

# Studieplan 2022/2023

## 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 90 timer trenerpraksis og er tilknyttet emnet Fordypningsidrett med trenerpraksis 1

Praksis 3. studieår består av 90 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)
IDT1001	Trenerrollen i samfunnet	5	O	5					
1MUA11	Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile	15	O	15					
IDT1006	Idrett trenerrollen	15	O	5	10				
IDT1002	Pedagogikk og trenerpraksis 1	10	O	5	5				
1TREL01	Trenings- og ernæringslære	10	O		10				
IDT1005	Developing your professional coaching identity	5	O		5				
IDT1101	Idretts sosiologi	10	O			10			
1IP01	Idretts pedagogikk	10	O			10			
IDT2002	Fordypningsidrett med trenerpraksis 2	15	O			10	5		
IDT1103	Idretts psykologi	15	O				15		
IDT1104	Fysisk trening og idretts ernæring	10	O				10		
IDT2104	Optimalisering av idrettsprestasjon	10	O					10	
1FOM02	Forskningsmetode	5	O					5	
IDT2103	Fordypningsidrett med trenerpraksis 3	20	O					10	10
IDT2102	Organisering og ledelse i idrett	10	O						10
1BACT11	Bacheloroppgave	15	O					5	10
Sum:				30	30	30	30	30	30

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

# Emneoversikt

## IDT1001 Trenerrollen i samfunnet

Emnekode: IDT1001

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 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

## Ferdigheter

### 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 interessenter, 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 48 timer. Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått

## 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 mekaniske prinsipper og menneskets oppbygning og funksjon som grunnlag for å forstå utvikling og analyse av ulike motoriske ferdigheter

## Generell kompetanse

Studenten

- Kan reflektere rundt hvordan en didaktisk kan anvende dynamisk systemteori i utvikling av motoriske ferdigheter

## Innhold

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

## Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Individuelt- og gruppearbeid, skriftlig og muntlig
- Seminarer
- Læringsstier i læringsplattform
- Praktisk undervisning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Aktiv deltagelse på 2 seminarer om sammenhengen mellom teoriforståelse og fysisk aktivitet
- Gjennomføre 3-5 læringsstier

## 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 bestått/ikke bestått. Gruppene består av maksimalt 4-5 studenter som settes opp av

studieadministrasjonen. Ved gruppeeksamen står alle deltakere i gruppa til ansvar for alt innhold i oppgaven

Begge eksamenene må være vurdert til bestått før endelig karakter blir gitt i emnet.

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Individuell digital skoleeksamen: Ingen

Hjemmeeksamen i gruppe: Alle

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# IDT1006 Idrett trenerrollen

Emnekode: IDT1006

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten

- har grunnleggende kunnskap om hvilken betydning allsidighet og lek har for ferdighetsutvikling og bevegelsesglede hos barn og unge
- har kunnskap om hvordan idrettsaktiviteter kan tilrettelegges for å skape progresjon og utvikling over tid

Ferdigheter

Studenten

- kan skrive en strukturert faglig tekst og følge tekniske retningslinjer angitt for et skriftlig arbeid
- kan anvende og begrunne valg av ulike undervisningsmetoder

- 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
- kan anvende kunnskap om ulike metoder for individualisering og differensiering innen et utvalg av idrettsaktiviteter

## 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
- 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

- Lagidrett
- Individuell idrett

## Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk undervisning
- Egentrening og egenutvikling
- Gruppearbeid
- Observasjon som utgangspunkt for egen ferdighetsutvikling
- Veiledning
- Forelesning
  
- Metode, didaktikk, motivasjon og ledelse

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse i praktisk undervisning
- Planlegge og gjennomføre ett undervisningsopplegg i gruppe på 2-3.
- 90% rett på elektronisk prøve innen temaet HLR og førstehjelp.
- Gjenvinne kontroll ved fall I kaldt vann (lavere enn 20 grader)

## Eksamen

Hjemmeeksamen individuelt skriftlig arbeid 48 timer som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# IDT1002 Pedagogikk og trenerpraksis 1

Emnekode: IDT1002

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen

## Læringsutbytte

### Kunnskaper

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

### Ferdigheter

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 nå 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 og fysiske og psykososiale risiko- og sikkerhetsfaktorer for utøvere, trenere og andre roller i idrett
- kan gjennomføre egevaluering 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")
- Didaktisk relasjonstenkning
- Målsetting og mestringsklima
- Lek og læring
- Samarbeid og teamarbeid

## 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 tilfredsstillende 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
- Videoopptak av en trening med påfølgende refleksjon

## Eksamen

Individuell mappevurdering knyttet til praksisgjennomføring med 2-4 arbeider i mappen, hvor 2 av arbeidene trekkes og 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

### 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
- Fysisk testing
- Kosthold
- Næringsstoffer
- Kostanbefalinger
- Kostholdsplanleggeren
- Matmerking
- Etikk

### **Arbeids- og undervisningsformer**

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

### **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

- Gjennomført 2-4 læringsstier

- 80 % aktiv deltagelse i praktisk undervisning

## **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

# IDT1005 Developing your professional coaching identity

Emnekode: IDT1005

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 (500-750 words)
2. Reflection note 2: who is the professional coach (500-750 words)
3. Reflection note 3: who am I, the coach (1000-1500 words)

## Eksamen

Individual online 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



# 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

### **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

- Podcast
- 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

# IDT2002 Fordypningsidrett med trenerpraksis 2

Emnekode: IDT2002

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår  
Høst - vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Emnet Pedagogikk og trenerpraksis (IDT1002) eller tilsvarende, må være fullført og bestått

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Kandidaten

- 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

## Ferdigheter

### 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 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

### 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
- Individuelt- og gruppearbeid
- Utviklingsprosjekt knyttet til praksis
- Muntlig og skriftlig arbeid



- 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
- Deltagelse på 2- 4 veiledninger med faglærer
- Gjennomføring av Think Aoloud (refleksjon i handling) med tre tilhørende workshoper
- Muntlig presentasjon som gjennomføres individuelt eller i gruppe på inntil 4 studenter
- Individuell skriftlig oppgave knyttet til kompetanseanalyse og trenerfilosofi

## **Eksamen**

Muntlig presentasjon av eget utviklingsprosjekt i praksis med påfølgende høring. Vurderes til bestått/ikke bestått.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# IDT1 103 Idrettspsykologi

**Emnekode: IDT1 103**

**Studiepoeng: 15**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk

## **Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

## **Læringsutbytte**

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

### **Kunnskaper**

Studenten

- har kunnskap om hvordan treneradferd påvirker utøvere og lag
- 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 hvordan man kan utvikle utøveres autonomi, eierskap og 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

## Ferdigheter

### 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 treneratferd
- 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 situasjoner som oppstår med utøvere/lag og finne ulike løsninger på dette
- 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
- Selvopplyllende profetier
- Karriereoverganger
- Mental trening/mentale teknikker

## Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Veiledning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid

- Seminarer
- Problembasert læring
- Skriftlige arbeider

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

1. Aktiv deltagelse på totalt seks seminarer:

- to seminarer med presentasjoner av artikler i gruppe
- fire seminarer der studentene deltar i gruppediskusjoner/debatter/plenumsdiskusjoner/rollespill o.l.

2. Observasjon

- Gjennomføre observasjon av en trener med utgangspunkt i et valgt tema fra idrettspsykologi-emnet.
- Presentasjon og diskusjon i gruppe/klasse med utgangspunkt i observasjonsoppgaven.

## Eksamen

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

## Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# IDT1 104 Fysisk trening og idrettsernæring

Emnekode: IDT1 104

Studiepoeng: 10

## 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
- har kunnskap om ernæring, ernæringens betydning i forbindelse med idrett og sammenhengen mellom kosthold og idrettslige prestasjoner

### Ferdigheter

## Studenten

- kan tilrettelegge trening for større treningseffekt og økt prestasjonsevne hos utøvere i egen fordypningsidrett
- kan utføre relevante beregninger, vurderinger, tester, og bevegelsesanalyser i 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

- Treningsplaner
- Tester
- Bevegelsesanalyse
- 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

- Aktiv deltagelse i minimum 80% av praktisk undervisning

- 4-6 skriftlige rapporter i gruppe

## **Eksamen**

4 timer individuell skriftlig skoleeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# IDT2104 Optimalisering av idrettsprestasjon

Emnekode: IDT2104

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst

## Språk

Engelsk og Norsk

## Krav til forkunnskaper

Emnene Idrettspsykologi (1DT1103) og Fysisk trening og idrettsernæring (IDT1104) må være fullført og bestått

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Studenten

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

### Ferdigheter



## 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

## 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
- Gruppearbeid

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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

## Eksamen

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

## Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle hjelpemidler tillatt.

## 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

# IDT2103 Fordypningsidrett med trenerpraksis 3

Emnekode: IDT2103

Studiepoeng: 20

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Emnet fordypningsidrett med trenerpraksis 2 (IDT2002) eller tilsvarende må være fullført og bestått

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal studenten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap toppidrettens «beste praksis» i sin fordypningsidrett

### Ferdigheter

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 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
- kan uttrykke og diskutere egen trenerfilosofi

## 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

- Prestasjonsutvikling
- Trenerfilosofi
- Helhetlig utvikling
- Treningsplanlegging
- Tekniske hjelpemidler

- Utøveres sikkerhet og trygghet

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).

## Arbeids- og undervisningsformer

- Observasjon
- Trenerpraksis
- Veiledning
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Trenerpraksis
- Digitale undervisningsformer

## 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.
- Praksisrapport
- Aktiv deltagelse på studentstyrt praktisk økt

## Eksamen

Individuell praktisk-metodisk eksamen med muntlig høring. Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# IDT2 102 Organisering og ledelse i idrett

Emnekode: IDT2102

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 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 prosjektorganisering og -ledelse

### Ferdigheter



## 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
- Forelesninger
- Problembasert læring
- Casearbeid
- Seminar
- Individuelt arbeid
- Skriftlige 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) Skriftlig gruppearbeid
- b) Skriftlig individuelt arbeid

Arbeidskrav 2: Doping og antidoping

- a) Deltakelse på obligatorisk seminar om antidoping
- b) Gjennomført nettkurs: «ren-utøver»
- c) Presentasjon av gruppeoppgave

Arbeidskrav 3: Etske dilemma i trenerrollen

- a) Skriftlig innlevering av gruppeoppgave med påfølgende muntlig presentasjon

## Eksamen

Deleksamen 1: Gruppeeksamen i prosjektledelse. Leveres som en skriftlig

evalueringsrapport. Eksamen 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 over 4 timer. Eksamen vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Utgjør 70 % av total karakter.

Begge deksamener må være bestått for å få endelig karakter i emnet.

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 1BACT11 Bacheloroppgave

**Emnekode: 1BACT11**

**Studiepoeng: 15**

## **Semester**

Høst / 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

- har kunnskap om forsknings- og utviklingsarbeid innen idrettsfeltet

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- 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

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
- kan formidle eget forskningsprosjekt på en systematisk og vitenskapelig måte

## Innhold

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

## Arbeids- og undervisningsformer

- Individuelt arbeid
- Skriftlig arbeid
- Veiledning fysisk og/eller digitalt (inntil 10 timer)
- Seminarer
- Gruppearbeid

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Én obligatorisk veiledning med tildelt veileder før prosjektbeskrivelsen 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 utarbeides individuelt eller i gruppe på maksimalt 2 studenter. Oppgaven vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap