



Áfangi

Íþróttanæringarfræði, ÍNÆ1003

Einingar

3 einingar

Lýsing

Í þessum áfanga er lögð áhersla á næringu íþróttamanna og fólks sem stundar líkamsþjálfun. Hvaða þættir skipta þar meginmáli og hvernig er hægt að nýta sér mataræði til að auka getu, orku, flýta fyrir endurheimt og bata eftir erfiðar æfingar og auk þess hvernig má auka getu á æfingum/keppni. Einnig er farið dýpra í fæðubótarefni og árangursbætandi efni (ergogenic aids), kosti þeirra, galla og raunverulega virkni.

Teknar verða fyrir þarfir sérstakra hópa íþróttamanna og má þar nefna grænmetisætur, kvennkynsiþróttamenn, bardagaíþróttamenn, þolíþróttamenn, vaxtarækt og ungir íþróttamenn.

Fjallað verður um ólíkar þarfir eftir íþróttagreinum og tímabilum á árinu.

Í áfanganum verða eftirfarandi efnisþættir kynntir:

- Yfirlit – hvað er íþróttanæringarfræði
- Próteinþörf íþróttamanna
- Kolvetnaþörf íþróttamanna
- Fituþörf íþróttamanna
- Fæðubótarefni og árangursbætandi efni
- Orkuþörf við æfingar og keppni
- Þyngdarstjórnun íþróttamanna
- Vökvastjórnun íþróttamanna og vísindin á bakvið íþróttadrykki
- Átröskun íþróttamanna
- Vöðvafíkn íþróttamanna
- Næring mismunandi hópa íþróttamanna:
 - Grænmetisætur
 - Kvennkynsiþróttamenn
 - Ungir íþróttamenn
 - Bardagaíþróttamenn
 - Sumo glíma
 - Þolíþróttamenn
 - Vaxtarækt
 - Íþróttamenn í mikilli ákefð
- Matur í kringum keppni
- Matseðlagerð



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvernig íþróttanæringarfræði og næring sértækra hópa getur vikið frá almennum ráðleggingum
- Mismunandi orkuþörf og samsetningu orkuefnanna eftir íþróttagrein eða þjálfunarálagi
- Mikilvægi góðs vökvajafnvægis líkamans
- Hvernig fæðubótarefni geta bæði hjálpað árangri í frammistöðu í íþróttum og valdið heilsufarslegum vandamálum ásamt
- Flokkum fæðubótarefna, hver eru leyfði í keppni og hver eru bönnuð í keppnisíþróttum

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Meta sértækar þarfir einstaklinga út frá getu þeirra, heilsu og stöðu á hverjum tíma
- Yfirfæra sértækar þarfir einstaklinga yfir á hagnýtar ráðleggingar um mataræði, fæðu og dagskipulag neyslu
- Ráðleggja íþróttafólki með neyslu fæðu og fæðubótarefna fyrir og eftir æfingarlotur

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Benda íþróttamanninum á hvar má bæta inn eða taka út ákveðnar fæðutegundir eftir markmiði hvers íþróttamanns
- Þekkja hvar mörk þekkingar styrktarþjálfara liggja í ráðleggingum til einstaklinga með sértæk vandamál í þyngdarstjórnun eða neyslu fæðubótarefna
- Ræða notkun fæðubótarefna á málefnalegan og óhlutdrægan hátt
- Afla sér tengsla við aðila innan heilbrigðiskerfisins sem taka á vandamálum utan þekkingar styrktarþjálfarans

Námsgöng

The complete guide to sport nutrition, Anita Bean 7th edition

Nutrition and enhanced sports performance, muscle building, endurance and strength, edited by Debasis Bagchi, Sreejayan Nair, Chandler K. Sen

Námsefni frá kennara, greinar og annað ýtarefni sem verður kynnt á fyrirlestrarglærum

Námsmat

Lokapróf 50%: skriflegt 2 klst gagnalaust próf, lágmarkseinkunn á lokaprófi er 7.

Verkefnaeinkunn 50%: 2 verkefni, gilda 15% hvort og 2 próf, gilda 10% hvort. Lágmarkseinkunn úr þessum hluta er 7.