



Krajowy System Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym KOSz TKKF w Toruniu

©Prawa autorskie KOSz TKKF w Toruniu.

KOSz TKKF w Toruniu jest właścicielem praw autorskich do niniejszej publikacji, która pozostaje jego własnością intelektualną. Zabrania się kopiowania jej części lub całości w jakikolwiek sposób bez uprzedniej pisemnej zgody KOSz TKKF w Toruniu.

Spis treści

Wstęp.....	3
Część I	
Krajowy System Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym KOMSz TKKF w Toruniu - główne założenia	4
Cele Krajowego Systemu Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym KOMSz TKKF	5
Krajowy System Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym a Europejskie Ramy Kwalifikacji	6
Tytuły zawodowe w fitnessie rekreacyjnym w Polskiej Ramie Kwalifikacji.....	7
Współpraca z rynkiem pracy.....	12
Egzamin zawodowy jako potwierdzenie efektów uczenia się	14
Uznawalność kwalifikacji	15
Działania na rzecz podnoszenia jakości kształcenia specjalistów fitnessu w innych krajach..	15
Część II	
Standardy kształcenia kadr fitnessu KOMSz w Toruniu.....	17
Zawód instruktora fitnessu w Polsce.....	18
Efekty uczenia się instruktorów fitnessu.....	19
Cel zawodu instruktora fitnessu oraz podstawowe zadania zawodowe	20
Podstawowe kompetencje instruktora fitnessu	22
Specjalistyczne kompetencje instruktora <i>fitnessu</i> – <i>ćwiczenia siłowe</i>	33
Specjalistyczne kompetencje instruktora <i>fitnessu</i> – <i>nowoczesne formy gimnastyki</i>	37
Kryteria naboru i organizacja szkolenia.....	41
Zaproszenie do współpracy	44
Bibliografia.....	44
Używane skróty.....	45
Spis rysunków	46
Spis tabel	46

Wstęp

Niniejsze opracowanie powstało w wyniku inspiracji pracą Europejskiego Stowarzyszenia Zdrowia i Fitnessu (EHFA, 2010) nad standardami kształcenia kadr fitnessu w Europie. Zderegulowanie zawodu instruktora rekreacji ruchowej *Ustawą o sporcie* (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857) oraz wdrażanie międzynarodowej koncepcji edukacyjnej – Europejskich Ram Kwalifikacji spowodowały istotne zmiany w szkoleniu kadr rekreacji ruchowej w Polsce. Zburzony został wieloletni system kształcenia, ale tym samym otworzyły się możliwości naprawy jego słabych punktów.

Ważnym zadaniem jest walka z niekompetencją instruktorów rekreacji ruchowej. Autorzy podają, że w polskich fitness klubach pracują niedostatecznie wykształceni instruktorzy (Siwiński, 2003; Gdak, 2006; Zarębska, 2007). Innym problemem jest dysonans w jakości usług edukacyjnych oferowanych przez różne podmioty, zaobserwowany między innymi przez Pelc i Zielińską (2001), Igłowską (2005), Stępień i Stępień (2006) oraz Tonewo i Wawrzyńską (2008). Rosnąca liczba placówek szkolących specjalistów fitnessu wskazuje na konieczność ujednoczenia ich standardów.

Jednym z działań naprawczych może być wypracowanie Krajowego Systemu Kwalifikacji w Fitnessie, zgodne z zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady (Dz. U. C 111/1 z dn. 23.04.2008). Temu działaniu poświęcone są działania Krajowego Ośrodka Metodyczno-Szkoleniowy TKKF w Toruniu. Przedstawiciele różnych środowisk – TKKF-u, uczelni wyższych oraz sektora prywatnego zadeklarowali chęć pracy nad wspólnym zbiorem zasad kształcenia instruktorów i trenerów w fitnessie oraz norm współdziałania na rynku edukacyjnym.

W pierwszej części opracowania ujęto główne założenia Krajowego Systemu Kwalifikacji dla sektora fitnessu rekreacyjnego. Druga część zawiera standardy kształcenia kadr fitnessu na poziomie 3 Europejskich Ram Kwalifikacji, czyli instruktorów rekreacji ruchowej z określoną specjalnością w fitnessie. Przedstawione poniżej rozwiązania są tylko propozycją, która powstała z dialogu podmiotów edukacyjnych różnych środowisk. Ich autorzy podkreślają, że odwołując się do koncepcji szkoleniowych z innych krajów, dalecy są od wiernego ich naśladownictwa. Zaobserwowane wzorce traktują jednak jako inspirację do szukania własnych rozwiązań, adekwatnych do warunków rozwoju fitnessu w Polsce.

dr Anna Szumilewicz,
ekspert ds. standardów kształcenia
kadr rekreacji ruchowej
KOMSz TKKF w Toruniu



Część I

Krajowy System Kwalifikacji
w Fitnessie Rekreacyjnym
KOMSz TKKF w Toruniu -
- główne założenia

Cele Krajowego Systemu Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym KOMSz TKKF

Przedstawiciele różnych podmiotów edukacyjnych oraz usługodawców fitnessu, przystępując do KOMSz TKKF w Toruniu, podjęli pracę nad wspólnym zbiorem standardów kształcenia instruktorów i trenerów w fitnessie rekreacyjnym oraz norm współdziałania, co ma na celu:

- zwiększenie czytelności przyznawanych kwalifikacji w fitnessie - poprzez określenie celu zawodowego oraz zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odpowiadającym poszczególnym tytułom zawodowym
- zwiększenie mobilności edukacji, czyli możliwości korzystania przez kursantów/studentów z różnych podmiotów edukacyjnych w kraju i za granicą, dzięki wzajemnej uznawalności osiągnięć (m. in. poprzez punkty ECVET)
- ułatwianie uznawania wykształcenia pozaformalnego i nieformalnego, dzięki skoncentrowaniu uwagi na efekty uczenia się (posiadaną wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne) a nie na dokumenty potwierdzające odbycie szkoleń zawodowych
- lepsze dostosowanie kwalifikacji oraz oferty edukacyjno-szkoleniowej do potrzeb fitnessowego rynku pracy poprzez usystematyzowane współdziałanie z różnymi grupami interesariuszy
- podniesienie poziomu przygotowania zawodowego kadr fitnessu w Polsce, poprzez wspólnie opracowaną i przyjętą koncepcję ewaluacyjną szkoleń.

Należy podkreślić, że Krajowy System Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym (KSKFR) zdecydowanie **nie jest** próbą ujednolicenia treści realizowanych w szkoleniach przez różne podmioty, ograniczeniem wolnego rynku edukacyjnego ani ingerencją w wewnętrzny system zarządzania jakością szkoleń.

Krajowy Systemu Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym a Europejskie Ramy Kwalifikacji

Europejskie Ramy Kwalifikacji (EQF) są wspólnym europejskim systemem odniesienia, który wiąże krajowe systemy i ramy kwalifikacji różnych krajów. W praktyce mają funkcjonować jako narzędzie porównywania kwalifikacji, dzięki któremu kwalifikacje będą czytelniejsze. Pomogą one osobom uczącym się i pracującym, które chcą przemieszczać się między krajami, zmienić zawód, lub przenieść się z jednej instytucji edukacyjnej we własnym kraju do innej. W Polskiej Ramie Kwalifikacji zostało przyjętych 8 poziomów edukacji, tak jak w ramie europejskiej.

W dobie wdrażania międzynarodowych rozwiązań edukacyjnych, wyzwaniem jest stworzenie krajowych systemów kwalifikacji w poszczególnych obszarach zawodowych, w tym w sektorze fitnessu. „Jeżeli jako branża zorganizujemy się wokół naszego stanowiska i będziemy w stanie sami określić kompetencje wymagane od pracowników, to będziemy mogli stać się branżą samorządną. Stworzenie standardów kompetencji opartych na pełnej, ośmiopoziomowej strukturze EQF pokaże wszystkim innym zawodom nie tylko, że branża fitnessowa jest dobrze regulowana, ale także i to, że do porównywania poziomów kwalifikacji skorzystaliśmy z tych samych meta-ram EQF, co inne branże.” (EHFA, 2010b, s. 7).

Europejskie Stowarzyszenie Zdrowia i Fitnessu (EHFA) od kilku lat pracuje nad własną 8-poziomową ramą sektorową, która będzie przystosowana do EQF. Do tej pory przez EHFA zostały określone standardy kształcenia dla zawodu instruktora fitnessu (poziom 3 ERK) oraz dla trenera osobistego (poziom 4 ERK). Obecnie odbywają się prace nad kwalifikacjami dla poziomu 5 ERK. Wykorzystanie opracowań międzynarodowych do tworzenia polskiego systemu kwalifikacji w fitnessie wydaje się kluczowe, nadając mu kontekst uniwersalny.

Tytuły zawodowe w fitnessie rekreacyjnym w Polskiej Ramie Kwalifikacji

Jednym z istotnych zadań Krajowego Systemu Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym jest wyznaczenie ścieżki dla tego zawodu, czyli określenie tytułów i najważniejszych celów zawodowych odpowiadającym poszczególnym poziomom w Polskiej Ramie Kwalifikacji (tab. 1). Potwierdzeniem posiadanych kwalifikacji na danym poziomie edukacji będą legitymacje dla określonego tytułu zawodowego, zawierające informację o poziomie w Polskiej Ramie Kwalifikacji (PRK; patrz. rys. 4).

Tabela 1. Propozycja ścieżki zawodowej w fitnessie rekreacyjnym

Poziom kwalifikacji dla edukacji zawodowej	Proponowany tytuł zawodowy	Najważniejsze cele zawodowe	Odniesienie do deskryptorów Europejskich Ram Kwalifikacji (zmodyfikowano na cele opracowania w kontekście autonomii prowadzenia zajęć z fitnessu)
Poziom 1	Konsultant fitnessu	Pełni funkcje doradcze, kierując uczestników na zajęcia ruchowe zgodne z ich celem prozdrowotnym. Jest przygotowany do roli recepcjonisty w fitness klubie oraz pomocy technicznej w obsłudze sprzętu rekreacyjnego (np. obsługi maszyn w siłowni).	Posiada podstawową wiedzę nt. form rekreacji realizowanych w fitness klubach oraz umiejętności jej wykorzystania w celach zawodowych. Posiada kompetencje społeczne niezbędne do bezpośredniego kontaktu z klientem fitness klubu. Nie prowadzi zajęć ruchowych.
Poziom 2	1. animator fitnessu (ew. asystent instruktora fitnessu) 2. instruktor fitnessu w szkole	Popularyzuje fitness jako element prozdrowotnego stylu życia poprzez prowadzenie zajęć na festynach rekreacyjnych, imprezach okolicznościowych, w czasie akcji społecznych o tematyce prozdrowotnej). Tytuł zawodowy dedykowany nauczycielom, którzy chcą wykorzystać fitness rekreacyjny w pracy z dziećmi i młodzieżą w ramach lekcji wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych i szkolnych kółek zainteresowań.	Posiada podstawową wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne dotyczące prowadzenia zajęć z fitnessu. Prowadzi zajęcia w ściśle określonych sytuacjach przy wykorzystaniu prostych narzędzi i metod. Nie jest przygotowany do samodzielnej pracy w fitness klubie
Poziom 3*	instruktor fitnessu (form grupowych oraz ćwiczeń indywidualnych)	Jest przygotowany do planowania i prowadzenia zajęć z fitnessu rekreacyjnego w sposób efektywny i bezpieczny, z uwzględnieniem możliwości, potrzeb i zainteresowań klientów.	Posiada specjalistyczną wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne pozwalające na samodzielne planowanie i realizację zajęć rekreacyjnych w fitness klubie. Ponosi odpowiedzialność

			za bezpieczeństwo i efektywność prowadzonych zajęć.
Poziom 4*	trener fitnessu (trener osobisty)	Jego głównym zadaniem jest, w oparciu o szczegółową diagnozę klienta, planowanie i prowadzenie indywidualnego programu aktywności fizycznej, uzupełnionego działaniami motywacyjnymi, odnową biologiczną oraz wspomaganie dietetycznym.	Posiada specjalistyczną wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne pozwalające na samodzielne planowanie i prowadzenie programów prozdrowotnych o celach krótko- i długofalowych dla klienta fitness klubu. Nadzoruje pracę innych osób, wykonujących określone zadania w ramach realizacji programu prozdrowotnego dla klienta fitness klubu. Ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i efektywność swoich działań oraz działań innych osób w ramach realizacji programu prozdrowotnego dla klienta fitness klubu.
Poziom 5	prace w toku	prace w toku	prace w toku
*zgodne ze standardami Europejskiego Stowarzyszenia Zdrowia i Fitnessu (EHFA, 2010)			

