

Vurderingsskjema Personlig trener, NIH

Navn kandidat:

Del 1: SKRIFTLIG INNLEVERING	Max poeng mulig	Oppnådd poeng	Kommentarer
<ul style="list-style-type: none"> - Avklaring av forutsetninger/tolkning av case (utover det som er gitt i oppgavetekst) - Oppsummering av hovedtrekk i treningsplanen - Faglig begrunnelse treningsprogram og tester - Bruk av referanser og kildehenvisning 	4		
SMART målsetting (fortrinnsvis fysisk form-mål) relevant for case <ul style="list-style-type: none"> - Langsiktig mål (ut over treningsperioden) - Hovedmål - Delmål - Arbeidsmål (eks. gjennomføre 90 % av trening) 	3		
Tester <ul style="list-style-type: none"> - I samsvar med mål og trening? - Ivaretar prinsippet om kontroll? 	2		
Treningsform/metode <ul style="list-style-type: none"> - Hensiktsmessig metode - Øvelsesutvalg - Organisering/rekkefølge 	3		
Bruk av grunnleggende treningsprinsipper <ul style="list-style-type: none"> - Treningsmengde-/dose - Intensitet/belastning - Progresjon (intensitet, volum, mengde etc.) - Variasjon - Spesifisitet 	5		
<ul style="list-style-type: none"> - Gir planen mulighet for å nå oppsatte mål? - Er den gjennomførbar/realistisk for casen? 	2		
Treningsplan: systematisk, kompakt og oversiktlig?	1		
Del 1	20 poeng		

Del 2: PRAKTISK GJENNOMFØRING	Max poeng mulig	Oppnådd poeng	Kommentarer
Effektiv og trygg trening, tilpasset case/kunde? - Oppnår planlagt belastning - Oppnår planlagt intensitet - Justering av motstand, samt pauser	6		
Hensiktsmessig «spotting» for case - Baning/berøring - Instruksjonsteknikk - Feilretting - Plassering - Egen arbeidsstilling - Sikring av vekter	6		
Coaching/kommunikasjon (verbalt og non-verbalt) - Stemmevolum - Presis og lettfattelig forklaring - Feedback: Motivasjonsskapende - Feedback: Mengde og timing - Oppmerksomhet - Eget kroppsspråk	8		
Del 2	20 poeng		
Del 3: MUNTLLIG EKSAMINERING	Max poeng mulig	Oppnådd poeng	Kommentarer
Hvor godt svarer kandidaten på spørsmål relatert til skriftlig innlevering?	8		
Hvor godt svarer kandidaten på spørsmål relatert til gjennomført trening?	8		
Hvor godt svarer kandidaten på spørsmål relatert til pensum for øvrig? - Treningslære: Styrketrening og/eller utholdenhet - Øvrig pensum: (Generell treningslære, biomek, coaching/motivasjon eller fysisk aktivitet og helse)	4		
Del 3	20 poeng		

A	Fremragende	53 - 60 poeng	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	Meget god	43 - 52 poeng	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	30 - 42 poeng	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	20 – 29 poeng	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	12 – 19 poeng	Prestasjonen tilfredsstillende minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	< 12 poeng	Prestasjon som ikke tilfredsstillende de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet