



Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap

Utbildningsplan

Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching 180 hp

Programkod:	SGIDV
Programmets benämning:	Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching Program in Sport Science – Sport Coaching
Högskolepoäng:	180 högskolepoäng (ECTS)
Beslut om inrättande:	Utbildningsplanen är fastställd av rektor 2013-05-08 (Dnr C2013/364), att gälla från och med höstterminen 2013.
Undervisningsspråk:	Svenska
Utbildningsnivå:	Grundnivå
Examenskategori:	Generell examen, kandidatexamen
Behörighetskrav:	Grundläggande behörighet för högskolestudier samt Matematik B, Samhällskunskap A, Naturvetenskap B. Alternativ till Naturkunskap: Fysik A, Kemi A, Biologi A (områdesbehörighet 16, se www.kau.se/omradesbehorigheter), eller Matematik 2a eller 2b eller 2c, Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2, Naturkunskap 2, områdesbehörighet A14. (Naturkunskap 2 kan ersättas av Biologi 1, Fysik 1a eller 1b1+1b2 och Kemi 1).

Inledning

Den idrottsliga utvecklingen har under slutet av 1900-talet och i inledningen av 2000-talet accelererat i allt snabbare takt. Idrott och fysisk aktivitet är påtagliga inslag i samhällsbilden och behovet av kunskapsbildning och yrkeskunnande har ökat i takt med vikande hälsotal, människors större medvetenhet om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan, behovet av expertkunskap inom tävlingsidrotten och de tilltagande problemen med övervikt och fetma inom befolkningen. Parallellt har idrottens ökade globalisering, tilltagande institutionalisering, en genomträngande kommersialisering och professionalisering skapat nya krav på avancerad forskning och utbildning. I ljuset av denna komplexitet finns ett betydande behov av välutbildade studenter, som både skall söka ny kunskap om idrottens förutsättningar och framtid, och också vara de som förmedlar adekvat kunskap till de individer och grupper som vill utöva idrott och fysisk aktivitet. Utgångspunkter är (1) individers behov av rörelse och fysisk aktivitet, (2) idrott, samhälle och organisation samt (3) idrott som existens, etik och kommunikation.

Utbildningen vänder sig till dem som på professionell grund och för en yrkesverksamhet vill:

- utveckla individers möjligheter att utöva idrott och fysisk aktivitet efter deras behov och inriktning, främst med avseende på ålder, genus och deras önskemål om aktivitet och grad av prestation
- förstå och utveckla idrottens roll i samhället, förstå samhällets betydelse för idrottens utveckling, samt utveckla och förstå idrott i relation till organisation och organisationsutveckling
- påverka individers hälsa genom att utveckla en främjande syn på fysisk aktivitet och hälsopromotion, arbeta för att utveckla idrottens positiva incitament i samhället samt utveckla individers situation genom idrottens positiva kommunikativa och sociala värden.

Utbildningen lägger grund för de studerande att kunna planera, leda, genomföra och utvärdera verksamhet på olika nivåer inom idrott och friskvård främst med avseende på coaching inom idrott med beteendevetenskaplig, hälsopromotiv och medicinsk specialisering.

Utbildningen för *Idrottsvetenskapligt program med inriktning mot idrottscoaching* förbereder den studerande till arbete som tränare/coach inom idrottsrörelsen, idrottskonsulent, klubb- eller sportchef, men också för yrken som hälsocoacher, personliga tränare m.fl. den studerande skall efter avslutad utbildning på självständigt, kritiskt och utvecklande sätt kunna arbeta med idrottsvetenskapligt inriktade uppgifter inom:

- idrottsrörelsen och annan folkrörelseinriktad verksamhet för att främja individers idrottande och motionsvanor med avseende på deras ålder, kön och behov av rörelse och kunskaper inom idrott
- som entreprenör på egen hand eller tillsammans med andra skapa nya förutsättningar och nya verksamhetsidéer inom det idrottsvetenskapliga området
- statlig, landstingskommunal och kommunal verksamhet med inriktning mot hälsopromotion och idrott för att främja individers fysiska aktivitet och promotiva levnadsvanor

Utbildningen ger också en grund för vidare studier mot magister/master- och forskarutbildning.

Utbildningens mål

Nationella mål

Utbildning på grundnivå skall utveckla studenternas:

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem
- 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
- byta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området
(1 kap. 8§ Högskolelagen, SFS 1993:100)

I Högskoleförordningen, Examensordningen, anges de mål som skall uppnås för en viss examen (SFS 1993:100). Målen för kandidatexamen är följande:

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.

Specifika mål för det idrottsvetenskapliga programmet inriktning idrottscoaching:

Målet är att studenten efter utbildnings genomförande skall kunna:

- självständigt identifiera, strukturera, analysera, kritiskt värdera och tolka idrottsvetenskapliga frågeställningar
- visa kunskap och förståelse för grundläggande idrottsvetenskapliga sammanhang
- identifiera faktorer som på individ-, organisations- och samhällsnivå påverkar individers idrottsliga prestationer och hälsa
- planera, initiera, genomföra och utvärdera hälsofrämjande och preventivt arbete inom fysisk aktivitet och idrottsverksamhet, både individuell- och lagidrott, med avseende på individers ålder, kön och olika behov och önskemål
- förstå vad som utvecklar individers lärande och vad som karaktäriserar ett initierat ledarskap
- tillägnat sig grundläggande analytiska begrepp inom områdena genus och åldrande
- orientera sig om, söka, analysera, ta ställning till och kommunicera kunskap relaterad till friskvård och idrottslig verksamhet samt följa den vetenskapliga kunskapsutvecklingen
- ha studiefärdigheter som krävs för att studera vidare på avancerad nivå med hög grad av självständighet

Studenten ska vidare inom ramen för programmet ha fullgjort ett självständigt arbete om 15 högskolepoäng inom huvudområdet.

Utbildningens uppläggning

Idrottsvetenskapliga programmet leder till möjligheten att erhålla en filosofie kandidatexamen inom vilken det ingår 180 högskolepoäng, varav 30 hp som valfria kurser. Utbildningen utgår från både samhällsvetenskapliga och naturvetenskapliga/medicinska perspektiv med inriktning på coaching inom olika aspekter av fysisk aktivitet och idrott.

Undervisningen förekommer i form av föreläsningar, laborationer, seminarier och gruppdiskussioner. Dessutom är undervisningen inom vissa kurser projektorienterad med inslag av projektledning, kritisk reflektion och analys. Studierna sker på helfart under tre år. Inom ramen för utbildningen finns dels möjlighet till VFU inom det kommande arbetsfältet, dels också möjligheter till utlandsstudier. VFU-delen

skall ge studenterna kunskaper som är praktikrelaterad och som skall ge möjlighet till reflektion över en framtida yrkesroll. Att belysa förhållandet mellan teori och praktik är en viktig del av VFU, som ett sätt att skaffa sig nya kunskaper och också förankra de akademiska studierna i en yrkesverksamhet. Med anledning av att studierna är praktiskt inriktade kan undervisningen medföra en viss kostnad för studenten. Examination sker i form av skriftliga tentamina samt seminarieuppgifter och laborationer, enskilt och i grupp.

Studier i idrottsvetenskap utgör grunden i programmet och omfattar minst 90 högskolepoäng, dvs. tre terminers heltidsstudier, vilka bedrivs under första, andra och sjätte terminen. Dessemellan genomför den studerande under termin tre och fyra kurser med betydelse och relevans för utbildningen mål och under termin fem valfria kurser efter ett särskilt schema. Kurserna i idrottsvetenskap 1-90 hp är obligatoriska oavsett inriktning på studierna.

Under termin fem kan den studerande antingen välja mellan kurser på lärosätet alt. utlandsstudier med internationell inriktning med relevans för programmets inriktning och mål. Denna typ av kurser väljs i samråd med den programansvariga. Den verksamhetsförlagda delen innebär att den studerande dels bedriver studier på campus och dels också i verksamheten genom lärande vid arbetsplatsförlagd praktik. Studiegången för programmet avslutas med en sjätte termin (obligatorisk) med fördjupade studier i huvudområdet idrottsvetenskap där också ett examensarbete omfattande 15 högskolepoäng ingår.

Utbildningens innehåll

Kurserna i idrottsvetenskap skall ses som en helhet med progression baserat på kursernas innehåll och svårighetsgrad (abstraktionsnivå).

