

# Studieplan 2014/2015

## Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen

**Studiepoeng: 180**

### Studiets varighet, omfang og nivå

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen er et heltidsstudium på 180 studiepoeng med normert studietid på tre år.

### Innledning

Høgskolen i Hedmark, Avdeling for folkehelsefag tilbyr i samarbeid med den organiserte idretten en Bachelor i idrett med fokus på trenerrollen. Det innebærer et spennende møte mellom akademia og praksisfeltet som vil utstyre fremtidens trenere med både forskningsbasert kunnskap og beste praksis-kunnskap. Studentene fordyper seg i en valgt idrett, og får kompetanse til å arbeide som trener med bredde og topp. Den organiserte idretten har behov for kvalifiserte trenere som kan skape grunnlag for livslange bevegelsesaktive liv, samtidig som det er et ønske om stadig fornyelse og utvikling av grensesprengende prestasjoner i toppidretten. Den måten idrettsopplæring praktiseres på, vil sannsynligvis ha stor innvirkning på hvordan utøvere opplever sin deltagelse i idretten. De opplevelser utøverne får vil sannsynligvis også ha mye å si for motivasjonen til å fortsette og drive idrett senere. For å utvikle utøvere på et toppidrettslig nivå kreves langsiktige perspektiver, der treneren legger til rette gode treningsarenaer for utvikling av utøvernes forutsetninger for idrett på stadig høyere nivå. Kvalitativt god breddeidrett kan bidra med idrettsglede for alle, samtidig som det er et godt utgangspunkt for toppidrett.

Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen er tilrettelagt for alle fire nivåer i Trenerløypa. Trenerløypa, som er utarbeidet av Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), ble vedtatt av idrettsstyret 20.01.2011 og utgjør rammeverket for trenerutdanning for samtlige særforbund i Norge.

## Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte

### Kunnskap

Kandidaten

- har bred kunnskap om sentrale temaer, teorier og problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor idrettsfeltet
- har kunnskap om lekens, fysisk aktivitet og idrettens plass i samfunnet

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg
- kan reflektere over egen faglig utøvelse som trener og justere og videreutvikle denne under veiledning
- kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling fra idrettsfeltet
- kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker, metoder og uttrykksformer relevante for trenerrollen og egen fordypningsidrett

### Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i relevante moralske og etiske problemstillinger knyttet til idrettsfeltet og trenerrollen
- kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver og prosjekter knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett, som strekker seg over tid, alene og som deltager i en gruppe, i samsvar med etiske krav og retningslinjer
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre uttrykksformer som er relevante for idrettsfeltet og rollen som trener i egen fordypningsidrett
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn i fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis for læring og prestasjonsutvikling innenfor idrettsfeltet
- kjenner til nytenkning og innovasjonsprosesser relevante for trenerrollen og prestasjonsutvikling i egen fordypningsidrett

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har spesifikk interesse for idrett og som i fremtiden ønsker å jobbe med læring og prestasjonsutvikling hos enkeltindividet og/eller grupper i idretten.

## Kompetanse

Fullført 3-årig studium gir rett til tittelen Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen og kvalifiserer for oppgaver som bl.a:

- Høyere trenerkompetanse i fordypningsidretten
- Trener 1 i utvalgte idretter
- Med påfølgende praktisk-pedagogisk utdanning kvalifiserer studiet for arbeid som kroppsøvings- og idrettslærer
- Idrettskonsulent
- Administrative stillinger i offentlig (for eksempel i kommune eller fylkeskommune), frivillig (for eksempel i idrettslag eller idrettskrets) eller kommersiell (for eksempel treningssenter) virksomhet
- Aktivitetsledere (i for eksempel skolefritidsordning)

Fullført og bestått studium kan gi grunnlag for opptak til masterstudier i Folkehelsevitenskap - med vekt på endring av livsstilsvaner ved Høgskolen i Hedmark, og masterstudier i idrettsvitenskap ved andre høgskoler og universiteter i inn- og utland.

## Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

Med fullført årsstudium idrett eller tilsvarende kan kandidaten søke direkte inn i 2. studieår.

## Undervisnings- og læringsformer

Tverrfaglighet og studentaktive læringsformer er viktige prinsipp for undervisningen. Trenerpraksis har stor plass i studiet og det gjør at studentene må beherske et mangfold opplæringsformer. Det vil bli lagt vekt på problembaserte formidlingsformer, der studentene selv kan erfare og aktivt medvirke til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse. I de fleste emner vil undervisning og læring skje gjennom en kombinasjon av problembasert læring, gruppearbeid, individuelt arbeid, forelesninger (lærerstyrt eller studentstyrt), trenerpraksis, arrangementspraksis, debatter, presentasjoner, oppgaveskriving, seminarer, ekskursjoner, bruk av læringsplattform (Fronter) og praktisk arbeid knyttet til idrett og trenerrollen.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet ulike vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte fagområdets egenart. De vurderingsformer som velges, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom de ulike emnene i studiet. Vurderingsformene legges opp slik at studentene møter varierte vurderingsformer som er tilpasset mål og arbeidsformer i studiet.

