

Kto ci powie, czy możesz korzystać z sauny?

Fitness to popularna dyscyplina rekreacji. Jest o tyle trudna, że składa się na nią dużo różnorodnych programów ćwiczeń ruchowych, często prowadzonych w grupie przy muzyce. A specjalne centra i kluby fitnessowe poza treningiem oferują dodatkowe usługi i towary: sauny, masaże, solaria, preparaty odżywcze. Klienci chętnie z nich korzystają. Muszą mieć zaufanie do wiedzy i umiejętności osób, które im radzą i decydują, jak mogą z tego całego dobrodziejstwa korzystać.

Dlatego ścieżkę zawodową dla specjalistów tej jednej ze sztandarowych dyscyplin sportu powszechnego opracowano jeszcze przed opisaniem kwalifikacji dla kadr rekreacji ruchowej w ogóle. Propozycja dla fitnessu obejmuje:

Poziom 1 Polskiej Ramy Kwalifikacji – konsultant fitnessu;

Poziom 2 PRK:

1. animator fitnessu/asystent instruktora fitnessu,
2. instruktor fitnessu w szkole,
3. specjalista formy fitnessu.

Odpowiadają Fitness Assistant w Europejskiej Ramie Kwalifikacji (ERK),\;

Poziom 3 PRK – instruktor fitnessu ze specjalnością:

1. fitness – nowoczesne formy gimnastyki,
2. fitness – ćwiczenia siłowe.

Odpowiedniki w ERK Group Fitness Instructor, Fitness Instructor, Group Exercise to Music;

Poziom 4 – trener fitnessu (trener osobisty). Odpowiednik w ERK Personal Trainer, Youth Fitness Instructor, Active Ageing Trainer;

Poziom 5 – trener ukierunkowanych ćwiczeń zdrowotnych. Odpowiednik Exercise for Health Specialist, PreDiabetes Exercise Specialist, Cardiovascular Exercise Specialist, Muskuloskeletal Exercise Specialist.

Natomiast kwalifikacje dla szkolnictwa wyższego, przyznawane tylko przez akademie wychowania fizycznego, mają odniesienie do irlandzkiej propozycji University of Limerick and National Council for Exercise and Fitness. Są to:

Poziom 5 – instruktor fitnessu AWF ze specjalnością:

1. fitness – nowoczesne formy gimnastyki,
2. fitness – ćwiczenia siłowe.

Odpowiedniki Fitness Instructor – Certificate in Exercise and Health Fitness (6 NQF);

Poziom 6 - trener fitnessu AWF (trener osobisty AWF). Odpowiada Diploma in Exercise and Health Fitness (7 NQF).

Konsultant zdobywa zaufanie

– Kwalifikacje zawodowe w fitnessie na poziomie pierwszym i drugim są nową ofertą edukacyjną i wynikają z potrzeb rynku pracy. Mogą mieć istotne znaczenie dla rozwoju kariery instruktora lub trenera, umożliwiając nabywanie kompetencji przez bezpośredni kontakt z uczestnikiem fitnessu. Na przykład recepcjonista w klubie uczy się nawiązywać kontakt z ćwiczącym, zdobywać jego zaufanie oraz przekazywać fachowe informacje o fitnessie. Są to istotne umiejętności, mogące zaważyć na efektach zajęć realizowanych przez instruktora lub trenera – uważa Anna Szumilewicz, ekspertka z gdańskiej AWFIS. Współtworzyła Sektorową Ramę Kwalifikacji w Sporcie i kierowała podzespołem ds. sportu powszechnego.

Jak podkreśla, elastyczność koncepcji pozwala na rozpoczęcie szkolenia od wybranego etapu. Na przykład osoba chcąca zostać instruktorem nie musi rozpoczynać kształcenia od poziomu konsultanta fitnessu.

Ważne jest to, że opanowała wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne niezbędne do wykonywania zawodu instruktora.

– Każdy specjalista fitnessu powinien być tak wyszkolony, by pracą mógł zaspokajać oczekiwania klientów. Z kolei podmioty edukacyjne powinny oferować takie szkolenia, by umożliwić uczącym się zdobywanie wszystkich kompetencji wymaganych przez branżę i pracodawców – dodaje ekspertka AWF. Jej zdaniem to zaspokoi interesy każdego uczestnika fitnessu: ćwiczącym zapewni zdrowie i sprawność fizyczną dzięki bezpiecznemu i skutecznemu treningowi, pracownikom klubów – poczucie sensu pracy i uznanie ich osiągnięć, klubowi przyniesie więcej klientów i zysku, a branży – więcej ludzi częściej i bardziej aktywnych.