

BEROEPSKWALIFICATIEDOSSIER

Personal trainer

////////////////////////////////////
BK-0109-3

1. Globaal

1.1 TITEL

Personal trainer

1.2 DEFINITIE

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

1.3 EXTRA INFORMATIE

De Personal Trainer werkt met de fitnessbeoefenaar voornamelijk in een één-tot-één relatie en volgt iedere fitnessbeoefenaar constant op. Hij organiseert een intakegesprek, stelt een trainingsprogramma samen en demonstreert de oefeningen. Het trainingsprogramma wordt opgesteld binnen het aanbod van de logistieke mogelijkheden en kan doelgericht tegemoet komen aan de wensen van de klant. De Personal Trainer begeleidt constant de fitnessbeoefenaar en motiveert bij het uitvoeren van de oefeningen. De Personal Trainer moet ervoor zorgen dat de fitnessbeoefenaars volhouden en persoonlijk resultaat behalen.

1.4 SECTOREN

- Diensten aan ondernemingen en personen (PC314 Kappersbedrijf en schoonheidszorgen)

1.5 BETROKKEN (ARBEIDSMARKT)ACTOREN

Hoofdindieners

Belgische Beroepsvereniging voor de Fitness & Wellness industrie (BBF&W) v.z.w.

1.6 REFERENTIEKADER

Gehanteerde referentiekaders

- Competent-fiche (SERV): G120401 Begeleider sportactiviteiten (m/v), 18 september 2013
- Andere: Beroepencluster Fitnessbegeleider, Groepsfitnessbegeleider, Personal Trainer, Clubmanager, Fitnessuitbater, SERV (september 2005)
- Andere: Standaard. Ervaringsbewijs, Personal Trainer (m/v), SERV (17 maart 2008)
- Andere: EHFA Standards Personal Trainer, EHFA, (2011)

Relatie tot het referentiekader

Uit de Competent-fiche G120401 Begeleider sportactiviteiten (m/v) werden alle basisactiviteiten geselecteerd, met uitzondering van 'het sportproject evalueren en verbeteringen voorstellen', omdat dit niet van toepassing is op de activiteiten van de personal trainer.

Van de specifieke activiteiten werden alleen die vaardigheden opgenomen die behoren tot het beroep van personal trainer: 'werken met bepaalde doelgroepen', 'de sportdiscipline beheersen', 'een fysiek voorbereidingsprogramma uitwerken en toepassen', 'communicaties over de activiteiten van de onderneming of dienst uitdenken'.

De basis- en specifieke activiteiten werden aangevuld met competenties uit de beroepencluster en standaard van SERV. Waar nodig werd de terminologie en de formuleringen uit de Competent-fiche aangepast en aangevuld naar de gebruikelijke termen, beschrijvingen en activiteiten binnen de sector.

Tenslotte werd het geheel getoetst aan de "EHFA Standards Personal Trainer" om de volledigheid van het document na te gaan.

2. Competenties

2.1 OPSOMMING COMPETENTIES

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
1. Bereidt de eigen werkzaamheden voor				
• Werkt een eigen programma uit in functie van de visie van de fitnessclub/van het project	✓			<ul style="list-style-type: none"> • Basiskennis van vergadertechnieken • Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten • Kennis van verschillende doelgroepen • Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen
• Bereidt een intern overleg voor	✓			
• Neemt deel aan het werkoverleg	✓			
• Plant de eigen werkzaamheden	✓			
• Zet nieuwe activiteiten op	✓			
• Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)	✓			
• Stemt alle sporttechnische onderdelen van het trainingsprogramma op elkaar af	✓			
• Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen	✓			
• Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke	✓			
2. Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne				
• Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf of de eigen kwaliteitsnormen toe	✓			<ul style="list-style-type: none"> • Kennis van ongevalspreventie • Kennis van kwaliteitsnormen • Kennis van veilig bewegen • 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
• Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne	✓			
• Controleert of organiseert de beveiliging van de locatie	✓			
• Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen	✓			
• Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen	✓			

