

Kursplan

Basketens tränarskap 1 – Anatomi, idrottsmedicin, fysiologi, träningslära, motorisk kontroll och lärande 7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Basketball Coaching 1 – Anatomy, Sports Medicine, Physiology, Methodology of Training, Motor Control and Learning 7.5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Det övergripande målet med kursen är att den studerande tillägnar sig kunskaper i anatomi, fysiologi, idrottsmedicin, träningslära samt motorisk kontroll och lärande för att kunna planera och utvärdera basketträningar och matcher. Den studerande skall även kunna samarbeta med andra professioner såsom fysioterapeuter, fystränare och läkare.

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- visa förståelse för basketspelarens anatomi samt inom basket vanligt förekommande skador
- diskutera baskettränarens roll i förhållande till andra professioner kopplat till förebyggande och rehabilitering av skador
- diskutera baskettränarens roll i förhållande till andra professioner kopplat till planering, genomförande och utvärdering av träning och match
- redogöra för den fysiologiska påverkan under träning och match, både ur ett fysiologiskt utvecklings- och belastningsperspektiv
- planera och utvärdera basketträning utifrån principer i idrottsfysiologi, träningslära och skadeförebyggande träning
- redogöra för grundläggande teorier kring motorisk kontroll och lärande.

Innehåll

I kursen studeras människokroppens, för basket mest relevanta, funktionella anatomi och fysiologi. Tonvikt ligger på förståelse kring hur träning belastar kroppens strukturer och system, såväl som långsiktiga fysiologiska anpassningar av träning. Praktiska metoder och verktyg för att mäta och utvärdera belastning och fysiologisk anpassning i baskettränarens vardag behandlas också. Vidare studeras förebyggande, omhändertagande och rehabilitering av vanliga skador inom basket och hur dessa behandlas utifrån ett tränarperspektiv. Samarbetet mellan baskettränare och andra professioner kring förebyggande, behandling och rehabilitering av idrottsskador problematiseras också. I kursen får studenterna arbeta med planering och utvärdering av träningsupplägg utifrån ett

fysiologiskt utvecklings- och belastningsperspektiv. I kursen introduceras även grundläggande begrepp, teorier och modeller för att förstå människans motoriska kontroll, lärande och utveckling utifrån ett idrottsperspektiv.

Examinationsformer

Hemtentamen och skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

Föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

Anatomi och Idrottsmedicin - 3 hp

Fysiologi och träningslära - 3,5 hp

Motorisk kontroll och lärande - 1 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Basketbollförbundet (SBBF).

Kursens innehåll är utformad utifrån en förväntan att studenterna har tidigare praktisk erfarenhet som tränare inom basket, samt har kunskaper motsvarande introduktion och fortsättningsutbildning inom idrottsrörelsen tränarutbildning.

Learning Outcomes

The overall goal of the course is that students will acquire knowledge of anatomy, physiology, sports medicine, methodology of training as well as motor control and learning so that they can plan and evaluate basketball training and matches. Students will also be able to collaborate with other professionals such as physiotherapists, fitness trainers and doctors.

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

- demonstrated understanding of the basketball player's anatomy and of injuries that are common in basketball
- discuss the role of the basketball coach in relation to other professionals in terms of injury prevention and rehabilitation
- discuss the role of the basketball coach in relation to other professionals in terms of the planning, implementation and evaluation of training and matches
- explain the physiological impact that occurs during training and matches from the

- perspective of both physiological development and physiological stress
- plan and evaluate basketball training based on principles in sports physiology, methodology of training and training prevention
- explain basic theories of motor control and learning.

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 2021-09-13

Kursplanen gäller fr.o.m. 2021-09-13