



# Idrottsvetenskap i samverkan

- för framtidens kompetens om  
en hälsofrämjande livsstil





För att skapa en hälsofrämjande livsstil krävs kunskaper inom många områden. Det idrottsvetenskapliga programmet ger studenterna, förutom en bred förståelse av idrott, kunskaper inom två profilområden, anpassad fysisk aktivitet och doping.

## Varför samverka?

Samverkan ger möjligheter till gemensamt lärande och långsiktiga relationer mellan arbetsliv, studenter och Högskolan. Att samarbeta med studenter ger kontaktorganisationerna tillgång till ny kunskap och möjlighet ta del av aktuella frågor inom utbildning och forskning om fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil för alla.

För studenterna är samarbetet en viktig del av utbildningen och lärandet. Det ger dem värdefull insikt i arbetslivet och en praktisk anknytning till studierna.

Högskolan i Gävle vill genom samarbetet skapa ett kontaktnät för att tillsammans arbeta med samhällsutmaningen att skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv. Dessutom vill vi ge våra studenter bästa möjliga förutsättningar för kommande yrkesliv. Studenterna kan komma att arbeta inom föreningsverksamhet, privata, offentliga och ideella organisationer så det är viktigt för oss att ha kontakt med olika sektorer och branscher.

## Hur går det till?

Kontaktorganisationerna följer samma klass under 3 år. Studenterna är indelade i mindre grupper. Till varje grupp är en kontaktorganisation knuten. Studenterna kommer ut till sin kontaktorganisation ca 3 gånger per år och har med sig uppgifter från kurserna.

Inför varje uppgift kontaktas organisationen av sin studentgrupp för att boka tid. Vid besöken får studenterna ta del av verksamheten genom exempelvis observationer, intervjuer eller att introducera och diskutera aktuella frågor. Varje år byter grupperna kontaktorganisation och organisationerna får då möta en ny grupp studenter.

Examensarbeten som genomförs den sista terminen gör studenterna i par och kontaktar då själva valfri organisation. Distansstudenter tar själva kontakt med en samarbetspartner per läsår och vidarebefordrar kontaktuppgifter till utbildningsledaren på HiG.

## Vad förväntas av kontaktorganisationen?

Organisationen behöver utse en kontaktperson som studenterna vänder sig till under utbildningen. Det är bra om det finns en alternativ kontaktperson som kan rycka in vid frånvaro. Kontaktpersonen får gärna engagera andra lämpliga personer för de olika uppgifterna. Kontaktpersonerna har inget ansvar för att bedöma studenternas uppgifter. Om något inte fungerar i samarbetet med studenterna meddelar kontaktpersonen Högskolan i Gävle.



## Vad förväntas av studenterna?



Studenterna ska ta kontakt med kontaktpersonerna inför kommande uppgifter och boka möte i god tid. Studenterna förväntas vara väl förberedda vid besöket och skulle förhinder uppstå så ska de meddela detta och boka ny tid. Då uppgiften är genomförd ska studenten i vissa uppgifter återkoppla till kontaktorganisationen så att de får ta del av studenternas kunskaper.

## Vad förväntas av Högskolan i Gävle?

Utbildningsledaren vid programmet är högskolans kontaktperson och skickar varje år ut information om vilka uppgifter som är aktuella detta år. Utbildningsledaren svarar också på frågor som uppkommer och förser organisationerna med aktuell information från Högskolan. Tveka inte att kontakta utbildningsledaren om ni har funderingar eller om det uppstår problem. En gång per år organiseras en träff med erfarenhetsutbyte från det gångna året och information om kommande år. På distansutbildningen sker detta digitalt.

Kursansvariga ser till att studenterna är väl förberedda inför uppgifterna som ska genomföras i kontaktorganisationerna och informerar studenterna om betydelsen av att de ska använda informationen från organisationen med försiktighet.

## TERMIN 1

### **KURS: Idrottsvetenskap 15 hp**

Studenter genomför en observation av en idrottslig "praktik" med syfte att se var idrotten finns i samhället. Studenterna kan genom sin observationsstudie belysa situationen på ert företag/organisation och se vilka idrottsliga folkhälsosatsningar ni erbjuder er personal/era deltagare.

### **KURS: Anatomi, fysiologi och träningslära 15 hp**

Studenterna ska genom observation, deltagande och/eller intervju (och om möjligt mätningar) undersöka en idrottsträning, tävling eller en arbetssituation avseende kraven på styrka, rörlighet, koordination och kondition. Studenterna gör sedan ett förslag på ett träningsupplägg som skulle öka en tänkt persons kapacitet i relation till kraven.

## TERMIN 2

### **KURS: Kost och fysisk aktivitet 7,5 hp**

Studenter genomför kostintervjuer för att se hur kompetensen om kost och hälsa hos era medarbetare/medlemmar ser ut. Ni som arbetsgivare/organisation får möjlighet att uppmärksamma intresset för hälsosamma matvanor och få återkoppling om hur ni kan arbeta framöver med att förbättra kostmedvetenheten hos era anställda/medlemmar.

## TERMIN 3

### **KURS: Idrottssociologi och idrottspedagogik 15 hp**

Studenterna håller ett kort föredrag (5-10min) om en etisk fråga som rör möjligheterna till idrott och fysisk aktivitet. Ni får möjlighet att ta del av kunskap i ett för er aktuellt ämne och reflektera i en efterföljande diskussion.

### **KURS: Ledarskap och coaching II 15 hp**

Studenterna håller coachande samtal med inriktning på hälsa/idrott/träning med utvalda personer under fem veckor. Personerna coachas vid fyra tillfällen var.

## TERMIN 4

### **KURS: Belastningsergonomi, biomekanik och idrottsmedicin 7,5 hp**

Studenterna gör en belastningsergonomisk riskbedömning av någon förekommande arbetsuppgift/fysisk aktivitet som förekommer i organisationen. Det ger organisationen underlag för förebyggande arbete.

## TERMIN 5

### **KURS: Kroppsnormer, kultur och doping 7,5 hp**

Studenterna genomför en uppgift som innebär att undersöka drogförebyggande arbete i olika miljöer.

### **KURS: Anpassad fysisk aktivitet II (AFA II) 7,5 hp**

I fältstudieuppgiften i AFA II finns det möjlighet till att studenter kommer ut till er och analyserar tillgängligheten och förutsättningar för delaktighet i den valda idrottsmiljön.

## TERMIN 6

### **KURS: Examensarbete 15 hp**

Ni har möjlighet att komma med förslag på områden/forskningsfrågor. Om ni vill ha någon fråga belyst så kan ni ha en dialog med studenterna tidigare under utbildningen och tillsammans komma fram till ett förslag på forskningsfråga. Alternativt kontaktar ni utbildningsledaren som presenterar frågan för alla studenter i klassen. Förslagen bör mailas till utbildningsledaren under september månad.

All handledning och examination utförs av lärare på programmet. Verksamhetens roll blir att ge studenterna uppslag till ämnen som är relevanta för verksamheten och samhället samt att ge möjligheter att komma i kontakt med deltagare i studien.

Läs mer om utbildningen:  
[hig.se/idrottsvetenskap](http://hig.se/idrottsvetenskap)

Kontakt  
[utbildningsledare.idrott@hig.se](mailto:utbildningsledare.idrott@hig.se)