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
<ul style="list-style-type: none"> Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitvoeren 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Zorgt voor aangepast geluidsniveau (muziek, ...) 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Functioneert kwalitatief en efficiënt , ook op piekmomenten 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Meldt bijzonderheden aan de verantwoordelijke en/of opdrachtgever 	✓			
3. Past EHBO en BLS toe				
<ul style="list-style-type: none"> Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt 		✓		<ul style="list-style-type: none"> Kennis van EHBO en BLS-technieken
<ul style="list-style-type: none"> Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk) 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Informeert naar klachten/symptomen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit 			✓	
<ul style="list-style-type: none"> Houdt zich aan de voorgeschreven procedures 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Schakelt eventueel hulp in 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing) 	✓			
4. Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na				

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
<ul style="list-style-type: none"> Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten 	✓			<ul style="list-style-type: none"> Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten Kennis van toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen
<ul style="list-style-type: none"> Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Adviseert bij de aanschaf van materiaal en de inrichting van accommodaties 	✓			
5. Informeert het publiek over het personal trainingsaanbod en de organisatie van de sessies				
<ul style="list-style-type: none"> Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen 	✓			<ul style="list-style-type: none"> Basiskennis van voedingsleer Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid kennis van voedings- en gewichtscontrole Kennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten Kennis van antidopingscharter Kennis van ethische code Kennis van sociale vaardigheden Kennis van verschillende doelgroepen Kennis van motivatiemethodieken
<ul style="list-style-type: none"> Promoot bewegingsactiviteiten binnen het eigen aanbod en/of het aanbod van de fitnessclub 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid, gezonde voeding en de relatie met regelmatig bewegen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Geeft informatie over de praktische organisatie van de personal training sessies 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Onderhoudt contact met de doelgroepen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Onderhoudt contact met (sport)medische begeleiders paramedische begeleiders 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Onderhoudt contact met de beoefenaar 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Licht de rol van de personal trainer en de verantwoordelijkheden van de beoefenaar en eventueel van andere professionals die betrokken zijn bij het programma toe 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten en antidoping 	✓			

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
6. Denkt communicatieacties over de activiteiten van de onderneming of dienstverlening uit en promoot ze				
• Gebruikt courante software en applicaties	✓			<ul style="list-style-type: none"> • Basiskennis van omgang met diverse doelgroepen • Basiskennis van informatie- en mediakanalen • Basiskennis van commerciële technieken • Basiskennis van informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid) • Kennis van sociale vaardigheden • Kennis van presentatietechnieken • Kennis van promotietechnieken
• Selecteert de meest efficiënte communicatieacties en voert ze uit	✓			
• Onderhoudt contacten met gespecialiseerde media, radio of televisie	✓			
• Voert acties of reclamecampagnes	✓			
• Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan	✓			
• Plant vervoer voor personen en materialen	✓			
7. Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar				
• Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af			✓	<ul style="list-style-type: none"> • Kennis van functionele anatomie • Kennis van biomechanica • Kennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep • Kennis van de risicofactoren in functie van sport en bewegen • Grondige kennis van meten en evalueren van fysieke conditie • Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van vragenlijsten • Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van testen • Grondige kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar • Grondige kennis van
• Organiseert een intakegesprek	✓			
• Stelt een test protocol samen op maat van de beoefenaar en informeert over de mogelijke effecten en risico's	✓			
• Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)			✓	
• Interpreteert en evalueert de resultaten van de afgenomen testen, vragenlijsten, ...	✓			
• Bepaalt de mogelijke risicofactoren	✓			

