




# Professionell idrottskarriär och arbetsliv, 180 hp

Kombinera din idrottssatsning med en utbildning vid ett Riksidrottsuniversitet

Läs mer på [www.hh.se/pika](http://www.hh.se/pika)

  
Riksidrottsuniversitet

  
HÖGSKOLAN  
I HALMSTAD

# Professionell idrottskarriär och arbetsliv, 180 hp

Utövar du idrott på elitnivå eller har du en ambition att kunna göra det? Vill du förbereda dig för livet efter idrottskarriären samtidigt som du satsar på din idrott? Vid Högskolan i Halmstad kan du gå en utbildning som förbereder dig för en elitidrottskarriär och för livet efter karriären.

**Att satsa på en elitidrottskarriär** ställer höga kunskapskrav på dig som idrottare. Genom att kombinera elitsatsningen med en utbildning för elitidrottare får du ökad kännedom om effektiva träningsmetoder, träningsplanering, metoder för återhämtning, hur stress i samband med tävling kan hanteras och vad som är viktigt under en skadepériod. Kunskaperna kan du använda i ditt idrottande och skapa förutsättningar för ett långsiktigt hälsosamt och hållbart idrottsutövande.

**Utbildningen ger dig också förutsättningar** att skapa en annan karriär, parallellt med och efter din idrottskarriär. Många idrottsrelaterade kunskaper kan du överföra till andra områden i yrkeslivet, till exempel från kurser som handlar om utveckling av individer, grupper och organisationer. Du får grundläggande kunskaper inom ekonomi, juridik och strategisk kommunikation, som du har nytta av både i det professionella idrottsutövandet och i arbetslivet.

**Idrottsbranschen är en stor industri** med många spännande arbetsuppgifter också efter att du har avslutat dina studier och din elitkarriär. Utbildningens unika inriktning ger dig förutsättningar att arbeta med att utveckla såväl dig själv som andra individer, grupper och organisationer, både inom och utanför idrotten.

**Du som är aktiv inom** golf, bordtennis eller ridsport får tillgång till de elitmiljöer som idrottsförbunden har i Halmstad tillsammans med Högskolan och Halmstads kommun.

”PIKA-programmet är skräddarsytt för dig som satsar på idrott på hög nivå och som också tycker att utbildning är viktigt. Hos oss på PIKA får du möjlighet att tillsammans med andra idrottare läsa kurser som stödjer din idrottskarriär och kurser som öppnar upp för en karriär efter idrotten.”

Linette Törnqvist, programansvarig

”Många kurser kan jag applicera på livet. Särskilt psykologin som introducerade mig till MAC-metoden (Mindfulness, Acceptans and Commitment). Det har varit väldigt lärorikt och nyttigt inför tävlingarna.”

Helene Emond, fälttävlan



”Jag vill elitsatsa och PIKA passar mig jättebra, allt som jag lär mig kan jag applicera på brottningen.”

Moa Nygren, brottning



”Jag kan satsa på min dröm och samtidigt få en bred utbildning. Jag ser ljus på framtiden och vill gärna jobba med motivation, precis som i idrotten, fast i näringslivet i stället och då med ledarskap och grupputveckling. Det är lätt att omsätta teorin i praktiken. Även om mycket är idrottsrelaterat är det lätt att ta det till arbetslivet också.”

Magnus Pohjolainen, bordtennis



”Utbildningens upplägg kring undervisning och kommunikation mellan lärare och studenter ger mig stor frihet i hur jag kan anpassa mina studier i förhållande till golfen. Jag har också ett bra kunskapsutbyte med de andra studenterna på programmet om vad jag kan göra för att utvecklas.”

Oscar Davidsson, golf



# ► Innehåll

## År 1

Karriärutveckling inom elitidrott, 15 hp  
Anatomi och biomekanik inom idrott, 7,5 hp  
Fysiologi och nutrition inom idrott, 15 hp  
Träningsplanering, 7,5 hp

## År 2

Idrottspsykologi inriktning prestation, 7,5 hp  
Hållbar och hälsosam elitidrottskarriär, 15 hp  
Företagsekonomiska grunder, 7,5 hp  
Entreprenörskap och affärsutveckling med inriktning idrott, 7,5 hp  
Juridiska grunder: avtalsrätt, 7,5 hp

## År 3

Ledarskap och arbetsorganisation inom idrott och arbetsliv, 7,5 hp  
Projektledning och grupputveckling inom idrott och arbetsliv, 7,5 hp  
Att förstå och arbeta med mångfald, 7,5 hp  
Strategisk kommunikation, 7,5 hp  
Vetenskapsteori, 15 hp

## År 4

Forskningsmetod, 7,5 hp  
Examensarbete – idrottsvetenskap, 15 hp  
Verksamhetsförlagda studier, 7,5 hp  
Utveckling av individ inom idrott och arbetsliv, 7,5 hp  
Idrottarens karriär i en mångkulturell värld, 7,5 hp

[www.hh.se/pika](http://www.hh.se/pika)

Programansvarig: Linette Törnqvist  
[linette.tornqvist@hh.se](mailto:linette.tornqvist@hh.se), 035–16 72 82



## EXAMEN

Kandidatexamen i idrottsvetenskap

## BEHÖRIGHET

För att du ska kunna tillgodogöra dig studierna är det nödvändigt att du håller en hög idrottslig nivå.

## Behörighetskrav:

400 poäng specialidrott, varav minst 100 poäng idrottsspecialisering, från ett Riksidrottsgymnasium (RIG) eller Nationellt Godkänd Idrottsutbildning (NIU) eller motsvarande.

## Om du inte uppfyller

**behörighetskraven** kan du göra en prövning utifrån andra meriter och erfarenheter (reell kompetens). Det innebär att idrottsliga meriter kan bedömas motsvara de särskilda behörighetskraven (till exempel om du inte har gått på ett idrottsgymnasium men ändå har motsvarande förkunskaper genom att du har utövat din idrott under flera år på hög nivå).

**Studieort:** Programmet ges på Högskolan i Halmstad. Möjlighet finns att del av programmet via Lärcentra Campus Västra Skaraborg.