

# STUDIEPLAN PERSONLIG TRENER UTDANNING

Studiet kan tas som et heltidsutdanning, eller som separate delkurs (PT1 eller PT2). Årsutdanningen har en total arbeidsramme på 1600 timer, fordelt på 800 timer på hvert av PT-kursene. Tabellen nedenfor gir en oversikt over hvordan arbeidstimene er fordelt mellom tradisjonell undervisning, e-læring / webinar, veiledning og egenarbeid i teori og praksis.

Halvårskurs / fagemner	Timer
<b>PT kurs 1 (800 timer)</b> - <b>Treningslære- med anatomi, fysiologi og psykologi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Undervisning / samlingshelger 80 timer</li> <li>○ E-læring / webinar / elektroniske quizer 50 timer</li> <li>○ Veiledning av fagansvarlig / foreleser 20 timer</li> <li>○ Egenarbeid (lese pensumlitteratur / kollokvier, etc) 100 timer</li> <li>○ Egenarbeid – praksis (trene på øvelser og metoder i kurset) 150 timer</li> </ul> - <b>Personlig trener rollen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Undervisning / samlingshelger 80 timer</li> <li>○ E-læring / webinar / elektroniske quizer 50 timer</li> <li>○ Veiledning av fagansvarlig / foreleser 20 timer</li> <li>○ Egenarbeid (lese pensumlitteratur / kollokvier, etc) 100 timer</li> <li>○ Egenarbeid – praksis (trene på oppgaver, metoder og øvelser presenter i kurset, samt praksis med praksisveileder) 150 timer</li> </ul>	
<b>PT kurs 2 (800 timer)</b> - <b>Kostholdsveileder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Undervisning / samlingshelger 80 timer</li> <li>○ E-læring / webinar / elektroniske quizer 50 timer</li> <li>○ Veiledning av fagansvarlig / foreleser 20 timer</li> <li>○ Egenarbeid (lese pensumlitteratur / kollokvier, etc) 200 timer</li> <li>○ Egenarbeid – praksis (trene på å sette kostholdsplaner og veiledning) 100 timer</li> </ul> - <b>Aktivitetslære for PT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Undervisning / samlingshelger 80 timer</li> <li>○ E-læring / webinar / elektroniske quizer 50 timer</li> <li>○ Veiledning av fagansvarlig / foreleser 20 timer</li> <li>○ Egenarbeid (lese pensumlitteratur / kollokvier, etc) 50 timer</li> <li>○ Egenarbeid – aktivitetslære (trene på aktiviteter i kurset) 250 timer</li> </ul>	

## **Læringsutbytte og faglig innhold for hvert emne**

Årsstudiet i «Personlig trening» er bygd opp på to delkurs, PT 1 og PT 2. Innenfor disse kursene er det lagt opp til to hovedemner. Nedenfor er det foretatt en kort beskrivelse av læringsutbytte og det faglige innholdet og praksisen innenfor hvert emne.

### **PT 1 kurset**

#### **Emne: Treningslære med anatomi, fysiologi og psykologi**

##### **Kunnskap, kandidaten:**

- har innsikt i sirkulasjonssystemet, energiomsetning, muskel og nerve- og det endokrine systemet
- har innsikt i muskelskjelettsystemet og dens biomekanikk
- har kunnskap om fysiologiske og psykologiske effekter av ulike treningsmetoder
- har kunnskap om grunnleggende begrep og teorier i treningslære
- har kunnskap om utvalgte tester og bruke resultatene i forbindelse med målsettingsprosesser, arbeidskravsanalyser, måle prestasjonsfremgang, samt bruke testene til intensitetsstyring
- har kunnskap om særtrekk ved egenskapene og treningene av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet og mental trening
- har kunnskap om sentrale prinsipper og metoder for trening og treningsplanlegging
- har kunnskap om hvordan fysiologiske og mentale prosesser påvirker den idrettslige prestasjonsevnen
- har innsikt i treningsmetoder innenfor utholdenhets-, styrke-, spenst-, hurtighets- og bevegelighetstrening

##### **Ferdigheter, kandidaten:**

- kan anvende teori i fra anatomi, fysiologi i forklaring av treningsmetoder, utvikling av treningsopplegg og oppfølging av utøvere/kunder
- kan anvende treningslæreprinsipper på praktiske og teoretiske problemstillinger
- kan kartlegge en utøver/kunde og planlegge trening for denne
- kan forklare øvelser ut i fra biomekaniske prinsipper
- kan forklare trening ut i fra fysiologiske prosesser

##### **Kompetanse, kandidaten:**

- har forståelse av hvordan man kan anvende anatomi, fysiologi, psykologi og treningslære for å utvikle treningsopplegg som kan fremme helse og prestasjon
- kan forklare grunnleggende begreper og teorier knyttet til funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk, slik at kompetansen kan brukes i utformingen av treningsprogram og treningsplaner

## Emne: Personlig Trener rollen

### **Kunnskap, kandidaten:**

- har kunnskap om «coaching» i PT rollen
- har kunnskap om PT kodeks som forventes av PT bransjen
- har kunnskap om kundens rettigheter, sikkerhet og behov
- har kunnskap om etikk og moral i PT rollen
- har kunnskap om motivasjon og sentrale motivasjonsteorier og hvordan bruke disse i PT-rollen
- har kunnskap om kommunikasjon og psyko-sosiale relasjoner med PT kunden
- har kunnskap om feedback, berøring og «spotting»
- har kunnskap om salg av PT tjenester
- har kunnskap om hvordan bruke treningslære i treningsplanlegging for PT kunder
- har kunnskap om kompetanseutvikling

### **Ferdigheter, kandidaten:**

- kan gjennomføre startsamtale med kunden og holdningsanalyse
- kan lage periode- og økt planer til PT-timer
- kan gjennomføre en helhetlig PT økt
- kan gjennomføre feedback og «spotting»
- kan gjennomføre PT-timer ved hjelp av minimalt med utstyr
- kan rekruttere til seg kunder gjennom bruk av sentrale prinsipper innen kommunikasjon og relasjonsbygging
- kan vise øvelser og være et godt øvingsbilde
- kan følge etiske retningslinjer

### **Kompetanse, kandidaten:**

- kan legge til rette for gode treningsopplevelser
- kan formulere gode målsettinger for ulike kundegrupper
- kan motivere og gi sikker fremover-melding / veiledning
- kan oppdatere seg på beste praksis innenfor fagfeltet fitness og PT-virksomhet
- kan vurdere etiske problemstillinger i idretten og PT-virksomheten
- kan reflektere over PT-rollen
- har evne til kommunikasjon, og markedsføre seg selv som PT
- kan reflektere over sin hverdag som PT slik at man kan skaffe seg den arbeidsdagen man ønsker, praktisk kunnskap om hva som skal til for å sørge for dette slik at du man kan jobbe 100% som PT

## **PT 2 kurset**

### **Emne: Aktivitetslære for PT**

#### **Læringsutbytte**

##### **Kunnskap, kandidaten:**

- *har kunnskap om begreper, metodikk og regler over en rekke aktiviteter som kan passe som PT aktivitet*

##### **Ferdigheter, kandidaten:**

- kan gjennomføre presenterte og gjennomgåtte aktiviteter og øvelser/aktiviteter på studiet, og vise at hun/han har et ferdighetsnivå som kan brukes som et godt øvingsbilde for andre.
- kan observere, analysere og forklare tekniske element i personers tekniske utførelse av øvelser/aktiviteter. Analysene skal baseres på lover og regler innenfor biomekanikk.

##### **Kompetanse, kandidaten:**

- kan vise kunnskap og ferdigheter i treningsplanlegging, organisering, tilrettelegging og veiledning av personer på ulike prestasjons- og mestringsnivå
- kan utøve og arbeide sjølvstendig med aktivitetene

## Emne: Kostholdsveileder

### **Kunnskap, kandidaten:**

- har kunnskap om nasjonale målsettinger og handlingsplaner for ernæring, kosthold og livsstilssykdommer
- har kunnskap om nasjonale kostholdsråd til ulike grupper i befolkningen
- har kunnskap om forskning om livsstilsendring, ernæring, trening og livskvalitet
- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse/livsstilssykdommer
- har kunnskap om doping og antidoping

### **Ferdigheter, kandidaten:**

- kan gjennomføre kostholdsanalyser
- kan planlegge en kostholdsplan for personer med ulike forutsetninger når det gjelder kostvaner, kroppsvekt og livsstilssykdommer.
- kan gjennomføre målinger av kroppssamensetning, og vurdere/analysere resultater fra slike målinger
- kan identifisere problemstillinger tilknyttet doping

### **Kompetanse, kandidaten:**

- kan gjøre rede for sammenhengen mellom ernæring, fysisk aktivitet og energibalanse
- har god innsikt og forståelse når det gjelder sammenhengen mellom ernæring, helse/livsstil, livsstilssykdommer og prestasjonsutvikling for personer på ulike mestrings- og prestasjonsnivå
- kan redgjøre for etisk grunnholdning til doping

## Arbeidskrav, vurderingsordninger og sensur

For å sikre tilstrekkelig praksis med kvalitet, er det satt opp noen arbeidskrav som må tilfredsstilles før kandidaten får muligheten til å gå opp til skriftlig eksamen og praktisk pedagogisk eksamen:

- 80 % obligatorisk frammøte på praktiske timer
- Pålagte Innleveringsoppgaver i form av caseoppgaver leveres inn og blir vurdert av fagansvarlig til bestått.
- Praksis er gjennomført i henhold til avtale mellom Fagskolen, studenten og praksisveileder

Studentene blir vurdert ut fra hvert enkelt emne, henholdsvis gjennom obligatoriske kursrapporter, samt skriftlig skoleeksamen. De obligatoriske innleveringsoppgavene må være bestått før eksamen kan avlegges.