## Internasjonalisering

Anvendelse av internasjonale faglige databaser og internasjonal litteratur benyttes i dette studiet. Det styrker studentens evne til å utvide sine faglige perspektiver.

Høgskolen i Hedmark søker å tilrettelegge for studieopphold i utlandet. Studieopphold av varighet på ett eller to semestre gjennomføres i løpet av 2. studieår. Kortere utvekslinger kan være aktuelt, men må inngå som en del av den faglige virksomheten. Alle utenlandsopphold må godkjennes på forhånd.

## Studiets innhold, oppbygging og organisering

Første studieår er tilpasset nivåene Trener 1 og Trener 2 i Trenerløypa som er kjennetegnet ved:

- Innlærings- og deltakerfokus
- Deltager- og utviklingsfokus

Andre studieår er tilpasset nivået Trener 2 og Trener 3 i Trenerløypa som er kjennetegnet ved:

- Deltager- og utviklingsfokus
- Utviklings- og prestasjonsfokus

Tredje studieår er tilpasset nivåene Trener 3 og Trener 4 i Trenerløypa som er kjennetegnet ved:

- Utviklings- og prestasjonsfokus
- Prestasjons- og toppidrettsfokus

Trenerpraksis- og arrangementspraksis er knyttet til de fire nivåene i Trenerløypa:

Trenerpraksis første studieår er knyttet til Trener 1 (minimum 45 timer) og ligger i tilknytning til emnet fagdidaktikk

Trenerpraksis knyttet til Trener 2 (minimum 75 timer) gjennomføres i løpet av første eller andre studieår, eller i løpet av sommeren mellom første og andre studieår for fordypningsidretter der det er mulig

Trenerpraksis knyttet til Trener 3 (minimum 90 timer) ligger i tilknytning til emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis

Trenerpraksis knyttet til Trener 4 (minimum 90 timer) ligger i tilknytning til emnet Fordypningsidrett med trener- og arrangementspraksis

Som en del av praksisopplæringen 1., 2. og 3. studieår må studenten påberegne utgifter i forbindelse med transport til praksisstedet.

Deler av undervisningen kan foregå utenfor campus og studenten må påberegne utgifter i forbindelse med transport.

Enkelte målområder krever at studenten selv har utstyr for å kunne delta, for eksempel i forbindelse med undervisning i ski.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

## Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
1FHIO1	<u>Folkehelse og idrett</u>	5	O	5					
1BEVLO2	<u>Bevegelseslæring</u>	10	O	10					
1IDR11-1	<u>Idrett 1</u>	10	O	10					
1PTP01	<u>Pedagogikk og trenerpraksis</u>	10	O	5	5				
1EFT11	<u>Ernæring, fysiologi og treningslære</u>	15	O		15				
1IDR11-2	<u>Idrett 2</u>	10	O		10				
1SVE11	<u>Samfunnsvitenskapelige emner</u>	10	O			10			
1FIT11	<u>Fordypningsidretter med trenerpraksis</u>	15	O			5	10		
1TFB01	<u>Trenings funksjonelle basis</u>	15	O			15			
1IP01	<u>Idrettspedagogikk</u>	10	O				10		
1IPS12	<u>Idrettspsykologi</u>	10	O				10		
1FOM02	<u>Forskningsmetode</u>	5	O						5
1OI11	<u>Optimalisering i idretten</u>	15	O						15
1FIA11	<u>Fordypningsidretter med trener- og arrangementspraksis</u>	15	O					10	5
1CL01	<u>Coaching og ledelse</u>	10	O						10
1BACT11	<u>Bacheloroppgave</u>	15	O						15
Sum:				30	30	30	30	30	30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## 1FHI01 Folkehelse og idrett

**Emnekode:** 1FHI01

**Studiepoeng:** 5

**Semester**

Høst

**Språk**

Norsk

**Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

**Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

**Kunnskap**

Kandidaten

- har kunnskap om sammenhenger mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- har kunnskap om tilnæringsmåter som brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid for å oppnå bedre helse for individet
- har kunnskap om helseutfordringene i samfunnet
- har kunnskap om folkehelsearbeid og helse- og sosialpolitiske prioriteringer og føringer i samfunnet og nærmiljøet
- har kunnskap om idrettens verdigrunnlag og barneidrettsbestemmelsene i et

folkehelseperspektiv

- har kunnskap om NIF som aktør i folkehelsearbeidet

## Ferdigheter

Kandidaten

- Behersker grunnleggende informasjonskompetanse og kan anvende kilder i utarbeidelse av skriftlige arbeider

## Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan legge til rette for helsefremmende opplæring og vurdere verdien av fysisk aktivitet og idrett i et folkehelseperspektiv

## Innhold

- Helse
- Folkehelse
- Fysisk aktivitet og idrett
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Sentrale begreper i folkehelseforskning
- Helseutfordringer
- Idrettens verdigrunnlag
- NIF som aktør i folkehelsearbeidet
- Informasjonskompetanse

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Skriftlig individuell oppgave knyttet til informasjonskompetanse

## Vurderingsordning



Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe

Presentasjonen vurderes til bestått/ikke bestått

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1BEVL02 Bevegelseslæring

**Emnekode: 1BEVL02**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- har kunnskap om grunnlaget for forståelse av læring, styring og kontroll av idrettslige bevegelser
- har kunnskap om bevegelsesapparatets oppbygging og funksjon
- har kunnskap om biomekaniske lovmessigheter som grunnlag for å forstå menneskelig bevegelse i forskjellige miljø
- har kunnskap om sammenhengen mellom teori og praksis i bevegelseslæring
- har kunnskap om betydningen av motorisk kompetanse
- har kunnskap om læringsteorier og motorisk utvikling

### **Ferdighet**

Kandidaten

- kan bruke faglig kunnskap og kan gjøre rede for bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon som grunnlag for analyse av ulike bevegelsesforløp
- kan anvende kunnskap om mekaniske prinsipper i bevegelseslæring
- kan analysere sammenhengen mellom læringsmiljø og bevegelseslæring
- kan integrere praktisk-metodiske kunnskaper og ferdigheter fra aktivitetslære med basisfag og didaktikk for å oppnå en helhetlig forståelse for læring og utvikling

## Innhold

- Biomekanikk
- Bevegelsesapparatets anatomi
- Motorisk utvikling og læring
- Bevegelsesanalyse
- Tilbakemeldingsstrategier
- Læringsklima
- Tilrettelegging for læring

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Presentasjon av enkel bevegelsesanalyse i plenum basert på selvvalgt aktivitet i gruppe på inntil 4 studenter
- Quiz (minimum 95 % riktige svar ) knyttet til grunnleggende begreper i mekanikk, anatomi, bevegelsesteorier, individuelt

## Vurderingsordning

Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Gruppene består av maksimum 4 studenter som settes opp av studieadministrasjonen

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1IDR11-1 Idrett 1

**Emnekode: 1IDR11-1**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- kjenner til aktivitetenes egenart og didaktikk
- har kunnskap om hvordan individ, oppgave og miljø til sammen gir grunnlag for å legge til rette for tilpassede læringsaktiviteter
- har kunnskap om hvordan bevegelseslek og idrettsopplæring planlegges og tilrettelegges for barn og unge med ulike forutsetninger og behov innenfor ballspill og basistrening
- har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innenfor ballspill og basistrening
- har kunnskap om betydningen av veiledning og kommunikasjon ved formidling av aktivitetene

### **Ferdigheter**

## Kandidaten

- har grunnleggende ferdigheter innen ballspill og basistrening som grunnlag for å gi opplæring i aktivitetene
- kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett og tilpasse disse aktivitetene til barn og unge med ulike forutsetninger og behov
- har ferdigheter knyttet til anvendelse av lek som et kreativt element i forskjellige bevegelsesmiljø

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Kan legge til rette for lek, fysisk aktivitet og idrett i gode læringsmiljø for barn og unge med vekt på opplevelse og mestring

## Innhold

### Idrett 1 består av ballspill og basistrening

- Lek, opplevelse og læring
- Bevegelsesmiljø og bevegelsesformer
- Didaktikk
- Veiledning og kommunikasjon
- Tilrettelagt opplæring
- Sikkerhet

## Organisering og arbeidsformer

### Studieturer/ekskursjoner

- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan

## avlegge eksamen

- Minimum 80% aktiv deltakelse i hver av aktivitetene
- Planlegge en opplæringssekvens i en av aktivitetene der progresjon er sentralt. Oppgaven gjøres individuelt.

## Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til Bestått/Ikke bestått

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1PTP01 Pedagogikk og trenerpraksis

Emnekode: 1PTP01

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om teori og metoder knyttet til motivasjon, utvikling og læring
- har kjennskap til hvilke utfordringer en kan møte i læringsarbeidet for ulike utøvergrupper
- kjenner til idrettens verdigrunnlag og bestemmelser
- har kunnskaper om ulike former for kommunikasjon og hvilken betydning kommunikasjon har for motivasjon, læring og utvikling
- har kunnskaper om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen
- har kunnskap om idrettshistorie og sportslig plan knyttet til valgt fordypningsidrett og tilhørende særforbund
- har forståelse for grunnleggende tekniske, taktiske, fysiske og mentale krav i valgt fordypningsidrett
- kan de viktigste reglene, kjenner til ulike modeller, verktøy og tekniske hjelpemidler



som anvendes i opplæringen av valgt fordypningsidrett

## Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen trenerpraksis
- kan anvende og begrunne valg av ulike undervisningsmetoder
- har kunnskap om og ferdigheter i observasjon av pedagogisk virksomhet
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere læring tilpasset ulike målgrupper
- kan skape mestringsarenaer og gode betingelser for læring gjennom å legge til rette for et godt læringsklima
- kan reflektere over egen og andres praksis
- har utviklet grunnleggende ferdigheter i valgt fordypningsidrett
- kan anvende enkelte tekniske hjelpemidler for å forbedre egenferdigheter i fordypningsidretter der det er relevant

