

Utbildningsplan

Tränarprogrammet - för hälsa och idrott 180 högskolepoäng

Coaching Programme - Health and Sports 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, inbegripet 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 kunskap och förståelse om tränarskap, träningsvetenskap och rörelsevetenskap inom idrott och fysisk aktivitet på individ och gruppnivå med hänsyn till ålder, kön, sociala förhållanden och aktivitetsnivå.
- visa förmåga att planera, leda, genomföra och utvärdera processer relaterade till utövande av idrott och fysisk aktivitet.
- visa bedömnings- och handlingskompetens i tränarskapet inom idrott och fysisk aktivitet
- visa färdighet att instruera samt analysera rörelser och övningar inom idrott och fysisk aktivitet.
- visa förmåga och färdighet att kommunicera träning och tränarskap samt idrotts- och hälsovetenskaplig kunskap på individ, grupp- och samhällsnivå
- visa förmåga och färdighet att genomföra entreprenörs- och innovationsprojekt inom området idrott och fysisk aktivitet
- visa förmåga att identifiera, formulera och diskutera vetenskapliga problem, och frågeställningar samt förmåga att söka, samla, värdera, kritiskt tolka och dokumentera information inom tränarskap, träningsvetenskap och rörelsevetenskap.
- visa förmåga att utöva ett hållbart tränarskap 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 idrotts- och hälsovetenskap
- visa förmåga att värdera och analysera påverkansprocesser relaterade till idrott och fysisk aktivitet på individ, grupp- och samhällsnivå.

2. Huvudsaklig uppläggning

Tränarprogrammet består av studier inom tränarskap, träningsvetenskap 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. Under utbildningen får studenten möjligheter att profilera sig mot hälsoinriktad fysisk aktivitet respektive tävlingsinriktad idrott via valbara kurser. Under samtliga terminer i programmet övar studenterna på att identifiera och formulera problem av vetenskaplig karaktär samt att välja adekvata datainsamlingsmetoder för att besvara olika frågeställningar inom tränarskap. Detta konkretiseras genom att studenterna genom hela utbildningen steg för steg, övas i de olika delarna i den vetenskapliga processen. Studenterna får genomföra skriftliga arbeten där handledning, opponering och respondering sker. Studenterna övar även sitt tränarskap i handling under hela utbildningen. Ett led i att förbereda studenterna för sin framtida verksamhet är även att de får öva på att se möjligheter att använda sina kunskaper för att skapa egna produkter och tjänster inom området idrott och fysisk aktivitet.

Programmets första termin inleds med en kurs som problematiserar tränarskap och introducerar ett vetenskapligt förhållningssätt till tränarskap, idrott och fysisk aktivitet. Kursen ger även kunskaper och färdigheter inom ledarskap, kommunikation och feedback. Därefter följer ytterligare två kurser inom tränarskap med fokus på kunskaper inom funktionell anatomi, biomekanik och rörelseförståelse samt analys av prestation och tränarskap inom idrott och fysisk aktivitet.

Andra terminen innehåller studier i träningsvetenskap i form av tillämpad anatomi och idrottsfysiologi samt rörelsevetenskap i form av kunskaper inom rörelseförståelse, motorisk kontroll, lärande och utveckling. Hela första utbildningsåret genomförs av ett upplägg där studenterna i handling utvecklar tränarspecifika kompetenser för att arbeta på en grundläggande nivå med olika målgrupper av idrottande och fysiskt aktiva individer.

Programmets tredje termin ger ytterligare kunskaper som bygger vidare på termin två inom rörelse- och träningsvetenskap. Halva terminen läses gemensamt och den andra halvan av terminen ges studenterna möjligheten att profilera sig inom träningsvetenskap mot antingen tävlingsinriktad idrott eller hälsoinriktad fysisk aktivitet via valbara kurser.

Termin fyra är särskilt lämpad för att bedriva hela eller delar av sina studier på annat lärosäte i Sverige eller utomlands. Halva termin fyra utgörs av två kurser i tränarskap som tar upp hur tränaren hanterar skador, sjukdomar, näringsintag och kost i samband med idrott och

fysisk aktivitet samt hur tränaren kommunicerar med specialister inom områdena idrottsmedicin och näringslära. Den andra halvan av terminen utgörs av valbara kurser inom idrotts- och hälsovetenskap.

I termin fem genomför studenterna ett verksamhetsförlagt projekt (VFP) i externa organisationer inom området idrott och fysisk aktivitet. Det verksamhetsförlagda projektet integreras med kurser som tar upp tränarskapets roll i samhället samt innovation och entreprenörskap inom hälsa och idrott..

Termin sex består av en kurs i vetenskaplig metod som knyter samman vetenskapliga metoder och förhållningssätt som tidigare kurser har behandlat samt en fördjupningskurs inom tränarskap. Studierna avslutas med ett självständigt vetenskapligt examensarbete inom området tränarskap.

3. Programmens kurser

Samtliga kurser ingår inom huvudområdet idrotts- och hälsovetenskap.

Termin 1

Tränarskap 1 - Det flerdimensionella tränarskapet inom idrott och fysisk aktivitet, 15 hp

Tränarskap 2 - Grundläggande funktionell anatomi, biomekanik och motorisk kontroll, 7,5 hp

Tränarskap 3 - Prestation, hälsa och tränarskap 7,5 hp

Termin 2

Träningsvetenskap 1 - Grundläggande tillämpad anatomi och idrottsfysiologi, 15 hp

Rörelsevetenskap 1 - Rörelseförståelse inom motorisk kontroll, lärande och utveckling, 15 hp

Termin 3

Rörelsevetenskap 2: Perception, kognition och handling inom motorisk kontroll, lärande och utveckling för fysisk aktivitet och idrott, 15 hp

En av följande valbara kurser:

- Träningsvetenskap 2a – Tävlingsinriktad idrott 15 hp

- Träningsvetenskap 2b – Hälsoinriktad fysisk aktivitet 15 hp

Termin 4

Tränarskap 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

Tränarskap 5 - Näringslära, 7,5 hp

Valbara kurser i termin fyra. Studenterna läser ett av följande två block:

Block 1:

- Medier och kommunikation inom hälsa och idrott 7,5 hp.
- Idrottspsykologi 7,5 hp.

Block 2:

- Tester och mätmetoder för hälsa och idrott 15 hp.

Termin 5

Tränarskap 6 - Verksamhetsförlagt projekt, 15 hp

Tränarskap 7 - Tränarskapet i samhället, 7,5 hp

Tränarskap 8 - Entreprenörskap inom hälsa och idrott, 7,5 hp

Termin 6

Tränarskap 9 - Idrottsvetenskaplig metod, 7,5 hp

Tränarskap 10 - Fördjupning inom tränarskap, 7,5 hp

Tränarskap 11 – Examensarbete för kandidatexamen i Idrotts- och hälsovetenskap, 15 hp

4. Examensbenämning

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

5. Behörighetskrav

Grundläggande behörighet

6. Summary in English

After completing the program the student should be able to:

- demonstrate knowledge and understanding of coaching, training science and movement science in sport and physical activity on both the individual and group level taking into account age , gender , social conditions and activity level.
- demonstrate knowledge to plan, manage, implement and evaluate the processes related to the practice of sport and physical activity.
- demonstrate assessment and action competence in coaching in sport and physical activity

- demonstrate skill to instruct and analyze movements and exercises in sport and physical activity.
- demonstrate ability and skill to communicate training and coaching as well as sports and health science knowledge at individual, group and society level,
- demonstrate ability and skill to implement entrepreneurial and innovative projects in the field of sport and physical activity
- demonstrate ability to identify, formulate and discuss scientific problems and issues and ability to search, collect, evaluate, critically interpret and document information in coaching, training science and movement science.
- demonstrate ability to perform a sustainable coaching in sport and physical activity at ecological, social and economic level.
- ability to identify the need for practical as well as theoretical knowledge in the field of sport and health science
- demonstrate ability to evaluate and analyze the influence processes related to sport and physical activity at the individual, group and society level

7. Övrigt

Inom huvudområdet idrotts- och hälsovetenskap vid Högskolan 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, adaptation till träning, idrottsprestation med mera.

För att programnamnet ska synliggöras i examensbeviset ska studenten ha fullgjort alla kurser termin 1-3 samt termin 5 och 6, samt ha kurser om 30 hp (termin 4) inom områdena hälsa eller idrott.

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.

Fastställt:

Fastställt i Utbildnings- och Forskningsnämnden 2015-12-18
Utbildningsplanen gäller fr.o.m. HT 2016

Reviderad:

Reviderad 2017-06-15
Revideringen är giltig fr.o.m. VT 2017