Studentene vil bli vurdert i hvert enkelt emne i PT 1 og PT 2. Dette vil skje gjennom fire 5 timers individuelle skriftlig skoleeksamener (2 på hvert kurs – PT1 og PT 2). I tillegg gjennomføres det en praktisk metodisk eksamen på hvert av del-kursene. Den praktisk metodiske eksamen har en varighet på inntil 1 time per eksamenskandidat. Både skriftlig og praktisk metodisk eksamen blir evaluert med en gradert karakter (A - F), der F er ikke bestått og A er beste karakter. Karakterskalaen vil være identisk med den som følges i de fleste universitets- og høyskolemiljøer.

Symbol	Betegnelse	Generell beskrivelse av vurderingskriterier
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	meget god	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	nokså god	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	Prestasjonen tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

Hensikten med å kombinere de teoretiske 5 timers skriftlige skoleeksamenen med to praktisk metodiske eksamener, er fordi studiet består av både en teoretisk og en praktisk del. I tillegg er det en praktisk fagprofesjonsutdanning som skal sikre at fremtidige PT-kunder møter Personlige trenere som kan utføre det praktiske arbeidet med høy kvalitet.

## Litteraturliste:

### Pensum og anbefalt litteratur på PT 1

#### **Pensumlitteratur (1 648 sider):**

1. Raastad T., Paulsen G., Refsnes P.E., Rønnestad B.R., Wisnes A.R (2010): «Styrketrening- i teori og praksis». Gyldendal norsk Forlag (ISBN/EAN: 9788205382190) – **560 sider**
2. Christian Frøyd, Ørjan Madsen, Rolf Sæterdal, Espen Tønnessen, Alexander R. Wisnes og Sigmund B. Aasen (red) (2005) "Utholdenhet - trening som gir resultater" (ISBN 9788272861451) – **130 sider**
3. Gjerset Asbjørn (Red) (1992) "Idrettens treningslære" – Gyldendal norske forlag (ISBN/EAN: 9788200033035) – **320 sider**
4. Sand O., Sjaastad Ø og Haug E. (2001) «Menneskets fysiologi» Gyldendal akademiske Forlag (ISBN: 9788205423411) – **600 sider**
5. Abrahamsen, F., Arntzen, A., Haugen, R. (2014) «Personlig trener – hvordan trene og utvikle kunder gjennom coaching». (ISBN 9788272862410) – **150 sider**
6. Kompendiet: Valfag Personleg trener: Øvingsbok. Satt sammen av Dag Andre Mo og Vidar Andersen – **80 sider**
7. Kompendiet: Valfag Personleg trener: Artikkelsamling. Satt sammen av Vidar Andersen – **80 sider**

#### **Anbefalt litteratur:**

1. Dahl, H. A. & Rinvik, E. (2010): «Menneskets funksjonelle anatomi: Med hovedvekt på bevegelsesapparatet.» Oslo: Cappelen akademisk forlag. (ISBN: 9788202316327) – **782 sider**
2. Pensgård, A.M., Hollingen, E. (2006) "Idrettens mentale treningslære". Oslo: Gyldendal undervisning. 2.utg. (ISBN: 9788205342460) – **160 sider**
3. Behnke, Robert S. (2006): Kinetic Anatomy, 2nd edition. Human Kinetics

### Pensum og anbefalt litteratur på PT 2

#### **Pensumlitteratur (1 564 sider):**

1. Tjelta L.I., Enoksen E., Tønnessen, E. (2013) «Utholdenhetstrening – forskning og beste praksis». Fagskoleforlaget (ISBN: 9788202419257) – **336 sider**
2. Enoksen, E., Sletten, S.H, Brunnes, A. (2012): "Aktivitetslære" Gyldendal Undervisning (ISBN/EAN: 9788205419261) – **440 sider**
3. Garthe I., Helle C.: «Idrettsernæring», Olympiatoppen, Gyldendal Norske Forlag 2011 (ISBN/EAN: 9788205391864) – **248 sider**
4. Drevonjan CA, Blomhoff R, Bjørneboe GE Aa (red.)(2007). «Mat og medisin». Oslo: Høyskoleforlaget. (ISBN: 9 788276349672) – **540 sider**
5. Kompendier: Satt sammen av fagansvarlig ut i fra hvilke aktiviteter som inngår i kurset

#### **Anbefalt litteratur:**

1. Raastad T., Paulsen G., Refsnes P.E., Rønnestad B.R., Wisnes A.R (2010): «Styrketrening- i teori og praksis». Gyldendal norsk Forlag (ISBN/EAN: 9788205382190) – **560 sider**
2. Gjerset Asbjørn (Red) (1992) "Idrettens treningslære" – Gyldendal norske forlag (ISBN/EAN: 9788200033035) – **320 sider**
3. Sand O., Sjaastad Ø og Haug E. (2001) «Menneskets fysiologi» Gyldendal akademiske Forlag (ISBN: 9788205423411) – **600 sider**

## Etter endt utdanningen skal et samlet læringsutbytte være relevant for yrkesfeltet

### KUNNSKAPER:

Kandidaten:

- har kunnskap om begreper og prosesser innenfor fagområdet *anatomi og fysiologi* som gir grunnlag for forståelse av *treningslære*
- har kunnskap om begreper og prosesser innenfor fagområdet *psykologi og psyko-sosiale aspekter* som gir grunnlag for forståelse av *treningslære, aktivitetslære og PT rollen*
- har kunnskap om begreper, metoder, prosesser og utstyr innenfor *treningslære* og *aktivitetslære* som gir forståelse for PT rollen, trening og helse
- har kunnskap om begreper og anbefalinger innenfor fagområdet *ernæring* som gir forståelse av anbefalt kosthold for PT kunder
- har innsikt i kommunikasjonsmetoder som anbefales i *PT rollen* og for å kunne promotere helsefremmende trening
- har innsikt i relevant regelverk, etikk, standarder, avtaler og krav til kvalitet i *PT rollen*
- har bransjekunnskap og kjennskap til utøvelse av PT yrket for å kunne tre inn i *PT rollen*
- kan oppdatere sin yrkesfaglige kunnskap rettet for PT yrket
- forstår PT bransjens betydning i et samfunns- og verdiskapingsperspektiv

### FERDIGHETER:

Kandidaten:

- kan i *PT rollen* anvende kunnskap om *muskelskjelettsystemet og biomekanikk* for å kunne lage treningsprogram, gjennomføring av trening og gi forklaringer til kunden
- kan i *PT rollen* anvende kunnskap om *fysiologiske mekanismer* for å kunne lage treningsprogram, gjennomføring av trening og gi forklaringer til kunden
- kan i *PT rollen* anvende kunnskap om *psykologi* for å kunne kommunisere, *motivere* og gi *feedback til kunden*
- kan i *PT rollen* anvende kunnskap om *ernæring* for å kunne gi kostholdsveiledning til kunden
- kan i *PT rollen* anvende *treningslære* og *aktivitetslære* for utvikling av treningsprogram, gi veiledning og forklaring til kunden
- kan i *PT rollen* anvende metoder og utstyr fra *treningslære* og *aktivitetslære* for å kunne lage treningsprogram, gjennomføring av trening og gi forklaring til kunden
- kan i *PT rollen* kartlegge en PT kunde og gi forslag om målsetning, treningsprogram og oppfølging av trening for kunden
- kan i *PT rollen* anvende kommunikasjon som gjenspeiler bransjens syn på trening, helse, regelverk, etikk og moral
- kan finne informasjon og fagstoff for å oppdatere sin *PT rolle* i kanaler som er akseptert av helsemyndigheter, høyere utdanning og PT bransjen



## Generell kompetanse:

Kandidaten:

- har forståelse for PT bransjens etiske prinsipper, lover og regler, utfordringer, holdninger og verdier og kan reflekterer over egen praksis i **PT rollen** i møte med mangfoldet av PT kunder
- har utviklet en etisk grunnholdning som kommer til uttrykk ved yrkesutøvelsen av **PT rollen**
- kan utøve PT yrket som fremmer helsefremmende arbeid tilpasset kunder med forskjellige behov, og kunne sende kunden videre til annet fagpersonell hvis ikke sin egen kompetanse strekker til
- kan bygge relasjoner med andre PT kollegaer og fagfeller som leger, fysioterapeuter og treningseksperter for å kunne optimalisere sin oppfølging av PT kunder
- kan utvikle seg som PT ved kunnskapsdeling med kollegaer og etterutdanning som er anbefalt av PT bransjen