

WSPÓLCZESNY PROFIL KOMPETENCYJNY TRENERA PERSONALNEGO, A TAKŻE PROFILE OSOBOWE Kobiet UCZĘSZCZAJĄCYCH NA ZAJĘCIA TRENINGU PERSONALNEGO

dr Danuta Zwolińska, dr Robert Podstawski***

Wprowadzenie

W obecnych czasach obserwujemy coraz większą świadomość potrzeby korzystania z aktywności fizycznej (AF), która w znacznym stopniu związana jest ze zdrowiem oraz lepszym samopoczuciem. Pod wpływem wykonywanych regularnie ćwiczeń fizycznych w organizmie ludzkim dochodzi do szeregu zmian morfologicznych oraz funkcjonalnych, które w znacznym stopniu mogą zapobiegać, bądź też opóźniać pojawianie się wielu chorób, a co więcej poprawić stan psychofizyczny człowieka¹. Wiele programów jest realizowanych w formie treningu personalnego (TP), przystosowanych specjalnie dla kobiet i mężczyzn².

Celem badań jest określenie profilu trenera personalnego oraz osoby uczęszczającej na zajęcia z treningu personalnego w czasie wolnym, prowadzonym w Akademii Fitness w Raciborzu oraz w Centrum Fitness w Katowicach.

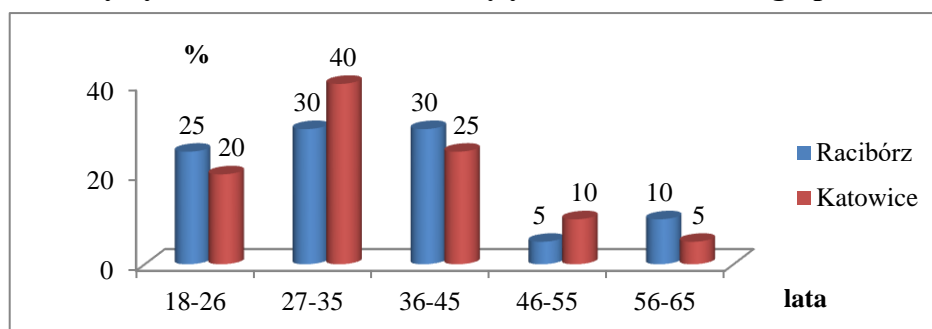
Material i metody

Uczestnicy

Badania zostały przeprowadzone w grupie 40 kobiet uczestniczących w zajęciach z trenerem personalnym, które prowadzone były w Akademii Fitness w Raciborzu oraz w Centrum Fitness w Katowicach. Są to badania wstępne, a każda z ankietowanych grup liczyła po 20 osób w wieku od 18 do 65 lat. Badane stanowiły 100% kobiet korzystających z TP w obydwu klubach. Dokładną charakterystykę badanych przedstawiono na wykresie 1-2. Kobiety zostały celowo wybrane do badań wstępnych, ponieważ w obydwu ośrodkach zdecydowanie więcej kobiet niż mężczyzn korzysta z trenera personalnego.

Wykres 1.

Charakterystyka wiekowa kobiet biorących udział w treningu personalnym



Źródło: badania własne

* Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu, Instytut Kultury Fizycznej.

** Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.

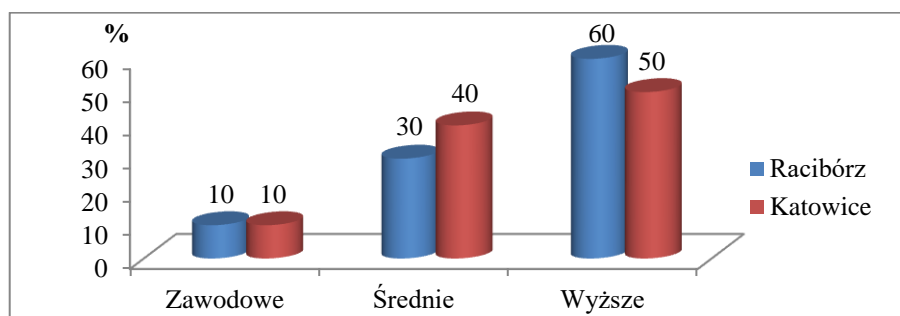
¹ P. M. Janiszewski, R. Ross, *The Utility of Physical Activity in the Management of global Cardiometabolic Ris.*, Obesity, No. 17, suppl. 3/2009, p. 3-11.

² B. A. Parker, M. J. Kalasky, D. N. Proctor, *Evidence for sex differences in cardiovascular aging and adaptive response to physical activity*, European Journal Applied Physiology, Vol. 110, No. 2/2010, p. 235-246.

