

Flexibel videreutdanning i trening

[Se studieprogram](#)

Høst 2024 (1. semester)

Obligatoriske emner	
Styrketrening (fleksibelt)	IDR1014 10 sp
Grunnleggende treningsplanlegging (fleksibel)	IDR1034 10 sp
Trening av utholdenhet og hurtighet (fleksibel)	IDR1033 10 sp

Beskrivelse av studiet

En av de store utfordringene verden står overfor i dag er utviklingen av en befolkning hvor inaktivitet og dårlig helse stadig blir mer utbredt. Det er derfor et økende behov for personer med kompetanse som kan avhjelpe denne utviklingen og gi veiledning om hvordan man kan forebygge for eksempel dårlig allmenn helse og overvekt. Samtidig ser man en stadig økende etterspørsel fra idretten etter kompetanse om generell ressurstrening (slik som styrketrening, trening av utholdenhet og hurtighet, samt treningsplanlegging) som ikke er knyttet til den spesifikke idrett. Ellers i samfunnet ser man også at generell kunnskap om trening og treningsmetoder etterspørres.

Læringsutbytte

Kunnskap:

Studenten skal

- ha bred kunnskap om avgrensede temaer, teorier, problemstillinger, prosesser, verktøy og metoder som inngår i studiet
- inneha den nødvendige faktakunnskap som gjelder området og kjenne til ulike begreper som er viktige for fagområdet
- kunne identifisere ulike av de vanligste teorier og treningsmetoder innen studiet
- ha kunnskap om studies historie, tradisjoner, egenart og plass/betydning i samfunnet
- kjenne til forsknings- og utviklingsarbeid i emnet, og hvordan man kan gjennomføre kvalitetssikring og kontroll av trening
- forstå etiske utfordringer involvert i studies forskning, formidling og praksis.

Ferdigheter: Studenten skal

- evne å tilegne seg ny oppdatert kunnskap om ulike sider ved studiet

- kunne finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff
- kunne beherske relevante verktøy, teknikker og uttrykksformer slik at det forstås av ulike grupper og utøvere på ulike alderstrinn
- kunne praktisere faget innen dets mest sentrale anvendelsesområder
- evne å analysere tekstlige materiale fra emnets vanligste kilder
- vurdere etiske utfordringer i praksisfeltet og justere egen praksis i forhold til dette
- kunne dokumentere kunnskap og arbeidsprosesser omkring trening av disse egenskapene.

Generell kompetanse:

Studenten skal:

- ha innsikt i relevante og fag- og yrkesetiske problemstillinger
- kunne formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og treningsløsninger både skriftlig og muntlig
- kunne utveksle synspunkter og erfaringer med andre på ulikt faglig nivå med bakgrunn innenfor fagområdet
- kjenne til eventuell nytenkning og innovasjonsprosesser
- kunne planlegge og gjennomføre arbeidsoppgaver og prosjekter som gjelder studiet for ulike grupper og enkeltutøvere på alle nivåer og alderstrinn
- kunne gjennomføre planlegging og dokumentasjon av trening for utøvere på alle nivåer og i ulike idretter
- beherske de arbeidsformer for trening av de aktuelle egenskapene i tråd med etiske krav og retningslinjer
- kjenne til eventuell nytenkning og innovasjonsprosesser og aktuelt treningsutstyr som kan benyttes i forhold til trening og planlegging.

Opptakskrav

Opptak til studieprogrammet krever generell studiekompetanse. Du kan lese om generell studiekompetanse på [nettsidene til Samordna opptak](#).

Realkompetanse

Søkere som ikke har generell studiekompetanse og er 25 år eller eldre, kan søke om opptak på grunnlag av realkompetanse. Du kan lese om kravene til realkompetanse på [siden vår om realkompetanse](#).

I tillegg til de generelle kravene for realkompetanse gjelder følgende krav for dette studieprogrammet:

Søkeren må være 25 år og ha relevant yrkeserfaring i minimum fem år omregnet til heltid. Inntil to av disse årene kan erstattes av:

Militær-/siviltjeneste (førstegangstjeneste), inntil ett år

Relevant utdanning innen idrett- og friluftsfag, omsorg- og helsefag og økonomiskadministrative fag fra videregående skole, folkehøgskole eller tilsvarende utdanninger

Relevant ulønnet arbeid (frivillig arbeid og tillitsvern innenfor idrett og friluftsliv, annet organisasjonsarbeid og politisk arbeid)

Omsorgsarbeid for egne barn kan telle inntil ett år

Følgende regnes som relevant yrkeserfaring:

Arbeid innen idrett- og friluftsliv, forsvaret, barnehage, folkehøgskoler, grunnskoler, videregående skoler, treningssenter, folkehelse, helsesektoren, ledelse og reiseliv.

Yrkesmuligheter

Programmet består av tre emner som utgjør 30 studiepoeng til sammen. Kompetansen du opparbeider deg er egnet i yrker som personlig trener, fysisk trener, trener i idrettslag, miljøarbeidere, folkehelsekoordinatorer, treningsveiledere og innen skole/utdanning.

Virke Trenings (2016) kompetanseutvalg uttrykker i en utarbeidet analyse at dagens grunnutdanninger i idrett i for liten grad svarer til de kompetansekrav treningssenterbransjen etterspør. Også de kortere kursene som tilbys i «personlig trening» oppleves som mangelfulle. Bransjen antyder i sin rapport mangler når det gjelder faglig dybde, omfang og innretting, og peker også på begrensede muligheter for videreutdanning (Virke Trening, 2016). Dette programmet kan bidra til å øke kompetansen innenfor treningsplanlegging, styrketrening samt trening av utholdenhet og hurtighet som er viktig i treningsbransjen.

Videre utdanning

Alle de tre emnene kan inngå i bachelor Trening, helse og prestasjon. Emnene IDR1014 og IDR1033 kan også inngå i årsstudium Personlig trener.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Eksamen og vurderingsformer

Hvert emne avsluttes med eksamen. Nærmere beskrevet under hvert emne.

Programevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneundersøkelser og av studieprogramansvarlig. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Aktuelle forskrifter og sentrale bestemmelser

Vi viser til gjeldende forskrift og tilhørende retningslinjer.