

Čimbenici utjecaja na izbor i zadržavanje na grupnim fitnes programima

Starčević, Mia

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:834842>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Kineziološki fakultet Osijek
Diplomski sveučilišni studij Kineziološka edukacija

Mia Starčević

**ČIMBENICI UTJECAJA NA IZBOR I ZADRŽAVANJE
ISPITANIKA NA GRUPNIM FITNES PROGRAMIMA**

Diplomski rad

Osijek, 2023.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Kineziološki fakultet Osijek
Diplomski sveučilišni studij Kineziološka edukacija

Mia Starčević

**ČIMBENICI UTJECAJA NA IZBOR I ZADRŽAVANJE
ISPITANIKA NA GRUPNIM FITNES PROGRAMIMA**

Diplomski rad

JMBAG: 0267039545

e.mail: mia.rihi@gmail.com / mstarcevic@kifos.hr

Mentor: doc.dr.sc. Mijo Ćurić

Sumentor: Marin Marinović, mag.cin.

Osijek, 2023.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
University graduate study of Kinesiology

Mia Starčević

**FACTORS INFLUENCING CHOICE AND RETENTION OF
THE RESPONDENTS IN GROUP FITNESS PROGRAMS**

Master's Thesis

Osijek, 2023.

IZJAVA

O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je _____ diplomski (navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Mia Starčević

JMBAG: 0267039545

Službeni e-mail: mstarcevic@kifos.hr

Naziv studija: Diplomski sveučilišni studij Kineziološka edukacija

Naslov rada: Čimbenici utjecaja na izbor i zadržavanje ispitanika na grupnim fitness programima

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada: doc.dr.sc. Mijo Ćurić

U Osijeku ___14.09.2023.____ godine

Mia Starčević

Potpis _____

ZAHVALA

Od srca se zahvaljujem svom mentoru doc. dr. sc. Mijo Ćurić na svoj pruženoj pomoći, savjetima i potpori kroz sve godine studiranja, osobito kroz pisanje i pripremanje ovoga rada.

Posebno bih se htjela zahvaliti mojoj Mami s velikim M, i mom Tati Saletu s velikim T na bezuvjetnoj podršci, pomoći i pruženim mogućnostima kroz sve godine studiranja zbog kojih uspješno i sretno završavam fakultet. Sve ovo što danas jesam i sve ono što ću tek postati, dugujem vama!

Također, hvala svim prijateljima, kolegama, profesorima i svima onima koji su kroz sve godine moga studiranja bili uz mene, podržavali me, pomagali mi i ostavili trag u mom studentskom životu.

SAŽETAK

Grupni fitness programi predstavljaju suvremene oblike organiziranog vježbanja pod vodstvom stručno osposobljenih trenera. Osnovna podjela grupnih fitness programa obuhvaća četiri kategorije: kardio programe usmjerene razvoju i očuvanju kardiorespiratornog zdravlja, mišićne programe usmjerene oblikovanju i jačanju mišića, kardio-mišićne programe koji kombiniraju oba aspekta, te body and mind programe usmjeren razvoju tjelesne i mentalne ravnoteže. Ključna uloga trenera u grupnim fitness programima je stvaranje motivirajuće atmosfere, pravilna priprema treninga, kvalitetna demonstracija vježbi i sposobnost motivacije vježbača.

Primarni cilj ovog istraživanja je utvrditi faktore koji utječu na izbor i zadržavanje na grupnim fitness programima u ispitanoj populaciji, a sekundarni je analizirati razlike između ispitanika koji redovito pohađaju grupne programe i onih koji to ne čine, te razlike između muških i ženskih ispitanika. Temeljem postavljenih ciljeva definirane su četiri hipoteze koje kažu da postoji statistički značajna razlika u važnosti kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje između muškaraca i žena, između dobnih skupina, između ispitanika koji imaju iskustva s grupnim treninzima i onih koji nemaju te između ispitanika koji trenutno sudjeluju u grupnim treninzima i onih koji ne.

Provedbom i analizom ovog istraživanja, dokazano je kako sudionici kao najvažnije stavke prilikom odabira i zadržavanja na grupnim fitness programima posebno izdvajaju higijenu u prostoru za vježbanje, ispravljanje vježbača od strane trenera, atmosferu na treningu, tj. odnos s drugima te stručnost trenera. Također, čimbenici povezani s kvalitetom treninga uvelike ovise o tome o kojoj se skupini vježbača radi gdje žene, osobe starije životne dobi, osobe s iskustvom i osobe koje aktivno i duži vremenski period pohađaju grupne treninge ističu veću važnost u kvaliteti treninga.

Ključne riječi: grupni fitness programi, trener, istraživanje, hipoteze, kvaliteta treninga.

SUMMARY

Group fitness programs represent modern forms of organized exercise under the guidance of professionally trained trainers. The basic division of group fitness programs includes four categories: cardio programs aimed at developing and preserving cardiorespiratory health, muscle programs aimed at shaping and strengthening muscles, cardio-muscle programs that combine both aspects, and body and mind programs aimed at developing physical and mental balance. The key role of trainers in group fitness programs is the creation of a motivating atmosphere, proper training preparation, high-quality demonstration of exercises and the ability to motivate exercisers.

The primary goal of this research is to determine the factors that influence the choice and retention of group fitness programs in the surveyed population, and the secondary goal is to analyze the differences between respondents who regularly attend group programs and those who do not, and the differences between male and female respondents. Based on the set goals, four hypotheses were defined which state that there is a statistically significant difference in the importance of the quality of training and the arrangement of the training space between men and women, between age groups, between respondents who have experience with group training and those who do not, and between respondents who are currently participating in group trainings and those who do not.

Through the implementation and analysis of this research, it has been proven that participants single out hygiene in the exercise area, correcting the exerciser by the trainer, the atmosphere at the training session, i.e. the relationship with others and the expertise of the trainer, as the most important items when choosing and staying on group fitness programs. Also, factors related to the quality of training largely depend on which group of exercisers it is about, where women, older people, people with experience and people who actively attend group training for a longer period of time emphasize greater importance in the quality of training.

Keywords: group fitness programs, coach, research, hypotheses, training quality.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. GRUPNI FITNES PROGRAMI.....	4
2.1. Osnovna podjela grupnih fitnes programa	4
2.2. Značaj i uloga trenera/instruktora.....	5
2.3. Prostor i oprema	6
3. CILJ I HIPOTEZE.....	7
3.1. Cilj.....	7
3.2. Problem rada.....	7
3.3. Hipoteze.....	7
4. METODE RADA	9
4.1. Uzorak ispitanika.....	9
4.2. Mjerni instrumenti i varijable	9
4.3. Opis protokola testiranja.....	9
5. REZULTATI.....	11
6. RASPRAVA.....	19
6.1. Nedostaci istraživanja.....	21
7. ZAKLJUČAK	22
8. LITERATURA	23
9. PRILOG.....	25
10. ŽIVOTOPIS	31

1. UVOD

Pojam „fitnes“ nastala je od osnove „fit“ i označava skupinu atributa koje čovjek ima i održava njegovo dobro tjelesno stanje i kondiciju, a posljedica su tjelesnog vježbanja i pravilne prehrane (Dolan, 2014.). Definicija fitnesa je puno, no fitnes se najjednostavnije određuje kao mogućnost obavljanja određenog rada. Ova se definicija odnosi na tjelesni rad kroz svakodnevna opterećenja bilo u slobodnom vremenu ili na poslu stoga se fitnes shvaća kao opća funkcionalnost u svakodnevnim aktivnostima bez većeg doživljaja opterećenja (Heimer i Mišigoj-Duraković, 1999).

Slova u skraćenici „*FIT*“ označavaju:

F – frekvencija tj. učestalost vježbanja

I – intenzitet vježbanja

T – (time) vrijeme trajanja aktivnosti

(Barteck, Knuth, Morkamer, Oswald, Wobke, 1999.)

