

Utbildningsplan

Idrottstränarprogrammet – prestation och hälsa 180 högskolepoäng

Bachelor's Programme in Sports Coaching - Performance and Health 180 Credits*

1. Programmets mål

1.1 Mål enligt Högskolelagen (1992:1434), 1 kap. 8 §:

Utbildning på grundnivå ska väsentligen bygga på de kunskaper som eleverna får på nationella program i gymnasieskolan eller motsvarande kunskaper.

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas,

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att,

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

1.2 Examensmål enligt Högskoleförordningen (1993:100), bilaga 2:

Kunskap och förståelse

För kandidatexamen skall studenten

- visa kunskap och förståelse inom huvudområdet för utbildningen, inbegripen kunskap om områdets vetenskapliga grund, kunskap om tillämpliga metoder inom området, fördjupning inom någon del av området samt orientering om aktuella forskningsfrågor.

Färdighet och förmåga

För kandidatexamen skall studenten

- visa förmåga att söka, samla, värdera och kritiskt tolka relevant information i en problemställning samt att kritiskt diskutera företeelser, frågeställningar och situationer,
- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar,

- visa förmåga att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera information, problem och lösningar i dialog med olika grupper, och
- visa sådan färdighet som fordras för att självständigt arbeta inom det område som utbildningen avser.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

För kandidatexamen skall studenten

- visa förmåga att inom huvudområdet för utbildningen göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhälleliga och etiska aspekter,
- visa insikt om kunskapens roll i samhället och om människors ansvar för hur den används, och
- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att utveckla sin kompetens.

1.3 Utbildningsprogrammets mål

Efter avslutad utbildning skall studenten kunna:

- visa förståelse och kunskap inom kunskapsområdet tränarskap på individ och gruppnivå med hänsyn till ålder, kön, sociala förhållanden, aktivitetsnivå och hälsa.
- att planera, leda, genomföra och utvärdera processer relaterade till utövande av idrott, och fysisk aktivitet.
- visa bedömnings- och handlingskompetens i rollen som tränare inom idrott, och fysisk aktivitet
- visa färdighet att instruera, leda samt analysera rörelseformer och rörelseaktiviteter inom idrott, hälsa och fysisk aktivitet.
- visa förmåga och färdighet att kommunicera idrotts- och hälsovetenskaplig kunskap på individ, grupp- och samhällsnivå
- visa förmåga och färdighet att genomföra entreprenörs- och innovationsprojekt inom områdena idrott, hälsa och fysisk aktivitet
- visa förmåga att identifiera, formulera och diskutera vetenskapliga problem samt förmåga att söka, samla, värdera, kritiskt tolka och dokumentera information inom kunskapsområdet idrotts- och hälsovetenskap.
- visa förmåga att beakta hållbar utveckling i rollen som tränare inom idrott och fysisk aktivitet på ett ekologiskt, socialt och ekonomiskt plan.
- visa förmåga att identifiera sitt behov av praktiska såväl som teoretiska kunskaper inom området idrottsvetenskap
- visa förmåga att värdera och analysera påverkansprocesser relaterade till idrott och fysisk aktivitet på individ, grupp- och samhällsnivå.

2. Huvudsaklig uppläggning

Idrottstränarprogrammet – prestation och hälsa består av studier inom kunskapsområdena tränarskap, tränings- och rörelsevetenskap som också är en del av huvudområdet idrott- och hälsovetenskap. Upplägget av programmet tar upp vad tränarskap är på både individ- och gruppnivå, för såväl barn, ungdomar som vuxna på nybörjar- bredd- och tävlingsnivå med hänsyn till kön och sociala förhållanden. Utbildningen präglas till viss del av idrottsdidaktiska studier med särskilt fokus mot tränarrollen inom idrott och hälsa. Under utbildningen övar studenterna på att identifiera och formulera problem av vetenskaplig karaktär samt att välja adekvata datainsamlingsmetoder för att besvara olika frågeställningar inom utbildningens kunskapsområden. Vetenskaplig metodik och vetenskapligt skrivande tas upp kontinuerligt under utbildningen med en genomtänkt progression och fördjupas under examensterminen. Ett led i att förbereda studenterna för sin framtida verksamhet är att de får öva på att se möjligheter att använda sina kunskaper för att skapa egna produkter och tjänster inom idrotts- och hälsobranschen.

År 1 på programmet problematiseras idrotts- och hälsovetenskapens flervetenskapliga karaktär samt introducerar ett vetenskapligt förhållningssätt till utbildningens kunskapsområden. Vidare läser studenten om grundläggande idrottsdidaktiska färdigheter och kunskaper. Här ingår även en kurs inom tränarskap med fokus på studier om funktionell anatomi, biomekanik och rörelseanalys. Under året studeras även träningsvetenskap i form av tillämpad anatomi och idrottsfysiologi samt rörelsevetenskap med didaktisk inriktning. År 1 innehåller även en grundkurs i vetenskaplig metodik. Hela första året ges studenterna förutsättningar att utveckla bred tränarkompetens för att arbeta på en grundläggande nivå med olika målgrupper av idrottande och fysiskt aktiva individer.

