

Studieplan 2021/2022

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen, deltid

Studiepoeng: 180

Studiets nivå og organisering

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen er et nett- og samlingsbasert deltidsstudium på 180 studiepoeng med normert studietid på fire år.

Bakgrunn for studiet

Høgskolen i Innlandet (HINN) tilbyr i samarbeid med den organiserte idretten en nett- og samlingsbasert 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 kunnskapsbasert praksis. Studenten fordypet seg i en valgt idrett som er organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), og får kompetanse til å arbeide som trener på de fleste nivåer i idretten. Trenerens rolle er svært viktig for at barn og unge i idretten skal få gode mestingsopplevelser. Dette kan skape grunnlag for livslang bevegelsesglede inn i voksenlivet og samtidig være et godt utgangspunkt for toppidrett. 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. Den organiserte idretten har derfor behov for kvalifiserte trenere som kan skape grunnlag for bevegelsesglede i et livslangt perspektiv samtidig som det er et ønske om stadig fornyelse og utvikling av grensesprengende prestasjoner i toppidretten.

Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen, deltid, er tilrettelagt for alle fire nivåer i Trenerløypa. Trenerløypa, som er utarbeidet av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) og utgjør rammeverket for trenerutdanning for samtlige særforbund i Norge. Studiet tilbys i samarbeid med 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. Det tilbys spesialisering i et utvalg idretter hvert år. Idrettene som tilbys blir presisert på HINN sine hjemmesider.

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 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, utvikling og prestasjon 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 håndtere kravene til trenerrollen på måter som sikrer egen helse og velferd
- kan utvikle strategier og teknikker som gjør treneren i stand til å takle kompleksitet og usikkerhet i trenerrollen
- kan organisere og lede seg selv, individer, grupper og lag 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
- kan vise 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
- 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

Generell kompetanse

Kandidaten

- har utviklet egen treneridentitet og egen trenerfilosofi
- 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
- har kompetanse til å ivareta et helhetlig menneskesyn i arbeidet med utøvere

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har spesifikk interesse for trenerrollen, som jobber som trener i dag, eller som i fremtiden ønsker å jobbe med utvikling og prestasjon hos enkeltindivider og/eller grupper i idretten.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

Fullført studie gir en bred plattform for mange ulike jobber innen idretten og rett til tittelen Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen. Studiet gir ulik kvalifisering innenfor trenerløypa etter hvilken idrett man spesialiserer seg innenfor.

Studiet kvalifiserer til:

- Trener på ulike alders- og prestasjonsnivå i idretten

Andre karrieremuligheter kan være:

- Trenerutvikler eller trenerveileder
- Idrettskonsulent
- Idrettspedagog
- Koordinator, trener og sportssjef på programfag idrett / skoler med toppidrettsfag
- Koordinator og veileder i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité og særforbundene
- Sportslig- og daglig leder

Enkelte av disse karrieremulighetene kan innebære at man må ta videre utdanning.

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.

Med påfølgende praktisk-pedagogisk utdanning kvalifiserer studiet for arbeid som kroppsøvings- og idrettslærer.

Opptakskrav og rangering

Opptakskravet er generell studiekompetanse samt signert avtale om praksis med en klubb eller idrettslag tilknyttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

Søkerne blir rangert iht Forskrift om opptak til høgre utdanning.

Med fullført årsstudium idrett eller tilsvarende kan kandidaten søke innpass direkte inn i 2. studieår. Studenter som har gjennomført trenerkurs vil normalt ikke få fritak fra emner og må fullføre studiet i sin helhet. Trenerutdanning med studiepoeng kan gi grunnlag for fritak fra enkelte emner ved søknad og vurderes i det enkelte tilfelle.

Ved oppstart må studenter legge frem gyldig politiattest.

Arbeids- og undervisningsformer

Studiet er organisert som et nett- og samlingsbasert deltidsstudium. Studiet preges av fleksibilitet og digitale arbeidsformer. Hvert semester blir det i tillegg gjennomført minimum én obligatorisk samling, enten digital eller fysisk. Det må påregnes utgifter til

reise, kost og overnatting i forbindelse med fysiske samlinger.

Grunnleggende datakunnskap og stor grad av selvstendighet kreves for gjennomføring av studiet. Tverrfaglighet og studentaktive læringsformer er viktige prinsipper for undervisningen og trenerpraksis har stor plass i studiet. Enkelte emner vil undervises på engelsk og det forventes at studenten har grunnleggende engelskspråklig kompetanse. Dette er presisert i emneplanene. Det vil bli lagt vekt på problembaserte arbeidsformer, der studenten selv kan erfare og aktivt medvirke til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse. Eksempler på arbeidsformer kan være gruppearbeid, individuelt arbeid, digitale forelesninger, praksis, debatter, case-studier, presentasjoner, oppgaveskriving og seminarer. Undervisningen støttes av læringsplattformen Canvas.

Praksis

Praksis er relatert til studentens fordypningsidrett. Praksisemnene er knyttet til egen trenerpraksis i klubb, det særiddrettslige og til de andre emnene i samme studieår. Trenerpraksisen skal være det som knytter sammen ulike fagområder som er aktuelle for trenerrollen, og der studentens trenerkompetanse kommer helhetlig til uttrykk i egen idrett.

Praksis 1. studieår består av minimum 45 timer trenerpraksis og er tilknyttet emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis 1. Fokuset i emnet er rettet mot barneidretten.

Praksis 2. studieår består av minimum 90 timer trenerpraksis og er tilknyttet emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis 2. Emnet bygger på Fordypningsidrett med trenerpraksis 1 for å videreutvikle treneren, og utfordrer treneren til å rette blikket innover for å kunne ha en aktiv rolle i egen utvikling. Fokuset i emnet er hovedsakelig rettet mot ungdomsidretten.

Praksis 3. og 4. studieår består av minimum 90 timer trenerpraksis, og er tilknyttet emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis 3. Emnet bygger på Fordypningsidrett med trenerpraksis 1 og 2 for å videreutvikle treneren, og utfordrer treneren til å ha en kritisk og refleksiv tilnærming til egen trenerrolle og trenerpraksis. Fokuset i emnet retter seg mot utvikling og prestasjon for utøvere som ønsker å nå et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltagelse (morgendagens toppidrettsutøvere).

Vurderingsformer

Det blir benyttet ulike vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte fagområdets egenart. Eksempler på vurderingsformer er skriftlig hjemmeeksamen, muntlig digital hjemmeeksamen, digital individuell praktisk-metodisk eksamen med muntlig høring og

mappeeksamen. 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 studenten møter varierte vurderingsformer som er tilpasset mål og arbeidsformer i studiet. Vurderingsformene i de enkelte emnene er valgt for å ivareta størst mulig grad av fleksibilitet.

Forskningsbasert undervisning

I undervisning møter studenten den nyeste forskningen innen idrettsvitenskap. I de ulike emnene vil studenten 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. Studiet har generelle samarbeidsavtaler om utveksling med et utvalg internasjonale universiteter. Utveksling må inngå som en del av den faglige virksomheten og kan ha ulik varighet. Alle utenlandsopphold må godkjennes på forhånd.

Det er mulig for internasjonale studenter å delta på deler av studiet da enkelte emner undervises på engelsk.

Studiets oppbygging og innhold

De tre første semestrene har innlærings-, deltaker- og utviklingsfokus. Kompetansemål for Trener 1 og Trener 2 i Trenerløypa inngår som deler av disse semestrene.

Semester fire og fem har deltaker-, utviklings- og prestasjonsfokus. Kompetansemål for Trener 2 og Trener 3 i Trenerløypa inngår som deler av disse semestrene.

Semester seks til åtte har utviklings-, prestasjons- og toppidrettsfokus. Kompetansemål for Trener 3 og Trener 4 i trenerløypa inngår som deler av disse semestrene.