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
<ul style="list-style-type: none"> Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar 	✓			inspanningsfysiologie
<ul style="list-style-type: none"> Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een medisch of paramedisch begeleider 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Luistert actief naar alle betrokkenen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Communiqueert en/of rapporteert aan dokters, paramedici, verantwoordelijken 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Communiqueert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Behandelt klantinformatie vertrouwelijk 	✓			
8. Stemt de sessie af op het niveau van de doelgroep en/of de beoefenaar				
<ul style="list-style-type: none"> Stelt een algemeen (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de organisatie 	✓			<ul style="list-style-type: none"> Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen Kennis van planmatig werken Kennis van begeleidingsmethodieken Kennis van ongevallenpreventie Grondige kennis van het opmaken van een trainingsprogramma voor de beoefenaar
<ul style="list-style-type: none"> Stelt een specifiek (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de beoefenaar(s) 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, van de beoefenaar(s) 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Stelt een oefenplan met oefenschema's op 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Bouwt oefeningen geleidelijk op 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Stemt eventueel het materiaal af op het 	✓			

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
niveau van de beoefenaar(s)				
<ul style="list-style-type: none"> Houdt zich aan de gemaakte afspraken 	✓			
9. Demonstreert en optimaliseert bewegingsactiviteiten binnen de fitness				
<ul style="list-style-type: none"> Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van cardiotraining 			✓	<ul style="list-style-type: none"> Kennis van veilig bewegen Kennis van toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training Kennis van de nieuwe evoluties Grondige kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability
<ul style="list-style-type: none"> Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining 			✓	
<ul style="list-style-type: none"> Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheid 			✓	
<ul style="list-style-type: none"> Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability 			✓	
<ul style="list-style-type: none"> Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen en past ze toe 	✓			
10. Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor, leert ze aan en staat ze technisch bij				
<ul style="list-style-type: none"> Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal 	✓			<ul style="list-style-type: none"> Basiskennis van classificatie van beperkingen Basiskennis van motorisch leren Kennis van functionele anatomie Kennis van planmatig werken Kennis van begeleidingsmethodieken Kennis van blessurepreventie Kennis van verschillende doelgroepen Kennis van observatiemethodieken Kennis van conflicthantering Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen) Kennis van didactische methodieken Kennis van groepsanimatie
<ul style="list-style-type: none"> Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s) 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en geeft toelichting over de functionaliteit van de oefeningen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training) in verschillende omgevingen 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> Demonstreert en leert technieken, houdingen 			✓	

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
en motorische gedragingen aan				<ul style="list-style-type: none"> • Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken • Grondige kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability • Grondige kennis van trainingsleer • Grondige kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
• Zet materiaal en middelen in	✓			
• Voorziet voldoende warming-up en cooling-down	✓			
• Verbetert 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)	✓			
• Stelt het trainingsprogramma bij op basis van de noden en vorderingen	✓			
• Evalueert het trainingsprogramma en stelt bij waar nodig	✓			
• Verdeelt de aandacht in een groep over de verschillende deelnemers	✓			
• Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie		✓		
• Meldt eventueel bijzonderheden aan de verantwoordelijke of opdrachtgever	✓			
11. Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen				
• Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)	✓			<ul style="list-style-type: none"> • Kennis van motivatiemethodieken
• Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten	✓			
• Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening	✓			
12. Stuurt medewerkers aan				
• Stelt de werkplanning en/ of de oefenschema's voor zijn eigen team op en	✓			<ul style="list-style-type: none"> • Basiskennis van vergadertechnieken

Activiteiten	Vaardigheden			Kenniselementen per activiteitenblok
	Cognitieve	Probleemoplossende	Motorische	
stuurt bij indien nodig				<ul style="list-style-type: none"> • Kennis van planmatig werken • Kennis van motivatiemethodieken • Kennis van observatiemethodieken • Kennis van conflicthantering • Kennis van competentie management in functie van aansturen van medewerkers
<ul style="list-style-type: none"> • Ziet toe op de uitvoering van de opdrachten 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> • Grijpt in bij verkeerd werk of gedrag van medewerkers 		✓		
<ul style="list-style-type: none"> • Lost conflicten tussen medewerkers op 		✓		
<ul style="list-style-type: none"> • Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met de medewerkers 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> • Motiveert medewerkers (indien van toepassing) 	✓			
<ul style="list-style-type: none"> • Vervult een voorbeeldfunctie 	✓			

