



UMEÅ UNIVERSITET

TRÄNAR- PROGRAMMET

*Utbildningen för dig som vill arbeta
med idrott och ledarskap, och vara med
och utveckla framtida elitidrottare!*



TRÄNARPROGRAMMET
Umeå

Vill du arbeta med idrott och ledarskap, utveckla din förmåga som tränare och vara med och utveckla, påverka och leda framtida elitidrottare?

Genom Tränarprogrammet, Umeå universitet – ett av Sveriges Riksidrottsuniversitet – får du en kompetensbaserad och vetenskapligt förankrad utbildning som ger dig kunskaper och färdigheter som krävs av tränare på elitnivå. Tränarprogrammet är påbyggnadsbart med ”Kompletterande pedagogisk utbildning (KPU)”, som kan ge dig lärarexamen i specialidrott.



Passar det dig?

Ja, sannolikt!

Om du valt att läsa detta är du nog intresserad av idrott i olika former och har en bakgrund som utövare eller tränare och gärna skulle vilja arbeta inom idrottsområdet framöver.

En bra bakgrund kan vara:

- att du går eller just gått på ett idrottsprogram på gymnasiet och vill fortsätta utbilda dig inom idrott direkt.
- att du är idrottsutövare som känner att en tränarkarriär är något du skulle vilja ägna dig åt framöver.
- att du redan är tränare, men känner att du vill ta dina kunskaper och tränarfärdigheter till en ny nivå.

Programmet passar dock alla som har ett idrottsintresse och kan se sig själv som aktiv tränare i framtiden.

Vad lär du dig?

Termin 1

Denna termin introduceras du till tränarrollen där fokus ligger på att få kunskaper om idrotten och tränarrollen i relation till individen, organisationer och samhället.

Termin 2

Under denna termin lär du dig om människans anatomi, fysiologi samt idrotts- och hälsopsykologi. Allt för att förstå, bemöta och förhålla sig till den enskilda idrottaren när det gäller prestation, hälsa och välmående.

Termin 3

Denna termin fokuserar på hur relationer i olika former påverkar prestation och hur man praktiskt utövar ett effektivt tränarskap. Du läser därför kurser i bl a ledarskap, praktiskt tränarskap och gruppsykologi.

Termin 4

Här är fokus på fysisk prestationsutveckling som styrka och kondition, men också på nutrition/kostvetenskap. Du utvecklar ditt professionella tränarskap inom områden som doping, media och inte minst tävlings- och mästerskapskunskap.

Termin 5

Här fortsätter du att utveckla ditt praktiska tränarskap och du får kunskaper i hur man hjälper utövare att utvecklas med hjälp av olika pedagogiska metoder. Dessutom fördjupar du dina kunskaper i prestationspsykologi.

Termin 6

Hela denna termin gör du praktik någonstans i idrottsvärlden, där du använder och utvecklar dina tränarkunskaper samtidigt som du etablerar kontakter, kanske för en framtida anställning, och skriver ditt examensarbete.

Tränare + Legitimerad lärare = sant!

En vanlig yrkeskombination är att arbeta som tränare i en förening och som lärare på ett Riksidrottsgymnasium (RIG) eller en Nationell Idrottsutbildning (NIU).

Om du läser Tränarprogrammet och har läst specialidrott på gymnasiet eller själv idrottat eller varit tränare på elitnivå, är du automatiskt behörig att läsa Kompletterande pedagogisk utbildning (KPU) vilket ger dig en lärarexamen i ämnet Specialidrott.

En riktigt bra möjlighet för dig som brinner för idrott och att hjälpa andra att utveckla sina kunskaper!



Umeå universitet – ett av Sveriges Riksidrottsuniversitet

Då Umeå universitet är ett Riksidrottsuniversitet finns ett nära samarbete med idrottsrörelsen i våra idrottsutbildningar och med idrottsforskare vid Umeå universitet. Dessutom finns möjlighe-

ten för elitaktiva idrottsutövare och tränare att teckna elitidrottsavtal för att kunna kombinera sina elitsatsningar och universitetsstudier.

Samarbete med olika specialidrottsförbund

Genom samarbete med ett antal specialidrottsförbund har du som student på Tränarprogrammet möjlighet att gå en anpassad variant av idrottens egna "steg-" eller licensutbildningar under studietiden. I korthet innebär det att när du läst klart Tränarprogrammet har du även de nödvändiga idrottsspecifika utbildningarna som behövs för att fungera som tränare i just din specialidrott.

Exempel på specialidrottsförbund som vi samarbetar med:

Svenska Skidförbundet (längdskidor)
Svenska Innebandyförbundet
Svenska Orienteringsförbundet
Svenska Friidrottsförbundet
Svenska Badmintonförbundet

Fler förbund tillkommer hela tiden.

Skövde, Barcelona eller Tromsö?

Skulle du vilja studera utomlands eller kanske läsa en termin på annan ort i Sverige? Det går alldeles utmärkt.

Under hela Tränarprogrammets sista termin gör du praktik samtidigt du skriver ett självständigt arbete. Detta kan du göra på annan ort i Sverige eller utomlands. Det är ett bra sätt att etablera kontakter och kanske hitta en framtida arbetsgivare.



Längd: 180 högskolepoäng (3 år)

Studietakt: Heltid

Behörighet: Allmän behörighet

Examen: Kandidatexamen i Psykologi eller Idrottspedagogik

Mer information:

Studievägledare vid Institutionen för Psykologi: 090-786 50 00

<https://www.umu.se/utbildning/program/tranarprogrammet/>

www.facebook.com/tranarprogrammet



UMEÅ
UNIVERSITET

TP
TRÄNARPROGRAMMET
Umeå