



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap  
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

1IV003 Idrottens träningslära, kost för prestation, 7,5 högskolepoäng  
Sport and nutrition for performance, 7.5 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2009-11-19

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

## Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för de olika näringsämnenas grundläggande byggnad och funktion i kroppen
- beskriva de olika energiämnenas betydelse vid olika typer av muskelarbete
- förstå sambanden mellan vattenbehov, vätskebalans och prestation
- förstå betydelsen av kost för prestation utifrån innehåll, sammansättning och intag
- planera kostinnehåll och kostintag i samband med träning och tävling

## Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- prestationsutveckling
- allmän näringslära
- energiomsättning vid muskelarbete
- kolhydrater, fett och proteiner
- mikronäringsämnen
- kosttillskott och doping
- kroppssammansättning

- analys av kostintag
- kostplanering

## Undervisningsformer

Föreläsningar, fallbeskrivningar, praktiska moment/demonstrationer samt seminarier och gruppredovisningar.

Obligatorisk närvaro krävs under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studieplan.

## Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Examination sker genom skriftlig uppgift.

För betyget Godkänd krävs att förväntade studieresultat är uppfyllda.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid). Antal tentamenstillfällen är begränsade till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

## Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk litteratur**

Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2007). *Idrotts nutrition för bättre prestation*. SISU idrottsböcker: Bulls. (371 s)

### **Referenslitteratur**

Abrahamsson m.fl.(2006). *Näringslära för Högskolan*, femte upplagan. Liber AB, Stockholm. (461 s)

Bohman, U. & Isaksson, P. (1999). *Idrottarens energibok, en bok om mat, dryck och prestation*. SISU Idrottsböcker: Fält & Hässler. (144 s)