



Murainé Szakáts Ildikó

Wellnes és Fitness szolgáltatások szervezése



A követelménymodul megnevezése:
Tanfolyamszervezés és -vezetés

A követelménymodul száma: 0081-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SZT-004-50



SPORTCENTRUM SZERVEZÉSE

*1. ábra. Aerobik terem*

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Ön aktív sportpályafutással rendelkezve megfelelő rálátással rendelkezik a sportszervezés tényezőire. Dolgozott személyi edzőként, és vezetett már kisebb-nagyobb aerobic-termeket, fitness központokat is. A közelmúltban egy új sportcentrum megnyitásához kérték az Önt mint szaktanácsadó. Rendelkezésére állnak az előzetes piackutatás adatai. Ismeri a látogatók várható korosztályi összetételét, ki milyen céllal szeretne mozogni (fogyókúra, testépítés, fittségi edzés családi torna, gyermek torna stb.).

*2. ábra. Core board edzés*

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A sport a társadalom működésének egyik alapköve, szerepe és feladata rendkívül sokrétű. Az egészségmegőrzés, a fiatalok nevelésének eszköze, társadalmi élet színtere. A sportedző személye a maga társadalmi közegében meghatározó. Az ő munkájának minősége sok idős és fiatal életére van hatással. A nem kellő felelősséggel végzett munka komoly károkat okozhat mások egészségében. A sportember egy kicsit mindig csodabogár, az átlagember életében. Furcsán és kissé irigykedve méregetik, kérdezzetik a mozgással teli életmód milyenségéről, szépségeiről. Csodálják kitartásáért, bár értetlenkednek néha, minek ez a sok strapa? Nem egyszerűbb, és jobb kikapcsolódás, a munkából hazaérve bedőlni a tévé elé, nézni az esti műsort és közben majszolni valami gyorsan elkészíthető vacsorát? Leönteni némi sörrel, és rágcsálni a mogyorót a film alatt? A sportedző tudja a választ: valóban egyszerűbb, de nem jobb! A sport a maga örömteli élményén túl gondoskodik arról is, hogy nyugodt és pihentető legyen minden éjszakánk, másnap frissen, kipihenten ébredjünk. A munkavégzésünkben jól koncentráltak, hatékonyak legyünk. Gyermekeinket megvédi az oly sokat emlegetett civilizációs ártalmaktól, mint az elhízás, korai cukorbetegség, magas vérnyomás, a társadalom legnagyobb veszélyétől, az unalomtól, amely a fiatalot az izgalom keresés téves útjára sodorva a drog és a bűnözés felé fordítja. A sport megadja azt az izgalmat, kihívást, kalandot, amire nem csak az ifjúság, de minden korosztály vágyik. Mindazon sportemberek, akik edzői feladatokat látnak el kellő hivatástudattal és elkötelezettséggel kell végezzék munkájukat. A sport teljesítmények büszkeséggel, megelégedettséggel töltenek el bennünket, de csak akkor ha a mögött tisztességesen végzett sportmunka áll és nem sportdrog, doppingszer eredménye.

A felelősség mindig a tréneré!

1. Előkészítés – Információgyűjtés

Ahhoz, hogy körültekintően láthassa el szaktanácsadói szerepét vegyük sorra, milyen feladatai vannak?

1. Mindenek előtt a megrendelő tulajdonos igényeit kell felmérnie. Milyen sportcentrumot képzelt el? A megrendelő az, aki fizet. Ezért nem lehet az ő elvárásait figyelmen kívül hagyni. Fontos tudni, hogy mennyire akar részt venni a szervezésben, az üzletvezetésben. Ha csak csendestársként, mint minél jövedelmezőbb befektetés reményében indítja az üzletet, akkor önnek várhatóan nagyobb szakmai szabadsága lesz. De ha ő maga is sport iránt érdeklődő, az üzletmenetben aktívan részt venni kívánó tulajdonos, akkor önnek folyamatosan egyeztetnie kell vele. A döntési kompetenciája ebben az esetben minimális lesz, inkább tanácsadói szerepre korlátozódik.

Első lépésként hagyjuk, hogy a megrendelő saját szavaival mondja el az elképzelését a megnyitandó sportcentrumról. Már ebből is sok alap információhoz juthatunk. A hiányzó részleteket úgynevezett irányított interjú módszerével szerezhethetjük meg.

