

Studieplan 2018

Årsenhet

i personlig trening

(60 studiepoeng)

Samlingsbasert

Studiet er etablert av Høyskolekollegiet den 15.06.2017 (HK-sak 28/17)

Innhold

1. Innledning	3
2. Læringsutbytte	4
3. Studiets struktur	6
3.1 Faglig progresjon	7
4. Studentutveksling og internasjonalisering	8
5. Undervisnings- og vurderingsformer	9
5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning	9
5.2 Eksamens- og vurderingsformer	12

1. Innledning

I et samfunn med økende forekomst av livsstilssykdommer, en aldrende befolkning og økt fokus på kropp og helse, er det et stadig voksende behov for helse- og treningskompetanse.

I følge Virke er det ved utgangen av 2016 over 1100 treningssentre i Norge, som til sammen omsetter for ca. 4,5 milliarder kroner. Mer enn 1 million nordmenn er tilknyttet et treningssenter. En stadig økende andel av disse ønsker å bli fulgt opp, motivert og veiledet, for å sikre et optimalt utbytte av tiden som legges ned i treningen. Etterspørselen etter personlig trening har derfor eksplodert de siste årene. Den største kjeden i Norge, SATS ELIXIA, omsetter PT-tjenester for ca. 230 millioner inneværende år, og forventer en økning på ca. 10% hvert år de neste 3-4 årene. PT-yrket har således utviklet seg fra å være en hobby og et deltidsyrke til å bli et profesjonelt og attraktivt yrke, et yrke som i dag utgjør et viktig bidrag i et samfunnsøkonomisk helseperspektiv.

Årsenheten i personlig trening ved Høyskolen Kristiania gir deg den kompetansen som trengs for å lykkes som trener. Du lærer å planlegge, gjennomføre, veilede og motivere personer til målrettet og riktig trening, og du lærer om kosthold. Først lærer du om hvordan den friske menneskekroppen er bygget opp og fungerer og deretter om hvordan kroppen tilpasser seg trening og aktiviteter, med spesielt fokus på styrke, utholdenhet og bevegelighet. En svært viktig del av det å være trener, og spesielt personlig trener, er god kommunikasjon med kunden. Du må kunne skape gode relasjoner og være flink til å motivere. Vår årsenhet skiller seg ut ved at den har et spesielt stort fokus på kommunikasjon. Dette fokuset synliggjøres gjennom det avsluttende emnet som heter PT-rollen. Det er på hele 20 studiepoeng og inkluderer også ekstern praksis på et treningssenter.

2. Læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten...

- kan gjøre rede for oppbygningen av menneskekroppen, både på mikroskopisk og makroskopisk nivå, med spesielt fokus på muskel- og skjelettsystemet.
- kan beskrive fysiologiske prosesser innenfor nervesystemet, hormonsystemet, sirkulasjonssystemet, respirasjonssystemet, fordøyelsessystemet og muskel-skjelettsystemet.
- kan ta utgangspunkt i en gitt øvelse/bevegelse og forklare hvilke muskler som er ansvarlig for å skape bevegelsen samt detaljert beskrivelse av utspring, feste og funksjon til muskler involvert.
- kan gjøre rede for hvordan kvalitetene styrke, utholdenhet og bevegelighet trenes, og hvilke fysiologiske tilpasninger som skjer i de ulike organsystemene ved målrettet trening.
- har kunnskap om kosthold og betydning i forhold til fysisk aktivitet, trening og helse.
- kan gjøre rede for gjeldende teori knyttet til god kommunikasjon, veiledning og personlig salg.

Ferdigheter

Kandidaten...

- kan identifisere muskler og viktige anatomiske strukturer, samt gjøre biomekaniske analyser av relevante bevegelser/treningsøvelser.
- kan utarbeide, presentere og begrunne, både en kortsiktig og langsiktig treningsplan, uavhengig av utgangspunkt og målsetning.
- kan organisere og gjennomføre trening både for enkeltindivider eller grupper, slik at målsetningen oppnås på forsvarlig og hensiktsmessig måte.
- kan gjøre individuelle tilpasninger i instruksjon og veiledning for å oppnå best mulig resultat og tilfredshet blant kunder uansett aldersgruppe.
- kan gjennomføre hensiktsmessig trening med fokus på forebygging og rehabilitering av skader.
- kan gjennomføre kroppsanalyser og analysere energibehov, og på det grunnlaget gi hensiktsmessige kostholdsråd til enkeltindivider og grupper basert på ønsker og behov.
- kan formidle sentralt fagstoff, både skriftlig og muntlig, på en tydelig og hensiktsmessig måte.

Generell kompetanse

Kandidaten...

