

Studieplan 2022/2023

Spesialisering innen trening og rehabilitering

Studiepoeng: 30

Studiets nivå og organisering

Dette er et nettbasert heltidsstudium på bachelornivå.

Bakgrunn for studiet

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

En utdannet personlig trener er i dag kvalifisert til 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 søker hjelp med særlige prestasjonsrettede mål, livsstilsrelaterte sykdommer eller skader.

Studiet skal videreutdanne eksisterende personlige trenere og gjøre dem kvalifisert til å arbeide med personer som på grunn av helsemessige utfordringer og/eller skade har særlige behov for tilrettelagt trening av en personlig trener med kompetanse på dette området.

Læringsutbytte

Etter fullført studie skal kandidaten ha følgende totale læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om årsaksforhold og forebygging av de mest vanlige muskel- og skjelettlidelsene og livsstilssykdommene man som personlig trener møter på et treningssenter.
- har kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og inaktivitet og hvordan dette kan påvirke helse, prestasjonsevne og rehabilitering etter sykdom og/eller skade
- har kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse
- har kunnskap om hvilken type trening som skal gjennomføres i opptrening etter ulike former for skader

Ferdigheter

Kandidaten

- kan vurdere hvordan fysisk aktivitet kan brukes som forebyggende og rehabiliterende virkemiddel for ulike typer livsstilssykdommer
- kan foreta grunnleggende tester av motorisk funksjon, stabilitet og mobilitet i sentrale ledd
- kan demonstrere ulike treningsformer relatert til opptrening etter skader i bevegelsesapparatet
- kan velge treningsformer og treningsinnhold for kunder med spesielle behov, herunder livsstilssykdommer, idrettsrelaterte skader og/eller plager i muskel/skjelettsystemet

Generell kompetanse

Kandidaten

- har et bevisst forhold til sin egen rolle og funksjon i ulike helsefremmende- og forebyggende aktivitetsopplegg
- kan integrere kunnskaper og ferdigheter for å oppnå en helhetlig forståelse for hvordan kroppen fungerer gjennom trening og fysisk aktivitet

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som allerede har en grunnutdannelse i personlig trening, og som ønsker å styrke sin kompetanse for i fremtiden å være bedre rustet til å håndtere personer med særlige behov for tilrettelagt trening med vekt på friskvern og rehabilitering etter muskel/skjelettplager, idrettsskader eller livsstilssykdommer.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

Fullført studium kvalifiserer for oppgaver som innebærer arbeid med personlig trening i frivillig, offentlig og privat sektor.

Opptakskrav og rangering

Opptak til studiet forutsetter fullført årsstudium PT eller tilsvarende (60 sp). Søkere som har gjennomført årsstudium i idrett (60 sp.) kvalifiserer også til opptak.

Arbeids- og undervisningsformer

Studiet gjennomføres med direktestrømming, interaktive læringsaktiviteter og videoforelesninger. Det legges vekt på problembaserte læringsformer der studentene lærer gjennom erfaring, og studentene er medansvarlige for den faglige fordypning. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i kollokviegrupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

Vurderingsformer

Det blir benyttet både skriftlige og flervalgsoppgaver som 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.

Forskningsbasert undervisning

Undervisningen bygger på forskningsbasert kunnskap, så vel som erfarings- og brukerkunnskap. Kunnskapsbasert teori og refleksjon vil være tema gjennom hele utdanningen.

Internasjonalisering

Internasjonal litteratur benyttes i begge emner.

Studiets oppbygging og innhold

Studiet er inndelt i to emner. Det første emnet er Forebygging og rehabilitering av skader (10 sp.) som i hovedsak har teoretisk undervisning gjennom videoforelesninger og individuelt arbeid på den elektroniske læringsplattformen. Det andre emnet er Trening, fysisk aktivitet og livsstilsproblematikk (20 sp.). Dette emnet består av en kombinasjon av videoforelesninger, individuelt arbeid og praktiske øvelser.

Kull

2022

Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1
	<u>Forebygging og rehabilitering av skader</u>	10	O	10
	<u>Trening, fysisk aktivitet og livsstilsproblematikk</u>	20	O	20
Sum:				30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

Forebygging og rehabilitering av skader

Emnekode:

Studiepoeng: 10

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk

Krav til 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 skjelettskadene man møter som personlig trener på treningssenteret
- har kunnskap om skademekanismer og symptomer forbundet med akutte skader og belastningsskader
- har kunnskap om hvordan ulike treningsmetoder påvirker remodelering av vev forbundet med muskel- og skjelettskadene.
- har kunnskap om hvilken type trening som egner seg i opptrening etter ulike

former for skader.

- har kunnskap om hvilken type trening som skal gjennomføres i opptrening etter ulike former for skader

Ferdigheter

Kandidaten

- kan vurdere årsaker til belastningsskader og kunne tilrettelegge et tilpasset treningsprogram for kunder med slike skader
- kan foreta grunnleggende tester for motorisk funksjon, stabilitet og mobilitet i sentrale ledd
- kan veilede og tilrettelegge trening et bredt utvalg mennesker med ulike skaderelaterte utfordringer

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan planlegge, gjennomføre, veilede og evaluere trening til personer med ulike skader

Innhold

- ulike skadetyper og -årsaker
- rehabilitering av idrettsskader
- akutt skadebehandling
- forebygging av idrettsskader
- funksjonell testing og screening
- vevslære
- fysiologiske adaptasjoner til trening
- smertefysiologi

Arbeids- og undervisningsformer

- direktestrømming
- digitale videoressurser
- interaktive oppgaver
- selvstudium
- nettbaserte oppgaver

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Ett skriftlig arbeidskrav basert på caseoppgave
- 2 tidsbegrensede tester

Eksamen

Digital individuell flervalgseksamen (2 timer) som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste beståtte karakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Trening, fysisk aktivitet og livsstilsproblematikk

Emnekode:

Studiepoeng: 20

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om livsstilsrelaterte årsaksforhold bak de vanligste livsstilssykdommer man møter som personlig trener på treningssenteret.
- har grunnleggende kunnskap om ernæringsanbefalinger for personer med overvekt og fedme
- har grunnleggende kunnskap om psykiske lidelser som spiseforstyrrelser, angst, depresjon og hvordan fysisk aktivitet kan ha effekt på slike lidelser
- har kunnskap om ulike muskel- og skjelettsykdommer

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge trening for personer med alders- og livsstilsrelaterte sykdommer, muskel- og skjelettsykdom samt psykiske lidelser

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan vurdere og tilpasse treningsform, intensitet og totalbelastning alders- og livsstilsrelaterte sykdommer, muskel- og skjelettsykdom samt psykiske lidelser

Innhold

- ernæringsanbefalinger
- treningsplanlegging
- treningslære
- demens og Alzheimers sykdom
- luftveislidelser
- hjerte- og karsykdom
- diabetes
- overvekt og fedme
- muskel- og skjelettsykdom
- spiseforstyrrelser
- psykiske lidelser
- kreft
- arbeidsetikk

Arbeids- og undervisningsformer

- direktestrømming
- digitale videoressurser
- interaktive oppgaver
- selvstudium
- nettbaserte oppgaver

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 2 tidsbegrensede tester
- Skriftlig innlevering av treningsplan basert på caseoppgave

Eksamen

Skriftlig individuell hjemmeksamen (6 timer) som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste beståtte karakter

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap