



Faculty of Arts and Social Sciences
Sports Science

Course Reading

Sport Science I

Valid from 08/31/2026

Course Code: IDGA12

Course Title: Sport Science I

Credits: 30

Degree Level: Undergraduate
level

Subcourse 1: Sport and Recreation, 7,5ECTS credits

Books

Lindwall, M., Johnson, U., Rylander, P. (2016). *Gruppdynamik inom idrott. Nycklar till världens bästa lag*. SISU Idrottsböcker Antal sidor 309

Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser*. Studentlitteratur Antal sidor 223

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB Antal sidor 877

Coakley, J.J. (2025). *Sports in society: Issues & controversies* (14 ed.). McGraw-Hill

Lindroth, J. (2011). *Idrott under 5000 år*. SISU idrottsböcker Antal sidor 286

Riksidrottsförbundet /RF (2019). *Idrotten vill. Idrottsrörelsens idéprogram*. Idrottens hus
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/idrotten-vill--idrottsrorelsens-ideprogram.pdf> Antal sidor 18

Additional reading;scientific articles

Subcourse 2: Sport, Health and Society

Books

Almén, N. (2017). *Stress och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Studentlitteratur Antal sidor 564

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB Antal sidor 877

Centrum för idrottsforskning (2017). *De aktiva och de inaktiva. Om ungas rörelse i skola och på fritid*. Centrum för idrottsforskning Antal sidor 135

Faskunger, J. & Sjöblom, P. (Red) (2016). *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. Riksidrottsförbundet. FoU-rapport 2017:1 Antal sidor 227

FYSS 2021 (2021). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Förlag Läkartidningen förlag AB Antal sidor 656

Högman, J. (2021). *Barn i rörelse: om förutsättningar för utveckling i alternativa (?) idrottsaktiviteter*. Diss. (sammanfattning). Karlstads universitet

Pellmer Wramner, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap* (4 ed.). Liber

Scriven, A. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete*. Studentlitteratur Antal sidor 439

Reference material

Folkhälsomyndigheten (2023). *Folkhälsan i Sverige ? Årsrapport 2023: Folkhälsomyndigheten*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/f/folkhalsan-i-sverige-arsrapport-2023/> antal sidor 48

Sverige Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet (2023). *Varje rörelse räknas: hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?*. Stockholm: Regeringskansliet

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrotten som socialisationsmiljö. En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling. Doktorsavhandling*. Karlstad: Karlstad University Press Antal sidor 243

Vetenskapliga artiklar tillkommer

Books

Hassmén, P. & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. Natur & Kultur Antal sidor 408

Hedenborg, S., & Norberg, J. R. (2020). *Barnkonventionen och föreningsidrotten: handbok för föreningsledare. UNICEF*. <https://unicef.se/press-och-media/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen-och-foreningsidrotten-handbok-for-idrottsledare> Antal sidor 94

Høigaard, R. & Jørgensen, A. (2002). *Coachingsamtal inom idrotten*. SISU Idrottsböcker Antal sidor 120

Redelius, K. (2011). *Idrottsledarna och barnkonventionen. Om idrottande barns rättigheter*. Riksidrottsförbundet Antal sidor 25

Smoll, F. L. (2012). *Sports psychology for youth coaches*. Rowman & Littlefield Publishers

Wagnsson, S. & Augustsson, C. (2015). *Idrottsföräldrars syn på den kommersialiserade barn- och ungdomsidrotten. Ingår i: Idrottens pris: om idrottens kostnader och medlemskapets betydelse*, Dartsch, C., Norberg, J. R., Pihlblad, J. (red.). Centrum för idrottsforskning Antal sidor 114

Wagnsson, S. | Lindwall, M., Weman Josefsson, K., & Stenling, A (Red.). (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott, ett självbestämmande perspektiv: Barn och ungdomsidrott (Kap. 6, s. 161-183)*. Studentlitteratur

Web resources

1177 Barnets utveckling. 1177 Barnets utveckling. <https://www.1177.se/Varmland/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/barnets-utveckling/>

Vetenskapliga artiklar tillkommer

Anatomy and Physiology, 7,5 ECTS credits

Books

Karlsson, J. Renström, P. Holmström, E., & Forsberg, A. (Red.). (2007). *Idrottsskador frontlinjen inom behandling och rehabilitering*. Centrum för idrottsforskning

Sand, O., Bjålie, J. G., Haug, E. & Sjaastad, Ø. V. (2021). *Människokroppen. Fysiologi och anatomi* (3 ed.). Stockholm: Liber AB Antal sidor 544

Sand, O., Sjaastad Øystein V., Haug, E., & Bjålie, J.G. (2021). *Arbetsbok till Människokroppen : fysiologi och anatomi*. Liber

Wirehed, R. (2014). *Anatomi och rörelselära inom idrotten* (4 ed.). Örebro: Harpoon Publications Antal sidor 150

Articles

Eklom, Ö., Eklom-Bak, E., & Eklom, B. (2011). Cross-sectional trends in cardiovascular fitness in Swedish 16-year-olds between 1987 and 2007. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1651-2227.2010.02135.x/full>

Åberg, M. A., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., ... & Kuhn, H. G (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(49), 20906-20911

Reference material

Kenney, W. L., Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise, 6th Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics Antal sidor 627

Eriksson, B. O. m.fl (2011). *Idrott, hälsa och sjukdom*. Studentlitteratur Antal sidor 574

Hallén, J. & Ronglan, L. T. (2011). *Träningslära för idrotterna*. SISU Idrottsböcker Antal sidor 368

Manore, M., Meyer, N. & Thompson, J. (2009). *Sport Nutrition for Health and Performance (2nd Ed.)*. Human Kinetics Antal sidor 542

Vetenskapliga artiklar tillkommer

Approved by the Faculty Board of Arts and Social Sciences 06/23/2026