

Studieplan 2022/2023

Personlig Trener Basis

Högskolepoäng: 30

Utbildningens nivå och struktur

Studierna är distans- och samlingsbaserade heltidsstudier på högskolenivå. Obligatorisk närvaro gäller på alla samlingar.

Bakgrund för utbildningen

Vår vardag spenderas mer och mer stillasittande. Våra tidsresurser är knappa och vi har ett ökat behov för individualisering. Inaktivitet är en stor utmaning för folkhälsan och globalt dör fler än 5 miljoner människor årligen till följd av konsekvenserna av stillasittande (WHO). Organiserad fysisk aktivitet är viktigt för att minska den fysiska aktiviteten, där är den kommersiella träningsbranschen central i. Kommersiella träningscenter är kapabla till att anpassa sig till de förändringarna som samhället genomgår. Aktivitetsformerna och träningsutbudet utvecklas och anpassas kontinuerligt för att tillgodose marknadens behov och önskemål. Den ständiga utvecklingen i träningsbranschen ställer därför stora krav på kvalificerad personal som är påläst och väl förberedda till att hantera förändring.

Förväntade studieresultat

Efter genomförd utbildning ska kandidaten ha uppnått följande studieresultat, definierade under kunskap, färdigheter och generell kompetens:

Kunskap

Studenten

- Har grundläggande kunskap om cellbiologi, vävnadslära, och energimetabolismen
- Har grundläggande kunskap om viktiga organsystem, inklusive muskel- och skelettsystemet, det kardiorespiratoriska systemet och hormon- och nervsystemet
- Har grundläggande kunskap om biomekanik och hur mekaniska faktorer ändras under rörelse
- Har kunskap om muskelaktivitet under styrketräning

- Har kunskap om generell testmetodik och utvärdering av fysisk kapacitet
- Har kunskap om träningslära och träningsplanering
- Har kunskap om ett brett urval av träningsformer, och hur dessa bör anpassas efter personer med olika mål och behov
- Har kunskap om källkritik och litteratursök
- Har kunskap om försäljning och kundservice

Färdigheter

Studenten

- Kan lokalisera ett urval av skelettmuskulatur på en person via palpering
- Kan utföra ett stort urval av olika styrkeövningar med olika svårighetsgrader
- Kan instruera, säkra och utvärdera tekniskt utförande i ett brett urval av övningar
- Kan utföra tester av fysisk prestation
- Kan utföra screening och tester av kroppsproprioception och hållningsanalyser
- Kan planlägga och organisera professionell personlig träning

Generell kompetens

Studenten

- Kan planlägga och utföra ett brett urval av träningsformer baserat på grundläggande teoretiska kunskaper inom idrottsvetenskap och praktiska färdigheter inom träning

Målgrupp

Utbildningen riktar sig mot personer som har ett specifikt intresse för fysisk aktivitet och hälsa, och som i framtiden önskar att jobba med att organisera träning och fysisk aktivitet för individer och grupper.

Relevans för arbetsliv och vidarestudier

Genomförd utbildning ger kvalifikationer för uppgifter som innebär arbete med personlig träning inom föreningar samt den offentliga och privata sektorn. Utbildningen kan ingå som en termin i en kandidatexamen inom folkhälsoarbete vid Högskolen i Innlandet eller kombineras med andra högskoleutbildningar.

Utbildningen skall utbilda fitness-instruktörer och personliga tränare som är kvalificerade för att arbeta i träningscenter, med motionsgrupper, inom idrottslag eller andra områden där det finns ett behov av organiserad fysisk aktivitet.

Antagningskrav och rangordning

Grundläggande behörighet eller arbetslivserfarenhet på motsvarande nivå krävs för att formellt motta högskolepoäng för utbildningen. Om en student inte uppfyller antagningskraven erbjuds denne att genomföra utbildningen utan högskolepoäng.



Arbets- og undervisningsformer

Utbildningen stiller store krav på aktivt deltagende og eget ansvar, og er basert på en forståelse om at studenten og lærere tillsammans har ett gemensamt ansvar for at inlärning sker. Utbildningen gjennomføres med livestreaming (Zoom), interaktive læroaktiviteter og videoføreläsningar på Canvas. Det er ett omfattande bruk av ulike instruksjonsfilmer og videofeedback i alle praktiske øvinger, så at studenten erfar og medverkar til at det teoretiske integreres i det praktiske, så at kunnskapen omsätts til praktisk kompetens. Det kommer legges vekt på problembasert inlärning där studenten lær sig igennem erfaring og vägledning, og studenterna kommer i stor utsträckning vara medansvariga för ämnesfördjupning, både praktisk og teoretisk. Studenterna ska planlägga eget arbete, arbeta både självständigt og i grupper med blant annet tema- og projektbaserte oppgaver.

