Vođenje procesa vježbanja na daljinu (online treninzi) - prednosti, nedostatci i perspektive

Solin, Anđelina

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:242559

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Anđelina Solin

Vođenje procesa vježbanja na daljinu („online treninzi“) – prednosti, nedostaci i perspektive

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Pavle Mikulić

Zagreb, lipanj 2017.

VOĐENJE PROCESA VJEŽBANJA NA DALJINU („ONLINE TRENINZI“)- PREDNOSTI, NEDOSTACI I PERSPEKTIVE

SAŽETAK

Zadnjih nekoliko godina popularnost vođenja procesa na daljinu (*online* treninga) rapidno raste. Cilj ovog diplomskog rada je opisati vođenje procesa vježbanja na daljinu, istražiti kako i zašto je nastao takav način vođenja treninga, istražiti način poslovanja i mišljenje trenera koji nude usluge *online* treninga te prikazati prednosti i nedostatke ovakvog oblika trenerskog rada i dati preporuke za njegovo što sigurnije i uspješnije vođenje.

Ključne riječi: *online* trening, prednosti, nedostaci, perspektive

CONDUCTING ONLINE TRAINING – ADVANTAGES, DISADVANTAGES AND FUTURE DEVELOPMENT

SUMMARY

Last few years the popularity of online training is rapidly growing. The MA thesis aims to outline the elements of conducting an online training, to explore evolution of the aforementioned and to explore the way of doing business and opinion of the trainers who are offering online training services. Further, to present the pros and cons of this type of training, as well as to offer recommendations for a safer and more successful guidance.

Key words: online training, advantages, disadvantages, future development

SADRŽAJ:

UVOD 4
1. DEFINICIJA TRENINGA NA DALJINU 5
2 . PROVOĐENJE PROCESA TRENINGA NA DALJINU 6
2.1. Vrste vođenja treninga na daljinu 6
2.1.1. „Izazovi“ 6
2.1.2. Osobni online treninzi „uživo“ 7
2.1.3. Osobni online treninzi 7
2.1.3.1 Odabir tipa klijenata 8
2.1.3.2. Metodička izrada i individualna prilagodba programa 8
2.1.3.3. Procjena inicijalnog stanja i pravilnosti izvedbe 8
2.1.3.4. Softveri 9
2.1.3.5. Praćenje napora 9
2.1.3.6. Praćenje oporavka 11
2.1.3.7. Praćenje napretka 11
2.1.4. Povezani osobni i online trening 12
3. PREDNOSTI I NEDOSTACI *ONLINE* TRENINGA 14
4. PERSPEKTIVE I PREPORUKE ZA BOLJE I SIGURNIJE PROVOĐENJE *ONLINE* TRENINGA 16
5. ANKETA 18
6. ZAKLJUČAK 30
7. LITERATURA 32
DODACI 33

UVOD

Prateći razvoj suvremene informatičke tehnologije vođenje procesa vježbanja na daljinu postaju sve prisutniji oblik upravljanja procesom vježbanja. S jedne strane sve je više trenera koji nude usluge ove vrste vježbanja dok s druge strane postoji puno kontraindikacija zbog kojih se mnogi protive ovom načinu poslovanja. Ono što je sigurno - veliki broj ljudi je zainteresiran za *online* treninge, a informatička tehnologija konstantno napreduje i omogućava sve bolju povezanost ljudi s različitih krajeva svijeta što prvenstveno i omogućava rast popularnosti ovakvog načina upravljanja procesom vježbanja.

Postoje različite vrste *online* treninga no sve se temelje na tome da su trener i klijent vremenski i lokacijski neovisni jedan o drugom što je, s obzirom na ubrzan način života, jedan od glavnih razloga nastanka ovakvog načina provođenja treninga.

S obzirom da je *online* trening novi način upravljanja procesom vježbanja i da je jako malo istražen u dostupnoj stručnoj literaturi jedan od ciljeva ovog rada bit će prikazati rezultate ankete koja je provedena sa 15 trenera koji među svojim uslugama nude usluge *online* treninga. Na temelju rezultata ankete, proučavanja dostupne literature o *online* treningu i principa struke ostali ciljevi ovog rada su: prikazati prednosti, nedostatke i dati preporuke za što sigurnije i uspješnije *online* upravljanje procesom vježbanja.

1. DEFINICIJA TRENINGA NA DALJINU

Online trening ili trening na daljinu je složeni sustav treninga kojeg čine četiri komponente i bez niti jedne od te četiri komponente ovaj sustav ne može funkcionirati. Prvu komponentu čine tehnologija i informatizacija društva. Razvojem tehnologije i informatizacije na globalnoj razini ostvario se prvi preduvjet za provođenje treninga na daljinu. Kvalitetna, ali jednostavna komunikacija ljudi s različitih krajeva svijeta u ovom je slučaju ključna jer se gotovo sva komunikacija između klijenta i trenera provodi putem interneta što današnja tehnologija apsolutno omogućava.

Ubrzan i stresan način života doveli su do toga da ljudi nemaju vremena otići u teretanu ili fitness centar odraditi trening ili im je samo jednostavnije to učiniti doma. Određen broj ljudi ne želi odraditi trening na javnom mjestu iz socijalnih razloga kao što su sram zbog izgleda, neznanja izvođenja vježbi i drugih osobnih razloga što dovodi do ostvarenja druge komponente za provođenje treninga na daljinu, a to je klijentela koja je zainteresirana za provođenje ovakve vrste treninga i koja je spremna izdvojiti sredstva za iste.

Treća komponenta je kadar trenera koji među svojim uslugama nude uslugu provođenja treninga na daljinu, a taj kadar je iz dana u dan sve veći. Kao što je već spomenuto, prvenstveno zbog zdravstvene sigurnosti klijenata, važno je da kadar trenera koji provodi ovu vrstu treninga bude kvalificiran, profesionalan i da se vodi načelima, principima i metodikom kineziologije te da klijenti prepoznaju razliku između onih koji to jesu i onih koji se takvima samo predstavljaju.

Zadnju komponentu čini digitalni marketing koji je također, kao *online* trening, novo područje koje se razvilo zahvaljujući informatizaciji društva, a koji čini veliki dio ove vrste treninga. Obzirom da se *online* treninzi često provode s ljudima koji žive na drugom kraju svijeta upravo digitalni marketing omogućuje povezivanje trenera i klijenata te o njemu uvelike ovisi uspješnost poslovanja *online* trenera.

2 . PROVOĐENJE PROCESA TRENINGA NA DALJINU

Uspješno vođenje treninga na daljinu ili *online* treninga je gotovo nemoguće ukoliko trener nema iskustva u radu s ljudima uživo. Provođenje treninga u teoriji i praksi je potpuno različito. Važno je da trener zna: kako ljudi uče izvođenje vježbi, koje greške se mogu pojaviti tijekom izvođenja, koje stvari su ljudima jednostavne, a koje komplicirane za usvojiti i usavršiti te kako te stvari olakšati ili otežati u svrhu postizanja cilja, s kojim preprekama i problemima će se suočiti te kojim načinima motivirati ljude da ustraju u treningu, a to sve trener može znati, razumjeti i uspješno primijeniti s budućim klijentima jedino iz vlastitog iskustva. Ako se k tome radi o *online* treningu to znači da trener mora: „..predvidjeti problem i planirati tako da se on nikada ne dogodi ili barem drastično smanjiti vjerojatnost da se dogodi.“ (Goodman, 2016; vlastiti prijevod)

2.1. Vrste vođenja treninga na daljinu

Postoji nekoliko različitih vrsta ovakvog vida treninga, a to su: takozvani „izazovi“, osobni *online* treninzi „uživo“ i osobni *online* treninzi. Slijedi opis istih.

2.1.1. „Izazovi“

Fitnes „izazovi“ su najčešće besplatni programi treninga koji mogu biti različitog trajanja. Postoje „izazovi“ koji traju svega deset dana do onih koji traju 30 i više dana. Iznimno su popularni upravo zbog svoje lake dostupnosti te se osobe uključuju u ovakve izazove najčešće jer smatraju da nemaju što izgubiti. Uz program vježbanja često se nudi i plan prehrane za duljinu trajanja programa vježbanja. Ovisno o kvaliteti trenera program sadrži upute o načinu izvođenja vježbi kao što su broj ponavljanja vježbi, broj serija, trajanje pauze između ponavljanja i između serija itd., te većinom video prikaze vježbi. Ovakav način *online* treninga treneri najčešće daju kako bi dobili kontakt podatke potencijalnih klijenata za osobne *online* treninge i kako bi promovirali svoj način rada.

