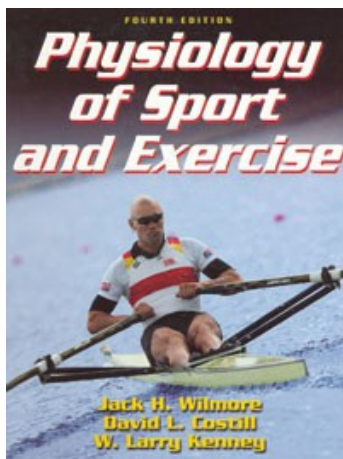

Idrettsfysiologi

ANMELDELSER

ANDERS HAUGE ENGBRETSSEN

Senter for idrettsskedeforskning
Norges idrettshøgskole



Wilmore, JH

Costill, DL

Kenney, WL.

Physiology of sport and exercise

4. utg. 574 s, tab, ill. Leeds: Human Kinetics, 2008. Pris GBP 47

ISBN 978-0-7360-5583-3

Dette er en lærebok som omhandler basal og generell fysiologi samt mer spesialisert idrettsfysiologi. Målgruppen er studenter innen flere helseprofesjoner, kanskje først og fremst studenter innen idrettsfag.

Boken består av sju hovedkapitler som omhandler musklene i aktivitet (del 1), kardiovaskulær og respiratorisk funksjon (del 2), fysiologi under trening (del 3), omgivelsenes påvirkning av fysiologiske prosesser under aktivitet (temperatur, høyde

over havet) (del 4), trening, ernæring og medikamenters/dopings påvirkning på prestasjon (del 5), alders- og kjønnsforskjeller i idrett (del 6) og fysisk aktivitet og helse (del 7).

I starten av hvert kapittel står en relevant tekst for inspirasjon til videre lesing. Nøkkelmomenter er uthevet, og underkapitler er ordnet med farge og størrelse, hvilket gjør boken oversiktlig. Etter hvert tema følger en oppsummerende tekst, og på slutten av hvert kapittel er det både oppsummering og studiespørsmål. Hvert kapittel er i tillegg utstyrt med et passord for tilgang til «online study guide», ment for studenter som ønsker oppsummering, repetisjon og kunnskapstest.

Språket i boken er godt, lettfattelig og poengtert. Illustrasjonene er oppdaterte og relevante, og tabellene og grafene er mange og gode. Layoutmessig kunne imidlertid boken vært noe sprekere, og den ville ha tjent på å ha like mange motiverende bilder som det er motiverende tekst.

Internett-tillegget er et skritt i moderne retning studiemessig. Det gir en ny dimensjon til det å studere, selv om det må sies at studenter jo klarte å tilegne seg kunnskap før dataalderen. Selv tror jeg det kan fungere som en slags avkobling, selv om mye av det kun blir tidsforbruk som ikke kan erstatte den gode gamle lesetiden. Men her får personlige preferanser avgjøre.

Som man skjønner av de sju hovedkapitlene, er dette en bok for dem som er spesielt interessert i idrettsfysiologi. Nivåmessig er målgruppen studenter. Jeg vil tro medisinstudenter velger andre fysiologibøker fremfor denne. Ikke fordi dette ikke er en god bok, men fordi det er den generelle fysiologien som kreves tilegnet i legestudiet, og da finnes det nok bedre alternativer. I tillegg har *Physiology of sport and exercise* en typisk amerikansk vinkling både på omtalte idretter, vekt- og målbenevnelser og nettsidenes flervalgstilnærming. Er man imidlertid interessert i idrett og idrettsfysiologi, og de sju hovedkapitlene stemmer overens med interessefeltet, så kan dette verket absolutt være verdt investeringen.

Publisert: 15. januar 2009. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.08.0535

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. juli 2026.