Fitness na przynętę

KRZYSZTOF WRÓBEL

Wystarczy wybrać się na wiosenny spacer, aby zauważyć coraz więcej osób biegających, jeżdżących rowerami lub na rolkach czy maszerujących z kijami. To ci ludzie wypełniają listy startowe najróżniejszych zawodów odbywających się od Zakopanego po Gdańsk przez cały rok. To oni trenują po kilka razy w tygodniu i to dla nich powinny szeroko otworzyć swoje drzwi kluby fitness.

Dzień 24 marca 2013 wielu warszawiakom kojarzy się z utrudnieniami w poruszaniu po mieście, zaś dla grupy zapaleńców był okazją do kolejnej ponad 21-kilometrowej „przebieżki" (w tym roku w temperaturze -5°C). Tego dnia odbył się 8. Półmaraton Warszawski.

Wspomniana grupa zapaleńców bawi się bieganiem, bo jest pretekst, żeby odwiedzić stolicę (…), bo czują się zdrowsi od przeciętnego Polaka, bo spotkają znajomych z całej Polski, bo zdrowo rywalizują pomiędzy swoimi miastami, firmami, bo chwalą się wynikami na Facebooku i jest jeszcze wiele „bo". Jednak dla mnie najistotniejszą rzeczą z całego zamieszania jest liczba – 10 140. Tyle osób wzięło udział w tegorocznym warszawskim biegu i idę o zakład, że w 2014 będzie 12 000. Kto wzgardziłby taką liczbą laików, takich rozmiarów bazą adresową czy liczbą klientów klubu. Pojawia się więc pytanie: czy kluby fitness mogą przyciągnąć sportowców amatorów?

W poszukiwaniu sportowców amatorów – statystyki

Rozpocznijmy od analizy danych dotyczących aktywności fizycznej Polaków zgromadzonych przez Główny Urząd Statystyczny. Z danych zebranych w 2008 r. wynika, że naszą główną aktywnością narodową jest jazda na rowerze, na drugim miejscu jest pływanie, na trzecim marsze i biegi. Lubimy również „haratnąć w gałę" – co nie dziwi, bo przecież władza też lubi, i pograć w siatkówkę. W statystykach pojawia się też spora grupa wędkarzy, ale ten rodzaj aktywności z punktu widzenia treningu możemy zakwalifikować bardziej jako odnowę biologiczną…

Jazdę na rowerze jako podstawową formę aktywności deklaruje ogółem 54,8 proc. badanych, czyli więcej niż co drugi z nas. Najwięcej amatorów rowerów jest wśród dzieci w wieku 10–14 lat, aż 65 proc., ale grupa 30- i 40-latków również wypada całkiem dobrze, bo to 59,4 proc. Gorzej z systematycznością „treningów" rowerowych: aktywność weekendową zgłasza 24 proc. badanych, sporadycznie, czyli raz w tygodniu, jeździ 14,2 proc., a okazjonalnie w czasie urlopu i wakacji 15,2 proc. Trudno określić liczbę osób trenujących kilka razy w tygodniu, jednak ogólne dane są zachęcające.

