



Standaard

Ervaringsbewijs
personal trainer (m/v)

Standaard voor het ervaringsbewijs personal trainer (m/v)

Omschrijving van het beroep:

De Personal Trainer begeleidt klanten (met inbegrip van bijzondere doelgroepen) voornamelijk in een één-tot-één relatie zodat deze correct en veilig bewegen en de individuele doelstellingen bereiken.

Kerncompetenties:

De personal trainer kan

- Informatie verzamelen
- Een adviesgesprek voeren
- Een individueel trainingsprogramma uitwerken
- Een individueel trainingsprogramma aanleren
- De fitnessbeoefenaar begeleiden
- De fitnessbeoefenaar motiveren
- Omgaan met klanten
- Samenwerken
- Veilig en hygiënisch werken

Algemene informatie:

- Standaardnummer: 07/12
- Categorie: 2
Argumentatie: omwille van de inschatting van de gemiddelde kost van het rollenspel en de duur van de beoordeling
- Brondocument(en): SERV-beroepencluster fitness en groepsfitness (2005), Standards EHFA (European Health and Fitness Sector, 2005)
- Datum advies van de SERV: 14 mei 2008

Informatie verzamelenSuccescriteria:

- Stelt vragen om de wens en de doelstelling van de fitnessbeoefenaar te leren kennen en scherp te stellen
- Luistert naar de wensen, moeilijkheden en/of eerdere ervaringen van de fitnessbeoefenaar
- Peilt aan de hand van een vragenlijst naar de fysieke achtergrond of vooruitgang van de fitnessbeoefenaar
- Meet de conditie van de fitnessbeoefenaar
- Meet het vetpercentage van de fitnessbeoefenaar
- Meet de lenigheid van de fitnessbeoefenaar
- Meet de bloeddruk van de fitnessbeoefenaar
- Vult de behandelings- en klantgegevens schriftelijk of per computer aan

Een adviesgesprek voerenSuccescriteria:

- Legt uit wat personal training is en wat de fitnessbeoefenaar ervan kan verwachten
- Presenteert de resultaten van de testen aan de fitnessbeoefenaar zodat deze ze begrijpt en gemotiveerd is
- Presenteert het individueel trainingsprogramma aan de fitnessbeoefenaar
- Vraagt het akkoord van de fitnessbeoefenaar over het uit te voeren trainingsprogramma
- Geeft informatie over verantwoord bewegen en voedingsadvies volgens de individuele noden, behoeften en mogelijkheden van de klant
- Wijst een fitnessbeoefenaar door voor medisch advies bij het bereiken van de beroepsgrens

Een individueel trainingsprogramma uitwerkenSuccescriteria:

- Werkt een trainingsprogramma uit in overeenstemming met het aanbod
- Werkt oefeningen uit in overeenstemming met de wensen van de individuele fitnessbeoefenaar, rekening houdend met zijn of haar fysiek, sociaal en mentaal welbevinden
- Werkt oefeningen uit in overeenstemming met de capaciteiten van de individuele fitnessbeoefenaar
- Bouwt de oefeningen stap voor stap op in het trainingsprogramma naargelang de doelstellingen, rekening houdend met spiergebruik, functionaliteit en veiligheid
- Maakt een planning op qua activiteiten en uurrooster die beantwoordt aan de mogelijkheden en de behoeften van de fitnessbeoefenaar
- Contacteert een arts of andere hulpverlener bij specifieke vragen (bijv. hartproblemen, zwangerschap,...)
- Past het programma/de doelstellingen bij gewijzigde omstandigheden aan volgens de individuele noden, behoeften en mogelijkheden van de klant, eventueel in samenspraak met de behandelende arts

Een individueel trainingsprogramma aanlerenSuccescriteria:

- Demonstreert en legt de werking van de fitnessstoestellen uit zodat de fitnessbeoefenaar het toestel correct en veilig kan bedienen
- Demonstreert en legt de instelling van de fitnessstoestellen uit zodat de fitnessbeoefenaar het toestel aan zichzelf kan aanpassen
- Toont de oefeningen uit het trainingsprogramma met verbale ondersteuning
- Kijkt toe op de uitvoering van de oefening door de fitnessbeoefenaar en corrigeert indien nodig
- Herhaalt de uitleg totdat de fitnessbeoefenaar de oefening correct en veilig uitvoert
- Geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening

De fitnessbeoefenaar begeleiden

Succescriteria:

- Corrigeert de fitnessbeoefenaar fysiek zodat deze de oefening correct en veilig uitvoert
- Corrigeert de fitnessbeoefenaar verbaal zodat deze de oefening correct en veilig uitvoert
- Past het oefenprogramma aan aan de individuele behoeften en mogelijkheden van de klant
- Brengt variatie in het oefenprogramma en houdt rekening met mogelijke gezondheidsrisico's bij bepaalde klanten
- Houdt zich aan de lestijd, indien van toepassing

Kennisvereisten:

