarze sportu i trener personalny wiąże się z najlepszymi zarobkami jeśli chodzi o branżę sportową. Kryteria były dwa i finansowe i żeby praca była pasją również. A inne zawody? Trener przygotowania motorycznego, instruktor itp. To są zawody nieopłacalne. Poza tym preferuje pracę jeden na jeden.” (TP_14)

Niemniej trenerzy wskazywali także, że ta dowolność w planowaniu swojego czasu pracy w niektórych przypadkach bywa ograniczona, a zadowolenie klienta ma dla nich większą wagę, aniżeli własny komfort w określonych sytuacjach.

“Z jednej strony mogę się ‘dogadać’ z klientem i to jest plus, ale czasami klient, skoro płaci, może mieć wymagania i chce się spotkać w terminie, który jemu najbardziej odpowiada, choć wiadomo, że mi też musi pasować. Staram się być pod ich dyspozycje, tym bardziej chcąc pokazać swój profesjonalizm. Chociaż nie wiem czy to jest aż taki wielki minus, bo osoby pracujące na etacie zawsze muszą być w pracy od - do.” (TP_17)

Trener personalny - profesja na lata?

Ostatnim zagadnieniem poruszonym podczas wywiadu z trenerami było pytanie dotyczące wizji swojej kariery zawodowej na przestrzeni kilku lub kilkunastu lat. Co znamienne dla próby badawczej, wszyscy respondenci deklarowali chęć pozostania w branży fitness, albo w charakterze trenera personalnego w ramach pracy dodatkowej, bądź na stanowisku kierowniczym w klubie fitness, prowadząc własną firmę lub podejmując pracę szkoleniową.

“Nawet jeśli teraz rozwijam się jako trener personalny, to za 10 lat to chyba już nie będę tutaj (...) czasem widzę to jako druga pracę, może będę prowadził własne studio treningu personalnego albo byłbym szkoleniowcem, ale to wiąże się ze rozwojem i coraz wyższymi kwalifikacjami.” (TP_9)

“Za 10 lat widzę się na stanowisku dyrektora, na pewno menedżera klubu. Na pewno stanowisko kierownicze, zarządzanie personelem w branży sportowej. To będzie szło obok treningu personalnego, ale już z przyjemności.” (TP_5)

“Chciałabym robić to samo, jeśli zdrowie pozwoli. Za 10 to jest ok., za 20 będę mieć 50... (...) starszy instruktor będzie wzbudzał zaufanie u starszych osób, a świadomość trenowania u starszych osób też jest duża. Ale myślę, że starsza pani około 50-60 r.ż. nie pójdzie do 20-latka zaraz po kursie, bo wolałaby do osoby, która ma większe doświadczenie i ją lepiej zrozumie.” (TP_13)

Związek z branżą fitness wydaje się zatem dla trenerów dość silny, ale również perspektywiczny. Na uwagę również zasługuje fakt, że wszyscy respondenci traktują swoją pracę w charakterze zatrudnienia tymczasowego albo jako profesję poboczną, zorientowaną na dodatkowe przychody w przyszłości.

Wnioski

Przedstawiona analiza wybranych wypowiedzi respondentów wyraźnie wskazuje na szereg korzyści wynikających z podejmowania pracy w charakterze trenera personalnego będących jednocześnie prezentacją motywów podejmowania pracy w tym zawodzie. Wypowiedzi trenerów personalnych świadczą o tym, że mają oni świadomość, co stanowi kluczową przewagę tego kształtującego się jeszcze na polskim rynku usług fitness zawodu.

Do najczęściej wskazywanych motywów podejmowania zatrudnienia w zawodzie trenera personalnego respondenci zaliczyli przede wszystkim swoje zamiłowanie do aktywności fizycznej lub sportu wynikające najczęściej z doświadczeń zawodniczych lub amatorskiego uprawiania aktywności ruchowej. Jak wskazują dane metryki badanych, zdecydowana większość trenerów personalnych to byli lub wciąż aktywni sportowo zawodnicy.

Kolejną ważną determinantą uprawiania profesji trenera osobistego było łączenie pracy z pasją. W przypadku aktywnych fizycznie ludzi, którzy mają za sobą lata doświadczeń w przestrzeni sportowej oraz wciąż dużą motywację do uprawiania aktywności ruchowej, to idealny model kariery zawodowej, na którą składa się realizacja pasji i praca zarobkowa. Ten ostatni element również wydawał się być kluczowy w opinii respondentów. Pojedyncze sesje treningowe, ale także całe programy treningów to usługi, których wartość rynkowa w porównaniu do innych świadczonych w branży sportowo-rekreacyjnej jest dość wysoka. Nie bez powodu trenerzy wskazywali właśnie wysokie zarobki jako kluczowy czynnik wpływający na percepcję atrakcyjności zawodu.

Do innych wskazywanych motywów podejmowania pracy w charakterze osobistego trenera należą: niezależność i elastyczny czas pracy, możliwość nawiązywania ciekawych relacji, możliwość poznawania ciekawych ludzi oraz niezwykle gratyfikujące relacje, jakie się w efekcie współpracy z klientem tworzą. Jak się okazuje, trening personalny to nie tylko seria ćwiczeń wykonywana pod

okiem specjalisty, ale także okazją do wielu interesujących rozmów. I te dialogi stanowią dla obu stron korzyść, którą trenerzy personalni potrafili dostrzec i która stanowi dla nich ważny aspekt ich pracy.

Podsumowanie

Niewątpliwie dynamicznie rozwijający się zawód trenera personalnego w Polsce to atrakcyjna oferta propozycja pracy zarobkowej dla wielu pasjonatów ruchu fitness, byłych i aktualnych sportowców, która wyraźnie odzwierciedla zainteresowanie i zapotrzebowanie rynkowe na tego typu profesje i która, jak pokazują statystyki, cieszy się na chwilę obecną dużym powodzeniem. Zastanawia jednak fakt, czy ten trend to jedynie reakcja rynku pracy na chwilowy popyt w branży fitness, trend mody i dobra szansa na zarobek dla młodych, szybko uczących się i przedsiębiorczych ludzi, czy też początek pewnego kierunku zmian w branży fitness i oferta na pracę przez całe życie. Nie ulega jednak wątpliwości, że wśród wskazywanych uzasadnień podejmowania pracy w charakterze trenera personalnego znalazły się nie tylko motywy o charakterze zewnętrznym (wysokie zarobki, łatwy dostęp do zawodu), ale także wewnętrzne (praca jako pasja, relacje interpersonalne, niezależność i elastyczność, perspektywy zawodowe w dalszej karierze), których zakres i ranga w opinii respondentów wydaje się być nie mniej istotna.

Literatura:

- [1] Worldwide survey of fitness trends for 2015, 2016, 2017 ACSM'S Health & Fitness Journal, dostęp online: <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/pages/results.aspx?txtkeywords=Worldwide+survey+of+fitness+trends>
- [2] European Health & Fitness Market Report 2015.
- [3] Leśniewska A., Stosik A. (2016) *Kwalifikacje i kompetencje trenerów personalnych a oczekiwania rynku pracy*, Journal of Education, Health and Sport, 6(9).
- [4] Leśniewska A. (2016) *Identyfikacja trenerów personalnych w usługach fitness*, praca doktorska AWF Wrocław.
- [5] The role of personal trainer [online], <https://www.nfpt.com/the-role-of-a-personal-trainer>, [dostęp 15.03.2017].
- [6] Chiu W., Lee Y., Lin T. (2011) *Innovative services in fitness clubs: personal trainer competency needs analysis*, International Journal of Organizational Innovation, 3(3).
- [7] Bajcar B., Borkowska A., Czerw A., Gąsiorowska A., Nosal Cz. (2006) *Psychologia preferencji i zainteresowań zawodowych. Przegląd teorii i metod*. Zeszyty Informacyjno-Metodyczne Doradcy Zawodowego, Zeszyt nr 34, Warszawa.
- [8] Ossowska M. (1958) *Motywy postępowania*. KiW, Warszawa.