



Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap
Institutionen för idrottsvetenskap

4IM111 Idrottsmedicin - Idrottsfysiologi, 7,5 högskolepoäng
Sports Medicine - Exercise Physiology, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Avancerad nivå

Fördjupning

A1N

Fastställande

Fastställd 2010-12-15

Senast reviderad 2021-01-29 av Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap. Standardformuleringar inlagda. Revidering under innehåll, undervisningsformer, examinationsformer och kurslitteratur.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2021

Förkunskaper

180 högskolepoäng varav 15 hp Anatomi/Fysiologi (minst 7,5 hp Fysiologi).

Idrott och hälsa, Idrottsvetenskap 90 hp eller motsvarande.

Annan utbildning – Läkarexamen; Sjukgymnastexamen; Sjuksköterskeexamen.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- förklara optimala fysiologiska förhållanden i kroppen vid fysisk aktivitet, träning och tävling
- förklara skelettmuskelns förmåga att utveckla kraft under träning och tävling
- förklara kroppens metaboliska förändringar vid fysisk aktivitet och träning
- redogöra för människans neurologiska förutsättningar för rörelse
- utifrån aktuell forskning förstå fysiska aktivitetens- och träningens betydelse för prestationsförmågan avseende kondition, styrka, rörlighet och koordination
- analysera och tillämpa träningsmodeller med inriktning mot uthållighets- och styrketräning

Innehåll

Kursen bearbetar fördjupade kunskaper om människans anatomi och fysiologi i samband med hälsoinriktad och prestationsinriktad fysisk aktivitet. Kursen tar även upp hur olika träningsmetoder påverkar kardiovaskulära, metabola, neurologiska och hormonella effekter i samband med konditionsinriktad och styrkeinriktad träning. Kroppskonstitution och nutrition och dess effekter på prestationsförmågan bearbetas också under kursen.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, fallbeskrivningar, artikelanalyser och forumdiskussioner.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Examination sker genom skriftlig hemtentamen, artikelanalyser samt digitala kunskapsprov.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppfyllda.

För betyget Väl godkänd på hela kursen krävs Väl godkänd på hemtentamen.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Kenney Larry W., Wilmore Jack & Costill David (2019). *Physiology of sport and exercise* (7th ed.). Human Kinetics, (s.648). ISBN: 9781492574866

Kompendier och vetenskapliga artiklar motsvarande ca. 200 sidor tillkommer.

Referenslitteratur

Mujika, Inigo (2010). *Formtoppning i teori & praktik*. Stockholm: SISU idrottsböcker. ISBN: 978-91- 85433-85-8