



Faculty of Arts and Social Sciences
Sports Science

Course Reading

Performance enhancement strategies

Valid from 01/19/2026

Course Code: IDGB18

Course Title: Performance enhancement strategies

Credits: 7.5

Degree Level: Undergraduate level

Books

Bellardini, Helena, Henriksson, Anders, & Tonkonogi, Michail (2009). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU idrottsböcker Antal sidor 397

Fahlström, P-G, Glemme, Mats & Linnér, Susanne. *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer. En studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare*. Stockholm: FoU-rapport 2016:6 Antal sidor 75

Hallén, Jostein & Ronglan, Lars Tore (2011). *Träningslära för idrotterna*. Stockholm: SISU Idrottsböcker Antal sidor 368

Joyce, David & Lewindon, Dan (2022). *High-Performance Training for Sports* (2 ed.). Champaign Illinois: Human Kinetics Antal sidor 442

Larsen, Filip & Mattsson, Mikael (2013). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker Antal sidor 309

Mattsson, Mikael (2014). *Träningsplanering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker Antal sidor 295

Melén, Jan (2016). *Styrka, snabbhet: teknik och träning för sprinterlöpning och längdhopp - ny typ av specifik styrketräning för snabbhet presenteras. Styrka, snabbhet - vetenskapliga grunder*. Book on DEMand (BoD) Antal sidor 92

Vetenskapliga artiklar tillkommer

Approved by the Faculty Board of Arts and Social Sciences 06/17/2025