

Pensumlitteratur Idrett Tromsø 1. studieår 2016-17 (pr 27.06.16):

IDR-0110 Ex.fac. 10 sp idrett høst 2015.

Bårnes, V. & Løkse, M. (2011). Informasjonskompetanse - håndbok i kildebruk og referanseteknikker. Kristiansand: Høyskoleforlaget (Side 11-76).

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder. Stockholm: SISU (Utvalgte kapitler).

Tordson, Bjørn (2010). Friluftsliv, kultur og samfunn. Kristiansand: Høyskoleforlaget. (Utvalgte kapitler).

Kompendium: IDR-0110 Examen facultatum idrett. UiT, høst 2015. (Samme innhold som H2014).

IDR-1310 Basistrening 10 sp.

Basistrening

Grimeland, G. (2009): *Bratte gleder*, kap. 4, 5. Oslo: Akilles forlag.

Enoksen, E. m. fl. (2006): *Aktivitetslære*. Kap. "Gymnastikk og turn" (s.409-429), "Basistrening" (s.9-19), "Dans" (s.376-405).

Norges gymnastikk og turnforbund (1998): *Idrettens grunnstige*. Instruktørhefte, s.6-65.

Norges gymnastikk og turnforbund (2009): *Trampett i skolen-kurs for lærere Trinn 1 og trinn 2*.

Smith,E. (2009): *Instruktøren*, s.137 -157. Kristiansand: Høyskoleforlaget

IDR-1120 Trenings- og bevegelseslære 10 sp.

Treningslære

Gjerset, A., (red), Nilsson, J., Wulf, J. H., Enoksen, E.: *Idrettens treningslære*. Gyldendal Norsk Forlag AS, 2. utgave 1. opplag 2015

Tønnessen, E. (2010): *Spesialisert eller allsidig barne- og ungdomstrening?* s.1-10. Olympia-toppen.

Dahl, H. A. (2005): *Klar-ferdig-gå! Grunnbok i aktivitetsfysiologi*. kap.1-9. Oslo: Cappelen akademiske Forlag.

Fredriksen, P.M. & Pettersen, S.A. (2005): Normalutviklingen av styrke og utholdenhet hos barn og unge. *Fysioterapeuten* 6, s.14-19.

Bevegelseslære

Wirhed, R.: *Anatomi, bevægelseslære og styrketrening*. Harpoon Publications AB, 3. utgave, 1. opplag 2012.

Wærhaug, O. og Dahl, H.A.: Arbeidsbok - *Menneskets funksjonelle anatomi*. Cappelen, 2. utgave, 1. opplag 2010.

Dahl, H.A.: *Klar -ferdig - gå!: grunnbok i aktivitetsfysiologi*. Cappelen, 2005, kap. 10, 13.

Wisnes, A.R.: *Lærebok i biomekanikk*. Cappelen Damm AS, 1. utgave, 1. opplag, 2013.

Tveit, P.: *Bevegelseslære*. Universitetsforlaget 8. opplag 2010.

Lauvstad, H. & Tveiten, A.: *Teknikk – den smarteste måten å løpe på*. Kondis nr 5, 2011, s. 24-25.

IDR-1321 Idrettsaktiviteter 20 sp.

Fotball

Rafoss, K. & Zoglowek, H. (2008): *Spill og lær ballspill*. kap.1,2,4. Kristiansand: Høyskole Forlaget.

Bergo, A, Johansen, P.A. Larsen, Ø. & Morisbak, A. (2002): *Ferdighetsutvikling i Fotball – handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles.

Svømming og livredning

Madsen, Ø. & DeFaveri, T. (2004): *Svømmetrening*. Oslo: Norges Svømmeforbund.

Kjendlie, P.L. & Nesheim, R. (2008): Svømming og livredning. I: E. Enoksen (red.): *Aktivitetstære*. Oslo: Gyldendal.

Langrenn

Nymoen, P. & Myklebust, M. (2002): *Trener 1 – Langrenn*. Oslo: Norges Skiforbund.

Dybendahl Hartz, T. (2007): *Større skiglede med bedre teknikk*, s.9-157. Kagge Forlag AS.

Dybendahl Hartz, T. (2007): *Større skiglede med bedre teknikk. Klassisk og fristil*. (DVD) av A.U. Jacobsen & T.R. Hofstad.

Thomassen, T.O. (2012): *Langrenn*. HIF-undervisning 2012:1. Alta HiF.

Volleyball

Rafoss, K. & Zoglowek, H. (2008): *Spill og lær ballspill*,. kap. 2, 3. Kristiansand: Høyskole Forlaget.

Pensumhefte i Volleyball.

Pensumlitteratur Idrett Tromsø 2. studieår 2016-17:

IDR-1330 Hallidretter 20 sp.

