



## Pensumliste

<b>Emnekode</b>	<b>IFL201</b>
<b>Emnenamn:</b>	Prestasjonsutvikling
<b>Studieprogram:</b>	Bachelor i Idrett
<b>Semester:</b>	Haust
<b>Årstal:</b>	2018
<b>Samla sidetal:</b>	Ca. 1560
<b>Sist oppdatert:</b>	14. 05. 18

### Bøker

Høigaard, R. (2016). *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Knudson, D. V., & Morrison, C. S. (2002). *Qualitative analysis of human movement*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

McArdle, W. D., Katch, V. L., & Katch, F. I. (2010). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Pensgård, A. M., & Hollingen, E. (2011). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal undervisning.

Tveit, P., Hetland, S., & Bakken, E. (1987). *Bevegelseslære: idrett-kropp-teknikk*. Oslo. Universitetsforlaget.

### Kompendium

Høydal, K. (red.) (2018). *Treningslære IFL 201 Prestasjonsutvikling*. HVO artikkelsamling.

Corrado-Knutsen, M.. (red.) (2018). *Idrettspsykologi*. IFL 201 Prestasjonsutvikling. HVO artikkelsamling