

Kursplan

Idrottsnutrition och idrottsmedicin (judo) 5 högskolepoäng, Grundnivå

Sports Nutrition and Sports Medicine (Judo) 5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för människans energi- och näringsbehov
- redogöra för och kritiskt granska olika kostmönsters inverkan på hälsa och prestationsförmåga i judo
- identifiera orsaker, risker och konsekvenser av relativ energibrist (REI) bland utövare i en viktclassidrott som judo
- beskriva, analysera och diskutera olika förebyggande åtgärder mot fetma och REI
- tolka och analysera resultat från en kost- och aktivitetsregistrering och ge kostrekommendationer till judoutövare med olika behov
- identifiera och problematisera utmaningar med en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar kosthållning
- visa kunskap om förebyggandet av potentiella idrottsrelaterade skador
- utifrån ett idrottsmediciniskt perspektiv redogöra för judotränarens roll kopplat till omhändertagandet av olika idrottsskador i förhållande till andra professioner
- visa kunskap om den idrottsmedicinska rehabiliteringens upplägg med utgångspunkt i vetenskapliga rekommendationer
- utifrån gällande regelverk redogöra för och problematisera användande av prestationsfrämjande (ergogena) medel i samband med idrottsutövande.

Innehåll

I kursen studeras människans energi- och näringsbehov utifrån makronutrienterna och de mest centrala mikronutrienternas funktion och omsättning. Vidare behandlas relativ energibrist (REI) bland judoutövare och dess konsekvenser på hälsa och prestation. I kursen studeras och diskuteras också hur olika kostmönster inverkar på människokroppen, samt förebyggande åtgärder mot fetma och REI. Dessutom studeras och analyseras olika former av undersökningsmetoder för att mäta energiintag och energiförbrukning, samt rekommendationer för energi- och näringsintag beroende på fysisk aktivitetsnivå. Därutöver identifieras och problematiseras utmaningar med en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar kosthållning. Kursen behandlar området idrottsmedicin utifrån judotränarens perspektiv. Grundläggande teoretisk och praktisk kunskap om förebyggande,

omhändertagande och rehabilitering av ett urval av idrottsrelaterade skador behandlas. Ergogena medel belyses, diskuteras och problematiseras utifrån olika aspekter. Vidare problematiseras judotränarens roll i relation till andra professioner inom området idrottsmedicin när det gäller omhändertagandet och rehabiliteringen av olika idrottsskador för att möjliggöra ett hållbart idrottande med minskad risk för återfall i tidigare skada.

Examinationsformer

Praktiska och muntliga redovisningar samt skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

Föreläsningar, seminarier och laborationer.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

Modul 1: Praktiska och muntliga redovisningar, skriftliga inlämningsuppgifter - 5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår i Judotränare - Kurspaket 5 som en del i samverkansutbildning med Svenska Judoförbundet.

Learning Outcomes

After completing the course, students will be able to:

- explain the human need for energy and nutrition
- explain and critically examine the effect of different dietary patterns on health and performance in judo
- identify the causes, risks and consequences of Relative Energy Deficiency (RED-S) among participants in weight category sports such as judo
- describe, analyse and discuss the different preventive measures against obesity and RED-S
- interpret and analyse the results from a diet and activity record and give recommendations on nutrition to judo players with different needs
- identify and problematise the challenges with an economic, social and environmentally sustainable diet
- demonstrate knowledge about the prevention of potential sports injuries
- from a sports medicine perspective, explain the role of the judo coach in terms of work with sports injuries in relation to other professions

- demonstrate knowledge about the medical sports rehabilitation plan based on scientific recommendations
- based on existing rules, explain and problematise the use of performance-enhancing substances in connection to sports activity.

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 2022-02-24

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-02-24