- kan arbeide kunnskapsbasert og være i stand til å reflektere kritisk over egen fagutøvelse
- kan identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring.
- skal til enhver tid utvise gode holdninger i kontakt med medmennesker med ulike forutsetninger, ambisjoner og behov
- kan kommunisere og utveksle teori, synspunkter og erfaringer med andre innenfor fagområdet, og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis

3. Studiets struktur

Årsenheten i personlig trening består av fem emner. Alle emnene er obligatoriske.

Emner	SP	Antall samlinger	Beskrivelse
Anatomi og fysiologi	10	0	Målet med emnet er å gi en grunnleggende innføring i menneskekroppens anatomi og fysiologi, med spesielt fokus på den funksjonelle anatomien og fysiologien til skjelettmuskler, sirkulasjonssystemet, respirasjonssystemet og fordøyelsessystemet. Emnet danner et viktig utgangspunkt for videre studier knyttet til adaptasjonene som skjer ved trening.
Treningslære	10	0	Treningslære er et tverrfaglig emne som bygger videre på anatomi og fysiologi. Emnet tar for seg de viktigste begrensende faktorene knyttet til de ulike organsystemene gjennomgått i første emnet. Treningslæren tar videre for seg hvordan man ved hjelp av systematisk trening, etablerte treningsprinsipper og retningslinjer for trening av ulike kvaliteter som utholdenhet, styrke og bevegelighet påvirker kroppen til bedre helse eller økt prestasjon.
Aktivitetslære 1	10	5	Aktivitetslære 1 er det første av to praktiske emner knyttet til planlegging, organisering og gjennomføring av trening. Fokuset i aktivitetslære 1 er knyttet til en grunnleggende innføring i trening av kvalitetene styrke, utholdenhet og bevegelighetstrening. Gjennom emnet skal studentene både utvikle egenferdigheter knyttet til øvelser, men også erverve gode ferdigheter knyttet til det å veilede og instruerer andre.
Aktivitetslære 2	10	4	Aktivitetslære 2 bygger videre på aktivitetslære 1, men være mer spesialisert i fokuset. Gjennom emnet skal studentene erverve seg kunnskap og utvikle ferdigheter knyttet til planlegging og gjennomføring av ulike former for gruppetrening, spesialisert trening for personer med ulike skader ("rehabtrening"), samt kunne gjennomføre kroppsanalyse og gi enkle råd knyttet til kostveiledning. Emnet vil også ta for seg temaet doping og gjennomgå et kort antidopingseminar.
PT-rollen	20	2	Studiet avsluttes med emnet PT-rollen, og er kanskje det emnet som er viktigst for å kunne lykkes som profesjonell trener. Emnet fokuserer på de viktige temaene veiledning, kommunikasjon og salg. Hovedfokus i emnet er å utvikle ferdigheter knyttet til det å rekruttere, trene og utvikle kunder gjennom hensiktsmessig veiledning og motivering. Som en del av PT-rollen vil gis det også grundig opplæring rundt organisering og struktur som PT, der det handler om å avdekke sitt eget potensial og jobbe strukturert med sine egne målsetninger og generelle suksess som PT. Det legges også opp til selvrefleksjon og egenutvikling i undervisningen, da dette anses som viktig for å utvikle seg videre i positiv retning etter endt utdanning. Emnet inkluderer 3 ukers ekstern praksis.

Tabell 1. Kort beskrivelse av emner

PERSONLIG TRENING

1. semester	Fysiologi og anatomi	Treningslære	Aktivitetslære 1
2. semester	Aktivitetslære 2	PT-rollen: Coaching, kommunikasjon og salg	

Studieløpsemner

Tabell 2. Oppbygging av emner

Beskrivelser av de enkelte emner vil publiseres under aktuelt kull på Høyskolen Kristiania sine hjemmesider. Emnebeskrivelsene inneholder informasjon om innhold, læringsutbytte, læringsformer, omfang, vurderingsformer, pensumlitteratur og eventuell støttelitteratur. Se hjemmesiden: <http://Kristiania.no/emnebeskrivelser>

3.1 Faglig progresjon

Studiet har en tydelig progresjon hvor studenten går fra det generelle til det spesifikke. De to første emnene gir studentene solid kunnskap innenfor grunnleggende anatomi, fysiologi og treningslære, mens de 3 siste emnene gir økende grad av ferdigheter og kompetanse knytte til det å være trener.

4. Studentutveksling og internasjonalisering

Internasjonalisering er ivaretatt gjennom bruk av internasjonal litteratur. Det er ikke tilrettelagt for studentutveksling på dette studiet.

5. Undervisnings- og vurderingsformer

5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Studiet er basert på en fleksibel gjennomføringsmodell med en kombinasjon av nettbasert- og stedlig gjennomføring. De emnene med stedlig gjennomføring (praktiske emner) organiseres i form av undervisningssamlinger.

De to første emnene, som er rent teoretiske emner, gjennomføres nettbasert. Gjennom læringsportalen Luvit har studentene tilgang til en omfattende serie med videoforelesninger, som i omfang tilsvarer det som gis tilsvarende emner ved stedlig undervisning. Gjennom hele studiet har hver student tilgang til en veileder som gir tett faglig oppfølging, noe som bidrar til god progresjon og kvalitetssikring.

De praktiske temaene gjennomføres som stedlig undervisning og vektlegger varierte arbeidsformer med spesielt fokus på studentaktiverende læringsformer. Med studentaktiverende læringsformer menes læringsformer hvor fokus dreies fra *undervisning* hvor foreleseren er i sentrum, til *læring*, hvor studenten blir subjekt i sin egen læringssituasjon. Hensikten er å stimulere til økt læring og er også i tråd med kvalitetsreformens økte fokus på læringsutbytte. Studiet har også stort fokus på å utvikle evnen til godt samarbeid. I alle faser av studiet forutsettes det at studentene viser initiativ og tar ansvar for eget studiearbeid og felles arbeidsoppgaver og læringsmiljø.

Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte for studiet og de enkelte emnene. Det er en gradvis økning av studentaktiverende læringsformer, arbeid i grupper og ferdighetstrening gjennom studiet. Disse læringsformene tar sikte på å fremme helhetlig forståelse av ulike problemstillinger og stimulerer til refleksjon og selvstendig tenkning.

Gjennom de ulike emnene i studiet legges det opp til følgende læringsformer:

- Stedlig forelesninger/gruppeundervisning både i auditorium og høyskolens treningssenter
- Nedlastbare videoforelesninger
- Studentaktiverende læringsformer:
 - Problembasert gruppearbeid
 - Ferdighetstrening/veiledning i treningsrom og ved anatomisk læringscenter
 - Studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe
 - Medstudentrespons
 - Refleksjonsnotater
- Selvstudium og eksamensforberedelser

Bortsett fra *forelesninger* definerer vi de resterende læringsformene som *studentaktiverende*.

Forelesninger/gruppeundervisning

Dette er en læringsform som formidler teoretiske perspektiver og gir oversikt over et faglig område. Forelesninger benyttes for å synliggjøre sammenhenger, for å trekke frem hovedelementer innenfor et tema og for å gi studentene oversikt over et emne.

I tillegg kan denne arbeidsformen romme dialog med studenter ved at faglige spørsmål fra studentene utdypes. En foreleser har også mulighet til å trekke fram nyere forskning på undervisningsfeltet. På denne måten kan foreleseren gjøre studieinnholdet mer forskningsbasert enn det lærebøker kan. Innenfor en del emner med svært rask kunnskapsutvikling, slik som for eksempel ernæringsvitenskap, vil lærebøker, innenfor enkelte emner, være utdatert kun få år etter utgivelse. En foreleser, som er oppdatert på fagområdet, vil derfor kunne formidle nyere kunnskap enn det lærebøkene kan. Bruk av relevante IKT verktøy som studentresponssystemer (SRS) i undervisningen bidrar til å aktivisere studentene.

Problembasert gruppearbeid

Problembasert gruppearbeid innebærer at studentene lærer gjennom å arbeide ut fra et problem. Ordet problem vil i denne sammenheng si et spørsmål som krever løsning, en uløst oppgave eller en hypotese/påstand. Problemene vil ha tilknytning til yrkesutøvelsen, slik at det en lærer i studiet kan settes i en direkte sammenheng med yrkeslivet.

Problembasert gruppearbeid innebærer stor grad av innflytelse på egen læring, definerer av egne læringsbehov og ansvar for egen og andres læring. Gjennom idéutveksling, refleksjon, diskusjon og tverrfaglig samarbeid skal studentene stimulere hverandres læring ved å formidle faglig kunnskap og erfaring, gi uttrykk for egne meninger og sammen reflektere over egne holdninger, handlinger og fagforståelse.

Det skjer en stadig utvikling, forandring og tilvekst av kunnskaper innen fagområdet vårt. Det er derfor viktig at en allerede gjennom utdanningen tar ansvar for egen læring, noe en vil få bruk for gjennom praktisk yrkesliv ved tilegnelse av nye metoder og teknikker innenfor fagområdet.

Prosjektarbeid/studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe

Gjennom prosjektarbeid skal studentene lære seg å se sammenhenger og få dypere forståelse av faget. De skal utarbeide problemstillinger og arbeide systematisk med problemløsningsprosessen, både individuelt og i samarbeid med andre.

I løpet av studiet skal studentene, i grupper, presentere arbeid for sine medstudenter i plenum. Slike studentpresentasjoner gir nyttig øvelse i både tverrfaglig teamarbeid og formidling.

Denne typen læringsformer benyttes svært variert, avhengig av hvilke læringsutbytter man ønsker å oppnå. Det de forskjellige læringsformene har til felles er at de gir studentene øvelse i skriftlig formidling. Dette er en viktig ferdighet i seg selv, da de fleste yrker krever gode skriftlige formidlingsevner. Samtidig er skriving en aktivitet som i seg selv er læringsfremmende.

Medstudentrespons

Denne læringsformen innebærer at studentene gir formativ tilbakemelding på medstudenters arbeidskrav. Vår erfaring er at denne læringsformen bidrar til økt engasjement og aktivitet blant studentene og fremmer læringsprosessen, både for studenten som gir tilbakemeldinger og for mottaker. Medstudentrespons fremmer utviklingen av en kollektiv læringsarena hvor studentene tar del i hverandres læringsprosesser. Denne læringsformen introduseres gradvis i løpet av studiet, slik at studentene skal få tid til å bli kjent med arbeidsformen. For å få denne arbeidsformen til å virke optimalt bør kriteriene som studentene gir tilbakemelding etter, være tydelige. Disse kriteriene utarbeides i samarbeid med studentene.

Refleksjonsnotat

I et refleksjonsnotat skal studentene reflektere over egen arbeidsinnsats, hvilke erfaringer man har gjort seg, og erfaringer fra læringsprosessen. Refleksjonsnotat er et arbeidskrav ved flere av emnene ved bachelorstudiet i fysisk aktivitet og ernæring. I et refleksjonsnotat skriver man ikke for andre, men for seg selv. Refleksjonsnotatet er et hjelpemiddel for studentene i den videre læringsprosessen.

Ferdighetstrening

Yrkesutøvelse av dette faget krever betydelig praktiske ferdigheter. I løpet av studiet skal studentene tilegne seg disse ferdighetene gjennom praktiske øvelser, både gjennom organisert undervisning (undervisningssamlinger), gjennom arbeidskrav (innsendingsoppgaver) og ikke minst gjennom egentrening. Ekstern praksisperiode er en svært viktig del av ferdighetstreningen.

Ekstern praksis

Den eksterne praksisen skal gjennomføres i løpet av siste semester, i tilknytning til emnet PT-rollen, og har et omfang på tre arbeidsuker. Høyskolen oppfordrer studenter til å finne egen praksisplass, som et virkemiddel til økt læringsutbytte og engasjement. Høyskolen skal godkjenne både praksisplasser og veileder. Høyskolen vil til enhver tid ha et utvalg av praksisplass-avtaler og veiledere som garanterer studenter, som ikke selv har funnet egnet sted, praksisplass og veiledning.

Den eksterne praksisen har til hensikt å øke relevanskvaliteten av utdanningen ved å knytte læringsutbytter og arbeidsrelevante situasjoner sammen. Den eksterne praksisen skal også gi studentene et realistisk innblikk i framtidig yrkesutøvelse. Samtidig videreutvikles viktige ferdigheter knyttet til relasjonsbygging og kommunikasjon med kunder, samt relevant trening i personlig salg.

Egenstudier.

Det forventes en stor grad av egenaktivitet i løpet av studiet.

5.2 Eksamens- og vurderingsformer

Arbeidskrav

Studentene må gjennomføre og få godkjent fire (4) innsendingsoppgaver i hvert emne. Alle innsendinger i et emne utgjør til sammen ett arbeidskrav som vurderes til godkjent/ikke godkjent. Arbeidskravet må være godkjent innen en gitt frist for at studenten skal ha rett til å avlegge eksamen i det aktuelle emnet. Innsendingsoppgavene er problembaserte og krever at studentene reflekterer og resonnerer rundt sine svar. Flere av oppgavene vil være praktisk rettet, slik at studentene i stor grad blir testet i ferdighets- og kompetansemål for det aktuelle emnet. Et eksempel på en praktisk rettet oppgave er en innleveringsoppgave i emnet "aktivitetslære", hvor studentene skal filme seg selv under treningsveiledning av en kunde. Video blir lastet opp på læringsplattformen Luvit for vurdering av nettveileder.

Eksamen

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Vurderingsformene er godt tilpasset læringsutbyttet i det enkelte emnet, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer gjennom hvert semester i studiet. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarliggjøre studenten. Det legges derfor opp til flere mulige vurderingsformer som tilpasses emnets egenart og gir studentene ulike former for utfordringer både individuelt og i grupper.

For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høyskolen Kristianas Forskrift om opptak, studier og eksamen (fastsatt av Høyskolekollegiet), og Eksamensreglement for høyskolestudier ved Høyskolen Kristiania

Emne	Semester	Vurdering
Anatomi og fysiologi	1	Multiple Choice
Treningslære	1	Multiple Choice
Aktivitetslære I	1	Praktisk-muntlig
Aktivitetslære II	2	Mappevurdering
PT-rollen	2	Praktisk-muntlig

Tabell 3. Oversikt over studiets emner og summative vurderingsformer