



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PERSONLIG TRÆNER

FAGETS IDENTITET

I Functional Movement vil den studerende komme igennem en bred vifte af forskellige bevægelsesformer og teoretiske emner. Størstedelen af faget vil være rettet mod certificeringen til Personlig Træner. Den praktiske del af faget vil rumme områder som klassisk styrketræning og vægtløftning, funktionel træning, yoga og forskellige former for movement. Faget har til hensigt at brede forståelsen af fitness og træning ud på flere områder og inddrager derfor både styrke, udholdenhed, fleksibilitet, mobilitet, power, hurtighed, balance og koordination.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at sammensætte fornuftig og specifik træning, tilpasset individuelle behov, med udgangspunkt i en helhedsorienteret træningstilgang. Derudover har faget til formål at udvikle 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 trænerrol-

EMNER

OPVARMNING

Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmningsens effekter.

STYRKETRÆNING OG VÆGTLØFTNING

Styrketræning tager udgangspunkt i både simple og komplekse kontrollerede øvelser med og uden vægte. Eksempelvis øvelser med vægtstænger, håndvægte, maskiner, kropsvægt, kettlebells mm. Der vil være fokus på korrekt udførelse, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner, regressioner og træningsmetoder.

UDHOLDENHEDSTRÆNING

Tager udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen såvel som lokal muskeludholdenhed. Inddragelse af kropsvægtstræning, fitnessmaskiner og andet udstyr til at monitorere intensitet.

STRESSHÅNTERING

At mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt at lære simple værktøjer til at håndtere stress, f.eks: yoga, meditation, vejrtrækningsøvelser, afspænding mm.

TRÆNINGSDAPTIONER

Teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer der fx. sker for muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Forskellen mellem individer i forhold til træningsadaptationer samt programlægning for at opnå adaptationer. Dette sker i tæt samarbejde med faget fysiologi.



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PERSONLIG TRÆNER

TRÆNINGSPROGRAMMERING

Tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper. I samspil med faget fysiologi dykker vi ned i den bagvedliggende fysiologi og finde ud af hvordan man bedst kan strukturere træning afhængigt af ønsker den enkeltes behov.

FORMIDLING

Fagets formidlingsdimension indgår som rød tråd i undervisningen. Den studerende vil flere gange i løbet af faget skulle undervise medstuderende i emner inden for pensum. Formidling vil blive vurderet af undervisere, medstuderende og gennem egen refleksion.

MOVEMENT

Movementdelen har fokus på naturlig bevægelse af kroppen. Den studerende vil stifte bekendtskab med kravleøvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder.

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 professionalisme 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.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle evnen til at sammensætte et passende individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger. Herunder skal den studerende kunne inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program. Den studerende vil opnå evnen til at træde ind i rollen som personlig træner med autoritet og troværdighed overfor klienter. Slutteligt skal den studerende kunne formidle og motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PERSONLIG TRÆNER

ARBEJDSFORMER

Gennem forløbet vil der hovedsageligt blive arbejdet med praktiske øvelser og formidling af øvelser. Derudover vil der være teoretiske oplæg, som munder ud i praktisk gruppearbejde med henblik på at programmere og planlægge træning.

OPGAVER

Den studerende vil løbende blive stillet opgaver i små formidlingssekvenser i forbindelse med undervisning af træningsøvelser. Dette vil være skriftlige opgaver i forbindelse med opvarmning og træningsplanlægning. Den studerende vil derudover løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til formidling, engagement og egenfærdigheder.

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), og der vil i den forbindelse indgå fagrelevante delelementer i undervisningen. Det påkræves derfor at dette fag afsluttes med bestået eksamen for at den studerende kan certificeres som personlig træner.

EKSAMEN

Fagets afsluttes med en eksternt bedømt eksamen ud fra 7-trins skalaen. Den studerende skal efter en screening lave et personligt træningsprogram til en figurant, som de ikke kender. Dette program skal fremlægges og der indgår en praktisk formidlingsdel af programmet, hvor den studerende underviser figuranten. Som led i faget opnår den studerende ved bestået eksamen desuden en certificering som Kettlebell Instruktør. Herunder kræves deltagelse i begge kettlebell-temadage.

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

LITTERATUR

Bøger:

Beermann, J. (2017). Stærk. People's Press.

Hæfter:

- Aerob præstationsevne af DIF
- Anaerob præstationsevne af DIF
- Styrketræning af DIF
- Træningsplanlægning af DIF (Morten Zacho)