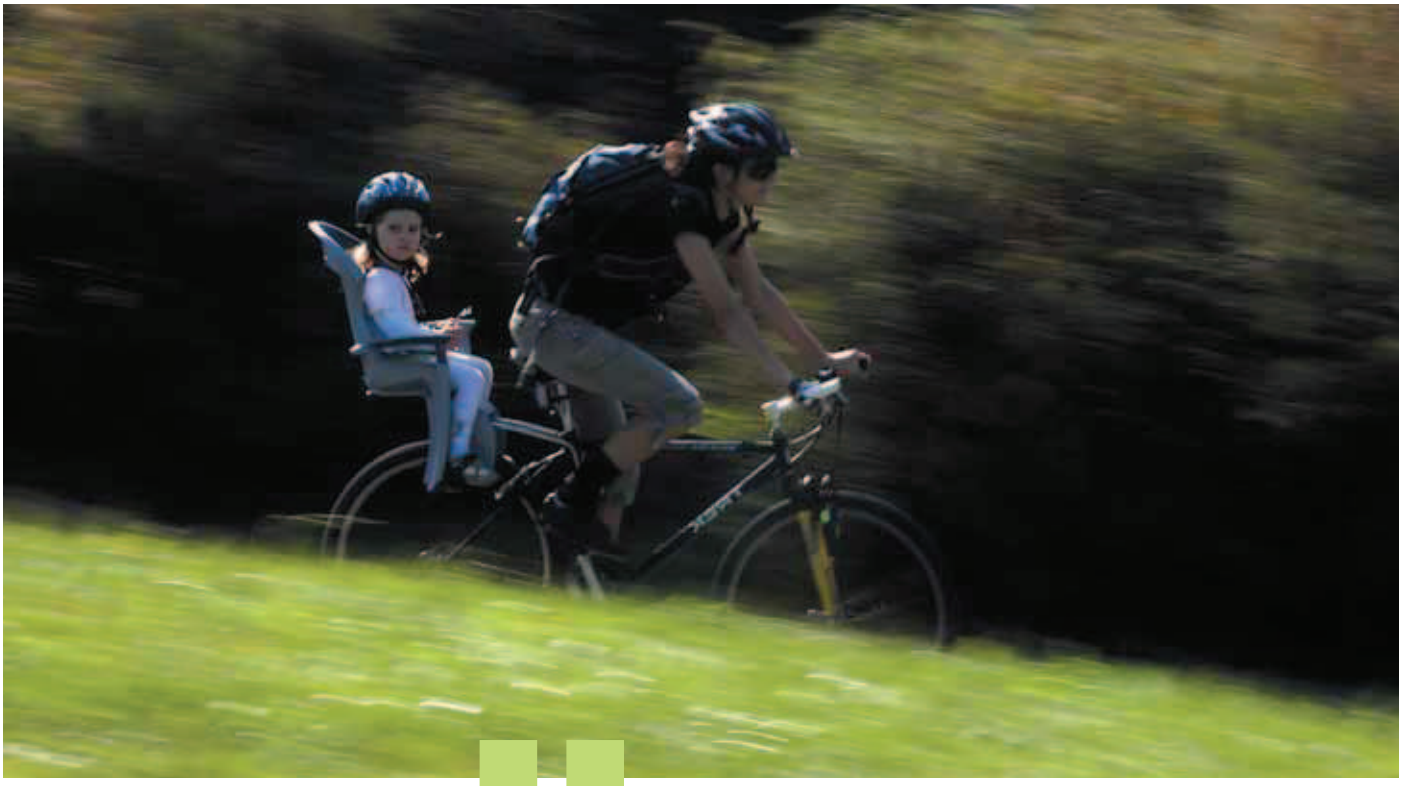
Pływanie to druga najczęściej deklarowana forma aktywności fizycznej wśród Polaków – 37,2 proc. Okazjonalnie pływa 44,3 proc., sporadycznie 21,1 proc., systematycznie przynajmniej raz w tygodniu pływa 19,7 proc. osób. Trudno pływaków przyciągnąć do klubu fitness, ale dla triatlonistów oferta na pewno się znajdzie.

Marsze i biegi uprawia 28,2 proc. naszego społeczeństwa. Czyżby znaczyło to, że mamy 11 mln piechurów i biegaczy? Raczej nie, ale istotne są bardziej szczegółowe dane: 29,5 proc. z tej grupy stanowią 30–40-latkowie, 52,9 proc. to osoby sześćdziesięcioletnie. Jeżeli chodzi o systematyczność to 26,2 proc. deklaruje aktywność w weekendy, natomiast 21,5 proc. maszeruje i biega trzy lub więcej razy w tygodniu.

Piłka nożna zajmuje pierwsze miejsce wśród dyscyplin sportowych. 23,2 proc. z nas przyznaje się do uprawiania tej dyscypliny. Systematycznie raz w tygodniu piłkę kopie 23,3 proc. z całej piłkarskiej grupy. Niestety, wraz z wiekiem gwałtownie spada odsetek graczy, wśród sześćdziesięciolatków wynosi tylko 3 proc. Meczu piłkarskiego w ramach zajęć klubu fitness nie zorganizujemy, ale o zajęcia dla dzieci, trening funkcjonalny i regenerację z pewnością można się pokusić. Piłka nożna może się też sprawdzić podczas zajęć outdoorowych lub pikników rodzinnych, które wiele klubów organizuje latem. Pozostałe dane, na które warto zwrócić uwagę, to: siatkówka 14,5 proc., 24,7 proc. osób deklarujących uprawianie gimnastyki ćwiczy dwa razy w tygodniu, 14,3 proc. korzystających z siłowni deklaruje trening trzy razy w tygodniu. Ciekawie przedstawiają się wyniki sondażu, dlaczego ćwiczymy: 51,2 proc. dla przyjemności, 36,7 proc. dla zachowania zdrowia i kondycji, z powodu sylwetki tylko 4,7 proc. (jakoś paniom nie wierzę), 3,5 proc. uprawia aktywność towarzysko.

W podsumowaniu badań aktywności GUS z 2008 r. czytamy m.in., że Polacy ćwiczą głównie w weekendy i mało systematycznie, co niewiele ma wspólnego ze sportem amatorskim. Jednak z obserwacji chociażby wynika, że w ciągu ostatnich pięciu lat liczba osób aktywnych wzrosła. Z roku na rok wzrasta również świadomość ruchu, a to oznacza, że do zagospodarowania są potężne zasoby ludzkiej aktywności.

Zdjęcia: Przemysław Wierzchowski



Biegowe i kolarskie imprezy pod lupą

Warto przyjrzeć się rosnącej popularności masowych imprez sportowych organizowanych w ostatnich kilku latach: wyścigom kolarskim, biegom średnio- i długodystansowym, maratonom, zawodom triatlonowym, nordic walking czy zawodom narciarstwa biegowego. Popularność i liczebność tych dyscyplin można oszacować na podstawie liczby imprez. Przykład: w 2013 roku w Polsce zaplanowanych jest 1305 imprez biegowych (źródło maratonypolskie.pl) oraz około 200 imprez rowerowych (www.mtbnews.pl). Imprezy biegowe liczą od pięćdziesięciu do kilku tysięcy uczestników, rowerowe – ok. 200 uczestników w wyścigach lokalnych i ok. 800 uczestników w większych zawodach. Uśredniając imprezy biegowe do 100 osób i rowerowe do 200 otrzymujemy liczbę ponad 170 tys. kolarzy i biegaczy amatorów.

Ponieważ nie da się przebiec półmaratonu, maratonu czy wziąć udziału w triatlonie bez systematycznego treningu, osoby te można traktować jak sportowców amatorów, których systematyczny trening to 2–4 jednostki w tygodniu. Konsekwencją takiego treningu jest, a przynajmniej być powinno świadome dobieranie sprzętu, planowanie i monitoring treningu, planowanie udziału w zawodach i suplementacja.

> Ponieważ nie da się przebiec półmaratonu, maratonu czy wziąć udziału w triatlonie bez systematycznego treningu, osoby te można traktować jak sportowców amatorów, których trening to 2–4 jednostki w tygodniu

Oferta dla sportowca amatora

Opierając się na biegaczach i kolarzach możemy stworzyć konkretne grupy klientów, co prawda sezonowych, ale kto powiedział, że trzeba się ograniczać do tych dwóch form aktywności. Zaplecze klubu fitness to nieograniczone możliwości do prowadzenia treningu amatorskiego różnych dyscyplin.

SPRZĘT

Wystarczy średniej wielkości sala cardio, sala do cyclingu i siłownia, żeby zabezpieczyć sprzętowo amatorskie treningi biegaczy, kolarzy, narciarzy, triatlonistów i amatorów wielu innych dyscyplin wymagających kształtowania wydolności. Sprzedaż i serwis sprzętu specjalistycznego w klubie fitness jest mało prawdopodobna, jednak zorganizowanie w klubie mniejszej lub większej grupy konsumenckiej może obniżać koszty zakupów. Jaki sprzęt, który macie w klubie, możecie wykorzystać do stworzenia oferty dla dyscyplin amatorskich?

TRENING

Koszt planowania i monitorowania treningu kolarza lub biegacza to ok. 400 zł/miesiąc. Prowadzenie treningu indywidualnego to koszt ok. 100 zł/godz. Dysponując siłownią, salą cardio i cyclingu, szkoląc lub zatrudniając trenerów specjalizujących się w przygotowaniu motorycznym możemy stworzyć kompleksową ofertę treningu dla biegacza, kolarza amatora i każdego sportowca amatora.

ZAWODY

To oczekiwany moment i możliwość zmierzenia

się z innymi, zwieńczenie tygodni treningu i wyrzeczeń. Wyjazd amatorski na zawody to koszt od 150 do 400 zł. Jak wykorzystać zawody sportowe dla potrzeb klubu fitness? Imprezy biegowe i rowerowe stanowią doskonałą okazję do promowania klubu. Możemy organizować własne lokalne zawody, tworzyć ofertę programów przygotowujących do konkretnej imprezy lub budować zespół pod patronatem klubu i wykorzystać imprezę jako nośnik reklamy.

REGENERACJA, SUPLEMENTACJA

Najczęściej sportowiec amator regeneruje się i suplementuje na podstawie wiedzy z forów internetowych lub porad koleżeńskich. Jeżeli klub dysponuje zapleczem odnowy biologicznej, sportowiec amator może oznaczać solidnego klienta. Kolejna możliwość dla klubu fitness to stworzenie oferty usług dietetycznych i poradnictwo suplementacyjne.

KONTUZJE

Zdarzają się zawsze. Leczenie osób aktywnych odbywa się z reguły poza NFZ, przeciętne koszty to: lekarz – 100 zł, USG – 60–100 zł, seria zabiegów z terapeutą – 400 zł. Jest to kolejna okazja dla klubu fitness. Warto pomyśleć o współpracy z lekarzem, terapeutą sportowym i stworzyć ofertę treningu rehabilitacyjnego, funkcjonalnego, czyli powrotu do pełnej sprawności i aktywności.

WIEDZA

Sportowiec amator chce się rozwijać, czyta fora, czasopisma związane ze swoją ulubioną dyscypliną, kupuje książki, zaczyna też brać udział w szkoleniach z zakresu treningu, regeneracji, suplementacji. Klub fitness stanowi naturalne środowisko do organizacji szkoleń i poszerzania wiedzy swoich klientów.

Nie jest łatwo policzyć sportowców amatorów w Polsce. Niewątpliwie ich liczba wzrasta. Postaram się zebrać więcej danych na koniec 2013 r. Zapewne inaczej rozwija się sport amatorski w województwie podkarpackim, a inaczej w mazowieckim, inaczej rozwija się w małym i dużym mieście. Zależy to również od wieku ćwiczących, wykształcenia i płci. Różne są też możliwości sprzętowe i osobowe klubów. Jednak zachęcam wszystkich menedżerów klubów do weryfikacji powyższych informacji na własnym podwórku. Policzcie swoich klientów, biegaczy, kolarzy, narciarzy, piłkarzy, siatkarzy, amatorów sztuk walki, róbcie ankiety, oceniajcie i liczcie. Oferujcie nowe usługi sportowcom amatorom, stwórzcie własną ligę, pozwólcie rywalizować (ileż można podrzucać sztangę tylko dla siebie), bo wszystko wskazuje na to, że macie pod ręką mało zagospodarowany rynek sportu amatorskiego. Wystarczy więc tylko pomysł, jak po ten potencjał sięgnąć. Fitness, jako uzupełnienie treningu outdoorowego, może okazać się właściwą przynętą.

Krzysztof Wróbel
Manager w CRM REH-MEDIQ w Tyczynie, nauczyciel akademicki współpraca z Katedrą Fizjoterapii WSIiZ w Rzeszowie. Uczestnik szkoleń i warsztatów z zakresu rehabilitacji sportowej i przygotowania motorycznego. W latach 2005-2007 terapeuta i trener odnowy biologicznej Znicz Jarosław (PLK). Od 2007 CTiR w Kielnarowej, praca w zakresie diagnostyki przedsezonowej, rehabilitacji i odnowy biologicznej siatkarskich drużyn klubowych (PLS) i reprezentacyjnych m.in. Rosji, Algierii, Kataru. Od 2011 prowadzi diagnostykę funkcjonalnej narządu ruchu i treningu funkcjonalnego dla potrzeb fitness.