

# Personlig Trener – nåtid og fremtid

© Stig-Ivan Nygård\*, Egil Galaaen Gjørme\*\* & Stig Leirdal\*

\*Høgskolen i Nesna \*\*Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

*Publicerat på idrottsforum.org 2015-05-07*

Undersøkelser viser at fitnessbransjen benytter en stor del personlige trenere (PT) som tilbyr veiledning av kunder uten tilstrekkelig formell kompetanse (Anderson, Elliot & Woods, 2010; Holcombe, 2003; Hilgenkamp, 1998; Gavin, 1996). Dette er en trend som er blitt påvist i flere land (Gavin, 1996). Malek et al (2002) hevder at PT'er minimum bør ha bachelorgrad innen fagfeltet treningslære samt besittelse av anerkjent PT-sertifisering. Artikkelen setter søkelys på PT-utdanningen og den formelle og uformelle kompetansen blant aktive PT'er i Norge. Aktive PT'ers fagspesifikke kompetanse blir målt i forhold til egenopplevd kompetanse og kjønn, og sammenlignes også med nyutdannede PT-studenter. Resultatene er basert på en spørreundersøkelse blant PT'er i treningskjeden SATS ELIXIA (N= 126), samt studenter som har avsluttet et «basis» PT-studium, 30 studiepoeng (N= 55). Funnene i undersøkelsen viser at en stor andel av PT'ene innfrir formelle kompetansekrav, men at utdanningen ikke nødvendigvis er fagspesifikt rettet mot PT-yrket. Likevel vurderer PT'ene sin egen kompetanse som god. Det ble funnet signifikante forskjeller i egenopplevd kompetanse mellom kjønn både blant aktive PT'er og blant studenter. Undersøkelsen indikerer at kompetansekravet til norske PT'er i fitnessbransjen bør økes og gjøres mer fagspesifikt mot PT yrket, i henhold til anbefalte minimumskrav nevnt over.

STIG-IVAN NYGÅRD (f. 1971) er cand.polit i idrettsvitenskap fra NTNU. Han er ansatt som høyskolelektor i idrett ved Høgskolen i Nesna (HiNe), og har siden 1998 undervist innenfor idrett og lærerutdanning i fagområdene dans, turn og kampsport. Stig har også vært faglig ansvarlig for HiNe's utenlandsstudier på Bali og Sydney innenfor Idrett og Personlig Trener siden 2010.

EGIL GALAAEN GJØRME (f. 1967) er cand. polit i idrettspsykologi fra NTNU. Han er ansatt som universitetslektor på Program for lærerutdanning ved Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse ved NTNU. Egil har 20 års erfaring med undervisning og veiledning fra videregående skoler, høyskoler og NTNU. Han ledet det EU-finansierte interreg. prosjektet «Flere aktive barn og unge». Innenfor lærerutdanningen på NTNU har han spesialisert seg på uteskole, didaktikk og vannaktiviteter.

STIG LEIRDAL (f. 1976), har cand.polit i idrettsvitenskap og phd i helsevitenskap fra NTNU. Har jobbet 9 år ved NTNU (2002-2011) og har vært ressursperson for Olympiatoppen siden 2002. Jobber som førsteamanuensis i idrett ved Høgskolen i Nesna. Forsknings og undervisningsområder er fysiologi, anatomi og biomekanikk. Har særlig kompetanse innen testing og analyse innen idrett og helse.

## Teori

Fitnessindustrien, representert gjennom treningsentre, har vært dyktige til å rette fokus mot helse og trening de siste årene, og særlig fremmet betydningen en Personlig Trener, en PT, kan ha i denne sammenhengen. Dette har bidratt til at PT-yrket har hatt en omfattende vekst og er i dag ansett som det raskest voksende helserelaterte yrket i verden. Med stadig økende etterspørsel etter PT'er er det også viktig å kvalitetssikre trenerne, slik at de har den kunnskapen, utdannelsen og erfaringen som kreves. Anderson et al. (2010) hevder at i en akademisk modell burde to års utdanning regnes som minimum for å tilsettes i en stilling som PT.

Kunder som søker assistanse fra en PT fortjener en profesjonalitet som ivaretar kunnskap, ferdigheter og evner til å formidle treningsvitenskap som sørger for sikkerhet, liten skaderisiko og effektivt fitnessprogram (Malek, Nalbone, Berger & Coburn, 2002). Uansett, Anderson et al. (2005) hevder at manglende krav og retningslinjer til kompetanse innen fitnessbransjen gir forbrukerne dårligere tilbud når de går til anskaffelse av tjenester fra en PT.

Et primært mål med denne undersøkelsen, er å se nærmere på kompetansekravene i PT-bransjen i Norge og knytte disse opp mot internasjonale erfaringer og deres kvalitetssikring av kompetansenivået hos sine PT'er. USA har kommet langt i å finne akseptable tilsynsordninger som sikrer utdanningsnivået i bransjen og er derfor et naturlig utgangspunkt i denne sammenheng.

