

Programbeskrivelse

Bachelor i trening og coaching

Heltid

Stedbasert

180 studiepoeng

Gyldig fra 2024

*Studiet er re-akkreditert av Sentralt Utdanningsutvalg: 13.09.23 (SU-sak 17/23)
Studiet ble godkjent i Utdanningsutvalget: 29.08.2023 (UU/HS-sak 54/23)
Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 29.08.2023 (UU/HS-sak 54/23)*

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	3
2. Opptakskrav	4
2.1. Formelle opptakskrav	4
3. Overordnet læringsutbytte	5
4. Studiets struktur	7
4.1. Studiets innhold	7
1. studieår.....	7
2. studieår.....	8
3. studieår.....	9
Valgemner	10
5. Undervisnings- og vurderingsformer	11
6. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling	12
6.1. Ordninger for internasjonalisering	12
6.2. Ordninger for internasjonal studentutveksling.....	12

1. Innledning

Bachelor i trening og coaching er for deg som er interessert i å jobbe med mennesker, trening og kostveiledning. Gjennom studiet vil du fordype deg i emner som anatomi, fysiologi, treningslære, aktivitetslære, bevegelseslære, psykologi, coaching, kommunikasjon, og matvarekunnskap. Du vil få en omfattende og unik kompetanse til å planlegge og gjennomføre trening- og kostveiledning for både grupper og individer. Du vil få kompetanse til å trene barn, unge, eldre og gravide, uansett hvilken målsetning og utgangspunkt de måtte ha.

Personlig trening som tjeneste har hatt en rivende utvikling de senere årene og etterspørselen etter dekkende kompetanse er stor. På utdanningssiden er det ingen utdanningsinstitusjoner som har møtt etterspørselen godt nok, og eksisterende utdanningstilbud er preget av kortere kurs og studier. Med dette studiet ønsker vi å svare på etterspørselen og gi et skreddersydd tilbud til de som ønsker å jobbe med trening og coaching som yrke. Utdanningen er spisset mot treningsbransjens etterspørsel, men kompetansen vil være like anvendbar i alle roller knyttet til trenings- og kostholdsveiledning, enten det er i skoleverket, frisklivssentraler, idrettsforbund, idrettslag, helsevesenet, eller som selvstendig næringsdrivende.

Gjennom studiet vil det kontinuerlig jobbes med å knytte teori til konkrete yrkesfaglige sammenhenger, for å bygge en dypere forståelse og gjøre kompetansen mer arbeidslivsrelevant. Studiet legger vekt på at studentene skal beherske flere testprosedyrer, med det som formål å kunne utføre dette i feltet. Testprosedyrer spenner fra laktatmålinger til spensttester, og er viktige verktøy for utvikling og planlegging av treningsarbeidet for alle mennesker uavhengig av hva som er målet for treningen.

Kandidater med Bachelor i trening og coaching kan bygge videre på sin utdanning med for eksempel en master innenfor idrettsvitenskap, treningsvitenskap, helsevitenskap og folkehelsevitenskap. Videre studier kan tas ved Høgskolen Kristiania eller ved andre norske høyskoler og universiteter som tilbyr lignende utdanningsmuligheter. Dette krever at studenten tilfredsstill den enkelte høyskoles krav om karakterer og forkunnskaper. Det vil kunne være mulig å ta emner felles med andre bachelorgrader for å bygge på til en dobbel bachelorgrad.

2. Opptakskrav

2.1. Formelle opptakskrav

Opptakskravet til studiet er ett av følgende:

- Generell studiekompetanse
- Delkompetanse etter 23/5-regelen
- Realkompetanse

Søknad på grunnlag av realkompetanse skal gis individuell behandling, og søker må dokumentere at de har de kvalifikasjonene som gjør at de har kompetanse til å gjennomføre studiet.

Se Forskrift om opptak til høyere utdanning og Forskrift om opptak, studier, grader og eksamen ved Høyskolen Kristiania for mer informasjon om opptak.

3. Overordnet læringsutbytte

Overordnet læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre ved fullført studium. Det forventede læringsutbyttet er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse. De ulike emnene vil ha egne læringsutbytter som skal bygge opp under studiets overordnede læringsutbytte.

Kunnskap

Kandidaten...

- har bred kunnskap om kroppens oppbygning og funksjon og hvordan kroppen tilpasser seg trening og inaktivitet
- har bred kunnskap om treningsprinsipper og treningsplanlegging, og hvordan disse verktøyene skal brukes for å sikre optimal trening av kvalitetene styrke, utholdenhet, bevegelighet, stabilitet og balanse gjennom et livsløp
- har kunnskap om ernæring og kostholds betydning for trening og helse gjennom et livsløp
- har bred kunnskap om endringspsykologi og coaching som verktøy
- kan oppdatere sin kunnskap gjennom faglige fora innen trening og coaching for å hjelpe mennesker til sunne og varige livsstilsendringer
- kjenner til forskning og sentrale faglige diskusjoner innen trening, coaching og ernæring både som selvstendige felt, men også til samspillet mellom disse feltene, og kunne benytte dette til å holde seg løpende oppdatert innenfor fagområdene

Ferdigheter

Kandidaten...

- kan planlegge og gjennomføre hensiktsmessig trening av et bredt utvalg av fysiske kvaliteter, både individuell og gruppetrening på en hensiktsmessig måte, uavhengig av kjønn, alder og treningsstatus
- kan gjennomføre bevegelsesanalyser basert på biomekaniske prinsipper og reflektere over egen faglig utøvelse, for å optimalisere teknikk og treningsutbytte, samt redusere fare for skade og feiltrening og justere dette under veiledning
- kan anvende veiledning og coaching i arbeid for å optimalisere trenings- og kostholdsvaner
- kan beherske et utvalg relevante testmetoder og vurdere resultatene, samt anvende digitale verktøy for planlegging og evaluering av treningsarbeidet
- kan finne frem til aktuell faglitteratur og artikler, reflektere og vurdere denne kritisk opp mot egen praksis og kunnskapsbehov, drøfte dette med kollegaer og benytte dette til å utvikle og justere egen faglige utøvelse

Generell kompetanse

Kandidaten...

- kan planlegge og gjennomføre arbeidsoppgaver over tid på en kunnskapsbasert, analytisk og planmessig måte, både individuelt og i gruppe
- kan arbeide selvstendig og utveksle synspunkter og erfaringer skriftlig og muntlig i samarbeid med andre
- har innsikt i fagområdet trening og coaching og er i stand til å identifisere egne lærings- og kompetansebehov for å sikre livslang læring og overholde bransjens etiske retningslinjer
- kan utvise en profesjonell holdning og være etisk bevisst og reflektert i møte med medmennesker med ulike forutsetninger, ambisjoner og behov for hjelp med trening og kosthold
- kjenne til utvikling og innovasjon innen trening og ernæring, herunder kostholdsråd, treningsopplegg og -apparat, skadeforebyggende trening

4. Studiets struktur

Bachelor i trening og coaching er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng, hvorav 150 studiepoeng dekkes av obligatoriske emner og 30 studiepoeng av valgfrie emner (valgemner).

Studiet gjennomføres over seks semestre, og strukturen er bygget opp på følgende måte:

Bachelor i trening og coaching			
1.semester (høst)	Styrke og utholdenhet i teori 10 sp	Grunnleggende ernæring 10 sp	Styrke og utholdenhet i praksis 10 sp
2.semester (vår)	Ernæring i praksis 10 sp	PT-rollen 10 sp	Bevegelseslære 10 sp
3.semester (høst)	Fysisk trener 1 10 sp	Coaching av individer og grupper 10 sp	Stabilitet Mobilitet og Balanse 10 sp
4.semester* (vår)	Valgfag 30 sp		
	Alternativt løp: utveksling 30 sp		
5.semester (høst)	Trening for helse og rehabilitering 10 sp	Fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper 10 sp	Bacheloroppgave 20 sp
6.semester (vår)	Fysisk trener 2 20 sp		

Tabell 1: Oppbygging av emner 1.– 3. studieår

4.1. Studiets innhold

Under følger en mer utfyllende oversikt over de ulike emnene som inngår i hvert studieår. For ytterligere informasjon om emnene, se emnebeskrivelsene.

1. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Styrke og utholdenhet i teori	10	Emnet har spesielt fokus på utholdenhetstrening og styrketrening, samt de grunnleggende treningsprinsippene og retningslinjer som skal anvendes for å kunne planlegge, gjennomføre, dokumentere og analysere trening på en

