



## **TRÄNARPROGRAMMET, 180 HÖGSKOLEPOÄNG**

### **Sports Science and Coaching Programme, 180 higher education credits**

Utbildningsprogrammet är inrättat och utbildningsplanen fastställd den 25 november 2008 av fakultetsnämnden för hälsa, medicin och vård.

#### **1 ALLMÄNT**

Tränarprogrammet omfattar 180 högskolepoäng och leder till en kandidatexamen inom huvudområdet idrott.

Syftet med tränarprogrammet är att ge kompetens för att arbeta med träning och ledarskap inom idrottsföreningar, företag och andra typer av verksamheter för hälso- och prestationsutveckling. Kompetensen innebär förmåga att planera, genomföra samt utvärdera träningsprogram med både hälso- och prestationsutveckling till målgrupper som inkluderar såväl barn och ungdomar som vuxna och äldre.

#### **2 UTBILDNINGENS MÅL**

##### **2.1 Mål för utbildning på grundnivå**

Utbildning på grundnivå skall väsentligen bygga på de kunskaper som eleverna får på nationella eller specialutformade program i gymnasieskolan eller motsvarande kunskaper. Regeringen får dock medge undantag när det gäller konstnärlig utbildning.

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.  
(1 kap. 8 § högskolelagen [HL])

## **2.2 Mål för utbildning som leder till kandidatexamen**

Mål (utöver de allmänna målen i 1 kap 8 § HL)

### *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, samhällsliga 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.

(bilaga 2, högskoleförordningen [HF])

## **2.3 Mål för Tränarprogrammet**

*Utöver de mål som gäller för utbildning som leder till kandidatexamen har Örebro universitet angett följande mål med Tränarprogrammet Den studerande ska efter avslutad*

*utbildning:*

- självständigt kunna planera, genomföra samt utvärdera träningsprogram med både hälso- och prestationsutveckling till målgrupper som inkluderar såväl barn och ungdomar som vuxna och äldre, samt
- utveckla en etiskt grundad ledarfilosofi med respekt för klienters integritet och säkerhet.

## 3 UTBILDNINGEN

### 3.1 Utbildningens huvudsakliga uppläggning och innehåll

Programmet inleds med en A-kurs om 30 högskolepoäng inom huvudområdet idrott med inriktning mot träningslära. Därefter ges två kurser på B-nivå om 30 högskolepoäng, Idrott B: Idrottsmedicin och fysisk aktivitet och Idrottspsykologi och coaching. Termin 4 och 5 ges på C-nivå, Träningslära inriktning prestation, 30 högskolepoäng och Träningslära inriktning hälsa och äldre, 30 högskolepoäng. Som programmets sjätte och avslutande termin ges kursen Idrott C, inriktning träningslära i vilken ett examensarbete om 15 högskolepoäng ingår.

Programmets samtliga kurser ges inom ramen för huvudområdet idrott.

### 3.2 Rekommenderad studiegång

*Idrott A, inriktning träningslära, 30 högskolepoäng*

Studenten skall efter avslutad kurs ha grundläggande kunskaper om idrotten som fenomen, dess olika kunskapsområden samt idrottens vetenskapliga grund.

*Idrott B, Idrottsmedicin och fysisk aktivitet, 30 högskolepoäng*

Studenten skall efter avslutad kurs ha grundläggande kunskaper om anatomiska och biomekaniska faktorer för fysisk aktivitet, förståelse för fysiologiska träningsprinciper och idrottsskador samt fördjupad kunskap inom vetenskaplig metod.

*Idrottspsykologi och coaching, 30 högskolepoäng (B-nivå)*

Studenten skall efter avslutad kurs ha ökade kunskaper i idrottspsykologiska teorier och metoder, ledarskap och coaching samt förmåga att omsätta dessa kunskaper i praktisk tillämpning.

*Träningslära inriktning prestation, 30 högskolepoäng (C-nivå)*

Studenten skall efter avslutad kurs ha fördjupad kunskap om fysiologiska och psykologiska faktorer och inverkan på prestationsförmågan, samt kunskap om och förmåga att tillämpa metoder för utvärdering av fysisk och psykisk prestationsförmåga.

*Träningslära inriktning hälsa och äldre, 30 högskolepoäng (C-nivå)*

Studenten skall efter avslutad kurs ha fördjupade kunskaper om förutsättningar för fysisk träning bland äldre, samt kunna planera, genomföra och utvärdera program för hälsorelaterad träning.

*Idrott C, inriktning träningslära, 30 högskolepoäng*

Efter avslutad kurs skall studenten ha fördjupade kunskaper om idrottens träningslära och vetenskaplig metodik samt självständigt kunna genomföra en studie av vetenskaplig karaktär.

### 3.3 Studieformer

Studieformerna består av praxisnära arbetsformer, föreläsningar, seminarier, workshops, laborationer, verksamhetsförlagd tid, gruppövningar, informationssökning och -hantering samt egna studier. Kursmaterial och kursinformation publiceras på en webbaserad inlärningsmiljö.

Verksamhetsförlagd tid ligger som en strimma genom utbildningen och accentueras i termin 4 och 5. Denna studieform sker i samarbete med olika tänkbara arenor där studenten efter avslutad utbildning ska kunna verka.

Studierna är utformade för att stimulera det kritiska reflekterandet, förmågan att söka och värdera information, förmågan att självständigt följa kunskapsutvecklingen samt förmågan att kommunicera muntligt och skriftligt. Kurserna bedrivs på sådant sätt att både kvinnor och mäns erfarenheter och kunskaper synliggörs och utvecklas.

För närmare information om studieformer, se respektive kursplan.

#### **4 INTERNATIONELLT STUDENTUTBYTE**

Örebro universitet, Hälsoakademin, har samarbetsavtal för utbyte av studenter med olika lärosäten i Norden vilket gör det möjligt för studenten att förlägga kurser eller delkurser utomlands.

#### **5 BETYG OCH EXAMINATION**

Om inte annat är föreskrivet i kursplanen skall, enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen (HF), betyg sättas på en genomgången kurs. Betyget skall bestämmas av en av högskolan särskilt utsedd lärare (examinator).

Som betyg skall, enligt 6 kap. 19 § HF, användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd, om inte högskolan föreskriver annat betygssystem.

I de fall rektor medgivit avsteg från den tregradiga betygskalan framgår detta av respektive kursplan.

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

För ytterligare information, se lokala riktlinjer för examination.

#### **6 EXAMEN**

##### **Kandidatexamen**

*Degree of Bachelor (with a major in Sports Sciences)*

En kandidatexamen uppnås efter att studenten fullgjort kursfordringar om 180 högskolepoäng, varav

- minst 90 högskolepoäng med successiv fördjupning (ABC) inom huvudområdet
- ett självständigt arbete (examensarbete) om minst 15 högskolepoäng på C-nivå inom ramen för huvudområdet.

Mål, se punkt 2.2.

För ytterligare information, se lokala riktlinjer för examen.

## **7 BEHÖRIGHETSVILLKOR**

### **7.1 Behörighetsvillkor vid antagning till programmet**

För tillträde till programmet krävs att den sökande har grundläggande behörighet och dessutom uppfyller kraven för standardbehörighet F.1.2.

För ytterligare information, se Antagningsordningen.

### **7.2 Behörighetsvillkor vid antagning till kurser inom programmet**

För att bli antagen till kurs inom programmet krävs att den studerande har den särskilda behörighet som föreskrivs. Den särskilda behörigheten framgår av respektive kursplan.

## **8 URVAL OCH PLATSGARANTI**

### **8.1 Urval till programmet**

Vid urval till programmet används urvalsgrunderna betyg (66 procent av platserna) och resultat från högskoleprovet (34 procent av platserna).

### **8.2 Platsgaranti inom programmet**

Den som antagits till programmet har platsgaranti, för högst 30 högskolepoäng per termin, till universitetets kursutbud där den studerande uppfyller kraven för den särskilda behörigheten upp till 180 högskolepoäng. Kurser kan undantas från platsgarantin, se Antagningsordningen.

## **9 TILLGODORÄKNANDE AV TIDIGARE UTBILDNING**

Beslut om tillgodoräknande av kurs i generell examen, om bedömningen sker i samband med begäran om examensbevis och kan betraktas som rutinmässig, fattas av processchefen för studentservice (se delegationer i utbildningsfrågor).

Beslut om tillgodoräknande i övriga fall fattas av respektive prefekt/akademief eller liknande (se delegationer i utbildningsfrågor).

För ytterligare information, se lokala riktlinjer för tillgodoräknande.

## **10 ÖVRIGT**

Delar av det kursutbud som bygger upp programmet kan komma att ges på engelska.

- - -

**IKRAFTTRÄDANDE- OCH ÖVERGÅNGSBESTÄMMELSER (6 KAP. 17 §  
HF)**

Denna utbildningsplan gäller från och med höstterminen 2009.