

# Studieplan 2019/2020

## Personlig Tränare

**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

*Sida 1 av 11*

- 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 sälj, service och kundbehandling

## **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 Högskolan i Inlandert eller kombineras med andra högskoleutbildningar.

Utbildningen skall utbilda fitnessinstruktörer 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- och undervisningsformer**

Utbildningen ställer stora krav på aktivt deltagande och eget ansvar, och är baserat på en förståelse om att studenten och lärare tillsammans har ett gemensamt ansvar för att inläring sker. Utbildningen genomförs med videoföreläsningar på internet och praktisk undervisning på träningscenter, så att studenten får uppleva och medverka till att teorin integreras i den praktiska delen. På så sätt kan kunskap omsättas till verklig och praktisk kompetens. Det kommer läggas vikt på problembaserad inläring där studenten lär sig igenom erfarenhet och vägledning, och studenterna kommer i stor utsträckning vara medansvariga för ämnesfördjupning, både praktisk och teoretisk. Studenterna ska planlägga eget arbete, arbeta både självständigt och i grupper med bland annat tema- och projektbaserade uppgifter.

## **Praktik**

Studenten ska planlägga, genomföra och utvärdera 10 träningspass med individer valda på egen hand. Träningspassen ska genomföras på träningscenter eller utomhus, och skall organiseras av studenten själv. Praktiken ska resultera i en rapport bestående av kartläggning av kund (screening), periodplan, träningsplaner och reflektionsanteckningar.

## **Utvärderingsformer**

Det kommer nyttjas både skriftliga och praktiska utvärderingsformer i utbildningen, beroende på det individuella ämnets karaktär. Individuell och skriftlig examen är valt för att testa kandidatens individuella kunskap, och praktisk metodisk examen är valt för att testa praktiska färdigheter. Utvärderingsformerna, tillsammans med de arbetsuppgifter utförda under utbildningens gång, är viktiga instrument för att realisera samspelet mellan de olika ämnena i utbildningen samt för att säkerställa att lärandemål uppnåtts.

## **Internationalisering**

Engelskspråkig och skandinavisk litteratur nyttjas i samtliga kurser.

## **Utbildningens utformning och innehåll**

Utbildningen är indelad i två kurser. Första kursen är *48AEGAAF1N (Grunnleggende anatomi og aktivitetsfysiologi, 10 HP)*, som uteslutande innehåller teoretisk undervisning i form av videoföreläsningar och individuella arbeten på den elektroniska inlärningsplattformen. Nästa 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 styrketräning, uthållighetsträning, rörlighetsträning och alternativ träning. Kursen kombinerar nätbaserat undervisning, individuella arbeten på den elektroniska inlärningsplattformen med fysiska undervisningssamlingar. Det är totalt två samlingar på kursen där det är obligatorisk närvaro.

## Kursöversikt

### 48AEGAAF1N - Grundläggande anatomi och träningsfysiologi

**Kurskod: 48AEGAAF1N**

**Högskolepoäng: 10**

**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 sluttentamen kan tas**

- 2 st. quiz-uppgifter (80% korrekta svar) på inlärningsportalen
- Förmåga att med korrekt lyftteknik utföra centrala basövningar under undervisningssamlingar
- 80% obligatorisk närvaro vid undervisningssamlingar

### **Examination**

3 timmars individuell skriftlig skolexamen som betygsätts från A-F, där E är lägst godkänt betyg.

### **Ansvarig fakultet**

Fakulteten för hälsa och socialvetenskap.

# 48AEFIPT1N - Fitnessinstruktion och personlig träning

**Kurskod: 48AEFIPT1N**

**Högskolepoäng: 20**

**Språk:**

Norska/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 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
- 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 säkrande 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 vägledningsmetodik

## 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 i form av videoföreläsningar och demonstrationer, praktisk utbildning som genomförs över två praktiska träningssamlingar med totalt 50 timmars omfattning, självstudier, inlämnings- och arbetsuppgifter.

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**

- 80 % obligatorisk närvaro på praktiska samlingar
- Skriftlig rapport över utförd tränarpraktik. 3 st. quiz-uppgifter (80 % korrekta svar) på inlärningsportalen
- Genomförd "spotting" och säkrande av ett urval av basövningar under praktiska samlingar

### **Examen**

- 4 timmars individuell skriftlig skolexamen som betygsätts med betygen A till F, där E är lägst godkänt betyg
- Praktisk metodikexamen som bedöms godkänd / underkänd



Högskolan  
i Innlandet



Active  
Education

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