Praktik

Studenten ska planlägga, gjennomføre og utvärdera 10 treningspass med individer valda på egen hand. Treningspassen ska gjennomføres på treningscenter eller utomhus, og skall organiseras av studenten själv. Praktiken ska resultera i en rapport bestående av kartlegging av kund (screening), periodplan, treningsplaner og refleksjonsanteckninger.

Utvärderingsformer

Det kommer nyttjas både skriftlige og praktiske utvärderingsformer i utbildningen, beroende på det individuelle ämnets karakter. Individuell og skriftlig examen är valt för att testa kandidatens individuelle kunnskap, og praktisk metodisk examen är valt för att testa praktiske ferdigheter. Utvärderingsformerna, tillsammans med de arbeidsoppgaver utførde under utbildningens gång, är viktige instrument for at realisere samspelet mellom de ulike ämnena i utbildningen samt for at säkerställa at lærandemålene oppnått.

Internationalisering

Internasjonell litteratur nyttjas i samtlige kurser.

Utbildningens utformning og innhåll

Utbildningen är indelad i två kurser. Første kursen är 48AEGAAF1N (*Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi, 10 HP*), som uteslutande innehåller teoretisk undervisning i form av videoføreläsningar og individuelle arbeidet på den elektroniske inlärningsplattformen. Neste kurs är 48AEFIPT1N (*Fitnessinstruksjon og personlig trening*,

20 HP) och innebär övergången till den praktiska delen av utbildningen. Detta ämne är också delvis teoretiskt baserat - inom framförallt planering, genomförande och evaluering av styrke-, uthållighets-, rörlighets- och alternativ träning. Undervisningen är en kombination av videoföreläsningar, individuellt arbete med teoretiska och praktiska övningar som studenten ska genomföra baserat på instruktionsvideor och demonstrationer i praktiska övningsbanken på Canvas.

Kursöversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1
48AEGAAF1N	Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi	10	O	10
48AEFIPT1N	Fitnessinstruksjon og personlig trening	20	O	20
			Sum:	30



48AEGAAF1N - Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi

Kurskod: 48AEGAAF1N

Høgskolepoäng: 10

Termin

Höst / Vår

Språk:

Norska och svenska.

Krav på förkunskaper:

Inga speciella krav.

Förväntade studieresultat:

Efter genomförd kurs ska kandidaten ha uppnått följande studieresultat, definierade under kunskap, färdigheter och generell kompetens:

Kunskap

Studenten

- Har grundläggande kunskaper om rörelseapparatens anatomi och funktion
- Har grundläggande kunskaper om viktiga organsystem, inklusive det hjärt-respiratoriska systemet, hormonsystemet och nervsystemet
- Har grundläggande kunskaper om hur energi i mat omvandlas till energi som kroppen kan använda under fysisk aktivitet
- Har grundläggande kunskaper om biomekanik och hur olika mekaniska förhållanden påverkar kroppen under fysisk aktivitet
- Har kunskap om muskelanvändning under styrketräning
- Har kunskap om riktlinjer för utvärdering av fysisk kapacitet
- Har kunskap om källkritik och litteratursökning



Färdigheter

Studenten

- Kan hitta ett urval av skelettmuskler på en person via palpering
- Kan beskriva hur man utför de vanligaste basövningarna i styrketräning
- Kan beskriva hur man utför test av maximal hjärtfrekvens och uthållighet

Generell kompetens

Studenten

- Kan förstå kroppens struktur och funktion med avseende på muskelanvändning, biomekaniska faktorer och fysiologiska tillstånd relaterade till fysisk aktivitet

Innehåll

- Rörelsesapparatens struktur och funktion
- Grundläggande ämnen från cell- och vävnadsteori
- Biomekanik
- Det kardiorespiratoriska systemet
- Hjärt- och lungräddning (HLR)
- Hormonsystemet
- Energimetabolism
- Nerv, muskel- och kraftutveckling
- Källkritik och litteratursökning
- Beskriv hur man utför grundläggande basövningar i styrketräning
- Beskriv hur man utför test av maximal hjärtfrekvens

Arbets- och undervisningsformer

Undervisningen kommer att ske som videoföreläsningar, videodemonstrationer, självstudier / uppgifter, gruppdiskussioner och praktiska övningar som skall utföras som individuellt arbete baserat på videodemonstrationer.

