



Dnr: 2020/950

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

Utbildningsplan

Idrotts- och hälsocoachprogrammet

| | |
|---------------------------------|---|
| Programkod: | SGIHP |
| Programmets benämning: | Idrotts- och hälsocoachprogrammet Sports and Health Coaching Programme |
| Högskolepoäng: | 180 |
| Beslut om fastställande: | Utbildningsplanen är fastställd av fakultetsnämnden vid fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2020-10-22 att gälla studenter antagna från och med ht 2021. |
| Undervisningsspråk: | Svenska |
| Utbildningsnivå: | Grundnivå |
| Examenskategori: | Generell examen |
| Behörighetskrav: | Grundläggande behörighet |

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 studenten att kunna planera, leda, genomföra och utvärdera verksamhet på olika nivåer inom idrott och friskvård främst med avseende på coaching med fokus på det idrotts- och hälsorelaterade området.

Utbildningen för *Idrotts- och hälsocoachprogrammet* förbereder studenten till arbete som tränare/coach inom idrottsrörelsen, idrottskonsulent, klubb- eller sportchef, men också för yrken som hälsocoacher, personliga tränare m.fl. Studenten 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 och hälsopromotiva 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

Utbildningens mål utgörs dels av de nationella mål som ska uppnås för en kandidatexamen, dels av de lokala mål som finns för programmet.

Nationella mål

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.

Lokala mål

Målet är att studenten efter utbildnings genomförande skall kunna:

- självständigt identifiera, strukturera, analysera, kritiskt värdera och tolka idrotts- och hälsorelaterade frågeställningar
- visa kunskap och förståelse för grundläggande idrottsvetenskapliga sammanhang
- identifiera faktorer som på individ-, organisations- och samhällsnivå påverkar individens 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 individens ålder, kön och olika behov och önskemål

Utbildningens upplägg

Undervisningen förekommer i form av föreläsningar, laborationer, seminarier och gruppdiskussioner. Dessutom är undervisningen inom vissa kurser projektinriktad 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.

Studier i idrottsvetenskap utgör grunden i programmet och omfattar 90 högskolepoäng, vilka bedrivs under första, andra och sjätte terminen. Dessemellan genomför studenten under termin tre och fyra kurser med betydelse och relevans för utbildningens mål och under termin fem valfria kurser. Kurserna i idrottsvetenskap 1-90 hp är obligatoriska oavsett inriktning på studierna.

Under termin fem kan studenten 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 studenten dels bedriver studier på campus och dels också i verksamheten genom lärande vid förlagd 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

Observera att de i programmet ingående kurserna kan ha andra namn samt ges i en annan följd än vad som anges här.

I utbildningen ingår följande kurser:

Termin 1

- Idrottsvetenskap I, 30hp

Termin 2

- Idrottsvetenskap II, 30hp

Termin 3

- Idrottspsykologi, 7.5 hp
- Träninglära, 7.5 hp
- Idrotts- och hälsorelaterad verksamhetsförlagd utbildning 1, 7.5 hp
- Tillämpad idrottspsykologi, 7.5 hp

Termin 4

- Idrottsdidaktik och fysisk aktivitet, 7.5 hp
- Kost- och näringslära, 7.5 hp
- Idrotts- och hälsorelaterad verksamhetsförlagd utbildning II, 7.5 hp
- Prestationsutvecklingsstrategier, 7.5 hp

Termin 5

- Valfria kurser 30 hp

Termin 6

- Idrottsvetenskap III, 30hp

Termin 1 (Idrottsvetenskap I)

Under första terminen behandlas idrottsvetenskap och hälsa som begrepp. Dessutom analyseras fenomenen idrott och hälsa 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, hälsa och fysisk aktivitet 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 coachingmetoder studeras och problematiseras, såsom coachande samtal och mentala träningsmetoder med utgångspunkt i teori och praktik. I den andra terminen utvecklas också idrottens samhälleliga betydelse genom att mångfaldsproblematik 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 studenten introduceras i grundläggande vetenskapsteori och får 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. Särskild tonvikt läggs vid kognitiva teorier och kognitiv utveckling. Vidare som en utveckling framför allt av studentens humanbiologiska kunskaper studeras träningsplanering, träningsformer, metoder och praktiska träningsexempel. I termin tre ges studenten också möjlighet att utveckla sina tidigare erhållna kunskaper genom verksamhetsförlagd utbildning (VFU). I sista delkursen under termin tre studeras och diskuteras olika tekniker för mental träning kopplade till idrottarens prestation och prestationsutveckling samt individers välbefinnande och hälsa.

Termin 4

I denna termin presenteras olika idrottsdidaktiska perspektiv och forskningstraditioner liksom olika undervisningsteorier och ledarskapsmodeller för att utveckla studentens

kompetens att organisera och leda rörelsemoment inom idrottslig och hälsofrämjande verksamhet. Under terminen ges studenten också möjlighet att utveckla och praktisera sina idrottsdidaktiska kunskaper genom verksamhetsförlagd utbildning (VFU). I termin fyra behandlas också kunskap om kostens betydelse för prestation inom idrott och behandlar den idrottande individens behov av energi och näringsämnen. Individens 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 och hälsa hos individer och grupper.

Termin 5

Studenten 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. Som förberedelse för studentens examensarbete fördjupas studierna inom vetenskapsteori och forskningsmetodik. Dessutom tränas studenten i användning av olika digitala medier som en resurs i forskningsprocessen. Kursen avslutas med att studenten genomför ett vetenskapligt arbete (examensarbete) i något relevant område inom det idrottsvetenskapliga fältet.

Examensbenämning

Filosofie kandidatexamen

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Bachelor of Social Science

Major: Sport Science

Tillgodoräknande av kurs

Student äger enligt högskoleförordningen kap 6 §§6-8 efter prövning rätt att tillgodoräkna sig tidigare studier.

Övrigt

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.

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.

Tidigare versioner av utbildningsplanen är fastställda:

2019-12-05, dnr HS 2019/1287, att gälla från och med ht 2020