Kull

2021

Emner

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester									
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)	S7(H)	S8(V)		
IDTD1002	Trenerrollen i samfunnet	5	O	5									
IDTD1003	Lek, utvikling og aktivitet	10	O	10									
IDTD1001	Fordypningsidrett med trenerpraksis 1	15	O	7,5	7,5								
IDTD1004	Trenings- og ernæringslære	10	O		10								
IDTD1005	Developing your professional coaching identity	5	O		5								
IDTD1006	Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile	15	O			15							
IDTD2001	Fordypningsidrett med trenerpraksis 2	15	O			7,5	7,5						
IDTD1007	Idrettspsykologi	15	O				15						
IDTD2002	Idretts sosiologi	10	O					10					
IDTD1008	Idrettspedagogikk	10	O					10					
IDTD2101	Fordypningsidrett med trenerpraksis 3	15	O					2,5	7,5	5			
IDTD2003	Fysisk trening, idrettsskader og idrettsernæring	15	O						15				
IDTD1009	Forskningsmetode	5	O								5		
IDTD2102	Optimalisering av idrettsprestasjon	10	O								10		
IDTD2004	Organisering og ledelse i idrett	10	O								1,5	8,5	
IDTD2900	Bacheloroppgave	15	O								1	14	
Sum:				22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

IDTD1002 Trenerrollen i samfunnet

Emnekode: IDTD1002

Studiepoeng: 5

Semester

Høst
Semester 1

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om den norske idrettsmodellen og hvordan norsk idrett er organisert
- har kunnskap om rollene foreldre, utøvere, tillitsvalgte og administrativt ansatte har i norsk idrett
- har kunnskap om rolleteori
- har kunnskap om retningslinjer og normer for treneradferd

Ferdighet

Studenten

- kan reflektere over trenerens rolle i lag, klubb, idrettsorganisasjoner og i samfunnet
- kan anvende rolleteori for å belyse treneren i idretten og i samfunnet

Generell kompetanse

Studenten

- kan reflektere over egen rolle som trener i idrett
- kan reflektere over etiske forventinger og utfordringer trenere møter

Innhold

Med utgangspunkt i den norske idrettsmodellen og organisering av idretten, gir emnet kunnskap som er nødvendig for å plassere treneren inn i en lokal-, nasjonal- og internasjonal kontekst. Emnet tar opp trenerens relasjon til utøvere, idrettsorganisasjoner og andre sentrale interesser, herunder:

- Utøverrollen i idretten og samfunn
- Trenerens plikter og rettigheter i idrett og samfunn
- Forståelse av relasjonen mellom trener og utøver
- Forståelse av relasjonen mellom trener og idrettsorganisasjoner
- Idrettsetikk
- Rolleteori

Arbeids- og undervisningsformer

Emnet er delt opp i tre moduler: 1) trenerrollen, 2) idrettsorganisasjoner, 3) makt og interesser. Hver modul avsluttes med innlevering av individuelt arbeidskrav.

- Digitale forelesninger
- Skriftlige arbeider
- Veiledning
- Læringsstier
- Seminarer

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Tre individuelle skriftlige arbeidskrav innenfor temaene:

- Egen trenerrolle
- Trenerens rolle i idrettsorganisasjonen
- Trenerens håndtering av forventinger internt og eksternt

Eksamen

Individuell skriftlig hjemmeeksamen over 6 timer med gjennomføring innenfor to uker. Eksamen vurderes med gradert bokstavkarakter A-F der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1003 Lek, utvikling og aktivitet

Emnekode: IDTD1003

Studiepoeng: 10

Semester

Høst
Semester 1

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen
- har grunnleggende kunnskap om hvilken betydning allsidighet og lek har for ferdighetsutvikling og bevegelsesglede hos barn og unge
- har kunnskap om ulike lederstiler og hvilken betydning de har for kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- har kunnskap om didaktiske planleggingsverktøy og undervisningsprinsipper
- har kunnskap om grunnleggende begreper knyttet til motivasjon og mestringsklima
- kan beskrive hovedtrekkene og variasjonen i barns og ungdommers kognitive, emosjonelle, sosiale og moralske utvikling
- kjenner til kriterier for forskningsbasert kunnskap

Ferdighet

Studenten

- kan anvende fagdidaktiske planleggingsverktøy
- kan anvende og begrunne valg av ulike undervisningsmetoder

Generell kompetanse

Studenten

- har et bevisst forhold til egne bevegelseserfaringer og kan på bakgrunn av disse og faglitteratur reflektere og utveksle synspunkter med andre
- kan bruke observasjon som et utgangspunkt for refleksjon og diskusjon

Innhold

- Lek som fenomen
- Motivasjon og mestringsklima
- Ulike lederstiler
- Trenerrollen
- Utviklingspsykologi
- Grunnleggende undervisningsprinsipper
- Didaktisk relasjonstenkning
- Hva er forskning

Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Læringsstier
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Skriftlige arbeider
- Praktisk undervisning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Gjennomføre 2-5 læringsstier
- Gjennomføre én praktisk økt med fokus på lederstil
- 80 % aktiv deltagelse på praktisk undervisning

Eksamen

Individuell skriftlig hjemmeksamen over tre dager som vurderes med gradert bokstavkarakter A-F der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1001 Fordypningsidrett med trenerpraksis 1

Emnekode: IDTD1001

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår
Semester 1 og 2

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- kjenner til sportslig plan for valgt fordypningsidrett og tilhørende særforbund
- 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

Ferdighet

Studenten

- kan bidra til utvikling av utøvere som del av et trenerteam.
- kan utvikle egen trenerkompetanse basert på observasjon og refleksjon over egen utførelse, og kan jobbe aktivt for å oppnå egne mål.
- kan skape mestringsarenaer og gode betingelser for læring
- kan identifisere og vurdere eget verdigrunnlag som danner grunnlaget for egen trenerfilosofi
- kan bruke lek som virkemiddel for læring og utvikling i sin trenerpraksis
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere økter i egen fordypningsidrett med bakgrunn i faglitteratur og egne erfaringer
- har kunnskap om fysiske og psykososiale risiko- og sikkerhetsfaktorer for utøvere, trenere og andre roller i idrett.
- kan gjennomføre egnevaluering med utgangspunkt i krav til treneren

Generell kompetanse

Studenten

- kan reflektere over hvilket ansvar og oppgaver en har som trener ovenfor klubb, utøvere, foreldre og andre trenere
- kan reflektere over («on action») egen praksis sammen med andre trenere
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre basert på faglitteratur og egen erfaring fra praksis
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med trenere fra andre idretter for å utvikle egen trenerkompetanse

Innhold

- Trenerrollen og verdigrunnlag
- Refleksjon over praksis («on action»)
- Målsetting og mestringsklima
- Lek og læring
- Samarbeid og teamarbeid

Arbeids- og undervisningsformer

- Trenerpraksis i klubb
- Praksisrapport
- Veiledning
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Skriftlige arbeider

- Digitale forelesninger

Studenten skal ha trenerpraksis i minimum 45 timer i en valgt fordypningsidrett. Dette tilfredsstillers 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

- Minimum 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 egenevaluering og trenerfilosofi som utgangspunkt for veiledning
- Videoopptak av en trening med påfølgende refleksjon

Eksamen

Individuell skriftlig mappevurdering knyttet til praksisgjennomføring med 5-7 arbeider i mappen, hvor 2 trekkes til vurdering. Mappen vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1004 Trenings- og ernæringslære

Emnekode: IDTD1004

Studiepoeng: 10

Semester

Vår
Semester 2

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- 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

Ferdighet

Studenten

- 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

Studenten

- 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

- Digitale forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Webinar
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Skriftlige arbeider
- 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
- Gjennomføre 2-4 læringsstier
- Planlegge, gjennomføre og delta på én studentstyrt praktisk økt

Eksamen

Individuell skriftlig hjemmeksamen, 4 timer, som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1005 Developing your professional coaching identity

Emnekode: IDTD1005

Studiepoeng: 5

Semester

Vår
Semester 2

Språk

English

Krav til forkunnskaper

No prerequisites

Læringsutbytte

Upon completion of the course, the student must have acquired the following learning outcomes:

Knowledge

The student has knowledge and understanding of

- own identity
- professional, intrapersonal and interpersonal skills of the coach
- professional coach role
- professional coach values
- coach wellbeing
- role of resonance in performance and life

Skills

The student can work with

- self-awareness
- self-reflection
- self-development
- self-leading

General competence

The student can

- resonate self with the professional role of the coach
- cope with the demands and uncertainty of professional coaching role
- practice self-care to safeguard wellbeing
- can lead own development as a professional coach

Innhold

- Self and identity
- Role(s) of the professional coach
- Career transition and re-identification
- Resonance in performance and life
- Coach wellbeing and self-care
- Professional coach philosophy

Arbeids- og undervisningsformer

Self-awareness facilitated teaching via synchronous and asynchronous digital

- lectures
- group work
- individual work
- journaling

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

1. Reflection note 1: who am I, the person (RPM questions 1, 2) (500-750 words)
2. Reflection note 2: who is the professional coach (500-750 words)
3. Reflection note 3: who am I, the coach (RPM questions 3, 4, 5) (1000-1500 words)

Eksamen

Individual oral exam: Meta-reflection on reflection note 3 followed by a discussion

Evaluated as Pass/Fail based on two criteria: depth and width of student's meta-reflection and of answers during the exam discussion.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1006 Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile

Emnekode: IDTD1006

Studiepoeng: 15

Semester

Høst
Semester 3

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne har studentene oppnådd følgende læringsutbytter:

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

Ferdigheter

Studenten

- kan anvende kunnskap om mekaniske prinsipper og menneskets oppbygning og funksjon som grunnlag for å forstå læring av og analyse av ulike motoriske ferdigheter

Generell kompetanse

Studenten

- kan anvende kunnskap om mekaniske prinsipper, menneskets oppbygning og funksjon som grunnlag for å forstå læring og analyse av ulike motoriske ferdigheter.

Innhold

- Motorisk læring i relasjon til dynamisk systemteori
- Anatomi
- Mekanikk
- Aktivitetsfysiologi
- Bevegelsesanalyse

Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Seminarer
- Individuelt- og gruppearbeid
- Læringsstier i Canvas
- Gruppearbeid
- Skriftlige arbeider
- Presentasjoner

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Lage et digitalt produkt som utgangspunkt for gruppearbeid og kritisk refleksjon, med utgangspunkt i egen fordypningsidrett.
- Gjennomføre 3-5 læringsstier

Eksamen

- Individuell skriftlig hjemmeeksamen over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Utgjør 60% av total karakter.
- Individuell skriftlig hjemmeeksamen, 2 timer, som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Utgjør 40% av total karakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD2001 Fordypningsidrett med trenerpraksis 2

Emnekode: IDTD2001

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår
Semester 3 og 4

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Fordypningsidrett med trenerpraksis 1

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om utviklingstrapper 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

Ferdighet

Studenten

- kan ivareta fysisk og psykososial sikkerhet for utøvere, trenere og andre roller i idrett
- kan planlegge, gjennomføre, dokumentere og evaluere trening som strekker seg over tid, i tråd med faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan identifisere og utvikle grunnleggende deler (verdier, holdninger, atferd) av egen trenerfilosofi, og kan uttrykke 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 («on action») 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
- Skriftlige arbeider
- Digitale forelesninger

Studenten skal ha trenerpraksis i minimum 90 timer i en valgt fordypningsidrett, som tilfredsstillende 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
- Gjennomføring av Think Aloud (refleksjon i handling) med tre tilhørende workshoper
- Muntlig presentasjon som gjennomføres individuelt eller i gruppe på inntil 4 personer
- Individuell skriftlig oppgave knyttet til kompetanseanalyse og trenerfilosofi

Eksamen

Digital, individuell muntlig presentasjon av utviklingsprosjekt i praksis. Vurderes med bokstavkarakterer A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1007 Idrettspsykologi

Emnekode: IDTD1007

Studiepoeng: 15

Semester

Vår
Semester 5

Språk

Engelsk og Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om treneren som leder
- har forståelse for motivasjon og motivasjonsteorier, og hvordan motivasjon påvirker utøveres deltagelse, opplevelse og utvikling og prestasjon i idretten
- har forståelse for gruppedynamikk og gruppekohesjon, og hvordan dette påvirker utøvere og utøverens og lagets prestasjon
- har kunnskap om hvordan man kan utvikle utøveres autonomi, eierskap and ledelse.
- har kunnskap om karriereoverganger i idrett
- har forståelse for hvordan emosjoner kan påvirke atferd og opplevelse, og kjenne til ulike strategier for selvregulering
- har kunnskap om grunnleggende mentale ferdigheter og mentale teknikker som

kan anvendes for å legge til rette for utvikling og forbedre prestasjon

Ferdighet

Studenten

- kan analysere utøvere/lag i praktiske situasjoner, gjenkjenne idrettspsykologiske faktorer som kan påvirke utvikling og prestasjon og identifisere potensielle løsninger.
- kan reflektere over og utvikle egen ledelse
- kan anvende mentale teknikker for å regulere egen atferd, læring og opplevelse som trener
- kan forstå og diskutere idrettspsykologisk forskning

Generell kompetanse

Studenten

- kan reflektere rundt sentrale idrettspsykologiske faktorer som påvirker trenere og utøveres deltagelse, opplevelse, utvikling og prestasjon i idretten
- kan kritisk diskutere utøvere/lag i praktiske situasjoner, idrettspsykologiske faktorer som kan påvirke utvikling og prestasjon, og løsninger
- har forståelse for sin rolle og påvirkningskraft som trener overfor utøvere

Innhold

- Selvoppfyllende profetier
- Motivasjonsteorier
- Gruppedynamikk, gruppekohesjon
- Selvtillit og mestringstro
- Stress og angst
- Konsentrasjon
- Emosjoner og «coping» for trenere i idrett
- Karriereoverganger
- Mental trening/mentale teknikker

Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Veiledning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid

- Seminarer
- Skriftlige arbeider
- Problembasert læring

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Aktiv deltagelse på to digitale artikkel-seminarer med studentpresentasjoner
- Skriftlig oppgave (knyttet til egen trenerpraksis), som gjennomføres individuelt eller i gruppe på inntil 2 personer
- Aktiv deltagelse på 1-3 praktiske økter og påfølgende gruppearbeid

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD2002 Idrettssosiologi

Emnekode: IDTD2002

Studiepoeng: 10

Semester

Høst
Semester 5

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

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

Ferdighet

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 fremføre gode holdninger i idretten
- kan forstå og diskutere idretts sosiologisk 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

- Digitale forelesninger
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Skriftlige arbeider
- Seminarer
- Podcast

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- En gruppeoppgave som skal presenteres digitalt i grupper på 4-6 personer
- 5-8 individuelle resymé av utvalgt vitenskapelig litteratur (artikkel, bokkapittel etc.)

Eksamen

Individuell skriftlig hjemmeksamen, 4 timer, som vurderes med gradert bokstavkarakter A-F der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1008 Idrettspedagogikk

Emnekode: IDTD1008

Studiepoeng: 10

Semester

Høst
Semester 5

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om inkludering i norsk idrett, tilpasset fysisk aktivitet og paraidrett
- forstår ulike teorier knyttet til læring og utvikling i idretten
- har kunnskap om effektiv kommunikasjon for å skape relasjoner, godt samarbeid og gode utviklingsmiljøer
- 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

Ferdighet

Studenten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere treningsøker 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
- har relasjonelle ferdigheter og kan kommunisere og samhandle med individer og grupper
- kan anvende varierte læringsmetoder og legge til rette for at utøveren selv tar et aktivt ansvar for sin egen lærings- og utviklingsprosess
- kan forstå og diskutere idrettspedagogisk forskning

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
- Læringsteorier
- Effektiv kommunikasjon
- Idrettsdidaktikk
- Talentbegrepet
- Helhetlig menneskesyn
- Coaching, veiledning og instruksjon som metode
- Sentrale begreper innen kvalitativ forskning
- Observasjon som metode og forskning på egen praksis

Arbeids- og undervisningsformer

- Individuelt arbeid
- Artikkellesing
- Digitale forelesninger

- Skriftlige arbeider
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Praktisk arbeid
- Seminarer
- Læringsstier

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Individuell skriftlig oppgave
- Planlegge, gjennomføre og evaluere en økt som er tilpasset funksjonshemmede i egen fordypningsidrett
- Forskning på egen praksis gjennom prosjektarbeid med observasjon som metode, med påfølgende individuell muntlig presentasjon

Eksamen

Digital, individuell muntlig hjemmeeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD2101 Fordypningsidrett med trenerpraksis 3

Emnekode: IDTD2101

Studiepoeng: 15

Semester

Høst /Vår/ Høst
Semester 5, 6 og 7

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Fordypningsidrett med trenerpraksis 2

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om toppidrettens «kunnskapsbasert- og overført praksis» for sin fordypningsidrett

Ferdighet

Studenten

- kan lede sentrale prosesser i rollen som hovedtrener
- kan analysere, justere og evaluere trening som strekker seg over tid, i tråd med

- faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan anvende pedagogiske, fysiologiske, psykologiske, tekniske og analytiske verktøy til optimalisering av prestasjoner i egen fordypningsidrett
- kan utvikle balanserte og kvalifiserte treningsopplegg som legger til rette for at 24-timersutøveren kan utvikle toppprestasjoner
- kan evaluere og diskutere «toppidrettens praksiser» i sin fordypningsidrett
- kan kommunisere og samarbeide med utøvere, trenere, støtteapparat, klubb foreldre og andre aktører for å lede effektive utviklingsprosesser og prestasjonsmiljøer
- kan evaluere og reflektere over egen trenerkompetanse i forhold til de krav som stilles på høyere nivå i fordypningsidretten
- kan uttrykke og diskutere egen trenerfilosofi

Generell kompetanse

Studenten

- kan med bakgrunn i kunnskap fra idrettsvitenskap og idrettsspesifikk kompetanse kritisk vurdere ulike løsninger, og foreta reflekterte og begrunnede valg som trener
- 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 fysisk og psykososial trygghet, velferd og sikkerhet

Innhold

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

Arbeids- og undervisningsformer

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

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 2-4 veiledninger
- Praksisrapport som blant annet inneholder:
 - Planlegging, gjennomføring og evaluering av trening over tid
 - Skriftlig oppgave knyttet til problemstilling fra observasjon av et toppidrettsmiljø eller en topp trener
 - Skriftlig oppgave knyttet til kompetanseanalyse og trenerfilosofi
- Aktiv deltagelse på studentstyrt praktisk økt

Eksamen

Digital, 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. Praktisk metodisk del består av video- og lydopptak av egen økt som leveres i forkant av muntlig høring.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD2003 Fysisk trening, idrettsskader og idrettsernæring

Emnekode: IDTD2003

Studiepoeng: 15

Semester

Vår
Semester 6

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

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

Ferdighet

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 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

- Digitale forelesninger
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Skriftlige arbeider
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 4-8 skriftlige rapporter i gruppe
- Gjennomføre 2-4 læringsstier

Eksamen

Individuell skriftlig hjemmeksamen, 4 timer, som vurderes med gradert bokstavkarakter A-F der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD1009 Forskningsmetode

Emnekode: IDTD1009

Studiepoeng: 5

Semester

Høst
Semester 7

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om ulike forskningsmetoder

Ferdighet

Studenten

- 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

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

Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Gruppearbeid
- Skriftlige arbeider
- Seminar
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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

Eksamen

Individuell skriftlig hjemmeeksamen, 2 timer, vurderes med graderte karakterer A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD2102 Optimalisering av idrettsprestasjon

Emnekode: IDTD2102

Studiepoeng: 10

Semester

Høst
Semester 7

Språk

Engelsk og Norsk

Krav til forkunnskaper

Emnene Idrettspsykologi og Fysisk trening, idrettsskader og idrettsernæring, eller tilsvarende, må være fullført og bestått

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- skal ha kunnskap om og forståelse for mental trening og mentale treningsteknikker, deres rolle, anvendelse og innvirkning på prestasjon, utvikling, og opplevelse for trenere og utøvere
- skal ha kunnskap om og forståelse for sammenhengen mellom restitusjon, kosthold og ernæring, skader og sykdom

Ferdighet

Studenten

- kan analysere behov for og verdien av mentale teknikker og ferdigheter for å legge til rette for optimal prestasjon, opplevelse og helhetlig utvikling for idrettsutøvere og lag
- kan legge til rette for optimal balanse mellom trening og restitusjon
- kan legge til rette for skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening
- kan gjennomføre relevante tekniske eller teknisk-taktiske analyser for å optimalisere prestasjonsevne i egen fordypningsidrett
- kan integrere kunnskap om psykiske og fysiske faktorer som har betydning for prestasjoner i idretten

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

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

- Digitale forelesninger
- Problembasert læring
- Case-studier
- Praktiske aktiviteter
- Seminarer
- Individuelt arbeid
- Skriftlige arbeider

- Gruppearbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 3 individuelle oppgaver som skal presenteres digitalt
- 3 individuelle skriftlige oppgaver

Eksamen

Digital, individuell muntlig hjemmeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDTD2004 Organisering og ledelse i idrett

Emnekode: IDTD2004

Studiepoeng: 10

Semester

Høst / Vår
Semester 7 og 8

Språk

Engelsk og Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om orkestrering som et sentralt element i organiseringen av utøvere og lag
- har kunnskap om generelle perspektiver på ledelse fra et organisasjonsperspektiv
- har kunnskap om verdibasert ledelse i trenerrollen
- har kunnskap om makt i trenerrollen, og kan forstå hvordan ulike typer makt på individ- og organisasjonsnivå påvirker trenerrollen
- har kunnskap om organisasjonslæring i idretten
- har kunnskap om prosjektorganisering og -ledelse

Ferdighet

Studenten

- kan organisere og lede prosjekter innen idrett
- kan organisere og lede organisasjoner, grupper og individer 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, trenere, støtteapparat og signifikante andre 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
- Kommunikasjon for konflikthåndtering
- Forståelse for eget lederskap
- Utvikling og prestasjon fra et organisasjons- og ledelsesperspektiv
- Organisering og orkestrering
- Idrettsorganisasjoner som institusjoner
- Organisasjonslæring og kontinuerlig forbedring på organisasjonsnivå
- Organisasjonskultur
- Arrangementspraksis
- Casestudielogikk – både i forskning og evalueringsarbeid

Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Problembasert læring
- Casearbeid
- Seminar
- Individuelt arbeid
- Skriftlige arbeider
- Gruppearbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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

1: Organisering

- Godkjent skriftlig individuelt arbeid – innlevering

2: Doping og antidoping

- Deltakelse på obligatorisk seminar om antidoping
- Gjennomført nettkurs: «ren-utøver»

3: Verdibasert ledelse og etiske dilemma i trenerrollen

- Skriftlig innlevering av gruppeoppgave, med påfølgende muntlig presentasjon

Eksamen

Deleksamen 1: Gruppeeksamen i prosjektledelse. Planlegge, gjennomføre og evaluere et arrangement tilknyttet treningsprosessen. Skriftlig evalueringsrapport vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Utgjør 30 % av total karakter.

Deleksamen 2: Individuell skriftlig hjemmeeksamen, 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

IDTD2900 Bacheloroppgave

Emnekode: IDTD2900

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår
Semester 8

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Emnet Forskningsmetode må være fullført og bestått. Studenten 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 studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om forsknings- og utviklingsarbeid innen idrettsfeltet

Ferdighet

Studenten

- kan tilegne seg oppdatert kunnskap innenfor fagområdet
- kan utforme en prosjektbeskrivelse knyttet til idrettsfaglige problemstillinger
- kan innhente, forstå og kritisk vurdere relevant kunnskap 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

Generell kompetanse

Studenten

- 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
- kan formidle eget forskningsprosjekt på en systematisk og vitenskapelig måte

Innhold

- Bacheloroppgave

Rammer for arbeidet og prosessen er beskrevet i "*Retningslinjer for studentoppgaver*".

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Én obligatorisk veiledning med tildelt veileder før prosjektbeskrivelse leveres
- Godkjent prosjektbeskrivelse
- Aktiv deltagelse på ett seminar med muntlig presentasjon av egen oppgave
- Én obligatorisk veiledning med tildelt veileder før bacheloroppgaven leveres

Eksamen

Bacheloroppgaven er et skriftlig arbeid som 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