

## **OPTIMAL PRESTATION UR ETT NUTRITIONSPERSPEKTIV**

OPTIMAL PERFORMANCE FROM A NUTRITIONAL PERSPECTIVE

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FAOPTI

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Tränarskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2021-06-02

**Version:** 1

**Gäller från:** Vårterminen 2022

---

### **Särskild behörighet**

Minst 30 hp avklarade kurser inom idrottsvetenskap eller minst två (2) års dokumenterad yrkeserfarenhet från idrottsrörelsen.

### **Lärandemål**

Studenten skall kunna:

- beskriva och motivera kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i samband med träning och tävling för olika individer,
- beskriva och resonera kring val av livsmedel, måltidstiming samt specifika kostbehov inom olika idrotter inför, under och efter aktivitet,
- förstå och förklara metoder för mätning av näringsintag och kroppsammansättning samt hur man via kosten kan förändra kroppsammansättning på ett säkert sätt,
- förstå, värdera och reflektera kring hur olika dieter/kosthållningar, specifika näringsämnen samt kosttillskott påverkar prestation och träningsanpassning.

### **Innehåll**

- Näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättningen i kroppen samt energiomsättningen och näringsbehov vid träning och tävling,
- analys av livsmedel/kostintag med hjälp av kostundersökningsmetoder och analysprogram samt planering av måltidssammansättning och timing vid aktivitet,
- behov av näringsämnen och kosttillskott för olika idrottare samt vid varierande situationer så som veganism, allergier, ätstörningar eller viktklass justering,
- strategier för optimering av kroppsammansättning vid träning och tävling,
- koststrategier för optimering av prestation och träningsanpassning för olika idrotter,
- praktiska sessioner för bestämning av kroppsammansättning och ämnesomsättning i vila och näringsintag.

### **Progression**

Kursen belyser nutritionens betydelse för idrottsutövning och formtoppning på elitnivå. Samtliga moment är kopplade till den kommande professionen som tränare.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborationer och inlämning av labbrapporter.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Optimal prestation ur ett nutricionalperspektiv, 7.5 hp

*Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits*

- muntlig och skriftlig presentation av olika kostteman,
- skriftlig tentamen.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad kurs.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, och när kursen ges vid nästa tillfälle.

## Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet inom respektive moment sker kopplingar till aktuell forskning.

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk:

Jeukendrup, Asker E.. (2010). Sport nutrition: an introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics. (978-0-7360-7962-4)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. Länk <http://www7.slv.se/Naringssok/?epslanguage=sv>

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.