### *Fagspesifikk utdanning – sertifisering?*

Utdanningsaktører som eksempel AFPT (Akademiet for Personlig Trening) og Active Education, viser i sin markedsføring til at en utdanning på kun ett semester (30 studiepoeng) skal kunne lede til en meningsfull og godt lønnet jobb som PT. For å plassere jobben som PT i utdanningsammenheng viser vi til Hilgenkamp og hans definisjon på hva profesjon er:

En profesjon er et yrke eller et kall basert på avansert læring av vitenskapelige prinsipper relatert til ens arbeid. Hver profesjon har en organisert helhet av kunnskap, organisasjoner som formidler kunnskapen, samt fastsetting av retningslinjer for en profesjonell utførelse, som har anerkjennelse hos folket. (Hilgenkamp, 1998, s. 24).

Malek et al. (2002) viser til arbeidet til Heyward som hevder at i motsetning til mange andre helsearbeidere (for eksempel leger), er ikke PT lovpålagt å ha lisens til å praktisere (Heyward, 1997). PT er ingen fagtittel, grad eller et resultat av en bestemt utdanningsvei. I prinsippet kan hvem som helst kalle seg PT. Rupp, Campbell, Thomson & Terbizan (1999) hevder at sertifisering sikrer en kunde at en helse- og fitnessinstruktør har gjennomført et profesjonelt undervisningsopplegg.

Anderson et al. (2010) viser til at en rekke land har innført krav om sertifisering av PT'er for å møte det stadig økende krav til sikring av kompetanse blant PT'er. Internasjonalt er det først og fremst USA og Canada som har vært ledende, mens England har vært blant de ledende landene i Europa. Det er uansett ikke alle sertifiseringer som er like verken i innhold eller kvalitet. I en regulert industri må helse- og fitnessutøvere som tar del i et treningsprogram stille krav til akademiske og profesjonelle standarder som er absolutt avgjørende for å ivareta sikkerhet, effektivitet og kontroll (Anderson et al., 2010).

Treningssentrene anbefaler ofte sine kunder å bruke PT'er for å få den beste oppfølgingen, og rettferdiggjør dette ved å hevde at de sørger for bedre service til kundene. Holcombe (2003) påpeker derimot at kundene ikke har den nødvendige kunnskapen for å skille mellom hvem som er best kvalifisert i sitt virke som PT. Mens sertifisering bekrefter at kandidaten innfrir sertifiseringskravene, kan det være vanskelig for kunden å skille de ulike sertifiseringene fra hverandre (Anderson et al., 2010). Det samme vil være tilfellet i fitnessbransjen i Norge, selv om kun et fåtall av PT'er innehar sertifisering. Mangel på krav og retningslinjer for utdanning av PT'er i Norge gjør det vanskelig for kundene å vite hvilke treningssenter som er best eller hvilke trenere de skal velge.

Malek et al. (2002) rapporterte at mangelfull "screening" (sikring) og ukvalifiserte trenere kan fremstille krav om ansvar dersom kunder skulle skade seg på grunn av skjødesløshet av en ukvalifisert PT. Av denne grunn er det i alle parters interesse å implementere sertifiseringsstandarder som reduserer skaderisikoen for kunder, og samtidig reduserer ansvaret til treneren, arbeidsgiveren og sertifiseringsorganisasjonen. Mangelen på kompetansekrav og tilsynsordninger, samt den viktige rollen en PT utfører, leder videre til spørsmålet "*hva er gode prediktorer på kompetanse en PT bør ha?*"

### *Hvilke krav kan vi stille til en personlig trener?*

En god PT skal ta kunden nærmere et mål og være en veileder, enten ønsket er hjelp til å trene riktig, gå ned i vekt, bedre utholdenheten eller bygge muskler. Men det finnes forskjeller, og det er ikke enkelt å sette et minstekrav til hvilken kompetanse en PT forventes å ha.

Som vist i delen ovenfor benytter mange land sertifisering som del av å bli akkreditert som PT, og kvalifiseringskravene til en slik sertifisering kan variere mellom ulike land.

I en tilnærming til å fastsette standardiserte krav kan det vises til en undersøkelse som Malek et al (2002) gjennomført på 115 amerikanske PT'er. Undersøkelsen viste at en bachelorgrad innen fagfeltet treningslære samt besittelse av en anerkjent PT-sertifisering, enten ACSM (American College of Sports Medicine) eller NSCA (National Strength and Conditioning Association), hadde sterke sammenhenger med en PT's kunnskap. Undersøkelsen viste videre at en PT's kunnskap ikke var relatert til yrkeserfaring. Det er også interessant å merke seg hvilken type sertifisering som var viktig, da det ikke ble påvist tilsvarende funn på PT'er med annen type sertifisering enn ACSM eller NSCA. Disse funnene indikerer at en som skal innfri kravene for å bli lisensiert som PT, både må inneha minst bachelorgrad i treningslære samt sertifisering av en organisasjon som har bred internasjonal anerkjennelse i bransjen.

