

Personlig trener

[Se studieprogram](#)

Høst 2024 (1. semester)

Styrketrening	IDR1009 10 sp
Vekst, bevegelseslæring og langsiktig treningsutvikling	IDR1013 10 sp
Anatomi og fysiologi	IDR1010 10 sp

Vår 2025 (2. semester)

Trening av utholdenhet og hurtighet	IDR1012 10 sp
Grunnleggende sport coaching	IDR1011 10 sp
Funksjonell vurdering av utøvere og biomekanikk	IDR1008 10 sp

Beskrivelse av studiet

Ønsker du praktisk og pedagogisk kompetanse innen fagfeltet trening? Behovet for personer med denne utdanningen er stort og voksende i hele Norge - og globalt. Som student på Personlig trener lærer du om planlegging, gjennomføring og evaluering av trening, gjennom de sentrale områdene som er:

Funksjonell screening og biomekanikk
Basis og styrketrening
Grunnleggende sport coaching
Trening av utholdenhet og hurtighet

Årsstudium personlig trener er et fulltidsstudium med ukentlig undervisning ved campus Bodø. Oppimot 50 % av undervisningen er praktisk. I studiet inngår også praksis som personlig trener. I tillegg til campus bruker man fasiliteter tilknyttet Mørkvedlia Idrettspark, med flerbruks idrettshaller, turnhall, klatrehall, fotballbane og løpebane. Studiet disponerer også et velutstyrt treningsrom.

Studiet gir kompetanse til de som ønsker å jobbe med trening og fysisk aktivitet og se dette i sammenheng med pedagogiske virkemidler. Studiet gir deg grunnleggende kunnskap om anatomi og fysiologi. Du lærer å vurdere personer du skal trene, og gjennom innføring i pedagogikk lærer du å planlegge økter pedagogisk/psykologisk for å skape motivasjon, og å gi tilbakemeldinger til utøvere og kunder. Du får kunnskap om hvordan ulike treningsformer virker og hvordan du kan planlegge trening slik at den passer med kundens/utøverens behov.

Studiet er en god og funksjonell utdanning for de som vil arbeide med trening og fysisk aktivitet. Du får en attraktiv kompetanse og kan arbeide innen en rekke områder.

Læringsutbytte

Kunnskap

grunnleggende temaer, teorier, problemstillinger, prosesser, verktøy og metoder innen screening/analyse av personer som man skal trene.

kjenne til sentrale begreper, teorier og utviklingsarbeid innen langsiktig treningsplanlegging

kan orientere seg i aktuell faglitteratur, identifisere viktige problemstillinger rundt trening i teori og praksis, og gjennom dialog drøfte og utvikle sin faglige treningspraksis

kjenne til noen overordnede trekk ved historie, tradisjoner, og egenart for trening, og fagområdets plass og betydning i dagens samfunn

Ferdigheter

kan anvende faglig kunnskap om praktiske og teoretiske problemstillinger om screening/analyse samt treningsplanlegging og kunne redegjøre for sine valg

kan reflektere over egen faglig utførelse av trening og fysisk aktivitet og eventuelt kunne justere denne under veiledning

kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff om trening og fysisk aktivitet, og framstille dette slik at det belyser en problemstilling.

kan beherske og anvende noen relevante faglige verktøy, teknikker og uttrykksformer

Generell kompetanse

har kunnskap om relevante fag- og yrkes-etiske problemstillinger om trening og fysisk aktivitet, og hvordan disse praktisk kan håndteres på en adekvat måte.

kan planlegge og gjennomføre trening og fysisk aktivitet med ulike personer og grupper både på kort og lang sikt. Dette skal kunne gjøres både individuelt og i grupper, og i tråd med etiske krav og retningslinjer.

kan formidle sentralt fagstoff om trening og fysisk aktivitet individuelt og til grupper både skriftlig, muntlig og gjennom andre uttrykksformer

kan utveksle synspunkter om og erfaringer fra trening med andre som har samme fagbakgrunn og gjennom dette bidra til utvikling av god treningspraksis

kjenne til nyteknisk og innovasjonsprosesser forbundet med trening og fysisk aktivitet

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

De studenter som tar årsstudium personlig trener vil inneha en kompetanse som setter dem i stand til å fungere på mange områder, som for eksempel:

- personlige trenere
- miljøarbeidere
- trening av eldre i institusjon
- trenere i idrettslag
- folkehelsekoordinator
- fysiske trenere i toppidrett
- treningsveiledere
- trening av funksjonshemmede

Videre utdanning

Det er mulig å søke om overgang til programmet Bachelor i trening, helse og prestasjon, campus Bodø. Hvordan du søker om overgang vil du få informasjon om i vårsemesteret. Har man gjennomført "Personlig trener" kan man også søke på "Bachelor i trening, helse og prestasjon" gjennom ordinæropptaket til Samordna opptak.

Årsstudium personlig trener utgjør det første året i Bachelor i trening, helse og prestasjon.

Utenlandsopphold

Studiet inneholder ikke utenlandsopphold.

Kostnader

Ingen kostnader utover semesteravgift og pensumlitteratur.

Eksamen og vurderingsformer

Følgende vurderingsformer inngår i studiet (men er ikke begrenset til):

muntlig eksamen, praktisk eksamen, skoleeksamen og mappe.

Programevaluering

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

Aktuelle forskrifter og sentrale bestemmelser

Vi viser til [gjeldende forskrift og tilhørende retningslinjer.](#)