



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### **IKA304 Idrottsmedicin inom hälsa och prestation, 7,5 högskolepoäng**

Sports medicine in health and performance, 7.5 credits

*Avancerad nivå / Second Cycle*

---

#### **Fastställande**

Kursplanen är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2017-03-15 och senast reviderad 2018-08-23. Den reviderade kursplanen gäller från och med 2018-08-23, höstterminen 2018.

*Utbildningsområde:* Idrott 100 %

*Ansvarig institution:* Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

#### **Inplacering**

Kursen ges som fristående kurs.

#### *Huvudområde*

Idrottsvetenskap

#### *Fördjupning*

A1N, Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

#### **Förkunskapskrav**

Kandidatexamen i idrottsvetenskap, kostvetenskap, nutrition, medicin, fysioterapi eller liknande.

#### **Lärandemål**

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

#### *Kunskap och förståelse*

- förklara möjliga negativa effekter (risker) av fysisk aktivitet och idrott,
- beskriva de vanligaste traumatiska och medicinska åkommorna inom idrottsmedicin,

- beskriva hur olika åkommor påverkar idrottarens prestation,
- beskriva de grundläggande principerna för prevention och rehabilitering inom idrottsmedicin,
- beskriva effekten av fysisk aktivitet på olika riskfaktorer och sjukdomar, både för prevention och behandling.

#### *Färdigheter och förmåga*

- tillämpa principerna för hjärtscreening, hjärt-lungräddning plus säkerhet på idrottsarenor,
- tillämpa organisering av rehabilitering efter skada,
- tillämpa principerna för Fysisk aktivitet på recept (FaR) och grunderna för ordinerings av fysisk aktivitet i klinisk verksamhet med användning av FYSS.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

Kritiskt utvärdera och diskutera forskning:

- inom idrottsmedicin och traumatologi,
- beträffande etiska frågor inom idrottsmedicin, inklusive doping,
- rörande återgång till idrottande efter skada eller sjukdom.

### **Innehåll**

En kombination av föreläsningar, fallbeskrivningar, demonstrationer i laboratoriet och litteraturstudier (böcker, vetenskapliga artiklar) kommer att användas, presenteras och diskuteras under kursens gång för att uppnå kursmålen.

#### **A. Teoretiska föreläsningar**

Kursen inkluderar översiktsföreläsningar om den vanligaste traumatologin, idrottsmedicin och fysisk aktivitet för hälsa. Kursen omfattar fysisk aktivitet och idrott för hälsa och prestation, från den äldre patienten med medicinska komplikationer, till den unga elitidrottaren med traumatiska skador.

#### **B. Uppgifter med seminarier (obligatoriska)**

Presentation av artiklar inom de huvudsakliga medicinska komplikationerna genomförs med medföljande översikt och diskussion vid seminarier.

#### **C. Handledda praktiska demonstrationer och fallbeskrivningar**

Praktiska demonstrationer som inkluderar vetenskapligt skrivande/översikt, hjärtscreening och arenasäkerhet (medicinsk handlingsplan). Ordination av fysisk aktivitet och praktiska moment är inkluderade. Fallbeskrivningar, på relevanta ämnen inom området kommer att presenteras, kommer vara en kompletterande del av undervisningen där aktivt deltagande av studenten sker.

### **D. Skriftlig rapport (obligatorisk)**

En skriftlig rapport (översikt) inom ett relevant idrottsmedicinskt ämne kommer att vara del av kursen och utgör kursexamination.

### **E. Skriftlig salstentamen (obligatorisk)**

#### **Former för undervisning**

Den pedagogiska idén är att lära sig genom att praktisera, förbereda, presentera och debattera (argumentera). Undervisningen kombinerar teoretiska föreläsningar, gruppuppgifter med kritisk undersökning av litteraturen med presentation och debattering vid seminarier, och handledda demonstrationer med diskussioner. Träning i argumentation baserad på fakta och återkoppling på prestation inkluderas. Denna kombination av undervisningskomponenter stödjer teoretisk förståelse, praktiska färdigheter och kritiskt tänkande.

*Undervisningsspråk: engelska*

#### **Former för bedömning**

Bedömning av kursen baseras på prestationen under seminarierna (1 hp), skriftlig inlämning samt muntlig presentation och diskussion av rapport (2 hp) och skriftlig salstentamen (4,5 hp).

Vid frånvaro vid obligatoriska moment är student ansvarig att kontakta kursansvarig för att delges tidpunkt för nästa kurstillfälle eller alternativ examinationsuppgift.

Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinator inför nästa examinationstillfälle, ska sådan begäran inlämnas skriftligt till kursansvarig institution och bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap § 22).

Antal examinationstillfällen är begränsat till fem.

I det fall som kursen har upphört eller genomgått stora förändringar, skall studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt i kursens tidigare upplägg. Detta får inte strida mot HF 6 kap § 21.

#### **Betyg**

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). Följande betyg kan erhållas på kursen: Väl godkänt (VG), godkänt (G) eller underkänd (U).

Alla obligatoriska kurskomponenter måste slutföras för att få godkänt på kursen samt

att kursens mål uppnås. Slutbetyget baseras på en sammanvägning av, huvudsakligen resultatet på tentamen (U, G, VG) men också på den skriftliga rapporten (U, G, VG) samt på aktivt deltagande i diskussioner och presentationer/seminarier.

### **Kursvärdering**

Kursen värderas skriftligt via lärplattform och resultaten är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg förmedlas till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som ska påbörja kursen. Utöver den skriftliga, summativa värderingen kan muntliga, formativa värderingsmoment förekomma. Kursansvarig sammanställer efter avslutad kurs en kursrapport.