

# Studieplan 2015/2016

## Personlig trener 2 Spesialisering innen helse og rehabilitering

**Studiepoeng: 30**

### Studiets varighet, omfang og nivå

Det er et heltidsstudium på grunnutdanningsnivå på 30 studiepoeng med normert studietid på ett semester.

### Innledning

Antallet personlige trenere har økt betydelig de siste årene, og er ettertraktet både i den kommersielle treningsbransjen, i lokale idrettslag og private klubber.

En utdannet personlig trener er i dag kvalifisert for å jobbe med planlegging, gjennomføring og evaluering av fysisk trening for friske personer uten sykdom eller skade. Denne grunnleggende kompetansen er god nok for å trene mange personer i dag, men setter begrensninger for personer som har utfordringer med skade eller sykdom.

Studiet skal videreutdanne personlige trenere og gjøre dem kvalifisert til å arbeide med personer som på grunn av livsstilssykdommer og skade har særlige behov for tilrettelagt trening av en personlig trener med spesialkompetanse på dette. Studiet har fokus på sammenhengen mellom det fysiske og psykiske, da forståelse for dette er av avgjørende betydning for motivasjon for livsstilsendring og trening.

### Læringsutbytte

Etter fullført studie skal kandidaten ha følgende totale læringsutbytte:

## Kunnskap

### Kandidaten

- har kunnskap om årsaksforhold og forebygging av de mest vanlige lidelser man møter som personlig trener på treningssenteret, herunder livsstilssykdommer og muskel- og skjelettlidelser.
- har kunnskap om sammenhengen mellom trening og helse.
- har grunnleggende kunnskap om hvilken type trening som kan gjennomføres i opptrening etter ulike former for skader.
- har kunnskap om motivasjonspsykologi og coaching

## Ferdigheter

### Kandidaten

- kan beskrive og vurdere hvordan fysisk aktivitet kan brukes som forebyggende og rehabiliterende virkemiddel for ulike typer livsstilssykdommer.
- kan foreta grunnleggende tester for motorisk funksjon, stabilitet og mobilitet i sentrale ledd.
- kan vise og forklare ulike treningsformer relatert til opptrening etter skader i bevegelsesapparatet.
- Kan gjennomføre motivasjonsfremmende veiledning.

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- har forståelse og ansvarsbevissthet i tilknytning til veilederrollen.
- kan velge treningsformer og treningsinnhold for kunder med spesielle behov, herunder livsstilssykdommer og muskel- og skjelettlidelser.
- fremstår som en rollemodell og besitter gode formidlings- og motivasjonsevner
- har forståelse for veiledningsmetodikk.
- kan vurdere årsaksforholdene til livsstilssykdommer, og lage treningsplaner til personer med slike lidelser.
- har kommunikativ kompetanse og evne til å motivere, inspirere og tilrettelegge for tilpasset trening.

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som allerede er utdannet personlig trener nivå 1, og som ønsker å styrke sin kompetanse for i fremtiden å være bedre rustet til å håndtere personer med særlige behov for tilpasset trening med vekt på god helse og rehabilitering etter livsstilssykdommer og muskel- og skjelettlidelser

## Kompetanse

Fullført studium kvalifiserer for oppgaver som innebærer arbeid med personlig trening for personer med særlige behov for tilpasset trening i frivillig, offentlig og privat sektor. Studiet kan inngå som et semester i en fri bachelorgrad eller kombineres med andre utdanninger.

## Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå, og forutsetter fullført Personlig Trener 1 eller tilsvarende.

## Undervisnings- og læringsformer

Studiet stiller høye krav til deltakelse og medansvar, og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til handlingskompetanse. Det vil bli lagt vekt på problembaserte læringsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene vil i stor grad bli medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet både skriftlige og praktiske vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte emnets innhold. Vurderingsformene, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom emnene i studiet.

## Internasjonalisering

Gjennom studiet vil studentene arbeide med internasjonale temaer innen livsstilssykdommer og muskel- og skjelettlidelser og internasjonal og engelskspråklig litteratur vil bli benyttet.

## Studiets innhold, oppbygging og organisering

Studiet er inndelt i tre emner; Trening og livsstilssykdommer (10 studiepoeng), forebygging og rehabilitering av muskel- og skjelettlidelser (10 studiepoeng) og motivasjonspsykologi og coaching (10 studiepoeng). Emnene består av både teoretisk og praktisk undervisning. Det gjøres bruk av det nettbaserte studiestøttesystemet Moodle i studiet.

