

Bókalisti fyrir ÍAK haustönn 2026

Næringarfræði

Nutrition, 7th edition. Paul Insel, Don Ross, Kimberley McMahon, Melissa Bernstein

Clinical Sports Nutrition, 6th edition. Louise Burke, Vicki Deakin, Michelle Minehan

Athugið: Ekki eru gerðar kröfur um að nemendur eigi þessar bækur þó gott sé að glugga í þær

Ítarefni:

Námsefni frá kennara og annað ítarefni sem verður kynnt í fyrirlestrum og á glærum

Íþróttalífeðlisfræði

Physiology of sport and exercise (8/9 útgáfa). W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill.

Vöðva og hreyfifræði 1 og 2

Muscle and motion app. Nemendur fá aðgang þegar námið hefst. [Muscleandmotion.com](https://www.muscleandmotion.com)

Sálfræði

Weinberg, R.S. and Gould, D. (2019). **Foundations of Sport and Exercise Psychology (6. útg).** Champaign, IL: Human Kinetics.

Bókin er fánleg sem rafræn útgáfa jafnt sem innbundin bók. Það skiptir sköpum að hafa lesið inngangskaflan (introduction chapter) fyrir fyrsta fyrirlestur, hann gefur smá innsýn í sögu íþrotta- og þjálfunarsálfræði. Allt ítarefni verður útvegað af kennara.

Markaðfræði

Námsefni frá kennara og glærunar mjög mikilvægar