



**GIH**

THE SWEDISH  
SCHOOL OF SPORT  
AND HEALTH SCIENCES

# TRÄNAR- PROGRAMMET

180 HÖGSKOLEPOÄNG, 3 ÅR. STUDIER PÅ HELTID

# Tränarprogrammet

## GIH utbildar framtidens tränare

*GIH är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa och är världens äldsta moderna idrottshögskola. Tränarprogrammet riktar sig till dig som vill satsa på en tränarkarriär med en akademisk examen. Syftet är att utbilda kvalificerade tränare, utbildare och utvecklare inom svensk och internationell idrott.*

Gymnastik- och idrottshögskolan vid Stockholms Stadion  
tel 08-120 537 00  
[www.gih.se](http://www.gih.se)

### Tränarprogrammet

Tränarutbildningen bygger på forskning och beprövade metoder. Du får genomföra tester, göra träningsplaneringar och kravanalyser där du lär dig att förstå forskningsresultat och kan använda dem i dina egna upplägg. GIH ger dig ett kritiskt, granskande perspektiv som du har nytta av i din fortsatta ledarkarriär. Du kommer att möta många med djupa kunskaper inom idrotten och bygga ett ovärderligt nätverk för framtiden.

Många som läst Tränarprogrammet arbetar idag på Riksidrottsförbundet, idrottsförbunden eller som tränare inom elitidrott, exempelvis Pia Sundhage, Lars Lagerbäck och Erik Hamrén (fotboll), Pär Mårts (ishockey), Oscar Gidewall (friidrott) och Johanna Ojala (skidåkning) och Johan Hedsberg (tennis).

På GIH:s Tränarprogram utbildas du för att kunna arbeta som tränare på elitnivå, med bland annat mästerskapscoachning, hållbart ledarskap, formtoppning och optimal prestation utifrån ett nutitionsperspektiv.

Som baskunskaper läser du bland annat om anatomi, fysiologi, rörelselära, idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap. Du fördjupar dig inom träningslära, idrottspsykologi, idrottsmedicin, organisation och ledarskap. I utbildningen ingår också forskningsmetodik och ett självständigt arbete.

### Efter utbildningen

Efter avslutad utbildning har du en vetenskapligt förankrad tränarutbildning som ger dig unika förutsättningar. Tränarprogrammet är jämförbart med andra utbildningar inom idrottsrörelsen och ger dig goda förutsättningar att arbeta som idrottsutvecklare eller tränare brett inom olika idrotter och på olika nivåer från ungdoms- till elitnivå.

Vill du undervisa barn och unga så kan du söka en kompletterande utbildning (KPU) på GIH och även bli ämneslärare och få undervisa i idrott och hälsa samt specialidrott.

### Anmälan

Utbildningen startar på höstterminen och du anmäler dig på [antagning.se](http://antagning.se) från 15 mars till och med 15 april.

Har du frågor om behörighet och antagning så är du välkommen att höra av dig till [antagning@gih.se](mailto:antagning@gih.se)

Studievägledare når du på [studievagledning@gih.se](mailto:studievagledning@gih.se)

Utbildningsplan, kursplaner och mer information hittar du via [gih.se](http://gih.se)



För mer information:  
[www.gih.se/tranar](http://www.gih.se/tranar)