

# **Katrinebergs folkhögskola**

## **Kursmål**

### **Linje: Personlig Tränare**

Kursen syftar på samhällsnivå till att höja bildnings- och utbildningsnivån i samhället samt till att medverka till en god folkhälsa

På individnivå ska kursen vara en del i det livslånga lärandet, möjliggöra för deltagarna att kunna arbeta inom hälso-/träningsbranschen, samt bidra till ett ökat hälso-/folkhälsomedvetande.

Följande underliggande mål ligger till grund för det övergripande målet:

- Att förbereda deltagarna för yrkesliv som personlig tränare, träningsrådgivare eller fystränare.
- Att ge deltagarna relevanta kunskaper främst inom ämnesområdena anatomi, fysiologi, träningslära, beteendevetenskap, skador och rehabilitering, näringslära och folkhälsa.
- Att deltagarna får förståelse för och förmåga att bemöta och inspirera människor med olika behov och förutsättningar.

**Kursplan, se nedan**

# **Katrinebergs folkhögskola**

## **Kursplan**

### **Linje: PERSONLIG TRÄNARUTBILDNING**

#### **IDROTTSFYSIOLOGI**

##### **Innehåll**

- Nervsystemet – centrala och perifera, motorisk enhet, muskelcell, muskelfibrer, kontraktion, muskelspole, senorgan, proprioception
- Matspjälkning
- Energiomsättning – kroppens energisystem och energiomsättning vid fysiskt arbete
- Respiration och cirkulation – syretransport vid fysiskt arbete, syreupptagningsförmåga, aerob kapacitet
- Fysiska tester: enligt fysprofilen samt maxpulstest & laktattest

##### **Mål**

- Ge grundläggande kunskaper i människans fysiologi med inriktning på fysisk aktivitet.
- Förstå hur kroppens olika organ fungerar vid fysisk aktivitet och idrottande
- Kunna redogöra för vilken effekt styrketräning samt konditionsträning har på cirkulation och skelettmuskulatur.
- Ha kunskap om olika fysiska testers funktion och utförande

#### **BETEENDEVETENSKAP**

##### **Innehåll**

Genomgångar, diskussioner samt praktiska övningar inom främst följande moment:

- Motivation – bakomliggande relevanta teorier och begrepp
- Kommunikation och samtalsmetodik – modeller och förutsättningar för god kommunikation och effektiva samtal.
- Beteendeförändring – teoretiska modeller och praktiska konsekvenser
- Målsättningar – att skapa effektiva målsättningar
- Etik och moral – etiska förhållningssätt relaterade till PT-yrket
- PT-filosofi – att medvetandegöra och forma sin egen filosofi och förhållningssätt till yrket.

##### **Mål**

- Känna till grundläggande begrepp inom områdena motivation, beteendeförändring, kommunikation, samtalsmetodik och målsättning.
- Ha förståelse för bakomliggande teoretiska förutsättningar angående ovanstående.
- Kunna tillämpa kunskaper inom ovanstående områden i praktiken.

## **BRANSCHKUNSKAP**

### **Innehåll**

- Studiebesök och/eller gästföreläsare från organisationer eller företag inom tränings-/hälso-/idrotts-/friskvårdsbranschen.
- Praktik vid tränings-/hälso-/friskvårdsanläggning eller liknande med stark anknytning till kursens karaktär.
- Genomgångar, erfarenhetsutbyte och gruppdiskussioner kring olika aspekter av branschen.

### **Mål**

- Kännedom om branschen, dess innehåll och förutsättningar.
- Förståelse för olika aspekter av branschen såsom träningsformer, målgrupper, ekonomi, folkhälsa, o.s.v.
- Erfarenhet av praktiskt arbete som PT eller motsvarande, inom branschen.

## **TRÄNINGSLÄRA**

### **Innehåll**

- Teoretisk & praktisk undervisning, samt egen träning.
- Träningsformer - olika typer av styrketräning, funktionell träning, stabilitetsträning, rörlighetsträning, aerob & anaerob träning, spänsträning, snabbhetsträning etc.
- Träningsplanering - träningsprinciper, träningsupplägg för olika målgrupper ex motion, prestation, rehabilitering
- Träningslära - för specifika grupper/individer (ex. elit, barn/ungdom, seniorer, gravida), fysisk aktivitet för att förebygga och behandla ohälsa (ex. diabetes, hjärt-kärlsjukdom, psykisk ohälsa etc.)
- Utvärdering - teoretisk och praktiskt genomförande av diverse fysiska tester
- Testledarutbildning, Licensiering styrketräningsinstruktör.
- Dopning

### **Mål**

- Ge kunskap om olika träningsformer; syften, effekter och praktiskt utförande
- Kunna planera lämpliga träningsupplägg för olika grupper/individer
- Ha kunskap om olika fystester samt att praktiskt kunna genomföra dem

## **NÄRINGSLÄRA**

### **Innehåll**

- Näringsämnen – olika typer, funktion och optimalt intag
- Energi – balans/behov, måltidsordning, kost & dryck i samband med träning, registrering av kostdagbok & införande i kostdataprogram
- Ätstörningar

### **Mål**

- Få förståelse för kostens betydelse för välbefinnande och prestation
- Ha kunskap om bra kost – och dryckintag
- Förstå vad som kan orsaka ätstörningar och hur det kan bemötas

## **FOLKHÄLSA**

### **Innehåll**

- Folksjukdomar – genomgång av de vanligaste folksjukdomarna
- Hälsa – vad är hälsa, vad påverkar hälsan och hur uppnås god hälsa
- Fysisk aktivitet/inaktivitet – effekter på hälsa

### **Mål**

- Ha förståelse för bakomliggande orsaker till att man drabbas av folksjukdomar, vilka drabbas och varför
- Veta hur folksjukdomar kan förebyggas och undvikas
- Ha insikt i vad som påverkar hälsa ur ett helhetsperspektiv
- Förstå vilken effekt fysisk aktivitet har på hälsa

## **SKADOR & REHABILITERING**

### **Innehåll**

- Skador – genomgång av de vanligaste skadorna, uppkomst och hur de förebyggs.
- Akut omhändertagande vid skada.
- Rehabilitering – träningsprogram för de vanligaste skadorna. Casearbete.

### **Mål**

- Känna till de vanligaste skadorna
- Kunna komponera lämpliga rehabiliteringsprogram

## **MARKNADSFÖRING & FÖRSÄLJNING**

### **Innehåll**

- Marknadsföring – som arbetssökande eller som egen företagare.
- Försäljning – av PT-tjänster.

### **Mål**

- Få en inblick i hur man som arbetssökande PT eller som egen företagare kan marknadsföra sina tjänster.
- Förstå försäljningsprocessen av tjänster

## **ANATOMI**

### **Innehåll**

- Terminologi och rörelsebeskrivning – anatomiska grundställningen, kroppens olika plan, läges- och riktningbeskrivningar samt rörelsebeskrivningar.
- Skelettlära – skelettets indelning
- Fog- och ledlära – de olika förbindelserna i kroppen
- Muskelära – genomgång kroppens alla muskler
- Rörelseanalys – hur musklerna arbetar i en rörelse.
- Hållningsanalys – ideal kroppshållning

### **Mål**

- Kunskap i terminologi och rörelsebeskrivning som används när man jobbar inom idrott och hälsa
- Kännedom om skelettets indelning samt benämningar på latin
- Känna till hur kroppen håller sig samman med fog och leder
- Kroppen består av ca 300 enskilda muskler med olika form och utseende, målsättningen är att veta var de vanligaste musklerna finns i kroppen samt kunna dess namn på latin.
- Kunna genomföra och tillämpa en korrekt rörelseanalys samt bedöma en viss hållning och kunna göra ett åtgärdsprogram.