## Generell kompetanse

Kandidaten

- har et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet og egen rolle som trener

## Innhold

- Planlegging, gjennomføring og vurdering av læring
- Læringsmetoder
- Motivasjon og anvendelse av disse
- Kommunikasjon som fenomen og kommunikasjonsferdigheter
- Sentrale didaktiske begreper med utgangspunkt i didaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring
- Bevissthet om egen rolle som trener og ansvaret som følger trenerrollen
- Fordypningsidrettens egenart

## Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning

- Muntlig og skriftlig presentasjoner
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Trenerpraksis

Studenten skal ha trenerpraksis i minimum 45 timer i en valgt fordypningsidrett. Dette tilfredsstillende kravet til trenerpraksis på Trener 1 (nivå 1) i Trenerløypa, som er rammeverket for norsk trenerutdanning (idrett.no).

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

1. Aktiv deltagelse på to gruppeveiledninger knyttet til trenerpraksis
2. Muntlig presentasjon av en teoretisk problemstilling relevant for trenerpraksis
3. Aktiv deltagelse i trenerpraksis som innbefatter at studenten stiller forberedt, deltar på praksismøter, viser punktlighet, ryddighet, profesjonalitet, opptrer i henhold til idrettens verdigrunnlag og i samsvar med gjeldende styringsdokumenter

## **Vurderingsordning**

- Individuell praksisrapport som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1EFT11 Ernæring, fysiologi og treningslære

Emnekode: 1EFT11

Studiepoeng: 15

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet virker inn på kroppens oppbygging og funksjon
- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og ernæring, yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder påvirker yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forebygge og behandle skader relatert til fysisk aktivitet

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende relevante treningsprinsipper og treningsmetoder i planlegging og gjennomføring av trening på kort og lang sikt
- har faglig grunnlag for å legge til rette for trening som kan bidra til økt prestasjon innen ulike aktiviteter
- har faglig grunnlag for veiledning innen fysisk aktivitet og trening for ulike grupper
- kan utføre grunnleggende taping av ulike skader
- kan utføre enkle fysiske tester

### **Generell kompetanse**

- kan forstå sammenhengen mellom fysiologiske prosesser, ernæring, treningsmetoder, yteevne og helse
- kan reflektere over etiske spørsmål knyttet til ernæring, fysiologi og treningslære
- kan integrere kunnskaper og ferdigheter for å oppnå en helhetlig forståelse for hvordan kroppen fungerer
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere trening med bakgrunn i kunnskap om ernæring, fysiologi og treningslære

## **Innhold**

- Aktivitetsfysiologi
- Treningslære
- Kosthold og ernæring
- Fysiologisk testing
- Skader
- Etikk

## **Organisering og arbeidsformer**

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

**Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Ernæring:

- Gruppevis muntlig presentasjon av et valgt tema

Fysiologi:

- 90 % korrekte svar på 5 quizer på Fronter (20 spørsmål pr. quiz)

Treningslære:

- Aktiv deltagelse i praktisk treningslære (ved skade, sykdom e.l. kan fravær inntil 20 % - 2 økter godtas)
- 90 % korrekte svar på 1 quiz om skader på Fronter (20 spørsmål)
- Aktiv deltagelse på praktisk kurs i taping
- Innlevering av 1 oppgave innen treningslære

## Vurderingsordning

6 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1IDR11-2 Idrett 2

**Emnekode: 1IDR11-2**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- har kunnskap om hvordan bevegelseslek og idrettsopplæring planlegges og tilrettelegges for barn og unge med ulike forutsetninger og behov innenfor ski, orientering og svømming
- har kunnskap om hvordan forskjellige treningsprinsipper kan anvendes i de forskjellige aktivitetene
- har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innenfor ski, orientering og svømming
- har kunnskap om hvilke positive fysiologiske og helsemessige kvaliteter aktiviteter kan bidra til

### **Ferdigheter**

## Kandidaten

- har grunnleggende ferdigheter innen ski, orientering og svømming som grunnlag for å kunne legge til rette for utvikling og læring i de ulike aktivitetene
- kan planlegge lek, fysisk aktivitet og idrettsopplæring med bakgrunn i relasjonstenkning
- har kunnskaper og ferdigheter innen livberging og hjerte- og lungeredning i henhold til kravene som stilles for å drive svømmeopplæring og svømmetrening

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre og gjennom dette bidra til god praksis innen aktivitetene
- kan tilpasse veiledning og kommunikasjon for å legge til rette for motivasjon, læring og utvikling i lek, fysisk aktivitet og idrett

## Innhold

### Idrett 2 består av ski, orientering og svømming

- Treningsprinsipper
- Fysiologisk og helsemessig perspektiv
- Didaktikk
- Motivasjon, læring og utvikling
- Tilrettelagt opplæring
- Sikkerhet
- Livberging og hjerte- og lungeredning

## Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Minimum 80% aktiv deltakelse i hver av aktivitetene
- Planlegge en begrunnet opplæringsøkt i en av aktivitetene. Oppgaven gjøres individuelt.
- Lede deler av en økt i en av aktivitetene(i gruppe på 2-3) etter gjeldende mal i Fronter.

## Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til Bestått/Ikke bestått

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



# 1SVE11 Samfunnsvitenskapelige emner

**Emnekode: 1SVE11**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav.

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- har kunnskap om utviklingen av norsk idrettshistorie
- har forståelse for dagens organisering av norsk idrett sett i lys av den historiske utviklingen
- kjenner til idrettens sportslige struktur
- har kunnskap om forholdet mellom idrett, media og marked
- har forståelse for viktige hensyn i forhold til kjønnsperspektiv innen toppidrett

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan anvende teori for å belyse viktige idrettssosiologiske temaer

- kan reflektere omkring idrett som ungdomskultur
- kan reflektere kritisk omkring forholdet mellom topp og bredde
- kan målbære gode holdninger knyttet til ulike sider av kjønnsperspektivet i toppidretten

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan diskutere kropp, helse og idrett i et sosiologisk perspektiv
- har innsikt i moralske og etiske problemstillinger i idretten

## Innhold

- Framveksten- og moderniseringen av norsk idrett
- Idretten som kamparena
- Idrettens sosiale og kulturelle reproduksjon
- Fairplay, juks og doping
- Idrett og kommersialisering
- Maktforholdet mellom idretten, media og markedet
- Toppidrettens plass i norsk idrett
- Idretten som sosial arena
- Egenorganisert idrett og subkulturer

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Seminarer
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – dette vil bli presisert i undervisningsplanen

## Vurderingsordning

Muntlig presentasjon av en gruppeoppgave med påfølgende muntlig høring i gruppe som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1FIT11 Fordypningsidretter med trenerpraksis

Emnekode: 1FIT11

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- kan idrettens regelverk generelt og for egen fordypningsidrett spesielt

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og gjennomføre treningsopplegg med metodisk progresjon og legge til rette for læring, utvikling og opplevelser for egen treningsgruppe
- kan lede aktivitet og utvikle utøvere i samsvar med klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidè, og i henhold til sentrale bestemmelser for idretten
- kan observere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i

forbindelse med enkeltutøvere, ledelse og foreldre, og kan bidra konstruktivt i diskusjoner knyttet til utfordringer på praksisfeltet

- kan videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/ taktiske ferdigheter for utøvere/ lag
- har kommunikative og relasjonelle ferdigheter
- har grunnleggende ferdigheter i bruk av tekniske og analytiske verktøy i egen fordypningsidrett
- kan anvende kunnskap og kompetanse tilegnet fra andre emneområder på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg

## Generell kompetanse

Kandidaten

- kan tilpasse målsettinger og treningsarbeidet til individet- eller gruppens nivå og bidra til prestasjonsutvikling i egen fordypningsidrett
- kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning
- representerer et godt forbilde for andre trenere, utøvere og klubbledelse
- har en kritisk og nysgjerrig holdning til idrettsfaglige og praktiske problemstillinger, og er en aktiv og reflekterende bidragsyter til at klubbens virksomhet er i kontinuerlig utvikling

## Innhold

- Videreutvikle trenerkompetansen i den valgte fordypningsidretten
- Ledelse
- Didaktikk
- Læring
- Kommunikasjon
- Motivasjon

Etter avtale mellom student og praksisansvarlig lærer defineres ca 100 timers praktisk utøvende trenerpraksis. Den totale arbeidsmengden i emnet består i tillegg av egenarbeid, kurs og opplæring på idrettsspesifikke deler av trenerutdanningen.

Trenerpraksis foregår i stor grad gjennom nært samarbeid med den organiserte idretten og med tett faglig oppfølging fra faglærere på høgskolen.

## Organisering og arbeidsformer

- Trenerpraksis
- Individuelt arbeid
- Veiledning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

- Deltagelse på avtalt veiledning
- Deltagelse på 80% av obligatoriske seminarer

## **Vurderingsordning**

Individuell mappevurdering med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1TFB01 Treningens funksjonelle basis

**Emnekode: 1TFB01**

**Studiepoeng: 15**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Emnet Ernæring, fysiologi, og treningslære (1EFT11) eller tilsvarende, må være fullført og bestått

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- har kunnskap om prinsipper og metoder for trening, treningsplanlegging og kjenner til "beste praksis" for prestasjonsutvikling i egen fordypningsidrett
- har kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og mekanikk relatert til egen fordypningsidrett
- forstår og kan forklare betydningen av basistrening i egen fordypningsidrett
- har kunnskap om ernæring, ernæringens betydning i forbindelse med fysisk aktivitet og sammenhengen mellom kosthold og idrettslige prestasjoner
- kjenner til de vanligste idrettsskadene i egen fordypningsidrett, og kan de viktigste prinsippene for forebygging og oppbygging etter slike skader
- har kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping

## Ferdigheter

### Kandidaten

- kan optimalisere trening for større treningseffekt og økt prestasjonsevne hos utøvere i egen fordypningsidrett
- kan utføre relevante analyser, beregninger, vurderinger, tester, samt utvikle kapasitetsprofiler, bevegelsesanalyser og hensiktsmessige testbatterier i egen fordypningsidrett
- har kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og kan tilpasse trening etter dette
- kan anvende basistrening hensiktsmessig som skadeforebyggende og prestasjonsutviklende trening, generelt og spesifikt mot egen fordypningsidrett
- kan veilede utøvere på kosthold og ernæring i forhold til prestasjon og restitusjon

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan initiere, planlegge, gjennomføre, dokumentere, analysere, justere og evaluere trening som strekker seg over tid, i tråd med faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan legge til rette for trening som er hensiktsmessig for ulike målgrupper i et livsløpsperspektiv
- kan anvende prinsipper og metoder for trening på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg

## Innhold

Emnet bygger på den grunnleggende undervisningen i fysiologi, helse og treningslære som ble gjennomført 1. studieår.

- Langsiktige og kortsiktige treningsplaner med vekt på det langsiktige perspektivet
- Arbeidskravs- og kapasitetsanalyse
- Tester for kravs- og kapasitetsprofilering.
- Bevegelsesanalyse
- Basistrening
- Idrettsernæring
- Trening etter utarbeidede treningsplaner
- Begrunne, dokumentere, analysere og evaluere trening

## Organisering og arbeidsformer



- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i emnet

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Minimum 80% aktiv deltagelse i praktisk undervisning

## **Vurderingsordning**

Individuell arbeidsmappe som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1IP01 Idrettspedagogikk

**Emnekode: 1IP01**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- har kunnskap om integrering i norsk idrett, tilpasset fysisk aktivitet og idrett for funksjonshemmede
- forstår ulike teorier knyttet til læring og utvikling, kommunikasjon og formidling
- har kunnskap om sosialisering, helhetlig menneskesyn og coaching som metode
- har en forståelse av det utvidede talentbegrepet

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- har praktisk kunnskap om tilpasset fysisk aktivitet og kan med bakgrunn i didaktisk relasjonstenkning planlegge- og gjennomføre treningsøkter tilpasset ulike

- målgrupper og deres behov
- kan legge til rette for konstruktive læringsprosesser med involvering/medbestemmelse, og gjennom det bidra til både menneskelig og idrettslig utvikling
- kan kommunisere effektivt, lytte aktivt, gi forsterkning og konstruktiv feedback tilpasset et individs eller en gruppes behov
- har relasjonelle ferdigheter og kan gjennom dialog og samhandling med individ og grupper forstå og innrette trenergjeringen til utøvernes beste

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- har forståelse for at læring er dynamisk og kan med bakgrunn i dette skape gode betingelser for optimal læring og utvikling for individ og grupper
- kan legge til rette for idrettslig aktivitet og utvikling i god balanse med andre arenaer og i samsvar med perspektiver for et livslangt idrettsaktivt løp
- kan reflektere over egen praksisteori, væremåte og egne arbeids- og reaksjonsmåter og videreutvikle egen trenergjerning under veiledning

## Innhold

- Integrering i norsk idrett og tilpasset fysisk aktivitet
- Læring og utvikling
- Kommunikasjon
- Idrettsdidaktikk
- Talentbegrepet
- Helhetlig menneskesyn
- Coaching som metode

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Praktisk arbeid
- Seminarer
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan

## **avlegge eksamen**

Det vil bli gitt obligatorisk arbeidskrav underveis i emnet - dette vil bli presisert i undervisningsplanen

## **Vurderingsordning**

Muntlig individuell eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1IPS12 Idrettspsykologi

**Emnekode: 1IPS12**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- har forståelse for ulike motivasjonsteorier, og hvordan en som trener kan påvirke utøverens motivasjon
- har kunnskap om relevante idrettspsykologiske prosesser og deres betydning for prestasjon, utvikling og opplevelse
- har kunnskap om spesielle utfordringer i idretten

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan med bakgrunn i vitenskapelig kunnskap om motivasjon fremme utøvers motivasjon, og legge til rette for et konstruktivt motivasjonsklima

- kan i samarbeid med utøverne utarbeide målsettinger og handlingsplaner i et livsløpsperspektiv
- kan analysere egen fordypningsidretts psykologiske krav

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan utøve trenerrollen i praksis, og treffe begrunnede valg som er faglig og vitenskapelig
- kan reflektere over egen faglig utøvelse som trener

## Innhold

- Motivasjon og motivasjonsklima
- Forholdet mellom individ og situasjon
- Gruppekohesjon og gruppedynamikk
- Personlighet
- Karrierreoverganger, skader og utbrenthet
- Målsetting
- Konsentrasjon og oppmerksomhet
- Stress og angst i idretten

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – dette vil bli presisert i undervisningsplanen

## Vurderingsordning

4 timers skriftlig individuell eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1FOM02 Forskningsmetode

**Emnekode: 1FOM02**

**Studiepoeng: 5**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- Har grunnleggende forståelse for vitenskapsteori
- Har kunnskap om ulike forskningsmetoder

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Har evne til å gjøre forskningsmetodiske vurderinger
- Har evne til å gjøre forskningsetiske vurderinger
- Kan utvikle en problemstilling
- Kan finne frem til, forstå, kritisk vurdere og formidle vitenskapelig litteratur relevant for eget fagområde.



