

Ferdighets- og prestasjonsutvikling i idrett

[Se studieprogram](#)

Høst 2024 (1. semester)

Testing i idrett (1/2)	IDR1040 0 sp
Prinsipper for prestasjonsutvikling, fysiologi (1/2)	IDR1041 0 sp

Vår 2025 (2. semester)

Testing i idrett (2/2)	IDR1040 7.5 sp
Prinsipper for prestasjonsutvikling, fysiologi (2/2)	IDR1041 7.5 sp

Høst 2025 (3. semester)

Prinsipper for prestasjonsutvikling, psykologi (1/2)	IDR1043 0 sp
Prinsipper for prestasjonsutvikling, motorikk (1/2)	IDR1042 0 sp

Vår 2026 (4. semester)

Prinsipper for prestasjonsutvikling, psykologi (2/2)	IDR1043 7.5 sp
Prinsipper for prestasjonsutvikling, motorikk (2/2)	IDR1042 7.5 sp

Beskrivelse av studiet

Hovedmål

I Ferdighets- og prestasjonsutvikling i idretts studiet vektlegges en inngående forståelse av egen ferdighetsutvikling og utvikling av praksiskompetanse som utøver og trener knyttet til egen idrett.

Studiet integrerer teori og praksis delt i fire 7,5 studiepoengs emner; 1) fysiologi, 2) psykologi, 3) motorikk/teknikk og 4) testing i idrett. Studiet formidler viktige forhold som påvirker idretts- deltagelse, prestasjon, læring og

utvikling fra barneidrett til voksen toppidrett. Utvikling av egen treningspraksis i valgt idrett og trenerrollens praktisk-pedagogisk kompetanse er sentralt. Studiet skal gi studenten kompetansen til å lede og håndtere det daglige arbeidet med egen og andres trening og konkurranse for lag og utøvere på ulike ferdighetsnivåer.

Relevans

Studiet vil utvikle studentens evne til å fylle oppgaver i samfunnet relatert til å trene, veilede og lede fysisk aktivitet og idrett for barn, unge og voksne, idrettsutøvere på ulike nivå. Studiet fokuserer på dagens samfunnsutfordring med inaktivitet og overvekt på den ene siden, og tidlig spesialisering og resultatfokusering i barne- og ungdomsidretten på den andre siden, som relateres til NORD Universitet sitt samfunnsoppdrag med idrettsutdanningene.

Studiet utdanner trener-, leder og veiledningsstillinger innenfor idretten, både i offentlig og privat sektor. Studiet fokuserer på en bærekraftig prestasjonsutvikling i idrett og konkurranseidrett. Utdanningen tilfredsstiller krets og særforbundenes krav til trenere på høyere nivå, og studenten skal kunne bidra til kontinuerlig utvikling av beste praksis innenfor deres idrett.

Kvalifisere til

Å planlegge, gjennomføre og kritisk evaluere egen og andres trening og utviklingsprosess
Koordinator, trener og sportssjef ved skoler, også toppidrettsskoler, idrettsklubber og lag
Koordinator og veileder i Idrettskrets, Idrettsforbund og Særforbund
Aktivitetsansvarlig og trener/veileder i offentlig sektor
Trener på alle alders- og prestasjonsnivå, også landslag

Organisering

Studiet organiseres nett og samlingsbasert undervisning på og utenfor Campus

2 samlinger a 5 dager 1) tidlig i september, 2) slutten i November

1 samling på 14 dager i Mai/juni som inkludere praktisktesting og eksamener

Det legges opp til 2 skiftlige arbeidskrav i hvert emne.

Eksamen;

Muntlig og hjemmeeksamen

Studieprogrammets emner vil inneholde varierte arbeidsformer, alt fra teoretiske gjennomganger, video/dataanalyse, prosjekt, testing og praktisk orienterte treningsøkter. Generelt legges det stor vekt på studentaktive læringsformer og bruk av IKT.

Studiet er lokalisert til Meråker og er et deltidsstudium, tilrettelagt for toppidrettsutøvere - primært innen langrenn og andre utholdenhetsidretter. Tas samtidig med idrett årsenhet, deltid.

Meråker er snøsikkert om vinteren og har et aktivt skiidrettsmiljø knyttet blant annet til Meråker videregående skole. Nord universitet samarbeider med den videregående skolen, og her får du svært gode treningsforhold til alle årstider.

Arbeidet med studiet vil i stor utstrekning innebære spesialisert virksomhet fra emneområdet langrenn og skiskyting. Vitenskapsbaserte basisemner fra bevegelseslære og biomekanikk, fysiologi, sosiologi og psykologi vil utdype det praktiske lærestoffet. Utviklings- og fornyingsoppgaver vil være en viktig del av trenerfunksjonen. Studenten skal møte metodiske, pedagogiske og faglige utfordringer knyttet til utviklingsarbeid i langrenn og skiskyting. De ulike emnene vil inneholde varierte arbeidsformer, alt fra teoretiske gjennomganger, video/dataanalyse, prosjekt, testing og praktisk orienterte treningsøkter. Generelt legges det stor vekt på studentaktive læringsformer og bruk av IKT i treningsplanlegging og treningsdagbokføring.

Læringsutbytte

KUNNSKAP

Kandidaten:

skal kunne anvende og reflektere over sentrale teorier innenfor naturvitenskapelige og samfunnsvitenskapelige emner som har innflytelse på prestasjon i idrett og fysisk aktivitet.
har dyp kunnskap om idrettens teori.

FERDIGHETER

Kandidaten:

kan analysere og forstå krav i ulike idretter på høyt nivå i idrett med utgangspunkt i teori.
kan vise høy egenferdighet i utvalgt idrett.

GENERELL KOMPETANSE

Kandidaten:

har evne til å analysere og forstå ferdighets- og prestasjonsutvikling i idrett ut fra teorier innen naturvitenskapelige og samfunnsvitenskapelige teorier.
har evne til å analysere utvalgt idrett ut fra naturvitenskapelige emner i idrett.

Opptakskrav

Opptak til studieprogrammet krever generell studiekompetanse.

Søkere som ikke har generell studiekompetanse, og er 25 år eller eldre, kan søke om opptak på grunnlag av realkompetanse.

Alle studenter som får opptak på Årsenhet idrett Meråker blir automatisk meldt opp til studieprogrammet ferdighet og prestasjonsutvikling på 30 stp. Hvis studenten ønsker å melde seg av emnene i ferdighet og prestasjonsutvikling kan dette gjøres på studentweb.

Yrkesmuligheter

Studiet er rettet mot trenere på alle nivå og i alle idrettsgrener for ungdom og voksne.

Gjennom studiet skal studentene tilegne seg teoretisk og analytisk kunnskap om begrensninger og muligheter ved trening for ferdighets- og prestasjonsutvikling.

Videre utdanning

Studiet kan inngå som en del av Idrettsvitenskap, bachelorgradsstudium, eller en selvvalgt bachelorgrad, som kan også være grunnlag for opptak til Kroppsøving- og idrettsvitenskap, mastergradsstudium ved Nord universitet, eller tilsvarende masterstudier ved andre høyskoler/universitet. Studiet kan også tas som en selvstendig enhet.

Kostnader

I løpet av studiet må det påregnes kostnader til innkjøp av bøker og nødvendig trenings- og turutstyr. Studiets egenart krever at det brukes ulike praktiske læringsarenaer. Det må derfor også påregnes kostnader for transport til de disse praktiske læringsarenaene på studiestedet definert som Meråker kommune. Studentene er selv ansvarlig for transport til praktiske læringsarenaer i Meråker kommune (studiestedet). Fakultetets ordninger for refusjon av transportkostnader gjelder for undervisning utenfor studiestedet/kommunen.

Eksamen og vurderingsformer

Læringsutbyttene danner grunnlag for vurdering av studentens kunnskaper, ferdigheter og generelle kompetanse. Det benyttes ulike former for vurdering i studiet. Se emnebeskrivelser for mer informasjon om vurderingsformene i hvert emne.

Avsluttende eksamen

Hvert emne har avsluttende vurdering. Emnebeskrivelsene gir detaljert informasjon.

Eksamen reguleres av Forskrift om studier og eksamen ved Nord universitet.

Programevaluering

Det gjennomføres både ekstern og intern evaluering av studiet. Den eksterne evalueringen gjennomføres av ekstern sensor i form av sensors rolle som oppgavekonsulent og utarbeidet sensorrapport etter eksamener. Den interne evalueringen utføres av en gruppe bestående av studenter og faglærere. Evalueringen omfatter forventningsavklaring (ved studiestart), midtevaluering og sluttevaluering. Rapport fra evaluering oversendes studieleder. Studieevalueringene er et sentralt grunnlag i utvikling av studiet generelt og studiekvaliteten spesielt (revisjon av studie- og emnebeskrivelser, organisering, undervisnings- og arbeidsformer).