



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 2021-10-22 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av kurslitteratur.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2022

Förkunskaper

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

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Förklara sambandet mellan energisystemen och kostfaktorerers roll vid träning och tävling
- Beskriva kostfaktorerers 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 kosttillskotts användning för olika grupper av idrottare.
- Diskutera, kritisera och bedöma andra studerandes vetenskapliga kostråd och rekommendationer

Innehåll

- Energiomsättning och energibehov
- Makro-, mikronutrientier och kosttillskott
- Kroppssammansättning och viktförändring
- Kost för uthållighetsidrott
- Kost- och aktivitetsregistrering
- Projektarbete

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.

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.

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.

Överlappning

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med följande kurser som helt eller delvis överlappar innehållet i denna kurs: 4IV015 Idrottsnutrition, 7,5 hp.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Burke Louise, Deakin Vicki & Minehan Michelle (2021). *Clinical sports nutrition*. McGrawHill Medical, London, (848 s). ISBN 9781760425647.

Vetenskapliga artiklar tillkommer (40-100 s).