Trzydzieści procent (30%, N=6) badanych kobiet w Raciborzu brało udział w TP w przedziale wiekowym 27-35 lat, a kolejne 30% (N=6) od 36 do 45 lat. W Katowicach 40% (N=8) respondentek uczęszczało na TP w wieku od 27-35 lat, z kolei 25% (N=5) badanych to kobiety w wieku 36-45 lat. Dwadzieścia pięć procent (25%, N=5) badanych z Raciborza i 20% (N=4) z Katowic to kobiety w wieku 18-26 lat, natomiast kobiet w wieku 46-55 lat było 10% (N=2) z Katowic i tylko 5% (N=1) z Raciborza. W przypadku najstarszej kategorii wiekowej (56-65 lat) w TP uczestniczyło 10% (N=2) badanych z Raciborza a tylko 5% (N=1) z Katowic.

Wykres 2.

Wykształcenie kobiet biorących udział w treningu personalnym



Źródło: badania własne

Wyniki przedstawione na wykresie 2 wykazują, że 60% (N=12) ankietowanych z Raciborza i 50% (N=10) z Katowic korzystających z TP to kobiety z wyższym wykształceniem. Trzydzieści procent (30%, N=6) z badanych Raciborza oraz 40% (N=8) z Katowic to kobiety z wykształceniem średnim. Wykształcenie zawodowe posiadało po 10% (N=2) respondentek z Raciborza i Katowic.

Metoda badawcza

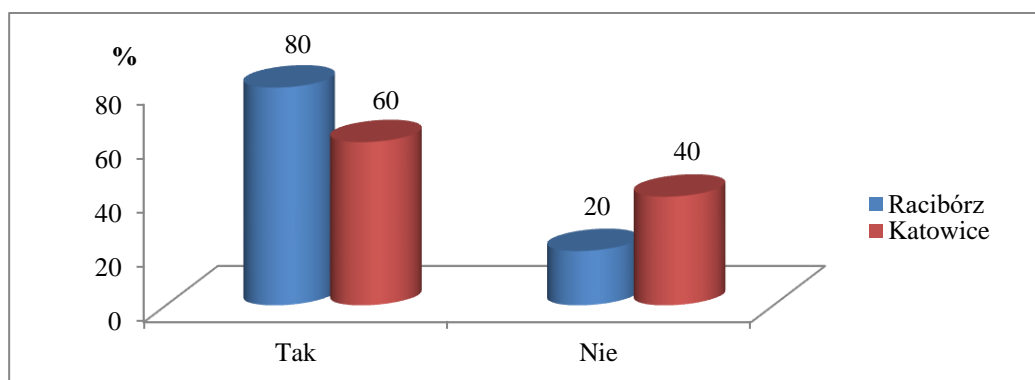
Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem anonimowego kwestionariusza ankiety. Kwestionariusz ankiety składał się z 12 pytań zamkniętych, które wykorzystano do opracowania statystycznego. Pytania dotyczyły danych społeczno-demograficznych, stylu życia, motywów uczestniczenia w zajęciach z treningu personalnego, przyczyn rezygnacji oraz cech, jakie powinien posiadać trener personalny. Kwestionariusz został wypełniony metodą tradycyjną. Dane zostały zebrane przez pracownika PWSZ w Raciborzu. Zastosowano moduł statystyk opisowych ograniczający się do prezentacji wartości procentowych.

Wyniki badań

Wyniki badań przedstawiono w formie wykresów 3-9. Wykresy 3-4 dotyczą charakterystyki badanych kobiet pod względem AF, wykresy 4-5 przedstawiają główne motywy ich udziału w TP, rys. 6 uwzględnia samopoczucie kobiet po TP, natomiast wykresy 7-9 dotyczą potrzeb psychofizycznych, przyczyn rezygnacji i cech charakteru trenera personalnego.

Wykres 3.

Charakterystyka badanych pod względem aktywności fizycznej

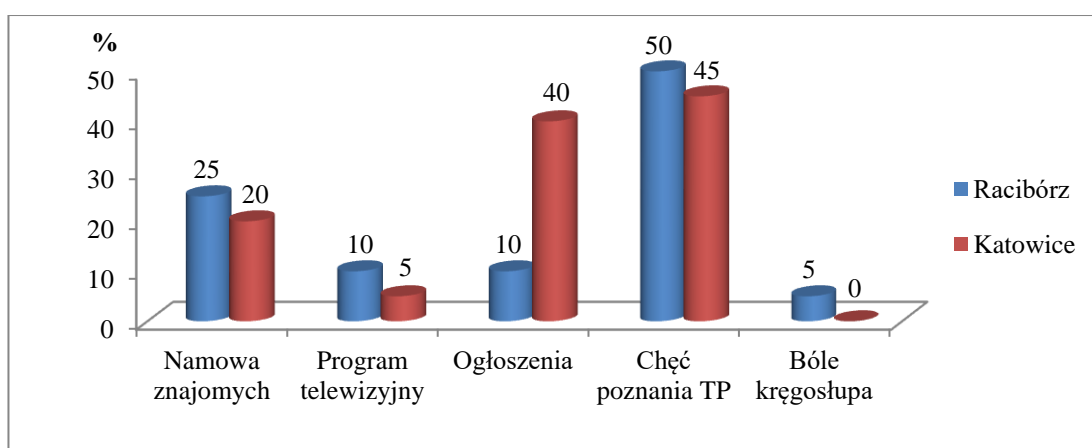


Źródło: badania własne

Spośród wszystkich ankietowanych kobiet 80% (N=16) z Raciborza i 60% (N=12) z Katowic zadeklarowało udział w innych formach AF poza TP. Pozostałe 20% (N=4) respondentek z Raciborza i 40% (N=8) z Katowic nie uprawia innych ćwiczeń w czasie wolnym (wyk. 3).

Wykres 4.

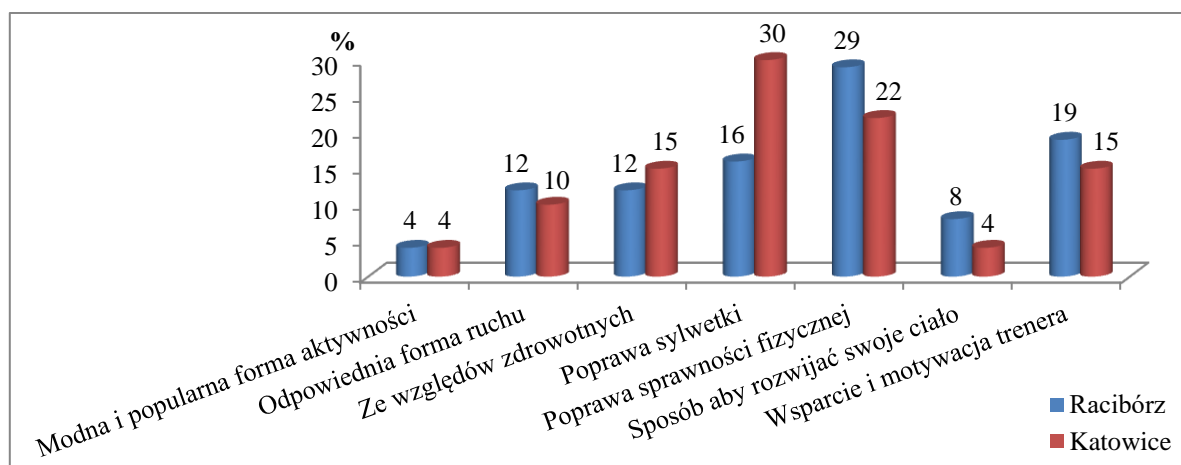
Źródła zainteresowania się kobiet treningiem personalnym



Źródło: badania własne

Połowa kobiet z Raciborza (50%, N=10) i prawie tyle samo z Katowic (45%, N=7) wskazało na chęć poznania TP. Dwie piąte (40%, N=8) kobiet z Katowic i jedna dziesiąta (10%, N=2) z Raciborza znalazło informację o TP na ogłoszeniu. Za namową znajomych TP podjęła zbliżona liczba respondentek (Racibórz-25%, N=3 i Katowice-20%, N=4). Najmniej kobiet z Raciborza i Katowic (odpowiednio: 10%, N=2 i 5%, N=1) obejrzało TP w programach telewizyjnych, a 5% (N=1) kobiet z Raciborza zdecydowało się ze względu na bóle kręgosłupa (wyk. 4).