### Personlig trener 2

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1
48AMOTPC	Motivasjonspsykologi og coaching	10	O	10
48AETRMUSK	Trening ved muskel- og skjelettlidelser	10	O	10
48AETRELIVS	Trening og livsstilssykdommer	10	O	10
			Sum:	30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## 48AMOTPC Motivasjonspsykologi og coaching

Emnekode: 48AMOTPC

Studiepoeng: 10

### Semester

Høst / Vår

### Språk

Norsk

### Forkunnskaper

ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten:

- har kunnskap om betydningen av fysisk trening for god psykisk helse
- har grunnleggende kunnskap om teorier og metoder innenfor motivasjonspsykologien

- har grunnleggende kunnskap om coaching- og veiledningsteorier
- Har kunnskap om coaching som verktøy i endrings- og utviklingsprosesser
- Kan forstå de ulike motivasjonsfremmende verktøyene innenfor coaching

## Ferdigheter

Kandidaten:

- kan gjennomføre motivasjonsfremmende veiledning
- kan bruke målsetting som et effektivt verktøy for å øke egen og andres motivasjon
- kan bruke coaching som virkemiddel i utvikling og læringsprosesser

## Generell kompetanse

Kandidaten:

- kan analysere og vurdere egen kompetanse som veileder og coach
- kan, basert på samtale med en person, kartlegge og forstå hvilken fremgangsmåte som er hensiktsmessig for å øke motivasjon

## Innhold

- Innføring i motivasjonspsykologi
- Sammenhengen mellom fysisk trening og psykisk helse
- Motivasjon for trening og livsstilsendring
- Målsetting, motivasjon og mestring
- Motivasjonsfremmende veiledning
- Selvbilde og selvtillit
- Coaching

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppe- og pararbeid
- Casearbeid og presentasjoner

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan

## **avlegge eksamen**

Muntlig presentasjon av casearbeid

## **Vurderingsordning**

1 ukes individuell hjemmeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A til F, der E er laveste stå karakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 48AETRMUSK Trening ved muskel- og skjelettlidelser

Emnekode: 48AETRMUSK

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om årsaksforhold for de mest vanlige muskel- og skjelettlidelsene man møter som personlig trener.
- har kunnskap om fysiologiske endringer under og etter en skade i muskel- og skjelettsystemet.
- har grunnleggende kunnskap om forskjellige former for opptrening etter ulike typer skader i muskel- og skjelettsystemet.



## Ferdigheter

### Kandidaten

- kan vurdere årsaker til vanlige belastningsskader og akutte skader knyttet til trening.
- kan tilrettelegge et tilpasset treningsprogram for kunder med skader i muskel- og skjelettsystemet.
- kan foreta grunnleggende tester for motorisk funksjon, stabilitet og mobilitet i sentrale ledd.

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan, basert på samtale, screening og testing av en person, forstå hvilken sykdoms- eller skadeproblematikk personen har
- har forståelse for hvilke sykdoms- og skadetilstander som krever medisinsk eller terapeutisk oppfølging
- kan, ved sykdom eller skade som krever det, henvise personer videre til riktig terapeut eller medisinsk instans

## Innhold

- Funksjonell testing og screening.
- Forebygging av vanlige muskel- og skjelettlidelser i nakke/skulder, rygg, hofta og kne.
- Vurdering av hvilken trening eller behandling som er nødvendig for kunder med ulike former for muskel- og skjelettlidelser
- Trening av personer med de vanligste muskel- og skjelettlidelser i nakke/skulder, rygg, hofta og kne.

## Organisering og arbeidsformer

### Forelesninger

- Gruppearbeid
- Praktisk undervisning i treningsstudio
- Innleveringer og oppgaveveiledning.

Emnet består av både teori og praktisk arbeid. Det teoretiske kunnskapsstoffet knyttes gjennomgående opp mot praktiske instruksjonsøvelser og demonstrasjoner.

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- 1 muntlig presentasjon av case-oppgave.
- 80% obligatorisk deltakelse i praktisk undervisning

## **Vurderingsordning**

Individuell praktisk-metodisk eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste beståtte karakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 48AETRELIVS Trening og livsstilssykdommer

**Emnekode: 48AETRELIVS**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Høst / Vår

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- har kunnskap om årsaksforhold for de mest vanlige livsstilssykdommer.
- har kunnskap om sammenhengen mellom trening og helse.

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan planlegge og gjennomføre trening for personer med alders- og livsstilsrelaterte sykdommer inkludert overvekt/fedme, hjertesykdom og diabetes.

## Generell kompetanse

Kandidaten

- kan vurdere hvilken treningsform og -mengde som egner seg for å forebygge og trene personer med livsstilssykdommer.

## Innhold

- Hjerte- og karsykdom
- Diabetes type 1 og 2
- Overvekt og fedme
- Trening og helse
- Trening som forebygging mot livsstilssykdommer
- Trening for personer med livsstilssykdommer

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Gruppearbeid
- Praktisk undervisning i treningsstudio
- Innleveringer og oppgaveveiledning.

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- 80% obligatorisk deltakelse på praktisk undervisning.

## Vurderingsordning

3 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste beståtte karakter.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