2.2 BESCHRIJVING COMPETENTIES ADHV DE DESCRIPTORELEMENTEN

Kennis

- Basiskennis van omgang met diverse doelgroepen
- Basiskennis van classificatie van beperkingen
- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van informatie- en mediakanalen
- Basiskennis van commerciële technieken
- Basiskennis van voedingsleer
- Basiskennis van informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)
- Basiskennis van motorisch leren
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van functionele anatomie
- Kennis van biomechanica
- Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van ongevalspreventie
- Kennis van blessurepreventie
- Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid

- kennis van voedings- en gewichtscontrole
- Kennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van antidopingscharter
- Kennis van ethische code
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van verschillende doelgroepen
- Kennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep
- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van motivatiemethodieken
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van conflicthantering
- Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)
- Kennis van didactische methodieken
- Kennis van groepsanimatie
- Kennis van veilig bewegen
- Kennis van ongevallenpreventie
- Kennis van de risicofactoren in functie van sport en bewegen
- 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 toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen
- Kennis van presentatietechnieken
- Kennis van promotietechnieken
- Kennis van de nieuwe evoluties
- Kennis van EHBO en BLS-technieken
- Kennis van competentie management in functie van aansturen van medewerkers

- Grondige kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability
- Grondige kennis van trainingsleer
- Grondige kennis van meten en evalueren van fysieke conditie
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van vragenlijsten
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van testen
- Grondige kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
- Grondige kennis van inspanningsfysiologie
- Grondige kennis van het opmaken van een trainingsprogramma voor de beoefenaar

Cognitieve vaardigheden

- Werkt een eigen programma uit in functie van de visie van de fitnessclub/van het project
- Bereidt een intern overleg voor
- Neemt deel aan het werkoverleg

- Plant de eigen werkzaamheden
- Zet nieuwe activiteiten op
- Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap,)
- Stemt alle sporttechnische onderdelen van het trainingsprogramma op elkaar af
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
- Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke
- Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf of de eigen kwaliteitsnormen toe
- Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne
- Controleert of organiseert de beveiliging van de locatie
- Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
- Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
- Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitvoeren
- 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 verantwoordelijke en/of opdrachtgever
- Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
- Informeert naar klachten/symptomen
- Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen
- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
- Schakelt eventueel hulp in
- Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)
- 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
- Adviseert bij de aanschaf van materiaal en de inrichting van accommodaties
- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
- Promoot bewegingsactiviteiten binnen het eigen aanbod en/of het aanbod van de fitnessclub
- Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten
- Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid, gezonde voeding en de relatie met regelmatig bewegen
- Geeft informatie over de praktische organisatie van de personal training sessies
- Onderhoudt contact met de doelgroepen
- Onderhoudt contact met (sport)medische begeleiders paramedische begeleiders
- Onderhoudt contact met de beoefenaar
- Licht de rol van de personal trainer en de verantwoordelijkheden van de beoefenaar en eventueel van andere professionals die betrokken zijn bij het programma toe
- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten en antidoping
- Gebruikt courante software en applicaties
- Selecteert de meest efficiënte communicatieacties en voert ze uit
- Onderhoudt contacten met gespecialiseerde media, radio of televisie
- Voert acties of reclamecampagnes
- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan
- Plant vervoer voor personen en materialen
- Organiseert een intakegesprek
- Stelt een test protocol samen op maat van de beoefenaar en informeert over de mogelijke effecten en risico's

