

Studieplan 2021/2022

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen

Studiepoeng: 180

Studiets nivå og organisering

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

Bakgrunn for studiet

Høgskolen i Innlandet tilbyr i samarbeid med den organiserte idretten en Bachelor i idrett med spesialisering i trenerrollen. Det innebærer et spennende møte mellom akademia og praksisfeltet som vil utstyre fremtidens trenere med både forskningsbasert kunnskap og beste praksis-kunnskap. Studentene fordypet seg i en valgt idrett blant idretter som er organisert i Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), 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. For å utvikle utøvere på et toppidrettsnivå 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 idretts glede 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. Studiet tilbys i samarbeid med

flere særforbund. Dette samarbeidet bidrar til god kvalitet på den idrettsspesifikke undervisningen og på trenerpraksis, og fører til at studenter i utvalgte idretter sertifiseres innen trenerløypa.

Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om organisering og ledelse, samt utfordringer og muligheter trenere og utøvere står ovenfor i lys av idrettshistoriske, - sosiologiske og -filosofiske perspektiver
- har kunnskap om grunnleggende treningsprinsipper, og kroppens oppbygging, utvikling og funksjon
- kjenner idrettens regelverk og har kunnskap om bestemmelser, sportslig plan og grunnleggende idrettshistorie i valgt fordypningsidrett
- har kunnskap om sin fordypningsidretts egenart og beste praksis
- har kunnskap om læringsteorier, og barn og unges sosiale, kognitive, emosjonelle og psykologiske utvikling
- har kunnskap om sosiale og psykologiske faktorer som påvirker trenere og utøveres deltagelse, læring og prestasjonsutvikling i idretten
- har bred kunnskap om grunnleggende forutsetninger for utøvelse av trenerrollen
- har kunnskap om sentrale vitenskapsteoretiske temaer og kjenner til forskning- og utviklingsarbeid relatert til utøvelse av trenerrollen
- kan oppdatere sin kunnskap innen idrettsfeltet gjennom å innhente, forstå og kritisk vurdere relevant litteratur

Ferdighet

Kandidaten

- kan organisere og lede lag, grupper og individer på en slik måte at de handler i tråd med idrettens verdigrunnlag, retningslinjer og mål
- kan legge til rette for en langsiktig og helhetlig utvikling av selvstendige utøvere i barne-, ungdoms- og toppidretten
- kan legge til rette for at utøvere kan ha livslange bevegelsesaktive liv og sette de i stand til å håndtere overganger i idretten
- har vilje og evne til å skape velfungerende team, lede prosesser, kommunisere og

samarbeide med utøvere, trenere, støtteapparat, klubb, foreldre og andre interessenter

- kan integrere fagkunnskap, idrettsspesifikk kunnskap og resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid for å optimalisere utvikling og prestasjon i sin fordypningsidrett

Generell kompetanse

Kandidaten

- har en analytisk og kritisk tilnærming til egen trenervirksomhet og kan anvende dette sammen med relevant fagkunnskap for å utvikle seg kontinuerlig som trener og person
- har vilje og evne til omsorg, tar ansvar som rollemodell og kan skape et miljø som tar hensyn til barn, unge og voksnes sikkerhet og deres psykiske og fysiske helse
- har forståelse for sin rolle og påvirkningskraft som trener overfor utøvere, klubb og foreldre
- kan planlegge, gjennomføre, analysere, justere og evaluere trening som strekker seg over tid, alene og som deltaker i en gruppe, og i samsvar med idrettens etiske krav og retningslinjer, faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid

Målgruppe

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

Relevans for arbeidsliv og videre studier

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

- Trener på alle nivåer i idretten
- Administrative stillinger i offentlig sektor
- Aktivitetsleder
- Idrettskonsulent
- Med påfølgende praktisk-pedagogisk utdanning kvalifiserer studiet for arbeid som kroppsøvings- og idrettslærer

Fullført og bestått studium kan gi grunnlag for opptak til masterstudier ved Høgskolen i Innlandet, og masterstudier i idrettsvitenskap ved andre høgskoler og universiteter i inn- og utland.

Opptakskrav og rangering

Opptakskravet er [generell studiekompetanse](#).

Søkerne blir rangert iht [Forskrift om opptak til høgre utdanning](#).

Med fullført årsstudium idrett eller tilsvarende kan kandidaten søke direkte inn i 2. studieår. Studenter som har gjennomført trenerkurs får ikke innpasset emner og må fullføre studiet i sin helhet.

Ved oppstart må studenter legge frem gyldig politiattest.

Arbeids- og undervisningsformer

Tverrfaglighet og studentaktive læringsformer er viktige prinsipper for undervisningen. Trenerpraksis har stor plass i studiet og det gjør at studentene må beherske et mangfold av opplæringsformer. Det vil bli lagt vekt på problembaserte arbeidsformer, 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.