2.1.2. Osobni online treninzi „uživo“

Osobni online treninzi „uživo“ su vrsta treninga u kojoj su trener i klijent mrežno povezani putem video poziva te trener vodi klijenta kroz cjelokupni trening. Ova vrsta *online* treninga nije toliko popularna jer su trener i klijent na ovaj način i dalje vremenski vezani jedan za drugog, no često se koristi kada klijent tek počinje provedbu ove vrste treninga kako bi trener dobio uvid u kvalitetu i način izvođenja vježbi te korigirao izvedbu ukoliko je potrebno. Ukoliko klijent tijekom izvođenja vježbi ima pogrešaka uputno je koristiti *online* trening uživo kako bi uz pomoć trenera iste što prije ispravio. Najčešće se provodi putem programa Skype. Iako je tehnologija uvelike napredovala u ovom vidu treninga još se uvijek javljaju poteškoće tijekom komunikacije.

2.1.3. Osobni online treninzi

Osobni *online* treninzi su najčešći oblik provođenja treninga na daljinu. Ono što su konvencionalni individualni treninzi uživo, to su osobni *online* treninzi u svijetu interneta, ali cijenom puno pristupačniji od konvencionalnih individualnih treninga. Sve vrste *online* treninga temelje se na tome da trener osmisli plan i program vježbanja za određeni tip klijenata koji imaju gotovo iste ili slične ciljeve te se na temelju tog programa provodi proces provođenja treninga na daljinu.

Na temelju navedenog da se zaključiti da ovakav način treninga ne bi trebale provoditi osobe koje imaju kronične bolesti te osobe koje imaju problematične ozljede lokomotornog sustava uslijed koji bi moglo doći do daljnjih komplikacija i osobe starije životne dobi čije bi ozljede lokomotornog sustava mogle biti kobne. Ove skupine klijenata zahtijevaju apsolutno individualiziran program vježbanja sukladno njihovim stanjima te, još važnije od toga, potpunu kontrolu stručne osobe tijekom izvođenja treninga. No ove osobe čine samo jedan dio populacije. Drugi dio populacije čine rekreativci koji žele trenirat iz različitih osobnih razloga; kako bi izgubili potkožno masno tkivo, dobili mišićnu masu, ojačali i oblikovali tijelo, unaprijedili zdravlje ili samo kako bi se osjećali bolje. U tu populaciju spada veliki broj ljudi i svaka od navedenih skupina ima gotovo iste ciljeve. Ovo čini ključni dio provođenja ove vrste treninga.

2.1.3.1 Odabir tipa klijenata

Online osobni trener odabire tip klijenata s određenim ciljevima s kojima najviše voli raditi, koje najbolje poznaje, čije je mehanizme najdetaljnije proučio i za čije transformacije smatra da je najkompetentniji.

2.1.3.2. Metodička izrada i individualna prilagodba programa

Nakon odabira tipa klijenata trener osmišljava okvirni program vježbanja za svaki tip koji se individualno prilagođava svakom klijentu na temelju odgovora koje klijent da u inicijalnom upitniku o zdravstvenom stanju, ozljedama, prethodnom iskustvu u vježbanju, trenutnoj fizičkoj formi, mjestu provođenja treninga (npr. kuća ili teretana), dostupnim rekvizitima i ostalim parametrima, a za kojeg smatra da će omogućiti ostvarenje ciljeva određenog tipa klijenata. Kako tvrdi Goodman (2016) za okvirni program vježbanja trener treba napisati tri do četiri faze programa za svaki tip klijenta.U fazama programa svaka vježba treba biti metodički razrađena od osnovne do napredne varijante i sukladno zahtjevnosti svrstana u određenu fazu programa. Osim metodičke razrade pojedine vježbe trener treba osmisliti zamjenske vježbe u slučaju da klijent zbog nekog zdravstvenog problema, ozljede, fizičkog ograničenja ili lošeg držanja ne bi trebao ili ne može izvoditi određenu vježbu.

2.1.3.3. Procjena inicijalnog stanja i pravilnosti izvedbe

Osim inicijalnog upitnika kojeg ispunjava klijent trener mora provesti inicijalnu procjenu trenutnog stanja klijenta i pravilnosti izvođenja vježbi što se najčešće radi putem video poziva ili tako da klijent snimi izvedbu te na temelju snimki trener izvrši procjenu. Puno bolja opcija je putem video poziva jer se odmah može provesti osnovna korekcija i davanje uputa za poboljšanje izvedbe.

2.1.3.4. Softveri

Mnogi *online* treneri koriste softvere putem koji kreiraju i isporučuju program vježbanja klijentima.

Postoji puno različitih softvera koji nude različite opcije od toga da trener može koristiti softverske snimke izvođenja vježbi ili dodati vlastite snimke, planirati obroke, komunicirati s klijentima i pratiti napor, napredak i oporavak te mnoge druge opcije. Najpopularniji softver je Trainerize koji nudi mjesec dana besplatnog probnog korištenja, a ovisno o broju klijenata se kasnije naplaćuje korištenje softvera.
Nakon isporuke programa važno je da trener prati napor, oporavak, napredak i nudi podršku klijentima

2.1.3.5. Praćenje napora

Praćenje napora uzrokovano opterećenjem treninga iznimno je bitno za postizanje željenih rezultata. U provođenju ove vrste treninga dobra metoda za praćenje napora je određivanje subjektivnog osjećaja opterećenja upotrebom Borgove skale koja je prikazana Tablicom 1.

Tablica 1 Borgova skala subjektivnog osjećaja opterećanja (RPE) i trenažne zone

Trenažne zone		RPE	Subjektivni
1	oporavak	6	
1	oporavak	7	vrlo,vrlo
1	oporavak	8	
2	ekstenzivno opterećenje	9	vrlo lagano
2	ekstenzivno opterećenje	10	
2	ekstenzivno opterećenje	11	prilično lagano
3	intenzivno opterećenje	12	
3	intenzivno opterećenje	13	ponešto teško
3	intenzivno opterećenje	14	
4	prag	15	teško
5a	prag	16	
5b	anaerobno opterećenje	17	vrlo teško
5b	anaerobno opterećenje	18	
5c	snaga	19	vrlo, vrlo
5c	snaga	20	

Izrađeno prema: http://zdtriatlon.com.hr/2011/03/31/doziranje-i-kontrola-opterecenja/

„Pouzdanost metode, može umanjiti sportaševa tendencija smanjenju ili povećanju iskazane razine opterećenja, ovisno o karakteru ličnosti samog sportaša...“(Vučetić, 2011), ali je generalno dobra metoda praćenja napora. Važnost pravilnog doziranja opterećenja je iznimno važna. Ukoliko je, s jedne strane, opterećenje preveliko klijent će s vremenom postati iscrpljen i vjerojatno odustati od programa, a ukoliko je opterećenje premalo izostat će napredak što posljedično dovodi do nezadovoljstva klijenta te prekida programa. Zbog toga je važno izvršiti dobru procjenu te na temelju iste izraditi savršen program koji zadovoljava sve klijentove potrebe, pratiti napor, ali i oporavak.

2.1.3.6. Praćenje oporavka

„Oporavak je bitan pokazatelj i može se pratiti s bolnosti, snom, raspoloženjem i ostalim pokazateljima.“(Goodman, 2016; vlastiti prijevod) U provođenju *online* treninga oporavak se može pratiti tako da trener proslijedi klijentu predložak izvješća koji uključuje dnevne provjere tri navedena pokazatelja ili bilo kojih drugih pokazatelja koje trener želi provjeriti. Klijent svaki dan popunjava izvješća i na kraju tjedna ih šalje treneru. Na temelju popunjenih izvješća trener odlučuje je li program odgovarajući ili treba nešto mijenjati.

2.1.3.7. Praćenje napretka

Mjerenje napretka uslijed provedbe programa vježbanja ovisi o ciljevima koje klijent želi postići i sukladno tome trener određuje parametre na temelju kojih će pratiti napredak. Na primjer, za klijenta kojem je cilj smanjiti tjelesnu težinu, odnosno reducirati potkožno masno tkivo, pokazatelji napretka će biti opsezi određenih dijelova tijela – struka, kukova, natkoljenice i bilo koji drugi opseg kojeg trener odredi kao pokazatelja. Sukladno tome trener klijenta mora naučiti na koji način pravilno izmjeriti navedene parametre kako bi tijekom praćenja napretka podaci bili točni i vjerodostojni.

