



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

IIV003 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 2009-11-19

Senast reviderad 2016-06-13 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Övergripande justeringar samt revidering av litteraturlistan.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2016

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

## Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för de olika näringsämnenas grundläggande byggnad och funktion i kroppen
- förklara de olika energiämnenas betydelse vid olika typer av muskelarbete
- förklara sambanden mellan vattenbehov, vätskebalans och prestation
- förklara 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
- grundläggande näringslära inklusive kolhydrater, fett och protein samt mikronutrient
- energiomsättning vid muskelarbete
- kosttillskott och doping
- kroppssammansättning
- analys av kostintag inklusive en tredagars kostregistrering
- kostplanering och näringsrekommendationer för idrottare

- kostplanering och näringsrekommendationer för idrottare
- vätskebalans och vätskans betydelse vid prestation

## Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examination sker genom två skriftliga inlämningsuppgifter, en på 2 hp som bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd, en på 3,5 hp som bedöms med betyget Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd samt en webbtentamen 2 hp som bedöms med betyget Underkänd eller Godkänd.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppfyllda. För betyget Väl godkänd på hela kursen krävs betyget Väl godkänd på den skriftliga inlämningsuppgiften 3,5 hp samt betyget Godkänd på de båda andra examinationsuppgifterna.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk litteratur**

Jeukendrup, Asker & Gleeson, Michael. (2014). *Idrotts nutrition för bättre prestation*. SISU idrottsböcker: Bulls, (485 s). ISBN: 978-91-86323-47-9.

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca s.

### **Referenslitteratur**

Abrahamsson m.fl. (2013). *Näringslära för Högskolan*, sjätte upplagan. Stockholm: Liber AB, (468 s). ISBN: 978-91-47-10520-5.