		optimal måte. Parallelt med undervisningen i treningsteori, vil studentene få kunnskap om menneskets fysiologi, med hovedvekt på hjerte- og sirkulasjonssystemet samt skjelett- og muskelsystemet. Dette for å få forutsetninger til å forstå den fysiologiske virkningen av styrke- og utholdenhetstrening på det friske mennesket.
Styrke og utholdenhet i praksis	10	I dette emnet er det søkelys på utvikling av ferdigheter knyttet til trening og generell fysisk aktivitet. Gjennom emnet skal studentene ha hovedfokus på å utvikle grunnleggende egenferdigheter innenfor styrke- og utholdenhetstrening. Hovedformålet med emnet er at kandidaten etter endt kurs har egenferdigheter innenfor fysisk trening og kan fungere som et godt øvingsbilde og instruktør for andre personer.
Grunnleggende ernæring	10	Studentene får en innføring i makronæringsstoffenes oppbygning, fordøyelse, kilder og kroppens behov for disse samt en oversikt over de viktigste vitaminene og mineralene. Studenten vil videre få kjennskap til ulike råvarer som inngår i kostholdet og råvarenes næringsinnhold. Gjennom obligatorisk blodsukkerforsøk vil kandidatene få kunnskap om de faktorer som har påvirkning på blodsukkerreguleringen etter et måltid. Gjennom bruk av kostberegningsprogrammer skal studentene kunne beregne og vurdere om et kosthold er i tråd med gjeldende nasjonale næringsstoffanbefalinger og kostråd. Hovedformålet er at studenten etter endt emne skal ha kunnskap om nasjonale kostholdsråd, samt ha ferdigheter til å kartlegge og planlegge kosthold ved bruk av digitale verktøy.
Bevegelseslære	10	Kompetanse knyttet til forståelse av bevegelse gjennom et livsløpsperspektiv vil gi studentene kompetanse til å gi veiledning til mer hensiktsmessige bevegelsesløsninger. Således kan risikoen for belastningsskader reduseres, samt skape gode forutsetninger for optimal trening. En forutsetning for denne forståelsen er at studentene tilegner seg kunnskap og ferdigheter knyttet til temaene kontroll av motorikk og biomekanikk.
Ernæring i praksis	10	Emnet gir studenten en grunnleggende innføring og ferdigheter innen ernæring som har spesiell betydning for sykdomsforebygging, vektregulering, kroppssammensetning, for å optimalisere helsegevinst, treningsutbytte, bedre restitusjonen og øke prestasjonen. Dette vil gi studentene en unik kunnskap i forhold til å veilede andre til å ha et riktig kosthold i forhold til aktivitet, kroppssammensetning og hvor i livssyklusen vedkommende er.
PT-rollen	10	En god trener/PT må være god til å kommunisere, motivere og selge sin kompetanse for å lykkes. I dette emnet tar vi for oss kunnskap om coaching og PT-rollen, der innholdet er spesielt valgt ut for å passe inn i en personlig treners hverdag. Tematikken innen kommunikasjon og motivasjon danner en viktig introduksjon til emnet knyttet til coaching som kommer senere i studiet. Disse 4 emnene danner en rød tråd gjennom studiet rettet mot kompetanse knyttet til å få til adferdsendring knyttet til trening og kosthold.

Tabell 2: Emner 1. studieår

2. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Fysisk trener 1	10	Emnet handler om å bygge den treningsfaglige kompetansen knyttet til styrke og utholdenhet, de mest dominerende egenskapene innen fysisk kapasitet. Begge emner er tverrfaglige og integrerer fysiologi, treningslære og aktivitetslære. Emnene vil gi studentene solide kunnskaper og ferdigheter i hvordan man trener optimalt, men også kunnskap om hvilke fysiologiske adaptasjonene som ligger til grunn for en prestasjonsfremgang.

Coaching av individer og grupper	10	Å motivere andre til handling kan være veldig krevende - det er ikke alltid vi liker å bli fortalt eller presset til å gjøre ting. Selv om vi vet at noe ikke er lurt - så hender det at vi likevel gjør det. Så hvordan kan vi få til endringer hos individer eller grupper som vi jobber med? Dette emnet vil gi studentene innsikt i teorier som forklarer menneskers motivasjon og hvordan man kan bruke dette praktisk. Spesifikt vil emnet gi både kunnskap og verktøy til å jobbe med mennesker på en etisk bevisst måte, og trening i å bruke coaching-metoder som underbygger selvbestemt motivasjon og eierskap hos kunder/utøvere. Emnet vil gi trening i å reflektere rundt din egen praksis slik at studenten hele tiden vil utvikle seg som coach, enten for bruk i egen kompetanse som trener eller leder i andre sammenhenger.
Trening av stabilitet, mobilitet og balanse	10	Dette emnet skal fokusere på utvikling av kompetanse knyttet til trening av stabilitet, mobilitet og balanse. Grunnet økt grad av inaktivitet blir spesifikk trening av disse kvalitetene stadig viktigere, både for barn, voksen og ikke minst eldre. Høy risiko for fall hos eldre er et stort og alvorlig problem. Spesifikk trening vil bidra til å redusere denne risikoen. Emnet vil ta for seg trening av disse kvalitetene i et livsløpsperspektiv.

