

Tidningen för dig som är medlem

Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 1/2018

DAVID VILL
LYFTA KOST-
FRÅGAN
UTAN
SKYGG-
LAPPAR



NY BOK

UTGES I MARS
SVARA SENAST
23 MARS

KRISTIAN
PERSSON

PETER
SVENSSON

Skapa talang

2.0

Konsten
att bygga en
mästare

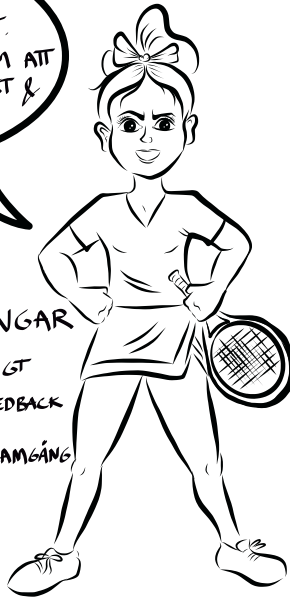
ÖKAD
KUNSKAP OM
NYCKLARNÄR
TILL
FRAMGÅNG

MAXAD
FORSKNING
OM SJÄLVHJÄLP

Fixed Mindset

JAG TROR ATT
TALANG ÄR MEDFÖTT.
JAG HAR EN ÖNSKAN OM ATT
BLI SEDD SOM PERFECT &
TALANGFULL.

- GER UPP LÄTT
- UNDVIKER UTMANINGAR
- KÄMPA ÄR TILLFÄLLIGT
- IGNORERAR KRITIK & FEEDBACK
- HOTAD AV ANDRAS FRAMGÅNG



Growth Mindset

MINA FÖRMÅGOR
KAN UTVECKLAS.
MIN ÖNSKAN ÄR ATT
FÅ LÄRA MIG MER.

- VILL HA UTMANING
- KÄMPA ÄR VIKTIGT
- ANVÄNDER KRITIK TILL ATT UTVECKLAS
- JOBBAR VID MOTGÅNG
- BLIR INSPIRERAD AV ANDRAS FRAMGÅNG



Du föds inte med talang. Du skapar den.

I boken *Skapa Talang 2.0* tar elittränarna Kristian Persson och Peter Svensson ett helhetsgrepp kring talangutveckling. Tillsammans har de erfarenhet som aktiva och tränare på alla nivåer, från barn- och ungdomsverksamhet till elitträning inom idrott, militär och polis.

Kristian och Peter inledde sitt samarbete på Riksidrottsförbundets elittränarutbildning för sex år sedan. Sedan dess har de läst flera tusen forskningsstudier, tillbringat i stort sett varje dag på träningsanläggningar, rest runt i världen på jakt efter inspiration och genomfört ett otal intervjuer med ledare och aktiva. Allt för att försöka besvara alla frågor som tränare brottas med:

Vem kan bli bra? Hur presterar man bäst när det gäller? Hur byggs långsiktig och hållbar motivation? Vad definierar en bra tränare? Hur optimerar du träningen efter individuella förutsättningar?

Fördelat på 17 kapitel och kryddat med fler än hundra tips som vart och ett går att genomföra på nästa träning innehåller *Skapa Talang 2.0* teoretiska och praktiska underlag för den som vill ta nästa steg i utvecklingen. Bokens utgångspunkt är att alla kan bli riktigt bra på det de vill göra. Tävlning är utvecklande när det sker på deltagarnas villkor. Toppning och tidig talangselektering är kontraproduktivt. Hinder i form av genetiskt arv och mentala barriärer är till för att övervinnas.

Skapa Talang 2.0 är tänkt som en gui-

debok för träning. Den ger en sammanhängande helhetsbild av talangskapande utifrån tre övergripande områden: motivation, metodik och tränarskap.

I boken presenteras aktuell forskning inom stresshantering, motivation, mental inställning, speluppfattning, målsättning, grit och individuell utveckling. Världskända idrottsprofiler som Therese Alshammar (simning), Alexander "The Mauler" Gustafsson (MMA), Johan Olsson (längdskidor), Stefan Holm (höjdhopp), Jenny Fransson (brottning), Ljubomir Vranjes (handboll) och Robert Karlsson (golf) berättar med egna ord om detaljerna som tagit dem till toppen.

Boken riktar sig främst till idrotten men författarna lyfter gärna blicken mot sam-

KRISTIAN
PERSSONPETER
SVENSSON

Skapa talang

2.0

Konsten
att bygga en
mästare


NY!
**SVARA
SENAST
23 MARS**
**EXTRA LÅGT
MEDLEMSPRIS
DENNA PERIOD:**
275:-

ORDINARIE PRIS: 295:-

FÖRFATTARE: KRISTIAN PERSSON,
PETER SVENSSON
UTGIVEN: 2018, HÅRDBAND,
340 SIDOR
ART NR: 7755

Skapa talang 2.0 är alldeles
nyutgiven på Skapa Talanger
Sverige AB. Denna period säljer
vi boken i Idrottens bokklubb till
kampanjpris.


 Läs
intervjun med
författarna
på nästa sida.

hället. I dag syns oroväckande tecken på att barn inte rör sig tillräckligt. Att ungdomar lägger av med sina idrotter – och med skolan. Och att vuxna inte vet hur de ska handskas med ointresset. Alldeles för många verkar tro att det finns en gräns för hur långt de kan nå, och ger därför upp. TV-spel och sociala medier verkar erbjuda saker som idrotten inte gör.

Men med rätt medel kan idrotten inspireras av TV-spelens utmaningstänk och lekfullhet.

Idrottsplatsen kan återta sin plats som ungdomars främsta sociala miljö. Att röra på sig kan bli lika viktigt som att läsa, räkna och kommentera varandras inlägg på Snapchat.

Om författarna:

Kristian Persson är tränare och sportchef på Ullevi TK i Göteborg. Han har de senaste 17 åren tränat tennisspelare på samtliga nivåer, från minitennis till Davis Cup. Han utbildar och föreläser för tränare, lärare och ledare om bland annat motivation, träningsmetodik och ledarskap.

Peter Svensson är verksam inom en polisiär specialenhet och skriver därför under pseudonym. Han doktorerar på Karolinska Institutet om framgångsfaktorer och nycklar för att högreprestera under extrem stress.



Kristian Persson.

”Många vägar till toppen”

Sedan 2012 har Kristian Persson och Peter Svensson sökt världen över efter ”nycklarna till framgång”. Resultatet av sina efterforskningar presenterar de i boken *Skapa talang 2.0*.

– Vårt mål var att ta reda på vilka nycklarna var för att maximera utveckling och bli riktigt, riktigt bra utifrån sina egna förutsättningar. Men också att hjälpa tränare så att de kan hitta balansen mellan att träna rätt och att göra det på ett sunt sätt, förklarar Peter.

– Vi vill att man ska bli bra, men också må bra. I grunden ligger också ett riktigt stort intresse för att söka svaret på frågan vem som kan bli riktigt bra. Är framgång bara något för dem som fötts med det eller går det att träna sig till det, fyller Kristian i.

– En drivkraft för att utveckla svensk idrott bygger på mina egna erfarenheter som förälder till idrottande barn. När min äldsta dotter var sju år fick hon inte längre spela med killarnas fotbollslag eftersom en föräldratränare hade bestämt det. Jag har också sett barn i tioårsåldern bli bortselekterade i lagsporter. Detta kan inte vara rätt sätt att tänka. Självt kommer jag från judo där killar och tjejer tränar tillsammans på alla nivåer i alla åldrar, säger Peter.

Efter fyra år var första boken *Skapa talang* (utgiven 2016) klar. De var nöjda med budskapet i stort men kände samtidigt att de hade mycket mer att utveckla och uppdatera. I boken *Skapa talang 2.0* har de uppdaterat det mesta med mer forskningsrön, över 100 praktiska råd, förklaringar av teorier, exempel, intervjuer och en hel del annat.

Till deras glädje fick den första boken ett positivt mottagande på många fronter. Idrotten var språngbrädan, men även lärare, skolor, militär och polis visade intresse. Det ledde till att Kristian fick förfrågning-



FOTO: ALICE JOHANSSON

ar om föreläsningar och utbildningar från mängder av idrotter, företag, om medverkan i morgonsoffor, poddar och annat.

– Vi var inte riktigt beredda på det utan tänkte mer att nu skriver vi ihop våra idéer och så trodde vi var klara. Men det var vi inte, säger Kristian.

Därför fick det bli en 2.0-version. – Man kan jämföra med Iphone 1 och nu Iphone 4 eller 5. Forskningsmässigt har vi gått igenom mycket mer forskning - och ny forskning. Vi har grävt djupare och noggrannare. Vi har också intervjuat nya viktiga personer, till exempel många tränare som vi tror är kompetenta och har mycket i bagaget, menar Peter.

– Vi har också samlat in feedback från 100-tals läsare, idrottsförbund med flera – både genom enkäter och genom att prata

med dem. Vi frågade vad de ville att vi skulle skriva om. Det var en process som pågick i 18 månader, förklarar Kristian.

Idrotten har valt att inte prata så mycket om talanger. Hur har ni tänkt kring att bokens titel är just *Skapa talang*?

– Vi ville utmana och skapa debatt för att svensk idrott ska utvecklas. För att få till utveckling är två av nycklarna att utmana och ifrågasätta, säger Peter.

– Tidigare pratade man om talang som något man hade eller inte. Vi vill lägga till att det är något man kan skapa. När vi tittar på forskningen visar den att den går att skapa om man gör det långsiktigt. Det handlar om fokus och vad du sätter dina glasögon på. Det handlar om att träna stenhårt och träna rätt. Vad är ditt mantra? Letar du talanger eller skapar du dem, säger Kristian och fortsätter:

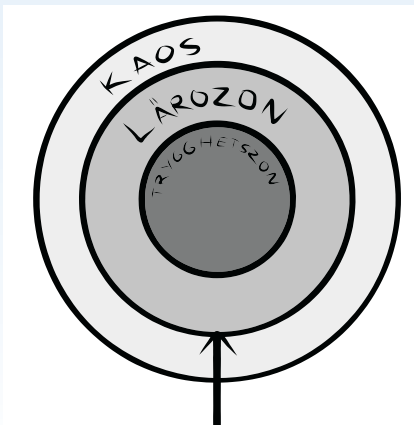
– Visst, som sportchef eller klubbtränare kan det vara jobbigt att behöva titta på sin egen träning och tänka om. Så var det för oss också. Vi hade gjort fel, men vi vågade uppdatera oss. Det är något vi fortfarande behöver göra. Idrotten måste titta på alla områden och se hur snabbt utvecklingen går och förstå nycklarna varför vissa saker – som till exempel TV-spel – är så attraktiva.

Är det något under resans gång som har överraskat er?

– När man pratar med framgångsrika aktiva så blir det väldigt tydligt varför de har blivit så bra som de blivit. De har jobbat med rätt byggstenar från det de var små. De har jobbat stenhårt och tränat rätt. De har skapat den person de är idag. De prickar in mycket av det vi har skrivit om, säger Kristian.

Peter fyller i:

– De har tränat hårt, rätt och haft en oerhörd passion. Miljön har varit gynnsam. Det är samma sak även om det är olika idrotter. Sedan finns det många vägar, inte en väg till toppen. Barn och ungdomar är oftast lustfyllda och där har vuxna, tränare och ledare ett ansvar att låta det vara så. Att låta lusten styra. Lek mycket, träna hårt – fast med lust. Det är lätt att döda lusten som tränare.



Svenska Volleybollförbundet nu i samarbete med SISU Idrottsböcker

SISU Idrottsböcker inledde hösten 2017 ett samarbete med Svenska Volleybollförbundet. Det har nu resulterat i två nya webbmaterial – och fler är på gång under våren.

Webbplatserna Kidsvolley och Fyrmanna har filmer på färdiga övningar och träningspass som stöd till dig som är tränare och/eller idrottslärare.

Dessutom får du möjlighet att göra egna övningar och träningspass med hjälp av ett suveränt ritverktyg. Båda materialen är uppdelade i nivåer där utmaningarna ökar för varje nivå.

Principen är att det är kunskapen snarare än ålder som avgör när en spelare är redo att ta klivet från en nivå till en annan.

Kidsvolley

I den här spelformen introduceras barn i åldrarna 6 - 10 år för volleybollsporten. Flickor och pojkar spelar tillsammans och får lära sig idrottens grunder. Fokus ligger på rörelse, glädje och lagkänsla snarare än på resultat och prestation. Kidsvolley är enkelt – insteget är lågt och skiljer sig på många sätt från traditionell volleyboll. Spelarna får både fånga och kasta bollen. Dessutom spelas Kidsvolley på mindre plan och med lågt nät. Spelformen består av tre nivåer där utmaningen ökar för varje nivå.

ART NR: 24001, folder och webbplats

MEDLEMSPRIS: 375,-

volleyboll.se/utbildningsportalen/kidsvolley



Fyrmanna

Den här spelformen riktar sig till barn och ungdomar i åldrarna 10 - 14, men passar också för motionsspel och äldre deltagare på nybörjarnivå. Målsättningen är att det ska bli jämna och utvecklande matcher, där alla får delta i spelet. Exempelvis tillåts en studs, vilket ger långa dueller och många bollberöringar.

