

TRENER 2 PENSUM FRIIDRETT

+ e-læring

- Modul 1 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Sjøqvist. 2023.
- Treningslære. Gjerset, Holmstrand, Raastad, Haugen, Giske 2012.
- Modul 2 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Sjøqvist. 2023.
- Treningslære. Gjerset, Holmstrand, Raastad, Haugen, Giske, 2012 Gyldendal.
- E-kurs biomekanikk og styrketreningsteknikk:
<https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=689>
- Modul 3 Idrettens mentale treningslære. Pensgaard & Hollingen. 2006. **ISBN:** 9788205342460
- Denne boka finnes også digitalt her:
<https://www.nb.no/nbsok/nb/c75954e26f42a76a00aaa29724750ef1?lang=no#0>
- Modul 4 Den coachende treneren – om å coache viderekomne. Abrahamsen & Gitsø. Akilles, 2016. **ISBN:** 9788272862533
- Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Sjøqvist. 2023.
- Alternativ litteratur:*
- Treningsledelse. Lederutvikling. Giske, Næsheim-Bjørkvik, Brunen. Gyldendal Norsk Forlag 2007. s. 62-131
- http://www.idrottsforum.org/articles/isberg_lindblad/isberg_lindblad070214.html
<http://www.samfunnsforskning.no/nor/Publikasjoner/Rapporter/2004/2004-011>
- Modul 5 www.renutover.no,
- E-læring fra Sunn Idrett: <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=1029>
- Modul 6 Hva er effektiv styrke-, spenst- og hurtighetstrening for barn og ungdom. Tønnesen, E. Olympiatoppen, 2010.
- http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/maanedens_tips/media3810.media
- www.skadefri.no
- Modul 7 Friidrett for ungdom. Næsheim-Bjørkvik & Sjøqvist. 2005.
- Egne kompendier om øvelsene.
- Boka «Friidrettsteknikk» finnes ikke lenger i trykt utgave (og er ikke pensum som sådan), men finnes her: <https://www.nb.no/nbsok/nb/056bd522309d8fb66591170e793ac583?lang=no#0>