Obligatoriska krav som måste godkännas innan tentamen kan tas

- 2 st. quiz-uppgifter (80% korrekta svar) på inlärningsportalen
- Test i biomekanik (tidsbegränsat digitalt test på Canvas)
- Genomförande med korrekt lyftteknik av centrala basövningar (videodemonstration)

Examination



Högskolan
i Innlandet



Active
Education

2 timmar multiple-choice examen som värderas med graderat betyg ifrån A-F, där E är det lägsta godkända betyget.

Ansvarig fakultet

Fakulteten för hälsa och socialvetenskap.

48AEFIPT1N - Fitnessinstruksjon og personlig trening

Kurskod: 48AEFIPT1N

Høgskolepoäng: 20

Språk:

Norska/Svenska

Krav på forkunnskaper:

Inga spesielle krav

Förväntade studieresultat:

Efter genomförd kurs ska kandidaten ha uppnått följande studieresultat, definierade under kunskap, färdigheter och generell kompetens:

Kunskap

Studenten...

- har kunskap om träningslära
- har kunskap om planering, genomförande och utvärdering av fysisk träning
- har kunskap om styrke-, uthållighets-, rörlighets- och alternativ-träning
- har kunskap om hur träning bäst kan organiseras för personer med olika mål och förutsättningar
- har kunskap om utvärdering av fysisk prestanda, kroppsproportioner och hållningsanalys
- har grundläggande kunskaper om idrottspsykologi
- har kunskap om rollen som fitnessinstruktör och personlig tränare
- har kunskap om försäljning, service och kundbehandling

Färdigheter

Studenten...

- har praktiska färdigheter inom ett brett urval av olika träningsformer



Högskolan
i Innlandet



Active
Education

- kan demonstrera och korrigera teknik inom ett brett urval av olika träningsformer
- kan utföra ett brett urval av styrketränningsövningar
- kan utföra och demonstrera en stor mängd utav styrkeövningar av varierande svårighetsgrad
- kan utföra screening och kontroll av hälsohistoria
- kan utföra en mängd olika tester baserade på behoven hos personen i fråga
- kan planera, organisera och genomföra professionell fitnessinstruktion och personlig träning
- kan utföra säkring och ”spotting” av olika träningstyper

Generell kompetens

Studenten...

- kan, baserat på samtal och hälsostatus av person, planera och utföra tester och träning baserat på personens mål och förutsättningar
- besitter goda förmedlings- och motiveringskunskaper
- har förståelse för kommunikation och väglednings-metodik

Innehåll

- Träningslära
- Träningsplanering
- Rollen som fitnessinstruktör och personlig tränare
- Instruktion och praktisk instruktionsteknik (spotting)
- Styrketräning
- Uthållighetsträning
- Rörlighetsträning
- Basträning
- Alternativ fysisk träning
- Testning och screening
- Träningsrekommendationer för specifika målgrupper (äldre, gravida etc.)
- Prestations- och idrottspsykologi
- Motivation och feedback
- Kommunikation, coachning och pedagogik
- Försäljning och service



Arbets- och undervisningsformer

Undervisningen kommer att ske som videoföreläsningar, livestreaming (Zoom), interaktiva uppgifter, instruktionsfilmer, videodemonstrationer, självstudier, inlämningsuppgifter (skriftligt och video) och uppgiftsvägledning.

Kursen består av både teoretiskt och praktiskt arbete. Den teoretiska kunskapen blir genomgående kopplad till de praktiska instruktionsövningarna. Studenter förväntas lära sig delar av kunskapsmaterialet på egen hand.

Obligatoriska krav som måste godkännas innan sluttentamen kan tas

- Skriftlig rapport över utförd tränarpraktik (övergripande träningsplanering och 10 träningspass med reflektionsanteckningar)
- 1 tidsbegränsat (time limit) test på Canvas inom träningslära
- 1 tidsbegränsat (time limit test) på Canvas inom styrketräning
- 1 tidsbegränsat (time limit test) på Canvas inom uthållighetsträning

Examen

- Skriftlig hemtentamen (48 timmar) som värderas till betygen ifrån A till F, där E är lägst godkänt betyg
- Praktisk metodisk examen (videodemonstration) bedöms godkänd / underkänd

Båda delar av tentamen måste vara godkända innan kursen kan godkännas.

Ansvarig fakultet

Fakulteten för hälsa och socialvetenskap.

Dokumentet är delvis översatt till svenska ifrån den ursprungliga versionen på norska som finns tillgänglig på Høgskolen i Innlandet's hemsida.