- Interpreteert en evalueert de resultaten van de afgenomen testen, vragenlijsten, ...
- Bepaalt de mogelijke risicofactoren
- Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar
- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond
- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen
- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een medisch of paramedisch begeleider
- Luistert actief naar alle betrokkenen
- Communiceert en/of rapporteert aan dokters, paramedici, verantwoordelijken
- Communiceert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
- Stelt een algemeen (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de organisatie
- Stelt een specifiek (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de beoefenaar(s)
- Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, van de beoefenaar(s)
- Stelt een oefenplan met oefenschema's op
- Bouwt 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
- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen en past ze toe
- 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 geeft toelichting over de functionaliteit van de oefeningen
- Zet materiaal en middelen in
- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
- Verbeterf 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)
- Stelt het trainingsprogramma bij op basis van de noden en vorderingen
- Evalueert het trainingsprogramma en stelt bij waar nodig
- Verdeelt de aandacht in een groep over de verschillende deelnemers
- Meldt eventueel bijzonderheden aan de verantwoordelijke of opdrachtgever
- Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
- Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten
- Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening
- Stelt de werkplanning en/ of de oefenschema's voor zijn eigen team op en stuurt bij indien nodig
- Ziet toe op de uitvoering van de opdrachten
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met de medewerkers
- Motiveert medewerkers (indien van toepassing)
- Vervult een voorbeeldfunctie
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk
- Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training) in verschillende omgevingen

Probleemoplossende vaardigheden

- Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt
- Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie
- Grijpt in bij verkeerd werk of gedrag van medewerkers
- Lost conflicten tussen medewerkers op

Motorische vaardigheden

- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
- Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van cardiotraining
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheid
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability
- Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan
- Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit

Omgevingscontext

- Het beroep wordt uitgeoefend aan huis, op een bedrijf, in een fitnesscenter, recreatieve ruimte,
- Het beroep wordt uitgeoefend met flexibele werkuren: het kan overdag of 's avonds, tijdens de weekdays, in het weekend of op feestdagen. Dit varieert naar gelang de opdracht en de afspraken met de klant
- De personal trainer komt in contact met potentiële klanten (een breed spectrum van typen klanten met verschillende leeftijden en wijzigende motieven/doelstellingen), met bedrijfsleiders, uitbaters van fitness- en sportaccommodaties, artsen, medewerkers uit de medische en paramedische sector, voedingsdeskundigen,
- De werkzaamheden variëren naar gelang het bedrijf, het feit of de personal trainer zelfstandig werkt of in het bedrijf zelf volgens de geldende bedrijfsvisie, de opdracht en de klant(en)
- De werkzaamheden variëren naar gelang het bedrijf, het feit of de personal trainer zelfstandig werkt of in het bedrijf zelf volgens de geldende bedrijfsvisie, de opdracht en de klant(en)
- De personal trainer werkt ook met verschillende doelgroepen die elk een eigen benadering vereisen: competitiesporters, kinderen, personen met een beperking (verstandelijk, zintuiglijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, personen met overgewicht, zwangere vrouwen, personen met stress, ...

- De personal trainer kan ook in contact komen met de media m.b.t advies, consultatie en publiciteit
- De activiteiten kunnen zowel binnen als buiten plaatsvinden
- De activiteiten kunnen plaats vinden bij wisselende weersomstandigheden: regen, sneeuw, ijzel. De personal trainer kan hier flexibel mee omgaan en desgewenst alternatieven bedenken
- De beroepsuitoefening vraagt een voorzichtige omgang met toestellen en materialen
- De personal trainer oefent zijn beroep uit op verschillende locaties in functie van begeleiden en prospectie. De uitoefening van de beroepsactiviteiten houdt verplaatsingen in
- Het kan ook voorvallen dat de personal trainer zijn programma en/of het programma van het fitnesscenter moet voorstellen aan het publiek op beurzen
- De werkzaamheden kunnen eventueel uitgeoefend worden in een drukke of lawaaierige omgeving
- De beroepsuitoefening vereist omgang met verschillende verwachtingen van de beoefenaar(s) en/of betrokkenen
- De beroepsactiviteiten houden veel bewegen en rechtstaan in

