
ESSENTIAL SKILLS AND KNOWLEDGE REQUIREMENTS IN THE DIGITAL AGE FOR THE PROFESSIONAL FITNESS COACH

Ivan Nedelchev, Ph.D

New Bulgarian University – Sofia, Bulgaria inedelchev@nbu.bg

Abstract: Professional fitness trainers usually rely on established through the time systematic instructions and technical information, accompanied by a practical approach trainee guided through exercises and training process.

The aim of this study is to explore the The EuropeActive Standards for certification of several occupations in the field of fitness training and coaching, because through its quality assurance it helps to be recognized the exercise professionals, who are qualified to do their job which gives consumers, employers and partners in the medical and health professions the necessary level of confidence in their professionalism.

The methodology is based on 4 methods: comparative analysis with documentary method for presenting the standards for Fitness Assistant, Fitness Instructor, Group Fitness Instructor and Personal Trainer, graphic method - presenting the results of the study and a method of systematization of information.

Along with the sport “explosion”, technology is quickly evolving and providing a new world of digital solutions to improve eHealth: a new lifestyle with mobile devices, clothes and gadgets that are becoming intelligent. The use in sport is a reality in order to prevent and improve.

It has been reported that 15% of adults with mobile phones use health-related applications on their phones. It is also estimated that 17% of individuals who have cell phones look up information on their phones regarding health. It is obvious that many people are conscious of fitness and nutrition, and mobile devices have become a handy tool in keeping track of daily eating and exercise.

Although eSports performs a competitive video gaming, facilitated by electronic systems, we add and discuss another term “mSport” – mobile sport. The eFitness and mFitness – part of the digital transformation of sports practice, as a newly performed and generated form of training, based on the combination of the rapid progress of mobile technologies and applications, combined with expansion possibilities to integrate new mobile health and fitness services, leading to inevitable change in established principles and methodology as sports and health activities

As a result, the author presents a systematic review for the required knowledge, skills, competencies and range of application in those four separate occupations, according the European standardization regulatory in combination with analysis about digital trends and new technology skills requirements for the modern fitness practice.

Keywords: Professional fitness coach, functional characteristics, Standard, digital technology.

ОСНОВНИ ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ЗНАНИЯТА И УМЕНИЯТА ЗА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ ФИТНЕС ТРЕНЬОР В ДИГИТАЛНИЯ ВЕК

гл. ас. д-р Иван Неделчев

Нов български университет – София, България inedelchev@nbu.bg

Резюме: Професионалните фитнес треньори обикновено разчитат на създадени и утвърдени във времето системни инструкции и техническа информация, придружени от практически подход, насочен през упражнения и процес на обучение.

Целта на това изследване е да се проучат стандартите на EuropeActive за сертифициране на няколко професии в областта на фитнес обучението и тренировки, тъй като благодарение на процеса на осигуряване на качеството специалистите по физически упражнения могат да докажат, че са квалифицирани да си вършат работа, която дава на потребителите, работодатели и партньори в лечебните и здравните професии необходимото ниво на доверие в техния професионализъм, осигурявайки структура за повишаване на мобилността на работниците.

Заедно със спортната "експлозия", технологиите са изключително бързо развиващи се и предоставят един нов свят на дигитални решения за подобряване на електронното здравеопазване: нов начин на живот посредством мобилни устройства, дрехи и приспособления, които се превръщат в интелигентни устройства. Използването и прилагането им в спорта е реалност, с цел превенция и подобряване на кондицията.

Изследвания показват, че 15% от възрастните с мобилни телефони използват приложения, свързани със здравето на своите телефони. Също така се оценява, че 17% от хората, които имат мобилни телефони търсят и обработват информация на телефоните, свързана с персоналното им здраве. Очевидно е, че много хора не са наясно с фитнес методологията и хранене, а мобилните устройства се превръщат в удобен инструмент за проследяване на ежедневния прием на храна и контролиране на двигателната активност.

Въпреки че eСпорт по стандартно значение представлява електронна видео игра със състезателен характер, която се улеснява от дигиталните системи, ние си позволяваме да добавим и дискутираме нов термин “mСпорт” - мобилен спорт, както и eFitness и mFitness – част от цифровата трансформация на спортната практика. Тези нови форми на спорт са базирани на комбинация от бързия напредък на мобилните технологии и приложения в съчетание с възможности за разширение и интегриране на нови мобилни здравни и фитнес услуги, което води до неизбежна промяна в установените принципи и методология на спортните и здравни дейности.

Методиката на проучването се основава на 4 метода: сравнителен анализ с метода за документално представяне на стандартите, както следва: за фитнес асистент, фитнес инструктор, фитнес инструктор на група и личен треньор, графичен метод - представяне на резултатите от изследването и метод за систематизиране на информация.

В резултат на това, авторът представя систематичен преглед на необходимите знания, умения, компетенции и обхвата на приложение на тези четири отделни професии според европейските стандартизационни органи, но в комбинация с анализ за цифрови тенденции и нови изисквания към технологичните умения на съвременния професионален фитнес треньор.

Ключови думи: Професионален фитнес треньор, функционални характеристики, стандарт, цифрова технология.

1. СТАНДАРТИ И ОБУЧЕНИЕ НА ПРОФЕСИОНАНИТЕ ФИТНЕС ТРЕНЬОРИ СПОРЕД ЕВРОПЕЙСКАТА АСОЦИАЦИЯ EuropeACTIVE

Европейската квалификационна рамка (ЕКР) използва 8 референтни нива (фиг.1.), базирани на резултатите от обучението (дефинирани по отношение на знания, умения и компетенции). Проектът от 2004-2005 за разработване на стандарти е първият по рода си за Европейската фитнес индустрията, но към днешна дата има много разширена позиция и по-широка база от заинтересовани страни (което включва 16 национални асоциации, 70 отделни членове и представлява над 9000 съоръжения за фитнес). ENFA има централна роля и мандат за да се гарантира, че стандартите са актуални, ориентирани и адаптиращи се към бъдещето, и поддигуряват консенсуса на индустрията.

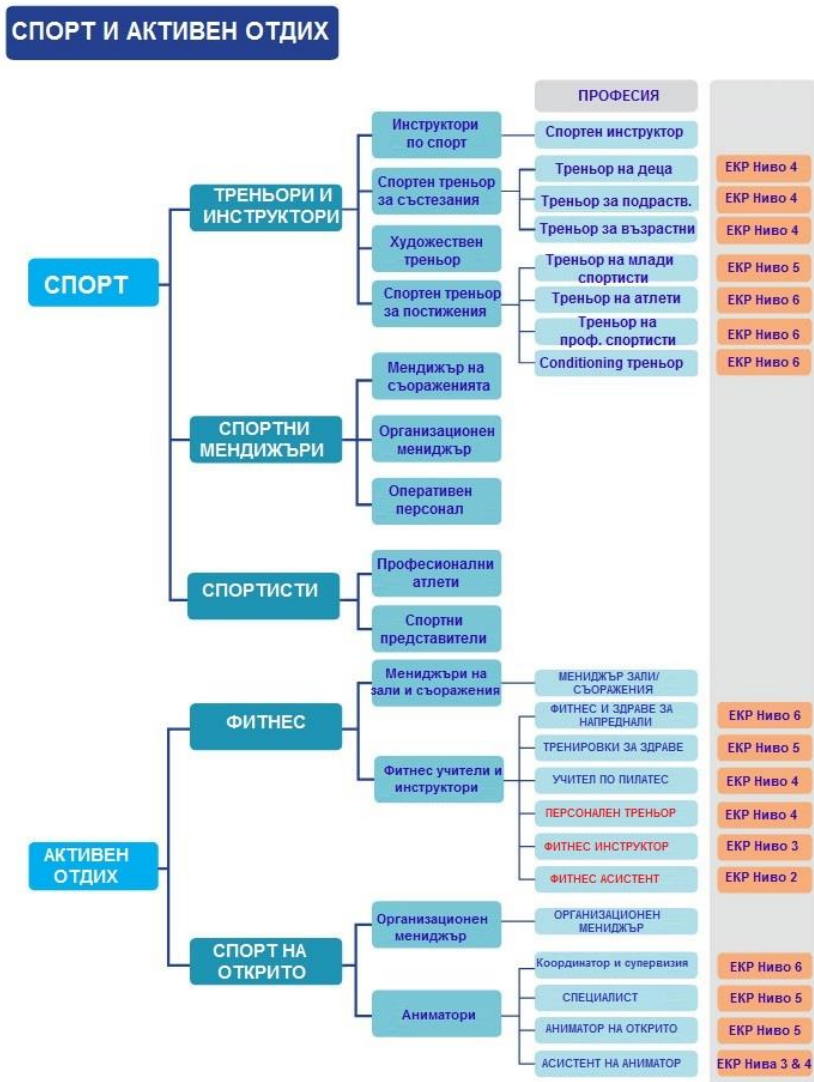
Фиг.1. Квалификация на специалистите според ЕКР ниво [1]

ЕКР Ниво 8	АКАДЕМИЧНО НИВО	ДОКТОР	ПОДДРЪЖКА, УПРАВЛЕНИЕ И СУПЕРВИЗИЯ, ПРОФЕСИОНАЛНИ ОБУЧИТЕЛИ
ЕКР Ниво 7		МАГИСТЪР	
ЕКР Ниво 6		БАКАЛАВЪР	
ЕКР Ниво 5	СПЕЦИАЛИЗИРАНО ПРОФИЛИРАНО ОБУЧЕНИЕ	НАЦИОНАЛНО ПРИЗНАТА ДИПЛОМА	ПОДДРЪЖКА НА ТЕХНИКАТА НА ИЗПЪЛНЕНИЕ
ЕКР Ниво 4	СЕРТИФИЦИРАНО НИВО НА ОБРАЗОВАНИЕ	НАЦИОНАЛНО ПРИЗНАТ СЕРТИФИКАТ	ПОДДРЪЖКА НА МЕХАНИКАТА
ЕКР Ниво 3	СРЕДНО НИВО ОБРАЗОВАНИЕ	ДИПЛОМА ЗА ЗАВЪРШЕНО СРЕДНО ОБРАЗОВАНИЕ	
ЕКР Ниво 2	НАЧАЛНО НИВО ОБРАЗОВАНИЕ	ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ СПЕЦИАЛИЗИРАНА ДИПЛОМА	
ЕКР Ниво 1*		ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ	

*ЕКР - Европейска квалификационна рамка

Визията на Европейската класификация на уменията, компетенциите, квалификациите и професиите е представена на фиг.2.

Фиг.2. Органиграма на Европейската класификация, ESCO – Sport and Active Leisure, April, 2015



ESCO – Sport and Active Leisure Organogram_v12 April 2015

Съвременният фитнес-треньор, служейки си, както със знанията и уменията, натрупани в практиката и опита, трябва да се съобразява и с предизвикателствата на модерната култура на трениращите, социалните компоненти и технологизацията на всички аспекти на нашия свят.

На табл.1 е представен авторски сравнителен анализ между утвърдените от Европейската асоциация EuropeActive [3,4,5] професионални умения и роли, знания и компетенции на следните професии: фитнес асистент, фитнес инструктор на група и личен, и професионален треньор.

Twelfth International Scientific Conference
KNOWLEDGE WITHOUT BORDERS
 31.3-2.4.2017, Vrnjacka Banja, Serbia