Basketball

Rafoss, K./Zoglowek, H. (2008): *Spill og lær ballspill*, kap. 1,2,4. Kristiansand: Høyskole Forlaget.

Rognlan, L.T. (2008): *Lagspill, læring og ledelse*, kap.3. Oslo.

Friedrich, R., Hauge, J. & Nedergaard, O. (2002): *Basketball ABC*. Århus.

Turn

Norges gymnastikk og turnforbund (1998): *Idrettens grunnstige*. Instruktørhefte.

Norges gymnastikk og turnforbund (2000): "*SALTO*" *En idebok i gymnastikk og turn for treneren og læreren*.

Norges gymnastikk og turnforbund (2009): *Trampett i skolen-kurs for lærere*. Trinn 1 og 2. Enoksen, E. m.fl. (2006): *Aktivitetsslære*, s.409-429.

Dans

Eggen, J. (2008): Labans analyseverktøy. I: T.Ø.Svee (red.): *Dans og Didaktikk*, s.165-173. Trondheim: Tapir Akademiske forlag.

Engel, L. (2008): Dans og bevegelse. I: B. Peitersen & H. Rønholt (red.): *Idrætsundervisning: En grundbog i idrætsdidaktik*, s. 252-263. København: Institut for Idræt.

Salminen, M.A.E. (2006): *Aerobic: Funktional holdtræning i teori og praksis*. Høibjerg: Hovedland.

Friidrett

Næsheim-Bjørkvik, G. & Brynemo, E. (2005): *Friidrett for ungdom*. Innføring i friidrett for unge i alderen 13-17 år, s. 6-208. Oslo: Fagbokforlaget, 2005.

Kampsport/bryting

Danmarks Brydeforbund: *Brydeskole – brydning for børn*.

Lidberg, M. & Nilsson, J. (2007). *Kombinationsträning : 150 övingar som ger styrka, balans, koordination och kondition för idrottare och motionärer*. Stockholm: SISU.

IDR-2330 Trenings- og bevegelseslære 2 10 sp.

Treningslære

Hallèn, J. & Rognland L.T. (2011): *Treningslære for idretten*,. kap 5, Oslo: Akilles Forlag.

Bompa, T.O. 1999: *Periodization and Methodology of Training*, kap 1-5, og 11-13. Human Kinetics.

Dahl, H.A. (2005): *Klar-ferdig-gå! Grunnbok i aktivitetsfysiologi*, kap. 11-15. Oslo Cappelen akademiske Forlag.

Raastad, T., m.fl. (2010): *Styrketrening - i teori og praksis*, kap 1-9. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Bahr, R., Hallen, J. & Medbø, J.I. (1992): *Testing av idrettsutøvere*. Oslo: Universitetsforlaget

Bevegelseslære

Tveit, P. (1992): *Bevegelseslære*. Oslo: Universitetsforlaget.

Behnke, R.S. (2006): *Kinetic Anatomy*. Human Kinetics.

Dahl, H. & Rinvik, E. (2007): *Menneskets funksjonelle anatomi med hovedvekt på bevegelses-Apparatet*, kap. 2, 3, 16, 25, 26, 30. Oslo: Cappelen.

Dahl, H. & Rinvik, E.: *Arbeidshäfte i anatomi*.

Raastad, T., m.fl. (2010): *Styrketrening - i teori og praksis*, kap. 18. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

IDR-1141 Idrettspedagogikk og idrettspsykologi 10 sp

Idrettspedagogikk og idrettspsykologi

Pensumhefte: "Idrettspedagogikk".

Pensgaard, A.M. & Hollingen, E. (2006): *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal.

Høigaard, R. (2008): *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høyskole Forlaget.

Ronglan, L.T. (2008): *Lagspill, læring og ledelse*. Oslo: Akilles.

Burton, D. & Raedeke, T. D. (2008): *Sport Psychology for coaches*. Human Kinetics

IDR-1140 Idrett, skader og ernæring 10 sp.

Ernæring

Ina Garthe/Christine Helle (red.) (2011). *Idrettsernæring*

Kap. 3, kap. 4 (s. 35-58), kap. 5 (s.59-72), kap. 6 (s.73-76, 79-80, 83), Kap. 8, kap. 9 (s. 120-121, 124-128, 134-135, 137-138), Kap. 12

Anbefalt: Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

Helsebegrep, kroppsforståelse, bevegelseskultur

Fysisk aktivitet blant voksne. Kan 1 <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-voksne-og-eldre/Sider/default.aspx>

Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-6-9-og-15-aringer-i-norge/Sider/default.aspx>

Fysisk aktivitet, omfang, tilrettelegging og sosiale ulikheter

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet-revisjon/Sider/default.aspx>

Gunnar Breivik 2013: *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*, Universitetsforlaget Følgende må leses;

- S. 9-34 Innledning, Teori og bakgrunn
- S. 107-124 Motiver og barrierer for fysisk aktivitet
- S. 211-245 Jakten på det gode liv, Fysisk aktivitet og verdier

Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling (2009). Bahr (red.).