År 2 består av kurser som tar upp näringsintag och kost i samband med idrott, hälsa och fysisk aktivitet, och studenten får grundläggande kunskaper inom idrottsmedicin med särskilt fokus mot omhändertagande av idrottsskador och doping. Här fördjupas även kunskaperna inom rörelse- och prestationsanalys och hur denna kunskap kan tillämpas inom idrotts- och hälsovetenskap. Under året fördjupas vetenskaplig metod och vetenskapligt skrivande i form av en idrottsvetenskaplig uppsats som knyter samman vetenskapliga metoder och förhållningssätt som tidigare kurser har behandlat. Under år 2 fördjupas även kunskaperna inom träningslära med antingen inriktning mot tävlingsinriktad idrott eller hälsoinriktad fysisk aktivitet. Här studeras även medier- och kommunikation inom hälsa och idrott med fokus på den interna och externa kommunikationen som inbegriper både traditionell media och nya medier.

År 3 genomför studenterna ett verksamhetsförlagt projekt (VFP) i externa organisationer inom området idrott, hälsa och fysisk aktivitet. Det verksamhetsförlagda projektet integreras

med en kurs som tar upp tränarskapets roll i samhället och idrottsetik, samt innovation och entreprenörskap inom hälsa- och idrott. Här studeras även idrottspsykologiska teorier, faktorer och processer som påverkar individ och grupp i idrottsutövandet och hur dessa teorier, faktorer och processer kan tillämpas. En fördjupningskurs i metodik följt av en kurs med fördjupning inom idrottsvetenskap läses under sista året. Studierna avslutas med ett självständigt examensarbete inom idrottsvetenskap med inriktning mot något av kunskapsområdena: tränarskap, träningsvetenskap eller rörelsevetenskap.

3. Programmets kurser

Samtliga kurser ingår inom huvudområdet idrotts- och hälsovetenskap.

År 1

Det flerdimensionella tränarskapet med didaktisk inriktning, 15hp
Grundläggande funktionell anatomi, biomekanik och rörelseanalys, 7,5hp
Grundläggande vetenskaplig metod 7,5hp
Tillämpad anatomi och idrottsfysiologi, 15hp
Motorisk kontroll, lärande och utveckling med didaktisk inriktning, 15hp

År 2

Näringslära med inriktning mot idrott och fysisk aktivitet, 7,5hp
Idrottsmedicin, 7,5hp
Tillämpad rörelse- och prestationsanalys, 15hp
Medier och kommunikation inom hälsa och idrott, 7,5hp

Träningslära för hälsoinriktad fysisk aktivitet 15hp (valbar)
Träningslära för tävlingsinriktad idrott 15 hp (valbar)
Idrottsvetenskaplig uppsats 7,5hp

År 3

Verksamhetsförlagt projekt inom tränarskap, 7,5hp
Idrottspsykologi, 7,5hp
Tränarskap, idrott, friluftsliv och hälsa i samhället 7,5 hp
Entreprenörskap inom idrott och hälsa, 7,5hp
Idrottsvetenskaplig metod, 7,5hp
Fördjupning inom idrottsvetenskap, 7,5hp
Examensarbete för kandidatexamen i idrotts- och hälsovetenskap, 15hp

4. Examensbenämning

Filosofie kandidatexamen, huvudområde: Idrotts- och hälsovetenskap (Degree of Bachelor of Science, Main field of Study: Sport and Health Science)

5. Behörighetskrav

Grundläggande behörighet

6. Summary in English

After completing the programme, students will be able to:

- demonstrate understanding and knowledge of coaching at the individual and group level, taking into account age, gender, activity level, and health
- plan, lead, implement, and evaluate the processes related to the practice of sport and physical activity
- demonstrate assessment and action competence in the role of coach in sport and physical activity
- demonstrate the skills required to instruct, lead, and analyse movement forms and movement activities in sport, health, and physical activity
- demonstrate the ability and skill to communicate knowledge in sport science and health science at the level of the individual, group, and society
- demonstrate the ability and skill to implement entrepreneurial and innovative projects in the fields of sport, health, and physical activity
- demonstrate the ability to identify, formulate, and discuss scientific issues as well as the ability to search for, collect, evaluate, critically interpret, and document information in the fields of sport science and health science
- demonstrate the ability to work with sustainable development in the role of coach in sport and physical activity at an ecological, social, and economic level
- demonstrate the ability to identify their personal need for practical as well as theoretical knowledge within the field of sport science
- demonstrate the ability to evaluate and analyse the processes of influence related to sport and physical activity at the level of the individual, group, and society

7. Övrigt

Inom huvudområdet idrotts- och hälsovetenskap vid Höskolan Dalarna studeras idrott och fysisk aktivitet samt faktorer/fenomen relaterade till dessa områden.

Det innebär exempelvis att studera idrotts- och hälsovetenskapliga fenomen såsom hälsa,

välbefinnande, estetisk upplevelse, möjlighet och vilja till fysisk aktivitet, sportmedia, lärande av rörelser, adaption till träning, idrottsprestation med mera.

För att programnamnet ska synliggöras i examensbeviset ska studenten ha fullgjort alla kurser under år 1 och 3, samt ha kurser om 60 hp (år 2) inom relevanta områden i relation till de programspecifika målen inom idrottstränarprogrammet – prestation och hälsa.

Viss undervisning kan komma att ske på engelska då vi har för avsikt att förbereda våra studenter för en internationell arbetsmarknad och akademiska studier utomlands.

Fastställd:

Fastställd i Utbildnings- och Forskningsnämnden 2021-03-12
Utbildningsplanen gäller fr.o.m. HT 2021

Reviderad:

Reviderad 2023-08-30
Revideringen är giltig fr.o.m. HT 2023