Ниво според ЕКР	Знания	Компетенции	Професионални роли и умения	Професия
<p>Фитнес асистент (EHFA Standards EQF Level 2 Fitness Assistant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Базисни познания и разбиране относно функциите на човешкото тяло Познаване и разбиране на принципите за активен и здравословен начин на живот Познаване и разбиране относно това как да се поддържи безопасна, привлеклива и здравословна заобикаляща среда 	<p>Работа и практика под супервизия с ограничена автономност</p>	<ol style="list-style-type: none"> Осигуряване на безопасна, чиста и привлеклива фитнес среда; Насърчаване на фитнес упражнения като част от здравословния начин на живот и да бъде положителен пример за това; Генериране на мотиви, свързани със здравето и целите на физическите лица; Предоставяне на информация за ползата на физическата активност, видове упражнения и свързаните с тях услуги; Наблюдяване на клиентите / членовете по всяко време и да ги информират, когато е необходимо за здравето, безопасността и съответните процедури; Положително взаимодействие и мотивация на клиентите / членове да участват в редовната физическа активност; Насърчаване на здравословните дейности в ежедневието на клиентите / членове (управление начина на живот); Насърчаване на потребителите в приемственост и предаване на фитнес дейностите им: насърчаване на близки и роднини за фитнес занимания в своята социална среда; Работа в рамките на параметрите, дадени в Ниво 2 от EFNA, призоваване на стандартите и професионални ограничения. 	<p>Фитнес асистент</p>
<p>Фитнес инструктор или фитнес инструктор на група (EHFA Standards EQF Level 3 Fitness Instructor & EHFA Standards EQF Level 3 Group Fitness Instructor)</p>	<p>познаване на факти, принципи, процеси и общи понятия, в областта</p>	<p>Основни фитнес познания, като поема отговорност за свършване на задачите в практиката или в обучението, приспособявайки собственото си поведение към обстоятелствата при възникване на конкретни казуси и проблеми</p>	<ol style="list-style-type: none"> Осигуряване на ефективна и безопасна фитнес инструкция Насърчаване и управление на здравословния начин на живот Определяне на индивидуални мотиви и резултати в краткосрочен, средносрочен и дългосрочен план според поставените фитнес цели Предлагане на индивидуални упражнения, адаптации или опции, за да се посрещат клиентските различия или нужди Осигуряване на участниците с консултации по интензивност и как да прогресира на база индивидуалното им кепъление и резултати Подсигуряване безопасността на клиентите Препоръчване на перфектна техника по всяко време (поза, обхват на движение, контрол, срокове и форма) Положително взаимодействие и мотивация на клиентите Предоставяне на добро обучение на клиентите и положителен пример за подражане Насърчаване на здравословни дейности и свързаните с тях стратегии в ежедневието на клиентите Насърчаване на потребителите в приемственост и предаване на фитнес дейностите им: насърчаване на близки и роднини за фитнес занимания в своята социална среда; Насърчаване в здравословен начин на живот и спазване на чиста околна среда Работа в рамките на параметрите, дадени в Ниво 3 от EFNA, призоваване на стандартите и професионални ограничения 	<ul style="list-style-type: none"> Фитнес инструктор Индивидуален инструктор Инструктор на фитнес група: Упражнения с музика Водна аеробика Упражнения с готови програми
<p>Личен треньор (EHFA Standards EQF Level 4 Personal trainer)</p>	<p>Фактологични и теоретични знания в широк контекст с детайлно съобразяване на всички компоненти в областта</p>	<p>Компетентността е описана от гледна точка на отговорност и автономия. Управление в рамките на насоки на работа или учебни контексти, които са обикновено предсказуеми, но подлежат на промяна. Наблюдение на обикновената работата на другите, като се част от отговорността за оценката и подобряване на работата или проучвателни дейности. Дълбоко ниво на познание на следните области</p> <ul style="list-style-type: none"> Роли и функции на личния треньор Функционална анатомия Хоране Психо-социални аспекти на здравето и фитнес Оценка. Събиране и Анализа на специализирана информация Обучение. Адаптиране & Управление за планиране и разработване на програми 	<ol style="list-style-type: none"> Събиране на информация за индивидуални клиенти Извършване на оценки за установяване нивото на умения Анализиране на информация, свързана с индивидуални клиенти Идентифициране, съгласен и преглед на къси, средни и дългосрочни цели, за да се гарантира ефективността на програми за упражнения Предоставяне набор от програми за упражнения в съответствие с нуждите на клиентите чрез прилагане на принципите на упражненията програмиране Оптимизиране на клиентските програми спрямо средата, в която клиентите са упражняват Осигуряване на клиентите с точна информация за принципите на хранене и контрол на телото Разработване и прилагане на стратегии за мотивиране на клиентите да се присъединят и да се придържат към тренировъчна програма Гарантиране на добро обслужване на клиентите с цел положителен пример за подражане ни поддържа на актуални и съвременни информация и знания спрямо развитието на индустрията Насърчаване на здравословните дейности и свързаните с тях стратегии за ежедневието на клиентите / членове Изготвяне на индивидуални и профилни решения, свързани с клиентите и техните програми Работа в рамките на параметрите, дадени в Ниво 4 от EFNA, призоваване на стандартите и професионални ограничения 	<p>Персонален треньор</p>

Табл.1. Табличен сравнителен на фитнес асистент, фитнес инструктор, фитнес треньор, инструктор на група и личен треньор

3. АВТОРСКА КОНЦЕПЦИЯ НА ЗНАНИЯТА ЗА СЪВРЕМЕННИЯ ФИТНЕС ТРЕНЬОР

Ролята на професионалната характеристика на личността е индивидуалният набор от експертен морал, етика, социални нагласи, привързаност и себеподдаденост към професията и др.