2. El kell dönteniük, milyen területeken nyújtanak szolgáltatást. Ehhez több szempontot is értékelniük kell:

- A piackutatás adatai.
- A sportcentrum fizikai adottságai: a rendelkezésre álló termek méretei, funkcionalitásuk, önálló épület vagy épületrész, tartozik-e hozzá szabadtéri edzésre alkalmas terület és azon vannak-e sportpályák kiépítve?
- Az alap adottságokat mennyire szándékozik a befektető átépíteni?
- A befektető saját elvárásai.

A sportszolgáltatások jellemzően a fogyasztók, a vendégkör rekreációs igényeinek kielégítésére jönnek létre. Kisebb részük foglalkozik versenyeztetéssel, de csak a szabadidős sport keretein belül. Ilyen például az aerobik, a fitness, fitkid, a világtánc és rock and roll versenyek. Ezekhez a szolgáltatásokhoz rendszerint kapcsolódik táplálkozási tanácsadás, fogyókúra klub, szépségápolás, szauna stb.. Máris elérkeztünk a wellnes szolgáltatások körébe. Sok esetben személyi edző, gyógytornász segíti a mozogni, sportolni vágyókat a helyes mozgásformák, a számukra megfelelő terhelés alkalmazásában.

Máris sok-sok fogalom, melynek jelentése tisztázásra vár. Vegyük át az alapfogalmakat.

ALAPFOGALMAK

Rekreáció:

A rekreáció az ember fizikai és szellemi erejének, különösen munkavégző képességének megújítása a fáradtság, a fizikai és szellemi erők kimerülése után.

Sportszakmai vonatkozásban a rekreáció szabadidő eltöltésének azon formája, amely, a munkában vagy más tevékenységben elfáradt ember aktív kikapcsolódását, pihenését, felfrissülését, munkaerejének, munkavégző képességének helyreállítását, azon belül is a jó közérzet, a jól érzés, a jóllét, a jó minőségű élet megteremtését szolgálja.

A rekreáció irányzatai:

- Outdoor¹
- Fittségi
- Wellness
- Élménykereső
- Teljesítményelvű

Prevenció:

¹ Lacza Gyöngyvér (2010);

A prevenció megelőzést jelent. A prevenció körébe tartozik minden olyan tevékenység, amelynek célja egészségmegőrzés, illetve amely révén csökken a megbetegedések, a deformitások, az egészségkárosodás veszélye.

A prevenció alapvetően az egészséges életmód programokban jelenik meg. Ezeknek része a sportmozgások mellett az egészséges táplálkozás, a stressz mentes élet, stressz oldás, a mentális egészség megőrzéséhez a szellemi felfrissülést szolgáló tevékenységek, "agytornák". Mindezek együttesen javítják a közérzetet és a munkateljesítményt, megőrzik az egészséget, megelőzik a civilizációs ártalmakat (elhízás, keringési betegségek stb.).

Rehabilitáció:

A rehabilitáció sport vonatkozású meghatározásában az egészség visszaállítása sporttevékenység segítségével.

Eredeti, latin jelentése szerint egy adott személy valami iránti képességét, talentumát, jártasságát jelöli.

A WHO (1980) szerint a rehabilitáció olyan szervezett segítség, melyre egészségükben, testi, szellemi épségükben tartósan vagy véglegesen károsodott emberek rászorulnak a társadalomba, a közösségbe történő visszailleszkedésük érdekében. A rehabilitáció koordinált orvosi, szociális, pedagógiai és foglalkozási intézkedések személyre szabott összessége. A rehabilitáció célja, hogy a rehabilitált elégedett, boldog és lehetőleg teljes értékű polgára maradhasson a társadalomnak.

Fitness:

A fitness fizikai és pszichikai egészséget jelent.

A fitness fogalmának meghatározásakor beszélnünk kell a fittség fogalmáról. Nádori Lászlónál precízebben kevesen fogalmazták meg:

"Fittségen olyan testi-lelki állapotot értünk, amelyet rendszeres edzéssel, célszerű táplálkozással és kedvező életmóddal lehet megszerezni. Ez az állapot – bár magába foglalja az egészséget – túlnő a jó közérzeten, miközben megtartja azt, egyúttal több is annál."²

A fitness fogalom meghatározásakor számtalan definíció áll rendelkezésünkre.