## Innhold

- Vitenskapsteori
- Etikk
- Kvalitative metoder
- Kvantitative metoder
- Litteraturstudier
- Gangen i et forskningsprosjekt

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Presentasjon knyttet til å finne frem til, forstå, kritisk vurdere og formidle vitenskapelig litteratur relevant for eget fagområde.
- Presentasjon knyttet til utvikling av en problemstilling

## Vurderingsordning

Individuell skriftlig skoleeksamen, 3 timer, vurderes med graderte karakterer A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1OI11 Optimalisering i idretten

**Emnekode: 1OI11**

**Studiepoeng: 15**

## **Semester**

Høst

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Emnene Idrettspsykologi (1IPS11) og Treningens funksjonelle basis (1TFB01), eller tilsvarende, må være fullført og bestått

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- har kunnskap om mental trening og stressmestring
- har forståelse for hvordan mentale ferdigheter påvirker prestasjon, utvikling, og opplevelse
- har forståelse for sammenhengen mellom restitusjon, kosthold og ernæring, skader og sykdom

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan anvende idrettspsykologi for å legge til rette for optimal prestasjon, opplevelse

- og helhetlig utvikling
- kan veilede og legge til rette for mental trening tilpasset den enkelte utøver
- kan legge til rette for optimal balanse mellom trening og restitusjon spesielt med tanke på skade- og sykdomsforebyggende arbeid
- kan lede gode strategi – og målprosesser og kan forstå og benytte aktuelle verktøy for dette
- kan analysere bevegelser og anvende funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk for å optimalisere prestasjonsevne i egen fordypningsidrett

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- har utviklet bred handlingskompetanse som trener og kan integrere kunnskap om fysiologiske prosesser, menneskets funksjonelle anatomi, biomekaniske prinsipper og mentale prosesser i en helhetlig trenervirksomhet rettet mot optimalisering i idretten
- har utviklet ferdigheter i å holde seg oppdatert på områder som er viktig for prestasjonsutvikling i egen fordypningsidrett
- kjenner sine egne begrensninger i forhold til de krav som stilles på høyere nivå i fordypningsidretten og kan sikre relevant idrettsfaglig spisskompetanse rundt utøverne
- kan reflektere over egen og andres trenerpraksis, og anvende denne kunnskapen til å tilpasse og videreutvikle egen trenerrolle
- kan anvende arbeidsformer som stimulerer til nytenkning og utvikling i egen fordypningsidrett

## Innhold

- Mental trening i praksis
- Målsetting
- Stressmestring
- Prestasjonsutvikling
- Trenerrollen
- Etablering av et program for mental trening og veiledning
- Spesielle temaer i anvendt idrettspsykologi
- Kosthold og ernæring
- Anatomi, fysiologi og biomekanikk

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger
- Problembasert læring
- Case-studier
- Praktiske aktiviteter
- Seminarer
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Journal

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – dette vil bli presisert i undervisningsplanen

## **Vurderingsordning**

Individuell arbeidsmappe som vurderes til bestått/ ikke bestått

Muntlig individuell eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1FIA11 Fordypningsidretter med trener- og arrangementspraksis

Emnekode: 1FIA11

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten

- har kjennskap til beste toppidrettspraksis i verden innen sin særiddrett
- har kunnskap om tekniske og analytiske verktøy i egen fordypningsiddrett

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende coaching og legge til rette for at utøveren selv tar et aktivt ansvar for sin egen lærings- og utviklingsprosess
- kan utvikle balanserte og kvalifiserte treningsopplegg som legger til rette for at

- 24-timersutøveren kan utvikle toppprestasjoner
- kan anvende tekniske og analytiske verktøy til optimalisering av prestasjoner i egen fordypningsidrett
- kan bidra inn i arbeidet med klubbens virksomhet, målsettinger og strategier for fremtiden
- kan organisere rutiner for kommunikasjon og samarbeid med sponsorer og media i forbindelse med arrangementspraksis

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- kan med bakgrunn i kunnskap fra idrettsvitenskap og praktisk ekspertise innenfor egen fordypningsidrett kritisk vurdere ulike løsninger, og foreta reflekterte og begrunnede valg som trener
- kan bidra til optimalisering i idretten ved å være lærevillig på tvers av idretter, og oppsøke og organisere samarbeid med andre kompetansemiljøer
- har lederegenskaper i form av formidlingsevne og aktiv deltaking i faglige diskusjoner
- kan lede prosesser og organisere andre i velfungerende team
- kan arrangere og lede et relevant fagseminar eller idrettsarrangement i henhold til målsettinger og strategier som utarbeides og innenfor de rammene som er gitt
- har utviklet en kritisk og reflektert trenerfilosofi gjennom trenerpraksis i den organiserte idretten, og kan utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle

## Innhold

- Videreutvikle trenerkompetansen ytterligere i egen fordypningsidrett
- Trenerfilosofi
- Coaching
- Ledelse
- Topprestasjoner
- Arrangere fagseminar eller idrettsarrangement
- Innovasjon og utvikling
- Beste praksis

Etter avtale mellom student og praksisansvarlig lærer defineres ca 100 timers praktisk utøvende trenerpraksis. Den totale arbeidsmengden i emnet består i tillegg av egenarbeid, kursing og opplæring på idrettsspesifikke deler av trenerutdanningen.

Trenerpraksis foregår i stor grad gjennom nært samarbeid med den organiserte idretten og med tett faglig oppfølging fra faglærere på høgskolen.

## Organisering og arbeidsformer

- Trenerpraksis
- Arrangementspraksis
- Individuelt arbeid
- Veiledning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – dette vil bli presisert i undervisningsplanen

## Vurderingsordning

Individuell praktisk/ metodisk eksamen med muntlig høring. Eksamen vurderes som helhet med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Praktisk metodisk del teller 2/3 av karakteren og den muntlige høringen teller 1/ 3 av karakteren. Det forutsettes at begge deleksamer er bestått for at emnet skal vurderes til bestått.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

# 1CL01 Coaching og ledelse

**Emnekode: 1CL01**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav.

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Kandidaten

- har kunnskap om coaching som verktøy for personlig utvikling, og kjenner til ulike teoretiske og praktiske tilnærminger til coaching i idretten
- har kunnskap om kommunikasjon og ledelse
- kjenner til utfordringer som en trener kan stå ovenfor i møtet med en kritisk medie verden

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan anvende coaching som metode for å gjennomføre systematiske utøversamtaler individuelt og i grupper



- kan tilrettelegge for 24-timersutøverens behov for balanse mellom trening/konkurranser og andre arenaer
- kan lede individer og grupper på en måte som gjør at det skapes felles retning slik at individet eller gruppen mer effektivt kan nå sine mål

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- har innsikt i etiske problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- kan reflektere over idrett i et større perspektiv og legge til rette for at livslange idrettsaktive løp kan ivaretas
- kan være en coach for utøvere og trenere i egen fordypningsidrett, slik at de utvikler selvstendighet og i større grad kan få realisert sitt potensiale
- har en profesjonell holdning til trener- og lederrollen, og gjør begrunnede og reflekterte valg basert på faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid
- kan bidra til kvalitet og utvikling av klubbens virksomhet gjennom aktiv deltagelse i diskusjoner, beslutningsprosesser og evalueringsarbeid
- har kompetanse til å håndtere konflikter

## Innhold

- Etiske problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- Trenerfilosofi
- Lederskap
- Coaching
- Kommunikasjon, formidling og konflikthåndtering
- Læring og prestasjonsutvikling
- Innovasjon og nyskaping

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Seminarer
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Debatt
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - disse vil bli presisert i undervisningsplanen

## **Vurderingsordning**

Individuell skriftlig hjemmeeksamen over 1 uke som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag

# 1BACT11 Bacheloroppgave

**Emnekode: 1BACT11**

**Studiepoeng: 15**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Forkunnskaper**

Emnet 1FOM02 Forskningsmetode må være fullført og bestått. Kandidaten må ha bestått minimum 90 studiepoeng fra emner som inngår i studieprogrammet BA idrett - spesialisering i trenerrollen for å kunne få tildelt veileder på Bacheloroppgaven.

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### **Kunnskap**

Kandidaten

- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innen idrettsfeltet

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan oppdatere sin kunnskap innenfor fagområdet
- kan utforme en prosjektbeskrivelse knyttet til idrettsfaglige problemstillinger
- kan innhente, forstå og kritisk vurdere relevant kunnskap fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger knyttet til egen

fordypningsidrett

- kan analysere og drøfte relevant kunnskap fra forsknings- og utviklingsarbeid på problemstillinger innen idrettsfeltet
- kan vurdere metodiske styrker og svakheter i forsknings- og utviklingsarbeid, og i eget bachelorarbeid
- kan formidle eget forskningsprosjekt på en systematisk og vitenskapelig måte

## Generell kompetanse

Kandidaten

- kan planlegge og gjennomføre arbeidsoppgaver og forskningsprosjekter alene og som deltager i gruppe, og i tråd med etiske krav og retningslinjer
- kan vurdere den samfunnsmessige verdien av forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet

## Innhold

- Litteraturstudium

Rammer for arbeidet og prosessen er beskrevet i "*Retningslinjer for studentoppgaver*" som er gitt av Høgskolen i Hedmark og utdypet av Institutt for idrettsfag. Det forventes at retningslinjer blir fulgt i studentarbeidet.

## Organisering og arbeidsformer

- Individuelt arbeid
- Veiledning (inntil 10 timer)
- Seminarer
- Gruppearbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Godkjent prosjektbeskrivelse
- 1 obligatorisk veiledning med tildelt veileder

## Vurderingsordning

Bacheloroppgaven utarbeides individuelt eller i gruppe på maksimalt 2 studenter.  
Oppgaven vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag