

Kursplan

Basketens tränarskap 3 - Idrottspsykologi och kommunikation

7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Basketball Coaching 3 - Sports Psychology and Communication 7.5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- grundläggande redogöra för begrepp och processer inom Acceptance and commitment training (ACT)
- grundläggande redogöra för – de för basket – mest relevanta formerna av psykisk ohälsa
- grundläggande redogöra för principer för effektiv dialog med enskilda individer i gruppen, samt kommunikation med externa aktörer
- utifrån relevanta psykologiska teorier diskutera hur baskettränare kan skapa och upprätthålla autonomistödande och coachande relationer med spelare och andra ledare för att främja deras prestation såväl som utveckling
- kritiskt reflektera över sitt eget tränarskap och dess utveckling
- problematisera baskettränarens roll i förhållande till andra professioner kopplat till psykisk ohälsa.

Innehåll

I kursen behandlas Acceptance and Commitment training (ACT) och principer för effektiv dialog med såväl enskilda individer i grupper, som kommunikation med externa aktörer (exempelvis media, föräldrar, övrig idrottsliga roller). Dessa kunskaper ligger, tillsammans med annan relevant kunskap inom idrottspsykologi och kommunikation, till grund för diskussioner och egna arbeten kring hur tränare kan bygga autonomistödande och coachande relationer med spelare och andra ledare. Vidare får studenterna reflektera över sitt eget tränarskap och hur de medvetet kan arbeta för att viderutveckla det. Utöver detta behandlas psykisk ohälsa inom idrotten, tränares roll i att förebygga och upptäcka psykisk ohälsa, samt när kliniska professioner bör kopplas in.

Examinationsformer

- Onlinetentamen
- Skriftliga inlämningsuppgifter

Arbetsformer

Föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Onlinetentamen, skriftliga inlämningsuppgifter (7,5 hp)

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Basketbollförbundet (SBBF).

Kursens innehåll är utformat utifrån en förväntan att studenterna har tidigare praktisk erfarenhet som tränare inom basket, samt har kunskaper motsvarande introduktions- och fortsättningsutbildning inom idrottsrörelsens tränarutbildning.

Learning Outcomes

After completing the course, students will be able to:

- explain at a basic level the concepts and processes from Acceptance and Commitment Training (ACT)
- explain at a basic level the most frequently occurring forms of mental illness relating to basketball
- explain at a basic level the principles for effective dialogue with individual members of a group and communication with external actors
- based on relevant psychological theories, discuss how basketball coaches can create and maintain autonomy-supportive and coaching relationships with players and other leaders to promote their performance and their development
- critically reflect on their own coaching and its development
- problematise the role of the basketball coach in relation to other professions that work with mental health.

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 2022-06-16

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-06-16