



# HÖGSKOLAN I GÄVLE

## Personlig tränare 60 hp

*personal trainer 60cr 60 cr*

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

### Version

Beslutad den	Gäller fr.o.m.
2019-11-26	HT2020

<b>Fördjupning</b>	G1N
<b>Utbildningsnivå</b>	Grundnivå
<b>Kurskod</b>	IDG322
<b>Högskolepoäng</b>	60 hp
<b>Huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Ämnesgrupp</b>	Idrott/idrottsvetenskap
<b>Utbildningsområde</b>	Naturvetenskapliga området 75.0 % Samhällsvetenskapliga området 25.0 %

### Mål

1. redogöra grundläggande för cellers, vävnaders och organsystems uppbyggnad och funktion
2. redogöra för människokroppens fysiologi samt förklara samband mellan fysisk aktivitet och fysiologiska skeenden i människokroppen
3. redogöra för hur de fysiska kvalitéerna kondition, styrka, rörlighet, spänst/snabbhet och koordination påverkas av olika former av träning och/eller fysisk aktivitet
4. analysera kroppens rörelser ur ett grundläggande anatomiskt och fysiologiskt perspektiv
5. redogöra för coachingens teorier och förutsättningar.
6. förklara och tillämpa metoder i coaching
7. reflektera över coachens betydelse för individens möjlighet att såväl formulera som nå uppsatta mål.
8. redogöra för grundläggande näringslära och ge förslag på lämpliga kostråd till motionärer och elitidrottare
9. Redogöra för aktuella mattrender och diskutera dess konsekvenser ur ett prestationsperspektiv.
10. utforma och analysera en databeräknad kostplan för en enskild individ eller grupp.
11. leda och coacha på individ- och gruppnivå inom området fysisk aktivitet och hälsa
12. anpassa fysisk aktivitet efter individens och gruppens olika förutsättningar och behov
13. beskriva hur vanliga idrottsskador kan uppstå och diagnostiseras samt ge exempel på

- åtgärder för förebyggande, omhändertagande och rehabilitering
14. planera, genomföra och utvärdera ett kost- och träningsprogram anpassat efter individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar
15. redogöra för medicinska och samhällsliga aspekter av doping samt användande av kosttillskott
16. skriftligt och muntligt förklara hur människan påverkas fysiskt och psykiskt av mental respektive fysisk träning
17. tillämpa metoder för mätning av fysisk aktivitet och hälsa

**Kursens innehåll**

- celllära
- vävnadslära
- rörelseapparaten
- nervsystemet
- cirkulationssystemet
- respirationssystemet
- metabolism
- styrketräning
- rörlighetsträning
- aerob och anaerob träning
- koordinationsträning
- rörelseanalys
- spänst/snabbhet
- rörelseanalys
- metoder för att analysera, utvärdera och utveckla den egna förmågan som ledare och coach.
- metoder för att utveckla sina färdigheter i aktivt lyssnande och att skapa förståelse och motivation
- grundläggande näringslära.
- aktuella mattrender.
- kostplanering och registrering med ett kostprogram.
- näringslära kopplat till prestation för olika idrotter.
- tillämpat ledarskap
- coaching
- mental träning
- afa, Anpassad Fysisk Aktivitet
- doping
- teorier om grupper
- teorier om ledarskap
- träningslära
- fältstudie

<b>Undervisning</b>	Föreläsningar, grupp- och individuella arbeten, seminarier, laborationer, praktiska övningar
<b>Förkunskaper</b>	Grundläggande behörighet
<b>Examinationsform</b>	Skriftliga individuella tentamina; examinerande seminarier i grupp; praktiska individuella övningar; muntliga redovisningar individuellt och i grupp
<b>Betyg</b>	A, B, C, D, E, Fx, F
<b>Begränsningar</b>	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)
<b>Övriga föreskrifter</b>	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
<b>Hållbar utveckling</b>	Kursen har inslag av hållbar utveckling.

**Moment**

0010 Individuell skriftlig examination samt praktisk examination, Anatomi och Fysiologi (lärandemål 1, 2)	7,5 hp	Betyg: UV
0020 Individuell skriftlig examination samt praktisk examination, Arbetsfysiologi (lärandemål 3, 4)	7,5 hp	Betyg: UV
0030 Individuell skriftlig och muntlig examination, Coaching (lärandemål 5, 6, 7)	7,5 hp	Betyg: UV
0040 Individuell skriftlig examination, Kost och prestation (lärandemål 8)	3,5 hp	Betyg: UV
0050 Individuell skriftlig examination, Kost och prestation (lärandemål 9)	2 hp	Betyg: UV
0060 Individuell skriftlig examination, Kost och prestation (lärandemål 10)	2 hp	Betyg: UV
0070 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig examination. Fältstudier (lärandemål 12)	7,5 hp	Betyg: UG
0080 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig examination Coachande ledarskap (lärandemål 11)	7,5 hp	Betyg: UV
0090 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig tentamen och skriftlig uppgift Träningslära (lärandemål 13, 15, 16)	9 hp	Betyg: UV
0100 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig tentamen Testmetoder inom fysisk aktivitet och hälsa (lärandemål 17)	3 hp	Betyg: UV
0110 Individuell muntlig, praktisk och skriftlig tentamen och skriftlig uppgift Kost och fysisk aktivitet (Lärandemål 14)	3 hp	Betyg: UV