Fyrmanna är fantastiskt! Det ger möjlighet till aktivt liv och förbereder spelaren för nästa nivå, där volleybollens fulla explosivitet och kraft gör sitt inträde. Spelet består av fyra nivåer, så kallade "levels", där utmaningen ökar för varje nivå.

ART NR: 24002, folder och webbplats

MEDLEMSPRIS: 375,-

volleyboll.se/utbildningsportalen/fyrmanna



Friidrottens allmänna träningslära

Friidrottens allmänna träningslära ger dig som friidrottstränare grundläggande kunskaper i träningslära och dess processer. Målet är att du ska få förståelse för den långsiktiga träningsprocessen och därmed kunna optimera träningen och ge den aktive möjlighet att nå sin högsta potential. Boken lär dig till exempel om tränarens roll, den optimala träningsprocessen, de fysiska grundegenskaperna samt träningens grundprinciper.

FÖRFATTARE: Dejan Mirkovic, Peter Wikström

UTGIVEN: 2017, mjukband, 106 sidor

ART NR: 4133

MEDLEMSPRIS: 149,-

David's kostintresse väcktes i simhallen

Fortfarande är kostens betydelse en underskattad faktor för många idrottare. Det har David Ek, näringsfysiolog, före detta elitsimmare och numera elitmotivator, tagit fasta på när han skrivit boken *Maten – ditt bästa träningsredskap*. – Boken riktar sig till sådana som jag själv. De som vill ta nästa steg och utnyttja träningen maximalt, förklarar han.

Som tonåring och fram till 25 års ålder simmade David Ek i Skuru IK 20 - 30 timmar i veckan. Det var under de åren hans intresse väcktes för kostens betydelse för prestationen.

– Jag var ganska överviktig som barn, men upptäckte att det genom att äta rätt gick att påverka kroppens dimensioner. De åren jag tränade laborerade jag mycket innan och under träning och upptäckte att det gick olika bra beroende på hur jag hade ätit. Ett tydligt minne är när jag köpte en kasse bananer och tryckte i mig innan, under och efter träningen. Det gjorde att jag kunde träna hårdare, men också att det blev lättare att gå upp nästa morgon och träna, berättar David.

De erfarenheterna väckte ett intresse som så småningom ledde till studier i näringsfysiologi vid Karolinska Institutet.

Idag ägnar han sig, förutom att skriva böcker, åt att vara rådgivare, föreläsa och hålla utbildningar. Egen träning blir det numer i form av triathlon.

– 2013 blev jag utmanad av en kollega att köra ett Ironmanlopp och 2014 körde jag mitt första lopp. Det var roligare än jag trodde, vilket gjorde att jag har fortsatt med uthållighetsträning som maraton, swimrun och liknande. Jag är en amatör med brinnande intresse.

David Ek poängterar att kosten är en viktig faktor för alla som vill förbättra sin prestation.

– Om du äter rätt bli återhämtningen bättre och det gör att du kan träna här-



FOTO: NADJA ODENHAGE

”Titta hur det ser ut i en simhall eller vilken sportanläggning som helst. Det är inte bra saker som serveras där.”

dare och få bättre effekt.

Kunskapen och medvetenheten om kostens betydelse bland elitidrottare är enligt David ganska hög. Däremot menar han att det finns mycket att önska när det gäller idrottsvärlden i stort.

– Titta hur det ser ut i en simhall eller vilken sportanläggning som helst. Det är inte bra saker som serveras där. Det är det sämsta av det sämsta. Både före och efter tävlingar kan aktiva lassa i sig pizza, men det säger sig självt att det inte går att prestera med en fettig pizza i magsäcken.

– Men, fortsätter David, jag tror och

hoppas att det håller på att bli bättre även om jag fortfarande träffar föräldrar som säger att deras 16-åringar kan äta vad som helst, att de förbränner allt. De har missat hela poängen. Men generellt sett ökar intresset även från föräldrar.

För egen del hade David en försigkommen tränare som förstod vikten av att äta rätt.

– Han gav mig min första kostbok *Äta för att vinna*, en klassiker från 90-talet. Då förstod jag att det fanns mycket att lära sig.

Idag blir David ofta anlitad av idrottsföreningar för att prata om kost. Nivån



FOTO: FRIDA WISMAR



FOTO: NADJA ODEHAGE

skiftar från ungdomar till landslag. Han anlitas av lagidrotter och individuella idrotter.

– Individuella idrottare är kanske snäppet vassare i att förstå vikten av det här. Det finns mycket kvar från lagidrotter att göra och förstå att laget inte bara ett lag utan en massa individer som ska utvecklas individuellt. Lyckas man nå alla även utanför träningen - om man tar ett större grepp på välmående - så blir helheten bättre.

David's bok *Maten – ditt bästa träningsredskap* riktar sig i stor utsträckning till elitmotionärer som vill "ta nästa steg och utnyttja träningen maximalt".

– Huvudfokus ligger på dem som tränar fyra fem gånger i veckan och som har tydliga prestationsmål och som behöver något utöver träningen för att ta det till nästa nivå. De ska kunna utnyttja kosten som hävstång för att förbättra resultaten.

David menar att det är viktigt att föra in kostperspektivet så tidigt som möjligt.

– Det är bra att väcka frågan tidigt och sedan öka på kunskapen. Om jag själv hade lärt mig de här sakerna ännu tidigare hade jag kunnat få ännu bättre effekter.

Böcker av David Ek



Maten – ditt bästa träningsredskap
 UTGIVEN: 2018, hårband, 192 sidor
 ART NR: 7757
 MEDLEMSPRIS: **195:-**

Magsmart
 UTGIVEN: 2015, hårband, 172 sidor
 ART NR: 7659
 MEDLEMSPRIS: **89:-**



Snabba kostråd från David Ek

Är det egentligen enkelt att äta bra? Eller krånglar folk till det?

– Ja det är enkelt. Det gäller att förändra proportionerna i det man äter och att äta betydligt bättre. Ät samma måltid men ändra förhållandena och förbättra sammansättningen.

Vilka kunskaper är viktiga att skaffa sig för att prestera bra?

– Mycket handlar om att förstå vad träningen syftar till och att ha förståelse för att min näringsstatus innan, under och efter kommer att påverka effekterna. Många tränar mycket men förstår inte varför de tränar som de gör. Näringsstatus och träningseffekt samspelar – om man förstår det är det lättare att lägga upp smart träning.

Vilka är de vanligaste frågorna och myterna du får kring kost?

– Hur mycket protein kroppen kan tillgodogöra sig. I styrketräningsvärlden cirkulerar många olika teorier om när och hur mycket man ska äta. Där är det viktigt att reda ut begreppen.

– Sedan finns det två läger – de som antingen gillar kolhydrater eller fett. Som om det fanns ett motsatsförhållande? Vill du bli framgångsrik är det viktigt att bli bra på att omsätta alla energilag.