Helsedirektoratet, Oslo. Del 1, Kapittel 1, 2, og 3, s. 8-71.

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Sider/default.aspx>

Forebygging av sykdommer og skade via riktig trening

Skader og sykdom:

Langberg, M, Kjær, M. (2015). Idrettsskader. I: Gjerset, A. (red.) (2015). *Idrettens treningslære*. Kap: *Idrettsskader* s. 566-585.

Anbefalt: <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/>

Motivasjon og utbrenthet:

Ommundsen, Y., Roberts, G.C, Lemyre, P-N, & Miller, B.W. (2006). *Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer*. Clinical

journal of sport medicine, 16: 522-526 http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-3.13.1a/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=APICPDPFLOHFFFFENFNLKDGOFLLMAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3f%26Full%2bText%3dL%257cS.sh.22.23%257c0%257c00042752-200611000-00009%26S%3dAPICPDPFLOHFFFFENFNLKDGOFLLMAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNOFDGENLO00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00042752%2f00042752-200611000-00009.pdf&filename=Parental+and+Coach+Support+or+Pressure+on+Psychosocial+Outcomes+of+Pediatric+Athletes+in+Soccer.&pdf_key=PDHFFNOFDGENLO00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00042752/00042752-200611000-00009

Brenner, J.S. (2007). *Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes*. American academy of pediatrics, 19(6):1242-1245

<http://pediatrics.aappublications.org/content/119/6/1242.full.pdf+html>

Sundgot-Borgen, J., Torstveit, K. M. & Skårderud, F. (2004). *Spiseforstyrrelser i idretten*. Tidsskrift for Den norske legeforening, 16:2126-2129 <http://tidsskriftet.no/article/190405>

IDR-2232 Testing og analyse 10 sp.

Pensumhefte – Testing av utholdenhet, «Testblekka» (Erlend Hem og Svein Leirstein, OLT)

<http://olympiatoppen.no/fag/utholdenhet/testlaboratoriet/tester/media3223.media>

Fysisk trening i toppfotball Jostein Hallén (red.) (2008). Fysisk trening i toppfotball. Akilles, kap.5
ISBN: 9788272862144

Bahr R., Hallén J. & Medbø J. I. (1991): Testing av idrettsutøvere. Oslo: Universitetsforlaget, kapittel 1-5, s. 7-87.

E-bok:

<http://www.nb.no/nbsok/nb/9479fafa47473bfcd443c5df1719271a?index=3#0>

António Natal Campos Rebelo, Pedro Silva, Vincenzo Rago, Daniel Barreira & Peter Krstrup (2016): Differences in strength and speed demands between 4v4 and 8v8 small-sided football games, Journal of Sports Sciences, s.1-8 (ahead of print) DOI: 10.1080/02640414.2016.1194527 (48 sider)

Gustavo Ribeiro da Mota, Carlos Rogério Thiengo, Samuel Valencia Gimenes & Paul S. Bradley (2016): The effects of ball possession status on physical and technical indicators during the 2014 FIFA World Cup Finals, Journal of Sports Sciences, 34:6, 493-500, DOI: 10.1080/02640414.2015.1114660 (42 sider)

Pensumlitteratur Idrett Tromsø 3. studieår 2016-17:

IDR-2350 Trenerrollen i et treningsperspektiv 10 sp.

Bompa, T.O.: *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th Edition, Human Kinetics, 2009, Kap 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, ca 300 s.

Frøyd, C. m.fl.: *Utholdenhet - trening som gir resultater*. Akilles Forlag 2005, kap 1, 2 og 3, s.8-s.128

Raastad, T. m.fl.: *Styrketrening- i teori og praksis*. Kap 1-8 og kap 17-19. (Ca 200s) Gyldendal Norsk Forlag AS, 2010, 1.utgave, 1. opplag

Bahr, R., Hallen, J. og Medbø, J.I.: *Testing av idrettsutøvere*. Universitetsforlaget A/S, 1991

Hallèn, J. (2008): *Fysisk trening i toppfotball*. Akilles, 1. utg, 1. opplag

IDR-2351 Treneren som prestasjonsutvikler 10 sp.

