



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap  
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

4IM115 Idrottsmedicin med inriktning mot idrottsnutrition, 7,5  
högskolepoäng

Sports medicine with emphasis on Sports nutrition, 7.5 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2012-06-01

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2013

### Förkunskaper

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

Idrott och hälsa, Idrottsvetenskap 90 hp, eller motsvarande.

Examen från annan relevant utbildning t ex Läkarexamen; Sjukgymnastexamen; Sjuksköterskeexamen.

### Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- beskriva sambandet mellan energisystemen och kostfaktorerers involvering vid fysisk aktivitet
- redogöra för hur sjukdomstillstånd påverkar och påverkas av nutritionsval vid idrottande
- argumentera för behovet av näringsämnen och vätska för förebyggande av hälsa, återhämtning och optimal prestation
- bedöma och ta ställning till hur kroppssammansättning, stress och malnutrition inverkar på hälsa och prestationsförmåga.
- självständigt kunna sätta samman och tillämpa vetenskapligt förankrade kostråd för olika grupper av idrottare/nivåer av fysisk aktivitet.
- värdera för- och nackdelar av kosttillskottsanvändning för olika grupper av idrottare.
- kritiskt analysera och utvärdera en kost- och aktivitetsregistrering för en idrottare.

## Innehåll

- Energiomsättning och energibehov
- Macro-, micronutrient och kosttillskott
- Kroppssammansättning och viktförändring
- Idrottande, malnutrition och sjukdomstillstånd
- Kost- och aktivitetsregistrering
- Metodik för analys av kostintag och aktivitetsnivå.
- Projektarbete motsvarande 2,5hp.

I projektarbetet ingår genomförande och utvärdering av aktiv idrottares kost. En analys görs av den specifika idrotten när det gäller fysiologiska, metabola och nutritionella krav och en sammanställning görs av vetenskapligt förankrade kostrekommendationer för den specifika idrotten.

### Undervisningsformer

Undervisningen sker i form av föreläsningar, individuellt arbete, praktiska moment/demonstrationer samt seminarier och gruppredovisningar. Obligatorisk närvaro framgår av respektive schema eller studieplan.

### Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Den studerandes kunskaper redovisas genom tentamen, seminarier samt skriftlig redovisning. Oavsett examinationsform är det den enskilde studentens prestationer som bedöms och betygsätts. Närmare specifikation av examinationsformerna sker i en studiehandledning.

För betyget Godkänd krävs att målen är uppfyllda.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid).

### Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering. Kursvärderingen sammanställs och arkiveras på institutionen. Resultatet återkopplas till de studenter som gått kursen samt presenteras tillsammans med eventuellt vidtagna åtgärder för studenterna nästa gång kursen ges.

### Kurslitteratur och övriga läromedel

#### **Obligatorisk litteratur**

Burke Louice, Deakin Vicki (2009). *Clinical sports nutrition*. McGraw-Hill Medical, (715 s).

#### **Referenslitteratur**

Burke Louice (2007). *Practical Sports Nutrition*. Human Kinetics, Publisher, (531 s).

Dessutom tillkommer kompendier och vetenskapliga artiklar.