

Patrycja Proskura¹, Kazimierz Witkowski²

Zespół Sportów Walki, Katedra Dydaktyki Sportu, Akademia Wychowania
Fizycznego we Wrocławiu

Ustawa o sporcie w świetle opinii instruktorów fitness i trenerów personalnych

**The law on sport in the light of the opinion of the fitness instructors and
personal trainers**

Streszczenie

Popularność pracy w charakterze instruktora fitness oraz trenera personalnego w naszym kraju stale rośnie. Prawo dotyczące tej grupy zawodowej w Polsce nie jest uregulowane, co stwarza wiele wątpliwości dotyczących jakości ich kwalifikacji. Obowiązująca ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku m.in. zrównała wymogi dla trenerów i instruktorów, wykluczyła wymóg ukończenia studiów wyższych oraz wyłączyła procedurę ubiegania się o zgodę ministra właściwego do spraw kultury fizycznej na prowadzenie specjalistycznych kursów trenerskich i instruktorskich.

Celem artykułu było zbadanie odczuć samych instruktorów fitness oraz trenerów personalnych dotyczących obecnej ustawy o sporcie. Badania przeprowadzono we wrocławskich klubach fitness, w których wzięło udział 100 ankietowanych.

Słowa kluczowe: instruktor fitness; trener personalny; ustawa o sporcie

Abstract

The popularity of the work as a fitness instructor and personal trainer in our country continues to grow. Right about this flu in Poland is not regulated, which creates a lot of concerns about the quality of their qualifications. The existing law on sport of 25 June 2010 requirements for trainers and instructors, excluded the requirement of graduate and cut off the procedure of applying for consent to the competent Minister of physical culture to carry out specialized trainer courses and instructor.

The aim of the article was to examine the experience of the same fitness instructors and personal trainers on the current law on sport. The research was conducted in various fitness clubs, involving 100 respondents.

Keywords: fitness instructor; personal trainer; sports law

¹ mgr Patrycja Proskura, e-mail: patrycja.proskura@awf.wroc.pl

² prof. dr hab. Kazimierz Witkowski, e-mail: kazimierz.witkowski@awf.wroc.pl

Wstęp

Ustawa z dnia 13 czerwca 2013 roku o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów wniosła duże zmiany. Trenerem lub instruktorem może być osoba, która ukończyła 18 lat, posiada co najmniej wykształcenie średnie, posiada wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora, posiada zaświadczenie o niekaralności. Trzeba również zwrócić uwagę na to, iż ustawa dotyczy tylko i wyłącznie dyscyplin sportu w ramach których działają polskie związki sportowe, a szczegółowe wymogi dla przyszłych trenerów i instruktorów powinny ustanawiać polskie związki sportowe [12]. Niestety jeśli chodzi o fitness, sprawa jest dość skomplikowana ponieważ, jest to forma rekreacji ruchowej, a nie dyscyplina sportu. Wcześniej na mocy ustawy o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 roku obowiązującymi tytułami zawodowymi w sporcie były: trener, instruktor sportu, instruktor rekreacji ruchowej, instruktor sportu osób niepełnosprawnych oraz instruktor odnowy biologicznej [10]. Ustawa ta obowiązywała do 25 czerwca 2010 roku, kiedy to weszła w życie nowa ustawa o sporcie, która między innymi zniósła tytuł instruktora rekreacji ruchowej [11]. Od tej pory nie były określone szczegółowo wymagania dla przyszłych trenerów i instruktorów, a brak wymogu ubiegania się o zgodę ministra właściwego do spraw kultury fizycznej na prowadzenie specjalistycznych kursów trenerskich i instruktorskich doprowadził do pojawiania się na rynku coraz więcej prywatnych firm szkoleniowych.

Dawniej uprawnienia trenerskie lub instruktorskie można było uzyskać tylko na uczelniach wyższych prowadzących kształcenie na kierunkach wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub turystyka i rekreacja. Dziś kształcenie kadr fitness odbywa się w dwóch sektorach: publicznym i prywatnym [5]. Z czego i tak większą popularnością cieszą się prywatne firmy, które oferują atrakcyjniejsze kursy, pod względem wykorzystywania nowoczesnych sprzętów i bazowania na obowiązujących trendach w sferze fitness. Już w 1993 roku K. Kurzawski zwracał uwagę w swojej publikacji na konieczność wprowadzenia zmian w kształceniu trenerów w uczelniach wychowania fizycznego. Mianowicie „uczelnie wychowania fizycznego powinny kształcić studentów w zakresie ogólnym i specjalistycznym, zapewniając absolwentowi możliwość szybkiego włączenia się po studiach w życie zawodowe. Powinny też w przyszłości rozwijać ośrodki doskonalenia kadr i prowadzić najnowocześniejsze badania” [2].

To co budzi największe wątpliwości, to przede wszystkim brak jasno określonych kwalifikacji zawodowych dla instruktorów fitness i trenerów personalnych. Brak kontroli nad organizacją specjalistycznych kursów instruktorskich i trenerskich doprowadził do dużej rozbieżności w procesie kształcenia. Mianowicie można odbyć kurs trwający około 150 godzin dydaktycznych, ale także takie same uprawnienia można uzyskać po innym szkoleniu trwającym zaledwie kilkanaście godzin dydaktycznych. Rodzi się zatem pytanie o jakość uzyskanych kompetencji zawodowych. „Od instruktorów fitness wymaga się szerokiej wiedzy na temat anatomicznych i fizjologicznych podstaw ruchu, mobilizując ich do sukcesywnego kształcenia w zakresie pojawiających się nowości i ich wpływie na organizm ćwiczących” [1]. Wyróżnia się także komponenty

postawy instruktora, mianowicie komponent poznawczy, który dotyczy wiedzy i doświadczenia; komponent uczuciowo- motywacyjny, wiążący się z wrażliwością emocjonalną oraz komponent behawioralny, dotyczący ściśle samego zachowania. [7]. Natomiast „trener – to nauczyciel sportu – specjalista od kierowania rozwojem młodych ludzi za pomocą różnorodnych środków. Zawód ten wymaga gruntownej wiedzy i umiejętności – z jednej strony medycznej, a z drugiej strony psycho – socjo-pedagogicznej, a jednocześnie podstawowej znajomości sportu wybranej dyscypliny w szczególności, z całym bogactwem teorii i praktyki treningu sportowego, modyfikowanej dynamicznym rozwojem sportu” [9]. „W większości trenerzy są świadomi swojej roli, która przypada im w wychowaniu swoich podopiecznych, a tym samym wiedzą, że niezbędne są im do tego kompetencje pedagogiczne, jakie posiadają nauczyciele” [8]. Jeśli natomiast zastanowimy się kim jest trener personalny, to dojdziemy do wniosku, że jest to „wykwalifikowany i doświadczony specjalista fitness, który jest autorem i realizatorem takiego programu monitorującym progres treningowy swojego klienta oraz podtrzymującym jego motywację do ćwiczeń” [3]. Ponadto „program przygotowania do zawodu powinien obejmować podstawową wiedzę z przedmiotów menedżerskich, z komunikacji, negocjacji, rozwiązywania problemów i porozumiewania się; na tej bazie powinna być przekazywana specjalistyczna wiedza z pedagogiki sportu, psychologii sportu i socjologii sportu” [4]. Mając na uwadze tak szeroki zakres kompetencji zawodowych, które możemy odnaleźć w literaturze naukowej, organizacja procesu kształcenia, a dokładniej prowadzenie specjalistycznych kursów instruktorskich i trenerskich powinno podlegać pewnej kontroli.

W dzisiejszych czasach jest coraz łatwiej uzyskać uprawnienia instruktora fitness, czy trenera personalnego. Można powiedzieć, iż zawód ten stał się modny wśród społeczeństwa, ale należy także podkreślić iż często stanowi dorywczą pracę, a nie główne źródło dochodu. „Ciągle rosnąca popularność trenerów personalnych spowodowana jest m.in. dynamicznie rosnącym rynkiem usług fitness w Polsce oraz brakiem uregulowań prawnych określających kwalifikacje i kompetencje zawodowe trenerów personalnych” [6].

1. Cel pracy

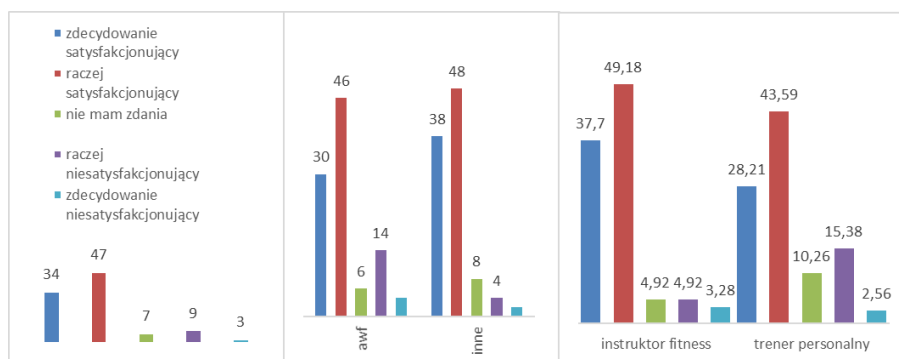
Aktualna ustawa o sporcie nie reguluje dokładnie wymogów kwalifikacyjnych oraz kompetencji zawodowych dla instruktorów fitness i trenerów personalnych, a ich kształcenie nie podlega żadnej kontroli. Nasuwa się zatem pytanie, co na ten temat sądzą sami zainteresowani.? Czy uważają, że do ustawy o sporcie powinny zostać wprowadzone poprawki? Jak oceniają swoje kwalifikacje zdobyte na kursie? Czy istnieje różnica w opiniach instruktorów fitness i trenerów personalnych, którzy ukończyli studia na Akademii Wychowania Fizycznego, a tymi którzy są po innych kierunkach kształcenia?