De kandidaat moet kennis kunnen aantonen van:

- Specifieke begeleiding van bijzondere doelgroepen

De fitnessbeoefenaar motiveren

Succescriteria:

- Identificeert de individuele voordelen bij de fitnessbeoefenaar om aan fitness deel te nemen en speelt hierop in
- Identificeert individuele obstakels bij de fitnessbeoefenaar om aan fitness deel te nemen en speelt hierop in
- Geeft de fitnessbeoefenaar positieve feedback bij het uitvoeren van de oefeningen
- Corrigeert de fitnessbeoefenaar bij het uitvoeren van de oefeningen zonder te zeggen dat hij of zij de oefening fout doet
- Spoort de fitnessbeoefenaar aan binnen zijn of haar mogelijkheden om de oefening vol te houden
- Spoort de fitnessbeoefenaar aan om de volgende beurten te komen

Toepassingsgebied:

Deze kerncompetentie moet worden beoordeeld tijdens volgende cruciale momenten:

- Het individuele trainingsprogramma aanleren
- De fitnessbeoefenaar begeleiden

Omgaan met klanten

Succescriteria:

- Verwelkomt de fitnessbeoefenaar
- Maakt oogcontact met de fitnessbeoefenaar
- Spreekt duidelijk voor de fitnessbeoefenaar
- Vraagt aan de fitnessbeoefenaar of alles naar wens is/verloopt volgens zijn individuele behoeften en wensen
- Legt persoonlijk contact met de fitnessbeoefenaar en peilt naar het welbevinden
- Peilt naar de dagelijkse activiteiten van de fitnessbeoefenaar en speelt hierop in
- Neemt afscheid van de fitnessbeoefenaar en bevestigt de volgende afspraak

Toepassingsgebied:

Deze kerncompetentie moet worden beoordeeld tijdens volgende cruciale momenten:

- Het individuele trainingsprogramma aanleren
- De fitnessbeoefenaar begeleiden

Samenwerken

Succescriteria:

- Houdt zich aan de geldende regels en afspraken van de fitnessclub
- Houdt zich, indien van toepassing, aan de gemaakte afspraken met de behandelende arts
- Meldt klachten, vragen of suggesties van fitnessbeoefenaars aan de verantwoordelijke
- Komt uit voor een eigen standpunt
- Luistert naar de inbreng van anderen
- Geeft negatieve opmerkingen nooit in het bijzijn van fitnessbeoefenaars
- Staat open voor feedback van collega's en verantwoordelijke
- Wisselt functionele informatie uit met collega's bij het overnemen van diensten en klanten

Veilig en hygiënisch werkenSuccescriteria:

- Controleert de fitnesstoestellen op hun goede werking
- Meldt defecten of problemen met fitnesstoestellen aan de verantwoordelijke
- Reinigt de fitnesstoestellen volgens de hygiënische richtlijnen
- Herinnert fitnessbeoefenaars aan de regels en afspraken van de fitnessclub
- Treedt op bij onveilig gebruik van fitnesstoestellen en fitnessmateriaal
- Dient de eerste zorgen toe bij een gewonde/zieke fitnessbeoefenaar
- Roept de hulp in van de verantwoordelijke of dokter bij een gewonde/zieke fitnessbeoefenaar

Toepassingsgebied:

Deze kerncompetentie moet worden beoordeeld tijdens volgende cruciale momenten:

- Het individuele trainingsprogramma aanleren
- De fitnessbeoefenaar begeleiden

Kennisvereisten:

De kandidaat moet kennis kunnen aantonen van:

- EHBO

Richtlijnen voor de beoordeling

- De beoordeling bestaat uit minstens volgende beoordelingstechnieken:
 - Directe observatie van het proces in een *beroepsrelevante* context.
 - De kandidaat krijgt de opdracht om 2 startende fitnessbeoefenaars (= rollenspelers) te begeleiden, behorend tot specifieke doelgroepen
 - Criteriumgericht interview over het procesverloop
 - Interactieve video voor de kerncompetentie 'een individueel trainingsprogramma uitwerken'
 - Kennistest via meerkeuzevragen
- Voor de beoordeling wordt er met een 3-puntenschaal gewerkt. De betekenis van de puntenschaal is de volgende:
1 = het gedrag wordt niet geobserveerd
2 = onzeker over het geobserveerde gedrag
3 = het gedrag wordt geobserveerd
- De duurtijd van de beoordeling bedraagt maximum 8 uur, aaneensluitend, met maximum 30 minuten voorbereidingstijd (eventueel om de toestellen te leren kennen) inbegrepen
- Er kan maximum 1 persoon tegelijk per beoordelaar worden geobserveerd
- In het beoordelingscentrum is het volgende minstens aanwezig:
 - minimum drie verschillende cardio toestellen
 - minimum negen verschillende krachttoestellen
 - handleiding voor de aanwezige toestellen
 - testbatterij voor meting van de conditie en lichaamssamenstelling
 - een set vrije gewichten
 - klein fitnessmateriaal
 - matjes
- Om als competent beschouwd te worden dient de kandidaat aan te tonen
 - alle kerncompetenties in deze standaard te beheersen
 - volledig te slagen voor de kennisproef

Samenstelling stuurgroep en ontwikkelgroepInterviews:

- Sven Germys – personal trainer
- Xavier Cloetens – personal trainer

Ontwikkel- en stuurgroep:

- Hans Bollen – BBF&W, Belgische Beroepsvereniging voor de Fitness- en Wellnessindustrie
- Guéric Bosmans – ABVV
- Eric Decoo – ACLVB
- Erik Defillet – BBF&W
- Elke De Maegt – BBF&W
- Theo De Rijck - ACV
- Vicky Geeroms – BBF&W
- Sven Germys – BBF&W
- Katrien Kempnaers – BBF&W
- Farid Kempnaers – BBF&W
- Pierre Peirens – ACV
- Christian Pierar – BBF&W
- Dick Vande Vyvere – BBF&W
- Eric Vandenaabeele – BBF&W

Leeswijzer

Deze leeswijzer verduidelijkt de wijze waarop de onderdelen van de standaard dienen gelezen of geïnterpreteerd te worden.

Omschrijving van het beroep

De omschrijving van het beroep in een standaard bestaat uit een weergave van de kernopdracht of de bestaansreden van het beroep, aangevuld met een beschrijving van het resultaat, de wijze waarop of de reden waarom het resultaat moet worden gehaald. De beroepsomschrijving geeft samen met de kerncompetenties een overzicht van de kern van het beroep.

Kerncompetenties

Kerncompetenties zijn die competenties die cruciaal zijn voor het uitoefenen van een bepaald beroep en die het verschil maken tussen een goede en een minder goede beroepsbeoefenaar. Kerncompetenties spelen een doorslaggevende rol bij het uitvoeren van een welbepaalde beroepsactiviteit. Kerncompetenties zijn afgeleid uit het ruimere beroepsprofiel en bestaan in principe uit zowel technische als meer transversale competenties.

Het aantal kerncompetenties is beperkt aangezien de standaard een bruikbaar beoordelingsinstrument moet zijn. **Alle** kerncompetenties moeten door een kandidaat worden beheerst om een ervaringsbewijs te behalen.

Succescriteria

Succescriteria zijn indicatoren die het voor de beoordelaar mogelijk maken om gericht naar een kerncompetentie te kijken. Succescriteria zijn de operationalisering of uitwerking van kerncompetenties in observeerbaar gedrag specifiek per beroep. Het gaat daarbij opnieuw om gedrag dat het verschil maakt tussen een goede en een minder goede beroepsbeoefenaar.

Succescriteria zijn zo gekozen en uitgezuiverd omschreven dat ze allemaal even belangrijk zijn voor de kerncompetentie waartoe ze behoren. De succescriteria zijn richtinggevend voor het beoordelen van het geobserveerde gedrag. Het zijn bakens aan de hand waarvan beoordelaars een uitspraak doen over het beheersen van de kerncompetentie. Wanneer er een richtcijfer in een succes criterium is opgenomen wil dit niet zeggen dat dit exact moet worden nagegaan. Het is een richtcijfer voor de assessoren waarop ze zich bij hun beoordeling moeten oriënteren.

Het aantal succescriteria is in functie van de bruikbaarheid eveneens beperkt.

Toepassingsgebied

Het toepassingsgebied dat bij een bepaalde kerncompetentie wordt vermeld, geeft weer binnen welke context of contexten de kerncompetentie dient te worden beoordeeld. Het

toepassingsgebied geeft met andere woorden de context aan waarbinnen de succescriteria moeten worden geobserveerd.

Opmerkingen

In de opmerkingen kan worden verwezen naar documenten, handboeken, die de beoordelaars als achtergrondinformatie kunnen gebruiken.

Kennisvereisten

In sommige gevallen kan een standaard ook bij bepaalde kerncompetenties kennisvereisten bevatten. Dit komt alleen voor wanneer de sector beslist dat de beoordeling van die kerncompetenties ook uit een kennisproef dient te bestaan.

Richtlijnen voor de beoordeling

De richtlijnen voor de beoordeling hebben betrekking op de proeven die moeten worden afgelegd, de beoordelingswijze (soort evaluatie, schalen, scores,...), de maximale duur van een beoordeling,...

Met een beroepsrelevante context wordt een gesimuleerde context bedoeld.

De richtlijnen zijn bindend voor de inhoud en het verloop van de beoordeling en **moeten** door iedere beoordelingsinstantie worden opgevolgd. Dit moet een gelijke en billijke beoordeling van iedere kandidaat garanderen.

Verklarende woordenlijst

Als laatste onderdeel kan een standaard een verklarende woordenlijst bevatten. Begrippen die in de standaard cursief zijn gedrukt, worden in deze woordenlijst verduidelijkt.