

VÄLKOMMEN TILL TRÄNARPROGRAMMET VID GIH

Grattis, du skall snart påbörja dina studier vid Gymnastik- och idrottshögskolan. Det är en utbildning som karaktäriseras av hög kvalitet och höga krav på studenterna. Utbildningens inriktning mot träning, prestation, idrott och hälsa gör att GIH delvis skiljer sig från andra universitetsmiljöer. Man "svettas och svetsas samman" på en rad olika sätt, inte minst inom de kurser som innehåller praktiska idrottsmoment. Men det är viktigt att du känner till att utbildningen på Tränarprogrammet huvudsakligen är teoretisk och ibland är krävande samt att studierna bedrivs på heltid.

På Tränarprogrammet läser studenter från olika idrotter i samma studentgrupp, dels för att lära av varandra, dels för att bygga nätverk inför framtiden. Inom utbildningens ram sker ett samarbete mellan GIH och idrottsrörelsen.

På GIH kommer du att möta en rad olika arbets- och studieformer; allt från storföreläsningar, seminarier, grupp- och projektarbeten till laborationer. Eftersom studierna bygger på eget ansvar och en hög andel självständigt arbete vill vi betona att kvaliteten på vad du får ut av utbildningen är beroende av hur du planerar och prioriterar dina studier. Detta innebär eventuellt att du behöver planera och eventuellt reducera dina åtaganden utanför GIH för att klara av och tillgodogöra dig utbildningen. I denna planering är det bra om tid avsätts för kontakt med din egen idrott där det du lär dig i utbildningen kan praktiseras i din framtida professionsmiljö. Vissa kurser kan upplevas som tunga och kräver rejält med avsatt studietid för ett givande och gott resultat. Karaktären på andra kurser ställer krav på aktivt deltagande då avsikten är att integrera teori och praktik. Dessa kurser kan medföra vissa kostnader i samband med inslag av friluftsliv, då bland annat grupprocesser studeras.

Bra att veta är att du redan i början av terminen ska ut i naturen på friluftsliv där ett av syftena är att skapa ett bra team i din studiegrupp på Tränarprogrammet. Du förväntas då ha egen utrustning som ryggsäck, bra kläder för utevistelse samt sovsäck och liggunderlag då övernattnings ingår.

Information om kurserna i utbildningen

Inom huvudområdet Idrottsvetenskap

Första terminen i utbildningen ges grundläggande kurser på 7,5 hp i didaktik, anatomi och fysiologi, rörelselära och biomekanik samt inom forskningsmetodik. Andra terminen sker en fördjupning med progression inom didaktik, tillämpad biomekanik, samt med kurser på 7,5 hp inom idrottsmedicin och idrottspedagogik

Huvudområdet Idrottsvetenskap innefattar kurser som på olika sätt belyser idrott.

Kurserna innehåller några av de ämnesområden som bildar det akademiska ämnet idrott; idrottslära, humanbiologi och humaniora/samhällsvetenskap.

Humanbiologi handlar om människokroppens funktion och kursen är indelad i anatomi, fysiologi och rörelselära. Inom idrottsmedicin får du lära dig om idrottsskador, hur de kan behandlas och förebyggas. I kurserna tränarskapets didaktik tas specialidrotterna



upp ur olika perspektiv med möjlighet att lära av varandra och skaffa nya erfarenheter som kan vara till nytta i den egna idrotten. I både pedagogiken och i didaktiken kommer du också i kontakt med olika teorier för undervisning och hur man leder grupper och individer i träning.

Inom kurser mot tränarskap och specialidrott

I kurser i träningslära får du kunskaper om modern idrottsträning i kondition, styrka och rörlighet, kravprofiler i olika idrotter, tester av fysisk förmåga samt om träningsplanering och formtoppning. I kurserna organisation, ledarskap och idrottspsykologi får du lära dig om hur människor och grupper fungerar. Kurserna inom tränarskap och specialidrott gör det möjligt att kunna verka som tränare med gedigna kunskaper där teori och praktik har integrerats. Sista året ges en kurs i att jobba som tränare utifrån ett hållbart perspektiv i hållbart ledarskap samt hur man kan vara tränare på högsta elitnivå i kurs i Mästerskapscoachning. Som en möjlighet till professionsförberedelse får du under sista terminen en valbar kurs samt en kurs med tränarskap inriktat mot specialidrott.

Examensarbete

Det tredje året genomförs ett självständigt arbete med inriktning på din specialidrott. Du kommer också att kunna gå vidare med kurser som ger en kompetensprofil på din högskoleexamen som tränare.

Idrottsrörelsen och GIH

GIH strävar efter att du som student under hela studietiden ska ha en dialog och kontakt med idrottsrörelsen via ditt SF. Observera dock att det är du och din nuvarande och framtida kompetens som blir avgörande för vilken roll som du kommer att spela inom idrottsrörelsen.

Har du allmänna frågor kring dina studier kan du vända dig till Utbildnings- och forskningsadministrativa avdelningen och till Horea Arizcurinaga, studie- och karriärvägledare samt samordnare för pedagogiskt stöd.

Varmt välkommen önskar jag dig

Dan Wiorek
Studierektor för Tränarprogrammet

VIKTIGA HÅLLTIDER ATT NÄRVARA VID V. 34, 2022

Måndag 22 augusti

10:00 Aulainformation, **Aulan GIH**

13:00 Programinformation med studierektor Dan Wiorek, **lärosal 1505**

15:15 IT-kontoutdelning och utdelning av platsnycklar, **Gymnastiksal 1**

Kåren: Rundvandring och fadderträff, se information på hemsidan via länken: <https://www.gih.se/nystudent-hosttermin>