

## TRÄNARPROGRAMMET

### SPORT SCIENCE AND SPORT COACHING PROGRAM

180 högskolepoäng - 180 credits

---

**Programkod:** TRÄNP

**Nivå:** Grundnivå

**Fastställd av:** Utbildnings- och forskningsnämnden 2025-12-18

**Version:** 6

**Gäller från:** Vårtermin 2026

---

### Behörighet

Grundläggande behörighet.

### Mål

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas:

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att:

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(Högskolelagen 1 kap 8§)

### Examensmål

Utifrån nationellt beslutade generella mål för kandidatexamen ska studenten:

#### *Kunskap och förståelse*

- visa kunskap och förståelse inom huvudområdet för utbildningen, inbegripet kunskap om områdets vetenskapliga grund, kunskap om tillämpliga metoder inom området, fördjupning inom någon del av området samt orientering om aktuella forskningsfrågor.

#### *Färdigheter och förmåga*

- visa förmåga att söka, samla, värdera och kritiskt tolka relevant information i en problemställning samt att kritiskt diskutera företeelser, frågeställningar och situationer,
- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar,
- visa förmåga att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera information, problem och lösningar i dialog med olika grupper,

- visa sådan färdighet som fordras för att självständigt arbeta inom det område som utbildningen avser.

### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- visa förmåga att inom huvudområdet för utbildningen göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhällsliga och etiska aspekter,
- visa insikt om kunskapens roll i samhället och om människors ansvar för hur den används,
- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att utveckla sin kompetens.

## **Lokala mål**

### **Lokala mål för aktuell examen**

#### *Kunskap och förståelse*

Efter genomgången utbildning ska studenten:

- visa kunskap och förståelse för relevanta metoder och teorier med bäring på idrotten, tränarrollen och prestationsutveckling utifrån ett individuellt-, grupp-, organisatoriskt och samhällsligt perspektiv.

#### *Färdighet och förmåga*

- visa färdighet och förmåga att utifrån ett individ- och grupperspektiv planera, genomföra och utvärdera träning och tävling från talang till elit ur ett tränarperspektiv,
- visa färdighet och förmåga att identifiera individens och gruppens behov i träning och tävling, med hänsyn tagen till individens och gruppens utveckling, hälsa och prestationsförmåga.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- värdera idrotten och tränarrollen ur perspektiven genus, jämställdhet, mångfald, hållbarhet, och lika rättigheter,
- kunna reflektera över det egna ledarskapet och tränarrollen samt att identifiera, utveckla, implementera och utvärdera desamma.

## **Innehåll och struktur**

Tränarprogrammet är inriktat på att utbilda kvalificerade tränare, utbildare och utvecklare för svensk och internationell idrott. Utbildningen ska verka för att utveckla ett självständigt kreativt tänkande hos studenten och främja kunskapsproduktion inom det idrottsliga fältet. På tränarprogrammet integreras studenter från olika idrotter i samma studentgrupp, dels för att lära av varandra, dels för att bygga nätverk för framtiden. Totalt omfattar utbildningen sex terminer, 180 högskolepoäng. Huvudområdet idrottsvetenskap består av kurser på 7,5 högskolepoäng och 15 högskolepoäng, omfattande totalt 90 högskolepoäng och ämnet tränarskap och specialidrott består av 12 kurser à 7,5 högskolepoäng.

Utbildningen tar sin utgångspunkt i idrottsvetenskapliga studier med fokus på träningslära, och i organisations- och ledarskap med inriktning mot tränarskap.

Utbildningens första studieår, totalt 60 högskolepoäng, omfattar 8 kurser à 7,5 högskolepoäng i idrottsvetenskap. Kurserna innehåller forskningsmetodik, anatomi och fysiologi, rörelselära och tillämpad biomekanik, idrottspedagogik samt tränarskapets didaktik. Detta skapar en god grund för såväl kommande ämnesfördjupning inom huvudområdet som för frågeställningar relaterade till professionen som tränare.

Under det andra studieåret om 60 högskolepoäng läser studenterna 8 kurser à 7,5 högskolepoäng i tränarskap och specialidrott som är riktade mot den kommande rollen som tränare. Här ges studenten ett professionsanknutet innehåll med fyra kurser i träningslära, två kurser i idrottspsykologi samt kurser i organisation och ledarskap. I kurserna genomförs olika projekt anknutna till specialidrotten där studenten tränar sig på att tillämpa kursinnehåll i sin specialidrott.

Under det tredje studieåret sätts ämnes- och idrottsvetenskaplig fördjupning i fokus. Kurser i idrottsvetenskap ägnas åt fördjupad forskningsmetodik, ämnesfördjupning och att studenten skriver ett vetenskapligt inriktat självständigt arbete på grundnivå. I kurser i tränarskap och specialidrott ges möjlighet till ytterligare fördjupning av professionskompetens inom tränarskap.

Inom huvudområdet idrottsvetenskap ingår idrottsvetenskap i följande kurser. Samtliga kurser är på grundnivå:

Anatomi och fysiologi, 7,5hp, G1N  
Anatomi, biomekanik och rörelselära, 7,5hp G1N  
Forskningsmetodik, 7,5hp G1N  
Tränarskapets didaktik 1, 7,5hp, G1N  
Tillämpad biomekanik, 7,5hp, G1F  
Idrottsmedicin, 7,5hp, G1F  
Tränarskapets didaktik 2, 7,5hp, G1F  
Idrottspedagogik, 7,5hp, G1F  
Näringslära, 7,5hp, G2F  
Forskningsmetodik 2, 7,5hp, G2F  
Självständigt arbete, 15hp, G2E

Inriktningsstudierna tränarskap och specialidrott omfattar följande kurser:

Idrottspsykologi 1, 7,5hp, G1N  
Idrottspsykologi 2, 7,5hp, G1F  
Organisation, 7,5hp, G1F  
Ledarskap, 7,5hp, G1F  
Träningslära 1, Allmän träningslära och idrotters kravprofiler, 7,5hp, G1N  
Träningslära 2, Träning av fysiska delkapaciteter, 7,5hp, G1N  
Träningslära 3, Tester för fysiska kapacitetsprofiler, 7,5hp, G1F  
Träningslära 4, Träningsplanering och formtoppning, 7,5hp, G1F  
Hållbart ledarskap, 7,5hp, G1F  
Mästerskapscoaching, 7,5hp, G1F  
Tränarskap med inriktning mot specialidrott, 7,5 hp, G2F  
Valbar kurs, 7,5 hp, G2F

## Examen

Kandidatexamen uppnås efter godkända kursfordringar om sammanlagt minst 180 högskolepoäng. Benämningen är: Kandidatexamen med huvudområdet idrottsvetenskap.



## **Övergångsregler**

Denna utbildningsplan gäller fr.o.m. höstterminen 2022. Samtidigt upphör den lokala utbildningsplanen som fastställdes datum 2017-12-13 (version 3.0) att gälla. Den som före höstterminen 2022 har påbörjat utbildning enligt 2017-12-13 års utbildningsplan har rätt att slutföra sin utbildning för att få en examen enligt de äldre bestämmelserna, dock längst till och med vårterminen 2026 (programmets nominella löptid plus två år). Förutsättningar för att examineras på kurser inom programmet som upphävts eller reviderats anges i respektive kursplan.