Знанието като фундамент е това, което се представя като проверен от социалната практика резултат, базиран на правилност, обобщеност, нагледност, системност и трайност, фиксирани в културата във вид на представи, понятия, съждения и теории.

Възможността за 24 часова връзка с треньора и проследяване на тренировките, дори и когато не са в една и съща локация с трениращия е отново в полза на желаещите да спортуват, като така им се осигурява директен и моментален контакт с избрания експерт. Това предразполага към изграждане на силни, дългосрочни взаимоотношения чрез онлайн социалните мрежи, с по-бързи темпове, отколкото просто да разчитат на традиционните мрежи. Същевременно, това е и оптимален вариант за проследяване на резултатите на трениращите при съответния треньор

Изискванията към компетенциите на спортните треньори и инструктори се влияят, както от все по-добре осведомените спортуващи, така и от онлайн средата, с която трябва да се съобразяват и настройват според динамиката на дигиталния съвременен свят, като инвестират време и ресурси в постоянно обогатяване на информационните потоци, които изпращат към потребителите си.

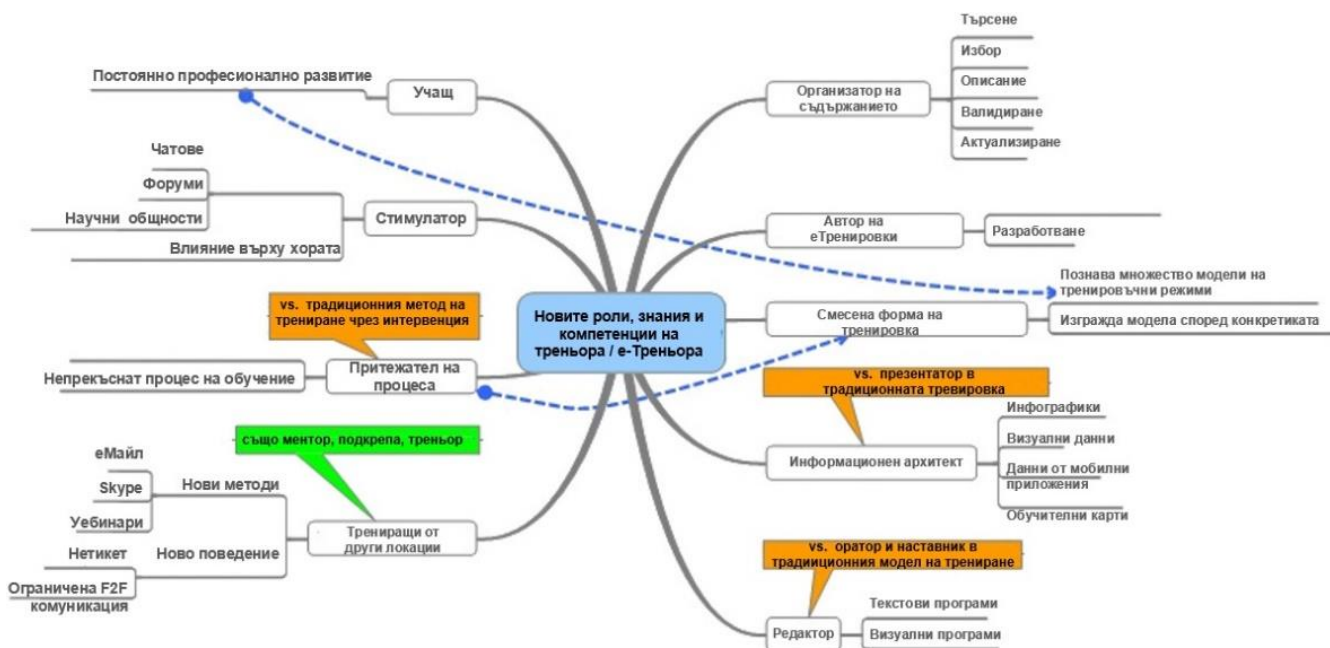
Успешният треньор, освен компетенции в конкретната професионална област, трябва да генерира текущо интерактивна информация и поддържа истински взаимоотношения със своите последователи в онлайн форма и среда, като развива дискусии, коментира и анализира казуси, менажира форуми, подsigурява потребната информация.

Спортният експерт, като всеки един професионалист, независимо от областта на експертиза, е изграден на база информираност, знание, опит, професионална култура, доказателства, статистики, техниките на владеене на изпреварваща информация и тяхното оптимално управление и потребление.

Тук основна роля има професионалната култура като конгломерат от дейности, практики, експерименти и т.н., която същевременно представлява система от правила, ценности и норми на една съсловна група.

На (фиг.3.) е представена авторската концепция за новите изисквания към компетенциите на фитнес треньора, които надхвърлят стандартно възприетите квалификации и поставят и нови предизвикателства за успешна реализация.

Фиг.3. Нови компетенции на професионалния фитнес треньор анализ на компетенциите



4. МОБИЛНИТЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЪВ ФИТНЕС ИНДУСТРИЯТА

Благодарение на развитието на мобилните технологии, смарт приложенията медийните и социални среди, блогове, форуми, сайтове, видео материали, електронни платформи, фейсбук профили на професионалисти и експерти във всяка една област на спортната наука – хранене, режим, тренировки - броят на източниците, до които има достъп желаещият да спортува и практикува конкретен спорт лавинообразно нараства, както и възможността свободно да се споделя и обменя информация, с или без квалификация.

Поддържане на здравето и спортната форма с помощта на мобилни приложения са новост, която в последно време навлиза в съвременния живот, предлагайки опции за регистриране и отчитане на всякакъв вид данни с възможност за онлайн експертна интерпретация и дискусия с професионален треньор.

Според резултати от проучването European Health and Fitness Market Study 2016 [фиг.4], дигиталните технологии са едни от най-масово използваните във фитнес индустрията. Мобилните приложения за фитнес и здраве са потребяват от 80 милиона души по севта, а онлайн фитнес потребители са близо половин милион.

Фиг.4. Фитнес и мобилни приложения [8]



Това обаче води до нови и допълнителни изисквания към фитнес треньорите и инструкторите, които освен поддръжки и обогатявайки специализираните си познания и умения, за да отговорят на съвременните изисквания на потребителя трябва да се запознати и информирани относно редица технологични решения и приложения.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от представения анализ и концепции показват, че компетенциите пред съвременния треньор са в пряка връзка с нивото на информираност, капацитетът за текущо и постоянно обучение и развитие в новите технологии, възможностите за работа в онлайн среда и поддържане на актуална и съвременна база данни с най-новите и актуални тенденции в съответната сфера.

Днес, благодарение на достъпа до всякакъв вид информация във всеки един момент, за да се доверят потребителите на даден спортен експерт изискват висока степен на образованост, дипломи и специализации, както и поетапно да обогатява и разширява познанията спрямо най-новите стандарти и добри практики.

Фитнесът като съвременна и модерна форма за себедоказване и себеизграждане, в комбинация с възможността да се демонстрира пред обществото и неограничения брой потребители поставят нови предизвикателства и течения в областта на този спорт.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. <http://www.maintworld.com/R-D/Application-of-European-Qualification-Framework-EQF-in-Maintenance>
- [2]. <https://ec.europa.eu/esco/portal/home>
- [3]. EHFA Standards EQF Level 2 Fitness Assistant, EHFA Standards Council
- [4]. EHFA Standards EQF Level 3 Fitness and Group Fitness Instructor, EHFA Standards Council
- [5]. EHFA Standards EQF Level 4 Personal Trainer, EHFA Standards Council
- [6]. http://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/events/EHFF2016/KarstenHollasch_EHFF2016.pdf
- [7]. <http://www.europeactive.eu/>
- [8]. <http://www.ehfa-standards.eu/>
- [9]. <http://www.technologyinvestor.com/wp-content/uploads/2014/09/internet-of-Things-2.pdf>