Wellness:

Általános jóérzéssel párosuló testi-lelki harmónia.³

² Nádori László: Fittség-edzés. OTSH, 1993

³ <http://www.idegen-szavak.hu/keres/wellnes> (2010. 08. 25)

Wellness irányzat jellemzői: elsősorban egészségturisztikai szolgáltatásként van jelen, egészségtudatos magatartás kialakulását támogatja, elsősorban a passzivitást segíti elő, élménykeresés, testkényeztetés, lazító, stresszoldó technikák, keleti életmódkultúra és filozófia egyes elmeinek megjelenése (pl. jóga), gyógynövények, illóolajok stb. használata

A wellness Amerikából származó holisztikus szemléletmód, amely a 80-as években indult útjára. A „well being”, jól lenni, és a „wholeness” teljesség szavakból született, a testi, lelki, szellemi jólétre irányul. A wellness fogalmába magában foglalja a cselekvő embert, aki maga is aktívan tesz az egészsége megőrzéséért, figyel a testére, kényezteti, óvja. A pozitív életérzés elengedhetetlen része. Fontos, hogy a wellness típusú tevékenységformák nem önsanyargatóak, nem törekszenek csúcsteljesítményre. Céljuk a test és ezen keresztül szellem kényeztetése. Nem másodlagos célként az egészség megőrzése, visszaszerzése. Része még a szépségápolás, a kikapcsolódás, szórakozás, társas együttlétek.

A wellness személyre szabott egészségmegőrző programok összessége, illetve bizonyos esetben gyógymódok gyógykezelések együttes alkalmazása. A szabadságukat vagy pihenőidejüket általában wellness szállodában töltő vendégek részére, hogy a résztvevők kipihenjék a mindennapi stresszt és fáradtságot, testük és szellemük is megnyugodjon, feltöltődjön. A wellness részei lehetnek (torna, egészséges táplálkozás, úszás, fitnesz, masszázs stb.) beépülhet a hétköznapokba is, de leggyakrabban egy-egy szállodai kúra (4–5 nap vagy egy hét) alkalmával veszik igénybe ezeket a szolgáltatásokat.

A wellness-kúrák alapja az úszás, illetve a vízhez kapcsolódó tevékenységek, kezelések (vízi aerobic, vízi fitness, víz alatti masszázs stb.), a számtalan szauna (a hagyományos szaunától az infrasaunáig), a különféle masszázsok a gyögmasszáztól a thai masszázsig, valamint a jóga egyes fajtái.

A wellness-kúrákhoz leggyakrabban hozzátartozik egy, vagy több sportlehetőség. Jól kapcsolhatók a szabadban vagy teremben végzett tevékenységek is.

Mivel a wellness alapja az egészségmegőrzés és bizonyos esetekben a gyógyítás, ezért szervesen kapcsolódik hozzá az egészséges táplálkozás.⁴

Kardio

A szervezet légzés–keringési (cardiorespiratoricus) rendszerét fejlesztő mozgásformák gyűjtő neve (pl.: futás, gyaloglás, kerékpározás, evezés, sífutás, korcsolyázás, úszás, stb.). A kardioedzésekhez tartoznak azok az erősítő jellegű gyakorlatok is, amelyek a pulzust tartósan megemelik, így az állóképességre és a zsírmobilizációra (zsírégetésre) is pozitív hatással vannak.

A döntést követően neki láthat a konkrét szervezési feladatoknak.

⁴ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Wellness> (2010. 08. 25)



3. ábra. Kondi terem

2. A sport centrum beindításának közvetlen előfeltételei

Ahhoz, hogy egy sportkomplexum működjön három tényező kell:

1. tárgyi feltételek: épület, eszközök
2. személyi feltételek: edzők, trénerek, személyzet
3. vendégek.

A piacutatást és a rendelkezésre forrásokat figyelembe véve megszületett a döntés, milyen típusú sportcentrumot hoznak létre. Eldöntötték milyen részlegeket fognak működtetni.

Vegyük sorra ezeket típusaik szerint.

Fitness szolgáltatások:

Alapszolgáltatások:

- Aerobik terem:
aerobik alapóra, alakformáló órátípusok (kondicionáló torna, mélyizom torna stb.), zsírégető óra, interwall óra, „küzdősportos” órák (fight training, kick-boks, capoeira stb.), köredzés, „táncos” órátípusok, eszközös órák (step, $\frac{3}{4}$ step, fit ball, thera-band, core board, flexi bar),
speciális órák: pilates, calanetics, terhestorna, kismama torna, baba-mama torna, jóga, stretching, gerinctorna, gyermek torna, szenior torna.
- Csoportos kerékpár terem (spinning).
- Edzőterem: szabadsúlyzók (egykezes, kétkezes súlyzók), erőfejlesztő gépek valamennyi izomcsoportra.
- Cardio részleg: futó-, kerékpár-, taposó- (lépcsőző), evezős-, ellipszis-, sífutógép,
- Személyi edzés.

Wellness szolgáltatások:

- Medencék: úszómedence, pezsgőfürdő, élményfürdő.
- Szaunák: finn szauna, infra szauna, bioszauna, hang, fény, aromaterápiás szaunák.
- Gőzkabin, tepidárium, sókamra.
- Pihenő szoba.
- Masszázsok.
- Speciális kozmetikai kezelések.
- Speciális természetgyógyászati kezelések.

Szabadtéri sport szolgáltatások

- Lovaglás,
- Golf, mini golf,
- Futópályák,
- Gördeszka, görkorcsolya pályák (félcső, ugratók stb.),
- Bmx, terep,
- Labdasport pályák (foci, röplabda, kosárlabda),
- Tenisz pálya, tollas labda pálya,
- Erdei kaland park.

Kiegészítő szolgáltatások:

- táplálkozási tanácsadás (életmód tanácsadás),
- fittségi állapotfelmérés.
- büfé/vitaminbár,
- bio bolt, táplálék kiegészítők,
- gyermekjátsszó,
- szépségápolás (kozmetika, fodrász, manikűr-műkörömépítés, pedikűr, szolárium).



4. ábra. Squach terem

1. Tárgyi feltételek: épület, eszközök

Az első feladatként be kell rendezni a sportcentrumot.

A jól működő létesítménynek fontos eleme a jó tételrendezés, a kényelem és a praktikusság mellett a megfelelő stílus, elegancia. Ha különleges valamely okból az épület, a környék, akkor érdemes ezt valamilyen módon a belsőépítészeti elemekben is megjeleníteni. Például, ha ázsiai küzdősportokon van a szolgáltatás hangsúlya, a keleti motívumok megjelenése a tételválasztó elemekben, a dekorációban, a bútorokban jellemző lehet. De lehet, hogy éppen az ellenkezőleg, a nem környezethű berendezés, hanem az elvárttól eltérő, meglepő elemek alkalmazása lesz a hely jellemzője. Mindenképpen érdemes valamilyen módon a szokványostól eltérő egyedi elrendezésben gondolkodni. Fontos elem továbbá a könnyű felismerhetőség, hogy egyértelműen felismerhető legyen a sportlétesítmény. Egyrészt ez önmagában is reklámem, mert így a járókelők is felfigyelhetnek rá. Másrészt, ha hirdetés alapján keresik az intézményt fontos, hogy könnyen megtalálják.

A berendezés a tervezéssel kezdődik.

A helyi adottságok figyelembevételével, valamint azt összefoglalva, hogy milyen szolgáltatásokat kívánnak biztosítani, szükséges egy előzetes helyszínrajz készítése. Melyik szolgáltatás hova helyezhető el.

A terv készítésekor kiderülhet, hogy nem minden fér el feltétlenül, ami az előzetes tervekben szerepelt. Az is megeshet, hogy a túl sok hely, a túl nagy tér a probléma, mert kevesebb szolgáltatást terveznek, így barátságatlan, rideg, hangulattalan lesz a környezet. Egy belső építész, lakberendező ezekre a problémákra biztosan tud javaslatokat adni. Amennyiben a költségvetés engedi, érdemes erre áldozni.

Amennyiben átépítik az adott helyszínt érdemes az előzetes tervek alapján több építési cégtől árajánlatot kérni.

A konkrét belső terveket is el kell készíteni. A berendezések majdani helye határozza meg, hogy milyen elektronika hálózatot kell kiépíteni. A termék létszám terhelése határozza meg, hogy kell-e különleges szellőzési megoldást alkalmazni. A várható vendég létszám alapján szükséges az öltözők, tusolók, vécék méretét és számát megtervezni.

A felújítási, átépítési munkákkal párhuzamosan megkezdődhet az eszközök beszerzése.

A következő felszerelés típusokra van szükség.

- Sporteszközök
- Szépség ápolás eszközei
- Gyógyászati eszközök
- Üzemeltetéshez szükséges egyéb eszközök

Az eszközök beszerzése is a tervezéssel kezdődik.

Sporteszközök, szépség ápolás eszközei és gyógyászati eszközök beszerzése

A helyszínek méreteihez és a tervezett induló vendéglétszámhoz kell igazítani a beszerzendő eszközök mennyiségét. Ehhez ismernünk kell az eszközök méretét, illetve a kényelmes használatukhoz szükséges terület nagyságát. Átlagosan 2–3 négyzetméter alapterületet számoljunk egy-egy fő foglalkoztatáshoz. Természetesen, a mozgásformától függően nagyobb térigényű feladatokhoz az egy főre jutó alapterület is nagyobb. Bizonyos sportágaknál adott az alapterület, amin végezni lehet (pl. labdasportok). Ebben az esetben a minimális eszköz mennyiséget az adott sportágra jellemző csapat létszám határozza meg.

Fontos, hogy ismerjük a sporttevékenységek minimális eszközigényeit. Amennyiben nincsenek személyes tapasztalataink, akkor jellemzően a sportági szakszövetségek honlapjairól szerezhethetünk információt (pl. a sportág szabálykönyvéből).

Praktikus olyan személy tanácsát kikérni, aki ismeri a tervezett sportág jellemzőit.

Eszközjegyzéket kell készíteni a beszerzendő eszközök típusáról és darabszámáról.

Hasonlóan az építési vállalkozó kiválasztásához, a berendezések beszerzéséhez is szükséges körül nézni a piacon, mit, milyen árért, milyen minőségben tudunk beszerezni.

Üzemeltetéshez szükséges egyéb eszközök beszerzése

Ennél az eszközcsoportnál is meghatározó a helységek mérete és a vendéglétszám, de más szempontból.

Vegyük sorra, az üzemeltetésnek milyen alapvető területei vannak.

- Öltözők
- Zuhanyzók, vécék
- Recepció
- Iroda
- Szertár, raktár

Ahhoz, hogy zökkenőmentesen működjön egy sportközpont, alapvető a renddel és tisztasággal összefüggő minden tényező.

Az öltözőkben a zárható öltözőkabinok használata a legpraktikusabb. Így a vendégnek nem kell magával cipelnie az értékeit a foglalkozásokra. Ezek biztosításához aránylag nagyméretű öltözők szükségesek. Ha nincs erre lehetőség, a falra szerelhető fogasok beszerzése javasolt alatt padokkal, székekkel. Hagyjunk elegendő szabad teret az öltözködéshez a vendégek számára.

A zuhanyzóknak és vécéknek az a szappantartók, vécépapír-tartók rendszerint már az építésnél felszerelésre kerülnek. Itt is gondolni kell a ruhák, törülközők ideiglenes elhelyezésére. Ehhez szintén fogasok, vagy székek használata lehet szükséges.

A recepció berendezése állhat egy egyszerű asztalból és székből, egy jegyzettömbből, tollal. Állhat impozáns fogadó pultból, ahhoz tartozó irodai forgószékkel, telefonközponttal, számítógépes adatnyilvántartó rendszerrel, ehhez rendelt nyomtatványokkal, promóciós anyagokkal, íróeszközökkel.

Az iroda berendezése is hasonló módon lehet, egy egyszerű asztal és szék, papír alapú nyilvántartó rendszerrel. Lehet magas színvonalú számítógépes rendszerrel felszerelt iroda. Mind két esetben gondolni kell arra, hogy a dokumentumok kezelése, a nyilvántartások vezetése megfelelően történhessen. A szuper iroda is lehet alkalmatlan, ha nem olyan számítógépes szoftverrel van ellátva, ami jól használható. Például nincs rajta adat nyilvántartásra alkalmas szoftver.

Az éppen nem használatos eszközöket, takarító szereket, olyan helyen kell tárolni, ahol a vendégek nem láthatják. Ennek praktikus, esztétikai, de jogszabályi előírási kötelezettségből származó okai is vannak (pl. a tisztító szereket elzárva kell tartani vegyi anyag tartalmuk miatt). Erre raktárhelyiség kialakítása a legalkalmasabb, megfelelő polc rendszerrel berendezve, valamint zárható szekrénnel. Természetesen megoldható egy-egy a termekben elhelyezett lezárt szekrénnel is. Bármelyik megoldás választása esetén figyelni kell arra, hogy a sporteszközök, irodaszerek, tisztító szerek külön-külön szekrényben legyenek elraktározva.

A továbbiakon túl, ha a pénzügyi keretek megengedik, érdemes a kellemes közérzet megteremtése érdekében, dekorációs elemeket beszerezni, belső térben jól mutató zöld növényeket, képeket, térelválasztó elemeket.

Az üzemeltetéshez fogyó anyagok induló készletével is fel kell tölteni a készleteket.

Anyagok

- Vécépapír, vécétisztító kefe
- Szappan
- Papírtörülköző
- Takarító eszközök (porszívó, felmosó készlet)
- Tisztító szerek
- Tisztító szivacsok, ruhák, törülő kendők
- Irodaszerek: tollak, papír, nyomtatványok

2. Személyi feltételek: edzők, trénerek, személyzet

Rendelkezésre áll a berendezett, felújított sportlétesítmény. A következő feladat a személyzet, kiválasztása. Az alkalmazotti kör két csoportra osztható.

- Szakmai személyzet: edzők, trénerek, gyógytornászok, szépségápolási szakemberek (kozmetikus, fodrász, manikűrös).
- Egyéb személyzet: akik az üzemeltetést végzik.

Szakmai személyzet

A szakmai személyzet kiválasztásánál mindenek előtt figyelemmel kell lenni arra, hogy a jogszabályi előírásoknak megfelelő végzettségű szakemberek legyenek. Mindhárom területen (sport-, szépségápolás-, gyógyászati ágazatban) szigorú szabályok határozzák meg a betölthető munkakörökre előírt szakmai végzettségeket.

A szakképesítések részletes leírását az alábbi jogszabályok tartalmazzák:

- a 25/2008. (IV.29.) ÖTM rendelet;
- a 157/2004. (V. 18.) Kormány rendelet a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről;

Egy-egy kolléga foglalkoztatásáról a jogszabályi követelményeken túl az edzők, trénerek egyedi szaktudása szerint kell dönteni. Az edzői csapat felkészültsége legyen sokoldalú. Minél színesebb a választék a vendégek részére, annál vonzóbb a sportlétesítmény, de megoldható legyen egymás helyettesítése szükség esetén.

A szakmai személyzet foglalkoztatása történhet alkalmazottként, megbízási szerződéses vagy vállalkozói szerződéses formában.

Egyéb személyzet

A létesítmény működéséhez az alábbi feladatok ellátása szükséges további személyzettel:

- recepció: telefonos és személyes ügyfélszolgálat, regisztráció,
- irodai adminisztráció és ügyvitel: üzleti kapcsolattartás, marketing, könyvelés-bérszámfejtés, jogi ügyintézés, üzleti ügyvitel,
- anyagbeszerzés,
- takarítás.

Ezekre a feladatokra külön-külön felvehető alkalmazottak, de össze is vonhatók a feladatkörök. Alacsony létszámú, kisméretű vállalkozásoknál bizonyos feladatokat maga cégvezető is elvégezhet (pl. marketing, anyagbeszerzés, recepció, irodai ügyvitel, takarítás). A feladatokat vállalkozói szerződéssel ki is adhatjuk, mint a könyvelés, takarítás.

3. Vendégek

A vendégkör kialakítása megfelelő marketing tevékenység eredménye. Ezzel részletesen más helyen foglalkozunk.

3. A folyamatos működtetés beindítása

Egy sportcentrum megfelelő működéséhez fontos a jól megtervezett munkabeosztás, ami ebben az esetben az alábbi két fő tényezőt jelenti.

- Nyitvatartási idő
- Oktatók, tréner beosztása

Nyitvatartási idő

A nyitvatartási idő meghatározásánál figyelembe kell venni a várható vendégkör szabadidő kapacitását.

Általában a fő munkaidő utáni időszak 16–20 óra között illetve hétvégén a leglátogatottabbak a szabadidő- és sport komplexumok. De van olyan fogyasztó réteg, amely korareggeli vagy nap közbeni időszakot részesíti előnyben.

A korareggeli órákban általában a futás és az úszás a jellemző mozgásforma. Az erre szakosodott futópályával, uszodával rendelkező intézményeknek érdemes ebben az időszakban kinyitniuk.

Nap közben lényegében bármely sporttevékenységre lehet igény. Itt általában a városközpontokban lévő sportlétesítmények látogatottsága lehet nagyobb. Ezeket a helyeket látogatják a nem fő munkaidőben dolgozó vendégek, valamint azok, akik megengedhetik maguknak, hogy napközben egy-egy órára elszakadjanak a munkájuktól.

Oktatók, trénerek beosztása

A sportközpontok, fitness termek, edző termek jelentős része az iskolai tanévhez hasonlóan, szeptembertől júniusig tartó fő idényben, és nyári idény szerint üzemel. Legalább is, ami az oktatók foglalkoztatását jelenti. Ez természetesen a vendégkör számára jellemzően nem publikus. Az sportmozgás oktatással foglalkozó szakemberek általában testnevelő tanárként, vagy a versenysport utánpótlás nevelésében is tevékenykednek. Ezek ciklusa az érintett korosztály miatt a közismereti oktatás rendjéhez igazodik, így az idő elfoglaltságukat is e-szerint befolyásolja.

A nyári időszak a szabadságok miatt is jellemzően átmeneti helyettesítésekkel zajlik. A vendégkör összetételét is befolyásolják a nyári szabadságolások.

A csoportos foglalkozásokra jellemző az órabeosztás. Általában a különböző felkészültségű edzők az iskolai órarendhez hasonló beosztás szerint váltogatják egymást.