U hrvatskom jeziku se pod pojmom „fitnes“ podrazumijeva vježbanje u fitness centru točnije u teretani ili u obliku grupnog treninga pod vodstvom instruktora. Pojam grupni fitnes uz glazbu podrazumijeva različite oblike grupnog vježbanja uz definirane ciljeve, a provode se u adekvatnom prostoru uz glazbu i pod vodstvom instruktora (Mišić, 2017).

Programi grupnog vježbanja predstavljaju najpoznatiji oblik rekreacije u zadnjim desetljećima, a svoju popularnost stekli su 70ih godina u obliku aerobike kao polistrukturalne cikličke aktivnosti uz glazbu s ciljem poboljšanja sastava tijela i funkcionalnih sposobnosti (Đerek, 2017.). Počevši od 1968. godine kada Dr. Kenneth H. Cooper predstavlja koncept aerobnog vježbanja pod nazivom „Aerobics“ koji zagovara prevenciju bolesti kardiovaskularnog sustava aerobnim vježbanjem i započinje eru modernog fitnesa i rekreacije. Od tada nastaju razne varijacije grupnog treninga poput yoge, funkcionalnog treninga, body workouta, pilatesa, step aerobike, aqua aerobike, zumba i mnogih drugih (Wogahn, 2014.).

Osnovni cilj grupnih programa je poboljšanje komponenti zdravstvenog fitnesa poput sastava tijela, funkcionalnosti lokomotornog sustava, poboljšanje srčano-žilnog sustava te stvaranje pozitivnog utjecaja na psihološko stanje vježbača (Đerek, 2017.). Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, aerobne i anaerobne izdržljivost, repetitivne snaga, koordinacije i ravnoteže su samo neki od produkata dobro osmišljenog grupnog treninga. (Furjan-Mandić, 2011.).

Promjena sastava tijela poput smanjenja potkožnog masnog tkiva ili dobivanja na mišićnoj masi su često primarni ciljevi i osnovni razlozi vježbanja većine vježbača, ali s vremenom ispunjenje socioloških potreba za druženjem i pripadnosti grupi te direktan utjecaj na poboljšanje zdravstvenog statusa vježbača postaju razlog dugotrajnijeg zadržavanja vježbača na grupnim programima (Bungić i Barić, 2009.).

Prednost grupnog vježbanja leži u tome što uključivanje u programe nije limitirano spolom, godinama, iskustvom ili talentom te se zbog relativno velike rasprostranjenosti, a jeftinije cijene lako mogu uključiti sve osobe i uz uvjet sustavnosti vježbanja, ostvariti željene rezultate (Andrašević, 2018.)

Dinamičnost tržišta i novi trendovi, motivirajuća glazba, konstantni nadzor i motivacija te raznovrsnost programa, vježbi i opreme približavaju grupne programe većini pojedinaca kako bi svatko od njih pronašao idealan program za sebe i na taj način velikoj masi ljudi omogućilo svrsishodno vježbanje i tjelesna aktivnost (Andrašević, 2018.).

Iako mnogi radovi i priručnici predstavljaju niz razloga zašto ljudi vježbaju i koji su to pozitivni učinci grupnog vježbanja na njih, dosadašnja istraživanja ne nude stvarni uvid u čimbenike koji utječu na vježbače prilikom odabira grupnih treninga niti procjenjuju njihov subjektivan dojam o važnosti pojedinih stvari prilikom formiranja i provedbe grupnih treninga.

S obzirom na to da dosadašnja istraživanja nisu provedena na sličnu temu niti populaciju, ponuda i potražnja tržišta funkcionira po principu pokušaja i pogrešaka gdje se svi čimbenici važni za izbor i zadržavanje na grupnim fitnes programima najčešće prilagođavaju i definiraju prema subjektivnim doživljajima i iskustvima poslodavaca i trenera, a ne prema potrebama i željama onih najvažnijih, vježbača.

Definiranje čimbenika utjecaja od strane primarnih korisnika tj. omogućuje trenerima grupnih fitnes programa, kao i vlasnicima istih, da svoju ponudu, novitete i poslovanje usmjere prema

potrebama tržišta odnosno potrebama vježbača i na taj način osiguraju profitabilnije, pozitivnije i uspješnije poslovanje za sebe, a kvalitetnije, bolje, naprednije i modernije usluge za vježbače.

2. GRUPNI FITNES PROGRAMI

Grupni fitnes programi su raznovrsni i suvremeni oblici organiziranog vježbanja pod vodstvom stručno osposobljene osobe uz pratnju glazbe. Njihova zajednička karakteristika je realizacija treninga u grupi uz glazbu i vodstvo trenera, a njihova se različitost očituje u prirodi kretnih struktura, biomehaničkim parametrima, namjeni te upotrebi sprava i rekvizita (Mandarić, 2018.).

2.1. Osnovna podjela grupnih fitnes programa

Osnovna podjela grupnih fitnes programa prema kretnim strukturama i biomehaničkim parametrima prema Jocić-Vignjević (2012):

1. *Kardio programi* – namijenjeni razvoju, očuvanju i unaprjeđenju kardiorespiratornih sposobnosti vježbača
2. *Mišićni programi* - namijenjeni oblikovanju i jačanju muskulature koji se mogu realizirati kroz razvoj mišićne snage i mišićne izdržljivosti.
3. *Kardio-mišićni programi* – namijenjeni razvoju kardiorespiratornih sposobnosti i oblikovanju i jačanju muskulature.
4. *Body and mind programi* – namijenjene razvoju pokretljivosti te tjelesne i mentalne ravnoteže.

Prema Zagorec, Zaletel i Jeram (2006) podvrste gore navedene podjele, prema upotrebi sprava i rekvizita te namijeni dijele se na:

1. *Programi prema upotrebi rekvizita:*
 - Klasični programi (bez rekvizita)
 - Step aerobik (upotreba step klupice)
 - Slide aerobik (na klizećoj podlozi)
 - Aqua aerobik (vježbanje u vodi)
 - New body (uz primjenu bučica)
 - Body pump (uz korištenje šipke s utezma)
 - Workout programi (oblikovanje tijela uz primjenu različitih rekvizita: mini lopte, elastične trake, palice, vrećice s pijeskom...)
 - Programi s elementima borilačkih vještina (tae bo, kik-boks i drugi koji upotrebljavaju specijalne rukavice, viseće ili stojeće vreće i sl.)
 - Jumping fitnes (uz primjenu mini trampolina)

- Spinning (programi na biciklergometrima)
2. *Programe prema vrsti glazbe:* latino aerobik, disco, street dance, house, funky, hip-hop, salsa, afro, jazz i slično.
 3. *Programe prema vrsti populacije:*
 - Za početnike
 - Za napredne vježbače
 - Za djecu
 - Za odrasle
 - Za trudnice
 - Za osobe starije životne dobi
 - Za osobe s posebnim potrebama

2.2. Značaj i uloga trenera/instruktora

Kvalitetan i stručan sustavni rad kao jedna od ključnih stavki kvalitetno provedenog treninga ovisi o osobinama ličnosti, sposobnostima, stručnosti i primjeni znanja svakog trenera/instruktora. Dobar izbor kretnih struktura tj. dobra priprema treninga, kvalitetna demonstracija i sposobnost motiviranja vježbača tokom treninga su pored teorijskih znanja jedne od glavnih osobina dobrog trenera (Marković i Metikoš, 2006). Pored toga, za uspješan rad svakog trenera, potrebna je visoka razina specifičnih motoričkih znanja koja uključuju usavršenu tehniku izvedbe svih vježbi i metodiku njihovog učenja (Mandarić, 2018).

Iako su teorijska i praktična znanja glavne osobine dobrog i kvalitetnog trenera, najčešći razlog zašto neki treneri imaju veliki broj vježbača na treningu, a neki ne, leži u verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji, animiranju i posvećenosti trenera prema vježbačima. Ako trener stvori osjećaj povezanosti s vježbačima, stekne njihovo povjerenje, sluša ih, razgovara i pokazuje interes prema njima veće su šanse da će vježbače dugoročno zadržati, a sama pozitivna reputacija će privući i nove. Iz tih razloga, od velike je važnosti za svakog trenera da motivira, potiče i održava atmosferu u grupi, provjerava emotivno stanje vježbača i povećava njihovu motivaciju (Mandarić, 2018).

2.3. Prostor i oprema

Grupni fitness programi se primarno održavaju u prostoriji tj. dvorani opremljenoj za takvu vrstu aktivnosti. Najčešće je to dvorana u kojoj su zidovi prekriveni ogledalima kako bi trener lakše pratio i kontrolirao vježbače te kako bi se vježbači sami mogli gledati prilikom izvedbe vježbe i tako lakše ispravljati formu izvođenja vježbi. Uređenost same dvorane, dekoracija i boje bi trebale prevladavati u šarenim i svijetlim tonovima, preporuča se upotreba toplih tonova i boja, te dobro prosvjetljena i prozračena dvorana koja će stvoriti ugodniji, ljepši i veseliji ugođaj te će vježbačima biti ugodnije boraviti u njoj. Veličina dvorane treba omogućiti vježbačima neometano i sigurno kretanje te je dozvoljeni broj vježbača u grupi potrebno prilagoditi veličini dvorane (Brehm, 2004). Pod bi trebao biti izrađen od materijala koji apsorbiraju trenje i pružaju stabilnost stopalu, a najadekvatniji je parket. Rekviziti koji se koriste trebaju odgovarati tipu treninga te potrebama i mogućnostima svih vježbača. To su najčešće: prostirke, bučice, step klupice, pilates male i velike lopte, girje, utezi za zglobove, TRX, elastične gume, šipke i ostali rekviziti potrebni za kvalitetnu provedbu grupnog treninga (Ljubojević i Šebić, 2017).

3. CILJ I HIPOTEZE

3.1. Cilj

Primarni cilj ovog istraživanja je utvrditi, na uzorku populacije, stvarne čimbenike (lokacija, cijena, termini, oprema...) koji utječu na izbor i zadržavanje na grupnim fitnes programima. Sekundarni cilj je utvrditi razlike u izboru i zadržavanju između ispitanika koji aktivno pohađaju grupne programe i onih koji ih ne pohađaju te razlike u odgovorima između muških i ženskih ispitanika.

3.2. Problem rada

Grupni fitnes programi predstavljaju jedan od osnovnih i primarnih načina rekreacije i tjelovježbe u suvremenom svijetu. Kao takvi, njihova popularnost, značaj i potreba iz godine u godinu raste te je ponudu i novitete potrebno prilagoditi potrebama i zahtjevima tržišta i vježbača. Kako bi se treneri i poslodavci grupnih fitnes programa mogli bolje i kvalitetnije istaknuti na tržištu, potrebno je poznavati, ponuditi i raditi nešto drugačije i bolje od konkurencije. To se može ostvariti tako da se one krajnje korisnike tj. vježbače direktno uključi u provedbu samog treninga, uzimajući u obzir njihove stavove, mišljenja, želje i potrebe. Problem ovog rada je utvrditi koji su to čimbenici i u kojoj mjeri vježbačima važni kada je u pitanju odabir određenog fitnes programa te zbog čega će se na istome dugoročno zadržati.

3.3. Hipoteze

Temeljem cilja ovog istraživanja definirane su sljedeće hipoteze.

H1: Postoji statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje s obzirom na spol, pri čemu žene procjenjuju važnijim kvalitetu treninga i uređenost prostora od muškaraca.

H2: Postoji statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje s obzirom na dob, pri čemu starije osobe procjenjuju važnijim kvalitetu treninga i uređenost prostora od mlađih osoba.

H3: Postoji statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje s obzirom na iskustvo u grupnim treninzima i trenutno sudjelovanje u

istima, pri čemu osobe koje imaju iskustva u grupnim treninzima i one koje trenutno treniraju procjenjuju važnijim kvalitetu treninga i uređenost prostora od osoba koje nemaju iskustva u grupnim treninzima i onih koji trenutno nisu uključeni u grupne treninge.

H4: Postoji statistički značajna pozitivna povezanost između učestalosti i dužine treniranja te procjene kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje.

4. METODE RADA

4.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika u ovom istraživanju čine sve nasumično odabrane osobe koje su dobrovoljno riješile anketu bez obzira na dob, spol i prethodno iskustvo s grupnim treninzima. 583 ispitanika muškog i ženskog spola u dobi od 19 do 51+ godina je riješilo anonimnu anketu putem online Google obrasca te su iznijeli svoje subjektivno mišljenje i stavove na postavljena pitanja. Istraživanje je odobreno od etičkog povjerenstva Kineziološkog fakulteta Osijek (klasifikacijska oznaka 029-01/22-01/02 i registracijski broj 2158-110-011-22-22) te je provedeno u skladu s aktualnom Helsinškom deklaracijom.

4.2. Mjerni instrumenti i varijable

Svi dobiveni rezultati su ispitani kroz anketni anonimni upitnik u online verziji preko Google obrasca. Anketa sadržava uvodna pitanja usmjerena na dobivanje saznanja o spolu, godinama, te prethodnom iskustvu svakog ispitanika. Glavni dio ankete sadržava 28 pitanja na koja je moguće odgovoriti od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Čimbenici koji se ispituju su podijeljeni u tri kategorije: na one koji se odnose na važnost povezanu s ustanovom u kojoj se održavaju grupni treninzi (lokacija, cijena, dostupnost parkinga, veličina prostora i svlačionice...), na one koji se odnose na trenera i njegove osobine i sposobnosti (obrazovanje, motoričke sposobnosti, fizički izgled, profesionalnost...) te one koji se odnose na kvalitetu treninga (vrsta glazbe, atmosfera, oblici i metode rada...).

4.3. Opis protokola testiranja

Anketiranje se provelo u razdoblju od mjesec dana (od 23. lipnja do 23. srpnja 2023.) Ispitanici su bili informirani o anketi preko društvenih mreža različitih fitnes centara, preko društvenih profila obitelji, prijatelja i kolega te putem usmene predaje preko kojih su ispitanici online ispunili anketu. Nakon mjesec dana su prikupljeni svi odgovori te sortirani putem Excel tablice.

4.4. Metoda obrade podataka

Statistička obrada podataka provedena je u programu „Statistica“. Na samome početku, kreirane su varijable potrebne za statističku obradu, a zatim su uneseni podaci prikupljeni anketom za sve sudionike. Potom je provedena deskriptivna analiza podataka na način da se prikaže raspodjela sudionika prema spolu, dobi, sudjelovanju u grupnim treninzima, učestalosti i dužini treniranja. Također, prikazani su deskriptivni podaci (aritmetička sredina, standardna devijacija, minimum i maksimum) za svaku tvrdnju u anketnom upitniku. Uz to, kako bi se provjerila opravdanost korištenja pojedinog dijela anketnog upitnika u statističkoj obradi, izračunat je Cronbach alfa koeficijent pouzdanosti. Nakon toga, provjereni su preduvjeti za provođenje parametrijskih postupaka, tj. normalnost distribucija, korištenjem Kolmogorov – Smirnovljevog testa, indeksa asimetričnosti i spljoštenosti. Predviđa se da će uvjeti biti zadovoljeni te se za ispitivanje prve i treće hipoteze koristio t-test za nezavisne uzorke, za drugu hipotezu se koristila jednostavna analiza varijance, dok se za ispitivanje četvrte hipoteze koristio Pearsonov koeficijent korelacije. Razina statističke značajnosti postavljena je na $p < 0,05$.

