



# HÖGSKOLAN I GÄVLE

## Personlig tränare - tillämpning 30 hp

*Personal trainer - practice 30 hp 30 cr*

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

<b>Version</b>	<b>Beslutad den</b>	<b>Gäller fr.o.m.</b>
	2018-11-12	VT2020

<b>Fördjupning</b>	G1F
<b>Utbildningsnivå</b>	Grundnivå
<b>Kurskod</b>	IDG305
<b>Högskolepoäng</b>	30 hp
<b>Huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Ämnesgrupp</b>	Idrott/idrottsvetenskap
<b>Utbildningsområde</b>	Naturvetenskapliga området 100.0 %

<b>Mål</b>	Efter avslutad kurs ska studenten kunna: <ol style="list-style-type: none"><li>1. leda/coacha på individ- och gruppnivå inom området fysisk aktivitet och hälsa</li><li>2. anpassa fysisk aktivitet efter individens och gruppens olika förutsättningar och behov</li><li>3. beskriva hur vanliga idrottsskador kan uppstå och diagnostiseras samt ge exempel på åtgärder för förebyggande, omhändertagande och rehabilitering</li><li>4. planera, genomföra och utvärdera ett kost- och träningsprogram anpassat efter individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar</li><li>5. redogöra för medicinska och samhälleliga aspekter av doping samt användande av kosttillskott</li><li>6. skriftligt förklara hur människan påverkas fysiskt och psykiskt av mental respektive fysisk träning</li><li>7. tillämpa metoder för mätning av fysisk aktivitet och hälsa</li></ol>
------------	--

<b>Kursens innehåll</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tillämpat ledarskap</li><li>- coaching</li><li>- mental träning</li><li>- AFA, Anpassad Fysisk Aktivitet</li><li>- teorier om grupper</li><li>- teorier om ledarskap</li><li>- träningslära</li></ul>
-------------------------	---

- idrottsmedicin
- metoder för att testa fysisk prestationsförmåga och hälsa
- kost och fysisk aktivitet
- doping
- fältstudier

**Undervisning** Föreläsningar, grupp- och individuella arbeten, seminarier, laborationer, praktiska övningar.

**Förkunskaper** Coaching 7,5 hp,  
Kost och prestation 7,5 hp,  
Anatomi, fysiologi med inriktning mot träning 15 hp eller motsvarande validerade kunskaper.

**Examinationsform** Skriftliga individuella tentamina, examinerande seminarier i grupp, praktiska individuella övningar, muntliga redovisningar individuellt och i grupp.

**Betyg** A, B, C, D, E, Fx, F

**Begränsningar** För studenter som ej nyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle erbjuds ytterligare två examinationstillfällen i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och nytt examinationstillfällen vid nästa kurstillfälle. Sammanlagt ska student erbjudas mist fem examinationstillfällen (inklusive det ordinarie tillfället).

**Övriga föreskrifter** För information om kriterier för de olika betygsgraderna hänvisas till studiehandledningen. Examinator har möjlighet att besluta om anpassad eller alternativ examination för studenter med funktionsvariation.

**Hållbar utveckling** Kursen har inslag av hållbar utveckling.

**Moment**

0010 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig examination. Fältstudier (lärandemål 2)	4,5 hp	Betyg: UG
0020 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig examination Coachande ledarskap (lärandemål 1)	7,5 hp	Betyg: UV
0030 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig tentamen och skriftlig uppgift Träningslära (lärandemål 3, 5, 6)	12 hp	Betyg: UV
0040 0040 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig tentamen Testmetoder inom fysisk aktivitet och hälsa (lärandemål 7)	3 hp	Betyg: UV
0050 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig tentamen och skriftlig uppgift Kost och fysisk aktivitet (Lärandemål 4)	3 hp	Betyg: UV