Egy teremben, egy időben csak egy csoportfoglalkozás tartható. Ezek az órák általában zenére, és/vagy az oktató szóveges instrukcióira zajlanak. Több ilyen típusú foglalkozás zavarhatja egymást. Az megoldható, hogy a csoportos foglalkozás mellett edző gépeken egyéni foglalkozások folyjanak személyi edzők irányításával.

Az órabeosztás készítésénél több szempont figyelembevétele is szükséges:

- A termék száma
- Az edzők létszáma, szabad időkapacitásuk
- A vendégkör igénye egy-egy órátípus iránt

Az órateravnél törekedni kell arra, hogy az azonos típusú órák a heti menetrendben egyenletesen legyenek elosztva, az egyenletes sportterhelés miatt. Nem ideális a heti 3 edzés napot egymás után hétfő – kedd – szerdára tenni. Ehelyett a hétfő – szerda – péntek elosztás javasolt.

Az edzők rendszerint több helyen is vállalnak munkák. Ezért minden idény elején egyeztetni kell a beosztásukat.

Összefoglalás

Áttekintettük egy sportközpont beindításának fontosabb lépéseit. Mindazonáltal nagy eltérések találhatóak ebben a tekintetben is. Legtöbbször kis vállalkozóként bérelnek néhány helyiséget, és ott próbálják nyereségesen működtetni sportvállalkozásukat. De találhatóak nagy sportintézmény-hálózatok is, amelyek a fitness-wellness ágazat vezető intézményeiként széles kínálattal nyújtanak szolgáltatást. Az, hogy a kínálati palettán hol foglal majd helyet a jelölt, a szakmai felkészültségén és üzleti leleményességén egyaránt múlik.



5. ábra. Kardio részleg

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

E munkafüzet célja nem az elméletalmozás, sokkal inkább célja, hogy az Ön számára a gyakorlati feladatok számbavételével, azok során végig vezetve mutassa meg, milyen feladatok várnak Önre sportedzőként.

A tananyagot akkor tudja eredményesen elsajátítani, ha a feladatokat nem egyszerű tankönyvi gyakorlatként, hanem munkaszituációként értelmezi, és a szerint oldja meg. A sportedzői tevékenység jellemzően sok szervezési feladatot tartalmaz, amelynek nagy részét munkatársaival, edző-, tréner partnereivel közösen kell megoldania. Ezért javasolt, hogy a tananyagban található feladatokat együtt tanulva tanuló társaival, közösen 2–4 fős csoportokban végezzék. A feladatrészeket osszák el egymás között, majd a feladatok végső megoldásait közösen alakítsák ki! A feladatok jellemzően több megoldásra adnak lehetőséget, ezzel a lehetőséggel éljenek Önök is! Egy-egy feladathoz készítsenek több alternatívát!

1. feladat.

Szituációs játék keretében folytassák le a megrendelő és Ön (a felkért sportedző) közötti beszélgetést! Milyen információkat tud gyűjteni a beszélgetés során? Melyek a kulcselemek, amelyek megismerése feltétlenül szükséges ahhoz, hogy Ön megfelelő munkát végezzen?



2. feladat

Nézzon körül az interneten, milyen az esetfelvetésben leírthoz hasonló szolgáltatások jelennek meg!

3. feladat

Nézzon körül a lakása környékén, Ön milyen hasonló szolgáltatásokat ér el!

4. feladat

Keressen a szakirodalomban a fitness jelentésére definíciókat!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

- Vállalkozási célú befektetésként kívánja működtetni az egységet, vagy versenysportot is tervez folytatni?
- A tervezett mozgásformák, sportágak?
- A létesítmény méretei, állapota, átépíthetősége?
- Tulajdonosként vagy bérlőként van jelen a megrendelő? Ha bérlő, mennyi a garantált bérleti idő?
- A befektetésre szánt összeg? Ennek mekkora része az átépítés, felújítás költsége és mennyi az eszközbeszerzésre szánt keret?
- A tervezett vendég létszám?
- A tervezett személyzeti létszám?

2. feladat

Az interneten jellemzően fitness és kondi termék hirdetései, weboldalai találhatóak meg. De természetesen minden valamit magára adó sportvállalkozásnak, egyesületnek van internetes megjelenése.

3. feladat

A feladatra a megoldást Ön adja meg.

4. feladat

Néhány meghatározás a számtalan fellelhető forrásból:

"A fitness az egész ember pozitív egyéni állapota." (F. Lotz, würzburgi egyetem, Németország)

"A fitness képesség és készség feladatok megoldására és teljesítésére" (F. Fetz, innsbrucki egyetem, Ausztria)

"A fitness mint fogalom az egyén azon képességét jeleníti, hogy egész szervezetének optimális működési képességét felhasználva éljen, játsszon és dolgozzon. A fitness lehetővé teszi az ember számára, hogy új, előre nem látott helyzetekben alkalmazkodjon és a stresszt is elviselje. (G. Schilling, Magglingen, Svájc)⁵

"A fitnessz ... optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodó képességet; a mindennapok optimális cselekvő- és teljesítő képességét jelenti. Állapot, mozgalom és életforma." (Kovács Tamás, Szollás Erzsébet, Budapest)

5. feladat

⁵ Jakadházy László: Fittkontroll I., Magyar Testnevelési Egyetem 1994

Termál-, gyógy- és élményfürdők szolgáltatásai: mint a szauna, masszázs, fito-terápia, pakolások, gyógymedencék.

Sport jellegű kikapcsolódási formák: mint túrázás, lovaglás, kerékpározás, golf. Edzőtermi sportok könnyed, nem terhelő formában végzett edzések.

Életmód tanácsok: táplálkozási tanácsadás, terápiák (aroma, oxigén stb.).

Szépségápolás: kozmetika, fodrász, pedikűr, manikűr.

6. feladat

Lényegében minden sporthoz megtalálhatók az interneten felszerelések, így a konkrét választ a feladatra Ön adja meg.

7. feladat

Minta megoldás:

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
17:00–18:00	Rózsa	Andrea kezdő	Viki kezdő	Rózsa	Andrea kezdő
18:00–19:00	Viki kezdő	Andrea haladó	Viki haladó	Andrea kezdő	Andrea haladó
19:00–20:00	Viki haladó	Rózsa	Rózsa	Andrea haladó	

Ettől eltérő, de a feladatban foglaltaknak megfelelő megoldás is lehetséges.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat. Határozza meg röviden a FITNESS és a WELLNESS fogalmát!

2. feladat. Melyek azok a fő tényezők, amelyek szükségesek egy sportcentrum működéséhez?

3. feladat. Az alkalmazottak feladatkörük szerint hány csoportra oszthatók?

4. feladat. A mozgás órák beosztásának elkészítésénél mely szempontokat kell figyelembe venni?

MUNKKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Fitness:

A fitness fizikai és pszichikai egészséget jelent.

Wellness:

Általános jóérzéssel párosuló testi–lelki harmónia.

2. feladat

Ahhoz, hogy egy sportkomplexum működjön három tényező kell:

1. tárgyi feltételek: épület, eszközök
2. személyi feltételek: edzők, trénerek, személyzet
3. vendégek.

3. feladat

Az alkalmazotti kör két csoportra osztható.

- Szakmai személyzet: edzők, trénerek, gyógytornászok, szépségápolási szakemberek (kozmetikus, fodrász, manikűrös).
- Egyéb személyzet: akik az üzemeltetést végzik.

4. feladat

Az órabeosztás készítésénél több szempont figyelembevétele is szükséges:

- A termék száma
- Az edzők létszáma, szabad időkapacitásuk
- A vendégkör igénye egy-egy órátípus iránt

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Nádori László: Fittség-edzés. OTSH, 1993.

Jakadházy László: Fittkontroll I., Magyar Testnevelési Egyetem, 1994.

Kovács Tamás, Szollás Erzsébet: Fitt-tan (Edzéstani alapok). Önkormányzati Minisztérium – Sport Szakállamtitkárság, 2008.

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Wellness> (2010. 08. 25)

<http://www.idegen-szavak.hu/keres/wellnes> (2010. 08. 25)

AJÁNLOTT IRODALOM

Nádori László: Fittség-edzés. OTSH, 1993.

Jakadházy László: Fittkontroll I-III., Magyar Testnevelési Egyetem, 1994.

Kovács Tamás – Szollás Erzsébet: Fitt-tan (Edzéstani alapok). Önkormányzati Minisztérium – Sport Szakállamtitkárság, 2008.

25/2008. (IV.29.) ÖTM rendelet

22/2008. (IV.10.) ÖTM rendelet

157/2004. (V. 18.) Kormány rendelet

A(z) 0081-06 modul 004-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
52 813 02 0000 00 00	Sportszervező, -menedzser
52 813 01 0010 52 01	Fitness-wellness asszisztens
52 813 01 0010 52 02	Sportedző (sportág megjelölésével)
52 813 01 0100 33 01	Sportoktató (sportág megjelölésével)

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
18 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató