



# FAGBESKRIVELSE/ PERSONLIG TRÆNER

---

## FAGETS IDENTITET

I faget inddrages en række emner og aktiviteter, der har relevans for uddannelsen til formidler og personlig træner. Faget introducerer den studerende til de mange forskellige problemstillinger og udfordringer, der knytter sig til rollen som personlig træner og giver mulighed for refleksion over egen faglighed, personlige- og relationelle kompetencer, livsstil og sundhed. Arbejdet med de forskellige områder foregår i en vekslen mellem fordybelse og overblik, og faget rummer mulighed for at udforske emner, aktiviteter eller uddannelsesrelevante dilemmaer, som er relateret til personlig træning.

## FORMÅL

Det overordnede formål med faget er at understøtte den overordnede udvikling af den studerendes personlige trænerpraksis. I undervisningen vil den studerende stifte bekendtskab med både de personlige og de relationelle kompetencer, der knytter sig til personlig træning, og derigennem opnå et helhedssyn på trænerrollens funktion.

## EMNER

### TRÆNINGSPSYKOLOGI

I dette tema fordyber man sig i de psykologiske sider af træning og sundhed. Begreber som motivation, præstation og mentaltræning gennemgås på baggrund af en række øvelser og cases. Herudover gives en indføring i basal udviklingspsykologi og grundlæggende psykologiske mekanismer.

### FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED

Temaet har fokus på fysisk aktivitets effekt på sundhed, særligt sygdoms parametre. Der skal arbejdes med programlægning, analyse og screening af klienter, succesfuld træning, barrierer som skal nedbrydes mm.

### ROLLEN SOM PERSONLIG TRÆNER, UNDERVISER OG COACH

Etik, god praksis og professionalismisme vil blive berørt og diskuteret som en del af faget. At kende sine begrænsninger og styrker i forhold til personlig træning, samt at kende metoder til at fastholde gode vaner. Desuden at vide hvilke problemstillinger man som personlig træner selv kan varetage, og hvornår man skal henvise til andre professionelle.

### TRÆNERPRAKSIS

Dette tema fokusere på at oplyse og berører emner der omhandler det at drive selvstændig forretning og praksis som personlig træner. Her vil der arbejdes med områder som drift, branding, økonomistyring, branchebenedtskab, mm.



# FAGBESKRIVELSE/ PERSONLIG TRÆNER

---

## KOMPETENCER

Gennemgående for faget er, at den studerende skal øge sin selvindsigt og generelle viden om personlig træning. Derudover arbejdes der med mentale værktøjer og strategier til at imødekomme og tackle kunders vaner, barrierer og målsætninger og forståelsen af, at det er en forretning, hvor produktet er ens færdigheder.

## ARBEJDSFORMER

Faget består af både klasseundervisning og gruppearbejde.  
Dele af undervisningen kan foregå uden for Instituttets rammer.

## OPGAVER

Undervisningen er bygget op omkring refleksions- og diskussionsopgaver samt løsning af mindre praktiske og teoretiske opgaver. Der vil blive stillet individuelle opgaver, hvor den studerende får mulighed for personlig refleksion og feedback på det udarbejdede.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

Der vil undervejs blive udleveret aktuelle artikler og arbejdsopgaver, som er relevante:

- Aagaard, Marina: Fitness og Styrketræning. 4 udgave, 2015, forlaget Aagaard.
- Aagaard, Marina: Fitness Coaching - motivation og metodik. 2014
- Bevægelsestræning: Danmarks Idrætsforbund, 2006
- Delavier, Frédéric: Muskel og styrketræning. Aschehoug, 2003
- Ernæring: Danmarks Idrætsforbund, 2004
- Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen, 2011
- Giv borgerne et KRAM: Det Nationale Råd for Folkesundhed, 2006
- Idrætspsykologi - Ja tak: Danmarks Idrætsforbund, 2011
- Netterstrøm, Bo: Stress - Når kroppen siger fra. Stress set fra et biologisk synspunkt. Kroghs forlag 2003
- Vella, Mark: Fitness anatomi - til styrke- og konditionstræning. Atelier, 2007
- Gisela Sjøgaard : Basisbog I arbejdsfysiologi. Arbejdsmiljøinstituttet, 1995 ,Hellas Print.