Svi navedeni pokazatelji omogućuju treneru praćenje primjerenosti, kvalitete, efikasnosti te prilagodbu programa vježbanja za točno određenog klijenta. Pri tome je važno da trener klijenta osposobi za samostalnu daljnju provedbu programa te da ostane s njim u kontaktu

kako bi ga motivirao, pružio mu podršku te dao dodatne upute ukoliko je potrebno. Nakon određenog vremena (15/30/45 dana) od početka programa vježbanja trener od klijenta zahtijeva da ponovno snimi izvedbu vježbi ili provede ponovnu procjenu putem video poziva kako bi provjerio pravilnost izvedbe vježbi te izvršio korekcije ukoliko je potrebno. U većini slučajeva se uz program treninga nudi i plan prehrane. S obzirom da je nutricionizam posebna i vrlo složena znanost izradu plana prehrane trebalo bi prepustiti stručnjacima – nutricionistima, a treneri mogu dati savjete glede prilagodbe prehrane ili se dodatno educirati kako bi bili kompetentni za izradu planova prehrane.

Cijena osobnog *online* treninga kreće se od 290-500kn u Hrvatskoj te 100-400 izvan granica Hrvatske, ovisno o tome što se u paketu nudi. Osnovni paketi najčešće sadrže izradu programa vježbanja različitih vremenskih perioda, plan prehrane, e-mail i video podršku te gotovo konstantnu dostupnost za klijentova pitanja i nedoumice. Vremenski periodi za koje se najčešće izrađuje ovakav program najčešće se kreće od dva do tri mjeseca.

2.1.4. Povezani osobni i online trening

„Najbolji treneri osposobljavaju klijente da budu samostalni.“ (Goodman, 2016; vlastiti prijevod) No klijenti koji tek uče izvedbu pokreta trebaju uz sebe nekoga tko će ih ispravljati dok izvedba ne bude na razini automatizacije ili stereotipa gibanja. „Stereotip gibanja znači sposobnost ponavljanja pravilno izvedenih kretnji u istim, standardnim ili varijabilnim uvjetima.“ (Milanović, 2013)

Ponavljanje nepravilnog pokreta rezultirati još većim problemima odnosno usvojenom nepravilnom motoričkom izvedbom pokreta. Stoga prema Milanoviću (2013) tijekom učenja i poučavanja sportaš, u ovom slučaju klijent i trener stabiliziraju pravilna motorička gibanja, a istodobno nastoje iz motoričke memorije izbaciti neracionalna gibanja i gibanja s greškom. Prema Goodmanu (2016) najbolje rješenje ovog problema je povezani osobni i *online* trening. Ukoliko se klijent nalazi u istom gradu kao i *online* trener onda trebaju zajedno provesti određeni vremensku period u radu uživo - dok klijent ne dobije jaku bazu, odnosno dok ne nauči pravilno izvoditi obrasce kretanja koji su propisani programom

vježbanja. U suprotnom, što je često slučaj, *online* trener bi trebao preporučiti klijentu da angažira osobnog trenera u svom gradu kako bi ga naučio izvedbi obrazaca kretanja osnovnih vježbi.

„Sat s klijentom je najbolje potrošiti na učenje obrazaca kretanja, educiranje i vježbanje obrazaca, objašnjavanje fizioloških procesa i osiguravanje potpunog razumijevanja programa. Rezultat su inteligentna i osposobljena klijentela.“ (Goodman, 2016; vlastiti prijevod) Ukoliko je klijent treniran na ovaj način tada će on razumjeti ulogu i važnost trenera te će shvatit da izrada programa vježbanja čini samo jedan lakši dio trenerskog rada i da u radu s trenerom, zapravo, dobiva puno više od samog programa vježbanja. Ovakav način treniranja klijenta zahtijeva više truda ukoliko se provodi *online*, ali je, dakako, moguć. Ukoliko trener dugoročnim radom ne osposobi klijenta za samostalnu pravilnu provedbu određenog programa i prepoznavanje osnovnih grešaka tijekom izvedbe pojedine vježbe onda taj trener ne radi dobar posao neovisno radi li se o osobnom ili *online* treneru.

3. PREDNOSTI I NEDOSTACI *ONLINE* TRENINGA

Radno vrijeme trenera je najčešće prije i nakon radnog vremena ostalih ljudi. S obzirom na to na raspolaganju im preostaju rani jutarnji sati; od pet do osam/devet sati i kasni popodnevni i večernji sati najčešće od 17 – 22 sata. Dakako da treneri rade i u drugim terminima no ovo su periodi dana kada su treneri najtraženiji. Vrlo često se dogodi da treneri odbijaju nove klijente upravo zbog toga što im je raspored popunjen u navedenim terminima, a ostali termini odgovaraju malom broju ljudi.
Prema Goodmanu (2014) provođenje treninga na daljinu omogućava fleksibilnost u rasporedu i klijenta i trenera.

Trener i klijent više ne moraju biti vremenski vezani jedan za drugog nego nakon što trener provede sve potrebne inicijalne provjere i isporuči program vježbanja tada klijent, prema svom rasporedu, provodi trening. Osim toga, u ovakvim slučajevima, trening više ne mora trajati točno 60 minuta. Ukoliko *online* trener želi, ima mogućnost i dalje raditi konvencionalne osobne treninge u najtraženijim ili bilo kojim drugim terminima. Osim slobode kreiranja dnevnog, tjednog i mjesečnog rasporeda neovisno o klijentima *online* trener ne mora izostajati s posla ukoliko je ozlijeđen ili bolestan.

Većina trenera počne se baviti *online* treningom jer žele postići, raditi i zaraditi više što im osobni treninzi ne omogućavaju jer je jednostavno prevelika potražnja za ranije navedenim dnevnim terminima, a ostali termini u danu se sporije i teže popunjavaju. S druge strane najveća prednost za klijente je cijena *online* treninga koja je puno prihvatljivija nego cijena osobnog treninga.

Proučavajući klijentelu koja se bavi *online* treningom da se zaključiti da veliki broj tih klijenata, iz različitih osobnih razloga, ne bi uopće trenirao da ne trenira putem *online* treninga, a s obzirom na zdravstveno i fizičko stanje današnje populacije treba se iskoristiti svaki potencijal koji će potaknuti ljude na vježbanje i tjelesnu aktivnost.
Dakako *online* trening ima i neke nedostatke u odnosu na osobni trening. Prvenstveno *online* treniranje, odnosno poslovanje, zahtjeva puno veća ulaganja u digitalni marketing i promociju nego osobni treninzi. S obzirom da se trener i klijent, u velikom broju

slučajeva, neće osobno upoznati važno je omogućiti ljudima da što bolje i „osobnije“ upoznaju trenera putem interneta.

Odabir *online* trenera ovisi upravo o tome koliko dobro klijent, putem interneta, upozna trenera. Veliki problem interneta u svim stvarima, pa tako i u *online* treningu, je taj što se mnogi needucirani i nekompetentni ljudi predstavljaju kao treneri. Stoga klijent, u moru informacija, trenera i onih koji se tako predstavljaju, mora istražiti, pronaći i izabrati educiranog i kompetentnog trenera za sebe. Razvoj odnosa s klijentima je puno teži putem *online* poslovanja jer nema osobnog kontakta koji je često presudan u dugoročnom poslovanju klijenta i trenera. Trener mora imati jako dobro organiziran sustav *online* treninga koji treba biti dobro informatički potkovan. U suprotnom će se njegovo poslovanje svesti samo na odgovaranje upita putem različitih komunikacijskih kanala.

Također, ono na što trener ne može utjecati, a može biti nedostatak je oprema koju klijent posjeduje. Najveći od svih nedostataka je smanjena mogućnost kontrole pravilne izvedbe vježbi i procjena inicijalnog stanja klijenta. Iako dobri *online* treneri ulažu puno truda kako bi uopće spriječili pojavljivanje nepravilne izvedbe vježbi njihova učinkovitost u tome je upitna posebno kada se radi o klijentima koji su početnici. Provedbom inicijalni i redovnih provjera pravilnosti i korekcija izvođenja vježbi ovaj problem nije riješen jer se klijenti tijekom provedbe navedenih provjera puno više koncentriraju i misle na to kako izvode vježbu nego u samom treningu, a što se s izvedbom događa kada uslijedi umor tijekom treninga *online* trener ne može znati.

Okolinski faktori mogu puno utjecati na sposobnosti klijenta od treninga do treninga. Ono što je planirano ne može uvijek biti provedeno i upravo u takvim situacijama klijenti trebaju trenera da to prepozna te prilagodi ili potpuno promijeni program vježbanja jer oni sami nisu dovoljno profesionalni za isto. Samim time sigurnost klijenta je potencijalno ugrožena. Klijenti početnici koji tek trebaju naučiti izvoditi pojedine vježbe čine upravo tu skupinu čija je sigurnost potencijalno ugrožena. Tim klijentima, dobar *online* trener, trebao bi preporučiti povezani osobni i *online* trening.

4. PERSPEKTIVE I PREPORUKE ZA BOLJE I SIGURNIJE PROVOĐENJE *ONLINE* TRENINGA

Sve brži i brži način života pogoduje daljnjem razvoju *online* treninga jer se klijentela koja počinje koristiti usluge *online* treninga neprestano povećava, a samim time se povećava i broj trenera koji nude iste. S obzirom da se cjelokupno poslovanje *online* treninga provodi putem interneta važno je da trener koji se počinje baviti istim, kako bi bio uspješan, osmisli dobar sustav koji će mu olakšati poslovanje pa slijedi nekoliko preporuka. Prema Goodmanu (2016) prvi koraci u tome su odabir ciljane populacije, izrada programa vježbanja i kreiranje kvalitetne, ali jednostavne web stranice, odnosno bloga. Nakon odabira ciljane populacije potrebno je kreirati tri do četiri faze programa za svaki tip klijenta, o čemu više piše ranije u tekstu.

Program vježbanja se može izrađivati i isporučivati putem excel-a, ali postoje razni softveri (npr.Trainerize) koji nude različite opcije koje mogu olakšati poslovanje. Ukoliko se koristi neki softver dobra ideja je osobno snimiti video prikaze vježbi koje su u programu jer se time ostvaruje barem mali dio osobnog kontakta s klijentom. Blog nije neophodan, ali je najčešće prva točka kontakta s novim klijentima te se sadržajem koji se objavljuje pokazuje razina profesionalnosti. Važno je da sadržaj bude namijenjen i primjeren ciljanoj populaciji. Ime brenda/bloga je izuzetno važno. Mora implicirati na ono o čemu se radi i ne bi trebalo biti preopćenito, neinteresantno i, dakako, ne smije zvučati kao *spam*.

Online poslovanje zahtjeva i *online* sustav plaćanja. Pay-pal je jednostavan i siguran sustav koji za svaku obavljenu transakciju uzima razuman postotak.
Postoje razni paketi koji uključuju različite usluge *online* trenera, a cijenu je važno definirati na temelju vremena koje je potrebno za izradu i ispunjenje cjelokupnog paketa, troškova (reklamiranje, provizije za korištenje softvera itd.) i sukladno financijskim mogućnostima ciljane populacije kako bi poslovanje bilo financijski isplativo. S obzirom da klijenti samostalno provode trening prema trenerovim uputama važno je da im sve bude kristalno jasno. Stoga je dobro imati dokument „Često postavljena pitanja“. Svaki put kada klijent postavi neko pitanje trener treba izdvojiti vrijeme i jako dobro i detaljno odgovoriti

na postavljeno pitanje te ga umetnuti u ovaj dokument koji će se proslijediti svakom novom klijentu u „paketu dobrodošlice“. Na taj način će se spriječiti gubljenje vremena na odgovaranje na ista pitanja. Paket dobrodošlice je još jedan trik kojim si *online* trener može uvelike olakšati poslovanje. Cilj paketa dobrodošlice je uputiti klijenta kako sustav *online* treninga funkcionira, isporučiti mu dokument „Često postavljena pitanja“, izvještaj za praćenje oporavka koji mora popuniti prema uputama te sve ostale obrasce koje trener zahtjeva.

Slijedom svega navedenog očigledno je da provođenje ove vrste treninga nameće puno dokumentacije (inicijalni upitnici, izvještaji, itd.) što zahtjeva dobru organizaciju iste na računalu. Provođenjem *online* treninga cjelokupno poslovanje nalazi se na računalu/laptopu. Važno je imati servis koji će raditi sigurnosnu kopiju važnih datoteka u slučaju da se sustav računala/laptopa sruši ili bude hakiran. Postoje mnogi servisi koji nude usluge sigurnosnih kopija, a neki od njih su Dropbox i BlackBlaze. Dropbox nudi besplatno skladištenje informacija do određene granice, a nakon toga se naplaćuje. BlackBlaze je jedan od najjeftnijih servisa koji radi sigurnosnu kopiju cijelog računala/laptopa svake noći.
S obzirom da se komunikacija u poslovanju *online* treninga najčešće provodi putem elektronske pošte i da su često klijenti i trener u različitim vremenskim zonama dobro je koristiti zakazivanje slanja poruka u točno određeno vrijeme kao i primanje poruka kako ne bi došlo do pretrpavanja elektroničkom poštom. To je moguće učiniti dodacima za pojedini e-mail servis.“ Dodaci se neprimjetno instaliraju na vaš pretraživač, što znači da ne mijenjaju izgled vašeg Gmaila..“(Vlahović, 2015) Cijena dodataka kreće se od 0 do 149$, ovisno o opcijama koje su uključene u paket. Zakazivanje slanja koristi se kako bi klijent primio elektroničku poštu u primjereno vrijeme ili kada je veća šansa da će elektronička pošta biti pročitana ukoliko se radi o promociji. Odgađanje primanja elektroničke pošte omogućava treneru da bez ometanja obavi sve svoje obaveze te u točno određeno vrijeme odgovori na svu elektroničku poštu, prema svom rasporedu što i je cilj i najveća prednost *online* treninga.

5. ANKETA

Cilj i metode istraživanja

S obzirom na relativan nedostatak podataka u dostupnoj stručnoj literaturi o *online* treninzima i uslugama cilj ankete je steći uvid u trenutnu ponudu *online* treninga te u kvalitetu iste kako bi preporuke za provođenje ove vrste treninga bile što kvalitetnije i korisnije. Anketa je provedena putem anketnog upitnika pomoću *online* alata Google Docs. Link na kojem je bila postavljena anketa je proslijeđen osobama koje među svojim uslugama nude usluge *online* treninga, a ukupno je sakupljeno 15 odgovora. Anketa je bila dostupna od 01.05.2017 do 18.05.2017. (18 dana) putem linka: https://goo.gl/forms/InwJp8evM6PU1m2f1 . Sastojala se od 10 pitanja otvorenog tipa i jednog pitanja s ponuđenim izborom odgovora. Anketa se može vidjeti kao dodatak 1. Provedena je na engleskom jeziku. Svi odgovori su na engleskom jeziku te su samostalno prevedeni.

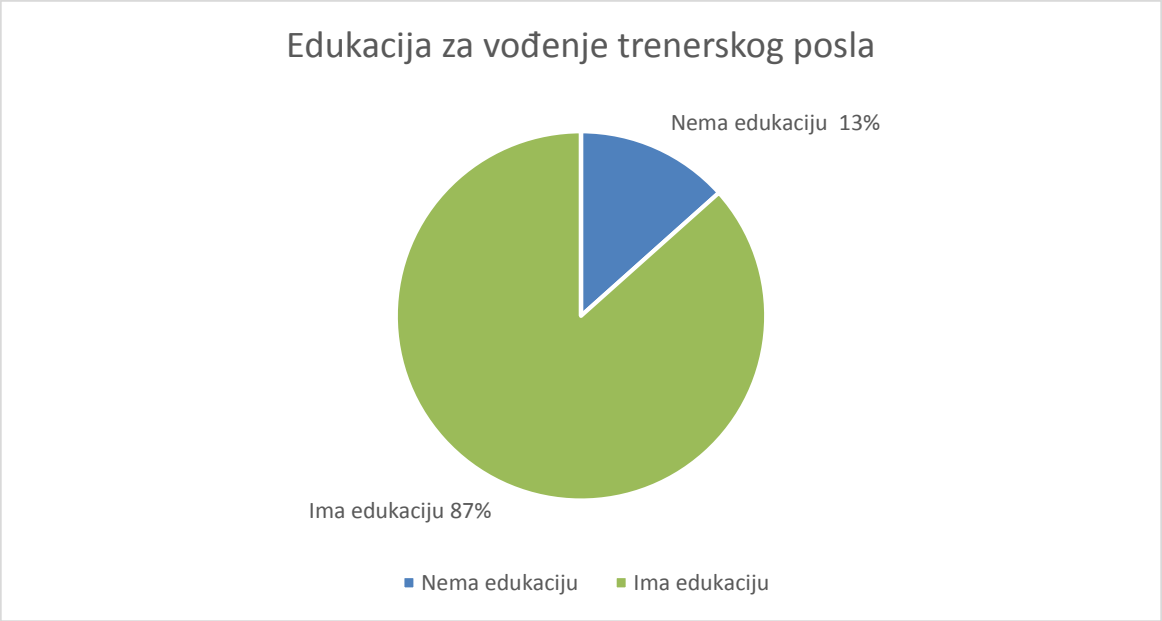
Metode obrade podataka

Na osnovu anketnog upitnika izračunate su frekvencije i postotci odgovora koji se odnose na mišljenje i iskustvo ispitanika koje su stekli kroz vođenje *online* treninga.

REZULTATI

U ovom dijelu rada grafički su prikazani i interpretirati rezultati dobiveni provedenom anketom.

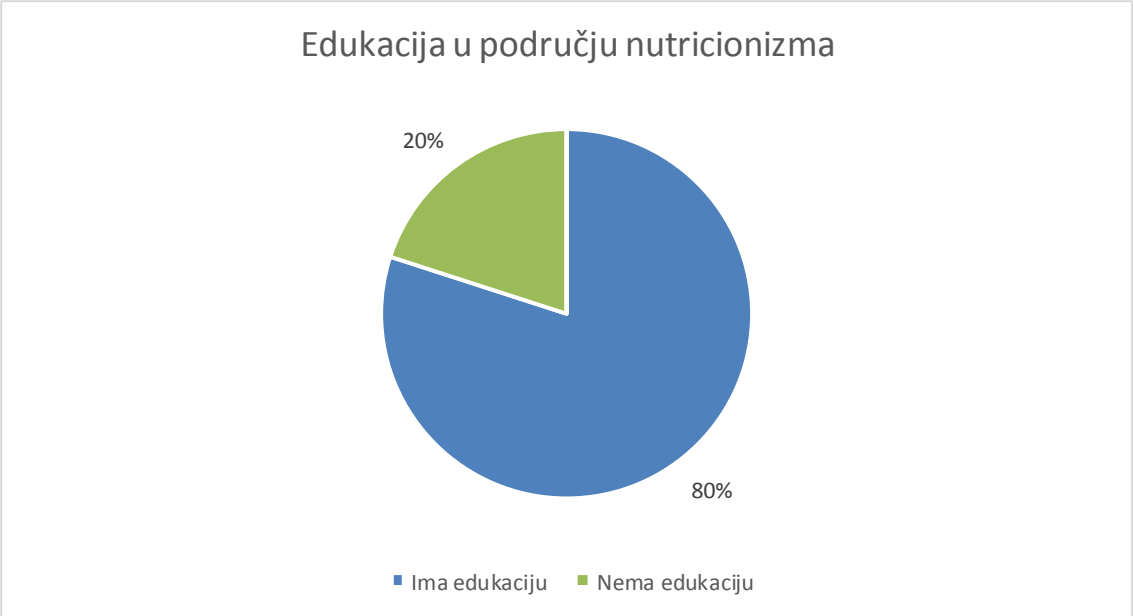
Grafički prikaz 1. Edukacija za provođenje trenerskog posla



Prema navedenim odgovorima grafički prikaz jedan pokazuje da 87% (13 ispitanika) ima neku vrstu edukacije za provođenje trenerskog posla. Od toga njih 40% (šest ispitanika) ima diplomu prvostupnik kineziologije i uz to dodatno stručno osposobljavanje, dok 7% (jedan ispitanik) ima samo diplomu prvostupnik kineziologije. 40% (šest ispitanika) ima samo stručno osposobljavanje za provođenje trenerskog posla. 13% (dvoje ispitanika) nema nikakvu edukaciju za provođenje trenerskog posla.

Koliko je edukacija za provođenje trenerskog posla bitna potvrđuje činjenica da je jedini ispitanik koji je naveo da je imao iskustva s ozljedama klijenata tijekom provođenja *online* treninga upravo jedan od dva ispitanika koji nemaju nikakvu edukaciju za provođenje trenerskog posla.

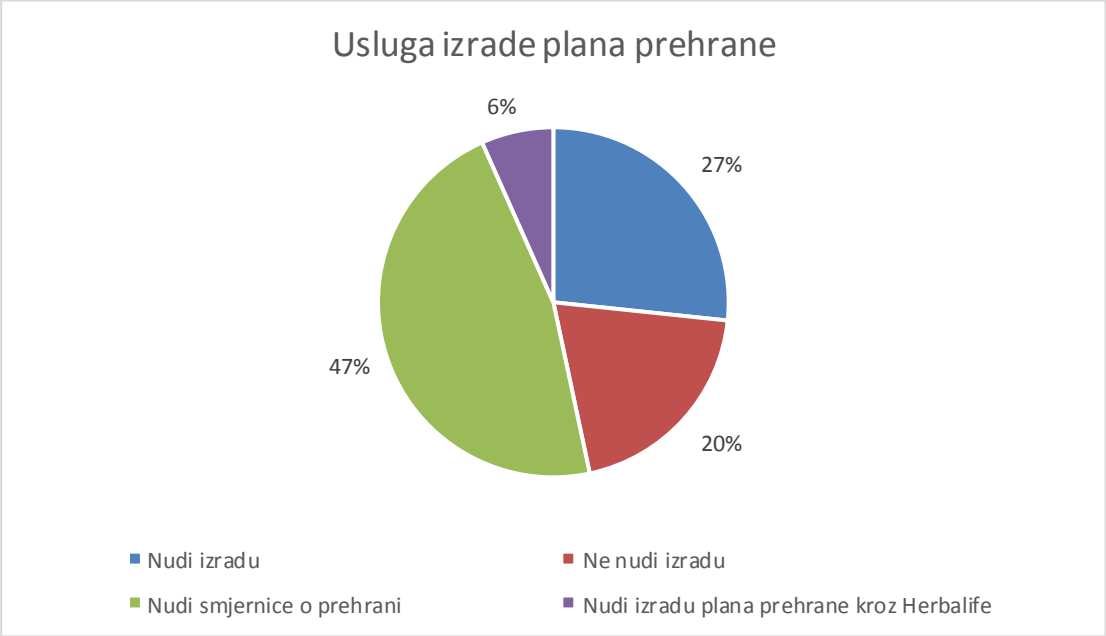
Grafički prikaz 2. Edukacija u području nutricionizma



Iz grafičkog prikaza dva vidljivo je da 80% ispitanika ima neku vrstu edukacije u području nutricionizma.
Od toga je 25% ispitanika imalo edukaciju o nutricionizmu u sklopu edukacije za provođenje trenerskog posla, a 58% je istu steklo putem različitih certifikata u ovom području. 17% ispitanika je edukaciju steklo i kroz edukaciju za trenera i putem certifikata dok 20% ispitanika nema nikakvu vrstu edukacije u navedenom području.

Nutricionizam je kompleksno područje te su često edukacije o istome u sklopu edukacija za provođenje trenerskog posla površne te je važno da se treneri dodatno usavršavaju i u tom području jer su nutricionizam i vježbanje dvije međusobno zavisne komponente treninga.

Grafički prikaz 3. Usluga izrade plana prehrane



Prema grafičkom prikazu broj tri najveći broj ispitanih, čak 47%, nudi smjernice o prehrani kojima nastoje olakšati i pomoći klijentima da se hrane zdravije. 27% ispitanika nudi konkretnu izradu plana prehrane dok 20% ne nudi. 6% ispitanika nudi izradu plana prehrane kroz program Herbalife-a.

Klijentima je često važno da od trenera dobiju izrađen plan prehrane jer im je na taj način jednostavnije pridržavati se zdrave prehrane, no smjernicama o prehrani treneri klijente educiraju kako bi sami mogli osmisliti zdrav i kvalitetan obrok. Dugoročno gledano to je puno korisnije za klijente te bi trebalo težiti tome da još veći broj trenera na taj način pristupa uslugama vezanim uz prehranu.

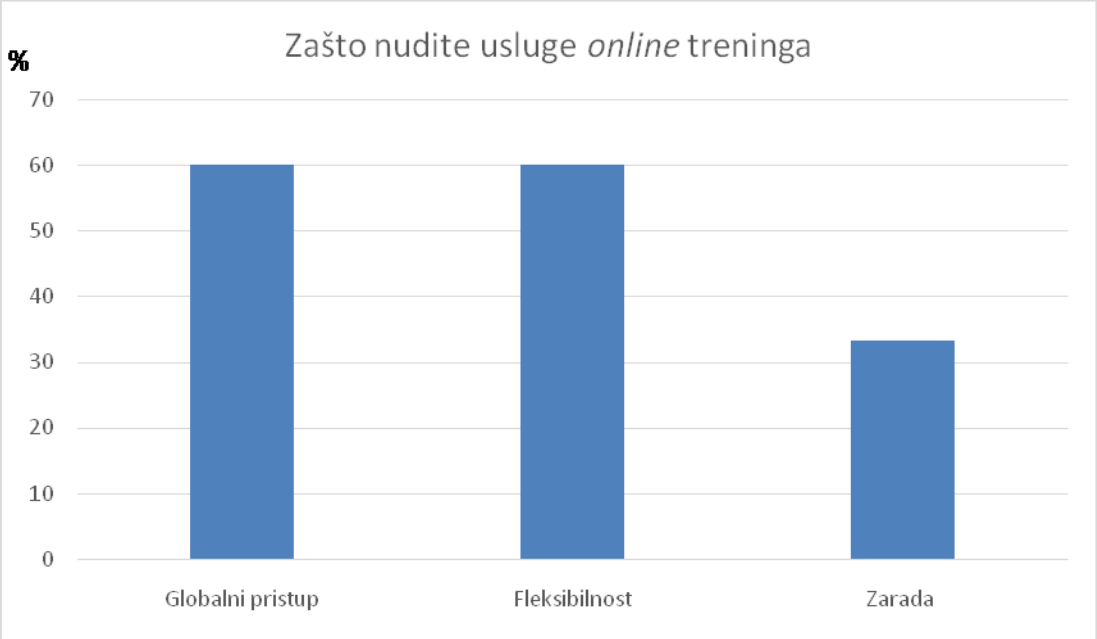
Grafički prikaz 4. Iskustvo u provođenju treninga uživo



Prema grafičkom prikazu četiri čak 93% ispitanika ima iskustva u provođenju treninga „uživo“ dok 7% ispitanika nema iskustva.

Iskustvo u provođenju treninga uživo daje treneru mogućnost pretpostavke problema i prepreka s kojima se klijent može susresti tijekom treninga te samim time iskusni trener može preventivno reagirati i spriječiti da se neki od tih problema i prepreka uopće pojave.

Grafički prikaz 5. Zašto nudite usluge *online* treninga?

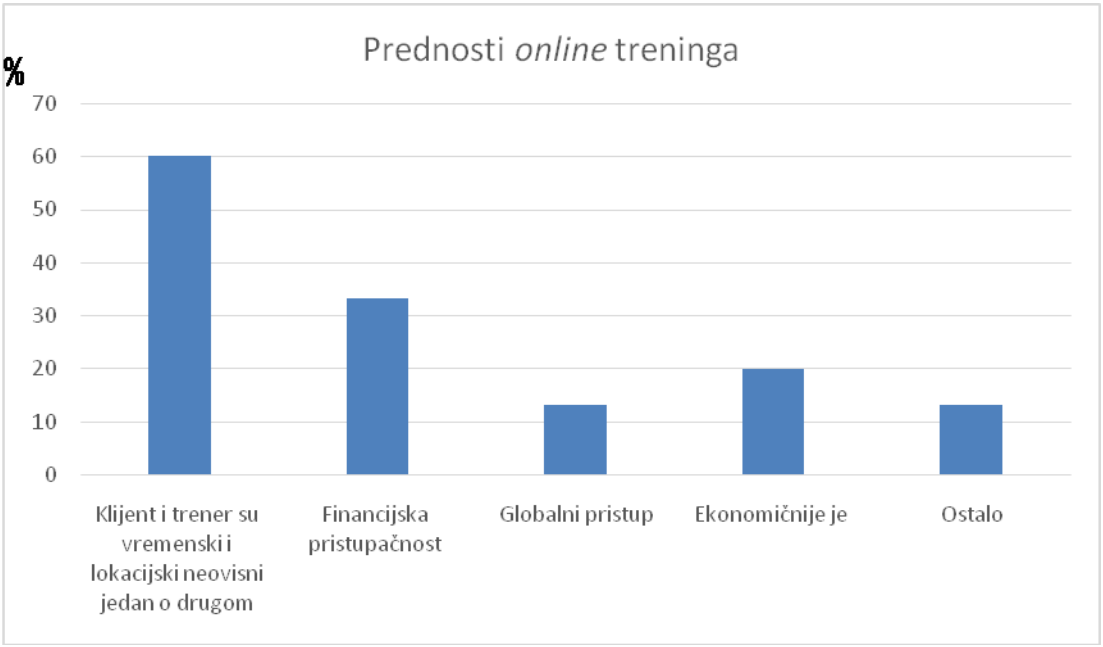


Prema grafičkom prikazu pet ispitanici su naveli 3 glavna razloga zbog kojih nude usluge *online* treninga.

60% ispitanika navelo je globalni pristup koji omogućuje dosegnuti i pomoći većem broju ljudi kao razlog uvrštavanja *online* treninga u svoje usluge. Isto toliko ispitanika je kao razlog ponude ove vrste treninga navelo fleksibilnost koja omogućuje vremensku i lokacijsku neovisnost trenera i klijenta.

Još jedan bitan faktor, kojeg je navelo 34% ispitanika je - zarada.

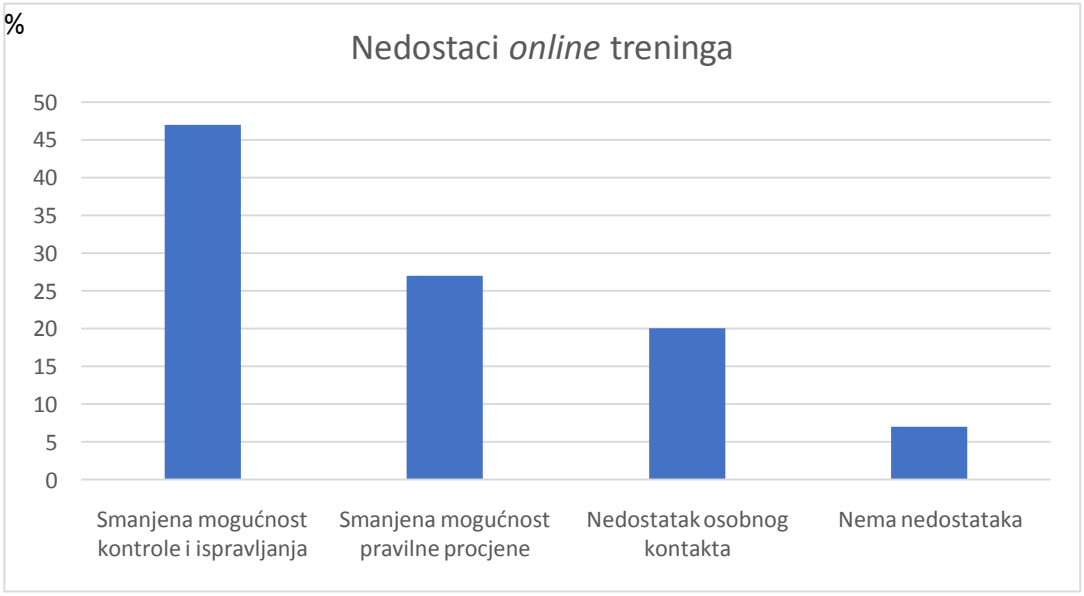
Grafički prikaz 6. Prednosti *online* treninga



Grafički prikaz šest pokazuje da je čak 60% ispitanika je kao najveću prednosti *online* treninga navelo međusobnu vremensku i lokacijsku neovisnost trenera i klijenta, dok je 34% ispitanika kao sljedeću najvažniju prednost navelo financijsku pristupačnost ove vrste treninga. 20% ispitanika smatra da je ovakav način poslovanja ekonomičniji od rada „uživo“ upravo zbog toga što se u isto vrijeme može trenirati više ljudi. 14% navelo je globalni pristup kao jednu od prednosti jer se na taj način može dosegnuti ili pomoći većem broju ljudi. Među ostalim prednostima navedeno je da je ovakav način provedbe treninga lakši za trenera te da stavlja veću odgovornost na samog klijenta, a je li povećana odgovornost klijenta prednost ili nedostatak je upitno.

Zbog navedenih prednosti mnogi treneri uvode usluge *online* treninga među svoje usluge. Kao što je jedan ispitanik naveo – u provođenju *online* treninga povećana je odgovornost klijenta. Upravo zbog toga klijenti moraju odgovorno pristupiti ovakvom načinu treniranja već prilikom odabira *online* trenera kao i tijekom provođenja programa treninga. Upravo o klijentovom pristupu ovisi hoće li njegova povećana odgovornost biti prednost ili nedostatak.

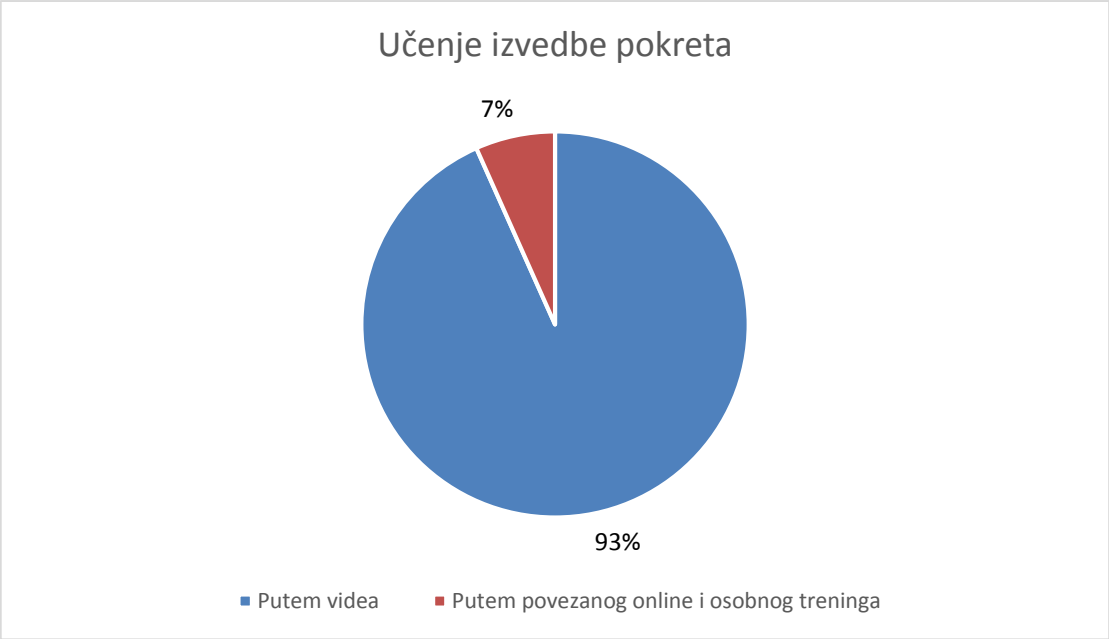
Grafički prikaz 7. Nedostaci *online* treninga



U grafičkom prikazu sedam 47% ispitanika je kao najveći nedostatak navelo smanjenu mogućnost kontrole i ispravljanja tijekom izvođenja. 27% je kao sljedeći nedostatak navelo smanjenu mogućnost pravilne procjene te je 20% ispitanika kao nedostatak navelo nedostatak osobnog kontakta zbog čega je puno teže steći povjerenje klijenata. Među ostalim nedostacima navedeni su: teža motivacija i veća odgovornost klijenata te način na koji ljudi percipiraju ovu vrstu treninga. 7% ispitanika smatra da *online* trening nema nedostataka.

Smanjenja mogućnost kontrole i ispravljanja je veliki problem koji, ukoliko se ne riješi, može dovesti do narušavanja zdravlja klijenata odnosno ozljede. Trener ima važnu ulogu u rješavanju ovog problema koju određuje svojim pristupom i načinom rješavanja ovog problema.

Grafički prikaz 8. Kako klijenti (posebno početnici) uče izvedbu pokreta?



Grafički prikaz osam pokazuje rezultate odgovora na ovo pitanje koji pokazuju da samo 7% ispitanika uputi klijente koji nemaju iskustva u vježbanju da prvo s osobnim trenerom nauče pravilnu izvedbu pokreta osnovnih vježbi. Ispitanik koji provodi ovu vrstu prakse je napisao: „Ovo je teško kroz *online* treninge, obično natjeram neiskusnog klijenta da nađe dobrog trenera da mu pokaže osnove…“(vlastiti prijevod). Najveći broj ispitanika (93%) klijente pokušava istome naučiti putem videa; analizom snimljene izvedbe te dodatnim uputama, povratnim informacijama i objašnjenjima.

Učenje izvedbe pokreta je složeni proces koji zahtjeva individualni pristup i pravovremeno ispravljanje pogrešaka kako bi se spriječilo usvajanje nepravilnog izvođenja pokreta te zbog toga zabrinjavaju podaci da samo jedan od 15 ispitanika klijente uputi da s osobnim trenerom nauče pravilnu izvedbu pokreta, a svi ostali ispitanici isto pokušavaju učiniti putem videa. Ukoliko se isto želi učiniti putem videa važno je da je program učenja pokreta bude dobro i detaljno metodički razrađen iako i unatoč tome pozitivan rezultat može izostati ukoliko klijent nema dobru kinesteziju.

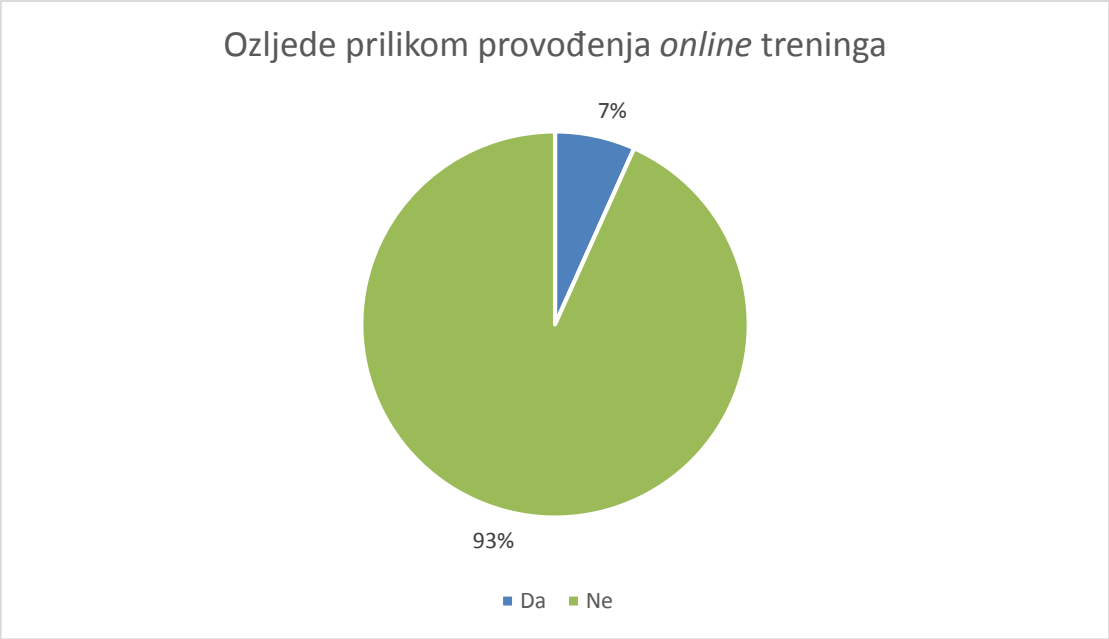
Grafički prikaz 9. Kako ispravljate nepravilnu izvedbu vježbi?



Ispravljanje pogrešaka 80% ispitanika ih nastoji ispraviti putem video snimki pokazuje grafički prikaz devet. 14% ispitanika za ispravljanje pogrešaka koristi i video snimke i video pozive. Samo 7% ispitanika navelo je dodatne vježbe kao način ispravljanja pogrešaka. Isto toliko ispitanika nastoji pogreške ispraviti putem word-a. Također 7% ispitanika smatra da putem *online* treninga ne može ispraviti pogreške što je zabrinjavajući podatak s obzirom da se svi ispitanici već bave *online* treningom i trebali bi biti u mogućnosti ispraviti pogreške ukoliko se iste pojave.

Ukoliko klijent na nepravilan način izvodi vježbe duži vremenski period doći će do ozljede ili bolnog stanja nekog dijela tijela. Ako pogreške postoje one se moraju ispraviti. Sitne pogreške moguće je ispraviti putem video snimki i video poziva. No ukoliko su pogreške velike i narušavaju biomehaničku pravilnost izvedbe tada je obavezno klijenta uputiti osobnom treneru kako bi na taj način ispravio pogreške te spriječio nastanak ozljeda ili bolnih stanja. Ispravljanje pogrešaka putem word-a je moguće, ali nije efikasno.

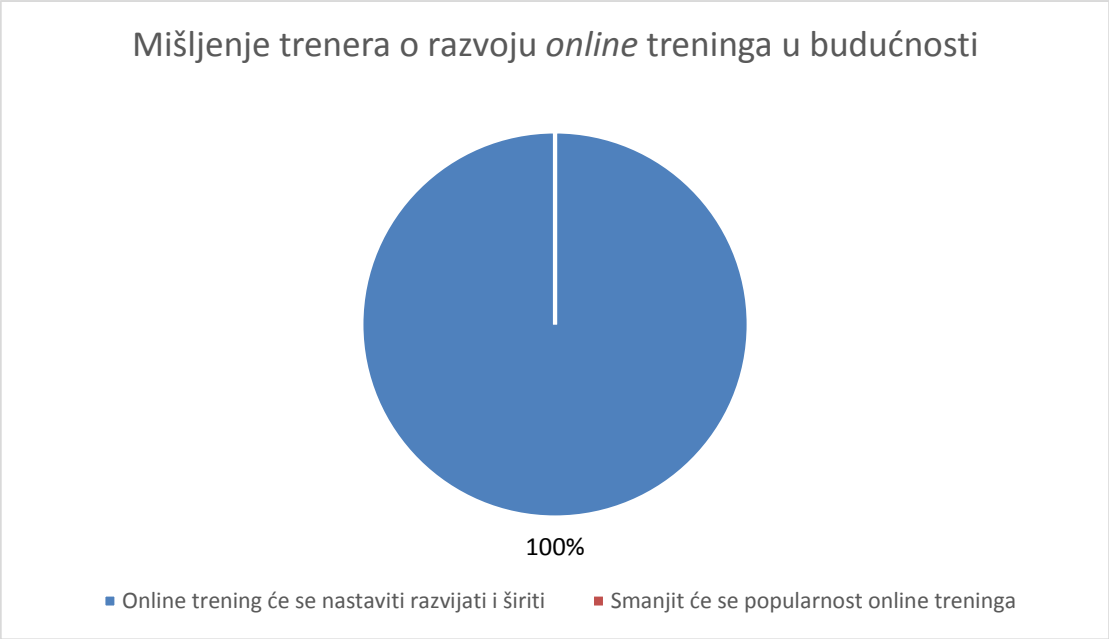
Grafički prikaz 10. Je li se ikada klijent ozlijedio tijekom provođenja *online* treninga?



