

TRÄNARPROGRAMMET

SPORT SCIENCE AND SPORT COACHING PROGRAM

180 högskolepoäng - 180 credits

Program kod: TRÄNP

Nivå: Grundnivå

Fastställt av: Grundutbildningsnämnden 2017-12-13

Version: 3

Gäller från: Höstterminen 2021

Allmänna mål

Allmänna mål

Utbildning på grundnivå skall 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 skall 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.

(Högskolelagen 1 kap 8§)

Examensmål

Utifrån nationellt beslutade generella mål för kandidatexamen ska studenten:

Kunskap och förståelse

- 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.

Färdigheter och förmåga

- 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,
- visa sådan färdighet som fordras för att självständigt arbeta inom det område som utbildningen avser.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

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

Programspecifika förmågor

En tränare ska efter avslutad utbildning, utifrån erfarenhet och vetenskaplig grund ha nått följande förmågor.

professionell förmåga att:

- medverka i utvecklingen av specialidrotten såväl nationellt som internationellt utifrån en förståelse av idrottsrörelsen, dess mål och roll i samhället,
- utifrån ett helhetsperspektiv kunna styra en verksamhet och kunna planera, leda, genomföra, utvärdera och analysera träning och tävling med utgångspunkt i relevanta ämneskunskaper. Detta ska kunna ske på både individ- och gruppnivå med förmåga att stimulera och motivera utövare i idrott,
- använda sig av de olika faktorer som kan påverka idrottslig prestationsförmåga för utveckling av grupp och individ och kunna anpassa träningsprogram och tävlingssituationer till olika individer utifrån deras ålder, mognad och behov,
- värdera idrotten som socialt fenomen och kunna analysera existentiella och etiska frågor, genus- och jämställdhetsfrågor samt etniska frågor relaterat till idrott.

interpersonell förmåga att:

- visa ledarskaps- och relationell förmåga för att kunna leda och utveckla individer, grupper samt även koordinera och leda stödfunktioner i träning och i tävling,
- visa självkänedom samt social kompetens och därigenom en förmåga att verka som tränare, ledare, utbildare och utvecklare och att i samarbete med andra kunna lösa de i föreningar eller förbund förekommande uppgifterna.

intrapersonell förmåga att:

- kunna reflektera över det egna ledarskapet och utveckla, implementera och utvärdera detsamma,
- muntligt och skriftligt redogöra för relevanta frågeställningar på en professionell nivå,
- kritiskt och självständigt granska sakuppgifter och tidigare forskning, problematisera, analysera och undersöka relevanta frågeställningar, redovisa denna helhet skriftligt, identifiera behov av ytterligare kunskap samt fortlöpande utveckla kompetens kring aktuellt forsknings- och utvecklingsarbete.
- tillämpa vetenskap och beprövad erfarenhet i tolkning och analys av olika former av idrott men särskilt i specialidrotten och dess träning,
- självständigt och med ett kreativt tänkande kunna främja och utveckla kunskapsproduktion inom det idrottsliga fältet.

Innehåll och struktur

Tränarprogrammet är inriktat på att utbilda kvalificerade tränare, utbildare och utvecklare för svensk och internationell idrott. Utbildningen skall verka för att utveckla ett självständigt kreativt tänkande hos studenten och främja kunskapsproduktion inom det idrottsliga fältet. På tränarprogrammet integreras studenter från olika idrotter i samma studentgrupp, dels för att lära av varandra, dels för att bygga nätverk för framtiden. Totalt omfattar utbildningen sex terminer, 180 högskolepoäng. Huvudområdet Idrottsvetenskap består av tre kurser vardera omfattande 30 högskolepoäng och ämnet Tränarskap av tre kurser 30 högskolepoäng.

Utbildningen tar sin utgångspunkt i idrottsvetenskapliga studier med fokus på träningslära, och i organisations- och ledarskap med inriktning mot tränarskap.

Exempel på innehåll i utbildningen är träningslära, organisations- och ledarskap, anatomi, fysiologi, biomekanik, didaktik, mästerskapscoaching, hållbart ledarskap, näringslära, idrottspsykologi, idrottsmedicin, idrottspedagogik, idrottshistoria, konditionsträning och styrketräning samt vetenskapliga metoder och i studierna ingår ett självständigt arbete om 15 högskolepoäng.

Tränarprogrammet har fokus på utveckling av ungdomsidrott och elitidrott.

Utbildningens första studieår omfattar kurserna Idrottsvetenskap I och Idrottsvetenskap II, inriktning tränarskap om vardera 30 högskolepoäng, då studenten läser om idrott, kropp, individ och samhälle. Detta skapar en god grund för såväl kommande ämnesfördjupning inom huvudområdet som för frågeställningar relaterade till professionen som tränare.

Temat för det andra studieåret är den kommande rollen som tränare och omfattar kurserna Tränarskap I och II. Genom olika projekt anknutna till specialidrotten tränar studenten sig på att tillämpa kursinnehåll i sin specialidrott.

Under det tredje studieåret sätts ämnesfördjupning och självständighet i fokus. Idrottsvetenskap III, inriktning tränarskap, ägnas åt forskningsmetodik, ämnesfördjupning och att studenten skriver ett vetenskapligt inriktat självständigt arbete på grundnivå. I kursen Tränarskap III ges möjlighet till ytterligare fördjupning av kompetens inom tränarskap. Här ligger ett stort fokus på fördjupning av professionskompetensen med särskild hänsyn till den kravbild som finns i dagens elitidrott.

Kurser

Studieår 1

Idrottsvetenskap I inriktning tränarskap, 30 hp

Idrottsvetenskap II inriktning tränarskap, 30hp

Studieår 2

Tränarskap I, 30 hp

Tränarskap II, 30 hp

Studieår 3

Idrottsvetenskap III, inriktning tränarskap, 30hp (inkluderar ett självständigt arbete)

Tränarskap III, 30 hp

Progression

Vetenskaplig progression

Studenterna på tränarprogrammet skall tillägna sig förmåga att tillämpa vetenskap och beprövad erfarenhet i tolkning och analys av olika former av idrott, särskilt inom sin specialidrott. En vetenskaplig skolning påbörjas under första året i arbeten inom såväl det humanistiskt/samhällsvetenskapliga som det idrottsvetenskapliga ämnesblocken. Den vetenskapliga progressionen fortsätter under de följande studieåren, då förmågan att genomföra tillämpbara undersökningar fördjupas genom arbetet med analyser, projektplaner och databassökningar. Studieår tre omfattar forskningsmetodik, statistik, ämnesfördjupning samt ett självständigt arbete omfattande 15 hp. Efter avklarad studietid ska studenterna vara förberedda att kunna följa, reflektera över och kritiskt granska kunskapsutvecklingen och använda ny kunskap i sin profession.

Ämnesprogression

Idrottsvetenskap inom tränarprogrammet består av humaniora/samhällsvetenskap, humanbiologi och idrottslära med tillämpad idrottsvetenskap. Utbildningen inleds med studier på en grundläggande nivå ur samtliga ovanstående perspektiv. Under den första terminen studeras idrotten som samhällsfenomen och kulturbärare ur såväl ett historiskt perspektiv som ett tidsperspektiv. I sammanhanget belyses existentiella och etiska frågor, genus- och jämställdhetsfrågor samt etniska frågor. Grunderna i humanbiologi läggs genom studier av människokroppens byggnad och funktion, vilket senare i utbildningen utvecklas med studier i tillämpad fysiologi, träningslära och rörelselära. Därefter fortsätter utbildningen i idrottsvetenskap med successiv inriktning mot specialidrottens behov. Progressionen inom den egna specialidrotten går från teoretisk analys på en generell nivå, via fallstudier till konkreta frågeställningar som är inriktade på respektive specialidrotts problemställningar. Som exempel kan nämnas laborativ verksamhet i Laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV), där verksamheten starkt präglas av integrering mellan teori och praktik. Det självständiga arbetet inriktas på specialidrottens frågeställningar.

Professionsprogression

Att utbilda kvalificerade tränare, utbildare och utvecklare inom svensk och internationell idrott kräver en såväl bred som djup utbildning. De grundläggande ämneskunskaper om människokroppen som erhållits det första studieåret utvecklas det andra studieåret till professionskunskaper om tester, träningsplanering och kravanalyser. Även det inledande humanistiska och samhällsvetenskapliga perspektivet i utbildningen sammankopplar individ-, grupp- och organisationsperspektiv på ledarskap med professionen som tränare. Under studieår två belyses tränarens roll som norm- och värdeförmedlare inom såväl ungdoms- som elitidrotten. I samband med det självständiga arbetet under studieår tre finns möjlighet att inrikta detta på professionsfrågeställningar. Således utgörs programmets professionsprogression av grundläggande kunskaper, integrering av teori och praktisk tillämpning samt självständighet och fördjupning.

Relation till arbetsmarknad och anställningsbarhet

Studenter på tränarprogrammet är efterfrågade på arbetsmarknaden. De kan verka som tränare, utbildare och utvecklare inom svensk och internationell idrott i föreningar, vid utbildningscentra,



specialidrotts gymnasier (RIG och NIU) och specialförbund. Svensk idrottsrörelse har genom tiderna haft en stor användning av de studenter som genomgått GIH:s tränarprogram.

Kvalitetsutveckling

Grundutbildningsnämnden har det övergripande ansvaret för kvaliteten i utbildningarna. De studerandes deltagande i kvalitetsarbetet sker genom studeranderepresentation i grundutbildningsnämnden och i beredningsorgan, samt via kurs- och programvärderingar.

Kvalitetsarbetet sker systematiskt i syfte att säkra och utveckla utbildningens kvalitet i form av måluppfyllelse och progression, samt dess relevans för avnämare och relation till aktuell forskning. Kursvärderingar genomförs under utbildningens gång. Resultat av kurs- och programvärderingar återkopplas till studenter, involverade lärare och programråd, samt finns tillgängliga vid lärosätet.

Examen

Kandidatexamen uppnås efter godkända kursfordringar om sammanlagt minst 180 högskolepoäng. Benämningen är: Kandidatexamen med huvudområdet idrottsvetenskap.

Följande översättning till engelska språket av ovannämnda examensbenämning skall införas på examensbeviset: Degree of Bachelor in Science with a major in Sport Science (180 credits).

Tillgodoräknande

Den som vill ha prövat om tidigare utbildning eller verksamhet kan tillgodoräknas, inom ramen för utbildningen, kan ansöka om detta. (Dnr. Ö 2014/305 Tillgodoräknandeordning vid GIH.)

Spärregler/förkunskapskrav

Områdesbehörighet 17/A15 - Idrott och hälsa 1, Matematik 2a/2b/2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b/1a1+1a2.