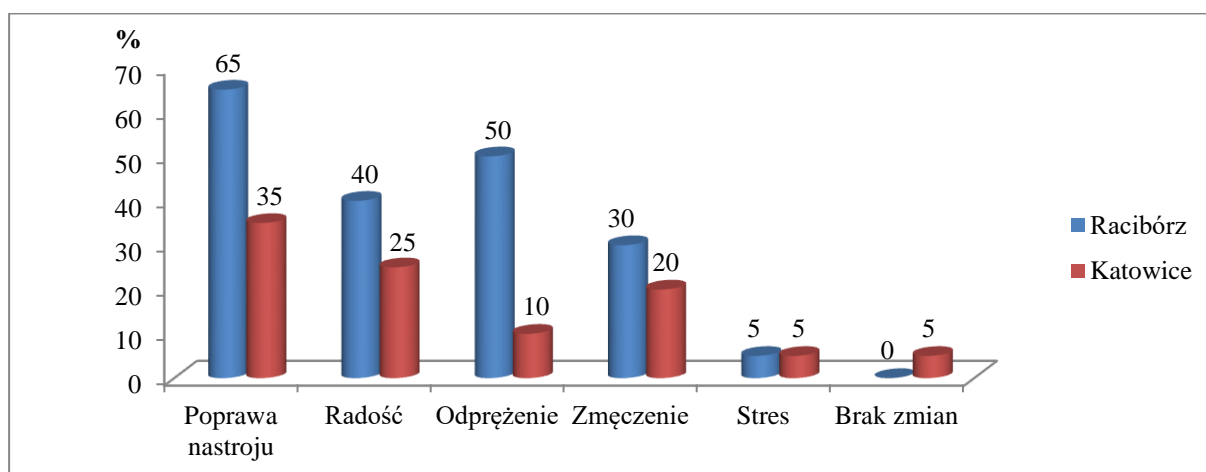
Przyczyny wyboru treningu personalnego



Źródło: badania własne

Wśród głównych przyczyn uczestniczenia w TP badane z Raciborza i Katowic wymieniły poprawę sylwetki (odpowiednio: 16%, N=8 i 30% N=8). Na poprawę SF wskazało 29% (N=14) kobiet z Raciborza i 22% (N=6) z Katowic. Istotny procent kobiet (Racibórz - 19%, N=9 i Katowice - 15%, N=4) motywował udział w TP ze względu na możliwość wsparcia oraz motywacji ze strony trenera. Pozostała grupa respondentek z Raciborza i z Katowic (odpowiednio: 12%, N=6 i 10%, N=3) wybrała TP z powodu odpowiedniej formy ruchu oraz ze względów zdrowotnych (Racibórz - 12%, N=6 i Katowice - 15%, N=4). Dla 8% (N=4) badanych kobiet z Raciborza i 4% (N=1) z Katowic trening personalny jest wspaniałym sposobem na rozwój ciała, natomiast dla pozostałych (po 4%, N=1 dla Katowic i N=2 dla Raciborza) modną i popularną formą AF (wyk. 5).

Samopoczucie kobiet po treningu personalnym



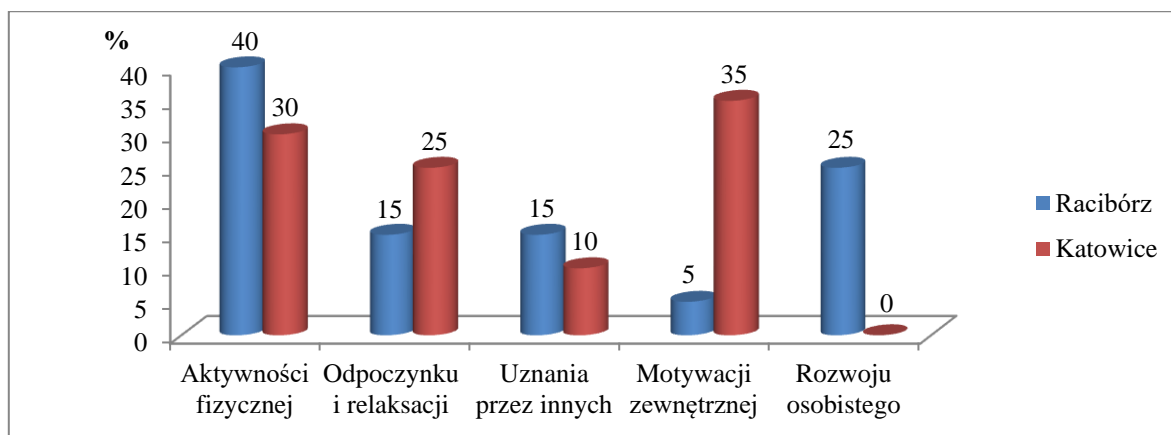
Źródło: badania własne

Z całej grupy 65% (N=13) kobiet z Raciborza i 35% (N=7) z Katowic odczuwa po TP poprawę nastroju. Odręczenie zostało wskazane przez 50% (N=10) kobiet z Raciborza i tylko 10% (N=2) z Katowic. Radość występuje u 40% (N=8) respondentek z Raciborza i u 25%

(N=5) z Katowic, natomiast zmęczenie stwierdza odpowiednio 30% (N=6) i 20% (N=4) kobiet. Stres po zajęciach odczuwa taki sam procent (5%, N=1) kobiet z obydwu miast. Ponadto 5% (N=1) respondentek z Katowic nie stwierdziło żadnych zmian samopoczucia po TP (wyk. 6).

Wykres 7.

Psychofizyczne potrzeby kobiet związane z treningiem personalnym

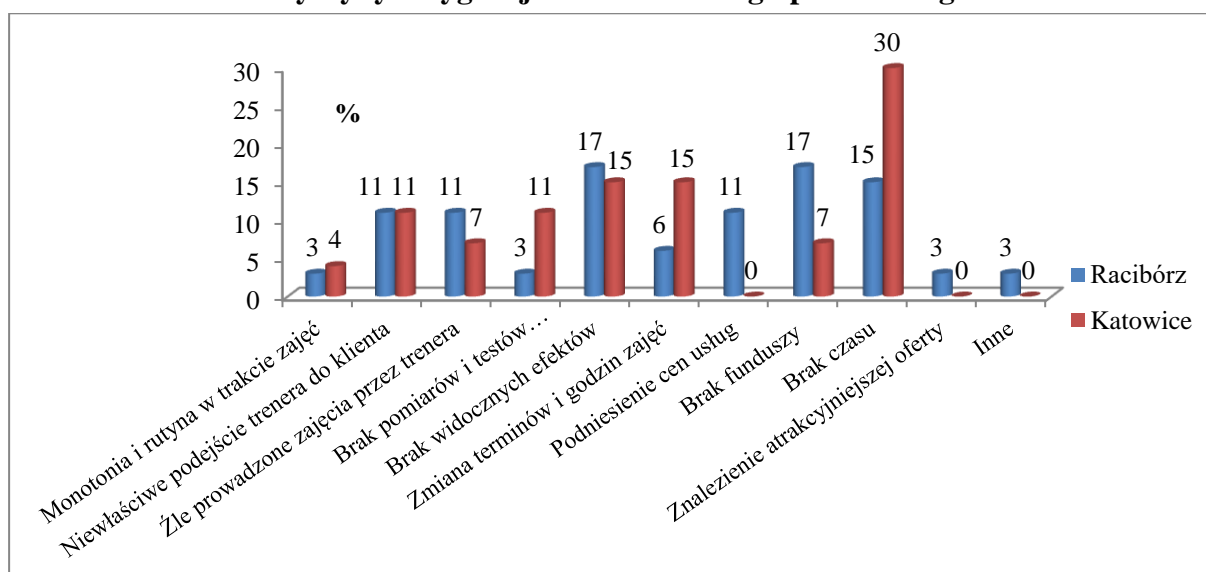


Źródło: badania własne

Dwie piąte (40%, N=8) kobiet z Raciborza poprzez TP zaspokajają dodatkowo potrzebę AF, a 25% (N=5) potrzebę rozwoju osobistego. Z kolei po 15% (N=3) ankietowanych kobiet uczestniczy w TP dla aktywnego odpoczynku i relaksacji oraz uznania przez innych. Najmniejsza część respondentek z Raciborza (5%, N=1) ćwiczy z trenerem personalnym, bo ma potrzebę motywacji zewnętrznej. Największy procent (35%, N=7) respondentek z Katowic uczęszczających na zajęcia TP ma potrzebę motywacji zewnętrznej, nieco mniej (30%, N=6) wskazuje potrzebę AF, a 25% (N=5) odpoczynku i relaksacji. Natomiast 10% (N=2) kobiet odczuwa potrzebę uznania przez innych (wyk. 7).

Wykres 8.

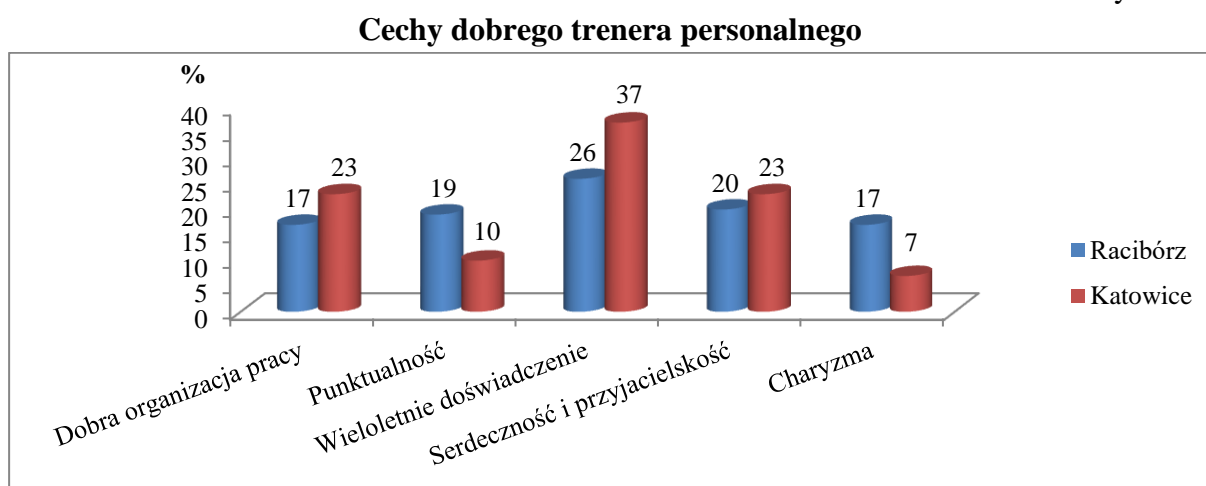
Przyczyny rezygnacji kobiet z treningu personalnego



Źródło: badania własne

Najlichnieszka grupa respondentek z Raciborza za główne przyczyny rezygnacji uznała brak widocznych efektów (17%, N=6) oraz brak funduszy (17%, N=6). W dalszej kolejności badane wymieniły: niewłaściwe podejście trenera do klienta (11%, N =4), źle prowadzone zajęcia przez trenera (11%, N=4), podniesienie cen usług (11%, N=4), zmiany terminów i godzin zajęć (6%, N=2), monotonię i rutynę w trakcie zajęć i kolejne z powodu znalezienia atrakcyjniejszej oferty (po 3%, N=1). Wśród 30% (N=8) respondentek z Katowic najczęstszymi przyczynami rezygnacji z zajęć TP jest brak czasu, 15% (N=4) wskazało zmiany terminów i godzin zajęć, a także brak widocznych efektów. Niewłaściwe podejście trenera do klienta oraz brak pomiarów i testów sprawdzających poprawę określonych parametrów (np. sprawnościowych, procentowej i ilościowej zawartości tłuszczu) wymieniło 11% (N=3) badanych. Najmniej badanych kobiet (po 7%, N=2) zrezygnowało z usług trenera ze względu na źle prowadzone zajęcia i brak funduszy (wyk. 8).

Wykres 9.



Źródło: badania własne

Zdaniem większości ankietowanych kobiet z Raciborza i z Katowic (odpowiednio: 26%, N=13 i 37%, N=11) trener personalny powinien posiadać wieloletnie doświadczenie. Nieco mniej (odpowiednio: 17%, N=8 i 23%, N=7) ceni sobie także dobrą organizację pracy, oraz cechy charakteru, takie jak: serdeczność i przyjacielskość (20%, N=10 i 23%, N=7). Za ważną cechę trenera 19% (N=9) respondentek z Raciborza, i 10% (N=3) z Katowic uważa punktualność. Z kolei cecha określająca charyzmę w czasie prowadzenia zajęć preferowana jest przez 17% (N=8) ankietowanych kobiet z Raciborza i 7% (N=2) z Katowic (wyk. 9).

Podsumowanie

Przeprowadzone badania dostarczają ciekawych informacji na temat TP w polskich klubach fitness. Przede wszystkim badania były ukierunkowane tylko na kobiety, ponieważ odwiedzają one kluby fitness częściej od mężczyzn. Taką tendencję wykazały między innymi badania przeprowadzone w 14 łódzkich klubach fitness wskazując jednocześnie, że większość osób uczęszczających do klubów stanowią ludzie młodzi pomiędzy 20-40 rokiem życia³. Ponieważ przebadano po 20 kobiet korzystających z treningu personalnego w dwóch klubach

³ D. M. Opoka, *Fitness clubs consumer characteristics in Łódź*, Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku, nr 12/2008, s. 149-163.

fitness, można przyjąć, że uprawianie różnych form AF z indywidualnym trenerem nie jest jeszcze tak popularne jak w krajach wysoko rozwiniętych. Przypuszczenie takie potwierdza relatywnie mała liczba kobiet (po 20 w klubie) korzystających z trenera personalnego. W przypadku klubu Akademii Fitness w Raciborzu stanowi to 7% ogółu kobiet, natomiast w klubie Centrum Fitness z Katowic należy przypuszczać, iż procent uczestniczących w TP jest zdecydowanie niższy. Niestety w przypadku tego klubu nie można przedstawić konkretnych wartości procentowych, ponieważ jego dyrekcja nie wyraziła zgody na upublicznienie danych. Ponadto 80% badanych z Raciborza i 60% z Katowic uprawiało dodatkowo inne formy AF.

Wśród głównych przyczyn uczestniczenia w TP badane wymieniły poprawę sylwetki, SF, możliwość wsparcia oraz motywacji ze strony trenera, oraz cele zdrowotne. Badania przeprowadzone wśród 70 kobiet (18-55 lat) z gdańskich klubów fitness potwierdziły wyniki przedstawione w niniejszej pracy wykazując, że fitness w formie rekreacyjnej uprawiany przez kobiety ma na celu głównie poprawę ich sylwetki i zmniejszenie masy ciała, chociaż, w przeciwieństwie do kobiet z Raciborza i Katowic, poprawa SF zajmowała dalekie miejsce. Takie motywy uprawiania AF były wymienione przez największą podgrupę badanych, którą stanowiły kobiety w wieku od 18 do 35 lat. Z kolei grupę ćwiczących w celu poprawy zdrowia i samopoczucia stanowiły kobiety w wieku 40-45 lat⁴. Bardzo zbliżone wyniki uzyskał także Lipowski⁵ spośród 1300 Polek w wieku 20-40 lat, uczęszczających do polskich klubów fitness, wykazując, że głównymi motywami odwiedzania tych miejsc jest ładna sylwetka (23,2%) natomiast najrzadziej podejmują one AF dla zdrowia (2,4%) i dobrego samopoczucia (3,1%). Można, więc przyjąć, że podczas uprawiania AF osoby młodsze są bardziej skupione na aspektach estetycznych związanych z wyglądem ich ciała, natomiast osoby starsze na aspektach zdrowotnych.

Trening fizyczny w zależności od jego formy wpływa różnie na nastrój ćwiczącego⁶. Większość badanych po TP odczuwało poprawę nastroju i odprężenie, a nawet radość. Należy jednak wspomnieć o kobietach, u których wystąpiło zmęczenie (25%), czasami stres (5%), lub brak jakichkolwiek zmian nastroju. Wskazując na psychospołeczne potrzeby kobiet należy stwierdzić, że istotny procent badanych (szczególnie z Katowic) uczęszczał na zajęcia TP ze względu na potrzebę motywacji zewnętrznej. Nawet najlepiej skonstruowany program nie przyniesie oczekiwanych zmian, jeżeli jego uczestnik nie będzie wystarczająco zmotywowany do wdrożenia zasad zdrowego i aktywnego stylu życia. Badania dotyczące motywacji do regularnego uprawiania wysiłku fizycznego wykazują, że jest ona podstawowym czynnikiem warunkującym aktywne uczestniczenie w programach AF^{7,8,9}.

⁴ D. Fostiak, *Fitness w formie rekreacyjnej jako aktywność ruchowa w opinii kobiet*, [w:] *Aktywność rekreacyjna sportowa i turystyczna w różnych środowiskach społeczno zawodowych. Diagnoza propozycja rozwiązań*. PTNARiT, Poznań 2000, s. 281-287.

⁵ M. Lipowski, *Fitness a holistyczny model zdrowia. O motywach uczestniczenia kobiet w rekreacji ruchowej. Prozdrowotny Styl życia. Uwarunkowania Społeczne*, AWFIS, Gdańsk 2005, s. 73-80.

⁶ J. Klimczak, R. Podstawski, D. Dobosz D, *The association of sport and violence, aggression and aggressiveness – prospects for education about non-aggression and reduction of aggressiveness*, Archives of Budo, No. 10/2014, p. 273-286.

⁷ R. K. Dishman, J. F. Salis, *Determinants and interventions for physical activity and exercise*, Physical Activity, Fitness, and Health. Human Kinetics, Vol. Champaign, IL/1994, p. 214-238.

⁸ P. Hunt, M. Hillsdon, *Changing Eating and Exercise Behaviour*, Blackwell science: Cambridge MA 1996.

Istotną rolę odgrywają także czynniki socjoekonomiczne oraz poziom AF danej osoby¹⁰. Nasze badania potwierdziły taką tezę, gdyż istotny procent badanych musiał zrezygnować z trenera personalnego z powodów ekonomicznych (brak funduszy oraz podniesienie cen usług). W efekcie zespół wymienionych powyżej czynników charakteryzujących daną osobę sprzyja lub ogranicza możliwości realizacji przez ćwiczącego programu AF, determinuje motywację jej podejmowania, jak również czas i powody rezygnacji z postawionego sobie celu¹¹. Decydując się na rezygnację z treningu personalnego badane zwróciły także uwagę na brak widocznych efektów, niewłaściwe podejście trenera do klienta i źle prowadzone zajęcia przez trenera. Powyższe wyniki potwierdzają postawioną już wcześniej tezę, że są to osoby bardziej doświadczone i wymagające profesjonalnie przygotowanego programu ćwiczeń. Dla większości kobiet interesujących się TP, powodem wyboru określonego trenera są, więc efekty treningu związane bezpośrednio z kwalifikacjami i doświadczeniem prowadzącego. Większość kobiet nie zwraca także uwagi na płeć, ceniąc dobrą organizację pracy, serdeczność i przyjacielskość oraz punktualność trenera.

Wnioski

Trening personalny jest formą AF wybieraną raczej przez kobiety bardziej doświadczone i uprawiające różnego typu ćwiczenia fizyczne od dłuższego czasu. Trener personalny powinien posiadać wieloletnie doświadczenie, dobrze organizować swoją pracę, monitorować proces treningu odpowiednimi testami, oraz posiadać takie cechy charakteru jak: serdeczność i przyjacielskość. Czynnikiem determinującym udział kobiet w treningu personalnym jest również jego cena. Z tego względu liczba kobiet decydujących się na taki trening jest relatywnie niska. Profil osobowy kobiet uczęszczających na zajęcia z treningu personalnego w Raciborzu i Katowicach różni się w niektórych kwestiach. Wśród psychofizycznych potrzeb związanych z TP respondentki z Raciborza wymieniały głównie aktywność fizyczną, a w Katowicach motywację zewnętrzną. Do najczęściej występujących przyczyn wyboru TP kobiety z Raciborza zaliczały poprawę sprawności, a z Katowic poprawę sylwetki. Przyczyn rezygnacji z TP respondentki z Raciborza upatrują w braku widocznych efektów i funduszy, a w Katowicach dominuje brak czasu.

Bibliografia:

- Dishman R. K., Salis J. F., *Determinants and interventions for physical activity and exercise*, In: C. Bouchard, R. J. Shepard, T. Stephens, eds., *Physical Activity, Fitness, and Health. Human Kinetics*, Vol. Champaign, IL/1994, s. 214-238.
- Dishman R. K., Sallis J. F., Orenstein D. R., *The determinants of physical activity and exercise*, *Public Health Reports*, Vol. 100, No. 2/1985, p. 158-171.

⁹ A. L. Dunn, B. H. Marcus, J. B. Kamper, M. E. Garcia, et. al., *Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness. A randomized trial*, *Journal of the American Medical Association*, Vol. 281, No. 4/1999, p. 327-334.

¹⁰ Dishman R. K., Sallis J. F., Orenstein D. R., *The determinants of physical activity and exercise*, *Public Health Reports*, Vol. 100, No. 2/1985, p. 158-171.

¹¹ G. F. Fletcher, S. N. Blair, J. Blumenthal, C. Caspersen, et. al., *Statement of Exercise. Benefits and Recommendations for Physical Activity Programs for all Americans. A Statement for Health Professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association*, *Circulation*, No. 86/1992, p. 340-344.

- Dunn A. L., Marcus B. H., Kamper J. B., Garcia M. E., et. al., *Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness. A randomized tr.*, Journal of the American Medical Association, Vol. 281, No. 4/1999, p. 327-334.
- Fletcher G. F., Blair S. N., Blumenthal J., Caspersen C., et. al., *Statement of Exercise. Benefits and Recommendations for Physical Activity Programs for all Americans. A Statement for Health Professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association*, Circulation, No. 86/1992, p. 340-344.
- Fostiak D., *Fitness w formie rekreacyjnej jako aktywność ruchowa w opinii kobiet*, [w:] *Aktywność rekreacyjna sportowa i turystyczna w różnych środowiskach społeczno zawodowych. Diagnoza propozycja rozwiązań*, (red.) J. Kielbasiewicz-Drozdowska, M. Marcinkowski, W. Osiński, PTNARiT, Poznań 2000, s. 281-287.
- Hunt P., Hillsdon, M., *Changing Eating and Exercise Behaviour*, Blackwell science: Cambridge MA 1996.
- Janiszewski P. M., Ross R., *The Utility of Physical Activity in the Management of global Cardiometabolic Ris.*, Obesity, No. 17, suppl.3/2009, p. 3-11.
- Klimczak J., Podstawski R., Dobosz D., *The association of sport and violence, aggression and aggressiveness – prospects for education about non-aggression and reduction of aggressiveness*, Archives of Budo, No. 10/2014, p. 273-286.
- Lipowski M., *Fitness a holistyczny model zdrowia. O motywach uczestniczenia kobiet w rekreacji ruchowej*, [w:] *Prozdrowotny Styl życia. Uwarunkowania Społeczne*, (red.) Lisicki W. T., Wilk B., Walentukiewicz A., AWFiS, Gdańsk 2005, s. 73-80.
- Opoka D. M., *Fitness clubs consumer characteristics in Łódź*, Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku, nr 12/2008, s. 149-163.
- Parker B. A., Kalasky M. J., Proctor D. N., *Evidence for sex differences in cardiovascular aging and adaptive response to physical activity*, European Journal Applied Physiology, Vol. 110, No. 2/2010, p. 235-246.

Streszczenie

Cel pracy: określenie profilu trenera personalnego oraz kobiet uczęszczających na zajęcia z treningu personalnego (TP) w czasie wolnym. **Materiał i metoda:** Badania przeprowadzono wśród 40 kobiet uczestniczących w zajęciach z trenerem personalnym w dwóch prywatnych klubach fitness, w wieku 18 - 65 lat. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem anonimowego kwestionariusza ankiety. **Wyniki badań:** W Raciborzu TP praktykowało najwięcej kobiet w grupach wiekowych 27-35 i 36-45 lat (po 30%), natomiast w Katowicach w wieku 27-35 lat (40%). Wśród psychofizycznych potrzeb związanych z TP respondentki z Raciborza wymieniały głównie aktywność fizyczną (40%), a w Katowicach motywację zewnętrzną (35%). Wybór trenera personalnego najczęściej spowodowany jest jego kwalifikacjami (średnio 30%). Według 29% badanych istotną cechą dobrego trenera jest wieloletnie doświadczenie. **Wnioski:** TP jest wybierany głównie przez kobiety doświadczone treningiem fizycznym, uprawiające różnego typu ćwiczenia fizyczne od dłuższego czasu oraz dobrze sytuowane ekonomicznie. Wymagają one od trenera doświadczenia i profesjonalnie prowadzonego oraz monitorowanego programu ćwiczeń dającego wymierne efekty treningowe. **Słowa kluczowe:** trening personalny, kobiety, oczekiwania, przyczyny wyboru i rezygnacji.

TODAY'S COMPETENCE PROFILE OF A PERSONAL TRAINER AS WELL AS PERSONAL PROFILES OF WOMEN WHO ATTEND A PERSONAL TRAINING PROGRAM

Summary

Objective: to determine a profile of a personal trainer and a women attending classes in personal training in her spare time. **Materials and methods:** The research involved 40 women, aged 18-65 years, attending classes with a personal trainer in two private fitness clubs. A diagnostic survey with an anonymous questionnaire was used. **Results:** In Racibórz, the highest number of women participating in personal training was for women in the age groups 27-35 and 36-45 (30%), while in Katowice for those in the age group 27-35 (40%). Among the psychophysical needs for participating in personal training, the respondents from Racibórz indicated the need for physical activity (40%), while the respondents from Katowice pointed to extrinsic motivation (35%). The most common reasons for resigning from participation in personal training included: lack of funds (17%) and visible effects (17%) in Racibórz and lack of time in Katowice (30%). The choice of a personal trainer is most often due to his or her qualifications (average of 30%). According to 29% of the respondents, the long-standing experience is an important asset of a good trainer. **Conclusions:** Personal training is chosen mostly by women who have an

experience in physical training, practice various physical exercises for a long time and have a good financial situation. They expect the trainer to be experienced and the workout program to be monitored and conducted professionally, producing measurable training effects.

Key words: personal training, women, expectations, reasons for choice and resignation