Handelingscontext

- De personal trainer komt in contact met verschillende doelgroepen: competitiesporters, kinderen, personen met een beperking (verstandelijk, zintuigelijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, ...
- De PT past de oefenprogramma of trainingen op basis van de adviezen van medische en paramedische beroepsbeoefenaars
- De personal trainer draagt aangepaste kledij
- De werkcontext bepaalt het handelen van de personal trainer : hij werkt zelfstandig of onder begeleiding, binnen of buiten, in het fitnesscenter of op een andere locatie ... Afhankelijk van het programma heeft hij aangepaste accommodatie en materialen nodig
- De personal trainer kan de leiding over de medewerkers hebben : hij moet dan de programma's en werkschema's van de medewerkers opstellen en de uitvoering ervan aandachtig opvolgen
- De PT past zijn werkwijze aan de omgevingsfactoren aan
- De personal trainer moet omgaan met wisselende klantentypes (verschillen qua leeftijd, sociale en culturele achtergrond, waarden, normen, beleving, doelen, ...) , wisselende opdrachten en een verscheidenheid aan materialen en toestellen
- De personal trainer moet goed observeren en communiceren om via gesprek en observatie de wensen en behoeften van de klant te achterhalen
- De personal trainer kan klantgericht handelen en goed samenwerken met betrokkenen en met alle typen klanten
- De personal trainer werkt resultaatgericht, efficiënt en methodisch
- De personal trainer moet permanent aandacht besteden aan werken met veilig en hygiënisch materiaal in een veilige omgeving
- De personal trainer moet tijdschema's en afspraken respecteren en naleven
- De personal trainer moet betrouwbaar omgaan met informatie en gegevens van klanten
- De personal trainer moet kunnen in team werken en samenwerken met diverse actoren
- De beroepsuitoefening vraagt creativiteit en afwisseling in de planning, rekening houdend met de mogelijkheden van de beoefenaar

- De personal trainer moet kunnen inspelen op trends in de markt en deze nauw opvolgen en toepassen

Autonomie

Is zelfstandig in

- het plannen, organiseren en uitvoeren van zijn werkzaamheden in opdracht van de klant (individuele klant, bedrijf, sportclub, fitnesscenter, ...)
- het plannen, organiseren en uitvoeren van zijn eigen werkzaamheden
- het plannen, organiseren van de werkzaamheden van zijn medewerkers

Is gebonden aan

- de opdracht, de wensen en de doelen van de opdrachtgever (individuele klant, bedrijf, sportclub, fitnesscenter, ...),
- de aanbevelingen van de (sport)arts en ander medisch en/of paramedisch personeel, ,
- de wettelijke en bedrijfseigen reglementering (ethische code, antidopingscharter,

Doet beroep op

- De medewerkers en externen voor het ondersteunen van de activiteiten
- De opdrachtgever voor de taak, opdracht, gegevens, ...
- De verantwoordelijke voor het melden van problemen, gevaarlijke situaties en bijkomende instructies
- Doet beroep op de medische en paramedische beroepsbeoefenaars voor de afbakening van zijn werkterrein

Verantwoordelijkheid

- Bereidt de eigen werkzaamheden voor
- Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne
- Past EHBO en BLS toe
- Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na
- Informeert het publiek over het personal trainingsaanbod en de organisatie van de sessies
- Denkt communicatieacties over de activiteiten van de onderneming of dienstverlening uit en promoot ze
- Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s)
- Stemt de sessie af op het niveau van de doelgroep en/of de beoefenaar(s)
- Demonstreert en optimaliseert bewegingsactiviteiten binnen de fitness
- Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor, leert ze aan en staat ze technisch bij
- Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen
- Stuurt medewerkers aan

2.3 ATTESTEN EN VOORWAARDEN

Wettelijke attesten en voorwaarden

Er zijn geen (wettelijke) attesten of voorwaarden vereist.

3. Arbeidsmarktrelevantie / maatschappelijke relevantie

3.1 ARBEIDSMARKTRELEVANTIE

Tewerkstelling

Aantal medewerkers

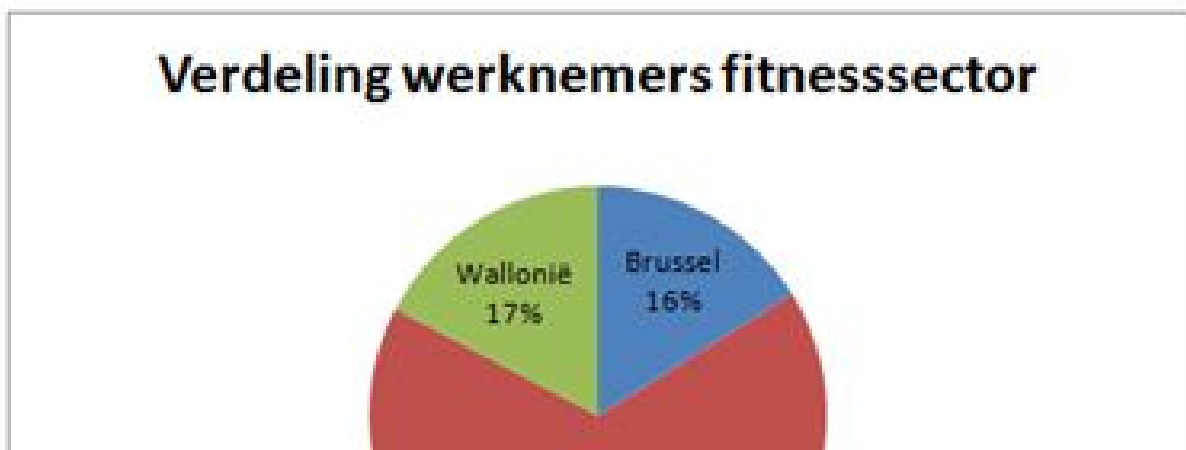
Volgens het databestand van het fonds voor bestaanszekerheid PC314 telt de fitness sector 3143 medewerkers in loondienst, verdeeld over 491 fitnesscentra.

Volgens de studie van Vos en Scheerder in 2009, zou binnen een steekproef van 114 fitnesscentra ongeveer de helft van alle medewerkers onder een zelfstandigenstatuut werken.

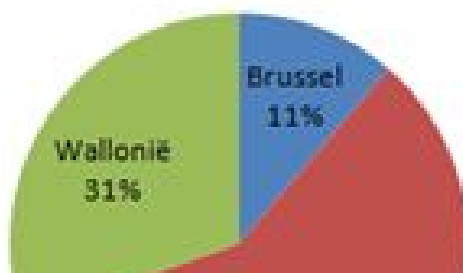
Een fitnesscentrum telt gemiddeld 6 medewerkers, inclusief directie en management (30 juni 2008, N = 114) waarvan gemiddeld 2 voltijdse medewerkers en 4 deeltijdse medewerkers. Dit komt neer op een gemiddeld medewerkersaantal van 3,5 FTE's. Hierin zijn echter uitbaters en zelfstandige medewerkers opgenomen.

De centra met een klein klantenbestand hebben gemiddeld 1,9 FTE's in dienst terwijl de centra met een middelgroot en deze met een groot klantenbestand respectievelijk 4,2 en 7,8 FTE's tellen. Fitnesscentra zijn dus overwegend relatief kleine ondernemingen waarvan het medewerkersbestand in belangrijke mate bestaat uit deeltijds tewerkgestelden.

Verdeling per regio



Verdeling bedrijven fitnesssector



Arbeidsmarktontwikkeling

Binnen de commerciële sportsector (periode 1993-2007) zorgt de fitnesssector voor de sterkste groei in het aantal ingevulde arbeidsplaatsen in Vlaanderen. In totaal genereert de Vlaamse fitnesssector aldus een 3000-tal jobs, oftewel een aandeel van 35 procent in de tewerkstelling binnen de commerciële sportsector en een aandeel van 20 procent in de totale sportarbeidsmarkt in Vlaanderen. Deze aantallen hebben betrekking op zowel fitnesszaakvoerders, zelfstandige fitnessbegeleiders als loontrekkenden in de fitnesssector. Het gaat echter niet noodzakelijk om mensen die deze job als hoofdactiviteit uitoefenen. Met een gemiddelde jaarlijkse groei van bijna twintig procent, is de fitnesssector dus veruit de sterkste groeisector binnen de Vlaamse sportarbeidsmarkt (De Vlaamse sportarbeidsmarkt in kaart gebracht. Enkele ontwikkelingen en kenmerken van de tewerkstelling in de sportsector, Scheerder, Vos, Pabian, Pauwels, 2011).

Vacatures

I. Aantal vacatures (in het 'normaal economisch circuit zonder uitzendopdrachten' en indien beschikbaar het aantal vacatures voor uitzendopdrachten) en aandeel in de sector (2012)

i. Spreiding over de betrokken sectoren

Ontvangen vacatures		Antwerpen-Boom	Mechelen	Turnhout	Leuven	Vilvoorde	Brugge	Kortrijk-Roeselare	Oostende-Ieper	Aalst-Oudenaarde	Gent	St. Niklaas-Dendermonde	Limburg Oost	Limburg West	Buizen Vlaanderen	TOTAAL	Openstaande vacatures	
NEC zonder	01. Primaire sector					1					1						2	
	02. Dranken, voeding en tabak						3										3	
	11. Overige industrie	1								1							2	
	14. Groot- en kleinhandel							5		1			1				7	1
	16. Horeca en toerisme								6						1	5	12	
	19. Zakelijke dienstverlening										11				1		12	
	20. Uitzendbureaus en arbeidsbemiddeling	5			1	2	34	4			8	1	1	1	1	1	58	19
	21. Diensten aan personen		1		1	8	1			2			2	1	5		21	5
	22. Ontspanning, cultuur en sport	226	4	7	9	16	32	120	13	12	63	2	7	51	49		611	60
	23. Openbare besturen	12		11			2		14	3	1	1	1	4	3		52	3
	24. Onderwijs	1			8	3	1	7			23		1	2			46	1
	25. Gezondheidszorg								0		1						1	
	26. Maatschappelijke dienstverlening	12					2		3	2	42						61	4
	27. Overige dienstverlening	3		1	2			6							1		13	
	28. Onbepaald					1											1	
TOTAAL		260	5	19	21	31	75	142	36	21	150	4	13	61	64	902	93	

ii. Aantal openstaande vacatures (aantal, spreiding, evolutie)

- Openstaande vacatures (aantal, evolutie)

Jaartal	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
NEC zonder uitzendopdr.	25	23	47	49	56	83	176	130	156	176	154	93
Uitzendopdr.	101	1	102	4	5	7	3	14	38	18	22	23
TOTAAL	126	24	149	53	61	90	179	144	194	194	176	116

- Openstaande vacatures (aantal, spreiding)

Regio	Antwerpen-Boom	Mechelen	Turnhout	Leuven	Brugge	Koninkrijk-Rooselare	Oostende-Ieper	Aalst-Oudenaarde	Gent	St-Niklaas-Dendermonde	Limburg Oost	Limburg West	Buiken Vlaanderen	TOTAAL
NEC zonder uitzendopdr.	38		1	2	23	4	3	3	7	2	0		10	93
Uitzendopdrachten	1	1			2	8		1	2		1	6	1	23
TOTAAL	39	1	1	2	25	12	3	4	9	2	1	6	11	116

4. Samenhang

Samenhang met beroepen buiten de eigen sector:

Om van Personal trainer over te stappen naar onderstaande beroepen dient men de competenties te verwerven eigen aan dit beroep mits bijvoorbeeld het volgen van extra opleiding.

- Verkoper van sport en vrijetijdsartikels (Competent fiche D121101)
- Vertegenwoordiger (Competent fiche D140201)
- Begeleider recreatieve activiteiten (Competent fiche G120201)
- Reisleider (Competent fiche G120101)

Samenhang met beroepen binnen de eigen sector:

Personal Trainer