Grafički prikaz 10 pokazuje da je ozljedu tijekom provođenja *online* treninga navelo je samo 7% ispitanika, dok je njih 93% navelo da se tijekom provođenja istog niti jedan klijent nije ozlijedio.

Ispitanik koji je naveo ozljedu tijekom provođenja *online* treninga je jedan od dva ispitanika koji nemaju edukaciju za provođenje trenerskog posla što govori o važnosti edukacije za sigurnost i zaštitu klijenata i njihovog zdravlja.

Grafički prikaz 11. Što mislite kako će se online treninzi razvijati u budućnosti?



Prema grafičkom prikazu 11 svi ispitanici su mišljenja da će ova vrsta treninga u budućnosti još više proširiti i razviti . *Online* trening je nova vrsta treninga koja se iz dana u dan razvija te „Postaje sve učinkovitije i lakše za upravljati svaki dan. Mnogi inteligentni ljudi grade nove platforme i dodatke kako bi pomogli nama trenerima dati povratne informacije i da izmjenjujemo videa i poruke brzo i lako.“(vlastiti prijevod), navodi jedan od ispitanika. Na temelju odgovora da se zaključiti da će popularnost *online* treninga sve više rasti, no velika popularnost ne mora uvijek značiti sve najbolje. „Svaki trener će to nuditi, a samo nekoliko će ih to raditi jako dobro.“(vlastiti prijevod) usudio se zaključiti jedan od ispitanika.

Online trening zasigurno je budućnost fitnesa. Važno je da kadar i ovog područja fitnesa bude educiran i kompetentan za rješavanje problema koji se mogu pojaviti tijekom provođenja istoga i za podizanje razine zdravstvene sigurnosti klijenata.

6. ZAKLJUČAK

Online treninzi su najnovija grana fitnes industrije čija popularnost iz dana u dan raste. Mnogi treneri/kineziolozi se protive provođenju *online* treninga zbog potencijalno ugrožene sigurnosti klijenata i smanjene mogućnosti kontroliranja pravilne izvedbe pokreta što je i u anketi navedeno kao jedan od glavnih nedostataka ove vrste treninga. Može li trener provođenjem *online* treninga obaviti približno dobar posao kao u provođenju osobnog treninga? Odgovor definitivno nije jednostavan jer ovisi o više faktora. Postoje li klijenti koji ne bi trebali i smjeli provoditi *online* treninge? Definitivno postoje. Oni koji ih ne bi trebali provoditi su osobe koje su potpuni početnici u vježbanju jer ne znaju pravilno izvoditi osnovne vježbe. Savršena formula za uspjeh početnika je početi s osobnim trenerom dok se ne stekne zadovoljavajuća razina tehnike izvođenja vježbi te nakon toga započeti s *online* treningom zbog njegovih glavnih beneficija - fleksibilnosti i cijene. Ključno je da klijenti prvo nauče pravilan način izvedbe vježbi kako bi zaštitili svoje zdravlje te na uspješan i siguran način došli do željenih ciljeva. Sukladno navedenom definitivno zabrinjavaju podaci koji pokazuju da samo 7% ispitanika upućuje klijente početnike na povezani osobni i *online* trening. Oni koji ga ne bi smjeli provoditi su osobe koje imaju različite kronične bolesti te osobe koje imaju problematične ozljede lokomotornog sustava uslijed koji bi moglo doći do daljnjih komplikacija i osobe starije životne dobi.

Postoje li klijenti koji mogu, i to uspješno i sigurno, provoditi *online* treninge? Dakako da postoje. *Online* trening je idealno rješenje za sve osobe koje znaju na pravilan način izvoditi tehniku vježbi, a iz različitih razloga ne mogu biti vremenski i prostorno vezani uz osobnog trenera. Važno je da klijenti prepoznaju i iskoriste prednosti tehnologije, informatizacije i *online* povezanosti kako bi detaljno proučili ponudu i pronašli adekvatnog, profesionalnog i educiranog trenera.

Online treninzi su zasigurno budućnost fitnes-a te bi upravo kineziolozi trebali biti ti koji će ponuditi kvalitetan, siguran i efikasan rad u ovom području jer znaju s kakvim problemima i preprekama se klijenti mogu i hoće susresti, a na njima je da tu kvalitetu prepoznaju. *Online* treninzi su novo, mlado područje fitnes-a koje, dakako, ima i nekih

nedostataka, ali ono će se s vremenom mijenjati, razvijati i unaprijeđivati. Stoga će odgovor na pitanje „Može li trener provođenjem *online* treninga obaviti približno dobar posao kao u provođenju osobnog treninga?“, dati vrijeme i buduća istraživanja na ovu temu.

Provedena anketa pokazuje okvirno stanje na tržištu ponude *online* treninga, ali bi svakako trebalo provesti dodatna istraživanja na većem broju ispitanika kako bi se stekao detaljniji uvid u ponudu.

7. LITERATURA

1. Goodman, J.(2014). IGNITE THE FIRE The Secrets to Building a Succesful Personal Training Career. Charleston: Creative Space.
2. Goodman, J. (2016). Start a Fitnes Blog Blueprint Your ticket to financial freedom. the Personal Trainer Developoment Center
3. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. thePTDC (2016). 3 Major Mistakes to Avoid When Starting an Online Personal Training Bussiness. Vlastiti prijevod. S mreže skinuto 23.04.2017. s adrese: https://www.theptdc.com/2016/09/mistakes-in-online-personal-training-business/
5. thePTDC (2016). Can an Online Trainer Still Do a Good Job. Vlastiti prijevod. S mreže skinuto 24.04.2017. s adrese: https://www.theptdc.com/2016/09/can-an-online-personal-trainer-still-do-a-good-job/
6. Vučetić i sur (2011). Doziranje i kontrola opterećenja. S mreže skinuto 24.04.2017. s adrese: http://zdtriatlon.com.hr/2011/03/31/doziranje-i-kontrola-opterecenja/
7. Backblaze(2017). [Business backup.] Vlastiti prijevod. S mreže preuzeto 04.05.2017. s adrese: https://www.backblaze.com/business-backup.html
8. LegalTie (2017). Dodaci za Gmail za zakazivanje slanja, praćenja mailova i još puno toga. S mreže preuzeto 04.05.2017. s adrese: http://legaltie.com/blog/index.php/dodaci-za-gmail-za-zakazivanje-slanja-pracenje-mailova-i-jos-puno-toga/

DODACI

Dodatak 1 Anketa: ONLINE TRAINING QUESTIONAIRE

ONLINE TRAINING QUESTIONNAIRE

In front of you is questionnaire of a student Majoring in Fitness at the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb. Data collected through this qustionnaire shall remain anonymous and will be used solely for the purpose of completing MA thesis. The MA thesis aims to outline the elements of leading an online training, to explore the evolution of the aforementioned and to present the pros and cons of this type of training, as well as to offer advice for a safer and more successful guidance.

*Obavezno

1. Do you have education for conducting a coaching job? If so, what kind? *

2. Do you have any education in the field of nutrition? If so, what kind? *

3. Do you offer to make a diet plan for your clients? *

4. Do you have any experience in in-person work with clients? If so, how much? *

5. Why are you offering online trainings? *

6. What do you consider are the benefits of online training? *

7. What do you think that are the disadvantages of online training? *

8. How do the clients (especially beginners) learn the proper exercise performance? *

9. How do you correct incorrect exercise performance? *

10. Has any of your clients ever been injured during online training session? *
Označite samo jedan oval.

- Yes
- No

11. How do you think online training will develop in the future? *

Omogućuje
Google Forms