Siden det ikke eksisterer noen nasjonale retningslinjer til en PT utdanning, er det mest nærliggende å vise til kriteriene som EHFA (European Health and Fitness Assosiation) stiller for å kunne akkrediteres som Personlig Trener. Disse retningslinjene ligger også til grunn for de største aktørene innen PT utdanning i Norge, som Norges Idrettshøgskole, AFPT (Akademiet for Personlig Trening), høgskolene i Sogndal, Nesna og Hedemark, som alle er akkreditert av EHFA og følger disse kompetansemålene i sin PT utdanning. Her gjennomgås de mest grunnleggende kompetanseområdene som forventes av en PT, og etter endt studium blir en studentene akkreditert som Personlig Trener på EHFA's nivå 4.

Læringsmålene kan i korte trekk oppsummeres med at en PT skal:

- kjenne og være bevisst rollen som PT i forhold til etikk, markedsføring, salg, service, lover, regler og forsikring
- kunne gjennomføre god vurdering av kunder gjennom observasjon og holdningsanalyse

- kunne teste kunder mht kroppssammensetning, utholdenhet, styrke og bevegelighet
- kunne formulere gode målsetninger for kunder
- kunne lage individuelt tilpassede treningsplaner basert på forskningsbasert kunnskap innen utholdenhet, styrke, bevegelighet og motorikk
- vise motiverende, målrettet, effektiv og trygg personlig trening i praksis, herunder god «spottingteknikk» («screening»)
- gi enkle råd om kosthold, ernæring og vektregulering
- gjøre rede for hvordan teknikker fra coaching kan brukes i arbeidet med kunder
- kunne gjennomføre en personlig trenertime uten apparater og vekter.

Overnevnte kompetanseområder er også sammenfallende med undersøkelsen til Malek et al. (2002), som viser til *Fitness Instructors Knowledge Assessment* (FIKA), som måler sammenhengen mellom generelle indikatorer på kunnskap om treningslære og faktisk kunnskap i de fem områdene; a) ernæring, b) måling av helsetilstand, c) testing, d) beskrivelse av øvelser og e) generell kunnskap om trening. FIKA sørger for reliable mål på kunnskap i disse områdene, som er særdeles viktige for å kunne utarbeide et optimalt treningsprogram for en kunde og for å unngå skader.

### *Egenopplevd kompetanse og kjønnsforskjeller*

Det er utvilsomt høye krav som stilles til den som skal jobbe som PT. Det er nærliggende å stille spørsmål om en utdanning på 30 stp er tilstrekkelig for å kunne beherske alle disse kompetansemålene. Siden bransjen mangler sertifisering og ikke stiller krav til mer formell kompetanse, kan det antas at PT'er mangler referanse på hva som kreves av formell kompetanse for å utføre jobben tilfredsstillende. Dette leder til spørsmålet om det er forskjeller i faktisk og egenopplevd kompetanse. Er det slik at de som rangerer sin kompetanse høyest, er de samme som formelt sett har høyest kompetanse? Eller er det slik at de som kan minst, tror de kan mest? For å se nærmere på sammenhengen mellom formell og egenopplevd kompetanse har vi gjort tilsvarende undersøkelse på studenter som nettopp er ferdige med sin PT-utdanning (30 stp PT basis).

Vi ønsker også å se nærmere på om det er eventuelle kjønnsforskjeller i egenopplevd kompetanse. Skaalvik & Skaalvik (2004) viser til at det er kjønnsforskjeller i oppfattet kompetanse. Menn har en tendens til å oppfatte seg selv mer positivt og har større selvtillit enn kvinner, og kvinner har en

tendens til å undervurdere sine evner sammenlignet med menn. Dette er uansett en generalisering og må derfor differensieres i forhold til ulike områder av selvoppfattelse.

Fysisk selvoppfattelse er kanskje det området hvor kjønnsforskjellene er mest tydelige (Klomsten, 2006). Klomsten viser i sin doktoravhandling til Hagger et al. (2005) som fant at menn oppfatter å ha høyere kunnskap om fysisk aktivitet, egen fysisk form, kroppsbilde og fysisk styrke, enn kvinner.

Klomsten påpeker at årsaken til forskjellene ikke nødvendigvis reflekterer reelle forskjeller. Det kan heller forklares med at det fra barndommen av forventes at menn skal prestere godt på fysiske områder, derfor har de en tendens til å overvurdere seg selv i større grad enn kvinner. Med bakgrunn i dette kan det forventes at menn scorer høyere enn kvinner på egenopplevd kompetanse, uavhengig av formell (faktisk) kompetanse.

### *Problemstilling*

Med dette som utgangspunkt skal vil vi måle følgende:

1. Hvor mye formell kompetanse har aktive PT'er?
2. Er det forskjeller i egenopplevd kompetanse mellom aktive personlig trenere og studenter som nettopp er ferdig med sin utdanning?
3. Er det kjønnsmessige forskjeller i egenopplevd kompetanse?

## Metode

### *Subjekter og utvalg*

Undersøkelsen ble sendt ut til personlige trenere i treningskjedene Elexia og SATS, som er de største aktørene i markedet, via spørreskjema på e-post. Ledelsen i de to ulike kjedene har uten forbehold anbefalt trenerne å svare på spørreundersøkelsen. Denne er besvart av 126 personer. I tillegg er det samlet inn 55 spørreskjema fra studenter på grunnstudiet, «Personlig trener 1» på Bali. Disse studentene har altså ikke arbeidet som PT ennå. De har nylig avsluttet sin utdanning og er klar til å begynne å arbeide som PT. Antall respondenter i denne undersøkelsen er relativt høyt (N=126 og N=55), og ikke nevneverdig ulikt utvalget i andre sammenlignbare undersøkelser, eksempel Anderson et al. (2010), N= 268, og Malek (2002), N=

115. Undersøkelsen ble sendt via e-postsystemet til PT'er i Elexia og Sats, samt nyutdannede studenter fra GoStudys utdanning på Bali. Svarprosenten kunne vært høyere, men god spredning i ulike tilsetningsforhold, kjønn og erfaringer gir oss grunn til å tro at utvalget er representativt. Tabell 1 gir en nærmere beskrivelse av subjektene.

**Tabell 1** Demografiske variabler for PT og studentgruppen

	Alder (år)	Kvinner		Menn	
PT	29,8 (+7,6)	51	43%	68	57%
Student	21,7 (+2,6)	26	47%	29	53%

### *Prosedyre og analyse*

Spørreundersøkelsen ble gjort på nett via NTNUs nettverktøy Selectsurvey. Vi har i undersøkelsen valgt å benytte en fempunkts Likert-skala hvor punkt 5 er svært høy grad mens punkt 1 er svært liten grad.

I den første delen av undersøkelsen forsøker vi å finne ut hvor aktive PT'ene er, og det undersøkes hvor mange PT-timer de gjennomfører i gjennomsnitt hver uke. Det er i denne sammenheng interessant å finne ut om de har fulltidsjobb som PT, eller bare har PT-jobben som deltid. Stillingsstørrelsen vil kunne avgjøre personens erfaring og dermed opplevelse av egen kompetanse som PT. I den neste delen av spørreundersøkelsen forsøker vi å finne ut hvilken formell kompetanse de aktuelle PT'ene innehar ved å spørre om antall studiepoeng innen PT, idrett eller andre fagområder. Spørsmålene til den siste delen av undersøkelsen ble utformet på bakgrunn av gjeldende studieplan for personlig trener. Her ønsker forfatterne å finne sammenhenger mellom egenopplevd kompetanse og formell kompetanse. I tillegg til dette har vi sammenlignet kvinnelige og mannlige PT'er i forhold til hvordan de opplever sin egen kompetanse.

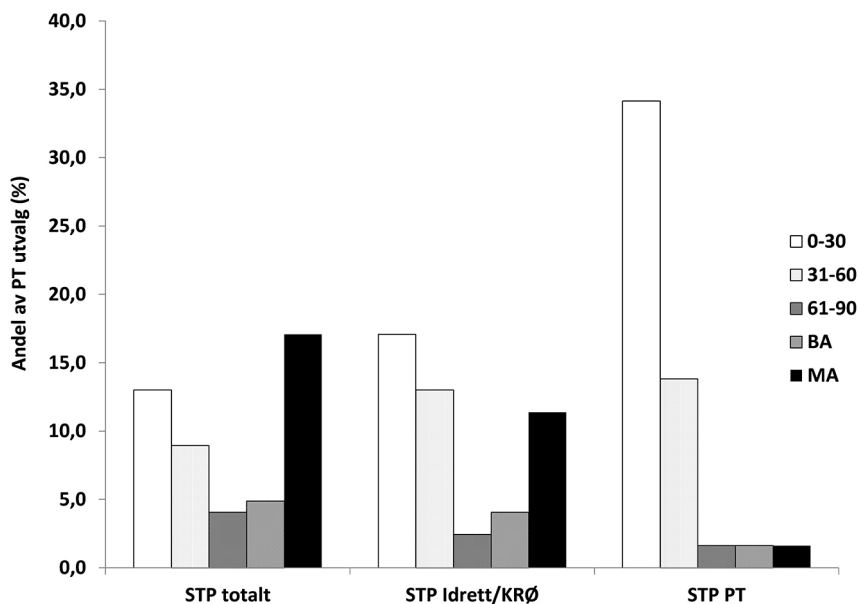
### *Statistikk*

Datamaterialet er analysert i analyseverktøyet Statistical Package for Social Sciences, SPSS 19, hvor T-test for uavhengige utvalg ble brukt. Signifikansnivå ble satt til  $p < 0,05$ .

## Resultater

I denne delen vil vi presentere resultater fra undersøkelsen. Resultatene presenteres i samme rekkefølge som problemstillingene ovenfor.

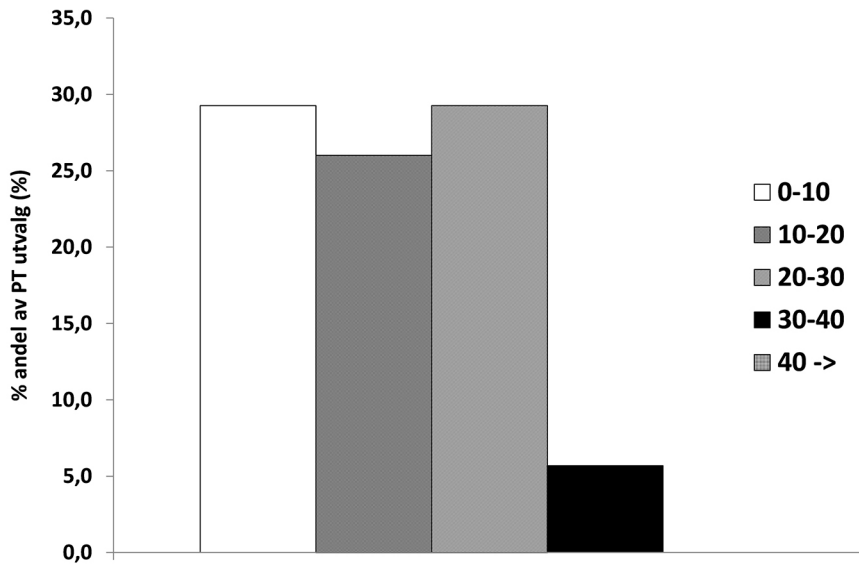
### *Formell kompetanse og jobb PT*



**Figur 1** *Andel av PT utvalg spesifisert i forhold til antall studiepoeng (0-30 SP – Master); totalt, idrett/kroppsøving og PT spesifikt*

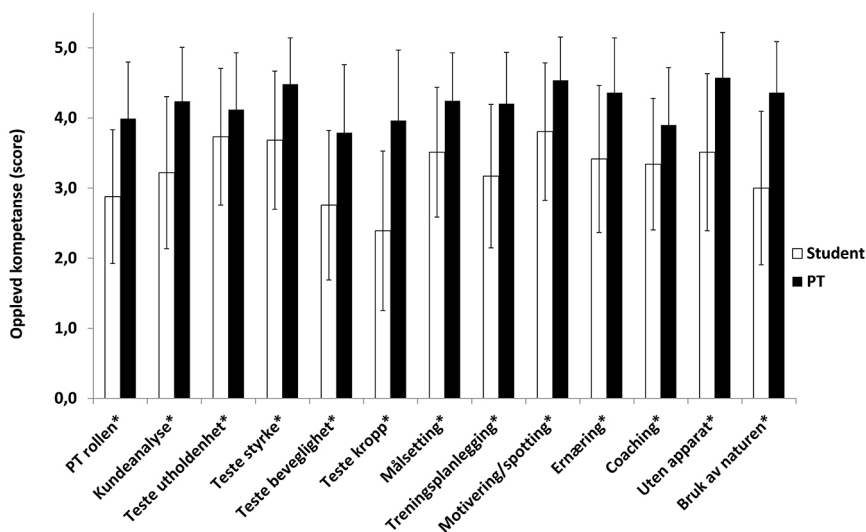
Figuren viser andel av PT utvalg spesifisert i forhold til antall studiepoeng (0-30 SP – Master); totalt, idrett/kroppsøving og PT spesifikt. Figuren viser at nesten halvparten av PT'ene har bachelor eller master fra høyere utdanning. Derimot synker andelen kraftig når vi måler for hvor yrkesrettet studiepoengene er. 8,1% oppgir å ha bachelor i idrett/kroppsøving, mens 15,4% har master. Andel studiepoeng innen PT er kun på 2,4% med bachelor og 3,3% med master.





**Figur 2** Andel av PT utvalg spesifisert i forhold til antall PT timer per uke.

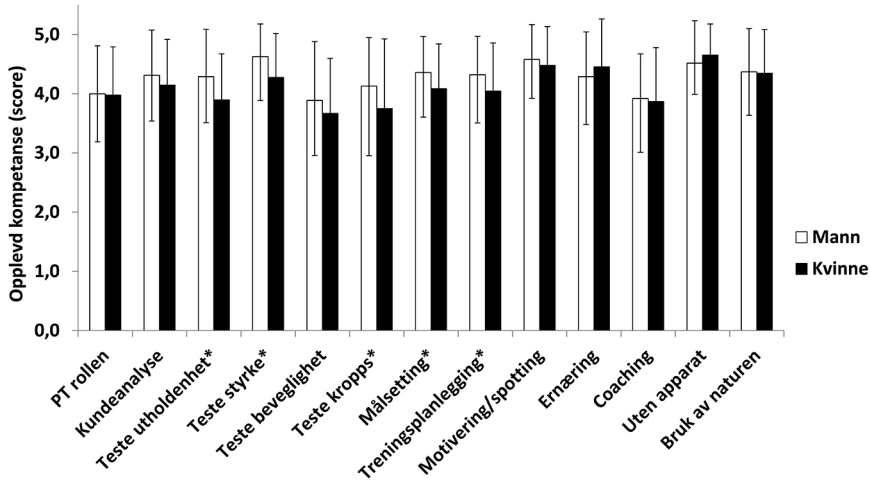
Figuren viser at 31,7 % av PT'ene jobber mellom 0 – 10 timer i uka. 28,5% jobber mellom 10-20 timer i uka, mens 31,7% jobber 20 – 30 timer i uka. Bare 8,1% jobber med dette 30 – 40 timer i uka. Det betyr at det er svært liten andel av PT'ene som har dette som fulltids jobb, som vi vanligvis regner ut ifra 38 timers uke.

*Forskjeller egenopplevd kompetanse aktive PT'er og studenter*

**Figur 3** Gjennomsnitt og standardavvik for selvurdert kompetanse (1 = svært liten grad og 5 = svært godt) for PT (Hvit) og studenter (Svart) i sentrale kunnskapskategorier innen PT bransjen. Signifikant ( $p < 0.001$ ) forskjell mellom PT og studenter i alle kategorier.

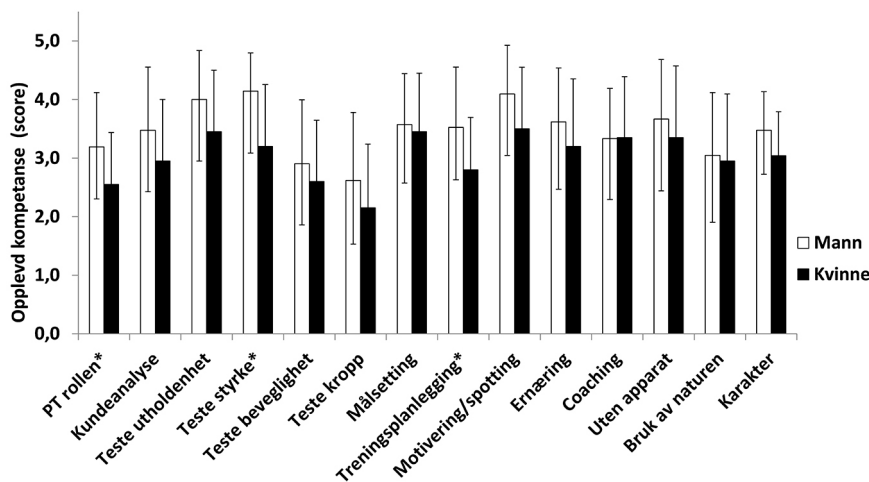
Figuren viser at aktive PT'er vurderer å ha god til svært god kompetanse i alle kompetanseområdene, mens studentene vurderer sin kompetanse lavere. Signifikant ( $p < 0,001$ ) forskjell mellom PT og studenter i alle kategorier. PT vurderer altså egen kompetanse klart høyere enn studenter som nettopp har avsluttet grunnstudiet i personlig trening.

## Egenopplevd kompetanse kjønnsforskjeller PT



**Figur 4** Gjennomsnitt og standardavvik for selvurdert kompetanse (1 = svært liten grad og 5 = svært godt) for PT kvinner (Svart) og menn (Hvit) i sentrale kunnskapskategorier innen PT bransjen. \*Signifikant  $p < 0,05$ .

Figuren viser gjennomsnitt og standardavvik for egenopplevd kompetanse (1 = svært liten grad og 5 = svært godt) for PT kvinner (rød) og menn (blå) i sentrale kunnskapskategorier innen PT bransjen. Menn vurderer sin kompetanse signifikant  $p < 0,05$  i kategoriene: Testing av utholdenhet, styrke, kroppssammensetning, lage målsetninger og treningsplanlegging. Kun opplevd kompetanse innenfor ernæring og trening finner vi en trend (ikke signifikant) for at kvinner vurderer seg høyere enn menn.

*Egenopplevd kompetanse kjønnsforskjeller student*

**Figur 5** Gjennomsnitt og standardavvik for selvurdert kompetanse (1 = svært liten grad og 5 = svært godt) for studenter kvinner (Svart) og menn (Hvit) i sentrale kunnskapskategorier innen PT bransjen. \*Signifikant  $p < 0.05$ . Trend  $p = 0.054$  for karakter på treningsveiledereksamen og  $p = 0.054$  for motivering og spotting.

Figuren viser gjennomsnitt og standardavvik for egenopplevd kompetanse (1 = svært liten grad og 5 = svært godt) for PT-studenter kvinner (rød) og menn (blå) i sentrale kunnskapskategorier innen PT-bransjen. Trend for kjønnsforskjell  $p=0,054$  for karakter på treningsveileder-eksamen og  $p=0,054$  for motivering og spotting hvor menn scorer høyest på begge. Resultatene viser at også blant studenter er det en tendens til at gutter vurderer egen kompetanse høyere enn jentene. Det er signifikant forskjell ( $p<0,05$ ) for opplevd kompetanse i «PT rollen», «testing av styrke» og «treningsplanlegging» hvor guttene scorer høyest. Det betyr at det er trend for forskjell i reell kompetanse mellom kjønn (trend for bedre karakter på eksamen for menn  $p<0,05$ ) og signifikant forskjell innen sentrale kunnskapskategorier på selvopplevd kompetanse – hvor guttene altså vurderer egen kompetanse høyere enn jentene.

## Diskusjon

Diskusjonen gjennomføres etter rekkefølgen på problemstillingene. Avslutningsvis vil vi foreta en generell diskusjon av resultatene, implikasjonene av disse samt anbefalinger for videre forskning innenfor fagområdet.

Resultatene i vår undersøkelse viser altså at en høy andel PT'er mangler en fagspesifikk PT- utdanning på mer enn 30 studiepoeng. Så lav utdanning er langt under anbefalingene fra studiene til bl.a. Anderson et al. (2010) som anbefaler minimum Bachelorgrad i fagspesifikk utdanning for å jobbe som PT. På den annen side viser undersøkelsen at de aktive PT'ene opplever å ha svært god kompetanse innenfor kompetansemålene brukt i undersøkelsen. Resultatene sier oss ikke noe om denne kompetansen er reell eller ikke. Noe av forklaringen kan ligge i at de ulike kjedene i bransjen tilbyr egne kurs for å øke kompetansen hos sine ansatte. Disse kursene er ikke studiepoenggivende, og får således ingen utslag PT'enes formelle kompetanse i undersøkelsen.

Det må også tas hensyn til den uformelle kompetansen PT'ene har i form av egen oppdatering og erfaring som PT. Selv om bare 8,1% av utvalget har PT-yrket som fulltidsjobb, vil de allikevel opparbeide seg svært mye kompetanse gjennom virket som PT. I tillegg er det rimelig å tro at yrket i stor grad rekrutterer personer som er kjent med treningssentervirksomhet gjennom eget medlemskap og trening på et treningssenter.

Uansett er det rimelig å forvente mer enn 30 studiepoeng som minste krav, slik dagens ordning i stor grad viser. En PT som ikke har tilstrekkelig med kompetanse og erfaring, kan medføre stor risiko for kundene sine. I beste fall trener du feil og når ikke målene dine. I verste fall kan du skade deg, slik Malek et al. (2002) påpeker.

Flere av resultatene fra denne undersøkelsen kan sees i sammenheng med Anderson et al. (2010), som fant at høyere utdanningsnivå sørger for et bredere tilbud av aktiviteter, samt at personer med høyere utdanning arbeider innenfor sitt kompetanseområde i større grad enn dem med lavere utdanning. Det er interessant å merke seg at alle respondentene arbeidet utenfor sitt fagområde, uavhengig av utdanningsnivå. Dette kan tyde på at kompleksiteten i arbeids- og fagområdene hos en PT er så store at det kreves mer enn bare høy utdanning for å kunne tilby tilfredsstillende veiledning innenfor en PT's forventede kompetanseområde.

Resultat fra undersøkelsen viser at aktive PT'er vurderer egen kompetanse klart høyere enn de nyutdannede studentene. Dette må også sees i sammenheng med Malek et al. (2002), som hevder at erfaring på ingen måte

kan brukes som et barometer for kompetanse. Det er kun forskningsbasert kompetanse som er avgjørende for å kunne ha en profesjonell tilnærming til yrket. Altså en bekreftelse på at formell utdanning må prioriteres høyest.

Når det gjelder kjønn og opplevd kompetanse, viser undersøkelsen at mannlige PT'er vurderer sin kompetanse høyere enn kvinnelige PT'er. Dette er i tråd med flere andre undersøkelser, bl.a. Klomsten (2006) og Skaalvik & Skaalvik (2004). Implikasjoner av dette kan settes i sammenheng med kunden som ofte er i en situasjon der han/hun velger sin PT. Siden egenopplevd kompetanse hos kvinnelige PT'er er lavere enn hos mannlige PT'er kan en kunde risikere å velge bort den PT'en med mest reell kompetanse.

Som nevnt tidligere det altså ingen nasjonale eller internasjonale standardiseringer som er forpliktende for å starte en PT-utdanning. Høgskolene i Norge som tilbyr disse utdanningene har eget fagpersonell som organiserer studiene. Ellers er studieplanene utarbeidet av utdanningsinstitusjoner som ikke har PT utdanning som del av sin primærvirksomhet. På en annen side har disse høgskolene tett samarbeid med aktørene i bransjen. Studieplanene blir dermed godkjent og vurdert av bransjen selv. Et eksempel er GoStudys PT studier, et samarbeidsprosjekt mellom idrettsseksjonen ved Høgskolen i Nesna og PT-avdelingen i SATS ELIXIA. Studiet er også anerkjent av andre aktører i bransjen, noe som betyr at studenter kan søke jobb hos de ulike aktørene i bransjen. Tilsvarende samarbeidsavtaler finnes mellom andre høgskoler og tilbydere av PT-utdannelse. Hvorvidt et slikt samarbeid skal tale for en kvalitetssikring av utdanningene, avhenger av bransjens evne og ikke minst vilje til å stille tilfredsstillende nivå og krav til sine PT'er. Det er derimot mulig å anta at dette er til deres eget beste, og at bransjen derfor regner samarbeidet som et positivt bidrag i kvalitetssikringen av utdanningene.

Som første ledd i en slik kvalitetssikring kan opprettelse av et standardisert og uavhengig tilsyn for tilbydere av utdanning innen treningssenterbransjen, hvor nøytrale fagpersoner vurderer lære- og emneplaner for de forskjellige utdanningene og sørge for at de følger kravene. For utenforstående kan de ulike tilbudene virke uoversiktlige, og en tilsynsordning kunne også gjort det enklere for brukeren å forholde seg til tittelen PT. Opprettelse av et norsk sertifiseringssystem lignende USA's ACSM eller NSCA, vil ifølge Malek et al. (2002) også være en viktig del av kvalitetssikringen av bransjen. Så lenge verken høyere utdanningskrav eller anerkjente sertifiseringsordninger er på plass, må det sendes sterke signaler til utdanningene som eksisterer i dag om at de tilbyr kurs av høyest mulig kvalitet.

*Sammendrag og veien videre...*

Funnene i undersøkelsen viser at en stor andel av PT'ene har god formell utdanning, men at utdanningen ikke nødvendigvis er fagspesifikt rettet mot PT yrket. Likevel vurderer PT'ene sin egen kompetanse som god. Det ble funnet signifikante forskjeller i egenvurdert kompetanse mellom kjønn både blant aktive PT'er og blant studenter. Undersøkelsen indikerer at det med fordel bør innføres høyere krav til fagspesifikk utdanning som «inngangsbillett» til PT yrket, noe som er i samsvar med funn i andre studier (bl.a. Anderson et al., 2010; Holcombe, 2003; Hilgenkamp, 1998; Gavin, 1996).

I tillegg anbefales det en sertifisering av PT'ene i tråd med anerkjente internasjonale sertifiseringer, f.eks. ACSM og NSCA. Disse gjennomfører blant annet risikoanalyser før PT'ene får lov til å praktisere. Det kan også være naturlig å diskutere hvorvidt en bør kreve en resertifisering etter noen år, eller om tittelen PT skal vare livet ut. For Norges del er EHFA's sertifiseringssystem det mest nærliggende, og bør inntil bedre alternativer er på plass være et standardisert krav for å kunne jobbe som PT.

I videre studier ville det vært interessant og sett på hvordan heving av kompetansekravene i tråd med forslagene nevnt ovenfor, kan implementeres både i utdanningsinstitusjonene og bransjen selv. Når det gjelder vurdering av PT'enes kompetanse, ville det vært interessant å se nærmere på tema som doping, kosthold, ernæring og spiseforstyrrelser, som får stadig høyere aktualitet.

Profesjonalisering og økende krav til PT'ene vil komme bransjen til gode, både eierne, PT'ene og ikke minst brukerne. En felles forståelse av hvilket kompetansenivå en PT skal inneha kan rettferdiggjøre kostnader knyttet til kjøp av PT-tjenester og ikke minst bidra til å forsvare at yrket er blitt det raskest voksende helserelaterte yrket i verden.

## Referanseliste

- Anderson, G., Elliot, B. og Woods, M. (2010). The Canadian Personal Training Survey. *Journal of Exercise Physiology Online. Volume 13, Issue 5, s. 19-28.*
- Anderson, G. (2000). Canadian forum: Fitness Professional? *Fit.bus.can; 1(4): 50.*
- Gavin, J. (1996). Personal trainer's perceptions of role responsibilities, conflicts, and boundaries. *Ethics Behavior. 6 (1): 55-70.*
- Hilgenkamp, K. (1998). Ethical behavior and professionalism in the business of health and fitness. *ACSM's Health Fit. Journal 2 (4): 24-27.*
- Holcombe, R.G. (2003). Eliminating scope of practice and licensing laws to improve health care. *Journal of Law Med Ethics. 31: 236-246.*

- Klomsten, A.T. (2006). A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls. *Doktoravhandling NTNU: 233*. NTNU-trykk.
- Malek, H.; Nalbone, D.; Berger, D.; Coburn, J. (2002). Importance of Health Science Education for Personal Fitness Trainers. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 16 (1): 19-24.
- NRK (2012). «Vær kritisk når du velger din personlige trener». Publisert NRK.no den 27.06.2012: <http://www.nrk.no/nyheter/distrikt/rogaland/1.8193089>
- Rupp, J.C., Campbell, K., Thomson, W.R. & Terbizan, O. (1999). Professional preparation of personal trainers. *Journal of Phys. & duc. Recr, Dance* 70: 54-57.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2004). Gender differences in math and verbal self-concept, performance expectations, and motivation. *Sex Roles*, 50, 3/4, 241-252.