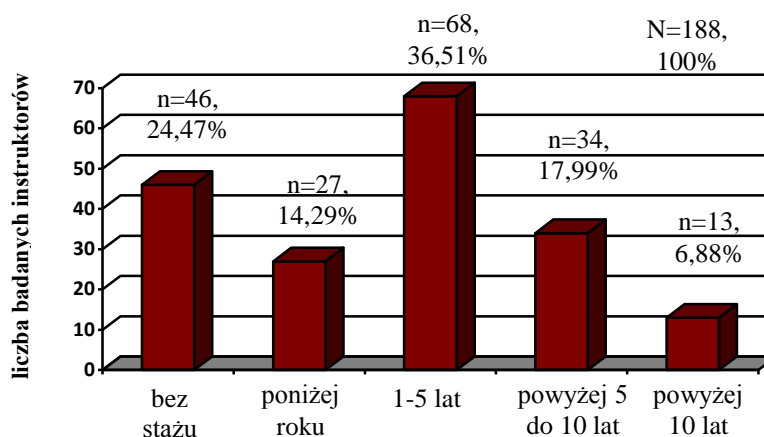
Kwalifikacje zawodowe w fitnessie na poziomie 1 i 2 ERK są nową ofertą edukacyjną i wynikają z obserwacji potrzeb rynku pracy. Charakteryzują się całkowitym brakiem kompetencji (poziom 1) lub ograniczonym zakresem autonomii (poziom 2) w zakresie prowadzenia zajęć rekreacyjnych.

Elastyczność powyższej koncepcji pozwala na rozpoczęcie szkolenia od wybranego etapu. Na przykład, chcąc zostać instruktorem, nie trzeba rozpoczynać od poziomu konsultanta fitnessu. Ważne jest to, że pretendent do danego tytułu zawodowego opanował cały obszar wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, niezbędnych do wykonywania określonego zawodu. Jednakże dwa pierwsze poziomy mogą mieć istotne znaczenie dla rozwoju kariery instruktora lub trenera, umożliwiając nabywanie przede wszystkim kompetencji społecznych, poprzez bezpośredni kontakt z uczestnikiem fitnessu. Na przykład recepcjonista w fitness klubie uczy się nawiązywać kontakt z klientem, zdobywać jego zaufanie oraz przekazywać fachowe informacje o fitnessie. Są to istotne umiejętności, mogące zaważyć na efektywności realizowanych zajęć przez instruktora lub trenera fitnessu.

Poziom 3 kwalifikacji zajmuje instruktor fitnessu. Jest on wyszkolony do prowadzenia zajęć z określonych form fitnessu (grupowych lub indywidualnych) w sposób efektywny i bezpieczny, z uwzględnieniem możliwości, potrzeb i zainteresowań klientów. Na polskim rynku na tym poziomie kwalifikacji funkcjonuje jeszcze instruktor rekreacji

ruchowej z określoną specjalnością. Przed 2010 r. według *Ustawy o kulturze fizycznej* (Dz. U. 1996 Nr 25 poz. 113) oraz odpowiedniego *Rozporządzenia...* dla fitnessu zarezerwowane były następujące specjalności: *fitness – ćwiczenia siłowe*, *fitness – nowoczesne formy gimnastyki*, *fitness – ćwiczenia psychofizyczne* oraz *aerobik* (Dz. U. 01 Nr 71 poz. 738). Należy podkreślić, że tytuł instruktora rekreacji ruchowej w danej dyscyplinie rekreacyjnej nadawany był dożywotnio i bez perspektyw zdobywania kolejnych stopni zawodowych.

Potrzebę zmiany w tym zakresie uzasadniają wyniki badań wskazujące na bardzo krótki okres praktykowania zawodu instruktora fitnessu (rys. 1).



Rysunek 1. Staż zawodowy badanych instruktorów fitnessu (w przedziałach lat) (Szumilewicz, 2010)

Wśród 188 ankietowanych instruktorów najliczniejszą grupę stanowiły osoby z praktyką instruktorską od roku do 5 lat, przy czym pięciu lat prowadzenia zajęć nie przekroczyło aż 75% badanych. Podobne wyniki otrzymali: Pelc i Zielińska (2001), Siwiński i Tauber (2004), Kubicka i Żydek (2006), Stępień i Stępień (2006) oraz Zarębska (2007). Z pewnością jest to zjawisko daleko niepokojące.

Do pożądaných kompetencji osoby prowadzącej zajęcia rekreacyjne należy jego wiedza i doświadczenie praktyczne (Siwiński 2003; Kubińska i Żydek, 2006; Stępień i Stępień, 2006; Opoka, 2007). Siwiński (2003, s.53) analizując poziom adaptacji zawodowej młodych instruktorów rekreacji ruchowej, pracujących zgodnie ze swym wykształceniem od roku do 5 lat, stwierdził że *ze względu na mały staż pracy i praktykę w działalności rekreacyjnej, badani częściowo radzą sobie z problemami, trudnymi sytuacjami zawodowymi*. W takim świetle można przypuszczać, że większość instruktorów fitnessu, zanim w pełni posiadać cały zakres specjalistycznych kompetencji, który dla tej dyscypliny rekreacyjnej jest wyjątkowo rozbudowany (por. *Guidelines...*, ISRC, 1994; Ambroży D., 2001; Ambroży D.,

2003; Ambroży T., 2003; *Group...*, NFLA, 2005), wycofuje się z zawodu. Pojawia się tu kwestia rozpoznania przyczyn ich rezygnacji. Fitness w polskich warunkach funkcjonuje już kolejną dekadę, zatem specjalistów tej dziedziny z kilkunasto- lub nawet kilkudziesięcioletnim doświadczeniem zawodowym powinno być zdecydowanie więcej.

Warto zauważyć, że w polskich fitness klubach rzadko spotyka się etatowych instruktorów. Najczęstszy sposób ich zatrudnienia opiera się na umowie - zleceniu (Żelazek, 2004; Gdak, 2008). Gdak (2008, s. 58) mocno krytykuje taki stan rzeczy twierdząc, że *na początku wielu z nich się tym nie przejmuje. Jednak zaczynają się problemy, gdy przychodzi do poważnego życia i założenia rodziny. Okazuje się np., że nie mogą wziąć kredytu mieszkaniowego.* W konsekwencji odchodzą z klubu i podejmują inną pracę, nie zawsze odpowiadającą ich wykształceniu.

Umowa - zlecenie bardzo mocno ogranicza możliwość pełnego zaangażowania się instruktorów w wykonywaną pracę, rozwój kompetencji oraz kształtowanie lojalności względem klubu. Może mieć to przełożenie na słabe relacje z klientami i niską efektywność prowadzenia treningów. Otrzymując wynagrodzenie wyłącznie za zrealizowane sesje ruchowe, instruktorzy często zmuszeni są do podejmowania pracy w kilku miejscach lub w innym charakterze, przez co nie mogą poświęcać należytej uwagi swoim podopiecznym. Niektórzy instruktorzy fitnessu traktują prowadzenie zajęć ruchowych jako własną aktywność prozdrowotną lub swoiste hobby, z którego zawsze można zrezygnować.

Jednoznacznie wytyczony system awansu zawodowego dla instruktorów fitnessu, mógłby okazać się silnym czynnikiem motywacyjnym w wykonywanej pracy i nadałby specjalistom fitnessu pożądaną rangę społeczną (*Personal...*, NBF, 2006; por. Żukowski, 2003). Wiązałoby się to z korzystniejszym sposobem zatrudniania pracowników w fitness klubach. W konsekwencji, pełnione tam stanowisko instruktora czy trenera stałoby się podstawową pracą zawodową, a nie dodatkowym zajęciem.

Zawód trenera fitnessu, a raczej trenera osobistego czy trenera personalnego, od wielu lat rozwija się w polskich klubach rekreacyjnych (Charbicka, 2002; Zarębska, 2007; Godlewski i Nahurska, 2008). Jego głównym zadaniem jest, w oparciu o szczegółową diagnozę klienta, układanie i prowadzenie indywidualnego programu aktywności fizycznej, uzupełnionego działaniami motywacyjnymi, odnową biologiczną i wspomaganiami dietetycznymi. W odróżnieniu od zadań instruktorów, realizujących zajęcia z określonego kierunku, trener fitnessu powinien znać całą ofertę form ruchowych, by mógł z nich komponować wszechstronny trening prozdrowotny. Musi również posiadać odpowiednie

przygotowanie psychologiczne, celem właściwego rozpoznawania profilu osobowościowego klienta i zastosowania odpowiednich działań motywacyjnych dla podjętej przez niego aktywności fizycznej (Charbicka, 2002). Paradoksalnie, przed *Ustawą o sporcie* (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857), osoba posiadająca wszelkie kompetencje wymagane dla tego zawodu, a nie posiadająca tytułu instruktora rekreacji ruchowej, nie mogła być zatrudniona w fitness klubie.

Doniesienia różnych autorów wyraźnie potwierdzają potrzebę funkcjonowania zawodu trenera fitnessu. Zapolska (2007) w przeprowadzonym eksperymencie wykazała wysoką efektywność programowanego treningu fitnessowego. Zarębska (2007) natomiast udowodniła, że spontaniczna, nie planowana aktywność ruchowa podejmowana przez klientów fitness klubów nie przynosi pożądanych rezultatów. Co więcej, większość ankietowanych przez nią instruktorów przyznało, że nie stosuje u swoich podopiecznych ani diagnozy wstępnej ani monitorowania intensywności zajęć z zastosowaniem odpowiednich urządzeń pomiarowych, czyli podstawowych działań pozwalających na indywidualizację treningu prozdrowotnego. Można zatem uznać, że zadania osobistego trenera fitnessu mają dobry grunt dla rozwoju w Polsce.

Sprawą dyskusyjną jest zagospodarowanie kolejnych poziomów kwalifikacji na potrzeby fitnessu rekreacyjnego. Na I Konferencji Eksperckiej KOMS_z TKKF w Toruniu 17 lutego 2012, przedstawiciele miejskiego TKKF w Bydgoszczy zaproponowali tytuł trenera rekreacji ruchowej II klasy (dla poziomu 5) oraz trenera rekreacji ruchowej I klasy (dla poziomu 6). Inna była propozycja reprezentanta szczecińskiego TKKF „Tonus” – instruktor rekreacji ruchowej klasy mistrzowskiej dla poziomu 4 oraz trener rekreacji ruchowej dla poziomu 5. Kwestia kwalifikacji w fitnessie na poszczególnych poziomach jest nadal otwarta.

Współpraca z rynkiem pracy

W myśl nowego podejścia edukacyjnego w procesie szkolenia należy skoncentrować uwagę przede wszystkim na efektach uczenia się absolwenta, czyli na tym, co absolwent wie, potrafi i jakie posiada kompetencje społeczne, umożliwiające mu realizowanie celów zawodowych. Dokumenty potwierdzające odbycie szkoleń zawodowych nie powinny być podstawą zatrudnienia. Takie podejście z pewnością ograniczy zjawisko „kolekcjonowania papierów” i wydawania przez niektóre instytucje edukacyjne certyfikatów, za jakimi nie idą kompetencje zawodowe, a często nawet nie obecność na szkoleniu.

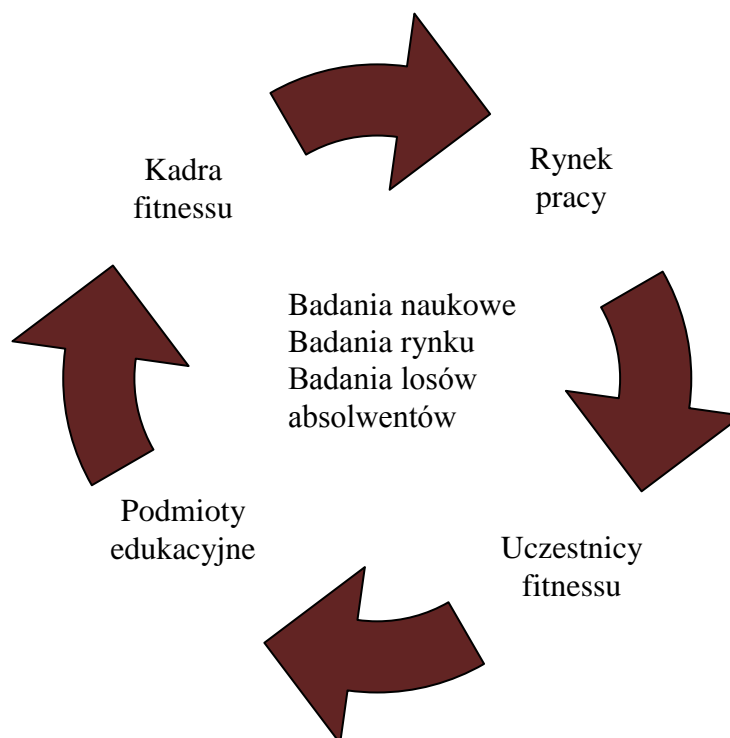
Zgodnie z założeniami EQF, w Krajowym Systemie Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym, każdy poziom kwalifikacji obejmował będzie wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne. Zarówno poziomy kwalifikacji, jak i ich zakres zostanie określony w oparciu o analizę rynku pracy, determinowanego potrzebami uczestników rekreacji. Każdy specjalista fitnessu, bez względu na obszar działalności, powinien być tak wyszkolony, by swoją pracą mógł zaspokajać oczekiwania klientów fitness klubów. Z kolei podmioty edukacyjne powinny oferować takie szkolenia, w których umożliwiają ich uczestnikom zdobywanie tych kompetencji, jakich wymaga od nich branża oraz pracodawcy.

Dzięki takim działaniom możliwa jest jednoczesna realizacja celów różnych grup interesariuszy, którymi w branży fitnessowej są:

- dla uczestnika: sprawność fizyczna uzyskiwana dzięki bezpiecznym, skutecznym ćwiczeniom
- dla osoby uprawiającej zawód: poczucie sensu pracy i uznanie dla jego osiągnięć
- dla firmy/obiektu: większe uczestnictwo/większa liczba członków/większy zysk
- dla branży: „Więcej ludzi częściej i bardziej aktywnych” (EHFA, 2010).

Konieczna jest walka z obserwowanym dotychczas niepokojącym przekonaniem pretendentów do tytułu instruktorskiego, że tylko szkoleniowcy z prywatnych placówek oświatowych są w stanie przekazać potrzebne umiejętności i wiedzę praktyczną z fitnessu (por. Stępień i Stępień, 2006). Natomiast kursom realizowanym w TKKF-ach i AWF-ach przypisuje się etykietę zbyt mocno osadzonych w teorii i opartych o przestarzałe programy (Mickiewicz, 2000; Iglowska, 2005). Na łamach „Body Life” (*Pytania...*, 2006, 3, s. 25) pojawia się taka wypowiedź: *„Jestem właścicielem klubu fitness i mam problem z instruktorami. Bardzo często, gdy zgłaszają się do pracy osoby, które ukończyły kurs*

instruktora rekreacji ruchowej z uprawnieniami państwowymi, ich poziom zawodowy pozostawia wiele do życzenia. Nie chcę, aby eksperymentowali na moich klientach...”



Rysunek 2. Współpraca międzyśrodowiskowa ukierunkowana na podnoszenie poziomu przygotowania kadr fitnessu

Jako działanie naprawcze uczestnicy konferencji eksperckich KOMS_{Sz} TKKF przyjęli systematyczny dialog z rynkiem pracy (fitness klubami, centrami sportowo-rekreacyjnymi itp.) oraz uczestnikami rekreacji, który ma wyznaczać zakres kwalifikacji dla poszczególnych poziomów ścieżki zawodowej w fitnessie. Wsparciem w tym zakresie będą również badania naukowe, badania rynku i badania losów absolwentów prowadzone przez współpracujące środowisko akademickie (rys. 2).

Egzamin zawodowy jako potwierdzenie efektów uczenia się

Rosnąca liczba podmiotów edukacyjnych uzasadnia potrzebę ujednoczenia zarówno opisu efektów uczenia się specjalistów fitnessu, jak i procedury weryfikującej posiadanie tych efektów. Obecnie większość kursów instruktorskich kończy egzamin wewnętrzny, a ten nie zawsze daje gwarancję obiektywności.

Ciekawe spojrzenie na ujednoczoną procedurę egzaminacyjną odzwierciedlają badania diagnostyczne, przeprowadzone przez amerykańskich ekspertów z National Board of Fitness Examiners'. Przymierzając się do wdrożenia ogólnokrajowego, standaryzowanego egzaminu pisemnego i praktycznego dla osobistych trenerów fitnessu w USA, zapytali 2730 respondentów o opinie w tej kwestii (*Personal...*, NBF, 2006). Zdecydowana większość badanych przejawiała bardzo pozytywny stosunek do powyższego projektu. Specjaliści fitnessu wiązali z nim nadzieje na lepszy odbiór ich zawodu w oczach opinii publicznej oraz wyższe zarobki. Natomiast uczestnicy zajęć uznali te działania jako skuteczny sposób walki z niekompetencją osób realizujących ich programy prozdrowotne.

Eksperti KOMS Sz TKKF ustalili, że do czasu wypracowania standardów weryfikacji efektów uczenia się i procedury egzaminacyjnej, w komisji egzaminu zawodowego jednym z członków będzie osoba spoza podmiotu macierzystego, delegowana przez KOMS Sz TKKF.

Szybko postępujący rozwój fitnessu determinuje potrzebę weryfikowania kwalifikacji zawodowych (np. co 2-3 lata). Takie rozwiązanie od wielu lat funkcjonuje w prestiżowych amerykańskich organizacjach szkoleniowych, np. American Council on Exercise (ACE) lub American College of Sports Medicine (ACSM). W 2009 zostało wprowadzone między innymi dla specjalistów fitnessu w kanadyjskiej prowincji New Brunswick (*Recertification...*, FNB, 2009). KOMS Sz TKKF również podjął decyzję o przyszłościowym obowiązku okresowego weryfikowania kwalifikacji w fitnessie. Należy podkreślić, że to działanie ma na celu sprawdzenie kompetencji warunkujących efektywność pracy z uczestnikami rekreacji, a nie tylko „uaktualnienie” legitymacji.

Ciekawą koncepcją jest też stworzenie Ogólnopolskiej Bazy Kadr Rekreacji Ruchowej (OBKRR), na wzór European Register of Exercise Professionals (EREPS; <http://www.ereps.eu/>). Warunkiem rejestracji będzie przystąpienie do standaryzowanego egzaminu zawodowego. Celem przedsięwzięcia ma być zwiększenie czytelności kwalifikacji posiadanych przez specjalistów rekreacji, ujednoczenie efektów uczenia się dla poszczególnych poziomów edukacji oraz podniesienie prestiżu zawodowego dla członków OBKRR.

Uznawalność kwalifikacji

Istotną rolę w spójnym systemie kwalifikacji ma wzajemna uznawalność osiągnięć absolwentów różnych podmiotów edukacyjnych.

W celu zachęcenia kursantów czy studentów do korzystania z różnych źródeł kształcenia (w tym także pozaformalnych – poprzez własną aktywność w branży) warto wykorzystać tzw. punkty kredytowe. Dla kształcenia zawodowego ERK proponuje punkty ECVET (*European Credit System for Vocational Education and Training*). Dla kształcenia akademickiego przewidziane zostały punkty ECTS (*European Credit Transfer and Accumulation System*). Punkty w postaci ilościowej odzwierciedlają nakład pracy, który jest wydatkowany na kształcenie w danej ofercie edukacyjnej. Przykładem dobrej praktyki przenoszenia osiągnięć z edukacji nieformalnej i akademickiej jest system opracowany przez irlandzką organizację non-profit The National Council for Exercise & Fitness (*Continue...*; NCEF, 2012).

Ciekawym rozwiązaniem jest system punktowania specjalistów fitnessu za udział w kursach doksztalających praktykowany od wielu lat zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Kanadzie (*Continuing...*, ACE, 2009; *Recertification...*, Can-Fit-Pro, 2009). *Continuing Education Credits* (CECs), czyli „punkty za kontynuowaną edukację” corocznie przedstawiają w czytelny sposób wartość działań instruktora, podjętych dla rozwoju posiadanych kompetencji zawodowych.

Działania na rzecz podnoszenia jakości kształcenia specjalistów fitnessu w innych krajach

Wyznaczaniem standardów kształcenia i szkolenia zawodowego dla sektora zdrowia i fitnessu oraz promowaniem najlepszych rozwiązań w instruktażu i treningu zdrowotnym na poziomie międzynarodowym zajmuje się Europejskie Stowarzyszenie Zdrowia i Fitnessu (EHFA). EHFA jest organizacją non-profit, reprezentującą zarówno publiczny, jak i prywatny sektor fitnessu w Unii Europejskiej. Współpracuje z podmiotami z całego świata, które promują aktywność fizyczną społeczeństwa. EHFA obecnie reprezentuje około 10 000 podmiotów i 18 narodowych stowarzyszeń z 25 krajów europejskich.

Europejskie Stowarzyszenie Zdrowia i Fitnessu od kilku lat pracuje nad standardami kształcenia instruktorów i trenerów rekreacji, zgodnie z europejską polityką edukacyjną. Standardy opracowane w 2005r. i zaktualizowane w 2010 odnoszą się do poziomu 3 i 4

Europejskich Ram Kwalifikacji. Obecnie odbywają się prace nad kwalifikacjami z poziomu 5 ERK.

W USA kontrolą standardów przygotowania zawodowego instruktorów i trenerów zajmuje się między innymi organizacja *non-profit*, American Council on Exercise (*About...*, ACE, 2009a). Z kolei kanadyjska organizacja National Fitness Leadership Alliance opracowała standardy kształcenia instruktorów fitnessu, w których sprecyzowano pożądane kompetencje absolwenta specjalistycznego kursu instruktorskiego (*Group...*, NFLA, 2005). Takie rozwiązanie nie zamyka szkoleniowcom możliwości pracy w oparciu o własne programy autorskie, jednocześnie utrzymując wybrane przez nich treści w wyznaczonych granicach.



Część II

Standardy kształcenia kadr fitnessu

KOMSz w Toruniu

Poziom 3 PRK (3 EQF)

**Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne
instruktorów fitnessu
w postaci efektów uczenia się**

Zawód instruktora fitnessu w Polsce

Niniejsze opracowanie zawiera standardy szkolenia kadr rekreacji ruchowej na poziomie 3 w Polskiej Ramie Kwalifikacji (3 PKR/3 EQF) dla kształcenia i szkolenia zawodowego (ang. Vocational Education and Training - VET). Analizując prace Europejskiego Stowarzyszenia Zdrowia i Fitnessu (EHFA, 2010), poziom 3 EQF odpowiada polskiemu tytułowi zawodowemu instruktora rekreacji ruchowej z określoną specjalnością, który obowiązywał do czasu wprowadzenia *Ustawy o Sporcie* (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857). Z racji tego, że był to jedyny zawód dedykowany prowadzeniu zajęć rekreacyjnych (Dz. U. 1996 Nr 25 poz. 113), jego popularność w środowisku przedstawicieli kultury fizycznej była zauważalna. Według Centralnego Rejestru Upnień Zawodowych z dnia 24.03.2010 w Polsce zarejestrowanych było 37 580 instruktorów rekreacji ruchowej różnych specjalności (tab. 2).

Tabela 2. Liczebność instruktorów rekreacji ruchowej o różnych specjalnościach fitnessu i aerobiku, zarejestrowanych w Centralnym Rejestrze Upnień Zawodowych do dnia 24.03.2010 (według danych Departamentu Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego MSiT, 2011)

Specjalność instruktora rekreacji ruchowej	Liczebność zarejestrowanych instruktorów
Wszystkie specjalności rekreacyjne (36) łącznie	37 580
Fitness - nowoczesne formy gimnastyki	5 230
Aerobik	2 873
Fitness - ćwiczenia siłowe	1 372
Fitness - ćwiczenia psychofizyczne	462
Fitness – jogging	8

Obserwując rynek edukacyjny dla rekreacji ruchowej uwagę zwraca nadal utrzymująca się popularność ofert szkoleniowych dla instruktorów, pomimo zderegulowania tego zawodu. Z tego względu w pierwszej kolejności zostały zebrane przez KOMS_{Sz} TKKF standardy kształcenia dla tego poziomu zawodowego (3 PRK/3 EQF) . W zamiarze jest opracowanie standardów kształcenia dla pozostałych tytułów zawodowych w fitnessie i innych dyscyplinach rekreacyjnych, w tym konsultantów, animatorów i trenerów rekreacji ruchowej.

Wśród obowiązujących uprzednio 36 specjalności instruktorskich, pięć była związana z fitnessem: *fitness - nowoczesne formy gimnastyki*, *fitness - ćwiczenia siłowe*, *fitness - ćwiczenia psychofizyczne*, *fitness - jogging* oraz *aerobik*. Zderegulowanie zawodu instruktora

rekreacji daje nieograniczone możliwości w związku z określaniem specjalności instruktorskich, zarówno co do liczebności dyscyplin rekreacyjnych, jak i samego nazewnictwa. Eksperci KOMS_z TKKF zdecydowali jednak odnieść niniejszą publikację do tytułów funkcjonujących w praktyce od wielu lat, spodziewając się większej czytelności prezentowanych ustaleń. Wzorując się na opracowaniu EHFA (2010) jako pierwsze zostały ujęte specjalności *fitness – nowoczesne formy gimnastyki* (ang. group fitness instructor) oraz *fitness – ćwiczenia siłowe* (ang. fitness instructor).

Efekty uczenia się instruktorów fitnessu

Poniższy rozdział opisuje niezbędne efekty uczenia się, pozwalające instruktorom *fitnessu – ćwiczenia siłowe* oraz *fitnessu – nowoczesne formy gimnastyki* osiągnięcie najważniejszych celów zawodowych. Efekty uczenia się zostały zapisane bez podziału na trzy kategorie: wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne. Kategoryzacja efektów uczenia się znajduje swoje uzasadnienie w przypadku dużego stopnia ogólności deskryptorów definiujących poziom kwalifikacji (patrz. załącznik II, Dz. U. C 111/1 z dn. 23.04.2008). Poniżej zostały określone konkretne, wynikające z praktyki, specjalistyczne zadania zawodowe instruktorów fitnessu, których realizacja wymaga wszystkich trzech zakresów efektów uczenia się. Nie ma zadań, w których potrzebna jest tylko wiedza lub tylko umiejętności lub tylko kompetencje społeczne. Opisane zadania instruktora fitnessu wymagają specyficznych umiejętności, wspartych wiedzą praktyczną i teoretyczną, których jakość determinują właściwe kompetencje społeczne. Sztuczne oddzielanie kategorii efektów uczenia się utrudniłoby proces weryfikacji osiągnięć kursantów, których głównym celem jest kompletność i spójność przygotowania zawodowego.

Inspirując się na standardach opracowanych przez ekspertów Europejskiego Stowarzyszenia Zdrowia i Fitnessu z 23 krajów członkowskich (EHFA, 2010), w KOMS_z TKKF przyjęto, że pewien zakres kompetencji zawodowych jest wspólny dla instruktorów fitnessu, bez względu na specjalność (rys. 3). Oprócz kompetencji podstawowych, wymagane są dodatkowe kompetencje specjalistyczne, warunkowane formą fitnessu, którą instruktor realizuje z podopiecznymi. Instruktor ze specjalnością *fitness – ćwiczenia siłowe* prowadzi indywidualny trening fitnessowy z wykorzystaniem sprzętu dostępnego na tzw. siłowniach, czyli sprzętu kardio, maszyn do kształtowania poszczególnych grup mięśniowych oraz

sprzętu wolnego. Z kolei instruktor *fitnessu – nowoczesne formy gimnastyki* w realizacji zadań zawodowych będzie opierał się o grupowe formy fitnessu przy muzyce.

Instruktor fitnessu KOMS_{Sz} TKKF (Poziom 3 PRK/3 EQF)

KOMPETENCJE PODSTAWOWE (Z ZAKRESU WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH)

Anatomia i biomechanika	Fizjologia ćwiczeń	Zarządzanie stylem życia	Zdrowie i bezpieczeństwo	Komunikacja
-------------------------	--------------------	--------------------------	--------------------------	-------------

KOMPETENCJE SPECJALISTYCZNE (Z ZAKRESU WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH)

Instruktor fitnessu – ćwiczenia siłowe	Instruktor fitnessu - nowoczesne formy gimnastyki
Zajęcia indywidualne	Zajęcia grupowe

Rysunek 3. Schemat kompetencji instruktora fitnessu KOMS_{Sz} TKKF w oparciu o standardy kształcenia instruktorów fitnessu EHFA (2010)

Cel zawodu instruktora fitnessu oraz podstawowe zadania zawodowe

Celem zawodu instruktora fitnessu jest rozpowszechnianie uczestnictwa w prozdrowotnej aktywności fitnessowej poprzez planowanie, organizację i prowadzenie wybranych zajęć rekreacyjnych (indywidualnych lub grupowych) w sposób efektywny i bezpieczny, spełniając oczekiwania i potrzeby podopiecznych.

Do realizacji celu zawodowego instruktorowi fitnessu potrzebne są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, umożliwiające mu:

1. propagowanie zdrowego stylu życia w społeczeństwie poprzez działalność zawodową oraz własną postawę i styl życia
2. rozumienie podstawowych zasad dotyczących ruchu człowieka i fizjologii ćwiczeń oraz ich zastosowanie w rozwijaniu elementów sprawności fizycznej podopiecznych
3. stosowanie zasad treningu prozdrowotnego w poszczególnych formach fitnessu
4. rozpoznawanie indywidualnych motywów podopiecznych i wynikających z nich krótko-, średnio- i długofalowych celów w zakresie fitnessu

5. dokonywanie diagnozy wstępnej podopiecznych oraz stosowanie narzędzi monitorowania i oceny ich progresu w procesie treningu prozdrowotnego
6. proponowanie odpowiednich programów ćwiczeń i ich modyfikacji, o stosownej intensywności, uwzględniających indywidualne różnice lub potrzeby uczestników
7. udzielanie uczestnikom rad dotyczących treści, intensywności i częstotliwości ćwiczeń w celu poprawy sprawności fizycznej i zdrowia, w tym komponentów ciała
8. obserwowanie podopiecznych w czasie zajęć i korygowanie techniki wykonywania ćwiczeń pod kątem bezpieczeństwa i efektywności
9. prezentowanie doskonałej techniki ćwiczeń (postawa, zakres ruchu, struktura czasowa ruchu, rytm oddechowy)
10. dokonywanie oceny pracy własnej samodzielnie lub przy pomocy osób z branży
11. utrzymywanie pozytywnego kontaktu z podopiecznymi i wykorzystywanie odpowiednich strategii motywacyjnych, by utrzymali systematyczność ćwiczeń
12. zapewnienie dobrej obsługi klienta oraz pozytywnych relacji z podopiecznymi
13. pracę zawodową zgodnie z przepisami BHP
14. pracę zawodową w granicach określonych dla poziomu 3 w Krajowym Systemie Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym, przestrzegając standardów i ograniczeń zawodowych z tym związanych
15. posługiwanie się słownictwem fachowym w kontakcie z rekreantami¹, przedstawicielami branży i w sytuacjach opiniotwórczych związanych z rekreacją ruchową
16. radzenie sobie z typowymi problemami zawodowymi
17. planowanie rozwoju zawodowego w wybranej specjalności.

¹ Zdefiniowany przez Siwińskiego i Taubera (2004, s. 174) termin „rekreant” odnosi się do „osoby w grupie ćwiczebnej lub grupie rekreacyjnej, uczestniczącej w zajęciach fitnessu, kulturystyki, tenisa ziemnego itp.”

Podstawowe kompetencje instruktora fitnessu

Szczegółowe treści uczenia się pozwalające instruktorowi na osiągnięcie wyżej wymienionych umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych:

1. Anatomia i biomechanika

1.1. Kości i stawy

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Główne kości i stawy oraz rodzaje kości i stawów
- Budowa i funkcjonowanie układu kostnego, w szczególności kręgosłupa oraz określanie możliwych normalnych ruchów w trzech głównych płaszczyznach i względem trzech głównych osi.

1.2. Mięśnie i działanie mięśni

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Główne grupy mięśni w ciele człowieka
- Grupy mięśni rozpięte nad stawami
- Zasada pracy mięśni antagonistycznych
- Mięśnie prążkowane (odpowiadające za ruchy świadome), mięśnie gładkie (odpowiadające za ruchy bezwiedne), mięsień sercowy
- Podstawowa budowa mięśni (w tym m. in.: *włókna mięśniowe, aktyna i miozyna, ich rola w kurczeniu się mięśni, tkanka łączna*)
- Typy włókien mięśniowych i ich funkcje
- Mechanizm skurczu mięśni
- Podstawowe typy skurczów mięśni (np. *izotoniczne: koncentryczne/ekscentryczne oraz izometryczne (statyczne), mięsień agonista, antagonistą i mięśnie ustalające*) oraz czynności stawów wywołane skurczami określonych grup mięśni.

2. Fizjologia ćwiczeń

2.1. Serce, płuca i krążenie

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem w następującym zakresie:

- Przepływ tlenu przez nos, usta, tchawicę i pęcherzyki płucne
- Transport tlenu i dwutlenku węgla, dyfuzja gazów w tkankach

- Działanie przepony i podstawy mechaniki oddychania
- Podstawowa budowa i czynność serca, w jaki sposób odbywa się pompowanie i powrót krwi
- Związek pomiędzy pracą serca, płuc i mięśni
- Budowa i funkcje tętnic, żył, naczyń włosowatych i mitochondriów
- Ciśnienie krwi – mechanizmy regulujące
- Krótko- i długookresowy wpływ ćwiczeń na serce, płuca i układ krążenia.

2.2. Systemy energetyczne w pracy mięśniowej

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem w następującym zakresie:

- Zapotrzebowanie energii na skurcze mięśni
- System ATP-CP wykorzystywany, gdy energia jest potrzebna natychmiast; system mleczanowy - dostarczający energię krótkookresowo; system tlenowy - dostarczający energię długookresowo
- Rola adenozynotrójfosforanu (ATP), adenozynodwufosforanu i fosfokreatyny w wytwarzaniu energii na potrzeby skurczu mięśni
- Tlenowe i beztlenowe cykle przemian ATP (znaczenie kwasu mlekowego i tlenu dla przemian energetycznych)
- Działanie systemów energetycznych podczas różnych form fitnessu
- Produkty uboczne przemian energetycznych w różnych form aktywności fizycznej
- Dług tlenowy, deficyt tlenowy, stan równowagi fizjologicznej, VO₂ Max, próg AT
- Żywność jako źródło różnych substratów energetycznych
- Znaczenie intensywności i czasu ćwiczeń oraz indywidualnej sprawności fizycznej dla ustalenia, który z układów energetycznych jest podstawowym źródłem energii podczas ćwiczeń
- Rodzaje włókien mięśniowych wykorzystywane w ćwiczeniach aerobowych i anaerobowych.

2.3. Elementy sprawności fizycznej

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Elementy sprawności fizycznej (konceptja health-related fitness)
- Elementy sprawności fizycznej związane z osiągnięciami/umiejętnościami (skill/performance-related fitness)

- Czynniki wpływające na elementy sprawności fizycznej
- Związek pomiędzy elementami sprawności fizycznej, ćwiczeniami o charakterze zdrowotnym, ćwiczeniami związanymi z określonymi rodzajami sportu oraz zdrowiem
- Zasady treningu prozdrowotnego
- W jaki sposób zasady treningu odnoszą się do poszczególnych elementów sprawności fizycznej związanych ze zdrowiem.

2.3. Siła i wytrzymałość mięśniowa

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Definicje siły i wytrzymałości mięśniowej (MSE)
- Zalety wynikające z treningu siłowo-wytrzymałościowego o charakterze zdrowotnym i czynniki wpływające na zdolność poszczególnych osób do uzyskiwania wzrostu siły i wytrzymałości mięśniowej
- Zmiany fizjologiczne występujące w wyniku treningu siłowo-wytrzymałościowego
- Komponenty treningu zdrowotnego - zasada F.I.T.T.A (ang. Frequency [częstotliwość], ang. Intensity [intensywność], ang. Time [czas], ang. Type [rodzaj], ang. Adherence [systematyczność treningu]) w kształtowaniu siły mięśniowej
- Zastosowanie innych zasad treningu do rozwoju siły i wytrzymałości mięśniowej
- Holistyczne ujęcie zdrowia
- Formy aktywności fizycznej pozwalające uzyskać efekt treningu siłowo-wytrzymałościowego.

2.4. Ćwiczenia aerobowe

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Kontinuum aerobowo-anaerobowe
- Zmiany o charakterze fizjologicznym i zdrowotnym wynikające z treningu aerobowego.
- Korzyści wynikające z treningu aerobowego
- Różnice między ciągłym i interwałowym treningiem aerobowym oraz zalety tych form treningu
- Charakterystyka form aktywności aerobowej i anaerobowej, tj. biegi, chód, sprint, skoki.

- Kształtowanie potencjału aerobowego, zasada obciążenia wysiłkiem fizycznym F.I.T.T.A. w odniesieniu do treningu aerobowego
- Różne metody monitoringu intensywności ćwiczeń
- Czynniki wpływające na efektywność treningu aerobowego u poszczególnych osób
- Ćwiczenia aerobowe w różnych formach fitnessu.

2.5. Ćwiczenia rozciągające (stretching)

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Pojęcie gibkości
- Zakres ruchu w stawach
- Zmiany o charakterze fizjologicznym i zdrowotnym wynikające z rozciągania
- Różne rodzaje ćwiczeń rozciągających (dynamiczne i statyczne)
- Różne metody ćwiczeń rozciągających (aktywne i bierne)
- Odruch mięśnia na rozciąganie, odruch wzajemnego hamowania
- Zasada obciążenia wysiłkiem fizycznym F.I.T.T.A. w odniesieniu do ćwiczeń rozciągających
- Zastosowanie innych zasad treningu do rozwijania elastyczności mięśni
- Czynniki wpływające na potencjalny zakres ruchów w stawach
- Ćwiczenia poprawiające zakres ruchów w stawach
- Formy fitnessu ukierunkowane na kształtowanie gibkości.

2.6. Skład ciała

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Podstawowy skład ciała ludzkiego
- Czynniki wpływające na skład ciała
- Rodzaje podstawowych pomiarów składu ciała ludzkiego.

2.7. Monitorowanie intensywności ćwiczeń

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Różne sposoby monitoringu intensywności ćwiczeń
- Szacowanie własnego tętna maksymalnego i zakresów treningowych tętna
- Cztery strefy treningu związane z tętnem

- Jaki jest związek pomiędzy zakresami treningowymi tętna a oceną stopnia odczuwanego wysiłku i monitoringiem tętna.

2.8. Rozgrzewka

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Cele rozgrzewki
- Zmiany fizjologiczne zachodzące w ciele
- Ćwiczenia, które można wykorzystywać podczas rozgrzewki
- Możliwe struktury rozgrzewki
- Znaczenie określonych rodzajów rozgrzewki dla wybranego rodzaju ćwiczeń, w tym: ćwiczeń kardio, ćwiczeń siły i wytrzymałości mięśni (MSE)
- Przebieg rozgrzewki.

2.9. Ćwiczenia wyciszające (uspokajające)

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Powody wykonywania ćwiczeń wyciszających
- Formy aktywności pozwalające uzyskać wyciszenie organizmu (ćwiczenia rozciągające, oddechowe i relaksacyjne)
- Zmiany fizjologiczne zachodzące w ciele w czasie ćwiczeń uspokajających
- Konkretny rodzaj wyciszenia w zależności od wybranego rodzaju ćwiczeń, w tym: ćwiczeń kardio, ćwiczeń siły i wytrzymałości mięśni.

2.10. Progresja treningu prozdrowotnego

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Zmiany fizjologiczne zachodzące w ciele w wyniku zmian wywołanych realizacją programu ćwiczeń fizycznych w określonym czasie
- Progresywne zmiany obciążenia dotyczące takich zmiennych treningu jak: *częstotliwość, intensywność, czas trwania, rodzaj, regularność treningu, opór, powtórzenia, odpoczynek, zakres ruchów.*

3. Zarządzanie stylem życia i jego modyfikacje

3.1. Promowanie aktywności fizycznej dla zdrowia

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Istota promocji zdrowia – całościowe podejście do zdrowia z uwzględnieniem wszystkich jego aspektów (fizycznego, psychicznego, społecznego, i duchowego)
- Znaczenie edukacji zdrowotnej
- Promowanie zdrowego stylu życia poprzez wdrażanie „zdrowych nawyków” (właściwe odżywianie, aktywność fizyczna,itd.)
- Wynikające z aktywności fizycznej korzyści w postaci sprawności sercowo-oddechowej, sprawności i elastyczności mięśniowej oraz ich związek ze zmniejszeniem ryzyka chorób
- Ćwiczenia fizyczne wymagane dla osiągnięcia korzyści zdrowotnych i sprawności fizycznej
- Bariery i czynniki motywujące do uprawiania ćwiczeń fizycznych
- Zalecanie ćwiczeń dla zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności fizycznej – umiejętności doradcze, przekazywania fachowych informacji o ćwiczeniach
- Krajowe ośrodki zaangażowane w promowanie aktywności fizycznej dla zdrowia
- Jak promować zdrowy styl życia (*odżywianie, możliwości włączenia regularnej aktywności fizycznej w życie codzienne, zniechęcanie do palenia, itp.*).

3.2. Podstawowe wytyczne dotyczące odżywiania i nawadniania

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Pożywienie jako źródło głównych składników odżywczych (węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, minerały, błonnik)
- Znajomość roli węglowodanów, tłuszczów i białek jako paliwa dla metabolizmu aerobowego i anaerobowego
- Ilość kilokalorii w jednym gramie węglowodanów, tłuszczów, białek i alkoholu
- Zasada równoważenia energii dostarczonej i energii wydatkowanej
- Definicje następujących pojęć: otyłość, nadwaga, procent tkanki tłuszczowej w ciele, beztłuszczowa masa ciała, rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w ciele
- Zdrowotne implikacje różnic w rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej w ciele i znaczenie stosunku obwodu w talii do obwodu w biodrach
- Związek pomiędzy składem ciała i zdrowiem. Efekty stosowania diety i ćwiczeń, samej diety i samych ćwiczeń jako metod zmiany składu ciała
- Znaczenie właściwego dziennego poboru energii dla zarządzania masą ciała w celach zdrowotnych

- Mity i konsekwencje związane z niewłaściwymi metodami odchudzania (np. sauna, specjalne dresy, szybkie diety, preparaty odchudzające itp.)
- Znaczenie utrzymania właściwego nawodnienia przed, w czasie i po ćwiczeniach
- Podstawy piramidy żywieniowej według oficjalnych informacji unijnych/krajowych/lokalnych
- Zaburzenia odżywiania popularnie występujące u uczestników fitnessu.

3.4. Podstawowe zagadnienia dotyczące zarządzania stresem

Osoby uczące powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Definicja stresu
- Rodzaje stresu: pozytywny (eustres), negatywny (dystres), neutralny (neustres)
- Stresor (definicja), główne stresory
- Fazy stresu wg Seley'a (stadium reakcji: alarmowej, odporności, wyczerpania)
- Objawy stresu: fizyczne, fizjologiczne, psychiczne
- Obszary stresogenne (najczęstsze)
- Skutki negatywnego stresu dla zdrowia i dobrego samopoczucia
- Typy osobowości: osobowość typu A, typu B, typu C, typu D

3.5. Podstawowe zagadnienia dotyczące relaksu i relaksacji:

Osoby uczące powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Definicja relaksu i relaksacji
- Korzyści zdrowotne relaksacji
- Techniki relaksu: progresywna relaksacja mięśni wg Edmunda Jacobsona, trening autogeny Schultza, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia koncentrujące, wibracyjne, kołyszące, wizualizacja, relaksacja oczu, śmiechoterapia,
- Ćwiczenia fizyczne: elementy jogi, stretching, masaże, masaże relaksacyjne, automasaże
- Muzyka relaksacyjna
- Aromaterapia

3.6. Podstawowe zagadnienia dotyczące adaptacji do treningu zdrowotnego

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Wspomaganie przez instruktora procesu adaptacji u poszczególnych osób, zwłaszcza w początkowej fazie po podjęciu treningu
- Znaczenie zapewnienia właściwej relacji zmęczenie - wypoczynek, stosownie do poziomu wydolności danej osoby

- Znaczenie dobrej strategii komunikacyjnej w zakresie procesu adaptacji treningowej (umiejętność określania racjonalnych celów krótko – i długofalowych, znaczenie celów etapowych, znaczenie działań motywacyjnych, kontrola i ocena progresu, informacja zwrotna o postępach w treningu).

4. Zdrowie i bezpieczeństwo

4.1. Bezpieczne i skuteczne ćwiczenia

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Rozumienie następujących pojęć i ich związku z bezpiecznymi ćwiczeniami: *Indywidualne poziomy sprawności fizycznej, postawa, zakres ruchu, typ budowy ciała, kontrola ruchu, intensywność, temperatura, forma, timing, postawa ciała, wcześniejsze kontuzje, historia ćwiczeń*
- Ćwiczenia zapewniające bezpieczeństwo i skuteczność, z zastosowaniem powyższych warunków
- Sposoby ograniczania zagrożeń związanych z niebezpiecznymi ćwiczeniami.

4.2. Modyfikacje ćwiczeń – warianty

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Dobór odpowiednich wariantów ćwiczeń lub ćwiczeń alternatywnych, *np. odpowiednio do poziomu sprawności fizycznej i stanu zdrowia*
- Ćwiczenia fizyczne o różnym poziomie trudności.

4.3. Świadomość ciała i technika ćwiczeń

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Znaczenie perfekcyjnego pokazu techniki ćwiczeń przez instruktora
- Korygowanie postawy i ułożenia ciała, zakresu ruchu i timingu w odniesieniu do wszystkich ćwiczeń w fitnessie
- Kontrola ćwiczeń statycznych i dynamicznych, świadomość przestrzenna, kontrola rytmu oddechowego.

4.4. Zdrowie i bezpieczeństwo, postępowanie w razie wypadków i sytuacji nadzwyczajnych, wymogi prawne

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Odpowiedzialność cywilna instruktora fitnessu według prawa krajowego
- Typowe urazy i profilaktyka w różnych formach fitnessu
- Zasady pierwszej pomocy przedmedycznej
- Znajomość przepisów BHP (Bezwzględny obowiązek zachowania należytej staranności w zakresie znajomości swojego miejsca pracy oraz umiejętności postępowania w przypadku wszelkich przewidywalnych wypadków i sytuacji nadzwyczajnych, a także ochrony siebie, współpracowników i klientów)
- Odpowiedzialne podejście do opieki nad klientami i ich bezpieczeństwa w miejscu ćwiczeń oraz przy planowaniu zajęć
- Konieczność posiadania zawsze ważnego ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej, chroniącego klientów i obejmującego wszelką ewentualną odpowiedzialność.

5. Komunikacja

5.1. Budowanie pozytywnych relacji z rekreantami

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Formy oddziaływania instruktora na podopiecznych
- Jak nawiązywać kontakty z ludźmi oraz zapamiętywać imiona/nazwiska
- Skuteczne używanie głosu i mowy ciała
- Słuchanie z empatią (słuchanie, by zrozumieć, w odróżnieniu od słuchania, by odpowiedzieć)
- Jak chwalić pozytywne zachowania i zachęcać do nich
- Jak okazywać autentyczne zainteresowanie poszczególnymi osobami
- Wykorzystywanie pytań otwartych, odpowiedzi refleksyjnych.

5.2. Podstawowe strategie motywacyjne

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Jak poznawać indywidualne powody lub motywacje kierujące ludźmi w wyborze celów ćwiczeń
- Najważniejsze i najskuteczniejsze strategie zachowań sprzyjające ćwiczeniom i zmianom zachowań wpływających na zdrowie (np. motywowanie, wyznaczanie celów, wsparcie otoczenia, rozwiązywanie problemów, strategie motywacyjne, obserwacyjna kontrola własnych zachowań, itp.)

- Definicja i praktyczne przykłady motywacji zewnętrznej i wewnętrznej.

5.3. Obsługa klienta

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Definicja klienta fitnessu
- Jak witać i przyjmować klienta?
- Potrzeba podejścia zorientowanego na obsługę i jak takie podejście rozwinąć?
- Jak w pozytywny sposób zwracać się do klientów i udzielać im odpowiedzi?
- Podstawowe zasady obsługi klienta
- Jak unikać konfliktów i jak postępować w sytuacjach konfliktowych
- Jak przez cały czas być otwartym i przyjaznym?
- Metody i praktyki, które przyczyniają się do skutecznej dbałości o klienta
- Umiejętności w zakresie skutecznej obsługi klienta: *Komunikacja, język ciała, negocjowanie.*

6. Profesjonalizm, etyka zawodowa

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Znaczenie dbania o poziom sprawności fizycznej przez instruktora, niezbędny do pomnażania zdrowia i wykonywania zadań zawodowych
- Znaczenie postawy własnej instruktora w propagowaniu zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej w społeczeństwie, powstrzymywanie się od stosowania niezdrowych diet redukcyjnych, palenia tytoniu, picia alkoholu i zażywania narkotyków przed lub w czasie prowadzenia zajęć, kategoryczny brak akceptacji względem używania przez klientów czy innych instruktorów fitnessu substancji zabronionych poprawiających wyniki treningowe
- Znaczenie odpowiedzialności za zdrowie i sprawność podopiecznych w planowaniu i realizacji zajęć
- Okazywanie szacunku wobec klientów oraz troskę o ich dobro, poszanowanie dla różnic i odmienności poszczególnych osób, stosowanie dobrych praktyk w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji i niesprawiedliwości
- Znaczenie dyskrecji w postępowaniu z poufnymi informacjami uzyskiwanymi od klientów

- Znaczenie uzupełniania wiedzy i podnoszenia umiejętności zawodowych w celu utrzymania wysokiego standardu jakości usług, poprzez analizę własnych praktyk, identyfikację potrzeb rozwojowych i podejmowanie odpowiednich działań rozwojowych
- Znaczenie przychylnego podejścia do oceny swojej pracy przez innych oraz uznania potrzeby zwracania się do innych profesjonalistów stosownie do sytuacji
- Posługiwanie się fachowym słownictwem w rozmowie z podopiecznym i w sytuacjach opiniotwórczych związanych z rekreacją ruchową
- Znaczenie kreatywności w pracy i rozwiązywaniu typowych problemów zawodowych
- Osobista odpowiedzialność za własną skuteczność zawodową i za ograniczanie się do prowadzenia tylko takich form aktywności ruchowej, do jakich instruktor jest uprawniony z tytułu swojego wykształcenia i kompetencji.

Specjalistyczne kompetencje instruktora *fitnessu* – *ćwiczenia siłowe*

Instruktor *fitnessu* – *ćwiczenia siłowe* rozpowszechnia uczestnictwo w prozdrowotnej aktywności fizycznej poprzez realizację indywidualnego treningu fitnessowego z wykorzystaniem sprzętu dostępnego na tzw. siłowniach, czyli sprzętu kardio, maszyn do kształtowania poszczególnych grup mięśniowych oraz sprzętu wolnego. Poza podstawowym zakresem wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych instruktora *fitnessu*, instruktor ćwiczeń siłowych potrafi:

- gromadzić informacje dotyczące poszczególnych klientów i analizować je pod kątem bezpieczeństwa i efektywności treningu prozdrowotnego
- planować, prowadzić i oceniać bezpieczne i efektywne sesje treningowe w tzw. siłowniach, z wykorzystaniem sprzętu kardio, maszyn do kształtowania poszczególnych grup mięśniowych oraz sprzętu wolnego
- zapoznać rekreantów ze sprzętem sportowym w fitness klubie, wytłumaczyć obsługę, celowość funkcjonowania i zasady wykorzystania
- dobrać ćwiczenia do potrzeb i możliwości podopiecznych
- zaprezentować poprawną technikę wszystkich ćwiczeń wykorzystywanych w treningu indywidualnym (kardio, oporowych i rozciągających)
- stosować różne metodyki nauczania ruchu, zgodne z możliwościami psychofizycznymi podopiecznych i ich celami prozdrowotnymi
- wyegzekwować poprawną technikę ćwiczeń od podopiecznych, stosując odpowiednie metody korygowania błędów
- udzielać rekreantom ogólnych rad dotyczących sposobu realizacji ich indywidualnych programów
- stosować strategie motywacyjne odpowiednie dla treningu indywidualnego
- zachować bezpieczeństwo w trakcie prowadzenia indywidualnych zajęć w siłowni.

Szczegółowe treści uczenia się pozwalające instruktorowi na osiągnięcie wyżej wymienionych umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych:

1. Opracowywanie indywidualnych prozdrowotnych programów fitnessowych

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Zasady planowania indywidualnego programu fitnessowego

- Zastosowanie diagnozy wstępnej przed treningiem indywidualnym (ocena poziomu sprawności i wydolności, cele, motywacja, oczekiwania, upodobania, historia uczestnictwa w aktywności fizycznej, tryb życia, stan zdrowia)
- Prowadzenie dokumentacji podopiecznych
- Zasady stosowania modyfikacji ćwiczeń lub ćwiczeń alternatywnych w zależności od potrzeb uczestników zajęć
- Monitorowanie postępów w treningu (narzędzia i metody oceny postępów, testy i próby sprawnościowe)
- Wspomaganie diety i suplementacją w indywidualnym treningu fitnessowym
- Ochrona zdrowia i bezpieczeństwo, w zależności od charakteru i warunków prowadzenia ćwiczeń
- Informacje niezbędne dla prawidłowej interwencji w nagłych wypadkach związanych ze zdrowiem.

2. Realizacja indywidualnej sesji treningowej

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Struktura indywidualnej sesji treningowej, w tym: *rozgrzewka, część główna, wyciszenie*.
- Zasady doboru ćwiczeń do potrzeb i możliwości podopiecznych
- Metodyka nauczania ćwiczeń stosowanych w treningu indywidualnym, zgodne z możliwościami psychofizycznymi podopiecznych i ich celami prozdrowotnymi
- Egzekwowanie poprawnej techniki ćwiczeń od podopiecznych, stosując odpowiednie metody korygowania błędów
- Bezpieczeństwo i higiena ćwiczeń w siłowniach (ubiór i obuwie, pozostawianie po sobie bezpiecznego miejsca ćwiczeń dla następnych użytkowników, odstawianie sprzętu i jego ocena pod kątem przyszłego użycia, wykorzystywanie osobistych ręczników przy korzystaniu z maszyn).

3. Zakończenie sesji treningowej

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Przekazywanie uczestnikom spostrzeżeń na temat ich wyników

- Uzyskiwanie od uczestników opinii na temat zajęć w celu poprawy ich indywidualnych wyników
- Wykorzystywanie właściwych pytań dla uzyskania odpowiednich informacji
- Motywacja do kontynuacji planu treningowego
- Powiadamianie lub uzgadnianie z uczestnikami czasu, miejsca i programu kolejnych sesji.

4. Urządzenia treningowe oporowe (w tym do rozgrzewki)

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Trening oporowy - podstawowe pojęcia, metody treningu oporowego
- Przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń oporowych
- Prawidłowa technika ćwiczeń oporowych (ze sprzętem i z ciężarem własnego ciała)
- Prawidłowe ustawienie przyrządów oraz możliwości regulacji poszczególnych przyrządów (np. wysokość siedziska, punkt podparcia, długość dźwigni itp.)
- Podstawowe i drugorzędne (jeśli dotyczy) grupy mięśni uczestniczące w poszczególnych ćwiczeniach
- Ćwiczenia jedno- i wielostawowe
- Rozgrzewka przed treningiem oporowym, zalety i wady stosowania przyrządów kardio lub masy ciała w rozgrzewce.

5. Wolne ciężary (pozycja stojąca)

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Prawidłowa technika podnoszenia wolnych ciężarów (sztangi lub sztangielek) na stojąco, w ćwiczeniach kształtujących poszczególne grupy mięśniowe
- Prawidłowe ułożenie ciała i rozkład ciężaru we wszystkich fazach poszczególnych ćwiczeń
- Podstawowe i drugorzędne (jeśli dotyczy) grupy mięśni uczestniczące w poszczególnych ćwiczeniach
- Ćwiczenia jedno- i wielostawowe z wolnymi ciężarami
- Różne adaptacje, których zastosowania mogą wymagać różnice indywidualne między osobami ćwiczącymi.

6. Wolne ciężary (pozycja siedząca), w tym asekuracja

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Prawidłowa technika podnoszenia wolnych ciężarów na ławce
- Bezpieczne i skuteczne techniki asekuracji
- Różne adaptacje, których zastosowania mogą wymagać różnice indywidualne między osobami ćwiczącymi.

7. Praktyczne wytyczne nauczania ćwiczeń oporowych

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Jak demonstrować i wykonywać ćwiczenia oporowe: *nazywając ćwiczenie, określając rejon ciała, na który działa ćwiczenie, nazywając podstawowy mięsień, na który działa ćwiczenie, demonstrując ćwiczenie bez komentarza, objaśniając demonstrację, instruując klienta w zakresie przyjęcia prawidłowej pozycji, dając kluczowe wskazówki, w tym odpowiadając na pytania, oraz wprowadzając odpowiednie korekty i modyfikacje.*

8. Metody treningu siłowego

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Różne metody kształtowania siły i zasady treningu siłowego
- Korzyści z zastosowania różnorodnych metod kształtowania siły w kontekście indywidualnych celów klientów/uczestników i ich możliwości
- Trening gibkości jako uzupełnienie treningu siłowego.

9. Urządzenia do ćwiczeń kardio

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Prawidłowa technika korzystania z urządzeń kardio
- Prawidłowe ustawienie przyrządu, zmienne parametry poszczególnych przyrządów i ustawienia indywidualne (np. wysokość siedziska, cza trwania, tempo, itp.).

10. Metody treningu kształtującego wydolność krążeniowo-oddechową (treningu kardio)

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Różne metody treningu kardio
- Korzyści z zastosowania różnorodnych metod kształtowania wydolności krazeniowo-oddechowej w kontekście indywidualnych celów klientów/uczestników i ich możliwości.

Specjalistyczne kompetencje instruktora *fitnessu* – nowoczesne formy gimnastyki

Instruktor *fitnessu* – nowoczesne formy gimnastyki rozpowszechnia uczestnictwo w prozdrowotnej aktywności fizycznej poprzez realizację grupowych form *fitnessu*. Zdecydowana większość tych form odbywa się przy muzyce, co będzie determinowało kompetencje specjalistyczne instruktora. Poza podstawowym zakresem wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych instruktora *fitnessu*, instruktor nowoczesnych form gimnastyki:

- Potrafi podać cel i korzyści z uczestnictwa w poszczególnych grupowych formach *fitnessu*, a także wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w tych formach
- Potrafi planować, poprowadzić i oceniać popularne zajęcia z *fitnessu*, realizowane w oparciu o choreografię (o kroki aerobiku) lub/i o ćwiczenia kształtujące i rozciągające poszczególne części ciała, możliwe do zrealizowania w grupie
- Potrafi skutecznie instruować w sposób werbalny i niewerbalny wykonywanie ćwiczeń przy muzyce
- Potrafi komunikować się z grupą w czasie trwania zajęć przy muzyce w celu korygowania błędów, motywowania do ćwiczeń oraz przekazywania informacji o celu i technice ćwiczeń
- Prezentuje poprawną technikę ćwiczeń, w tym kroków aerobiku, wykorzystywanych w zajęciach grupowych
- Potrafi zaplanować, monitorować i korygować intensywność zajęć realizowanych w grupie
- Potrafi wykorzystać sprzęt sportowy, typowy dla grupowych zajęć z *fitnessu*
- Potrafi stworzyć pozytywną, zachęcającą atmosferę zajęć w grupie
- Potrafi zaangażować się w interakcje z uczestnikami przed i po zajęciach
- Wie, jak zachować bezpieczeństwo w trakcie prowadzenia zajęć grupowych.

Szczegółowe treści uczenia się pozwalające instruktorowi na osiągnięcie wyżej wymienionych umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych:

1. Uzyskiwanie informacji o uczestnikach

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Znaczenie uzyskiwania informacji o uczestnikach i ich potrzebach przed rozpoczęciem sesji,
w tym: *nowi uczestnicy, doświadczenia z formą zajęć, imiona/nazwiska, wywiad dotyczący kontuzji, sprawdzenie poprawności stroju, oczekiwania i cele uczestników.*

2. Informowanie uczestników o korzyściach z formy zajęć/programu (przed rozpoczęciem zajęć)

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Cele i korzyści z ćwiczeń ujętych w programie i poziom sprawności umożliwiający uczestnictwo
- Przeciwwskazania i wskazania do uczestnictwa w poszczególnych programach
- Przedstawienie opcji dotyczących intensywności i efektów możliwych do osiągnięcia.

3. Prowadzenie grupowych zajęć z fitnessu

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Jak opracować lub zrealizować wcześniej opracowany program grupowych form fitnessu
- Jak ocenić potrzebę zmian (rozwiązań alternatywnych/modyfikacji ćwiczeń) we wcześniej zaplanowanych ćwiczeniach
- Technika wykonywania ćwiczeń/kroków fitnessowych, bez sprzętu i ze sprzętem typowym dla zajęć realizowanych w grupach
- Prezentacja ćwiczeń, ustawienie instruktora względem uczestników zajęć
- Wykorzystanie lustro w prowadzeniu zajęć
- Kreatywność w zajęciach grupowych: zmienność choreografii i ćwiczeń, muzyki, oryginalne aranżacje zajęć
- Informacje niezbędne dla prawidłowej interwencji w nagłych wypadkach związanych ze zdrowiem.

4. Zakończenie zajęć, ocena, przedstawianie/uzyskiwanie opinii/reakcji

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Informowanie grupy i poszczególnych uczestników o ocenie ich postępów

- Wykorzystywanie właściwych pytań dla uzyskania odpowiednich informacji
- Ocena własnej pracy w świetle wytycznych i kryteriów ustalonych dla programu
- Dopilnowanie, by uczestnicy bezpiecznie opuścili miejsce ćwiczeń
- Pozostawianie po sobie bezpiecznego miejsca ćwiczeń dla następnych użytkowników
- Podziękowanie i zaproszenie uczestników na następne zajęcia.

5. Wykorzystanie muzyki w zajęciach z fitnessu

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Jak poruszać się w rytm muzyki
- Struktura grupowych zajęć z fitnessu przy muzyce, w tym:
rozgrzewka, zajęcia główne, wyciszenie
- Jak wykorzystywać muzykę do motywowania uczestników
- Podstawowe kroki fitnessu - technika, metodyka nauczania, podstawowe błędy
- Jak poruszać się w różnych płaszczyznach ruchu i wykorzystywać zmiany kierunków
- Jak wykonywać przejścia i kroki zmieniające stronę
- Instruowanie werbalne i niewerbalne, *w tym korzystanie z mowy ciała, odpowiedniej emisji głosu, różnych wskazówek instruktorskich, demonstracji ćwiczeń z różnych punktów widzenia i pokazów wprowadzających, rozliczanie kroków, zapowiadanie/anonsowanie kroków.*

6. Muzyka i choreografia

Osoby uczące się powinny wykazać się wiedzą i zrozumieniem następujących zagadnień:

- Zalety i wady wykorzystywania muzyki
- Tempo muzyki fitnessowej i jego zastosowanie w różnych formach i częściach zajęć (BPM)
- Budowa muzyki fitnessowej: frazy muzyczne, blok muzyczny
- Krajowe przepisy dotyczące wymogów i obowiązków związanych z wykorzystywaniem muzyki ZAiKS
- Zasady budowy choreografii fitnessowej
- Dobór choreografii do poziomu grupy, formy i celu zajęć
- Różne metody nauczania choreografii.

8. Komunikacja w grupowych zajęciach przy muzyce

- Korygowanie błędów ćwiczących (w sposób synchroniczny – nie przerywając zajęć, sposób przekazu informacji o błędach, zasada 3K: Komplement – Korekta – Komplement)
- Techniki motywowania grupy do ćwiczeń (informacje o postępach, celu ćwiczeń, stosowanie zachęt słownych indywidualnie i do grupy)
- przekazywania informacji o technice i celu ćwiczeń (dla sprawności fizycznej, zdrowia, wyglądu, życia codziennego).

Kryteria naboru i organizacja szkolenia

Eksperti KOMS_{Sz} TKKF w pełni przyjmują założenie ERK, że kryteria naboru do szkolenia instruktorskiego powinny mieć charakter jakościowy a nie ilościowy. Oznacza to, że bardziej istotne jest jaką wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne posiada kandydat niż ile zaświadczeń, certyfikatów i legitymacji może pokazać.

Jednakże biorąc pod uwagę fakt, że uczestnicy zajęć ruchowych powierzają instruktorowi swoje zdrowie i sprawność oraz że instruktorzy pełnią ważną funkcję opiniotwórczą na rzecz rekreacji ruchowej zostały określone następujące kryteria naboru do szkolenia instruktorskiego:

1. kandydat ukończył 18 lat
2. kandydat zdał egzamin maturalny

Zalecany jest test kompetencyjny w formie praktycznej lub/i rozmowy z kandydatami przed rozpoczęciem szkolenia. Ich treść i organizację KOMS_{Sz} TKKF pozostawia w gestii podmiotów szkoleniowych. Należy podkreślić, że zgodnie z założeniem otwartości edukacji test kompetencyjny powinien mieć raczej charakter diagnostyczny niż klasyfikujący. To znaczy na początku szkolenia warto określić braki w kompetencjach i słabe strony kandydata, by móc na nie zwrócić uwagę w procesie edukacji i obserwować progres w efektach uczenia się. Jako kompetencje wejściowe do szkolenia instruktorskiego zalecane są kompetencje określone dla poziomu 1 i 2 w Krajowym Systemie Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym (tj. konsultanta i animatora fitnessu), nabywane w formie kształcenia formalnego, pozaformalnego lub/i nieformalnego.

KOMS_{Sz} TKKF nie określa wymiaru godzin dydaktycznych, które powinny być zrealizowane w ramach kursu instruktorskiego. Podkreśla natomiast potrzebę takiej organizacji szkolenia, która umożliwi przyszłym instruktorom osiągnięcie wszystkich opisanych wyżej efektów uczenia się dla instruktorów fitnessu.

Ponieważ głównym zadaniem instruktorów rekreacji jest prowadzenie zajęć z wybranej formy ruchu w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla podopiecznych, podmioty szkolące powinny zapewnić uczestnikom szkolenia możliwości nabywania praktycznych umiejętności zawodowych. Sugerowane jest doskonalenie umiejętności praktycznych kandydatów w formie:

1. prowadzenia zajęć lub ich części z grupą kursantów w trakcie godzin dydaktycznych pod nadzorem kadry dydaktycznej

2. bezpłatnych zajęć z fitnessu dla społeczności lokalnej (wolontariat) – kursant informuje uczestników o chęci doskonalenia kompetencji zawodowych, uczestnicy podpisują oświadczenie o świadomości niepełnych kwalifikacji osoby prowadzącej i nie roszczeniu pretensji w razie wypadku lub uszczerbku na zdrowiu w czasie zajęć
3. współpracy z fitness klubami, pełniąc tam rolę konsultantów fitnessu, hospitując zajęcia lub prowadząc je pod nadzorem wykwalifikowanej kadry instruktorskiej.

Forma realizacji praktyk pozostaje w gestii organizatorów szkolenia.

Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się, czyli pożądanego zakresu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych jest weryfikowane instruktorskim egzaminem zawodowym (patrz s. 15).

Potwierdzeniem kwalifikacji zawodowych dla poziomu 3 w Krajowym Systemie Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym jest legitymacja instruktora według wzoru na rysunku 4., z oprawą w kolorze czerwonym.

<p>KRAJOWY OŚRODEK METODYCZNO-SZKOLENIOWY TOWARZYSTWA KRZEWIENIA KULTURY FIZYCZNEJ W TORUNIU</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto; text-align: center; padding: 5px;"> zdjęcie formatu 3,5 x 4,5 cm </div> <p>..... (podpis)</p>	<p>LEGITYMACJA INSTRUKTORA</p> <p>Nr</p> <p>Pan/i</p> <p>ur.</p> <p>uzyskał/a tytuł zawodowy</p> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto; text-align: center; padding: 2px;"> 3 PRK </div> <p>INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ</p> <p>.....</p> <p>..... (miejscowość, data)</p>
--	---

Rysunek 4. Wzór legitymacji instruktorskiej KOMSż TKKF w Toruniu

Eksperci KOMS Sz TKKF w Toruniu

Lp.	Imię i nazwisko	Afiliacja	Miasto
1.	Anna Szumilewicz	Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, TKKF Toruń	Gdańsk
2.	Ryszard Kowalski	Dyrektor KOMS Sz TKKF w Toruniu	Toruń
3.	Aleksandra Karpińska	Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu	Poznań
4.	Andrzej Maciejewski	Miejskie TKKF w Bydgoszczy	Bydgoszcz
5.	Andrzej Poczwardowski	Klub Karate Kyokushin, SP nr 23 w Toruniu, TKKF Toruń	Toruń
6.	Aneta Powerska- Ditkowska	Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach	Katowice
7.	Anna Lewandowska- Plińska	Studio Rekreacji Ruchowej dla Pań "Bella-Line" Toruń, TKKF Toruń	Toruń
8.	Beata Derkowska	Zespół Szkół nr 2 w Toruniu, TKKF Toruń	Toruń
9.	Ewa Kędzierska	TKKF Toruń	Toruń
10.	Halina Kunicka	Centrum Sportowe Body Fitness	Gorzów Wielkopolski
11.	Iwona Grześkiewicz	Uniwersytet im. Mikołaja Kopernika w Toruniu, TKKF Toruń	Toruń
12.	Iwona Rycicka- Kwaśniewska	Almamer – Szkoła Wyższa w Warszawie	Warszawa
13.	Janusz Szopa	Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach	Katowice
14.	Justyna Kołodziej	TKKF Toruń	Toruń
15.	Justyna Mejger	Bella Line Wellness Centrum w Toruniu	Toruń
16.	Małgorzata Maciejewska	Miejskie TKKF w Bydgoszczy	Bydgoszcz
17.	Radosław Robiński	TKKF Toruń	Toruń
18.	Renata Wirzchowska	TKKF Toruń	Toruń
19.	Violetta Pryłowska	Fitness Center Club w Świeciu, TKKF Toruń	Bydgoszcz
20.	Zbigniew Szczerkowski	TKKF „Tonus” w Szczecinie	Szczecin
21.	Zdzisław Czaplicki	Instytut Edukacji i Sportu w Olsztynie	Olsztyn

Zaproszenie do współpracy

Osoby zainteresowane tworzeniem Krajowego Systemu Kwalifikacji w Fitnessie zapraszamy do współpracy. Będziemy wdzięczni za wszelkie opinie i komentarze.

Kontakt:

Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy w Toruniu: koms@maraton.pl

Dr Anna Szumilewicz: anna_szumilewicz@awf.gda.pl

Bibliografia

1. Ambroży D.: *Program kształcenia kadr instruktorów rekreacji ruchowej. Specjalność: aerobik*. TKKF, Warszawa 2001.
2. Ambroży D.: *Program kształcenia kadr instruktorów rekreacji ruchowej. Specjalność: fitness - nowoczesne formy gimnastyki*. TKKF, Warszawa 2003.
3. Ambroży T.: *Program kształcenia kadr instruktorów rekreacji ruchowej. Specjalność: fitness - ćwiczenia siłowe*. TKKF, Warszawa 2003.
4. Charbicka E.: *Personal trainer zawód - czy funkcja?* „Body Life”, 2002, 3, 36-37.
5. *Continuing education courses*. American Council on Exercise (ACE). Online 2009, <http://www.acefitness.org/continuingeducation/default.aspx> z dnia 02.02.2009.
- Continue your education. Progress your fitness instructor qualification Certificate to Diploma (DEHF) or Degree (Bsc.) Level. The National Council for exercise and fitness (NCEF) Online 2012*, http://www.ncefinfo.com/dehf_pathway.html z dnia 07.03.2012.
6. *EHFA EQF Level 3 & 4 Standards*. EHFA Standards Council, 2010.
7. *Centralny Rejestr Uprawnień Zawodowych. Dane źródłowe z dnia 24.03.2011*. Departament Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego przy Ministerstwie Sportu i Turystyki RP.
8. Gdak J.: *Papierowi instruktorzy*. „Kulturystyka i Fitness. Sport dla Wszystkich”, 2008, 7, s. 58.
9. Godlewski M., Nahurska M.: *Trening personalny. Indywidualna usługa*. „Body Life”, 2008, 1, s. 44-47.
10. *Group exercise performance standards*. National Fitness Leadership Alliance (NFLA). Online November 2005, http://www.bcrpa.bc.ca/fitness_program/courses_workshops/performance_standards/documents/GroupFitnessPerformanceStandards-2005_000.pdf z dnia 22.11.2008.
11. *Guidelines for the training of specialist fitness leaders*. Interprovincial Sport and Recreation Council (ISRC). Online 1994. <http://lin.ca/Files/1961/dc023.htm> z dnia 22.11.2008.
12. Iglowska A.: *System kształcenia specjalistów fitness w Polsce na tle kierunków rozwoju tego obszaru kultury fizycznej*. W: Ozdźiński J. (red.): *Rekreacja, turystyka, kultura: w zagospodarowaniu czasu wolnego*. AWFis, Gdańsk 2005, s. 191-200.
13. Kubińska Z., Żydek K.: *Osoba instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness w świadomości uczestników kursu*. W: Nałęcka D., Bytniewski M. (red.): *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*. PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2006, s. 245-251.
14. Mickiewicz A.: *Bliżej praktyki*. [Rozmowa z Elżbietą Charbicką]. „Body Life”, 2000, 1, s. 38-39.
15. Opoka D.M.: *Sylwetka instruktora fitness*. W: Pietrzyk D. (red.): *Fitness nowoczesne formy gimnastyki*. TKKF, Warszawa 2007, s. 67-75.
16. Pelc Z., Zielińska M.: *Pozytywne i negatywne strony uprawiania aerobiku w ocenie instruktorów*. W: Szot Z. (red.): *Sport gimnastyczny i taniec w badaniach naukowych*. AWF, Gdańsk 2001, s. 180-185.
17. *Personal training licensing survey results. 2006 Report*. National Board of Fitness Examiners (NBF). Online 2006, http://www.nbfe.org/news/press_releases/survey_results103006.cfm z dnia 18.09.2008.
18. *Pytania do eksperta*. „Body Life”, 2006, 3, 25 [odpowiedzi Inki Szymański na listy czytelników].
19. *Recertification procedures*. Can-Fit-Pro. Online 2009, http://www.canfitpro.com/eng/recert_info.asp z dnia 02.02.2009.
20. *Recertification process*. Fitness New Brunswick (FNB). Online 2009,

- <http://www.fitnessnb.ca/recertification.htm> z dnia 22.11.2008.
21. *Rejestr instruktorów rekreacji ruchowej. Dane źródłowe z dnia 09.06.2008.* Departament Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego przy Ministerstwie Sportu i Turystyki.
 22. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 27 czerwca 2001 r. w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania.* (Dz. U. 01 Nr 71 poz. 738).
 23. Siwiński W., Tauber R. D.: *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne.* WSHiG, Poznań 2004.
 24. Siwiński W.: *Poziom adaptacji zawodowej młodego instruktora rekreacji ruchowej.* W: Dąbrowski A. (red.): *Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania.* Wydaw. Nauk. Novum, Warszawa; Płock 2003, s. 37-55.
 25. Stępień E., Stępień J.: *Motywy uczestnictwa w zajęciach fitness, w opinii ćwiczących i instruktorów.* W: Nałęcka D., Bytniewski M. (red.): *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej.* PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2006, s. 237-244.
 26. Szumilewicz A.: *Sylwetka zawodowa instruktorów fitnessu w ich opiniach a oczekiwania uczestników rekreacji fizycznej.* Rozprawa doktorska. AWF, Warszawa 2010.
 27. Tonewo M., Wawrzyńska K.: *Kształcenie i doskonalenie instruktorów rekreacji ruchowej w zakresie fitness w instytucjach państwowych i placówkach sektora prywatnego.* W: Boruszczak M. (red.): *Sport i turystyka – razem czy osobno? Studenckie Zeszyty Naukowe.* AWFiS, Gdańsk 2008, s. 51-58.
 28. *Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010* (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857).
 29. *Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996* (Dz. U. 1996 Nr 25 poz. 113).
 30. <http://www.ereps.eu/> z dnia 13.06.2012.
 31. *Zalecenia Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 kwietnia 2008 w sprawie ustanowienia europejskich ram kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie.* (Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej 2008/C 111/01).
 32. Zapolska J.: *Specyficzny trening fitness a wydolność tlenowa i siła mięśniowa osób w wieku 40-55 lat:* rozprawa doktorska. AWFiS, Gdańsk 2007. (Dz. U. 1996 Nr 25 poz. 113).
 33. Zarebska A.: *Aktywność fizyczna "fitness" jako forma oddziaływania usprawniająco - zdrowotnego:* rozprawa doktorska. AWFiS, Gdańsk 2007.
 34. Żelazek K.: *Zdrowo się męczyć.* Online 2004,
<http://arch.rzeczpospolita.pl/arz/2004/09/20040910/200409100006.html> z dnia 11.02.2006.
 35. Żukowski R.: *Kształcenie i doskonalenie instruktorów i trenerów w świetle aktualnej sytuacji.* „Wychowanie Fizyczne i Sport” 2002, 1, supl. cz.1, s. 377-378.

Używane skróty

KOMSz TKKF- Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej
 VET – Vocational Education and Training
 EQF/ERK – European Qualification Framework (ang.)/Europejskie Ramy Kwalifikacji
 PRK – Polska Rama Kwalifikacji
 KSKFR – Krajowy System Kwalifikacji w Fitnessie Rekreacyjnym
 OBKRR – Ogólnopolskiej Bazy Kadr Rekreacji Ruchowej

Spis rysunków

Rysunek 1. Staż zawodowy badanych instruktorów fitnessu (w przedziałach lat) (Szumilewicz, 2010).....	9
Rysunek 2. Współpraca międzyśrodowiskowa ukierunkowana na podnoszenie poziomu przygotowania kadr fitnessu.....	13
Rysunek 3. Schemat kompetencji instruktora fitnessu KOMSz TKKF w oparciu o standardy kształcenia instruktorów fitnessu EHFA (2010)	20
Rysunek 4. Wzór legitymacji instruktorskiej KOMSz TKKF w Toruniu	42

Spis tabel

Tabela 1. Propozycja ścieżki zawodowej w fitnessie rekreacyjnym.....	7
Tabela 2. Liczebność instruktorów rekreacji ruchowej o różnych specjalnościach fitnessu i aerobiku, zarejestrowanych w Centralnym Rejestrze Upoważnień Zawodowych do dnia 24.03.2010 (według danych Departamentu Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego MSiT, 2011).....	18