

Elitidrott och studier vid Högskolan Dalarna En dubbel karriär med fokus på idrott och studier

Satsar du på din idrott och vill utbilda dig?

Vid Högskolan Dalarna kan du satsa på högskolestudier samtidigt som du gör en elitsatsning inom din idrott. Sedan 1985 har Högskolan Dalarna gett elitidrottare möjlighet till dubbla karriärer.

För att lyckas med dina dubbla karriärer, dina studier och din idrottssatsning, kommer du att få tillgång till mig, Anders Henriksson, jag är dubbel karriärkoordinator/karriärvägledare (DK-koordinator/DK-vägledare) vid Högskolan Dalarna. Jag är högskolelärare i ämnet Idrotts- och hälsovetenskap och har undervisat på Idrottstränarprogrammet. Tidigare har jag arbetat som tränare vid riksidsrottsgymnasiet i friidrott i Falun och varit landslagstränare i tiokamp och häcklöpning. Jag är även grundutbildad psykoterapeut i KBT och jobbar med idrottspsykologisk rådgivning.

Vad vi erbjuder dig

Universitets- och högskolestudier tar mycket tid, planering och engagemang och kan vara utmanande, inte minst om du samtidigt satsar på att nå långt inom en idrott.

Som elitidrottsstudent vid Högskolan Dalarna kan vi tillsammans lägga upp dina studier så att det passar in i ditt tränings- och tävlingsprogram.

För att ge dig stöd och hjälp för att utvecklas både i din idrott och i dina studier får du som elitidrottsstudent:

- En personlig DK-koordinator/DK-vägledare som du har regelbunden kontakt med.
- Idrottspsykologisk rådgivning och stöd.
- Utbildning i att hantera dina dubbla karriärer (kombinationen av elitidrott och studier).
- Karriärplanering idrott/arbetsliv.
- Studieplanering.
- Möjlighet till tester och/eller analyser kopplat till din dubbla karriär inom ramen för de resurser på områdena idrottsfysiologiska tester, biomekaniska analyser och kroppsanalyser som finns vid Högskolan Dalarna Idrottslaboratorium, LIVI.

Elitidrottsstudent vid Högskolan Dalarna

För att bli elitidrottsstudent hos oss behöver du vara registrerad på program/kurs vid Högskolan Dalarna samt inneha [Riksidsrottsförbundets studentintyg](#) där ditt Specialidrottsförbund intygar att du uppfyller något av dessa kriterier:

- Uttagen i svenskt junior- eller seniorlandslag
- Tävlar på hög internationell nivå inom individuell idrott
- Spelar lagbollidrott i högsta divisionen på nationell eller internationell seniornivå
- Är identifierad av eller deltar i landslagets utvecklingsverksamhet
- Bedöms på sikt kunna ta en plats i seniorlandslag eller tävla på hög internationell nivå

När du har ett godkänt studentintyg tar du kontakt med mig, Anders Henriksson, på mejl ahk@du.se. Jag bokar in ett möte med dig (på plats i Falun eller på Zoom) där du får information om vad det innebär att vara elitidrottsstudent vid Högskolan Dalarna. Därefter får du teckna ett elitidrottsavtal med Högskolan Dalarna.

För att elitidrottsavtalet ska fungera krävs det att du i god tid innan utbildningen startar har en dialog med din DK-koordinator/DK-vägledare och/eller kursansvarig/programansvarig inom respektive kurs/program. Detta för att högskolan i möjligaste mån ska kunna anpassa undervisningen enligt de riktlinjer som finns och ge dig det stöd och den hjälp du behöver.

Mer information

Du kan läsa mer om elitidrott och studier vid Högskolan Dalarna på <https://www.du.se/sv/studentwebb/under-studierna/elitidrott-och-studier/>

Läs mer om de kurser och program som finns vid Högskolan Dalarna på <https://www.du.se/sv/Utbildning/>

Högskolan Dalarna har kurser och program inom följande områden:

- Data & IT
- Idrott & hälsa
- Språk
- Lärarutbildning
- Ekonomi, samhälle & turism
- Kultur, medier & design
- Teknik
- Vård, medicin & socialt arbete

Som elitidrottare kan du även studera på de ca 40 program och över 500 kurser som ges på distans vid Högskolan Dalarna. Läs mer om detta på <https://www.du.se/sv/Utbildning/program-pa-distans/>

Välkommen att höra av dig till mig om du har frågor.

Anders Henriksson
Universitetsadjunkt pedagogik inriktning idrott
Elitidrott och studier/Elitidrottsvänligt lärosäte Högskolan Dalarna
DK-koordinator och DK-vägledare
E-post: ahk@du.se
Telefon: 023-77 80 67