Tabell 3: Emner 2. studieår

3. studieår

Emner	Sp	Beskrivelse
Fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper	10	I dette emnet er målet å lære om hvordan treningen bør tilpasses ulike befolkningsgrupper for å skape best mulig helse- og prestasjonseffekt. Studentene skal lære hvordan treningen bør tilrettelegges for ulike befolkningsgrupper, samt de spesielle hensynene vi må ta når vi planlegger og gjennomfører trening for barn, unge, eldre, og gravide/kvinner i barsel. I kurset er det fokus både på det teoretiske og praktiske innenfor trening av de overnevnte befolkningsgruppene.
Fysisk trener 2	20	Emnet skal lære studentene hvordan de optimaliserer treningsprosessen for de som har konkrete mål om å prestere på høyt nivå, enten det gjelder innenfor styrke eller utholdenhetsbaserte idretter. Videre har dette emnet til hensikt å gi studentene kunnskap og ferdigheter til å kartlegge treningsstatus og på en hensiktsmessig måte registrere og følge utvikling til individer og grupper over tid. Emnet vil ta for seg de mest relevante målemetodene som brukes i sektoren. Studentene vil få kompetanse til å kunne både gjennomføre tester og evaluere resultater.
Trening for helse og rehabilitering	10	Muskel- og skjelettplager rammer til enhver tid ca. 25% av befolkningen i Norge. Tilrettelagt trening er et svært viktig virkemiddel for å hankses med dette økende problemet. Dette emnet skal gi studentene nødvendig kompetanse til å tilpasse trening for personer som enten har kroniske smerter/skade/sykdom i muskel- skjelettsystemet, eller er under opptrening. Videre vil studentene lære hvorfor fysisk aktivitet og trening har positive effekter på de vanligste livsstilssykdommene, og hvordan planlegge, gjennomføre og evaluere individtilpasset trening som henter ut helseeffekten.
Bacheloroppgave	20	Emnet gir en introduksjon til kunnskaps- og evidensbasert praksis. Etter innføring i kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode og -design, samt grunnleggende statistikk, skal studentene kunne kritisk evaluere litteratur, gjennomføre søk, beherske vitenskapelig skriving og kunne gjennomføre forskningsprosjekter basert på anerkjente vitenskapelige metoder og teori. Studentene vil bli introdusert til kunnskaps- og evidensbasert praksis med basis i ulike vitenskapsteoretiske perspektiver, og samtidig beherske grunnleggende

	<p>funksjoner i Excel og SPSS for statistisk analyse av data. Dette skal gjøre studenten i stand til å lese og kritisk vurdere vitenskapelige artikler, anvende kvalitativt design, inkludert intervju og spørreskjema, designe studier, beregne utvalgsstørrelse og diskutere styrker og svakheter. De skal også kunne melde inn prosjekter til Norsk Samfunnsfaglig Datatjeneste (NSD).</p> <p>Gjennom bacheloroppgaven skal studentene vise at de klarer å utarbeide en tydelig og klar problemstilling innenfor en tematikk som de kan utforske og besvare ved hjelp av hypoteser. De skal også demonstrere kunnskap om relevant teori/forskningsresultater innenfor temaet, samt vise evne til å anvende foreliggende teori og forskning i egen studie. Studentene skal begrunne valg av metodestrategien. Studentene skal også begrunne valg av det teoretiske grunnlaget, og drøfte hvordan det teoretiske og metodiske kan relateres til og påvirke datamateriale. Studentene skal demonstrere kunnskap om et område innen helsefag som krever kartlegging, utvikling eller forskning. De skal kunne dokumentere innsamling og analyse av data, og evaluere egen metodetilnærming. I tillegg skal de ivareta etiske, forskningsetiske og juridiske hensyn.</p>
--	--

Tabell 4: Emner 3. studieår

Valgemner

For Bachelor i trening og coaching er det lagt opp til at studenter tar valgemner i 4. semester som til sammen utgjør 30 studiepoeng. Studentene vil få informasjon om valgemner i god tid før valget skal tas.

Valgemnene gir studentene en mulighet til å gjennomføre emnekurs som gjør bachelorgraden unik. Her kan studenten velge å spesialisere seg i folkehelsearbeid, matvarekunnskap, helsepsykologi, treningsfag eller praksis. Det gjøres forbehold om endring av valgemnene. En annen mulighet er å søke utveksling til et universitet vi samarbeider med, og få en helt unik erfaring og fagkompetanse innenfor studiespesialiserende emner på bachelorstudiet.

5. Undervisnings- og vurderingsformer

Emnene og studiarbeidet i Bachelor i trening og coaching skal lede studentene frem mot læringsutbyttet beskrevet i kapittel 3 i denne programbeskrivelsen. Kristiania etterstreber å legge til rette for studentenes arbeid gjennom gode læringsdesign, som innebærer at studentene skal møte en variasjon av læringsaktiviteter og vurderingsformer gjennom studietiden, som er relevante for det arbeidslivet studenten skal inn i. Arbeidet vil kreve en betydelig egeninnsats.

Høyskolen Kristiania har i sitt verdigrunnlag bestemt å være en praksisnær høyskole og vår undervisning, forskning og formidling skal bidra til at studenter er godt forberedt på tiden som kommer etter siste eksamen. Studenter vil under veiledning gjennomføre helsekartlegging, helseprofiltesting, kartlegging av kosthold, gi kostholdsråd samt få trening i kommunikasjon, coaching og endringsveiledning. Praktiske øvelser og oppgaver vil være en progressiv og integrert del av hele studieforløpet. Undervisning og veiledning vil foregå i små grupper og har til hensikt å etterligne arbeidsrelevante situasjoner, men i en trygg og veiledet setting. Praktiske øvelser og oppgaver har til hensikt å øke både kunnskaps- og ferdighetsnivået og dermed gjøre studentene godt egnet til å møte framtidig yrkessituasjoner.

Studentene kan bli vurdert underveis i emner, for eksempel av medstudenter og undervisere, med formål om økt læring, og til eksamen hvor formålet er å måle prestasjonene i emnet som skal resultere i karakterer på vitnemålet. I sin helhet vil studieprogrammet gi en bred kompetanse innen trening og coaching.

I enkelte emner kan det være obligatoriske aktiviteter. En obligatorisk aktivitet er krav som må være godkjent for å gå opp til eksamen. Dersom man ikke får godkjent obligatorisk aktivitet, mister studenten retten til å gå opp til eksamen, inntil aktiviteten(e) er blitt vurdert til godkjent.

I tillegg til timeplanlagt undervisning, har Kristiania tilgjengelige fagressurser, blant annet administrativt ansatte, bibliotekarer, digitale læringsressurser (f.eks. filmer på nett) og studentveiledere. Disse kan kontaktes av den enkelte student ved behov.

Emnebeskrivelsene for hvert emne gir en oversikt over undervisnings- og vurderingsformene i det enkelte emnet. For utfyllende informasjon om eksamen og obligatorisk aktivitet, se Kristianas hjemmesider.

6. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling

I Bachelor i trening og coaching er det mulig å dra på internasjonal studentutveksling og den øvrige undervisningen setter studiet i internasjonal kontekst.

6.1. Ordninger for internasjonalisering

Bachelor i trening og coaching har ordninger for internasjonalisering som setter faget i en internasjonal kontekst og som gjør at studentene gjennom studiet vil eksponeres for et mangfold av perspektiver. Ordningene for internasjonalisering i Bachelor i trening og coaching kan omfatte en rekke aktiviteter, slik som bruk av internasjonal litteratur, internasjonale gjesteforelesere, utenlandske studenter på innveksling (listen er ikke uttømmende).

Emnebeskrivelsene gir mer informasjon om de spesifikke ordningene for internasjonalisering i de ulike emnene.

6.2. Ordninger for internasjonal studentutveksling

For Bachelor i trening og coaching er det lagt til rette for utveksling i 4. semester. Kristiania har avtaler med flere utenlandske læresteder som gir mulighet til å ta deler av studiet i utlandet.

Følgende studiesteder i utland er aktuelle for Bachelor i trening og coaching:

- University of Queensland
- Southampton Solent University
- Griffith University

Kristiania har følgende mobilitetsprogram:

- Nordplus i Norden eller Baltikum
- ERASMUS+ i Europa
- «Exchange» eller «Study Abroad» program, for studenter i og utenfor Europa

For å kunne dra på utveksling må studenten være på et gradsgivende program og ha oppnådd minimum 60 studiepoeng ved Kristiania på utreisetidspunktet. For både steds- og nettbaserte studier er utvekslingen stedsbasert.

For å kunne dra på studentutveksling stilles det som regel krav til normert studieprogresjon, karakterer og motivasjonsbrev. Det kan også stilles krav til dokumentasjon av kreativt

arbeid/porteføljer og Kristiania kan gjennomføre intervjuer av søkere til utveksling. Vær oppmerksom på at det er et begrenset antall utvekslingsplasser ved studiestedene.

Det tas forbehold om endringer av aktuelle studiesteder og mobilitetsprogram, og oppdatert informasjon publiseres på Kristianas nettside.