



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Personlig tränare 60 hp

personal trainer 60cr 60 cr

Version

| Gäller fr.o.m. | Gäller till |
|-------------------|-------------|
| 2020-07-01 | 2020-07-01 |
| 2020-07-02 | 2021-06-30 |
| 2021-07-01 | 2022-06-30 |
| 2022-07-01 | - |

Kurskod

IDG322

Kurslitteratur

Andreasson, J., & Johansson, T. (Senaste upplagan). *Fitnessrevolutionen: kropp, hälsa och gymkulturens globalisering*. Carlssons. sidor: 1-187

Behnke, R.S., & Glad A. (senaste upplagan). *Anatomi för idrotten*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 256

Bellardini, H., Henriksson, A. & Tonkonogi, M. (Senaste upplagan). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-397

Bentzen, M. (senaste upplagan). *Utveckla ledarskapet: fakta, inspiration och reflektioner*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-263

Berg, M.E. (senaste upplagan). *Coaching: att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*. Lund: Studentlitteratur. sidor: 1-459

Faskunger, J. (senaste upplagan). *Motivation för motion, hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU idrottsböcker. sidor: 1-224

Gjerde, S. (senaste upplagan). *Coaching, vad - varför - hur*. Lund: Studentlitteratur. sidor: 1-272

Hilmarsson, H.T. (senaste upplagan). *Coachande ledarskap: för samarbete, effektivitet och hälsa*. Lund: Studentlitteratur. sidor: 1-120

Johansson, U. (senaste upplagan). *Näring och hälsa*. Studentlitteratur. sidor: 1-471

Lindwall, M., Johnson, U. & Rylander, P (Första upplagan). *Gruppdynamik inom idrott: nycklar till världens bästa lag*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 312

Mattsson, C.M. & Larsen, F (Senaste upplagan). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. SISU Idrottsböcker: Stockholm. sidor: 1-309

Nordiska ministerrådet. *Nordiska näringsrekommendationer 2012* . Sidor: 79.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrfoldrar/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Sand, O., Sjaastad Ö., Haug E. & Bjålie J. (Senaste upplagan). *Människokroppen, fysiologi och anatomi*. Stockholm: Liber. sidor: 544 valda delar

Svedberg, L. (senaste upplagan). *Gruppsykologi, om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur. sidor: 1-428

Thomeé, R. m.fl. (Senaste upplagan). *Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-344

Thomeé, R. m.fl. (Senaste upplagan). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-352

Weinberg, R.S. & Gould, D. (senaste upplagan). *Foundations of sport and exercisepsychology*.. Leeds: Human Kinetics. sidor: 663

Wilmore, J., Costill, D. & Kenney, L. (senaste upplagan). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: IL. sidor: 621

Yrkesföreningen för fysisk aktivitet (Senaste upplagan). *FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB. sidor: 1-656 elektronisk resurs

Edler, K. (Red.) (första upplagan). *Motiverande samtal: handbok för coacher och tränare inom idrotten*. Stockholm: SISU idrottsböcker. sidor: 267

Därtill tillkommer vetenskapliga artiklar om ca 150 sidor

Referenslitteratur

Delavier, F., & Gundill, M. (Senaste upplagan) *Styrketräna hemma: Delavier metoden: en anatomisk guide*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Hallén, J., Ronglan, L.T. (Senaste upplagan). *Träningslära för idrotterna*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-368