2. Materiał i metoda badawcza

Badaniami objęto 100 osób, w tym 61 instruktorów fitness oraz 39 trenerów personalnych. Są to pracownicy wrocławskiej sieci klubów fitness. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego i techniką ankiety. W kwestionariuszu znajdowało się trzynaście pytań zamkniętych oraz metryczka. Odpowiedzi na pytania zostały zorientowane w kategoriach ilościowych, zostały one oparte na skali porządkowej. Ankietowani mogli wybrać jedną z pięciu odpowiedzi. Z analizy przeprowadzonych badań wynika, że 49% ankietowanych to kobiety, a 51% to mężczyźni. 72% badanych posiada wyższe wykształcenie, a 28% wykształcenie średnie. Połowa osób biorących udział w badaniu ukończyła studia na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. 31% uzyskało uprawnienia instruktorskie na Akademii Wychowania Fizycznego.

3. Wyniki

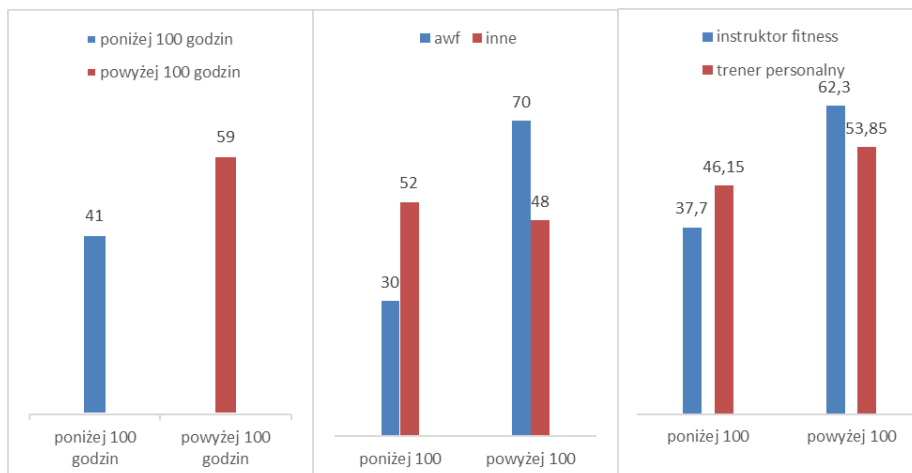
Wyniki zostały opisane za pomocą rycin. Do każdego pytania przyporządkowano trzy wykresy, odpowiednio: pierwszy z nich przedstawia ogólne wyniki procentowe, drugi – podział na osoby z wykształceniem kierunkowym (AWF) i po innych uczelniach, natomiast trzeci wykres przedstawia jak odpowiadali instruktorzy fitness oraz trenerzy personalni.



Ryc. 1. Ocena ukończonego kursu instruktorskiego

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

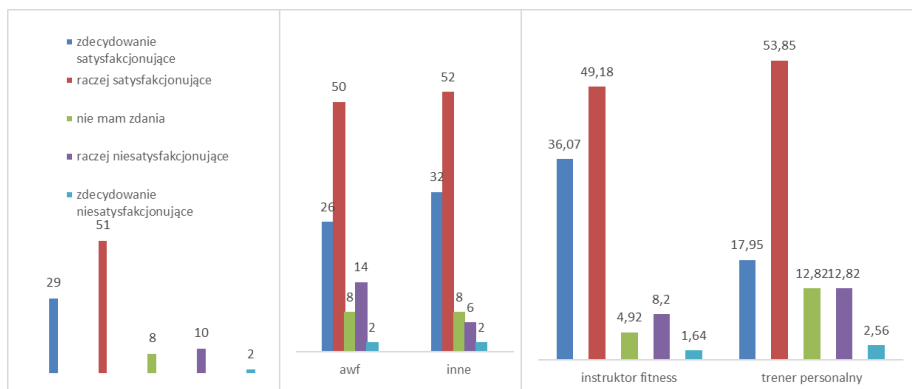
Rycina 1. przedstawia ocenę ukończonego kursu instruktorskiego. Z wykresu pierwszego widać, że 47% badanych ocenia ukończony przez siebie kurs raczej satysfakcjonująco. Jeśli spojrzymy na wykres drugi, to kurs za raczej niesatysfakcjonujący uznaje 14% osób, które ukończyły AWF, natomiast tylko 4% osób kończących inne uczelnie. Wykres trzeci wskazuje, że kurs raczej niesatysfakcjonująco ocenia 15,38% trenerów personalnych, a tylko 4,92% instruktorów fitness.



Ryc. 2. Czas trwania kursu instruktorskiego

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Rycina 2. wskazuje, że 59% badanych ukończyło kurs instruktorski trwający powyżej 100 godzin dydaktycznych. Natomiast gdy porównamy osoby z wykształceniem kierunkowym (AWF) i osoby z innym wykształceniem, to widzimy dość dużą różnicę. Kurs instruktorski trwający powyżej 100 godzin dydaktycznych odbyło 70% osób, które ukończyły AWF, a 48% osób po innych uczelniach. Gdy spojrzymy na trzeci wykres to widzimy, że 62,3% instruktorów fitness odbyło kurs trwający więcej niż 100 godzin dydaktycznych, a trenerów personalnych: 53,85%.

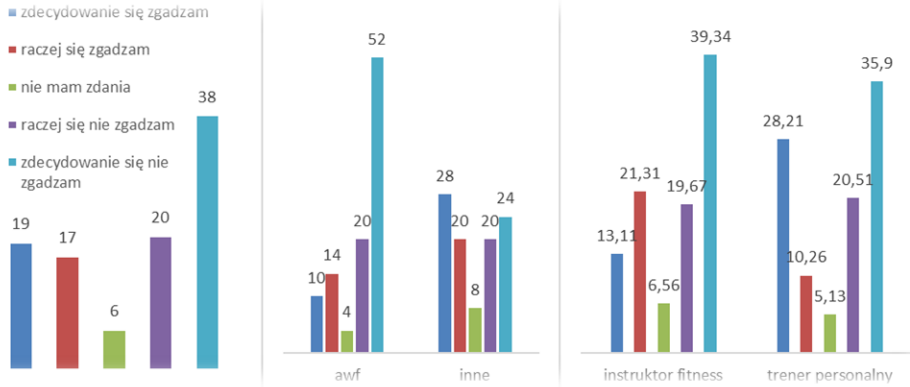


Ryc. 3. Ocena zdobytej wiedzy i umiejętności na kursach instruktorskich

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Jak wynika z badań 51% badanych ocenia wiedzę zdobytą na kursie instruktorskim za raczej satysfakcjonującą. Gdy porównamy osoby z wykształceniem kierunkowym (AWF) i osoby z innym wykształceniem to wyniki przedstawiają się podobnie. Natomiast gdy zwrócimy uwagę na to jak odpowiadali instruktorzy fitness

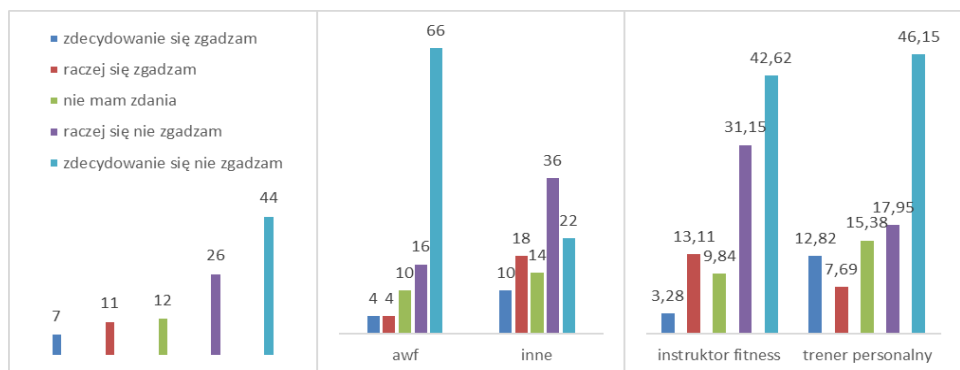
i trenerzy personalni to widać dość dużą różnicę. Mianowicie tylko 17,95% trenerów personalnych ocenia zdobytą wiedzę na kursie instruktorskim za zdecydowanie satysfakcjonującą, podczas gdy 36,07% instruktorów fitness ocenia w ten sposób zdobytą wiedzę (ryc.3.).



Ryc.4. Odpowiedzi na pytanie: Czy zgadzasz się z tym, że aby móc zostać trenerem personalnym/instruktorem fitness wystarczy być pełnoletnim, mieć wykształcenie średnie, być niekaranym i posiadać odpowiednią wiedzę i umiejętności?

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

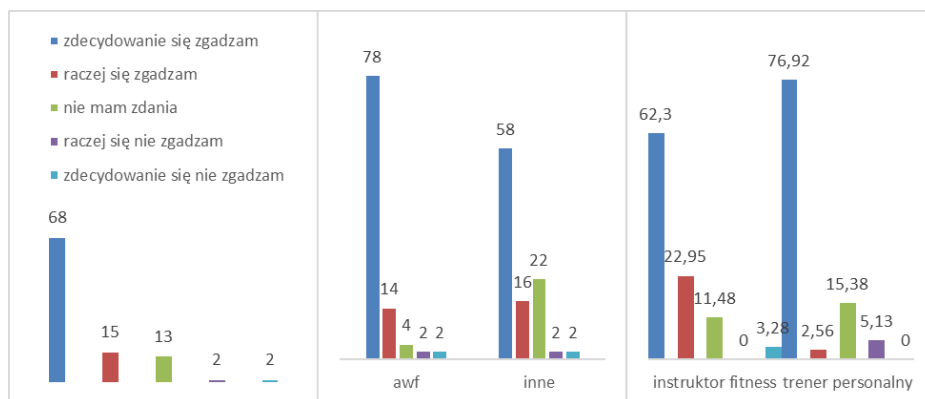
Jak wynika z badań 38% badanych nie zgadza się z tym, że aby móc zostać trenerem personalnym/instruktorem fitness wystarczy być pełnoletnim, mieć wykształcenie średnie, być niekaranym i posiadać odpowiednią wiedzę i umiejętności. Natomiast uważa tak również 52% osób kończących AWF, podczas gdy tylko 24% osób kończących inne uczelnie. Natomiast 21,31% instruktorów fitness zgadza się z tym stwierdzeniem, a trenerów personalnych tylko 10,26% (ryc.4.).



Ryc.5. Odpowiedzi na pytanie: Obecnie nie jest wymagana zgoda ministra sportu na prowadzenie specjalistycznych kursów dla instruktorów fitness/trenerów personalnych. Czy zgadzasz się z tym?

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Rycina 5. przedstawia, że 44% badanych zdecydowanie się nie zgadza z tym, że obecnie nie jest wymagana zgoda ministra sportu na prowadzenie specjalistycznych kursów instruktorskich. Gdy spojrzymy na wykres drugi to widzimy, że aż 66% osób z wykształceniem kierunkowym (AWF) nie zgadza się z tym stwierdzeniem, podczas gdy tylko 22% osób z innym wykształceniem ma takie samo zdanie na ten temat. Porównując jak odpowiadali na to pytanie instruktorzy fitness i trenerzy personalni, to wyniki są zbliżone.

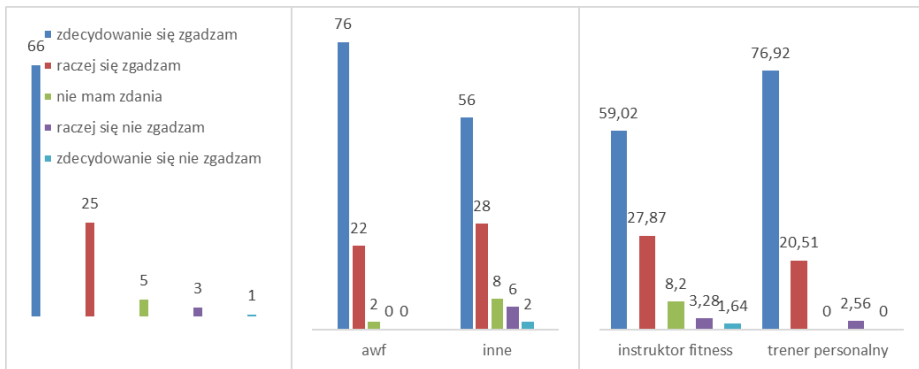


Ryc.6. Odpowiedzi na pytanie: Czy zgadzasz się z tym, że obecnie łatwiej jest uzyskać uprawnienia instruktora fitness/trenera personalnego niż kiedyś?

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

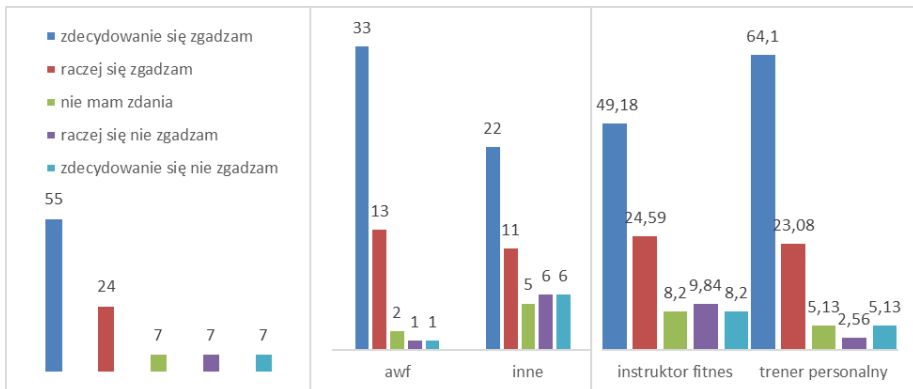
Rycina 6. przedstawia czy badani zgadzają się z tym, że obecnie łatwiej jest uzyskać uprawnienia instruktorskie niż kiedyś. Otóż 68% badanych zdecydowanie zgadza się z tym stwierdzeniem, ale jeśli spojrzymy na wykres drugi to 78% osób które ukończyły AWF, a 58% osób które ukończyły inne uczelnie odpowiedziało w ten sam sposób. Natomiast gdy spojrzymy na trzeci wykres to 76,92% trenerów personalnych zdecydowanie zgadza się z tą opinią, a instruktorów fitness 62,3%.

Rycina 7. wskazuje, że 66% badanych zdecydowanie zgadza się z tym, że obecnie coraz trudniej znaleźć kompetentnych instruktorów. Gdy spojrzymy na wykres drugi, to widzimy, że w ten sam sposób uważa 76% osób z wykształceniem kierunkowym (AWF), a 56% osób z innym wykształceniem. Wykres trzeci natomiast przedstawia, że 76,92% trenerów personalnych uważa w ten sposób, a instruktorów fitness 59,02%.



Ryc. 7. Odpowiedzi na pytanie: Czy zgadzasz się z tym, że coraz trudniej znaleźć kompetentnych instruktorów fitness/trenerów personalnych?

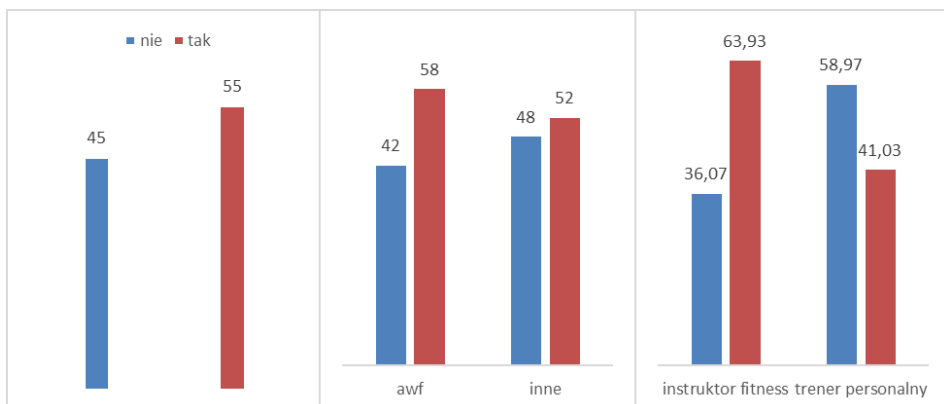
Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.



Ryc. 8. Odpowiedzi na pytanie: Czy zgadzasz się z tym, że obecnie instruktorem fitness/trenerem personalnym może zostać każdy?

Źródło: Opracowanie badań własnych.

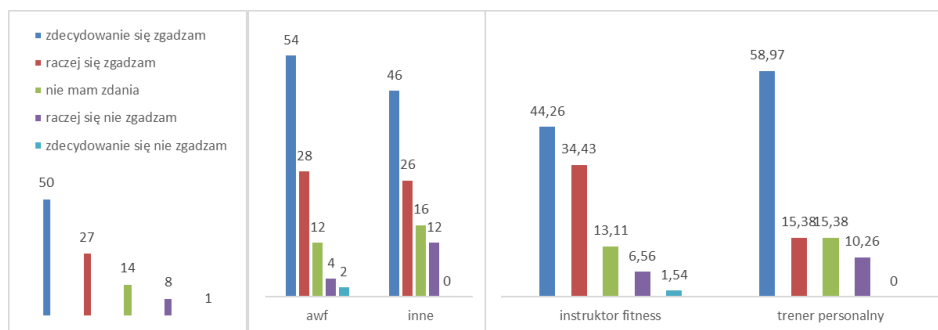
Z badań wynika, że 55% badanych zdecydowanie zgadza się z tym, że obecnie instruktorem fitness/trenerem personalnym może zostać każdy. Gdy porównamy osoby z wykształceniem kierunkowym (AWF) i osoby z innym wykształceniem, to 33% tych pierwszych zdecydowanie się z tym zgadza, a tych drugich 22%. Natomiast 64,1% trenerów personalnych zdecydowanie zgodziło się z tym stwierdzeniem, a instruktorów fitness 49,18%.



Ryc. 9. Znajomość ustawy o sporcie

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Z badań wynika, że obecną ustawę o sporcie zna 55% badanych. Gdy porównamy osoby, który ukończyły AWF i osoby, które ukończyły inne studia, to wyniki są zbliżone. Natomiast porównując, jak odpowiedzieli instruktorzy fitness, a trenerzy personalni, to widać, dość dużą różnicę. 63,93% instruktorów fitness zna ustawę o sporcie, a trenerów personalnych 41,03%.

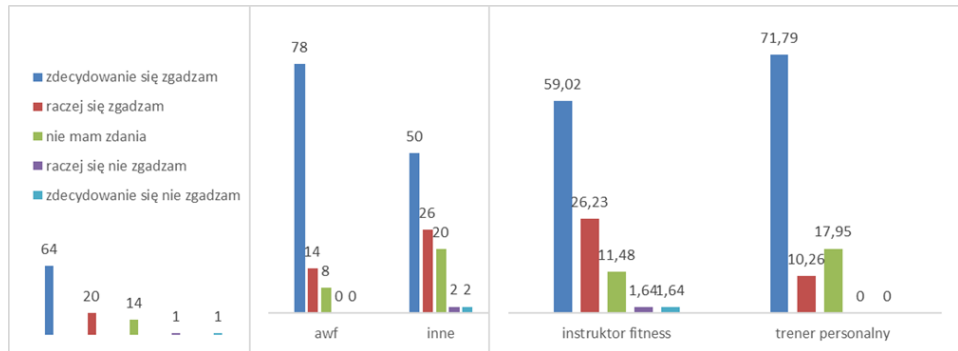


Ryc. 10. Odpowiedzi na pytanie: Czy zgadzasz się z tym, że obecna ustawa o sporcie może prowadzić do wielu zagrożeń, m.in. niebezpieczeństwa potencjalnych klientów?

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Rycina 10. przedstawia opinię badanych dotyczącą tego, czy zgadzają się z tym, iż obecna ustawa o sporcie może prowadzić do wielu zagrożeń. Otóż 50% zdecydowanie zgodziło się z tą opinią. Gdy spojrzemy na wykres drugi, to nie widać dużej różnicy między tym jak odpowiadały osoby z wykształceniem kierunkowym (AWF), a osoby z innym wykształceniem. Natomiast jeśli zwrócimy uwagę na

wykrzes trzeci, to widać, że 58,97% trenerów personalnych zdecydowanie zgodziło się z tą opinią, a instruktorów fitness 44,26%.



Ryc. 11. Odpowiedzi na pytanie: Czy zgadzasz się z tym, że powinny zostać wprowadzone poprawki do ustawy o sporcie odnośnie dokładniejszych wymogów dla przyszłych instruktorów fitness/trenerów personalnych?

Źródło: Opracowanie badań własnych.

Wyniki badań przedstawiają, że 64% badanych zdecydowanie zgadza się z tym, że powinny zostać wprowadzone poprawki do obecnej ustawy o sporcie. Wśród osób, które ukończyły AWF zdecydowanie zgodziło się z tym zdaniem 78%, a wśród osób, które ukończyły inne studia 50%. Jeśli porównamy, jak odpowiadali instruktorzy fitness i trenerzy personalni, to widzimy, że 71,79% trenerów personalnych zdecydowanie zgodziło się z tym stwierdzeniem, a instruktorów fitness 59,02%.

4. Wnioski

1. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że obecnie przeprowadzane kursy instruktorskie na instruktora fitness i trenera personalnego wymagają wprowadzenia zmian. W 41% nie trwają więcej niż 100 godzin dydaktycznych. Ich ocena nie przedstawia się najgorzej, ale w znacznej mierze wybierano odpowiedź: raczej satysfakcjonujący, a nie zdecydowanie satysfakcjonujący. Ponadto wśród przebadanych 10% oceniło wiedzę zdobytą na kursie za raczej niesatysfakcjonującą, a 8% nie miało zdania na ten temat. Większość ankietowanych (69%) uzyskało swoje uprawnienia instruktorskie w prywatnych firmach prowadzących szkolenia. Powszechnie wiadomo, że kursy instruktorskie znacznie się różnią, jedne trwają kilka zjazdów (8-10), ale można znaleźć i takie które trwają kilkanaście godzin i są przeprowadzane w ciągu dwóch dni. Wiedza i umiejętności zdobyta na takich szkoleniach zdecydowanie się różni. Sama liczba godzin dydaktycznych ma ogromne znaczenie, szczególnie dla osób, które nie posiadają wykształcenia kierunkowego.

2. Z przeprowadzonych badań wynika, że 68% badanych zdecydowanie się zgadza z tym, że obecnie łatwiej jest uzyskać uprawnienia instruktorskie. 66% badanych zdecydowanie zgadza się z tym, że coraz trudniej znaleźć kompetentnych instruktorów fitness i trenerów personalnych. Szczególnie osoby, które ukończyły AWF tak uważają (76%), wśród osób bez wykształcenia kierunkowego ma takie zdanie nieco ponad połowa (56%). Gdy zapytano ankietowanych czy zgadzają się z tym, że aby móc zostać instruktorem fitness lub trenerem personalnym wystarczy być pełnoletnim, mieć wykształcenie średnie, być niekaranym i posiadać odpowiednią wiedzę i umiejętności to 38% zdecydowanie się z tym nie zgodziło. Natomiast było widać dość dużą różnicę pomiędzy odpowiedziami osób z wykształceniem kierunkowym, a tymi, które ukończyły inne uczelnie. Otóż 52% tych pierwszych zdecydowanie nie zgodziło się z tym stwierdzeniem, podczas gdy tych drugich odpowiedziało w ten sposób tylko 24%. Natomiast na pytanie, czy badani zgadzają się z tym, że obecnie instruktorem fitness lub trenerem personalnym może zostać każdy, zdecydowanie zgodziło się z tym zdaniem 55% oraz 24% raczej się zgodziło. Może świadczyć to o tym, że obecna ustawa o sporcie nie regulując dokładnych wymogów dla przyszłych instruktorów fitness i trenerów personalnych, praktycznie umożliwia pracę w tym charakterze każdemu. Ustawa o sporcie co prawda zwraca uwagę na posiadanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności, ale nie przewiduje w jaki sposób byłoby to weryfikowane. Dopiero potencjalny klient może ocenić jakość oferowanych mu usług przez instruktora fitness, czy trenera personalnego, ale tylko w przypadku gdy sam jest świadomy w obszarze zdrowia i aktywności fizycznej.
3. Na podstawie przeprowadzonych badań wiemy, że 55% badanych znało treść obowiązującej ustawy o sporcie. 50% zdecydowanie zgodziło się z tym, iż może ona prowadzić do wielu zagrożeń, a 27% raczej zgodziło się z tym stwierdzeniem. Obecnie nie jest wymagana zgoda ministra właściwego do spraw kultury fizycznej na prowadzenie specjalistycznych kursów instruktorskich, gdy zapytałam badanych, czy zgadzają się z tym, to w 44% zdecydowanie się z tym nie zgodziło, a 26% raczej się z tym zdaniem nie zgodziło. Natomiast wśród osób które ukończyły Akademię Wychowania Fizycznego 66% zdecydowanie się nie zgodziło, a wśród osób bez wykształcenia kierunkowego tylko 22%. Podsumowując 64% ankietowanych zdecydowanie zgodziło się z tym, iż obecna ustawa o sporcie wymaga wprowadzenia poprawek odnośnie kwalifikacji dla instruktorów fitness i trenerów personalnych, a 20% raczej się zgodziło. Świadczy to o dość dużej świadomości wśród instruktorów fitness i trenerów personalnych, dotyczącej tego iż ich sytuacja prawna nie jest do końca uregulowana. Wszystkim zależy na tym, aby jakość świadczonych przez nich usług była na wysokim poziomie i żeby nikt nie miał co do tego żadnych wątpliwości. Składnia to oczywiście do podjęcia dalszych badań, by między innymi ustalić jakie to zmiany powinny być wprowadzone do ustawy o sporcie.

Literatura

- [1] Jagusz M., Jagusz A. (2007), Instruktor w klubie fitness, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sect.D Med.*, vol. 62, suppl. 18, nr 3, Lublin, s. 27.
- [2] Kurzawski K. (1993), Propozycje zmian w kształceniu trenerów w uczelniach wychowania fizycznego, *Zeszyty Naukowe AWF we Wrocławiu*, 55, Wrocław, s. 222.
- [3] Leśniewska A., Stosik A. (2016), Kwalifikacje i kompetencje trenerów personalnych a oczekiwania rynku pracy, *Quality in Sport*, vol.2, nr 1, s. 21.
- [4] Migasiewicz J., Kurzawski K., Szczęch M. (2007), Role i umiejętności współczesnego trenera – potrzeby i oczekiwania, *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, t.1, nr 25, Wrocław, s. 20.
- [5] Opoka D.M., Prystupa T., Jethon Z. (2008), Aspekty kształcenia kadr dla potrzeb usług rekreacji ruchowej w klubach fitness w Polsce, *Problemi aktivizacii rekreacijno-ozdorovčoi diálnosti naceleñnâ: Materiali VI Vseukrainskoi naukovopraktič konferencii z mižnarodnou učastu (15-16 travnâ 2008 roku)*, L'vivskij Deržavnij Universitet Fizičnoj Kulturi, Lwów s. 295.
- [6] Stefaniak T., Harmaciński D., Groffik B., Pawlak G. (2016), Ocena preferowanych predyspozycji trenera personalnego, *Journal of Education, Health and Sport*, vol.6, nr 9, Bydgoszcz, s. 44.
- [7] Tomaszewska A., Sikora A., Waszczak J. (2009), Predyspozycje i cechy instruktora fitness, *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, nr 29, Wrocław, s. 468-469.
- [8] Witkowski K., Proskura P., Piepiora P. (2016), The role of a combat sport coach in the education of youth – a reference to the traditional standards and perception of understanding the role of sport in life of an individual and society. *Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport*; 12: 123.
- [9] Żukowski R. (1989), Zawód i praca trenera. Z warsztatów badawczych, Warszawa, s. 7.
- [10] Dziennik Ustaw 1996 nr 25 poz. 113.
- [11] Dziennik Ustaw 2010 nr 127 poz. 857.
- [12] Dziennik Ustaw 2013 poz. 829.