



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för 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 2012-06-01

Senast reviderad 2016-10-28 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av mål, examinationsformer och litteraturlista.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2017

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:

- Förklara sambandet mellan energisystemen och kostfaktorers roll vid träning och tävling
- Beskriva kostfaktorers påverkan på kroppssammansättningen
- Argumentera för behovet av näringsämnen och vätska för förebyggande av hälsa, återhämtning och optimal prestation
- Samla in, sammanfatta, tolka och kritiskt analysera en idrottares kost- och aktivitetsregistrering
- 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.
- Diskutera, kritisera och bedöma andra studerandes vetenskapliga kostråd och rekommendationer

Innehåll

- Energiomsättning och energibehov
- Macro-, micronutrientier och kosttillskott
- Kroppssammansättning och viktförändring
- Kost för uthållighetsidrott
- Kost- och aktivitetsregistrering
- Projektarbete motsvarande

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 består av föreläsningar, individuellt arbete, samt seminarier och redovisningar.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Kursen examineras genom två skriftliga inlämningsuppgifter och tre duggor.

För betyget Godkänd krävs att kursens målen är uppfyllda.

För betyget Väl godkänd på kursen krävs betyget Väl godkänd på projektarbete, opponering samt betyget Godkänd i övriga examinationsmoment.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle. Kursvärderingen genomförs anonymt.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Burke Louice & Deakin Vicki (2015). *Clinical sports nutrition*. McGrawHill Medical, London, (848 s). ISBN 9781743073681.

Vetenskapliga artiklar tillkommer (40-100 s).