

STANDAARD ERVARINGSBEWIJS

Fitnessbegeleider

Deze standaard geeft de competenties uit de beroepskwalificatie aan die getest worden tijdens de beoordeling van een kandidaat. De standaard beschrijft de richtlijnen waaraan de door de beoordelingsinstantie gehanteerde assessmentinstrumenten moeten voldoen.

1. Algemene informatie

- Standaardnummer: 19/02
- Brondocument(en): beroepskwalificatie fitnessbegeleider verwijzend naar het SERV-beroepsprofiel voor de SERV-beroepencluster 'fitness en groepsfitness'
- Datum advies SERV betreffende de titel : 14 januari 2019
- Datum advies VBAB betreffende de standaard : 31 januari 2019

2. Opbouw

De erkende beroepskwalificatie 'fitnessbegeleider (niveau 4) bepaalt de inhoud van de standaard (<http://vlaamsekwalificatiestructuur.be/kwalificatiedatabank/>).

Deze standaard is opgebouwd uit volgende onderdelen van efficiënt assessment:

- Onthaal, communicatie en promotie
- Opstellen individueel trainingsschema
- Individuele begeleiding

Indien de volledige beroepskwalificatie is verworven, ontvangt de kandidaat de titel van beroepsbekwaamheid Fitnessbegeleider. Indien de beroepskwalificatie niet verworven is, ontvangt de kandidaat een overzicht van de bewezen competenties.

3. Omschrijving van het beroep

De fitnessbegeleider begeleidt de fitnessbeoefenaar bij het correct uitvoeren van fitnessoefeningen binnen het aanbod van de fitnessclub zodat de fitnessbeoefenaar correct en veilig beweegt en zijn doelstellingen kan bereiken.

4. Onderdelen van efficiënt assessment

De te beoordelen competenties voor de beroepskwalificatie zijn opgenomen in drie onderdelen van efficiënt assessment. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen competenties die gerelateerd zijn aan inhoudelijke/vaktechnische activiteiten en aan ondersteunende/algemene activiteiten. Elke competentie wordt beschreven in een aantal gedragsindicatoren. Tenslotte worden de onderliggende om deze activiteiten correct te kunnen uitvoeren zijn opgesomd.

Per onderdeel wordt richtlijnen bepaald over de aangewezen methode(s) zijn, de situaties en taken, welke infrastructuur of welk materiaal gebruikt moet worden en hoeveel tijd de beoordeling maximaal mag duren.

Voorafgaand aan het eigenlijke assessment krijgt de kandidaat maximaal 30 minuten voorbereidings-tijd (leren kennen van de omgeving,...).

4.1 ONTHAAL, COMMUNICATIE EN PROMOTIE

INHOUDELIJKE / VAKTECHNISCHE ACTIVITEITEN

- **Competentie** : Informeert over het fitnessaanbod en de organisatie van de sessies
 - Gaat na of het een bestaande klant is of een prospect
 - Inventariseert de informatiebehoefte
 - Informeert de klant over het clubaanbod
 - Geeft informatie over de praktische organisatie binnen de fitnessclub
 - Geeft een rondleiding indien nodig
 - Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten
 - Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid en de relatie met regelmatig bewegen
 - Onderhoudt contact met de beoefenaar
 - Onderhoudt contact met andere begeleiders
 - Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten

- **Competentie** : Onthaalt beoefenaars
 - Ontvangt beoefenaars volgens de regels van klantvriendelijkheid
 - Registreert beoefenaars (controleren toegangsbewijs, inschrijving uitvoeren, aan- en afwezigheden registreren, ...)
 - Geeft informatie en beantwoordt vragen
 - Bedient de telefoon
 - Neemt berichten aan en zorgt dat de informatie bij de juiste persoon terecht komt
 - Legt eventueel afspraken vast met de (nieuwe) beoefenaar
 - Verwerkt de afspraak in een (elektronisch) agendasysteem
 - Bevraagt beoefenaars spontaan over de mate van tevredenheid en hun eventuele behoeften
 - Neemt afscheid van beoefenaars

- **Competentie** : Promoot en past communicatieacties over de activiteiten van de fitnessclub of dienstverlening toe

- Gebruikt courante software
- Voert de meest efficiënte communicatieacties uit
- Draagt bij tot de uitvoering van acties of reclamecampagnes
- Promoot bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan

ONDERSTEUNENDE / ALGEMENE ACTIVITEITEN

- **Competentie** : Bereidt de eigen werkzaamheden voor
 - Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project
 - Bereidt een intern overleg voor
 - Neemt deel aan het werkoverleg
 - Plant de eigen werkzaamheden
 - Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)
 - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
 - Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke

KENNIS OM BOVENSTAANDE ACTIVITEITEN CORRECT TE KUNNEN UITVOEREN

- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van gezonde voeding
- Basiskennis van de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van gezond bewegen
- Basiskennis van voedings- en gewichtscontrole
- Basiskennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Basiskennis van verschillende doelgroepen
- Basiskennis van communicatietechnieken (schriftelijk en mondeling)
- Basiskennis klantenonthaal
- Basiskennis klantgericht telefoneren
- Basiskennis van courante software
- Basiskennis van presentatietechnieken
- Basiskennis van promotietechnieken

- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van sportaccommodaties, materialen en middelen
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van ethische code

Aangewezen methode(s):

- Rollenspel in een gesimuleerde of authentieke omgeving
(directe observatie van het proces in een beroepsrelevante context)
- Criterium gericht interview

Situaties/taken:

- De rollenspeler vraagt zowel praktische als inhoudelijke informatie rond het aanbod,.
- Er komen minstens twee verschillende profielen van klanten (nieuwe klant, gekende klant, moeilijke klant) aan bod.

Infrastructuur/materiaal:

- Niet bepaald

Tijd:

- Maximaal 20 minuten.

4.2 OPSTELLEN INDIVIDUEEL TRAININGSSCHEMA

INHOUDELIJKE / VAKTECHNISCHE ACTIVITEITEN

- **Competentie** : Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s) op gestandaardiseerde wijze
 - Organiseert een intakegesprek
 - Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond
 - Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen
 - Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
 - Gebruikt een standaard testprotocol en informeert over de mogelijke effecten en risico's
 - Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, submaximale testen,...)
 - Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar
 - Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een personal trainer, medisch of paramedisch begeleider
 - Luistert actief naar alle betrokkenen
 - Communiceert en/of rapporteert aan personal trainer en/of verantwoordelijke
 - Communiceert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
 - Behandelt klantinformatie vertrouwelijk
- **Competentie** : Stemt de sessie af op het niveau van de beoefenaar(s)
 - Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, van de beoefenaar(s)
 - Hanteert standaard fitnessprogramma's (oefeningen, duur, frequentie, opeenvolgingen, ...) voor de beoefenaar(s)
 - Werkt conform een oefenplan
 - Stelt een oefenschema op binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
 - Bouwt binnen het oefenschema de oefeningen geleidelijk op
 - Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies
 - Stemt eventueel het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s)
 - Houdt zich aan de gemaakte afspraken

ONDERSTEUNENDE / ALGEMENE ACTIVITEITEN

- **Competentie** : Bereidt de eigen werkzaamheden voor
 - Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project
 - Bereidt een intern overleg voor
 - Neemt deel aan het werkoverleg
 - Plant de eigen werkzaamheden
 - Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)
 - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
 - Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke

KENNIS OM BOVENSTAANDE ACTIVITEITEN CORRECT TE KUNNEN UITVOEREN

- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van anatomie en fysiologie
- Basiskennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep
- Basiskennis functionele anatomie

- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van sportaccommodaties, materialen en middelen
- Kennis van het afnemen en interpreteren van standaard vragenlijsten
- Kennis van meten en evalueren van de fysieke conditie via standaard protocol (standaardtesten, ...)
- Kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van trainingsleer
- Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen

Aangewezen methode(s):

- Rollenspel in een gesimuleerde of authentieke omgeving (directe observatie van het proces in een beroepsrelevante context)
- Criteriumgericht interview (voor elementen die in het rollenspel niet aan bod gekomen zijn)

Situaties/taken:

- Afwijkende testresultaten
- Negatieve par-q (physical activity readiness questionnaire)
- Het voorgestelde individueel trainingsprogramma moet worden aangepast aan een specifieke case (aangepaste parameters)

Infrastructuur:

- Testbatterij voor meting van de fysieke parameters en lichaamssamenstelling

Tijd:

- Maximaal 90 minuten

4.3 INDIVIDUELE BEGELEIDING

INHOUDELIJKE / VAKTECHNISCHE ACTIVITEITEN

- **Competentie** : Demonstreert bewegingsactiviteiten binnen het gestandaardiseerd fitnessaanbod van het bedrijf
 - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de cardiotraining
 - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de krachttraining
 - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van de coördinatie, evenwicht en lenigheidstraining
 - Demonstreert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability training
 - Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen

- **Competentie** : Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor en leert deze aan
 - Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
 - Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s)
 - Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en veranderingen
 - Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan
 - Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training)

- **Competentie** : Begeleidt de beoefenaar bij zijn oefeningen
 - Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
 - Geeft cardiotraining, krachttraining, lenigheidstraining en/of conditietraining binnen het gestandaardiseerd aanbod van de fitnessclub
 - Heeft aandacht voor uithouding, lenigheid, kracht en weerstand
 - Verbeterd fouten in de techniek
 - Geeft extra instructies indien nodig
 - Vraagt om feedback over de oefeningen
 - Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)
 - Evalueert de trainingsintensiteit en stelt bij waar nodig
 - Stelt het trainingsprogramma binnen het gestandaardiseerd clubaanbod bij op basis van de noden en vorderingen
 - Verdeelt de aandacht in de oefenzaal over de verschillende beoefenaars
 - Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie

- **Competentie** : Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen
 - Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
 - Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten

- **Competentie** : Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na

- Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten
- Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie

ONDERSTEUNENDE / ALGEMENE ACTIVITEITEN

- **Competentie** : Bereidt de eigen werkzaamheden voor
 - Vult een oefenprogramma in op basis van de visie en het aanbod van de fitnessclub/van het project
 - Bereidt een intern overleg voor
 - Neemt deel aan het werkoverleg
 - Plant de eigen werkzaamheden
 - Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)
 - Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
 - Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke

- **Competentie** : Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne
 - Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf toe
 - Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne
 - Controleert de beveiliging van de locatie
 - Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
 - Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitvoeren
 - Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
 - Zorgt voor aangepast geluidsniveau (muziek, ...)
 - Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie
 - Functioneert kwalitatief en efficiënt , ook op piekmomenten
 - Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement
 - Meldt bijzonderheden aan de personal trainer of de verantwoordelijke

- **Competentie** : Past EHBO en BLS toe
 - Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt
 - Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
 - Informeert naar klachten/symptomen
 - Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen
 - Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit
 - Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
 - Schakelt (eventueel) hulp in
 - Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)

KENNIS OM BOVENSTAANDE ACTIVITEITEN CORRECT TE KUNNEN UITVOEREN

- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van motorisch leren

- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van sportaccommodaties, materialen en middelen
- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van veilig bewegen

- Kennis van ongevallenpreventie
- Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten
- Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen
- Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken
- Kennis van veilig gebruik van materiaal
- Kennis van EHBO en BLS-technieken
- Kennis van toestellen en materialen aangepast aan het aanbod en de visie van de fitnessclub (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining en core stability training, ...)
- Kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van de nieuwe evoluties
- Kennis van blessurepreventie
- Kennis van didactische methodieken
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen
- Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)
- Kennis van conflicthantering
- Kennis van motivatiemethodieken

Meest aangewezen methode(s):

- Rollenspel, gesimuleerde of authentieke omgeving (directe observatie van het proces in een beroepsrelevante context)
- Interactieve video voor specifieke situaties
- Kennistest en praktijkproef EHBO (enkel indien de kandidaat het EHBO-certificaat nog niet behaald heeft/niet kan aantonen dat hij/zij het attest al behaald heeft)
- Criteriumgericht interview (voor elementen die in het rollenspel niet aan bod gekomen zijn)

Situaties/taken:

- Er komen meerdere situaties aan bod: minstens één foute oefening, minstens één onveilige situatie, één situatie met vraag naar een alternatieve oefening,...
- Er komen situaties aan bod waarbij het materiaal defect is of slecht is opgesteld (vb. loopband te dicht tegen de muur,...)

Infrastructuur:

- minimum drie verschillende cardiotoestellen
- krachtoestellen waarbij minimum negen verschillende toepassingen aan bod kunnen komen
- handleiding voor de aanwezige toestellen
- een set vrije gewichten
- matjes
- klein fitnessmateriaal
- audiovisueel materiaal

- beademingspop

Tijd:

- Maximaal 90 minuten

5. Algemene richtlijnen voor de Beoordeling

Om het uitwerken van het assessmentinstrument en het eigenlijke assessment kwaliteitsvol (betrouwbaar en valide) te laten verlopen, zorg je ervoor dat:

- Het assessmentinstrument geschikt is voor het beoordelen van de standaard opgenomen competenties.
- In een handleiding voor de assessor informatie is opgenomen over het verloop van het assessment, welke rol de beoordelaar heeft en welke positie hij inneemt (deontologische afspraken), ...
- Elke competentie afdoende wordt getoetst (meermaals, methodenmix,...).
- Er kan maximum 1 persoon tegelijk per beoordelaar worden geobserveerd.
- De beoordeling via een vooraf bepaalde beoordelingsmethodiek verloopt:
 - o Criteria: items waarop zal beoordeeld worden (kennis, uitvoering, afwerking, werkhouding, ...)
 - o Vierpuntschaal: voor de beoordeling wordt er met een 4-puntschaal gewerkt. De betekenis van de puntenschaal is de volgende: 0 = het gedrag wordt niet geobserveerd, 1 = het gedrag wordt in beperkte mate geobserveerd (frequentie/kwaliteit), 2 = het gedrag wordt meestal geobserveerd (frequentie/kwaliteit), 3 = het gedrag wordt altijd geobserveerd (zowel frequentie als kwaliteit). De puntenscore is gebaseerd op de neergeschreven observaties (zowel de hiaten als de extra's). Indien er groot gevaar voor de veiligheid ontstaat of mogelijks zware beschadiging van de machines/materiaal, kan de proef voortijdig worden stopgezet en is het resultaat negatief.
 - o Verbetersleutel: de elementen die aan bod moeten komen bij de uitvoering het assessment (bv. handelingen die observeerbaar moeten gesteld worden, welke elementen in het antwoord zeker aanwezig moeten zijn,...) en de te behalen score per onderdeel
 - o Cesuur: een grens waarop een kandidaat al dat niet geslaagd is
- Er een beoordelingsformulier beschikbaar is voor de assessoren met criteria en de scoringsrubrieken.
- Het assessment (procedure, methode, criteria) voor alle kandidaten op dezelfde manier verloopt.