Hur ser du på dieter av olika slag?

– Att till exempel helt undvika kolhydrater är ingen bra idé. Vid ett högtintensivt träningspass vinner du på att ha ätit ganska mycket kolhydrater.

Dina viktigaste råd till tränare och föräldrar?

– Att tidigt lyfta frågan. Visa att hälsosam kost och träning hör ihop. Man behöver inte bli en hälsosofasist, men fokusera på bra saker. Det pratas mycket om hälsa i samhället, men när man närmar sig en idrottsanläggning är det oftast skräpmat. Lyft frågan utan skygglappar. Odlä en kultur där bra mat och träning hör ihop.

Johan Claesson, RF: ”Alla idrotter kan påverkas av matchfixing”

Uppgjorda matcher, så kallad matchfixing, är ett allvarligt hot mot idrottens värdegrund - och mot tävlingsidrottens framtid. Så skarpa är formuleringarna på Riksidrottsförbundets (RF:s) hemsida. För att motverka problemet arbetar Johan Claesson sedan hösten 2013 som sakkunnig för just matchfixing.

– Det här är den första tjänsten där vi jobbar mot matchfixing på allvar. Bakgrunden var att antalet fall som dök upp i Europa ökade och att det även började dyka upp fall i Sverige. Det var signaler som sa att det var läge att göra något tillsammans, vilket resulterade i att Svenska Spel sponsrade en anställning, berättar Johan.



FOTO: JOHANNA FOND

Att det var just Johan som fick jobbet var knappast en slump. Han hade själv en bakgrund som fotbollsspelare på elitnivå, bland annat med spel i allsvenskan i många år. Han hade också en juristexamen.

En lyckad kombination av erfarenheter med andra ord.

Hur stort är matchfixingsproblemet idag?

– Det är omöjligt att säga, men i Sverige förekommer det ett antal misstänkta matcher varje år. Inom fotbollen rör det sig om ett 30-tal och vi har också haft misstänkta fall inom basketen. Men vi är inte naiva och tror inte att det inte finns inom fler idrotter, säger Johan Claesson och fortsätter:

– Internationellt finns det bekräftade fall i kanske 20 - 25 idrotter. Det är volleyboll, rugby, tennis, badminton med fler. Det här är alltså inte ett fotbollsproblem utan ett idrottsproblem.

På vilka nivåer inom idrotten pågår matchfixing?

– Alla nivåer där det erbjuds spel på matchen eller tävlingen kan påverkas. På lägre nivåer kan det vara idrottarna själva som ligger bakom. Då handlar det om att de kanske tjänar några extra tusenlappar. Högre upp i systemen är summorna högre, men där är det också svårare att hitta idrottare som ställer upp. Inom fotbollen är spelare, ledare och domare i division fem upp till allsvenskan potentiella måltavlor.

Spel är idag en multimiljardindustri världen över och det gör att många lockas av att rigga spelverksamhet.

– Det här är väldigt attraktivt för kriminella och lukrativt på många sätt. Matchfixing är ett bra sätt att tvätta pengar, och risken att åka fast är mindre än inom annan kriminell verksamhet. Idrotten är inte van att hantera kriminella och har inte den kunskapen från början.

Har medvetenheten om problemet ökat sedan du började jobba med frågan?

– Det är en markant skillnad överlag. Även från allmänhetens sida. I början fick jag förklara vad matchfixing är, idag är det tvärt om och nästan alla känner till vad det är. Idrottsförbunden har förstått allvarret från början och de har varit snabbt på bollen att vilja arbeta emot det. Sedan har inte alla alltid de resurser som krävs, men alla gör vad de kan utifrån de förutsättningar de har.

Johan berättar att en nyckel till att komma åt problemet är att skapa en kultur där idrottare berättar om de blir kontaktade. Och de senaste åren har flera fall upptäckts just tack vare att spelare berättat.

– Vi har en jättelång väg att gå, men vi ser att informationen ökar från våra led. Vårt jobb är inte att jaga gängkriminella, utan att se till att de har så få verktyg som möjligt. Idrotten kommer aldrig att kunna vaccinera sig helt, men vi ska arbeta för att så få som möjligt från idrotten medverkar i matchfixing.

Det måste samtidigt krävas mycket mod från spelarna för att våga berätta?

– Det krävs mycket civilljurage. Det finns risker med att säga nej. Enklarest är om man direkt säger nej – då går matchfixarna vanligtvis vidare till andra måltavlor. Så säger poliserna också. Det gäller att inte ge dem lillfingeret utan säga nej på en gång. Man ska inte ens ta emot en gåva eller något annat som används för att binda upp personerna.

– Alla har gemensamt ansvar att komma tillrätta med problemet. Det går inte att tro att det bara händer vissa idrotter utan det kan drabba vem som helst, ingen är skyddad, avslutar Johan Claesson.

Läs mer om matchfixing på rf.se/matchfixing

BOKTIPS

Matchfixarna – hotet mot nationalsporten
FÖRFATTARE: Jens Littorin, Magnus Svenungsson
UTGIVEN: 2018, hårband, 256 sidor
ART NR: 7758
MEDLEMSPRIS: 188:-



NY!



FOTO: SHUTTERSTOCK

Nytt cykeltest validerat i olika populationer

Frida Björkman, doktorand vid GIH, har i sin avhandling utgått från Ekblom-Bak testet och undersökt hur tillförlitligt det är för att beräkna kondition. Resultatet visade att Ekblom-Bak testet har god validitet och reliabilitet hos både barn och vuxna.

– Den aeroba konditionen är viktig för både prestationsförmågan, hälsan och välbefinnandet och nu finns ett test som på ett tillförlitligt sätt kan beräkna konditionen, säger Frida Björkman i ett pressmeddelande.

Frida Björkmans avhandling Validity and reliability of a submaximal cycle ergometer test for estimation of maximal oxygen uptake finns att ladda ner från gih.se/disputationFRBJ

Läs mer om Ekblom-Bak testet på gih.se/ekblombaktest

BOKTIPS

Kondition och uthållighet
Boken tar bl a upp Ekblom-Bak testet.

FÖRFATTARE: Filip Larsen, Mikael Mattsson
ART NR: 1338
MEDLEMSPRIS: 359:-



KURSER OCH KONFERENSER

KURSER NÄRA DIG

DALARNA
IdrottOnline Klubb, Hemsida grund: 22/3 Mora
Knäkontroll: 19/3 Borlänge
Outdoor training: 11/4 Falun
IdrottOnline Klubb, Hemsida forts: 25/4 Borlänge
 sisuidrottsutbildarna.se/dalarna

HALLAND
IdrottOnline Adm Forts: 9/4 Halmstad
IdrottOnline Hemsida Forts: 10/4 Halmstad
Grundtränarutbildning (GTU 1): 14 - 15/4 Kungsbacka
Tejning med coachtejning Introduktion: 14/4 Falkenberg
Idrottsmassage Introduktion: 15/4 Falkenberg
IdrottOnline Adm Forts: 18/4 Kungsbacka
IdrottOnline Hemsida Forts: 19/4 Kungsbacka
Plattformen: 21 - 22/4 Falkenberg
Åldersanpassad fysisk träning för barn & ungdom: 21 - 22/4 Falkenberg
Idrottens föreningslära Grund: 25/4 Kungsbacka
 sisuidrottsutbildarna.se/halland

JÄMTLAND-HÄRJEDALEN
Grundtränarutbildning 1 (GTU 1): 24 - 25/3 Östersund
Grundtränarutbildning 2 (GTU 2): 21 - 22/4 Östersund
IdrottOnline-Hemsida-Grund: 18/4 Östersund
IdrottOnline-Administration-Grund för Idrottsledare och Administratörer: 24/4 Åre
 sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen

GOTLAND
Drop-in IdrottOnline: 9/4, 7/5 Visby
Plattformen - barn och ungdom: 24/3 Visby
IdrottOnline Klubb Hemsida, fortsättning: 12/3 Visby
IdrottOnline Klubb - Administration, grund: 22/3, 29/5 Visby
Idrottsskador - tejning: 11/4 Visby
Praktisk marknadsföring: 18/4, 25/4, 16/5 Visby
IdrottOnline avgifter och fortnox: 19/4 Visby
Idrottsmedicinsk grundkurs: 11-15/6 Visby
 sisuidrottsutbildarna.se/gotland

SKÅNE
Idrottens Föreningslära - Tema - Arbetsgivaransvar: 21/3 Helsingborg
IdrottOnline Klubb - Administration - Fortsättning: 4/4 Kristianstad
Mitt första ledaruppdrag: 7/4 Ystad
Hur möter vi barn och ungdomar med beteendemaningar: 12/4 Helsingborg
Pedagogik och metodik för tränare: 17/4 Malmö
 sisuidrottsutbildarna.se/skane

SMÅLAND
GTU 1 - grundtränarutbildning: 17 - 18/3 Jönköping
Volontärens värdskap - Hjärtat i evenemanget: 21/3 Jönköping
Plattformen barn och ungdom: 14 - 15/4 Växjö
Den förutsägbara ledaren - dolda utmaningar i ledarskapet: 16/4 Oskarshamn

Grundläggande utbildning i kinesiotape: 21/4 Kalmar
TIMEOUT - en utbildningsvecka med diverse föreläsningar och utbildningar: v. 15 Jönköping
 sisuidrottsutbildarna.se/smalandsidrotten

STOCKHOLM
GTU 1: 24 - 25/3 Bosön
Kassör Grund: 10/4 Solna
IdrottOnline Hemsida Grund: 12/4 Solna
IdrottOnline Administration Grund: 17/4 Solna
Bokföring Grund: 23/4 Solna
Plattformen - children and youth (Plattformen på engelska): 28 - 29/4 Bosön
 stockholmsidrotten.se

UPPLAND
IdrottOnline Administration Grund: 15/3 Uppsala
Plattformen - Idrottens ledarskapsutbildning: 17 - 18/3 Uppsala
IdrottOnline Hemsida Grund: 22/3 Uppsala
Idrottens grundtränarutbildning nivå 1 (GTU1): 21 - 22/4 Uppsala
Idrottens grundtränarutbildning nivå 2 (GTU2): 28 - 29/4, 2/6 Uppsala
Plattformen - Idrottens ledarskapsutbildning: 5 - 6/5 Uppsala
 sisuidrottsutbildarna.se/uppland

VÄRMLAND
IOL Hemsida Grund: 12/3 Karlstad
Kosttillskott och antidoping Elit: 20/3 Karlstad
Plattformen - barn: 24 - 25/3 Arvika
IOL Admin Grund: 26/3 Karlstad
IOL Hemsida Forts: 9/4 Karlstad
Lekfull träning: 11/4 Karlstad
Bra mat för unga idrottare: 17/4 Karlstad
Koordination och bålstabilitet: 19/4 Hammarö
IOL Admin Forts: 23/4 Karlstad
Idrottsskador och rehabilitering: 25/4 Kil
 www.sisuidrottsutbildarna.se/varmland

VÄSTRA GÖTALAND
Överlevnadskurs i föreningsekonomi: 14/3, 28/3 Göteborg
Skapa motivation och bra prestationer: 15/3 Göteborg
Winn Winn 24: 16 - 17/3 Borås
Skapa Talang: 21/3 Göteborg
IdrottOnline Administration Fortsättning: 10/4 Herrljunga
Kvinnor och träning: 11/4 Göteborg
Åldersanpassad fysisk träning före puberteten: 16/4 Uddevalla
Löpteknik: 17/4 Göteborg
Föreläsning: "Om ungas utsatthet på nätet" av författaren Caroline Engvall: 7/5 Skövde, 9/5 Mariestad
 sisuidrottsutbildarna.se/vastragotaland

VÄSTERNORRLAND
Kinesiologitejning: 17/3 Härnösand
Idrottsskador: 20/3 Sundsvall
Idrottsskador: 27/3 Örnsköldsvik
Ordförandeutbildning: 9/4 Härnösand
Åldersanpassad Fysisk Träning: 14/4 Sundsvall
Åldersanpassad Fysisk Träning: 15/4 Kramfors
Valberedningsutbildning: 16/4 Örnsköldsvik
 sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland

TIPS PÅ FÖRELÄSNING

SFAIM bjuder in till Vårmöte 26 - 27 april 2018, Stockholm
TEMA: Tillsammans: Hur gör vi? Hur bör vi?

Lyssna om det senaste inom svensk idrottsmedicin. Genom tvärprofessionella presentationer och vetenskapliga diskussioner ges ett uppdaterat kunskapsläge kring vanliga tillstånd inom idrotten, träning, kost och doping. SFAIM (Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin)

Anmälan och information: svenskidrottsmedicin.se

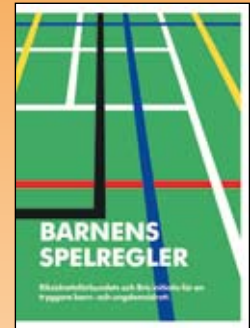


BOK- OCH WEBBTIPS

Barnens spelregler
Riksidrottsförbundet och Bris i samarbete för en tryggare barn- och ungdomsidrott.

"Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor."
 I den här lilla skriften sammanfattas dessa viktiga frågor i sju enkla regler, som fungerar som stöd och guide till både barn och idrottsledare. Regler som gäller för alla - oavsett vem du är, eller vilken idrott du ägnar dig åt.

Läs mer och ladda ner hela boken på: barnensspelregler.se



Vi lyfter - Idrott och psykisk ohälsa

#ViLyfter är en webbplats för dig som är ung och idrottsaktiv. Här lyfts tankar, känslor och beteenden som rör psykisk ohälsa. Den är tänkt att vara ett stöd i dina egna tankar och reflektioner samt skapa kraft, vilja och mod att våga prata om det.

Webbplatsen innehåller tre huvuddelar; Känn dig själv! - Skapa handlingskraft! - Följ upp! Materialet skall väcka reflektioner och tankar - men framförallt ge trygghet och möjlighet att prata om dessa viktiga frågor. Handledarmaterial finns även att ladda ned från sidan.

Läs mer: vilyfter.se

Volontärens värdskap - hjärtat i evenemanget

I detta webbmaterial får du tips och idéer på vad ett gott volontärskap kan innebära.

ART NR: 1389

MEDLEMSPRIS: 49:-
volontarensvardskap.se



Processledning i teori och praktik

Boken är en hjälpredda, någonting att hålla och förhålla sig till i rollen som processledare. Syftet med boken är att du som processledare får möjlighet att ta ställning till viktiga frågor och att du hittar förhållningssätt.

ART NR: 2147

MEDLEMSPRIS: 90:-



Ovanlig forskning i självhjälpsdjungeln

Ett experiment av de mer udda slagen. Det är nog ingen överdriven beskrivning av forskarna Carl Cederströms och André Spicers årlånga försök att bli sina "optimala jag" inom 12 områden (ett för varje månad). I boken *Den vilda jakten på ett (bättre) jag* beskriver de sina, ibland ganska dyrköpta, erfarenheter. - Det var ett intressant år och vi är glada att vi gjorde det. Men, vi skulle aldrig göra det igen, säger Carl Cederström, docent i företagsekonomi vid Stockholms universitet.



FOTO: OLIVER HESS

I boken beskriver Carl och André Spicer, professor på Cass Business School i London, resultatet av sina egna erfarenheter av självhjälpsindustrin. Under året har de gjort djupdykningar inom områden som produktivitet, kropp, hjärna, moral, sex och pengar.

Hur kommer man på tanken att genomföra ett projekt av det här slaget?

- Jag har länge varit intresserad och fascinerad av självhjälpsvärlden och hur den har blivit mer integrerad i samhället. Tidigare var självhjälp mer associerat med motivationstalare som pratade om hur vi skulle bli framgångsrika. Mycket av det finns kvar, men nu finns en stark trend av självoptimering. En sorts självhjälp 3.0. Det finns mängder av appar och metoder som vi kan använda för att bli bättre, mer produktiva, mer organiserade, träna mer och så vidare.

Sagt och gjort. Efter att ha valt ut de områden de ville undersöka drog Carl och André igång experimentet. Men inte utan viss tvekan.

- Vi var ganska skeptiska. Ingen av oss hade levt så tidigare. Jag hade inte varit medlem på något gym, hade inga appar eller aktivitetsarmband. Men för att projektet skulle fungera hängde det på att vi inte sa nej. Vi ville lyfta fram det mänskliga - och det komiska. Vi ville sätta alla områden under lupp och förstå hur icke optimerade vi var. Vi ville testa en hörnsten inom självhjälpskulturen; att man kan lyckas bara man anstränger sig tillräckligt hårt, säger Carl Cederström och fortsätter:

- Det skrivs 1000-tals självhjälpsböcker varje år och många bygger på egna erfarenheter. Vi ville skriva något annor-

lunda - bli en motpol till det.

För att fördjupa sig inom olika områden konsulterade de experter av olika slag.

När det handlade om kroppen gick Carl till en skönhetsalong och frågade vad de kunde göra för att han skulle bli så snygg som möjligt.

- De tyckte att jag såg lite pojkaktig ut och föreslog att vi skulle försöka lyfta fram mannen i mig. Det resulterade i att jag injicerade fillers och gjorde ett kirurgiskt ingrepp.

Carl betonar att syftet inte har varit att "Wallraffa", utelämnade personer eller att blottlägga branschen.

- Fördelen med att skriva utifrån sig själv är att det går att skydda personer som inte har bett om att få vara med i projektet. Och att komma på insidan.

Var det någon av metoderna som fungerade och som du fortsatt med efter årets slut?

- Jag har börjat arbeta efter Pomodoro-metoden som går ut på att man arbetar koncentrat i 25 minuter och sedan tar paus. Det har förändrat min arbetsrutin på ett påtagligt sätt. Det har synliggjort hur sällan vi gör något fokuserat under 25 minuter - hur vi ständigt blir avbrutna. Det har lärt mig att respektera gränsen mellan arbete och icke arbete. Att kunna förflyta fokus från aktivitetens art till att sitta tills jag blir klar. Det har varit revolutionerande för mig. En annan metod som jag anammat är Idlenessmetoden som går ut på att inte göra något alls. Den upphöjer sysslolöshet till en konstform.

Även Crossfitträning har Carl valt att fortsätta med efter testårets slut.

- Jag hade spelat tennis innan och varit rörlig, men inte hållit på med träning där man bygger muskler. Men det är ingen

hemlighet att muskler är bra att ha, säger han.

Hur har testet påverkat relationen mellan dig och din familj...?

- Det viktigaste var att inte förstöra mitt familjeliv och att hålla experimenten borta från mitt liv som man och pappa. Och att göra mitt vanliga jobb bra. I januari hade vi produktivitet som tema och då lyckades jag få klart det jag skulle göra under resten av året. Men jag träffade inte vänner så ofta och såg inte på tv. Det var ett år som inte var särskilt njutbart.

...och mellan dig och din medförfattare André Spicer?

- Den mest synbara reaktionen under året var att vår relation blev allt sämre. Det fanns hela tiden ett missnöje hos oss och det gjorde att vi lockade fram en oförlåtande och ibland omänsklig och bestraffande attityd.

Vad gör ni nu och hur ser er relation ut idag?

- Jag ska vara föräldraledig från mars. Vi har inget projekt som vi vill skriva om, men däremot funderar vi över vad vi själva vill. Några sådana saker är att läsa en dikt om dagen, hålla en dag i veckan fri från sociala medier och en gång i veckan se en bra film, läsa en roman och träna. Jag och André skriver ett brev till varandra varje vecka. På så sätt håller vi liv i vår relation som blev bra och stark till slut.

Så här i efterhand, var experimentet värt det?

- Det var intressant och vi är glada att vi har gjort det - och glada att vi slipper göra det igen, avslutar Carl Cederström.

Böcker av Carl Cederström

Den vilda jakten på ett (bättre) jag

UTGIVEN: 2017, hårdband, 382 sidor
ART NR: 7754
MEDLEMSPRIS: 195:-



Wellnessyndromet

UTGIVEN: 2015, hårdband, 200 sidor
ART NR: 7605
MEDLEMSPRIS: 209:-



NY!

Hela bokklubbens sortiment hittar du på www.sisuidrottsbocker.se

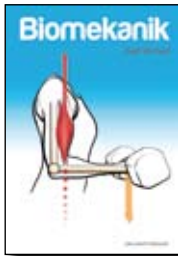
KAMPANJ

EXTRA LÅGA MEDLEMSPRISER!

Biomekanik

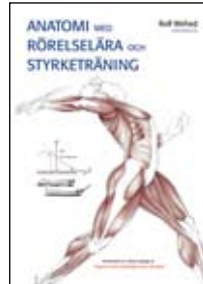
Biomekanik är skriven för dig som vill lära dig analysera kroppens rörelser och vilka krafter som är med och påverkar. Boken har en pedagogisk layout och innehåller många informativa illustrationer och exempel som hjälper dig förstå varför kroppen gör som den gör när vi rör på oss - när vi springer, hoppar, sparkar, kastar, slår på bollar och gör volter.

ART NR: 1352
MEDLEMSPRIS: 159:-
NU: **135:-**

**Anatomi med rörelse-lära och styrketräning**

En perfekt bok för dig som vill ha fördjupade kunskaper inom biomekanik. Den kombinerar kunskap i anatomi med grunder i rörelseanalys och träning, och beskriver hur man ska träna för att uppnå bästa resultat. I boken finns drygt 800 illustrationer och exempel från många olika idrotter.

ART NR: 1361
MEDLEMSPRIS: 299:-
NU: **265:-**

**Massage för idrott, prestation och hälsa**

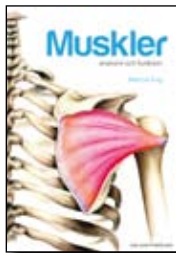
Här lär du dig massagens grunder, får kunskap om kroppens muskler och hur man utför en helkroppsmassage. Med tydliga foton i fyrfärg och utförliga beskrivningar förklarar boken hur du utför de olika greppen och på webbplatsen kan du se dem filmade. Du får även förslag på både rörlighetsövningar och lätta styrkeövningar i samband med massage.

ART NR: 1280
MEDLEMSPRIS: 325:-
NU: **289:-**

**Muskler**

Muskler – anatomi och funktion är en bok som belyser människans större muskelgrupper med fokusering på deras ursprung, fäste och funktion. Den har en pedagogisk layout, innehåller informativa illustrationer och texter på både svenska och latin för att underlätta för dig som ska lära in musklernas anatomi och funktion.

ART NR: 1331
MEDLEMSPRIS: 159:-
NU: **135:-**

**Anatomi för idrotten**

Det här är en fullgod anatomibok, men där tänkandet inom hälsa och fysisk aktivitet även tillämpas. Boken ger dig omfattande kunskaper om hur människokroppen är konstruerad och hur den rör sig med fokus på ben, leder och muskler. Den tar även upp nerver och blodkärl som går till de muskler som är viktiga för rörelser.

ART NR: 1384
MEDLEMSPRIS: 359:-
NU: **289:-**

**Nya- motions och idrottsskador**

I boken beskrivs varje unik skada i detalj, både avseende diagnostik och behandling. Rehabprogrammen är uppbyggda enligt modellen rehabilitering. Den beskriver hur träning och övningar ska läggas upp utifrån de fyra rehabfaserna som den aktive måste gå igenom innan han eller hon är redo att återgå till idrott och motion.

ART NR: 1233
MEDLEMSPRIS: 359:-
NU: **289:-**



Det lönar sig att vara medlem!

✓ NOGA UTVALT

Idrottens bokklubb är en del av förlaget SISU Idrottsböcker. Vi producerar böcker med utgångspunkt i idrottens behov, för din och idrottens utveckling. I medlemstidningen som kommer fyra gånger per år kompletterar vi SISU Idrottsböckers egna produktioner med aktuella böcker från andra förlag.

✓ FÖRMÅNLIGA PRISER

Som medlem får du upp till 20 % rabatt på SISU Idrottsböckers produktioner. Dessutom förmånliga priser på utvalda titlar från andra förlag.

✓ EN ENDA REGEL

I varje medlemstidning presenteras "periodens bok". Om du inte vill ha den måste du avbeställa före angivet datum.

Bra att veta

- Har du mottagit en bokleverans bekostar du själv eventuell retur.
- Oavsett hur många böcker/produkter du beställer är pack och porto för närvarande 39:- inkl moms/paket inom Sverige. Fakturan bifogas i din leverans.
- Uppsägning av medlemskapet kan ske via e-post eller telefon.

Kontaktuppgifter till vår kundtjänst hittar du på tidningens baksida.



20286911

B



SISU
Idrottsböcker

FORSKNING OCH VETENSKAP

Hon, han och hjärnan

Är våra hjärnor i grunden lika? Är systematiska könsskillnader i emotioner, kognitioner och beteenden i huvudsak en produkt av sociala processer? Kan vi, och bör vi, i så fall helt enkelt arbeta för att eliminera dem? Eller finns det viktiga systematiska olikheter mellan kvinnliga och manliga hjärnor?



FOTO: EVA LINDBLAD

"Jag är läkare och hjärnforskare. Jag är också pappa till två tjejer och ogenerad pappafeminist. Diskussioner vid middagsbordet fick mig med tiden att inse hur pinsamt lite jag egentligen visste om kön och hjärna. Min dröm är ett samhälle där ingen förvägras några möjligheter bara för att hen fötts in i en viss grupp. Det är också ett samhälle där var och en behandlas med hänsyn till sina individuella förutsättningar och med respekt för sina livsval. I den här boken har jag försökt ta reda på om kunskap ur hjärnforskningen kan hjälpa oss att nå och balansera dessa mål."
Markus Heilig, författare

UTGIVEN: 2018, hårdband, 200 sidor

ART NR: 7757

MEDLEMSPRIS: **219:-**



NY!

Frisk utan flum

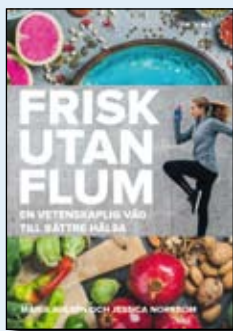
I den ständigt växande hälsoindustrin är det inte alltid lätt att navigera mellan det som faktiskt fungerar och det som ibland är direkt hälsovådligt. *Frisk utan flum* reder ut myterna, och varvar praktiska åtgärder med information om vad som händer med en kropp som aktiveras och får bättre mat. Följ med på en resa där vanliga människor får testa att leva enligt vetenskapligt grundade riktlinjer om hälsa, mat och träning och se hur små förändringar kan ge stora och mätbara hälsovinster.

FÖRFATTARE: Maria Ahlsén, Jessica Norrbom

UTGIVEN: 2017, hårdband, 208 sidor

ART NR: 7744

MEDLEMSPRIS: **189:-**



Mat, myt, vetenskap

Går man upp i vikt av lightprodukter? Kan man bli beroende av socker? Och är kokosolja verkligen så nyttigt som alla hävdar? I den här boken guidar läkaren Frida Duell oss genom mängder av påståenden och myter om mat. Vi får veta hur våra tarmbakterier påverkar immunsystemet och vad gluten gör med tarmen. Om det stämmer att stark mat ökar förbränningen och vad som händer med olivoljan när den hettas upp. Populärvetenskapliga fakta varvas med recept på hälsosamma rätter.

FÖRFATTARE: Frida Duell

UTGIVEN: 2017, hårdband, 155 sidor

ART NR: 7752

MEDLEMSPRIS: **189:-**



KONTAKTUPPGIFTER TILL VÅR KUNDTJÄNST

E-post: kundtjanst@sisuidrottsbocker.se

Telefon: 0411-167 77

Öppettider:

Måndag-fredag: kl. 09.00-16.00

Adress vid retur:

SISU Idrottsböcker
Idrottens bokklubb

Box 24

274 21 Skurup

Bg: 264-6354



www.sisuidrottsbocker.se

Idrottens bokklubb
c/o SISU Idrottsböcker

Frankeras ej!
Idrottens bokklubb
betalar portot.

**Idrottens
bokklubb**

SVARSPOST
20286911
274 20 SKURUP

AKTUELLT FÖR DIG SOM ÄR MEDLEM

Tack till alla er som svarade på vår medlemsundersökning!

Era åsikter är viktiga för vårt fortsatta arbete med Idrottens bokklubb, så att den fortsätter att vara den kunskapspridare och inspirationskälla vi vill att den ska vara. Vi är väldigt tacksamma över alla glada tillrop och har också fått många idéer till förbättringar. Nu dröjer det tills vi gör en ny medlemsundersökning men du är alltid välkommen att höra av dig till vår kundtjänst med synpunkter.



Vi som jobbar på förlaget SISU Idrottsböcker.

Idrottens bokklubbs tidsplan 2018

Många efterlyser större tydlighet kring när medlemstidningar och medlemsmejl skickas ut. Här ser du därför tidsplanen för året:

9 mars	medlemstidning 1 + medlemsmejl
4 maj	medlemstidning 2 + medlemsmejl
14 september	medlemstidning 3 + medlemsmejl
2 november	medlemstidning 4 + medlemsmejl

I samband med att medlemstidningen skickas, skickar vi alltid ut medlemsmejl och berättar om periodens böcker och att tidningen är på väg. Mellan tidningarna kommer det ibland ett medlemsmejl med specialerbjudanden eller annan information.

Får du inga medlemsmejl ifrån oss?

Skicka ett mejl till oss på info@sisuidrottsbocker.se och skriv att du vill ha medlemsmejlen, så ser vi till att du får det!

Ny webbshop våren 2018

Enligt plan ska vår nya webbhandel vara i bruk under våren. Den kommer att ha samma adress, sisuidrottsbocker.se, men ska förhoppningsvis uppfylla de krav vi och ni har på en webbhandel idag. Vi jobbar på och hoppas att den kan vara på plats när nästa medlemstidning kommer i maj!

Skapa talang 2.0 art nr: 7755

Vill du bara ha periodens **utvalda bok** behöver du inte göra något. Om du vill avbeställa periodens utvalda bok och/eller beställa andra böcker:

- Logga in på www.sisuidrottsbocker.se eller
 - Sms:a till 71120 eller
 - Posta svarstalongen nedan.
- Periodens paket skickas ut i början av april.

SVARA SENAST DEN
23 MARS



MEDEMSNUMMER

Enklast och snabbast beställer
och avbeställer du på
www.sisuidrottsbocker.se

Där hittar du också hela bokklubbens sortiment
och aktuella kampanjer.

Om du har frågor kontakta vår kundtjänst.
Kontaktuppgifter hittar du på tidningens baksida.

Svars- och beställningstalong

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
	1384	Anatomi för idrotten - fakta om ...	289 kr
	1361	Anatomi med rörelselära och	265 kr
	1352	Biomekanik	135 kr
	7754	Den vilda jakten på ett (bättre) jag	195 kr
	4133	Friidrottens allmänna träningslära	149 kr
	7744	Frisk utan flum	189 kr
	24002	Fyrmanna volleyboll	375 kr
	7757	Hon, han och hjärnan	219 kr
	24001	Kidsvolley	375 kr
	1338	Kondition och uthållighet	359 kr
	7659	Magsmart	89 kr
	1280	Massage för idrott, prestation och ..	289 kr
	7752	Mat, myt, vetenskap	189 kr
	7758	Matchfixarna - hotet mot nationalsporten	188 kr
	7757	Maten - ditt bästa träningsredskap	195 kr
	1331	Muskler - anatomi och funktion	135 kr
	1233	Nya motions- och idrottsskador	289 kr
	2147	Processledning i teori och praktik	90 kr

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
	7605	Wellnessyndromet	209 kr
	1389	Volontärens värdskap	49 kr

Ange ditt mobilnummer och e-post här eller via
kundtjänst@sisuidrottsbocker.se så får du kostnadsfri sms- eller e-postavisering.
Paket som aviseras med brev kostar 25 kr (postens avgift).

Mobilnummer:

E-post:

**Sms:a din beställning eller avbeställning till
nummer 71120 - och du får direkt ett bekräftelse-
sms tillbaka**

Avbeställ periodens bok: Skicka BOK (mellanslag) ditt medlemsnummer (mellanslag) nej (t ex: BOK 12345678 nej)

Beställning: Skicka BOK (mellanslag) ditt medlemsnummer (mellanslag) artikel-nummer på boken eller böckerna du vill ha. Vill du beställa flera titlar behövs mellanslag mellan varje artikelnummer. (t ex: BOK 12345678 2200)

Avbeställning och beställning: Skicka BOK (mellanslag) ditt medlemsnummer (mellanslag) nej (mellanslag) artikelnummer på boken eller böckerna du vill ha. Vill du beställa flera titlar behövs mellanslag mellan varje artikelnummer (t ex: BOK 12345678 nej 2200)

Glöm inte mellanslagen mellan BOK, medlemsnummer och artikelnummer när du sms:ar - som vi har beskrivit ovan.



Jag avbeställer periodens
utvalda bok art nr: 7755

FAKTURAN SKA SKICKAS TILL FÖLJANDE ADRESS (OM EJ SOM OVAN)

Förening/organisation/företag

Ref. person

Adress

Postnr/Ort