Praksis

Praksis 1. studieår består av 45 timer trenerpraksis og er tilknyttet emnet Pedagogikk og trenerpraksis

Praksis 2. studieår består av 100 timer trenerpraksis og er tilknyttet emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis 1

Praksis 3. studieår består av 80 timer trenerpraksis og 20 timer arrangementspraksis, og er tilknyttet emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis 2

Praksis er relatert til selvvalgt fordypningsidrett. Innen enkelte fordypningsidretter må studenten påberegne utgifter i forbindelse med transport til praksisstedet. Høgskolen har ansvar for å finne praksisplass.

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.

Forskningsbasert undervisning

I undervisning møter studentene den nyeste forskningen innen idrettsvitenskap. I de ulike emnene vil studentene opparbeide seg en forståelse for hvordan kunnskap fremstilles, få erfaring med å gjennomføre eksperimenter, forske på egen praksis og gjennomføre prosjekter etter vitenskapelige metoder.

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 Innlandet 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 oppbygging og innhold

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

Kull

2021

Emneoversikt

| Emnekode | Emnets navn | S.poeng | O/V *) | Studiepoeng pr. semester | | | | | |
|----------|--|---------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | S1(H) | S2(V) | S3(H) | S4(V) | S5(H) | S6(V) |
| 1FHLS01 | <u>Folkehelse, livsstil og samfunn</u> | 5 | O | 5 | | | | | |
| 1MUA11 | <u>Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile</u> | 15 | O | 15 | | | | | |
| IDT1003 | <u>Idrett 1</u> | 10 | O | 10 | | | | | |
| 1PTP01 | <u>Pedagogikk og trenerpraksis</u> | 10 | O | | 10 | | | | |
| 1TREL01 | <u>Trenings- og ernæringslære</u> | 10 | O | | 10 | | | | |
| IDT1004 | <u>Idrett 2</u> | 10 | O | | 10 | | | | |
| IDT1101 | <u>Idretts sosiologi</u> | 10 | O | | | 10 | | | |
| 1IP01 | <u>Idrettspedagogikk</u> | 10 | O | | | 10 | | | |
| IDT2001 | <u>Fordypningsidrett med trenerpraksis 1</u> | 15 | O | | | 10 | 5 | | |
| 1IPS12 | <u>Idrettspsykologi</u> | 10 | O | | | | 10 | | |
| IDT2003 | <u>Anvendt idrettsfysiologi</u> | 15 | O | | | | 15 | | |
| 1FOM02 | <u>Forskningsmetode</u> | 5 | O | | | | | 5 | |
| 1OI11 | <u>Optimalisering i idretten</u> | 15 | O | | | | | 15 | |
| IDT2101 | <u>Fordypningsidrett med trenerpraksis 2</u> | 15 | O | | | | | 10 | 5 |
| IDT2102 | <u>Organisering og ledelse i idrett</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

1FHLS01 Folkehelse, livsstil og samfunn

Emnekode: 1FHLS01

Studiepoeng: 5

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten:

- har kunnskap om sammenhengen mellom livsstil, folkehelse og helse
- har kunnskap om hvordan samfunn former yrkespraksis
- kjenner til hvordan sosial ulikhet former yrkespraksis
- kjenner til hvordan politikk former yrkespraksis
- har kunnskap om hvordan yrkespraksis formes av og former de sosiale aspektene ved fysisk aktivitet og kosthold

Ferdigheter

Studenten:

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

Innhold

Med et utgangspunkt i samfunnsvitenskapelige disipliner behandler emnet hvordan nåtidig folkehelse, livsstil og samfunn former yrkespraksis. Emnet gir en grunnleggende innføring i sentrale samfunnsfaglige begreper som kan brukes til å forstå og utøve yrkespraksis. Kurset berører følgende hovedtema:

- Folkehelse og helse
- Samfunnsdynamikk
- Politikk og makt
- Sosial ulikhet
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Helsefremmende og forebyggende arbeid

Arbeids- og undervisningsformer

Gjennom seminaraktivitet, obligatoriske oppgaver og eksamen knyttes emnets overordnede kunnskapsmål til yrkesspesifikk kunnskap. Kombinasjonen av fellesforelesninger og yrkesretting skal stimulere til diskusjoner om muligheter for og problemer med å nyttiggjøre emnets kunnskapsmål i det enkelte praksisfelt.

- Forelesning
- Seminarer
- Gruppearbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Deltakelse på minst 1 av 2 seminardager
- 1 muntlig fremlegg i gruppe

Det gjennomføres to studiespesifikke obligatoriske seminar med arbeidsform gruppearbeid. Gruppene består av inntil fire studenter og alle i gruppa er ansvarlig for

alt innhold. Det muntlige fremlegget skal presenteres i form av en Power-Point med referanser i brødtekst og en referanseliste. Studentene skal nyttiggjøre seg av en kvalitativ og en kvantitativ vitenskapelig artikkel i tillegg til pensumlitteratur. Powerpoint skal leveres inn før klokken 12:00 dagen før presentasjon. Fremlegget skal godkjennes i henhold til APA standard og vare maks 10 minutter.

Eksamen

Skoleeksamen i form av en Multiple choice test av pensum og forelesningstematikk. Eksamen vurderes med karakter (A-F)

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1MUA11 Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile

Emnekode: 1MUA11

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om menneskets anatomiske og fysiologiske oppbygging og funksjon
- har kunnskap om sentrale mekaniske lovmessigheter som grunnlag for å forstå bevegelse i forskjellige læringsmiljø
- har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet virker inn på kroppens oppbygging og funksjon
- har kunnskap om motorisk utvikling og betydningen av motorisk kompetanse for mestring, trivsel og læring

Ferdighet

Studenten

- kan anvende kunnskap om menneskets oppbygning og funksjon som grunnlag for utvikling, mestring og trivsel
- kan anvende kunnskap om mekaniske prinsipper i læring av bevegelser
- kan reflektere over sammenhenger mellom læring av bevegelser, og mestring og trivsel i forskjellige læringsmiljø

Generell kompetanse

Studenten

- kan integrere kunnskaper og ferdigheter for å oppnå en helhetlig forståelse for hvordan kroppen fungerer og utvikles

Innhold

- Anatomi
- Mekanikk
- Aktivitetsfysiologi
- Bevegelse- og læringsteorier
- Bevegelsesanalyse

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform; arbeidsoppgaver/samskriving, flervalgsoppgaver, videoeksempler
- Muntlige og skriftlige presentasjoner

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Aktiv deltagelse på 2 av 3 seminar om sammenhengen mellom teoriforståelse og fysisk aktivitet

Eksamen

- 3 timers individuell digital skoleeksamen som vurderes med graderte

- bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter
- Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Gruppene består av maksimalt 4 studenter som settes opp av studieadministrasjonen. Ved gruppeeksamen står alle deltakere i gruppa til ansvar for alt innhold i oppgaven

Individuell digital skoleeksamen teller 40 %, og hjemmeeksamen i gruppe teller 60 % av endelig karakter. Begge eksamenene må være vurdert til bestått før karakter blir gitt i emnet.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Individuell digital skoleeksamen: Ingen

Hjemmeeksamen i gruppe: Alle

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

IDT1003 Idrett 1

Emnekode: IDT1003

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen basistrening, svømming og orientering
- har grunnleggende kunnskap om hvilken betydning allsidighet og lek har for ferdighetsutvikling og bevegelsesglede hos barn og unge

Ferdigheter

Studenten

- har grunnleggende livreddende ferdigheter innen svømming (water competence), og kart og kompass
- kan gjøre vurderinger av betydningen av lek, allsidighet og bevegelseserfaring fra andre aktiviteter for ferdighetsutvikling i egen fordypningsidrett
- kan sette kortsiktige mål for egen ferdighetsutvikling i emnet basert på

observasjon av egen utførelse og kan jobbe aktivt for å oppnå disse målene

Generell kompetanse

Studenten

- har et bevisst forhold til egne bevegelseserfaringer som grunnlag for å utvikle egen trenerkompetanse
- kan legge til rette for egen utvikling og mestring

Innhold

Svømming og livbergning

Kart og kompass

Basistrening

Arbeids- og undervisningsformer

Praktisk undervisning

Egentrening og egenutvikling

Gruppearbeid

Observasjon som utgangspunkt for egen ferdighetsutvikling

Veiledning

Forelesning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse i praktisk undervisning
- Vise grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen kartlesing og kompassbruk. Individuell prøving på C-nivå.
- 90% rett på elektronisk prøve innen temaet HLR og førstehjelp. Prøven må være godkjent før praktisk livbergingsprøve gjennomføres.
- Hoppe eller stupe fra kant, svømme 25 meter, dykke og hente opp en dukke fra 4 m. dyp og direkte ilandføre dukke (eller medstudent) minst 20m, og direkte gjennomføre hjerte- lunge- redning (HLR) på øvelsesdukke.

Svømmebriller/neseklype kan ikke brukes under prøven.

- Gjenvinne kontroll ved fall i kaldt vann (lavere enn 20 grader).

Eksamen

Individuell skriftlig rapport basert på prosjektarbeid knyttet til egen ferdighetsutvikling i emnet som vurderes med gradert bokstavkarakter A-F der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1PTP01 Pedagogikk og trenerpraksis

Emnekode: 1PTP01

Studiepoeng: 10

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om verdigrunnlag og bestemmelser i idretten, samt sportslig plan og grunnleggende idrettshistorie knyttet til valgt fordypningsidrett og tilhørende særforbund
- har kunnskaper om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen
- har kunnskap om ulike lederstiler og hvilken betydning de har for kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- har kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for læring
- har kunnskap grunnleggende begreper knyttet til motivasjon og mestringsklima.
- har grunnleggende forståelse for tekniske, taktiske og fysiske krav i sin fordypningsidrett
- har kunnskap om foreldre-trener-utøver relasjonen og hvordan det kan påvirke utøver
- kan beskrive hovedtrekkene og variasjonen i barns og ungdommers kognitive, emosjonelle, sosiale og moralske utvikling

- kjenner til kriterier for forskningsbasert kunnskap

Ferdigheter

Studenten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere læringsaktiviteter i enkeltøkter tilpasset ulike målgrupper
- kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen trenerpraksis
- kan anvende og begrunne valg av ulike undervisningsmetoder
- kan skape mestringsarenaer og gode betingelser for læring gjennom å legge til rette for et godt læringsklima
- kan utvikle egenferdigheter i valgt fordypningsidrett som grunnlag for å gi opplæring i aktiviteten
- kan vurdere og reflektere rundt eget verdigrunnlag knyttet til innledende arbeid med egen trenerfilosofi
- kan bidra til utvikling av utøvere som del av et trenerteam.

Generell kompetanse

Studenten

- kjenner til hvilket ansvar og oppgaver en har som trener ovenfor klubb, utøvere, foreldre og andre trenere
- kan reflektere over egen praksis

Innhold

- Didaktisk relasjonstenkning
- Planlegging, gjennomføring og evaluering av læringsaktiviteter/trening.
- Motivasjon og mestringsklima
- Ulike lederstiler
- Læringsmetoder
- Trenerrollen
- Utviklingspsykologi
- Hva er forskning

Arbeids- og undervisningsformer

- Trenerpraksis i klubb
- Praksisrapport
- Veiledning

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid

Studenten skal ha trenerpraksis i minimum 45 timer i en valgt fordypningsidrett. Dette tilfredsstiller kravet til trenerpraksis på Trener 1 (nivå 1) i Trenerløypa, som er rammeverket for norsk trenerutdanning (idrett.no). Fordypningsidrett velges blant idretter som er organisert i Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 45 timer trenerpraksis i valgt fordypningsidrett i henhold til praksisavtale
- Gjennomføre autorisasjonssamtale med praksisansvarlig der studenten gjør rede for sine verdier, holdninger og personlige egenskaper som ligger til grunn for utøvelse av trenerrollen. Samtalen må være godkjent for at studenten skal være kvalifisert for trenerpraksis
- Skriftlig innlevering knyttet til egen trenerfilosofi som utgangspunkt for veiledning
- Deltagelse på 2-4 veiledninger med faglærer

Eksamen

Individuell mappevurdering knyttet til praksisgjennomføring med 5-7 arbeider i mappen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1TREL01 Trenings- og ernæringslære

Emnekode: 1TREL01

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold, yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder påvirker yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder kan tilpasses barn og unge
- har kunnskap om grunnleggende prinsipper for behandling av skader relatert til aktivitet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og tilrettelegge kosthold og treningsmetoder som fremmer yteevne og helse for ulike grupper
- kan behandle enkle skader relatert til fysisk aktivitet
- kan utføre og anvende enkle fysiske tester på en hensiktsmessig måte
- kan bruke matmerking for å hente informasjon om matvarer

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan reflektere over etiske spørsmål knyttet til ernæring og treningslære
- kan planlegge, gjennomføre, veilede og evaluere trening og fysisk aktivitet for ulike grupper
- kan vurdere om mat og måltider er satt sammen etter Helsedirektoratets anbefalinger

Innhold

- Fysisk aktivitet og inaktivitet
- Treningsprinsipper og treningsmetoder
- Oppvarming
- Akutt skadebehandling
- Fysisk testing
- Kosthold
- Næringsstoffer
- Kostanbefalinger
- Kostholdsplanleggeren
- Matmerking
- Etikk

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Praktisk arbeid

Praktisk arbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 90 % korrekte svar på elektronisk prøve om kosthold og ernæring
- 90 % korrekte svar på elektronisk prøve om treningslære og skader
- 80 % aktiv deltagelse i praktisk undervisning
- Aktiv deltagelse på praktisk kurs i taping

Eksamen

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

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDT1004 Idrett 2

Emnekode: IDT1004

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om hvordan idrettsaktiviteter kan tilrettelegges for å skape progresjon og utvikling over tid

Ferdigheter

Studenten

- kan anvende teoretiske perspektiver fra treningslære og pedagogikk for å tilrettelegge for progresjon og utvikling over tid
- kan anvende kunnskap om ulike metoder for individualisering og differensiering innen et utvalg av idrettsaktiviteter

Generell kompetanse

Studenten

- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre basert på egen deltakelse i et utvalg idrettsaktiviteter
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere økter i egen fordypningsidrett med bakgrunn i faglitteratur og egne erfaringer

Innhold

- Idrettsaktiviteter
- Skadeforebyggende og prestasjonsfremmende oppvarming
- Sikkerhet
- Treningsprinsipper
- Metode, didaktikk, motivasjon og ledelse

Arbeids- og undervisningsformer

- Studentstyrt praktisk undervisning
- Lærerstyrt undervisning
- Gruppearbeid
- Refleksjon
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse i praktisk aktivitet
- Gjennomføre en praktisk opplæringsøkt i egen fordypningsidrett med angitt tema. Plan for økta skal leveres til faglærer i forkant av gjennomføringen. I påfølgende veiledningssamtale skal studenten redegjøre for de teoretiske perspektivene fra treningslære og pedagogikk som økten er basert på

Eksamen

Individuelt skriftlig arbeid der studenten skal presentere, begrunne og vurdere en opplæringsøkt. Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle hjelpemidler tillatt

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

IDT1101 Idrettssosiologi

Emnekode: IDT1101

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om dagens organisering av norsk idrett, sett i lys av den historiske utviklingen
- har kunnskap om forholdet mellom idrett og media
- har kunnskap om hvordan sosial ulikhet påvirker norsk idrett
- har kunnskap om ulike former for trakassering i idretten
- har kunnskap om idrettsetikk og NIF's retningslinjer for treneradferd
- kan lese, forstå og vurdere vitenskapelig litteratur

Ferdigheter

Studenten

- kan anvende sosiologisk teori for å belyse sentrale utfordringer i idretten
- kan reflektere omkring idrett som ungdomskultur
- kan reflektere kritisk omkring forholdet mellom topp og bredde
- kan målbære gode holdninger i idretten
- kan lese, forstå og diskutere idrettssosiologisk forskning

Generell kompetanse

Studenten

- kan reflektere kritisk omkring moralske og etiske problemstillinger i idretten
- kan reflektere kritisk omkring hvordan sosiale faktorer påvirker barn- og ungdoms erfaringer med idrett

Innhold

- Framveksten- og moderniseringen av norsk idrett
- Idrettsdemokratiet
- Idrettens sosiale og kulturelle reproduksjon
- Fair play, juks, doping, vold og korrupsjon
- Idrett og kommersialisering
- Maktforholdet mellom idretten, media og markedet
- Idretten som sosial arena
- Egenorganisert idrett og subkulturer
- Kontekstforståelse i kvalitative studier

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Seminarer

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- En gruppeoppgave som skal presenteres i plenum.
- 5-8 individuelle resymé av utvalgt vitenskapelig litteratur (artikkel, bokkapittel etc.)

Eksamen

4 timer individuell skriftlig skoleeksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter A-F der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1IP01 Idrettspedagogikk

Emnekode: 1IP01

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om inkludering i norsk idrett, tilpasset fysisk aktivitet og paraidrett
- forstår ulike teorier knyttet til læring og utvikling i idretten
- kjenner til hvordan man bruker kommunikasjon for å skape relasjoner, godt samarbeid og effektive utviklingsmiljøer (effective coaching)
- har kunnskap om sosialisering, helhetlig menneskesyn og coaching som metode
- har forståelse for det utvidede talentbegrepet
- kjenner til hvordan man kan utvikle utøvernes emosjonelle og sosiale kompetanse gjennom idrettsdeltagelsen

Ferdigheter

Studenten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere treningsøkter tilpasset ulike målgrupper med nedsatt funksjonsevne
- kan tilpasse læringsaktiviteter med utgangspunkt i barn og unges kognitive, emosjonelle og sosiale utvikling
- kan legge til rette for konstruktive læringsprosesser med involvering og medbestemmelse, og gjennom dette bidra til en helhetlig utvikling
- kan lese, forstå og diskutere resultater fra idrettspedagogisk forskning
- har relasjonelle ferdigheter og kan kommunisere og samhandle med individer og grupper
- kan anvende coaching og legge til rette for at utøveren selv tar et aktivt ansvar for sin egen lærings- og utviklingsprosess
- kan lese, forstå og diskutere pedagogisk forskning innen idretten

Generell kompetanse

Studenten

- kan oppdatere sin kunnskap innen fagområdet ved kjennskap til relevante databaser og elektroniske informasjonskilder
- 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

Innhold

- Inkludering i norsk idrett og tilpasset fysisk aktivitet
- Læring og utvikling
- Kommunikasjon
- Idrettsdidaktikk
- Talentbegrepet
- Helhetlig menneskesyn
- Coaching som metode
- Sentrale begreper innen kvalitativ forskning
- Observasjon som metode og forskning på egen praksis

Arbeids- og undervisningsformer

- Egenarbeid
- Artikkellesing
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Praktisk arbeid
- Seminarer

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Individuell skriftlig oppgave som viser kompetanse knyttet til inkludering i sin fordypningsidrett, samt planlegging av en økt som er tilpasset for funksjonshemmede i sin fordypningsidrett. Det trekkes ut økter som skal gjennomføres i praksis, og evalueres.
- 80% deltagelse på studentstyrte, praktiske økter knyttet til å planlegge, gjennomføre og evaluere en økt som er tilpasset for funksjonshemmede i egen fordypningsidrett
- Gruppearbeid med påfølgende seminar

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDT2001 Fordypningsidrett med trenerpraksis 1

Emnekode: IDT2001

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår
Høst - vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Emnet Pedagogikk og trenerpraksis (1PTP01) eller tilsvarende må være fullført og bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om «beste praksis» for utvikling for ungdomsutøvere i egen fordypningsidrett
- kjenner til ulike verktøy og tekniske hjelpemidler som anvendes i opplæring innen valgt fordypningsidrett
- kjenner til inkluderingsarbeidet i sin praksisklubb

Ferdigheter

Studenten

- kan planlegge, gjennomføre, dokumentere og evaluere trening som strekker seg over tid, i tråd med faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan uttrykke egen trenerfilosofi, og utvikle deler av denne
- 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
- kan bruke kommunikasjon for å skape relasjoner, bygge team og godt samarbeid med utøvere, trenere, støtteapparat og foreldre i sin fordypningsidrett

Generell kompetanse

Studenten

- kan reflektere over egen og andres trenerpraksis og anvende denne kunnskapen til å tilpasse og videreutvikle egen trenerrolle
- kan reflektere over og regulere egen atferd med utgangspunkt i relevant faglitteratur, erfaring og veiledning

Innhold

- Trenerfilosofi
- Helhetlig utvikling
- Kommunikasjon og relasjoner
- Samarbeid og teamarbeid
- Treningsplanlegging
- Tekniske hjelpemidler

Arbeids- og undervisningsformer

- Trenerpraksis i klubb
- Veiledning knyttet til praksis
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Utviklingsprosjekt knyttet til praksis
- Praksisbesøk

Studenten skal ha trenerpraksis i minimum 90 timer i en valgt fordypningsidrett, som

tilfredsstillt kravet til trenerpraksis på Trener 2 (nivå 2) i Trenerløypa. Fordypningsidrett velges blant idretter som er organisert i Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 90 timer trenerpraksis i valgt fordypningsidrett i henhold til praksisavtale
- Deltagelse på 2-4 veiledninger med faglærer

Eksamen

Muntlig presentasjon av eget utviklingsprosjekt i praksis for sensorer og medstudenter med påfølgende høring. Vurderes med bokstavkarakterer A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1IPS12 Idrettspsykologi

Emnekode: 1IPS12

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har forståelse for motivasjon og motivasjonsteorier, og hvordan motivasjon påvirker utøveres deltagelse, opplevelse og prestasjonsutvikling i idretten
- har forståelse for gruppedynamikk og gruppekohesjon, og hvordan dette påvirker utøvere og utøverens og lagets prestasjon.
- har kunnskap om treneren som leder, og hvordan man kan utvikle utøvere som ledere
- har forståelse for utfordringer i livet etter idrettskarrieren
- har kunnskap om sentrale idrettspsykologiske faktorer som påvirker trenere og utøveres deltagelse, opplevelse og prestasjonsutvikling i idretten
- har forståelse for hvordan emosjoner kan påvirke atferd og opplevelse, og kjenne til ulike strategier for selvregulering

Ferdigheter

Studenten

- kan skape motivasjonsklima som tilrettelegger for utøveres helhetlige utvikling.
- kan analysere egen trenerkompetanse med utgangspunkt i idrettspsykologiske temaer
- kan reflektere over og regulere egen atferd med utgangspunkt i kunnskap om idrettspsykologiske faktorer som påvirker trenere
- kan lese, forstå og diskutere resultater fra idrettspsykologisk forskning

Generell kompetanse

Studenten

- har en analytisk og kritisk tilnærming til egen trenervirksomhet og kan ta valg som er faglig og vitenskapelig begrunnet med utgangspunkt i idrettspsykologisk kunnskap
- har forståelse for sin rolle og påvirkningskraft som trener overfor utøvere

Innhold

- Emosjoner og coping for trenere i idrett
- Motivasjonsteorier
- Stress og angst
- Konsentrasjon
- Selvtillit og mestringstro
- Gruppedynamikk, gruppekohesjon
- Selvoppfyllende profetier
- Karriereoverganger
- Sentrale kvantitative begreper

Arbeids- og undervisningsformer

- Egenarbeid
- Forelesninger (lærer og studentstyrt)
- Veiledning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer

- Problembasert læring

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Aktiv deltagelse på fire artikkel-seminarer

Eksamen

Individuell skriftlig hjemmeeksamen over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDT2003 Anvendt idrettsfysiologi

Emnekode: IDT2003

Studiepoeng: 15

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om prinsipper og metoder for trening og treningsplanlegging
- har kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og mekanikk
- forstår og kan forklare betydningen av basistrening i egen fordypningsidrett
- har kunnskap om ernæring, ernæringens betydning i forbindelse med idrett 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 kunnskap om eksperiment som studiedesign

Ferdigheter

Studenten

- kan tilrettelegge trening for større treningseffekt og økt prestasjonsevne hos utøvere i egen fordypningsidrett
- kan utføre relevante beregninger, vurderinger, tester, bevegelsesanalyser og hensiktsmessige testbatterier i egen fordypningsidrett
- kan anvende basistrening hensiktsmessig som skadeforebyggende og prestasjonsutviklende trening, generelt og spesifikt mot egen fordypningsidrett
- kan gi utøvere enkle råd om kosthold og ernæring
- kan lese, forstå og diskutere forskningsresultater relatert til anvendt idrettsfysiologi

Generell kompetanse

Studenten

- kan anvende prinsipper og metoder for trening, og funksjonell anatomi, fysiologi og mekanikk på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg
- kan legge til rette for trening som er hensiktsmessig for utøvere i et livsløpsperspektiv

Innhold

- Langsiktige og kortsiktige treningsplaner med vekt på det langsiktige perspektivet
- Tester
- Bevegelsesanalyse
- Basistrening
- Idrettsernæring
- Sentrale statistiske begreper

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan

avlegges

Minimum 80% aktiv deltagelse i praktisk undervisning

4-6 skriftlige rapporter i gruppe

Eksamen

4 timer individuell skriftlig skoleeksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter A-F der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1FOM02 Forskningsmetode

Emnekode: 1FOM02

Studiepoeng: 5

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til 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

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 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

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1OI11 Optimalisering i idretten

Emnekode: 1OI11

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Engelsk og Norsk

Krav til forkunnskaper

Emnene Idrettspsykologi (1IPS11) og Anvendt idrettsfysiologi (NY EMNEKODE), eller tilsvarende, må være fullført og bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om mentale treningsteknikker og innvirkningen på prestasjon, utvikling, og opplevelse for trenere og utøvere
- har forståelse for sammenhengen mellom restitusjon, kosthold og ernæring, skader og sykdom

Ferdigheter

Studenten

- kan anvende teknikker og ferdigheter innen idrettspsykologi for å legge til rette for

- optimal prestasjon, opplevelse og helhetlig utvikling
- kan legge til rette for optimal balanse mellom trening og restitusjon spesielt med tanke på skade- og sykdomsforebyggende arbeid
- kan integrere kunnskap om mental og fysisk trening
- kan gjennomføre relevante tekniske eller teknisk-taktiske analyser for å optimalisere prestasjonsevne i egen fordypningsidrett
- kan anvende teknikker og ferdigheter innen idrettspsykologi for å regulere egen atferd, læring og opplevelse som trener

Generell kompetanse

Studenten

- kan integrere kunnskap om fysiologiske prosesser, funksjonell anatomi, biomekaniske prinsipper og psykologiske prosesser i en helhetlig trenervirksomhet for å optimalisere prestasjon og utvikling for utøvere
- kan holde seg oppdatert på fagområder som er viktig for prestasjonsutvikling i egen fordypningsidrett
- kan vurdere og reflektere over egen trenerkompetanse i forhold til de krav som stilles på høyere nivå i fordypningsidretten, og kan sikre relevant idrettsfaglig spisskompetanse for å optimalisere prestasjon og utvikling for utøvere

Innhold

- Mentale treningsteknikker i praksis
- Formtopping
- Totalbelastning, overtrening, utbrenthet
- Spiseforstyrrelser
- Retur fra skade
- Optimalisering før og etter konkurranse
- Optimal prestasjonsutvikling gjennom idrettskarrieren

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

3 individuelle oppgaver som skal presenteres i plenum

4-6 individuelle skriftlige oppgaver

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDT2101 Fordypningsidrett med trenerpraksis 2

Emnekode: IDT2101

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår
Høst - vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis 1 (NY EMNEKODE), eller tilsvarende, må være fullført og bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap toppidrettens «beste praksis» i sin fordypningsidrett
- har kunnskap om egen rolle i ledelse av et større nettverk

Ferdigheter

Studenten

- kan analysere, justere og evaluere trening som strekker seg over tid, i tråd med faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan anvende tekniske og analytiske verktøy til optimalisering av prestasjoner i egen fordypningsidrett
- kan evaluere og diskutere toppidrettens «beste praksis» i sin fordypningsidrett
- kan lede sentrale prosesser som hovedtrener i ungdomsidretten.
- kan anvende kommunikasjon og samarbeid med utøvere, trenere, støtteapparat, klubb foreldre og andre aktører for å lede effektive utviklingsprosesser og prestasjonsmiljøer
- kan utvikle balanserte og kvalifiserte treningsopplegg som legger til rette for at 24-timersutøveren kan utvikle topprestasjoner

Generell kompetanse

Studenten

- kan med bakgrunn i kunnskap fra idrettsvitenskap og idrettsesifikk kompetanse kritisk vurdere ulike løsninger, og foreta reflekterte og begrunnede valg som trener
- har utviklet en kritisk og reflektert trenerfilosofi
- kan utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle
- kan oppsøke og organisere samarbeid med andre kompetansemiljøer, og oppsøke og benytte seg av relevant faglitteratur for å utvikle seg som trener.
- kan sette seg inn i klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé og sentrale bestemmelser for idretten, og kan evaluere og vurdere disse med utgangspunkt i faglitteratur og egen trenerfilosofi.
- 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
- fremviser en profesjonell atferd som trener i tråd med etiske retningslinjer, og ivaretar utøveres trygghet, velferd og sikkerhet.

Innhold

- Trenerpraksis
- Prestasjonsutvikling
- Trenerfilosofi
- Helhetlig utvikling
- Treningsplanlegging
- Tekniske hjelpemidler
- Utøveres sikkerhet og trygghet

Arbeids- og undervisningsformer

- Observasjon
- Veiledning
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Praksisbesøk
- Trenerpraksis i klubb

Studenten skal ha trenerpraksis i minimum 90 timer i en valgt fordypningsidrett, som tilfredsstillende kravet til trenerpraksis på Trener 3 (nivå 3) i Trenerløypa. Fordypningsidrett velges blant idretter som er organisert i Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 90 timer trenerpraksis
- Deltagelse på veiledning
- Skriftlig oppgave knyttet til problemstilling fra observasjon av et toppidrettsmiljø eller en topp trener.

Eksamen

Individuell praktisk-metodisk eksamen med muntlig høring. Eksamen vurderes som helhet med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Det forutsettes at både praktisk-metodisk del og muntlig høring er bestått for at emnet skal vurderes til bestått.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDT2 102 Organisering og ledelse i idrett

Emnekode: IDT2 102

Studiepoeng: 10

Semester

Vår
Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om idrettscoaching, og kjenner til ulike teoretiske og praktiske tilnærminger til idrettscoaching
- har kunnskap om generelle perspektiver på organisering og ledelse og kan anvende disse for å forstå egen ledelsespraksis
- har kunnskap om hvordan idrettens verdigrunnlag påvirker organisering og ledelse i trenerrollen
- har kunnskap om makt i trenerrollen, og kan forstå hvordan ulike typer makt på individ- og organisasjonsnivå påvirker trenerrollen

Ferdigheter

Studenten

- kan organisere og lede prosjekter innen idrett
- kan organisere og 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
- kan skape og forankre en organisasjonskultur som bygger på idrettens verdigrunnlag
- kan skille mellom former for strategisk og operativ ledelse og anvende disse på en måte som bidrar til utvikling på individ-, gruppe- og organisasjonsnivå
- kan lese, forstå og diskutere forskning som omhandler organisasjon og ledelse

Generell kompetanse

Studenten

- har innsikt i etiske problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- har kompetanse til å organisere og lede utøvere og trenere i egen fordypningsidrett, slik at utøverne 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

- Verdimessige og etiske problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- Idrettscoaching
- Kommunikasjon for konflikthåndtering
- Læring og prestasjonsutvikling fra et organisasjons- og ledelsesperspektiv
- Organisering
- Den norske toppidrettsmodellen
- Organisasjonskultur
- Arrangementspraksis
- Hva er casestudier

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger
- Problembasert læring
- Arbeid med dagsaktuelle case
- Seminar
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav knyttet til tre temaer underveis i emnet.

Arbeidskrav 1: Organisering

- a) Godkjent skriftlig gruppearbeid – innlevering
- b) Godkjent skriftlig individuelt arbeid – innlevering

Arbeidskrav 2: Doping og antidoping

- a) Deltakelse på obligatorisk seminar over 2 dager med Antidoping Norge
- b) Gjennomført nettkurs: «ren-utøver»
- c) Obligatorisk presentasjon av gruppeoppgave

Arbeidskrav 3: Etske dilemma i trenerrollen

- a) Skriftlig innlevering av gruppeoppgave
- b) Obligatorisk muntlig presentasjon

Eksamen

Deleksamen 1: Gruppeeksamen i prosjektledelse. Planlegge, gjennomføre og evaluere et prosjekt i idretten. Skriftlig evalueringsrapport vurderes med graderte bokstavkarakterer

fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Utgjør 30 % av total karakter. Ved gruppeeksamen står alle deltakere i gruppa til ansvar for alt innhold i oppgaven/produktet/prestasjonen.

Deleksamen 2: Individuell skriftlig skoleeksamen (4 timer) vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Utgjør 70 % av total karakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1BACT11 Bacheloroppgave

Emnekode: 1BACT11

Studiepoeng: 15

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til 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*".

Arbeids- og undervisningsformer

- Individuelt arbeid
- Veiledning (inntil 10 timer)
- Seminarer
- Gruppearbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Godkjent prosjektbeskrivelse
- 1 obligatorisk veiledning med tildelt veileder

Eksamen

Bacheloroppgaven utarbeides individuelt eller i par. Oppgaven vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap