

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 medför vissa kostnader i samband med vinterutbildning och vid inslag av friluftsliv, då bl.a. 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 övernattning ingår. Senare under utbildningen, i årskurs 2, ges utbildning i grupprocesser som sker bland annat med turåkning på skidor i de svenska fjällen.

Information om kurserna i utbildningen

Idrottsvetenskap med inriktning Tränarskap

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

Idrottsvetenskap I och II innefattar delkurser som på olika sätt belyser idrott. I Idrottshistoria studeras idrottens förändring/kontinuitet över tid samt perspektiv på dagens och framtidens idrott. Exempel på innehåll är: idrottshistoriska utvecklingsförlopp, gymnastikens och idrottens utveckling från antiken till idag, perspektiv på den svenska idrottskulturen samt förståelse för dagens och framtidens idrott.



Humanbiologi handlar om människokroppens funktion och kursen är indelad i anatomi, fysiologi och rörelselära. I Idrottspsykologi får du lära dig hur människan fungerar och reagerar individuellt och i grupp. I delkursen tränarskapets didaktik tar vi upp specialidrotterna ur olika perspektiv så att ni får lära av varandra och skaffa nya erfarenheter som kan vara till nytta då du går vidare med din egen idrott. I den kursen kommer du också i kontakt med olika teorier för undervisning och hur man leder grupper och individer i träning.

Tränarskap

I kursen Tränarskap I får du kunskaper om modern idrottsträning, idrottsskador/idrottsmedicin och träningslära. Nästa steg är Tränarskap II som handlar om hur människor och grupper fungerar. Organisation och ledarskap, idrottspsykologi och idrottspedagogik ingår i kursen, allt för att du ska kunna verka som tränare med gedigna kunskaper då teori och praktik integreras. Sista terminen är Tränarskap III inriktat på Mästerskapscoachning ur flera olika perspektiv.

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 forskningsavdelningen och till Liselott Sandahl, studie- och karriärvägledare samt funktionssamordnare.

Varmt välkommen önskar jag dig

Dan Wiorek
Studierektor för Tränarprogrammet

Viktiga datum att närvara vid v. 34

Måndag 23 augusti

10:00 Aulainformation via Zoom

13:00 Programinformation med studierektor Dan Wiorek sal 1505

14:15 IT-kontoutdelning och utdelning av platsnycklar Gymnastiksal 1

Kåren: Rundvandring och fadderträff, se information på hemsidan via

länken: www.gih.se/nystudent-hosttermin