



INNEHÅLL

Specialidrott – ett världsunikt ämne	8
Muskelanatomi, funktion och stabilitet	11
Fysiologi och träningslära	27
Tester och mätmetoder	73
Tävlingslära	81
Idrottsnutrition	89
Idrottens psykologi	109
Idrottsskador – skadeförebyggande metoder, rehabilitering och akut omhändertagande	143
Idrottens värdegrund	179
Antidoping	201
Matchfixing och spelproblem	211
Miljöns betydelse för idrottslig utveckling	217
Idrottares dubbla karriärer	237