

Kursplan

Tränarskap 2 - Grundläggande funktionell anatomi, biomekanik och motorisk kontroll 7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Coaching 2 - Basic Functional Anatomy, Biomechanics and Motor Control 7.5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för rörelseapparatens funktionella anatomi samt biomekaniska principer som möjliggör och begränsar rörelser
- redogöra för och tillämpa de olika stegen i en kvalitativ rörelseanalys samt planera, genomföra och utvärdera träningsupplägg som grundar sig i analysen
- diskutera möjligheterna att använda digitala verktyg som hjälpmedel i kvalitativa rörelseanalyser.

Innehåll

I kursen studeras människokroppens funktionella anatomi och biomekaniska principer i relation till olika rörelseformer och rörelseaktiviteter. Begreppet motorisk kontroll introduceras och diskuteras. Stor vikt läggs på att studenterna får öva på att använda sina kunskaper inom funktionell anatomi och biomekanik för att göra rörelseanalyser samt planera, genomföra och utvärdera träningsupplägg grundade i rörelseanalyser med syfte att utveckla olika målgruppers rörelsekompetens.

Examinationsformer

Examination sker genom muntliga och praktiska redovisningar.

Arbetsformer

Arbetsformer är laborationer, praktiska övningar samt föreläsningar och workshops.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Betygsrapportering:

- Tillämpad funktionell anatomi, biomekanik och motorisk kontroll, 7,5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet hälsa och idrott, 180 hp. Kursen motsvarar IH1117.

Learning Outcomes

Upon completion of the course, students will be able to:

- describe the functional anatomy of the locomotive apparatus and biomechanical principles that enable and limit movements
- describe and apply the various steps in a qualitative movement analysis, and also plan, implement and evaluate training programmes based on the analysis
- discuss opportunities to use digital tools as aids in qualitative motion analysis.

Ämnestillhörighet:

Idrotts- och hälsovetenskap

Ämnesgrupp:

Idrott/idrottsvetenskap

Utbildningsområde:

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Idrotts- och hälsovetenskap

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2020-02-14

Kursplanen gäller fr.o.m. 2020-08-31

Reviderad:

Reviderad 2020-05-19

Revideringen är giltig fr.o.m. 2020-05-19