



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

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

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd 2009-11-19

Senast reviderad 2022-06-17 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av kurslitteratur.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2022

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

## Mål

Efter avslutad kurs ska studenten 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
- redogöra för behovet av 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
- kroppssammansättning
- analys av kostintag inklusive en tredagars kostregistrering
- näringsrekommendationer
- 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.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt

## Kurslitteratur och övriga läromedel

Berg, Christina, Ellegård, Lars & Larsson, Christel (2021). *Näringslära för högskolan*. Sjunde upplagan. Stockholm: Liber AB, (494 s). ISBN: 978-91-47-13107-5

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 100 s.