I utbildningen ingår följande kurser:

- Idrottsvetenskap I, 30hp (termin 1)
- Idrottsvetenskap II, 30hp (termin 2)
- Idrottsvetenskap III, 30hp (termin 6)
- Kurser som är relaterade och inriktade mot idrottscoaching 30hp + 30 hp (under termin 3 och 4)
- Valfria kurser 30 hp (termin 5)

Termin 1 (Idrottsvetenskap I)

Under första terminen behandlas idrottsvetenskap som begrepp. Dessutom analyseras fenomenet idrott ur mång- och tvärvetenskapligt perspektiv och idrottens samt friskvårdens roll i samhället förr, nu och i framtiden diskuteras. Vidare studeras hur livsstil och livsmiljö utvecklas utifrån olika kulturella aspekter och även kopplingarna mellan idrott, fysisk aktivitet och hälsa studeras och praktiseras. Andra viktiga studieområden i kursen är barn och ungdomars motoriska, kognitiva, sociala och emotionella utveckling och denna utveckling relateras till aspekter av ledarskap ur pedagogiska och didaktiska perspektiv. Dessutom diskuteras och problematiseras coachingbegreppet. Kursen avslutas med att människokroppens olika funktioner och anatomiska byggnad studeras och relateras till det idrottsliga området såväl som ergonomi med tonvikt på hälsa och rörelsemönster med syfte att förebygga skador.

Termin 2 (Idrottsvetenskap II)

Den andra terminen inleds med att ledarskap och olika coachingmetoder studeras och problematiseras, såsom coachande samtal och mentala träningsmetoder med utgångspunkt i teori och praktik. De studerande kommer att praktisera och diskutera mentala tekniker för aktiva idrottare och/eller klienter. I den andra terminen utvecklas också idrottens samhälleliga betydelse med att mångfaldsproblematisering i relation till idrottsrörelsens verksamheter studeras. Detta görs genom fördjupade studier av olika samhällsteoretiska perspektiv och auskultationer hos en vald idrotts- eller hälsoorganisation. Termin två innehåller också fördjupningar inom området människokroppens funktioner med tonvikt på cirkulationssystemet och människans energiomsättning samt kost och näringslära. Idrottsmedicinska frågeställningar diskuteras och arbetsfysiologiska mätmetoder i samband med fysisk aktivitet praktiseras. Terminen avslutas med att den studerande introduceras i grundläggande vetenskapsteori och får också praktisera forskningsmetodiska frågor i ett mindre fördjupningsarbete (uppsats).

Termin 3

Terminen inleds med att olika idrottspsykologiska frågeställningar med betydelse för ledarskap och coaching studeras, bl.a. teorier och centrala problemställningar kring individers och grupper utveckling. Viktiga teoretiska perspektiv som diskuteras är de socialpsykologiska perspektiven och olika ledarskapsteorier som grund för idrottslig utveckling hos olika individer. Särskild tonvikt läggs vid kognitiva teorier och kognitiv utveckling. Vidare studeras och diskuteras olika tekniker för mental träning kopplade till idrottares prestation och prestationsutveckling samt individers välbefinnande. I kursen ges de studerande också möjlighet att utveckla sina tidigare erhållna kunskaper genom verksamhetsförlagd utbildning (VFU). Som en utveckling framför allt av de studerandes humanbiologiska kunskaper studeras träningsplanering, träningsformer, metoder och praktiska träningsexempel i betydelsen ökad fysisk prestation.

Termin 4

I denna termin presenteras olika idrottsdidaktiska perspektiv och forskningstraditioner liksom olika undervisningsteorier och ledarskapsmodeller för att utveckla den studerandes kompetens att organisera och leda rörelsemoment inom idrottslig verksamhet. Detta sker bl.a. genom att olika moment inom idrott praktiseras. I kursen ges de studerande också möjlighet att utveckla och praktisera sina idrottsdidaktiska kunskaper genom verksamhetsförlagd utbildning (VFU). Kursen ger också kunskap om kostens betydelse för prestation inom idrott och behandlar den idrottande individens behov av energi och näringsämnen. Individers prestationsutveckling studeras också genom att studenterna får tillämpa sina förvärvade kunskaper inom humanbiologi och beteendevetenskap genom att bedriva ett ledarskapsprojekt som syftar till ökad och förbättrad prestationsförmåga hos individer.

Termin 5

Den studerande väljer tillsammans med programansvariga valfria kurser med betydelse för denna utbildnings mål och innehåll.

Termin 6 (Idrottsvetenskap III)

I den avslutande terminen studeras coaching- och hälsopromotionsbegreppen på ett fördjupat sätt och belyses ur såväl nationella som internationella perspektiv. Dessutom studeras relationerna mellan olika centrala aktörer inom idrottsrörelsen och barn, ledare och föräldrar. Som förberedelse för de studerandes examensarbete fördjupas studierna inom vetenskapsteori och forskningsmetodik. Dessutom tränas den studerande i användning av olika digitala medier som en resurs i forskningsprocessen. Kursen avslutas med att de studerade genomför ett vetenskapligt arbete (examensarbete) i något relevant område inom det idrottsvetenskapliga fältet.

Examination

Examination framgår av respektive kursplan.

Examensbenämning

Filosofie kandidatexamen. Huvudområde: Idrottsvetenskap
(Bachelor of Social Science. Major: Sport Science).

Tillgodoräknande av kurs

Studenten kan begära tillgodoräknande av motsvarande kunskaper från annan utbildning. Prövning av tillgodoräknandet ankommer på universitetet. (Högskoleförordningen 6 kap §§ 6,7, 8).

Övrigt

För att bli antagen till kurser inom programmet krävs att studenten har den särskilda behörighet som föreskrivs för respektive ingående kurser. Eventuell särskild behörighet framgår av respektive kursplan.

Närvaro

Obligatoriska moment förekommer i form av seminarier, laborationer och exkursioner. För närmare information om kraven på obligatoriska moment och deras omfattning, se respektive kursplan.

Förtur

Studenter inom programmet har förtur till kurser ur Karlstads universitets kursutbud i enlighet med de generella regler som tillämpas för universitetets programstudenter.

Studier vid annat universitet eller högskola

Önskar studenten läsa kurser vid annat universitet eller högskola inom eller utom landet sker ansökan och antagning till dessa kurser på studentens eget initiativ.

Valfria kurser

Valfri kurs, som ska räknas in i examen, får inte helt eller delvis innehålla delar som i väsentlig grad innehållsmässigt överlappar kurserna inom programmet.

Regler för utbildning på grundnivå

Studenters och anställdas rättigheter och skyldigheter regleras i ”Regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet”.

ÖVERSIKTSBILD: Idrottsvetenskapligt programmet, 180 hp**Bilaga.****Datum: 140214, gäller fr o m ht 2013**

Termin 1			
Idrottsvetenskap I, 30hp			
Delkurser:			
Idrott och friluftsliv 7,5hp	Idrott, hälsa och samhälle 7,5hp	Ledarskap och lärande 7,5hp	Humanbiologi 7,5hp

Termin 2			
Idrottsvetenskap II, 30hp			
Delkurser:			
Idrott, hälsa och coaching 7,5hp	Humanbiologi 7,5hp	Grundläggande forskningsmetodik 7,5hp	Fördjupningsarbete 7,5hp

Termin 3			
Idrottspsykologi 7,5 hp	Tillämpad idrottspsykologi 7,5 hp	Idrotts- och hälsorelaterad verksamhetsförlagd utbildning I, 7,5 hp	Träningslära 7,5 hp

Termin 4			
Hälsopedagogik och Idrottsdidaktik 7,5 hp	Kost- och näringslära 7.5 hp	Idrotts- och hälsorelaterad verksamhetsförlagd utbildning II, 7.5 hp	Prestationsutvecklings strategier 7,5 hp

Termin 5			
Valfria kurser omfattande 30hp (termin 5)			

Termin 6			
Fördjupningskurs, inklusive examensarbete, i Idrottsvetenskap III, 30hp			
Delkurser:			
Idrott, hälsa och coaching i fördjupning 7,5hp	Idrottsvetenskaplig forskningsmetodik 7,5hp	Fördjupningsarbete (examensarbete) 15hp	