Trenerrollen i et profesjonelt perspektiv

Burton, D., Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for coaches*. (kap. 1-12) London: Human Kinetics

Ronglan, L.T. (2008). *Lagspill, læring og ledelse* (kap. 4, 5, 6) Oslo: Akilles

Kompendium "Trenerrollen i et profesjonelt perspektiv, BA idrett 3. år" (2016/17):

- Martens, R. Successful coaching (kap. 1, 2, 3, 5)
- Horness, M. (1993). *Volleyball*. (kap. Treningsfilosofi)
- Ommundsen (*Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener?*) i: Johansen, B., Høigaard, R. & Fjeld, J.B. (2009). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*.
- Zoglowek, H. (2011). *How professional the teacher should be?*
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk I idrett*. (kap. 14)
- Sæle, O.O. (2013). *Fair play*. (kap. 9.)
- Stelter, R. (2008). *Coaching, læring og utvikling*. (kap. 1 og 7)
- Hansen, J. & Henriksen K. (2012). *Træneren som coach*. (kap. 2)
- Treasure, D.C. a.o. (*Motivation in Elite-Level Sport*) i: Hagger, S. & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (kap. 10)

IDR-2352 Trenerrollen i et helse- og livsstilsperspektiv 10 sp.

Kompendium: Trenerrollen i et helse- og livsstilsperspektiv (2013) (kjøpes i bokhandelen).

Bahr R, Mæhlum S, Engebretsen L: **Undvik idrottsskador : preventionsinsatser vid träning och tävling**. Stockholm: SISU idrottsböcker; 2010. Side 11-32 + minst 1 valgfritt kap. relevant for valgt idrett.

Garthe I, Helle C (2011). **Idrettsernæring**. Gyldendal undervisning. Kap. 3-7, 12, 13, 15.

Martinsen, Egil W.: **Kropp og sinn- fysisk aktivitet og psykisk helse**. Kap1, 5, 6, 7, 10,11, 12, 15 og 16, (102s). Fagbokforlaget 2. opplag 2005, Bergen

Martinsen, Egil W.: **Fysisk aktivitet for sinnets helse**. Tidsskrift Norske Lægeforening nr. 25, 2000;120: s. 3054-3056 (2s)

Paulsen G, Wisnes AR, Refsnes PE, Rønnestad BR, Raastad T. **Styrketrening: i teori og praksis**. Oslo: Gyldendal undervisning; 2010. Kap 11 og 16.(40s)

Småland Goth, Ursula.(red) (2014): **Folkehelse i et norsk perspektiv**, Kap. 1, 2, 3, 4, 6, 7 og 8. Gyldendal Akademiske (117s)

Tilgjengelig på web

Olympiatoppen (2001). Prester bedre med riktig kost: En praktisk veiledning i kosthold for idrettsutøvere. <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/prestr-bedre---med-riktig-kost/Publikasjoner/prester-bedre-med-riktig-kost.pdf>

Bahr R, Helsedirektoratet. Aktivitetshåndboken : fysisk aktivitet i forebygging og behandling. [Oslo]: Helsedirektoratet; 2009. <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/aktivitetshandboken/>

US Department of Health and Human Services. 2008 physical activity guidelines for Americans. Side 7-14, 54-57. <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines>

Anbefalt tillegglitteratur:

Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet:

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

Fysisk aktivitetsnivå blant voksne og eldre i Norge. Oppdaterte analyser basert på nye nasjonale anbefalinger i 2014: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitetsniva-blant-voksne-og-eldre-i-norge/Sider/default.aspx>

Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er de – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet? <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-inaktive-voksne-i-norge-hvem-er-de-og-hva-motiverer-til-okt-fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

Kabat-Zinn, Jon: Akkurat nå – mindfulness. Arneberg Forlag 2011

Egeland, Rebekka Th.: Mindfulness i hverdagen. Pantagruel Forlag 2010

IDR-2360 Fordypning i idrett 2 15 sp.

Stelter, R. (2002): *Hvad er coaching?* I: Coaching; læring og utvikling, kap 1, s.21- s.43.

Dansk psykologisk forlag, København .

Gabbett TJ. (2016): *The training injury paradox.* Br J Sports Med 2016;0:1–9. doi:10.1136/bjsports-2015-095788 (48 sider)

Rees T. et al. (2016): *The Great British Medalists Project: A review of Current Knowledge on the development of the World's Best Sporting Talent.* Sport Medicine 2016; 0:1-13. Doi10.1007/s40279-016-0476-2. (60 sider)

I tillegg selvvalgt pensum.

Idr-2190 Bacheloroppgave og metode (15 stp) 2015-16

Henny Olsson ; Stefan Sörensen ; Gunnar Bureid (2003): Forskningsprosessen, kvalitative og kvantitative perspektiver. Gyldendal Akademisk. 191 s.

- Prosjektspesifikk metodelitteratur, settes opp i samarbeid med veileder ca 120 s.

- Selvvalgt litteratur knyttet til oppgaven ca 400 s.

Bacheloroppgave med metode

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008): *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder.* Stockholm: SISU.