

FITNESSBRANCHENS KVALITET OG POTENTIALER

Anders Nedergaard, PhD

Lidt om mig selv

- Professionel muskelnørd
- PhD i muskelfysiologi
- Iværksætter, radiovært, Ex-muskelforsker
- Uddannet 100-vis af fitness instruktører og personlige trænere
- Arbejdet i TEG-gruppe i Europe Active med formulering af kompetencekrav til træningsprofessionelle

Fitnessens historie og faglighed

1800-
tallet

- Styrketræning findes i en cirkustradition
- Fagligheden er begrænset til en form for "mesterlære"

Ca.
1900

- Styrketræningen formaliseres i form af vægtløftning
- Den kosmetiske side, bodybuilding, kommercialiseres



Fitnessens historie og faglighed



1930-50

- Den egentlige bodybuilding får liv som sport
- Træning med kosmetisk formål afkobles fra den "funktionelle træning"
- "Kampen om den moderne mandekrop"

Ca.
1960

- De første kommercielle motionscentre åbner i danmark

Fitnessens historie og faglighed



1930-50

- Den egentlige bodybuilding får liv som sport
- Træning med kosmetisk formål afkobles fra den "funktionelle træning"
- "Kampen om den moderne mandekrop"

Ca.
1960

- De første kommercielle motionscentre åbner i danmark

Fitnessens historie og faglighed



1983

- Aerobics starter og holdtræning bliver et fitness produkt

2008

- Krisen rammer fitness branchen
- Branchen begynder en stærk diversificering
- Personlig træning begynder

Fitness vokser og vokser....



Hvilke kompetencesæt er der brug for i fitness sektoren nu?

- Teknisk/administrativt personale
- Fitnessinstruktør
 - Leverer generaliseret træningsvejledning og instruktion på individniveau
- Sportsstøtte/Personlig træner
 - Leverer individualiseret vejledning og instruktion på individniveau
- Holdtræner
 - Leverer generaliseret vejledning på holdniveau

Fitness instruktøren

- Forekomst

- Fitnessinstruktøren er i praksis en funktion, der er forsvundet fra kommercielle motionscentre
- Findes stadig i foreningsfitness centrene

- Uddannelse

- DGI's uddannelse
- Kommercielle udbydere (intro til personlige trænere)
- Den erhvervsfaglige fitnessinstruktør uddannelse

Den personlige træner

- Forekomst
 - Meget ringe grad af klarhed over branchen
 - En branche i voldsom vækst!
 - Selvstændig eller ansat?
 - Deltid eller fuldtid?
- Uddannelse
 - Skal man overhovedet uddannes?
 - Kommercielle udbydere
 - Professionsbachelor
 - Universitetsuddannelser i idræt?
 - Sportshøjskoler?

Holdtræneren

- Forekomst
 - Ringe klarhed over hvor mange
 - Mere statisk behov
- Uddannelse
 - Holdtræneren administrerer træning i afgrænsede holdkoncepter
 - Disse koncepter er typisk varemærkebeskyttede og indehaveren af IP'en certificerer instruktører

Fitnessbranchens faglighed

- Fitnessinstruktører er i et vist omgang en anakronisme
- Der er ingen styr på personlige trænere på trods af at det er et markedsområde i eksplosion
- Holdtræneres skæbne ligger 100% i hænderne på specifikke holdtrænings brands



Hvad kan man gøre?

- Europe Active (tidligere European Health and Fitness Association) har forsøgt at definere de forskellige funktioners arbejdskrav og forankre dem i European Qualification Framework

- Fitness Assistant (EQF level 2) - [click here to download](#)
- Fitness Instructor (EQF level 3) - [click here to download](#)
- Group Fitness Instructor (EQF level 3) - [click here to download](#)
- Personal Trainer (EQF level 4) - [click here to download](#)
- Youth Fitness Instructor (EQF level 4) - [click here to download](#)
- Active Ageing Trainer (EQF level 4) - [click here to download](#)
- Exercise for Health Specialist (EQF level 5) - [click here to download](#)
- Pilates Teacher (EQF Level 4) - [click here to download](#)
- Pre-Diabetes Exercise Specialist (EQF Level 5) - [click here to download](#)
- Weight Management Exercise Specialist (EQF level 5) - [click here to download](#)
- Anti-Doping Standards - [click here to download](#)

Hvad kan vi gøre?

- Man kan blive akkrediteret hos Europe Active/EREPS
 - Men hvad betyder det?
- Svarer uddannelserne reelt set til de kompetencer som EREPS definerer?
 - Hvor meget kan man lære på 150 timer?

Hvad sker der i USA?

- Træner certificering ligger hos idrætsfaglige organisationer
 - F.eks. ACSM eller NSCA
 - CEU'er
 - De har etableret stærk nok troværdighed til at forberedelseskurser tilbydes som college eller universitetsfag

Fremtidsperspektiver

- Fitness til sundhedsfremme og forebyggelse
 - forsikringselskaber
 - Arbejdsplads fitness
 - Medical fitness

Prevention levels ^[5]			Doctor's side	
			Disease	
			absent	present
Patient's side	Illness	absent	Primary prevention (illness absent disease absent)	Secondary prevention (illness absent disease present)
		present	Quaternary prevention (illness present disease absent)	Tertiary prevention (illness present disease present)

Løsningforslag

- Hvis vi vil have modnet branchen og væbne den til fremtidens udfordringer, skal vi
 - have organiseret trænere som fagligt fællesskab
 - stille større krav til de kommercielle kursusudbydere
 - stille større krav til træningsudbyderne