

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 nutrivionsperspektiv, 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.