5. REZULTATI

U istraživanju su sudjelovala 583 sudionika, pri čemu je 215 muškaraca i 368 žena. Prema dobnim skupinama, najviše je sudionika u starosti od 36 do 50 godina, a najmanje onih starijih od 51 godine. Većina sudionika imala je iskustva s grupnim treninzima (N=410), dok manji broj njih nema nikakvog iskustva s takvom vrstom treninga (N=173). S druge strane, manji broj sudionika i sada je uključen u grupne treninge (N=219), dok većina trenutno ne pohađa takav oblik tjelesne aktivnosti (N=364). Sudionici najčešće treniraju tri puta tjedno (N=104), a najveći broj njih trenira duže od godinu dana (N=67). Rezultati su detaljnije prikazani u sljedećim tablicama.

Tablica 1. Prikaz broja sudionika prema dobnim skupinama

Dobna skupina	N	%
19 – 25	197	33,8%
26 – 35	159	27,3%
36 – 50	176	30,2%
51+	51	8,7%

Legenda: N – broj; % - postotak;

Tablica 2. Prikaz broja sudionika s obzirom na iskustvo i trenutno sudjelovanje u treninzima

Varijabla	DA	%	NE	%
Iskustvo s grupnim treninzima	410	70,3%	173	29,7%
Trenutno sudjelovanje u grupnim treninzima	219	37,6%	364	62,4%

Tablica 3. Prikaz broja sudionika prema učestalosti treniranja (samo onih koji su aktivno u treningu)

Frekvencija treninga	N	%
Dva	100	17,2%
Tri	104	17,8%
Četiri	9	1,5%
Pet ili više	16	2,7%

Legenda: N – broj; % - postotak;

Tablica 4. Prikaz broja sudionika prema dužini treniranja (samo onih koji su aktivno u treningu)

Frekvencija treninga	N	%
0 – 3 mjeseca	22	3,8%
3 – 6 mjeseci	32	5,5%
6 – 12 mjeseci	49	8,4%
Duže od godinu dana	67	11,5%
Duže od pet godina	56	9,6%

Legenda: N – broj; % - postotak;

Anketni upitnik podijeljen je u četiri dijela, Prvi dio sastoji se od demografskih pitanja i pitanja vezanih uz iskustvo u treniranju te trenutnu aktivnost u treniranju. Drugi dio anketnog upitnika sastoji se od tvrdnji vezanih uz kvalitetu treninga, treći dio odnosi se na prostor treniranja, dok je četvrti dio posvećen samom treneru. U Tablici 5. prikazani su deskriptivni podaci za sva pitanja korištena u upitniku.

Tablica 5. Deskriptivni podaci za tvrdnje korištene u anketnom upitniku

Tvrdnja	Min.	Max.	M	SD
Kvaliteta treninga				
Atmosfera na treningu (odnos trener - vježbač, vježbač - vježbač) mi je jako važna.	1	5	4,54	0,81
Vrsta glazbe tijekom održavanja grupnog treninga mi je jako važna.	1	5	3,88	1
Smatram da društvo s kojim idem na trening ima veliku važnost.	1	5	3,44	1,22
Termin održavanja treninga mi je jako važan.	1	5	4,37	0,79
Tjedna količina održavanja treninga mi je jako važna.	1	5	4,17	0,75
Recenzije/iskustva drugih vježbača (usmena predaja, društvene mreže) su mi jako važne.	1	5	3,51	1,02
Raznolikost ponude grupnih treninga mi je jako važna prilikom odabira grupnog treninga.	1	5	4,07	0,89
Raznolikost vježbi i metoda rada u treningu su mi jako važni.	1	5	4,38	0,76
Naziv grupnog programa utječe na moj odabir.	1	5	2,69	1,23
Prostor				
Lokacija održavanja grupnih treninga mi je jako važna.	1	5	3,95	0,98
Moj izbor grupnih treninga ovisi o visini mjesečne članarine.	1	5	3,43	1,07
Dostupnost parkirališta u blizini održavanja treninga mi je jako važna.	1	5	3,77	1,21
Veličina i opremljenost svlačionice (tuš, kozmetički dodaci, ormarići itd.) su mi jako važni.	1	5	3,64	1,08
Dodatne pogodnosti u prostoru održavanja grupnog treninga (npr. lounge bar, hladnjak s osvježavajućim pićima, protein bar itd.) su mi jako važne.	1	5	2,67	1,16
Kvaliteta opreme i dodataka za vježbanje na treningu mi je jako važna.	1	5	3,99	0,91
Dostupnost i količina rekvizita na treningu su mi jako važni.	1	5	4,07	0,88
Higijena prostora mi je jako važna.	1	5	4,73	0,61
Susretljivost i profesionalnost ostalih zaposlenika (zaposlenici na recepciji, ostali treneri, vlasnici itd...) mi je jako važna.	1	5	4,00	0,91
Razne pogodnosti, popusti, akcije, nagradne igre, pokloni i sl. vezane za grupne treninge su mi jako važni.	1	5	3,22	1,18

Trener				
Stručnost trenera (obrazovanje, edukacija, iskustvo) mi je jako važna.	1	5	4,53	0,79
Prijateljski odnos s trenerom mi je jako važan.	1	5	4,02	0,95
Dostupnost informacija od strane trenera ili drugog osoblja o pravilnom treningu, pravilnoj prehrani, odmoru, napretku, rezultatima itd. mi je jako važna.	1	5	4,41	0,78
Jako mi je važno da trener aktivno vježba s grupom.	1	5	3,65	1,10
Jako mi je važno da trener ispravlja vježbače prilikom izvođenja vježbi.	1	5	4,69	0,66
Izgled trenera (mišićavost, količina potkožnog masnog tkiva, oblik tijela itd...) mi je jako važan za motivaciju na treningu.	1	5	3,01	1,18

Legenda: Min. – minimum; Max. – maksimum; M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija;

Pregledom deskriptivnih podataka za sve tvrdnje, vidljivo je kako su sudionici kao najvažnije stavke izdvajali higijenu prostora za vježbanje (M=4,73, SD=0,61), ispravljanje vježbača od strane trenera (M=4,69, SD=0,66), atmosferu na treningu, tj. odnos s drugima (M=4,54, SD=0,81) te stručnost trenera (M=4,53, SD=0,79). Najmanje bitnim stavkama pokazale su se dodatne pogodnosti u prostoru (M=2,67, SD=1,16), naziv grupnog treninga (M=2,69, SD=1,23) i izgled trenera (M=3,01, SD=1,18).

Tablica 6. Deskriptivni podaci za tri dijela anketnog upitnika

Varijabla	Min.	Max.	M	SD	α
Kvaliteta treninga	1,11	5	3,89	0,53	0,72
Prostor	1,20	5	3,75	0,54	0,73
Trener	1	5	4,05	0,54	0,60

Legenda: Min. – minimum; Max. – maksimum; M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; α – Cronbach alfa koeficijent pouzdanosti;

U Tablici 6. prikazani su deskriptivni podaci za pojedini dio anketnoga upitnika te koeficijenti pouzdanosti za svaki. Iz rezultata je vidljivo da su sudionici kao najvažnije procjenjivali tvrdnje vezane uz trenera (M=4,05, SD=0,54), zatim uz kvalitetu treninga (M=3,89, SD=0,53), a tek onda uz prostor (M=3,75, SD=0,54). Međutim, pregledom koeficijenata pouzdanosti, uočava se da dio vezan uz kvalitetu treninga ($\alpha=0,72$), kao i dio vezan uz prostor ($\alpha=0,73$), ima

zadovoljavajući koeficijent pouzdanosti, dok dio vezan uz trenera nema ($\alpha=0,60$) te se taj dio neće koristiti u daljnjoj obradi.

Za daljnju statističku obradu, provjereni su preduvjeti za provedbu parametrijskih postupaka. Kako bi se provjerila normalnost distribucije, proveo se Kolmogorov – Smirnovljev test (K-S test) te pregled indeksa asimetričnosti i spljoštenosti. U Tablici 7. prikazani su podaci za varijablu kvaliteta treninga i varijablu prostor, a vidljivo je da obje distribucije značajno odstupaju od normalne. Uzimajući u obzir da kod korištenja K-S testa samo jedan ekstreman rezultat može dovesti do statistički značajnoga rezultata (Howell, 2010), koriste se i indeksi asimetričnosti i spljoštenosti. Prema unaprijed dogovorenim kriterijima, potrebno je da indeks asimetričnosti bude manji od tri, a indeks spljoštenosti manji od 8 (Kline, 2005) kako bi se distribucije mogle tretirati kao normalne. Pregledom indeksa asimetričnosti i spljoštenosti, vidljivo je da zadovoljavaju navedene uvjete.

Tablica 7. Provjera preduvjeta za parametrijske postupke

Varijabla	K-S	Indeks asimetričnosti	Indeks spljoštenosti
Kvaliteta treninga	0,08**	-0,82	2,53
Prostor	0,06**	-0,61	1,63

Legenda: K-S – rezultat Kolmogorov – Smirnovljevog testa; ** - značajno uz 1%;

Kako bi se ispitala prva hipoteza, točnije, postoji li statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje s obzirom na spol, proveden je t-test za nezavisne uzorke. Rezultati su prikazani u Tablici 8.

Tablica 8. Rezultati t-testa

Varijabla	Spol	M	SD	ss	T	p
Kvaliteta treninga	Muško	3,79	0,53	581	-3,88**	0,00
	Žensko	3,96	0,52			
Prostor	Muško	3,72	0,53	581	-0,80	0,42
	Žensko	3,76	0,56			

Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; ss – stupnjevi slobode; t – rezultat t-testa; p – stupanj značajnosti; ** - značajno uz 1%;

Rezultati pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga između muškaraca i žena ($t=-3,88$, $p<.01$), pri čemu su žene procjenjivale važnijim kvalitetu treninga ($M=3,96$, $SD=0,52$) od muškaraca ($M=3,79$, $SD=0,53$). Pri procjeni važnosti prostora nije se pokazala statistički značajna razlika između muškaraca i žena ($t=-0,80$, $p>.05$) te oni jednako važnim procjenjuju izgled prostora. Ovime je prva hipoteza djelomično potvrđena.

Za provjeru druge hipoteze, tj. provjeru postojanja statistički značajne razlike u procjeni važnosti kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje s obzirom na dob, korištena je jednostavna analiza varijance (ANOVA). Rezultati su prikazani u Tablici 9.

Tablica 9. Rezultati ANOVA-e

Varijabla	SOS	ss	MS	F	p
Kvaliteta treninga	2,41	3	0,80	2,86*	0,04
Prostor	0,40	3	0,13	0,45	0,72

Legenda: SOS – Sum of Squares; ss – stupnjevi slobode; MS – Mean Square; F – F-omjer; p – stupanj značajnosti; * - značajno uz 5%;

Iz Tablice 9. vidljivo je kako se pokazala statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga između dobnih skupina ($F=2,86$, $p<.05$), dok se nije pokazala statistički značajna razlika u procjeni prostora ($F=0,45$, $p>.05$). Nadalje, kako bi se provjerilo između kojih se točno dobnih skupina pokazala statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga, proveo se post-hoc Scheffeov test, a svi su rezultati prikazani u Tablici 10.

Tablica 10. Post – hoc Scheffeov test

Varijabla	Varijabla	p	M	SD
	26 – 35	0,60		
19 – 25	36 – 50	0,94	3,84	0,55
	51+	0,04*		
26 - 35	36 – 50	0,91	3,92	0,53
	51+	0,33		
36 – 50	51+	0,13	3,88	0,53
51+	-	-	4,08	0,45

Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; p – stupanj značajnosti;

Uvidom u rezultate prikazane u Tablici 10., vidljivo je kako se statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga pokazala između osoba u dobnoj skupini od 19 do 25 godina te osoba starijih od 51 godine, pri čemu su starije osobe procjenjivale važnijim kvalitetu treninga od mlađih osoba. Ovime je djelomično potvrđena druga hipoteza.

Kako bi se ispitala treća hipoteza, tj. postoji li statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje s obzirom na iskustvo u grupnim treninzima i trenutno sudjelovanje u istima, provedeni su t-testovi za nezavisne uzorke. Svi rezultati prikazani su u Tablici 11. i 12.

Tablica 11. Rezultati t-testa za varijablu iskustvu u grupnim treninzima

Varijabla	Iskustvo u grupnim tr.	M	SD	ss	t	p
Kvaliteta treninga	DA	3,90	0,54	581	0,203	0,84
	NE	3,89	0,51			
Prostor	DA	3,70	0,54	581	-3,09**	0,01
	NE	3,85	0,54			

Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; ss – stupnjevi slobode; t – rezultat t-testa; p – stupanj značajnosti; ** - značajno uz 1%;

Tablica 12. Rezultati t-testa za varijablu trenutna uključenost u grupne treninge

Varijabla	Iskustvo u grupnim tr.	M	SD	ss	T	p
Kvaliteta treninga	DA	3,97	0,58	581	2,64**	0,01
	NE	3,85	0,49			
Prostor	DA	3,69	0,57	581	-1.82	0,07
	NE	3,78	0,53			

Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; ss – stupnjevi slobode; t – rezultat t-testa; * - značajno uz 5%;

Rezultati pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u procjeni važnosti uređenosti prostora za treniranje s obzirom na iskustvo u grupnim treninzima ($t=-3,09$, $p<.01$), pri čemu se uređenost prostora pokazala važnijima onim osobama koje nemaju iskustva u grupnim treninzima ($M=3,85$, $SD=0,54$) nego li osobama koje imaju iskustva ($M=3,70$, $SD=0,54$). U procjeni važnosti kvalitete treninga nije se pokazala statistički značajna razlika između osoba koje nemaju iskustva i onih koji imaju iskustva u grupnim treninzima ($t=0,203$, $p>.05$).

S druge strane, pokazala se statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga između osoba koje su trenutno uključene u grupne treninge i onih koji nisu ($t=2,64$, $p<.01$), pri čemu se pokazalo da je kvaliteta treninga važnija osobama koje su trenutno uključene u grupne treninge ($M=3,97$, $SD=0,58$) nego li osobama koje nisu uključene ($M=3,85$, $SD=0,49$). U procjeni važnosti uređenosti prostora nije se pokazala statistički značajna razlika između osoba koje sudjeluju u grupnim treninzima i onih koji ne sudjeluju ($t=-1,82$, $p>.05$). Dakle, treća je hipoteza samo djelomično potvrđena.

Pri ispitivanju posljednje, četvrte, hipoteze, prema kojoj postoji statistički značajna pozitivna povezanost između učestalosti i dužine treniranja te procjene kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje, računala se korelacija između spomenutih varijabli, a korišten je Pearsonov koeficijent korelacije. Korelacijska matrica prikazana je u Tablici 13.

Tablica 13. Korelacijska matrica

Varijabla	Čestina treniranja	Dužina treniranja
Kvaliteta treninga	0,13*	0,14*
Prostor	0,07	0,02

Legenda: * - značajno uz 5%;

Iz korelacijske matrice vidljivo je kako postoji niska pozitivna povezanost između učestalosti treniranja ($r=0,13$, $p<.05$) i dužine treniranja ($r=0,14$, $p<.05$) s procjenom važnosti kvalitete treninga. Stoga, osobe koje češće i duže treniraju, procjenjuju kvalitetu treninga važnijom. Između dužine i učestalosti treniranja te procjene važnosti uređenja prostora nije se pokazala statistički značajna povezanost. Dakle, i četvrta je hipoteza djelomično potvrđena.

6. RASPRAVA

Detaljna analiza ankete koje je obuhvatila 583 sudionika, od kojih je bilo 215 muškaraca i 368 žena s različitim demografskim karakteristikama i različitim iskustvom povezanim s grupnim treninzima pokazuje kako je većina sudionika bila u starosti između 36 do 50 godina gdje većinom prevladavaju osobe ženskog spola, a najmanje prevladavaju osobe starije od 51 godine. Većina sudionika, čak njih 410 imala je iskustva s grupnim treninzima, dok je manji broj točnije 173 sudionika koji nisu imali iskustva s grupnim vježbanjem.

S druge strane, manji broj sudionika točnije 219 je uključen u grupne treninge tokom provedbe ankete, dok većina ne pohađa takav oblik tjelesne aktivnosti točnije njih 364. Sudionici koji trenutno pohađaju grupne treninge, njih 104, su iskazali kako najčešće treniraju tri puta tjedno, a najveći broj njih trenira duže od godinu dana, njih 67.

Analizom drugog dijela anketnog upitnika koji se sastoji od tvrdnji vezanih uz kvalitetu treninga, opremljenosti prostora za vježbanje i osobinama trenera vidljivo je kako su sudionici kao najvažnije stavke izdvojili higijenu u prostoru za vježbanje, ispravljanje vježbača od strane trenera, atmosferu na treningu, tj. odnos s drugima te stručnost trenera. Najmanje bitnim stavkama iskazali su dodatne pogodnosti u prostoru u kojem se treninzi održavaju, naziv grupnog treninga te izgled trenera.

Iz daljnjih rezultata je vidljivo da su sudionici kao najvažnije procjenjivali tvrdnje vezane uz trenera, zatim uz kvalitetu treninga, a tek onda uz kvalitetu prostora u kojem se trenira. Međutim, pregledom koeficijenata pouzdanosti, uočava se da dio vezan uz kvalitetu treninga kao i dio vezan uz prostor ima zadovoljavajući koeficijent pouzdanosti, dok dio vezan uz trenera nema. Razlog tomu može biti subjektivno doživljavanje trenera prema osobnim stavovima, mišljenjima, karakteru i osobinama svakog sudionika. Kvaliteta treninga ili opremljenost i kvaliteta prostora su parametri koji se mogu objektivno provjeriti i dokazati. S druge strane, doživljaj trenera i njegovih osobina, ovisi o pojedinačnim prosudbama i stavovima svakog pojedinca te se ne može objektivno izmjeriti niti dokazati pa samim time, takvi odgovori ne mogu zadovoljiti koeficijent pouzdanosti.

Nastavkom analize, rezultati pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga između muškaraca i žena, pri čemu su žene procjenjivale važnijim kvalitetu treninga od muškaraca. Pri procjeni važnosti prostora nije se pokazala statistički značajna razlika između muškaraca i žena te oni jednako važnim procjenjuju izgled prostora. Ovime je prva hipoteza koja govori da žene procjenjuju važnijim kvalitetu treninga i uređenost

prostora od muškaraca djelomično potvrđena, kvalitetu treninga da, ali uređenost prostora ne. Razlog tome može biti činjenica da su žene većinski sklonije veću pažnju pridonositi detaljima odnosno da kvalitetu treninga ne prosuđuju samo na temelju vježbi i učinku istih već u većoj mjeri doživljavaju i sve popratne sadržaje poput glazbe, atmosfere, odnos s drugim vježbačima i trenerom.

Kod provjeravanja druge hipoteze vidljivo je kako se pokazala statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga između dobnih skupina dok se nije pokazala statistički značajna razlika u procjeni prostora. Nadalje, uvidom u rezultate vidljivo je kako se statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga pokazala između osoba u dobnoj skupini od 19 do 25 godina te osoba starijih od 51 godine, pri čemu su starije osobe procjenjivale važnijim kvalitetu treninga od mlađih osoba. Ovime je djelomično potvrđena druga hipoteza, a razlog može biti u tome što su starije osobe najčešće osobe koje imaju više iskustva s različitim vrstama treninga te su prema tome sklonije objektivnije i kvalitetnije prosuđivati kvalitetu treninga temeljem usporedbe s prijašnjim iskustvima.

Rezultati povezani s trećom hipotezom pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u procjeni važnosti uređenosti prostora za treniranje s obzirom na iskustvo u grupnim treninzima, pri čemu se uređenost prostora pokazala važnijima onim osobama koje nemaju iskustva u grupnim treninzima nego li osobama koje imaju iskustva. Razlog tomu može biti što osobe koje imaju iskustva, manju pažnju posvećuju detaljima poput uređenosti prostora jer su više usmjereni na kvalitetu samog treninga kojeg odabiru, dok osobe bez iskustva trening doživljavaju kao veliku cjelinu koja im je sama po sebi uz sav popratan sadržaj nepoznata stoga su skloniji obraćati pozornost na detalje. U procjeni važnosti kvalitete treninga nije se pokazala statistički značajna razlika između osoba koje nemaju iskustva i onih koji imaju iskustva u grupnim treninzima. Uzevši u obzir činjenicu da bi kvaliteta treninga trebala biti glavni preduvjet odabira grupnog treninga, takav rezultat je opravdano zadovoljavajući i očekivan.

S druge strane, pokazala se statistički značajna razlika u procjeni važnosti kvalitete treninga između osoba koje su trenutno uključene u grupne treninge i onih koji nisu, pri čemu se pokazalo da je kvaliteta treninga važnija osobama koje su trenutno uključene u grupne treninge nego li osobama koje nisu uključene. Sukladno tome, osobe koje su trenutno uključene u grupne treninge jasnije i bolje mogu odgovoriti na postavljena pitanja i samim time povećati važnost svim čimbenicima povezanim s kvalitetom treninga. U procjeni važnosti uređenosti prostora nije se pokazala statistički značajna razlika između osoba koje sudjeluju u grupnim treninzima i onih koji ne sudjeluju. Dakle, treća je hipoteza samo djelomično potvrđena.

Pri ispitivanju posljednje, četvrte, hipoteze, prema kojoj postoji statistički značajna pozitivna povezanost između učestalosti i dužine treniranja te procjene kvalitete treninga i uređenosti prostora za treniranje, vidljivo je kako postoji niska pozitivna povezanost između učestalosti treniranja i dužine treniranja s procjenom važnosti kvalitete treninga. Osobe koje duže i češće treniraju imaju veće iskustvo te se s vremenom njihova očekivanja i stavovi o kvaliteti treninga i važnosti istog mijenjaju odnosno povećavaju. Između dužine i učestalosti treniranja te procjene važnosti uređenja prostora nije se pokazala statistički značajna povezanost. Dakle, i četvrta je hipoteza djelomično potvrđena.

Primaran razlog zbog kojeg su sve četiri hipoteze djelomično potvrđene leži u tome da svi sudionici podjednako procjenjuju važnost uređenog prostora za treniranje što bih značilo da se taj čimbenik ne mijenja ovisno o spolu, godinama, iskustvu ili učestalosti treniranja te je on sam po sebi neutralan kod odabira grupnog treninga te zadržavanju vježbača na istom.

Zaključno, čimbenici povezani s kvalitetom treninga uvelike ovise o tome o kojoj se skupini vježbača radi (muški/ženski, stariji/mladi, s iskustvom/bez iskustva), što se i predviđalo kroz sve četiri hipoteze, pa se kao takvo, potvrđuje smisao ovog istraživanja.

6.1. Nedostaci istraživanja

S obzirom na to da je upitnik korišten u ovom istraživanju subjektivan i da u cijelosti ovisi o samopoimanju određenih čimbenika od strane različitih sudionika, provedba sličnog istraživanja sa selektivnijim odabirom sudionika mogla bi ponuditi još konkretnije i kvalitetnije odgovore na postavljene hipoteze odnosno na ciljeve ovog istraživanja. Uzevši u obzir činjenicu da je porast ponude i potražnje za grupne fitness programe sve veća, kvalitetnije spoznaje o čimbenicima zadržavanja vježbača na istima uvelike podiže kvalitetu rada te omogućava trenerima i vlasnicima da se svojom ponudom i radom približe potrebama i željama vježbača te se tako istaknu i probiju kroz sve veće i jače tržište grupnih fitness programa.

Provedba ovog istraživanja kao i dobiveni rezultati istog doprinose spoznaji kako vježbači primarno stavljaju fokus na kvalitetu treninga te kvalitetu osobina i sposobnosti samog trenera. Takva spoznaja bi trebala i mogla motivirati trenere da svoje obrazovanje, rad, osobine i sposobnosti kontinuirano održavaju, razvijaju i podižu na višu razinu kako bi si dugoročno osigurali kvalitetnije, bolje i sigurnije poslovanje.

7. ZAKLJUČAK

Provedbom i analizom ovog istraživanja, dokazano je kako sudionici kao najvažnije stavke prilikom odabira i zadržavanja na grupnim fitness programima posebno izdvajaju higijenu u prostoru za vježbanje, ispravljanje vježbača od strane trenera, atmosferu na treningu, tj. odnos s drugima te stručnost trenera. Također, čimbenici povezani s kvalitetom treninga uvelike ovise o tome o kojoj se skupini vježbača radi te su kao takvi promjenjivi i teže ih je objektivno definirati, s druge strane, čimbenici povezani s uređenjem prostora u kojem se vježba pokazuju neutralnije i objektivnije rezultate pa ih je kao takve lakše prilagoditi i približiti većoj i različitoj populaciji vježbača. Uzevši sve rezultate u obzir, rad trenera grupnih fitness programa kao i vlasnika istih bi se trebao bazirati na povećanju kvalitete samog treninga što kroz povećanje kvalitete znanja, vještina i sposobnosti trenera, tako i kroz povećanje kvalitete i čistoće prostora u kojem se treninzi održavaju. Rad trenera, njegova uloga, stručnost i odnos prema vježbačima zasigurno u najvećoj mjeri dugoročno zadržavaju vježbače na treningu te direktno utječu na njegovu kvalitetu.


8. LITERATURA

1. Alan, K. (2003). Building Socialization into Choreography. *IDEA Fitness Edge*, Sept:1-5
2. Andrašević, M. (2018). Priručnik za instruktore fitnesa. *Fitnes učilište*.
3. Brehm, B.A. (2004). Successful Fitness Motivation Strategies. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
4. Bungić, M., i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športsko medicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
5. Chojnacki, D. (2020). The evolution of group fitness. *Exercises.com*. Pristupljeno: 20.7.2023. <https://www.exercise.com/learn/group-fitness-evolution/>
6. Cvetković, M. (2009). *Aerobik*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu
7. Dolan S. (2012.) The benefits of group exercise. *Am Coll Sports Med*. Pristupljeno: 20.7.2023. <https://www.acsm.org/access-public-information/articles/2012/01/20/benefits-of-group-exercise>
8. Đerek, A. (2017). Grupni fitnes programi – prednosti i nedostaci. *Fitnes-uciliste.hr*. Pristupljeno: .22.7.2023. <https://fitnes-uciliste.hr/grupni-fitness-programi-prednosti-nedostatci/>
9. Hale, B., Raglin, J. (2002). State Anxiety Responses to Acute Resistance Training and Step Aerobic Exercise Across 8-weeks of Training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 42: 108-112.
10. Heimer, S. i Mišigoj-Duraković, M. (1996). *Fitness i zdravlje*. U: Milanović, D. (ur.) *Fitness*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez, str. 1-4.
11. Howell, D. C. (2010). *Statistical Methods for Psychology*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
12. Furjan-Mandić, G. (2011). *Grupni fitnes programi u kondicijskoj pripremi plesača*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

13. Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (second edition). *New York: Guilford Press.*
14. Kraemer, W.J., Keuning, M., Ratamess, N.A., Volek, J.S., McCormick, M., Bush, J.A., Nindl, B.C., Gordon, S.W., Mazzetti, S.A., Newton, R.U., Gomez, A.L., Wickham, R.B., Rubin, M.R., Hakkinen, K. (2001). Resistance Training Combined With Bench Step Aerobics Enhances Women's Health Profile. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33(2):259-269.
15. Kraml, A. (2021). *Grupni fitnes programi uz glazbu*. Pristupljeno: 26.7.2023. <https://repositorij.kifos.hr/islandora/object/kifos:45/datastream/PDF/view>
16. Mandarić, S.D. (2018). *Grupni fitnes programi u teoriji i praksi*. Beograd: Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
17. Mišić, P. (2017). *Fitness*. Pristupljeno: 26.7.2023. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A2460/datastream/PDF/view>
18. Ljubojević, A. i Šebić, L. (2017). *Grupni fitnes programi*. Banja Luka: Univerzitet u Banjoj Luci, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
19. Wing, Cary H. Ed.D., FACSM. (November/December 2014.) The Evolution of Group Fitness. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 5-7. doi: 10.1249/FIT.0000000000000072

9. PRILOG

Prikaz anketnog upitnika:



Čimbenici utjecaja na izbor i zadržavanje ispitanika na grupnim fitness programima

Poštovani,

Unaprijed zahvaljujem na Vašem odvojenom vremenu za sudjelovanje u istraživanju pod nazivom "Čimbenici utjecaja na izbor i zadržavanje ispitanika na grupnim fitness programima".

Primarni cilj ovog istraživanja je utvrditi na uzorku populacije stvarne čimbenike (lokacija, cijena, termini, oprema, prostor itd.) koji utječu na izbor i zadržavanje ispitanika na grupnim fitness programima. Sekundarni cilj je utvrditi razlike u izboru i zadržavanju između ispitanika koji aktivno pohađaju grupne programe i onih koji ih ne pohađaju.

Definiranje
Čimbenika utjecaja osim što omogućuje polaganje diplomskog rada studentice Kineziologije, omogućuje i trenerima grupnih fitness programa, kao i vlasnicima istih, da svoju ponudu, novitete i poslovanje usmjere prema potrebama tržišta odnosno potrebama vježbača i na taj način osiguraju profitabilnije, pozitivnije i uspješnije poslovanje za sebe, a kvalitetnije, bolje, naprednije i modernije usluge za vježbače.

Sudjelovanje u istraživanju je u potpunosti anonimno, a za obradu i prezentaciju rezultata će se koristiti grupni rezultati svih ispitanika.

Molim Vas da upitnik ispunite u potpunosti iskreno i samostalno, a ispunjavanjem istog dajete suglasnost za sudjelovanje i obradu Vaših odgovora.

AKO IMATE ISKUSTVA S GRUPNIM TRENINZIMA, MOLIM VAS DA ODGOVARATE NA TEMELJU ISKUSTVA. AKO NEMATE ISKUSTVA, ODGOVARAJTE ŠTO BI VAM BILO VAŽNO KADA BISTE SE ODLUČILI UPISATI NA GRUPNE TRENINGE.

U slučaju bilo kakvih pitanja ili komentara, možete se javiti na e-mail adresu: mstarcevic@kifos.hr

Lp!

Mia Starčević, studentica 2. godine diplomskog sveučilišnog studija Kineziologije u Osijeku

Vaš spol? *

- Ž
- M
- Ostalo: _____

Vaša starost (godine)? *

- 14 - 18 god.
- 19 - 25 god.
- 26 - 35 god.
- 36 - 50 god.
- 51 + god.

Imate li iskustva s grupnim treninzima? *

- Da
- Ne

Jeste li trenutno upisani na grupni trening? *

- Da
- Ne

Ako ste upisani na grupni trening, koliko puta tjedno? *

- 2x tjedno
- 3x tjedno
- 4x tjedno
- 5 ili više x tjedno
- Nisam upisan/a na grupni trening.

Ako idete na grupni trening, koliko dugo? *

- 0-3 mjeseca
- 3-6 mjeseci
- 6-12 mjeseci
- Više od godinu dana
- Više od pet godina
- Ne idem na grupni trening

Dalje

Izbriši obrazac

Nikada ne šaljite zaporku putem Google obrazaca.

Google ne (je izradio niti podržava ovaj sadržaj): [Priloge za upotrebu](#) • [Ujeti pruženje usluga](#) • [Privilegije o privatnosti](#)

Google Obrasci

Odjeljak 2 od 3

Čimbenici utjecaja na izbor i zadržavanje na grupnim fitness programima



Pred Vama je upitnik za ispitivanje čimbenika utjecaja, a za svaku tvrdnju označite ono što se najviše odnosi na Vas.

Molim Vas da odgovarate iskreno i iznesete svoje stavove o sljedećim tvrdnjama izborom samo jednog od ponuđenih odgovora.

AKO IMATE ISKUSTVA S GRUPNIM TRENINZIMA, MOLIM VAS DA ODGOVARATE NA TEMELJU ISKUSTVA. AKO NEMATE ISKUSTVA, ODGOVARAJTE ŠTO BI VAM BILO VAŽNO KADA BISTE SE ODLUČILI UPISATI NA GRUPNE TRENINGE.

Lokacija održavanja grupnih treninga mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Moj izbor grupnih treninga ovisi o visini mjesečne članarine. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Stručnost trenera (obrazovanje, edukacija, iskustvo) mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Atmosfera na treningu (odnos trener - vježbač, vježbač - vježbač) mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Vrsta glazbe tijekom održavanja grupnog treninga mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Dostupnost i količina rekvizita na treningu su mi jako važni. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Termin održavanja treninga mi je jako važan. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Smatram da društvo s kojim idem na trening ima veliku važnost. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Prijateljski odnos s trenerom mi je jako važan. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Kvaliteta opreme i dodataka za vježbanje na treningu mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Dodatne pogodnosti u prostoru održavanja grupnog treninga (npr. lounge bar, hladnjak s osvježavajućim pićima, protein bar itd.) su mi jako važne. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Trenerove sposobnosti (izdržljivost, snaga, postignuća itd...) su mi jako važne. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Susretljivost i profesionalnost ostalih zaposlenika (zaposlenici na recepciji, ostali treneri, vlasnici itd...) mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Dostupnost parkirališta u blizini održavanja treninga mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Tjedna količina održavanja treninga mi je jako važna. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Veličina i opremljenost svlačionice (tuš, kozmetički dodaci, ormarići itd.) su mi jako važni. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Recenzije/iskustva drugih vježbača (usmena predaja, društvene mreže) su mi jako važne. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Razne pogodnosti, popusti, akcije, nagradne igre, pokloni i sl. vezane za grupne treninge su mi ^{*} jako važni.

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Profesionalne osobine trenera (redovitost u održavanju treninga, dolazak na vrijeme, pripremljenost za trening, odgovornost itd...) su mi jako važne. ^{*}

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Higijena prostora mi je jako važna. ^{*}

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Raznolikost ponude grupnih treninga mi je jako važna prilikom odabira grupnog treninga. ^{*}

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Dostupnost informacija od strane trenera ili drugog osoblja o pravilnom treningu, pravilnoj prehrani, odmoru, napretku, rezultatima itd. mi je jako važna. ^{*}

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Raznolikost vježbi i metoda rada u treningu su mi jako važni. ^{*}

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Individualan pristup trenera prema potrebama i željama vježbača (ispunjavanje vježbačevih želja na treningu, prilagodba vježbi u slučaju ozljeda ili teškoća itd...) mi je jako važan. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Jako mi je važno da trener aktivno vježba s grupom. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Jako mi je važno da trener ispravlja vježbače prilikom izvođenja vježbi. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Naziv grupnog programa utječe na moj odabir. *

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Izgled trenera (mišićavost, količina potkožnog masnog tkiva, oblik tijela itd...) mi je jako važan * za motivaciju na treningu.

- 1 - u potpunosti se ne slažem
- 2 - uglavnom se ne slažem
- 3 - nemam utvrđen stav (niti se slažem niti se ne slažem)
- 4 - uglavnom se slažem
- 5 - u potpunosti se slažem

Nakon odjeljka 2 Nastavi na sljedeći odjeljak

Odjeljak 3 od 3

Hvala na sudjelovanju!

U slučaju bilo kakvih pitanja, komentara ili ako želite znati grupne rezultate istraživanja obratite se na e-mail adresu: mstarcevic@kifos.hr

10. ŽIVOTOPIS

Osobni podaci:

Prezime(na) / Ime(na): Mia Starčević

Adresa(e): Josipa Jurja Strossmayera 57, 31000 Osijek

E-mail: mia.rihi@gmail.com / mstarcevic@kifos.hr

Datum rođenja: 29.1.2000.

Spol: Žensko

Obrazovanje i osposobljavanje:

Rujan 2018 – rujan 2021 :

Prvostupnica kineziologije, univ. bacc. cin. – trener rekreacije i fitnesa

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Drinska 16a, HR – 31000 Osijek

Rujan 2014 – lipanj 2018:

Srednja stručna sprema

II. Gimnazija Osijek

Kamila Firingera 5, 31000 Osijek

Osobne vještine i kompetencije:

Materinski jezik(ci): Hrvatski jezik

Drugi jezik(ci): Engleski jezik (A razina)

Računalne vještine i kompetencije: Osnovno poznavanje rada na Microsoft Office alatima (Word, Power point, Excel)

Komunikacijske vještine: Odlične komunikacijske vještine stečene kroz radno iskustvo kako u vođenju treninga tako i u drugim vrstama posla.

Ostale vještine: Poznavanje i iskustvo u korištenju trenažera, sprava i različitih vrsta dodatak i opreme za trening.

Radno iskustvo:

Od ožujka 2021. – danas.

Trenerica grupnog fitnes programa „Feel the burn“.

Blue Gym Sjenjak

Sjenjak 133, 31000, Osijek

Vođenje grupnog fitnes treninga otvorene forme (kombinacija aerobike, funkcionalnog i pilates treninga) za žene i muškarce sve životne dobi.

Od rujna 2022. - do lipnja 2022.

Demonstratorica nastave tjelesne i zdravstvene kulture na Ekonomskom fakultetu u Osijeku

Trg Ljudevita Gaja 7, 31000, Osijek

Demonstracija nastave tj. izvođenja vježbi.

Od srpnja 2018. – do prosinca 2021.

Promotor i studentska zaposlenica NK Osijek-a

Nk Osijek s.d.d.

W. Wilsona 2, Osijek

Promoviranje i vođenje raznih aktivnosti, evidencija i kontrola ulaza, prodaja promo artikala, animacijske aktivnosti s djecom i razni poslovi u odjelu marketinga.

Od veljače 2019 – do ožujka 2021.

Trenerica poluindividualnih fitnes/kondicijskih treninga

Privatni treninzi u osobnoj teretani

Vođenje kondicijskih i fitness treninga za žene (+50g.) i djevojke (17 – 22g.).

2. rujan – 30. rujan 2019.

Voditeljica preventivnog programa za osobe starije životne dobi

Organizacija Centra osobne moći

Privatni trening

Upoznavanje, demonstracija i vođenje preventivnog programa mobilnosti i tonizacije za ženu starije životne dobi (+65g.).

4. ožujak – 1. travanj 2019.

Nastavnica tjelesno zdravstvene kulture u II. Gimnaziji Osijek

II. Gimnazija Osijek

Kamila Firingera 5, 31000 Osijek

Održavanje nastave tjelesno zdravstvene kulture kao zamjena za bolovanje.

26. veljače – 1. rujan 2019.

Trenerica grupnog i individualnog fitnes programa „Body Tone“

Centar osobne moći

pro. Josipa Leovića 11, 31000, Osijek

Vođenje grupnog „Body Tone“ treninga i povremeno vođenje individualnog funkcionalnog treninga u dvoranama Centra.

