

Tidningen för dig som är medlem

Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 3/2018

**PEDER FREDRICSON
– EN LYSANDE
RIDSPORTSTJÄRNA**

**BÄTTRE TRÄNING
MED RÄTT
ANDNING**

NY BOK

UTGES I SEPTEMBER

SVARA SENAST
28 SEPTEMBER

**130 ÖVNINGAR
FÖR BRA
SAMSPEL**

**BÄTTRE
SAMSPEL**

Övningar för samarbete, ledarskap och kommunikation



FOTO: HÅKAN FLANK

130 övningar för samarbete, ledarskap och kommunikation

Oavsett om du är tränare eller ledare för barn, ungdomar eller vuxna, har du säkert märkt hur viktigt det är att gruppen fungerar bra tillsammans. En väl sammansvetsad grupp känner trygghet och tillit till varandra och vågar därför mer.

Samspel kan betyda samverkan eller interaktion mellan spelare i ett lag, men också i en vidare bemärkelse: samverkan mellan människor, det sociala samspelet. I ett

sampel interagerar individer med varandra för att kunna nå ett gemensamt mål. För att en grupp ska vara framgångsrik i längden krävs det inte bara att samspelet på till exempel träning och tävling fungerar bra, utan även att relationerna och sammanhållningen överlag är bra. Det är viktigt att den enskilde gruppmedlemmen känner trygghet och tillit till sina kamrater och att det råder en stöttande atmosfär i gruppen.

Övningarna i den här boken har som




 NY!



BÄTTRE SAMSPEL

**SVARA
SENAST
28 SEPTEMBER**

**EXTRA LÅGT
MEDLEMSPRIS
DENNA PERIOD:**

289:-

ORDINARIE PRIS: 339:-

FÖRFATTARE:
SVEN-GUNNAR FURMARK
UTGIVEN: 2018, MJUKBAND,
296 SIDOR
ART NR: 1415
MEDLEMSPRIS: 309:-



Läs
intervjun med
författaren
på nästa sida.

Övningar för samarbete, ledarskap och kommunikation

SVEN-GUNNAR FURMARK

SISU IDROTTSBÖCKER

övergripande syfte att bidra till en ökad sammanhållning och resultatutveckling i en grupp. Om den enskilde individen får växa och utveckla sin förmåga att på ett positivt sätt interagera med sina kamrater, så växer och utvecklas även gruppen.

I bokens inledande del fokuseras på metoden och vikten av att du planerar, anpassar och genomför övningarna på ett visst sätt, för att få de positiva effekter som du eftersträvar. Författaren beskriver ett antal förutsättningar som ska finnas på

plats och som skapar ett ramverk för övningarna. Efter det presenteras 130 olika övningar. Nästan alla övningar kan göras på en gräsyta som är någorlunda plan och jämn. Flera av övningarna går utmärkt att göra i 20 – 40 centimeter djup, kall snö. Till de flesta övningarna krävs inga saker alls och flertalet övningar kan också göras inomhus i en gymnastiksal.

Övningarna är konstruerade så att de alltid uppfyller det övergripande målet: ökad sammanhållning. Dessutom har

varje övning specifika syften, till exempel att fungera som uppvärmning, som en del i ett fysträningsspass eller som ledarskapsträning.

Vid varje övning står det angivet från vilken ålder den är lämplig. I många av övningarna beskrivs dessutom hur du kan göra övningen lättare eller svårare, och på så sätt anpassa den mer exakt till dem du arbetar med. Anpassningarna kan göras utifrån ålder men också efter gruppens mognadsnivå.

Sven-Gunnar Furmark:

”Jag ville hitta alternativ till traditionell undervisning”

– Äventyrspedagogiken har flera olika praktiska tillämpningar, alltifrån kamratövningar till äventyrsbaserade kunskapsprojekt. Övningarna kan göras med alla grupper från treåringar till vuxna, kunskapsprojekten riktar sig till förskolan och skolan. Det säger Sven-Gunnar Furmark, aktuell med boken *Bättre samspel*.

Bokens övningar följer en metod som bygger på att utveckla både gruppen och den enskilde individen. Gruppen får uppgifter att lösa som är strukturerade på ett sätt så att alla behövs och ingen kommer undan, och man jobbar med hela kroppen. När gruppen samarbetar för att lösa uppgiften utvecklar det kommunikationen mellan deltagarna. Ledarskap vävs in i övningarna. Barn och unga som får öva på att vara ledare växer otroligt mycket.

Sven-Gunnar betonar att deltagarna inte ska tävla mot varandra i övningarna. Däremot kan de gärna tävla mot sig själva. Exempelvis kan man ge ett lag uppgiften att förbättra tiden. Då tävlar de mot sig själva. Målsättningen är att alla ska känna att de är en del av en grupp, eller ett lag.

– När man arbetar med de här övningarna inom idrottsrörelsen handlar det inte i första hand om att deltagarna ska bli



FOTO: EUROBLID

duktigare i sina idrotter utan om att förbättra deras samarbetsförmåga, stärka kamratrelationerna och utveckla den enskilde individen så att de vågar diskutera med kompisar och ta initiativ i en grupp. Blir man bra på att ta hand om varandra i gruppen blir barnen modiga och kan då känna glädje och det i sin tur gynnar gruppen. Indirekt kommer detta också att gynna deltagarnas/gruppens idrottsprestationer.

Sven-Gunnar Furmark är idrottslärare och speciallärare i botten. Han har varit verksam på såväl grundskolan som högskolan och varit lärarutbildare vid Luleå universitet.

De senaste 15 åren har han framför allt ägnat sig åt att utveckla äventyrspedagogiken i Sverige. Han har utbildat mellan 5 000 och 7 000 pedagoger i äventyrspedagogik och även arbetat praktiskt med barn och elevgrupper i mer än 15 år.

– Det fanns inget som hette äventyrspedagogik när jag började. Det mesta har jag utvecklat själv, men jag har också hämtat inspiration i utlandet, bland annat i Tyskland, Storbritannien och USA. Metoden bygger på pedagogiska teorier och forskning om det som benämns upplevelsebaserat lärande, samarbetsbaserat lärande och neuropedagogik (den pedagogiska tillämpningen av den senaste hjärnforskningen), berättar han.

Sven-Gunnars intresse för äventyrliga lekar väcktes redan i barndomen i Torndalen där han och hans kamrater sökte äventyr i skogen. När han som lärarutbildare undervisade studenter i ”traditionellt friluftsliv” utvecklades intresset än mer.

– Jag ville hitta alternativ till den traditionella undervisningen och började därför utveckla egna metoder. Jag var inte nöjd med att det rullade på i gamla spår utan jag hade en längtan att pröva något nytt. Jag vill hela tiden se vad som finns att upptäcka på andra sidan berget.

Den här boken har en bred målgrupp: ”alla som jobbar med åldersgrupperna från tre år till vuxna”. Den är utformad för tränare, ledare och andra vuxna inom idrottsrörelsen, men också för lärare, scouter och andra som arbetar med barn och ungdomar.

– Tanken är att tränare och ledare ska kunna använda boken direkt med sina grupper. Den ger dem ett hum om varför och hur de ska göra, vad de ska tänka på och inte göra saker oreflekterat. Den är en hjälp för att få en regelbundenhet i att använda övningarna och inte bara låta det bli en tillfällig happening. Övningarna ska ge resultat.

Varje ledare gör också sin egen resa, betonar Sven-Gunnar Furmark. Det är en läroprocess att bli säkrare. Det sitter bara i huvudet så det gäller att våga ta steget och börja testa.



Hjärnbalans

Balans, detta så enkla och vardagliga ord, rymmer så mycket mer än vad vi kan föreställa oss. Allt i våra liv handlar om just balans, ända ner på cellnivå.

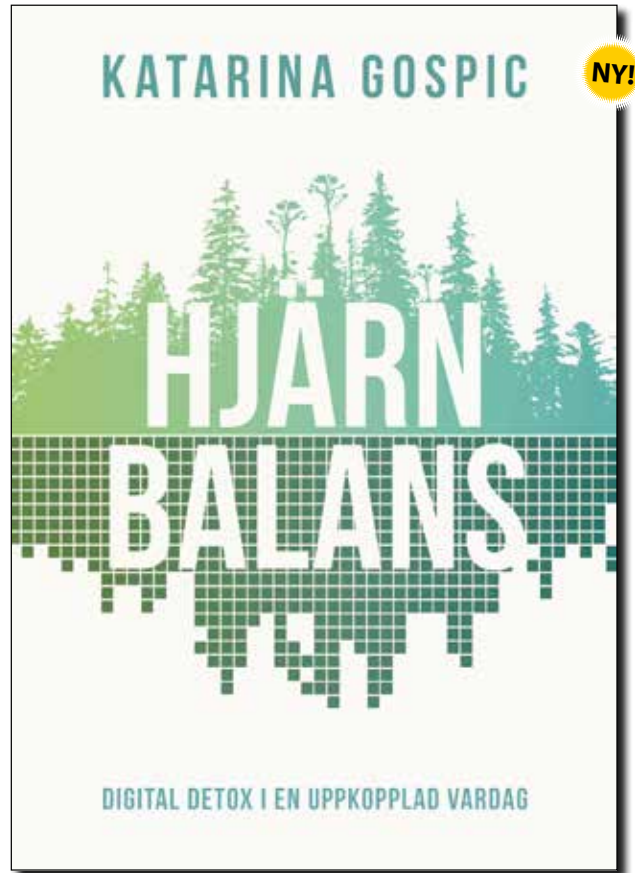
Katarina Gospic delar in våra liv i tio kategorier, bland annat rörelse, förändring, känslor och relationer. Med många praktiska exempel belyser hon hur den snabba digitala utvecklingen påverkar oss, på både gott och ont. Precis som vi talar om tomma kalorier när det gäller mat, kan vi prata om tomma digitala kalorier. Men det går att lära sig att undvika de värsta bovarna i dramat.

UTGIVEN: 2018, hårdband, 158 sidor
ART NR: 7768
MEDLEMSPRIS: 159:-



FOTO: CASIA BROMBERG

Katarina Gospic är läkare och hjärnforskare. Hennes forskning handlar om vad som sker i vår hjärna då vi fattar beslut, interagerar med andra människor, och hur hjärnan påverkas i vår vardag. Oavsett om det handlar om de större livsavgörande frågorna som arbete och kärlek eller de mer vardagliga.



Omstart – om konsten att bryta ihop och komma igen

Att kunna göra en bra omstart har aldrig varit viktigare än nu. Vi möter ständiga förändringar i vår vardag och behöver hela tiden anpassa oss till nya situationer. Varje dag översköljs vi av möjligheter, och det är lätt att hamna på fel spår. Förr eller senare kommer vi alla till en punkt där vi behöver göra en omstart.

Olof Röhländer är mental tränare, populär föreläsare och var sommarvärd i Sommar i P1 2018. I den här handboken lotsar och guidar han dig till en lyckad omstart, oavsett om den sker på nästa kickoff, vid nästa skolstart, läkarbesök, semester – eller nästa måndag. Olof delar generöst med sig av exempel från sitt eget liv och berättar om både framgångsrika och mindre lyckade omstarter där det funnits viktiga erfarenheter att dra lärdom av. Du får de nycklar du behöver för att lära dig omstarta som ett riktigt proffs.

UTGIVEN: 2018, hårdband, 202 sidor
ART NR: 7769
MEDLEMSPRIS: 165:-

Teamet och intresset bygger Peder Fredricsons framgångar

Det går knappast att bli en bättre ambassadör för sin idrott än hoppryttare Peder Fredricson. Två gånger har han röstats fram av svenska folket som mottagare av Jerringpriset. Inom ridsporten har han närmast en ikonstatus.

Att få till en intervju tid med Peder är inte helt enkelt. Hans dagar är uppbokade från morgon till kväll, varje dag i veckan, alla dagar om året. Intervjun sker när han sitter i bilen på vägen mellan gården i Skåne till flygplatsen i Köpenhamn. Därifrån ska han resa iväg till helgens nationshoppning i Rotterdam.

– Så här är det nästan varje vecka året om. Det är tävlingar lite mer än tre helger i månaden. Det är vad som krävs för att vara på toppen i min sport. Jag försöker alltid ta mig hem söndag kväll för att vara hemma på natten, säger Peder och beskriver hur resten av en ”vanlig vecka” ser ut.

– Måndag till onsdag är jag hemma och jobbar. Det är upp på morgonen och förbereda hästarna inför helgens tävling. Dessutom försöker jag hinna med att träna våra andra hästar, ha kontakt med hovslagare, veterinärer och övriga personer i teamet.

Peder bor på Grevlunda gård på Österlen tillsammans med sin fru Lisen Bratt Fredricson och deras tre barn. Och ett 30-tal hästar.

– Man måste hela tiden få fram nya hästar underifrån. Visst tänker jag ibland att jag skulle tävla lite mindre, men det går inte om jag ska vara på topp.

En förutsättning för att få tillvaron är fungera är Peders fru Lisen, som själv har ett förflutet som framgångsrik hoppryttare, men som efter OS i London 2012 valde att lägga den aktiva karriären på hyllan.

– När vi båda tävlade följde de yngre barnen med på tävlingarna. Det gick det med, men det blev mycket kompromissande. Men det var helt hennes eget beslut att sluta och satsa på annat, berättar Peder.

För Peder har hästar alltid varit en viktig



FOTO: SVENSKA RIDSPORTFÖRBUNDET/CLAES JAKOBSSON

del av livet. 1992 tävlade han i OS för första gången, då i fälttävlan. Då var han 20 år. Sedan dess har han tagit OS-silver i Rio de Janeiro 2016, individuellt EM-guld och lagsilver i banhoppning i Göteborg 2017. Bland annat.

– De senaste fem åren har varit intensivast. Sedan Lisen började satsa på att driva stallet och köpa in unga hästar har jag kunnat köra en större satsning.

Hur skulle du själv beskriva orsakerna till dina framgångar? Vilka egenskaper är det som har gjort dig till en bra hoppryttare?

– Många saker, men nummer ett är att jag är intresserad av mina hästar. Att jag har ett genuint intresse för hästarna och för ridning och att jag förstår hur de fungerar. Det andra är att jag har ett bra team omkring mig och att jag har förstått vikten av just det. Det är skötare, hovslagare, sponsorer med flera och vi har jobbat tillsammans under en lång period. Och då inte minst Lisen som kompenserar mycket för det jag inte kan göra på grund av att

jag är borta mycket.

Finns det några områden där du fortfarande känner att du behöver utvecklas?

– Exakt vad det är vill man inte nämna när man är uppe i tävling, det får inte bli en grej av det. Men visst, det är en massa saker, till exempel att jag inte är så strukturerad. Det här livet kräver rutiner så jag får kompensera med ett bra team omkring mig. Som tur är tycker jag om utveckling och är intresserad av det. Jag ser mina brister mer som en möjlighet till förbättring.

Peders hästintresse sträcker sig många generationer bakåt.

– Hästintresset kommer från männens sida i min släkt. Pappa, morfar, farfar – alla var intresserade.

Vad betyder hästen för dig i din roll som ryttare? Vilka kvalitéer letar ni efter hos en häst?

– Man är aldrig bättre än sin bästa häst. Samtidigt är det viktigt att ryttaren låter hästen blomma ut och bli en stjärna. Det gäller att ta hand om hästen så bra som

det går. Hästar och ryttare kan ju inte prata med varandra, men om man vill lyckas som ryttare måste man försöka känna in vad hästen försöker säga till en – i allt. Hästen kan inte säga om den har ont i en tand eller i huvudet så därför är det viktigt att man som ryttare känner sin häst och vet vad som är fel. Det är en tvåvägskommunikation. Man måste vara lyhörd och känna in och se det från hästens sida, säger Peder och utvecklar resonemanget:

– Hästen kan vara för trött eller för pigg. Det kan vara små saker och därför är det viktigt att vara nyfiken på hästen. Är man det kan man läsa på om en häst har problem och se hur man ska lösa det problemet. För varje gång man gör det så bygger man på sin kunskapsbank. Därför är man ofta lite bättre som ryttare när man är lite äldre. Det är det som är spännande i vår sport.

Emellanåt delar Peder Fredricson med sig av sina erfarenheter vid olika clinics. Vilka budskap han vill förmedla beror på vilken nivå ryttarna befinner sig på.

– Är de på en hög nivå är det viktigt att de tränar på att vinna och sätta målsättningar högre. Det är mycket jobb och slit i vår sport och ofta är man glad bara att man lyckas komma till en tävling. Det är lätt att vara utmattad redan innan tävlingen. Men det är viktigt att försöka komma över den tröskeln och lämna kvar 10 - 20 procent så att man kan prestera på topp också. Det går ut på att rida felfritt och snabbast. På en mer generell nivå försöker jag uppmuntra kommunikationen med hästarna. Att det gäller att få hästen att må så bra som möjligt för att kunna prestera så bra så som möjligt.

Vilka råd vill du ge unga ryttare för att deras väg in i och i ridsporten ska bli så bra som möjligt?

– Jag hör ibland de som säger att det inte är fel på min häst. Men det fungerar inte så, ingen känner sin häst så bra som ryttaren. Det är alltid ryttarens ansvar att hästen mår bra och därför måste man sätta sig in i allt. Och att bygga upp bra team omkring sig.

All den här kunskapen och erfarenheten måste också vara viktig när ni köper hästar?

– O ja, jag har gjort många dåliga häst-



I somras var Peder Fredricson, som en av få idrottsprofiler, sommarvärd i P1.

köp genom åren. En del av de hästar jag köpt tidigare skulle jag inte köpa nu. Nu vet jag vilka egenskaper man kan påverka hos en häst och vilka man inte kan påverka. Det allra svåraste att bedöma är hästens inställning; om den vill göra jobbet, om den trivs att vara tävlingshäst. Och hållbarheten – om den kan göra en lång karriär. Det är svåra saker att bedöma.

Du har röstats fram som vinnare av Jeringpriset två gånger. Vilken betydelse har det haft för dig och teamet runtomkring dig?

– Det betyder jättemycket. Det visar att det jag gör uppskattas av många. Det visar också att det inte bara handlar om segrar. Jag är glad att många tog sig tid och röstade. Samtidigt inser jag att det inte bara handlar om mig utan att det var en chans att rösta på ridsporten. Vi är en sport som vill ta plats.

Du har haft många stora framgångar. Känner du på något sätt att du har nått din peak i ditt idrottande?

– Nej, jag har mycket kvar att utveckla. Kroppen blir lite äldre och därför behöver jag mer tid att träna. Jag kör ett gymnastikpass varje morgon. Det är yoga, styrketräning och rörlighet. Och andningen – för att få in lugn och koncentration. Dessutom kör jag styrketräning några dagar i veckan. Jag har lagt till explosiva övningar för att träna upp reaktionsförmågan och spänsten.

Ser du någon bortre gräns för ditt tävlande?

– Nej, det går inte att tänka i de barnorna. Det är bara positivt framåt och gå vidare. Börjar man tänka på när man ska sluta så kommer man hela tiden stöta på

situationer när något tar emot. Men det handlar inte bara om hur man rider inne på banan utan mycket om vilken motivation man har. Det gäller att orka ha två lastbilar som rullar i Europa. Att man orkar dra verksamheten vecka efter vecka. Och också att våga vinna varje helg. Att pusha sig själv utanför bekvämlighetszonen varje vecka.

Så du vaknar inte ibland och längtar efter något annat?

– Vissa dagar skulle det kanske vara härligt att ligga vid poolen, men efter ett par dagar är jag sugen på att komma upp på hästryggen.

Jag njuter av vardagen. Och att känna adrenalin.

Ung och engagerad i ridsporten

Boken är skriven för ungdomar som engagerar sig ideellt i föreningens ungdomssektion. Arbetsbok och tillhörande webbplats är en bit på vägen och bjuder på fakta och handfasta råd.

WEBB: ridsport.se/ungochengagerad
ART NR: 17032

MEDLEMSPRIS: 149:-



Grönt kort, ridsport

ART NR: 17024

MEDLEMSPRIS: 135:-



Ekonomi i ridsportföreningen

ART NR: 17029

MEDLEMSPRIS: 165:-



Vi i stallet

ART NR: 17026

MEDLEMSPRIS: 120:-



MiniGnagg

ART NR: 17002

MEDLEMSPRIS: 35:-



MaxiGnagg

ART NR: 17004

MEDLEMSPRIS: 35:-



Läs om materialen på sisuidrottsbocker.se

RF och SISU arbetar för hållbara idrottsevenemang



Riksidrottsförbundet (RF) har lanserat "46 aspekter av hållbarhet" för att sprida fakta, kunskap och idéer och för att inspirera arrangörer att skapa mer hållbara idrottsevenemang.

Tanken är att dessa aspekter även ska vara till hjälp för Sveriges representanter i uppdrag inom idrotten internationellt.

–Vi ser en starkt positiv tendens att fler och fler arrangörer av evenemang verkligen tar hållbarhetsfrågan på allvar. Exempel inom idrotten är Alpina VM i Åre 2019, EM i handboll i Malmö, Göteborg och Stockholm år 2020, Ungdoms EM i friidrott i Borås och Gävle 2019, säger Leif Johansson, internationella evenemang RF.

I RF:s och Besöksnäringens interna-

tionella strategi är en av målsättningarna att få fler internationella idrottsevenemang till Sverige. "Med rätt förberedelse blir det en bra affär för näringslivet, samhället och självklart för föreningslivet. Men det förutsätter att idrottsrörelsen tillsammans med destinationer och besöksnäringen ansvarar för att skapa hållbara evenemang."

Den webbaserade informationen är uppdelad i olika aspekter, korta förklaringar och tydliga råd och hänvisningar. Ämnen som behandlas är till exempel arbetsförhållanden och mänskliga rättigheter, byggnation, jämställdhet och hur man motverkar matchfixing.

På hallbaraidrottsevenemang.se finns alla 46 aspekter av hållbarhet.

FÖR FÖRENINGAR

Idrottsevenemang – handledning från start till mål

Vad är viktigt att tänka på när du vill arrangera ett idrottsevenemang? Vilka beståndsdelar behövs för att arrangörer, deltagare och publik ska få ut det de förväntar sig? Det här materialet består av häfte, webbplats och ett arbetsunderlag – den så kallade Evenemangskartan. Kartan kan du också köpa separat om du vill ha flera.

Webbplatsen hittar du på: sisuidrottsutbildarna.se/idrottsevenemang

Idrottsevenemang, paket
ART NR: 1412
MEDLEMSPRIS: 250:-



Evenemangskartan
ART NR: 1410
MEDLEMSPRIS: 20:-



FOTO: SHUTTERSTOCK

Stora skillnader i ungdomars matvanor

Riksmaten *Ungdom plus* är en del av den nationella matvaneundersökningen *Riksmaten Ungdom*. Det är den femte rikstäckande undersökningen som Livsmedelsverket genomför, men den första med fokus på barn och ungdomar i årskurs 5, 8 och andra året på gymnasiet. I undersökningen, där 100 ungdomar deltog och som genomfördes hösten 2017, har man tagit reda på vad ungdomarna egentligen äter.

Resultaten oroar, i synnerhet i socioekonomiskt utsatta grupper. Generellt äter de flesta ungdomar för lite frukt och grönt, för mycket rött kött och chark och för mycket godis, glass, kakor, snacks och läsk. Var femte har övervikt eller fetma. Matvanorna riskerar att leda till ohälsa på sikt.

– Resultaten visar att samhället behöver kraftsamla inom många olika områden. På lång sikt handlar det om att minska de sociala klyftorna. På kort sikt handlar det om att göra det enklare att äta bra, särskilt för familjer som har det sämst, säger Annica Sohlström, Livsmedelsverkets generaldirektör.

Matvanorna bland ungdomar med högutbildade föräldrar är bättre, ungdomar med lågutbildade föräldrar äter mindre grönsaker och fisk, och dricker mer läsk. Även övervikt och fetma är vanligare bland ungdomar med lågutbildade föräldrar.

Generellt äter ungdomar för lite frukt och grönsaker, knappt en av tio äter de 500 gram per dag som rekommenderas för hälsan. Konsumtionen av rött kött och chark är hög. På gymnasiet äter killarna dubbelt så mycket kött som tjejerna, medan tjejerna i alla åldrar äter mer frukt och grönt. Godis, läsk, kakor och snacks ger 17 procent av den totala mängden kalorier. Det är mindre jämfört med 2003, men fortfarande mycket.

Under hösten kommer fördjupade analyser att göras, bland annat kring ungdomars fysiska aktivitet, intag av olika näringsämnen, socioekonomiska skillnader samt skolmåltidernas betydelse för matvanorna. Analyser kring blod- och urinprover kommer också att göras.

Resultaten från undersökningen kommer att användas för att öka kunskaperna om matens betydelse för hälsan, för att utveckla kostråd och för att se till att lagstiftningen hänger med och tar hänsyn till ungas matvanor

KURSER NÄRA DIG

BLEKINGE

Nya Grundutbildning för tränare: 10/10 Karlskrona

Kunskapsdag kring rörelseförståelse – en ny syn på träning: 20/10 Karlskrona

Nya Grundutbildning för tränare: 7/11 Karlshamn
sisuidrottsutbildarna.se/blekinge

DALARNA

Kinesiotejpning: 3/10 Borlänge

Kostföreläsning: 3/10 Mora

Grundutbildning för tränare: 17/10, 17/11 Ludvika

IdrottOnline Klubb Hemsida grund: 24/10 Ludvika
sisuidrottsutbildarna.se/dalarna

HALLAND

Kassörsutbildning Grund: 22/9 Varberg

Valberedningen - en viktig pusselbit i föreningen: 17/10 Falkenberg

Att leda och utveckla en ideell förening: 20/10 Falkenberg

Kinesiologitejpning, FMT Performance (2 tillfällen): 22/10, 12/11 Halmstad

sisuidrottsutbildarna.se/halland

JÄMTLAND-HÄRJEDALEN

IdrottOnline - Hemsida - Fortsättning: 26/9 Östersund

Tejpningskurs: 9/10 Östersund

IdrottOnline - Hemsida - Grund: 10/10 Östersund

IdrottOnline - Administration

- Grund för Idrottsledare och Administratör: 17/10 Östersund

Träningläger för styrelsen: 20/10 Östersund

IdrottOnline - Administration - Fortsättning för administratörer: 8/11 Östersund

sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen

SKÅNE

Idrottens föreningslära - Tema - Arbetsgivaransvar: 25/9 Malmö

Hur möter vi barn och ungdomar med beteendeproblemer: 27/9 Ystad

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom - Grund: 29/9 Helsingborg

Idrottspsykologi - Tema - Ledarskapets betydelse för motivation: 30/9 Kristianstad

Akut omhändertagande: 2/10 Malmö

IdrottOnline klubb - Hemsida - Grund: 10/10 Malmö

Pedagogik och metodik för utbildare: 14/10 Malmö

sisuidrottsutbildarna.se/skane

SMÅLAND

Pedagogik och metodik - konsten att lära ut din idrott: 3/10 Kalmar

GTU 1 - grundtränarutbildning: 6-7/10 Jönköping

Grundläggande utbildning i

kinesiotape: 20/10 Kalmar

Plattformen - barn och ungdom: 20-21/10 Växjö

Tjejer på arenan - idrottsledarkurs för tjejer: 29-30/10 Växjö
sisuidrottsutbildarna.se/smalandsidrotten

STOCKHOLM

Trygga idrottsmiljöer: 19/9 Solna

Kassör Grund: 26/9 Solna

Hjärntrappan (frukostföreläsning): 27/9 Solna

Ledarskap som gör skillnad: 27/9 Solna

Rätt kost för prestation, återhämtning & hälsa: 3/10 Solna

Träna barn och ungdomar med NPF: 4/10 Alby

Så påverkar du din lokala politiker: 18/10 Solna

Aktiva Fötter: 23/10 Solna

Parasport inspiration: 25/10 Ekerö

HLR: 29/10 Solna

sisuidrottsutbildarna.se/stockholm

VÄRMLAND

Kosttillskott och antidoping: 19/9 Arvika

HBQ-på väg mot en inkluderande idrott: 26/9 Karlstad

Drop-in-support IdrottOnline: 2/10 Arvika

Kosttillskott o antidoping: 2/10 Grums

Ny som idrottsledare: 4/10 Karlstad

Idrott och psykisk hälsa: 9/10 Karlstad

Fördelar att hålla på med flera idrotter: 11/10 Sunne

SISU-helgen: 20-21/10 Sunne

Suicide Zero: 23/10 Arvika

Träna smart för optimal prestation: 31/10 Karlstad

sisuidrottsutbildarna.se/varmland

VÄSTERBOTTEN

Ekonomi i din förening: 20/9 Skellefteå

Plattformen: 22-23/9 Umeå

IdrottOnline klubb-Admin-forts: 25/9 Skellefteå

Ny i styrelsen: 16/10 Umeå

Ny i styrelsen: 23/10 Skellefteå

Att leda barn med särskilda behov: 13/11 Umeå

Att leda barn med särskilda behov: 22/11 Skellefteå

sisuidrottsutbildarna.se/vasterbotten

VÄSTERNORRLAND

Ordförandebildning: 8/10 Örnsköldsvik

Idrott Online Administration-grund: 11/10 Ånge

Kinesiologi tejpning: 13/10 Sundsvall

Idrottskador: 17/10 Sollefteå

Idrott Online Hemsida-grund: 17/10 Timrå

sisuidrottsutbildarna.se/vasternorrland

TIPS PÅ FÖRELÄSNINGAR OCH KONFERENSER

Idrotts- och hälsokonventet 2018

Under höstlovet två första dagar, 29 - 30 oktober 2018 arrangerar GIH ett Idrotts- och hälsokonvent. Hit kommer hundratals idrottslärare, hälsopedagoger, fritidsledare, forskollärare och tränare från hela Sverige.

Här kan du ta del av föreläsningar, praktiska pass, workshops, fortbildning och inspiration. Läs mer om programmet på: gih.se/konvent

Heldagskonferens fredag 30 november, GIH, Stockholm
Nya rön om fysisk aktivitet som behandling och prevention av olika sjukdomar

Dagen riktar sig till all personal inom både sjukvård och olika hälsoområden samt övriga intresserade. De flesta föreläsarna är författare till nyutkomna FYSS-kapitel (fyss.se).

Kurssamordnare: SFAIM = Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin

Alla är välkomna!

Anmälan och information:

svenskidrottsmedicin.se



BOKTIPS

Böckerna *Idrottens träning* och *Idrottens ledarskap* ingår i den nya idrottsövergripande grundutbildningen för tränare, men kan också köpas fristående utan att du behöver gå kursen. Innehållet passar för tränare på alla nivåer och i alla åldersgrupper.

Idrottens träning

ART NR: 1372

MEDLEMSPRIS: 219:-



Idrottens ledarskap

ART NR: 1373

MEDLEMSPRIS: 199:-



Grundutbildning för tränare - paket

Båda böckerna ingår i kursen. För att gå denna kurs tar du kontakt med ditt SISU-distrikt eller specialidrottsförbund. (Paketet kan endast beställas av dessa utbildningsanordnare.) När du går kursen har du också tillgång till utbildningswebben: idrottstranare.se/grund



Ny rapport

Resurser, representation och "riktig" idrott - om jämställdhet inom idrotten

Centrum för idrottsforskning visar i denna antologi en fördjupad analys av jämställdheten i svensk idrott. Vad vet vi om kvinnors och mäns idrotts- och motionsvanor? Hur är makt och resurser fördelade i svensk idrott ur ett "jämställdhetsperspektiv"? Varför uppfattas vissa idrotter som "tjejiga" och andra som "grabbiga"? Och vad görs inom idrottsrörelsen för att öka jämställdheten? Ladda ned antologin kostnadsfritt på: centrumforidrottsforskning.se



Ulrica Norberg:

”Allt börjar med ett andetag”

Att andas medvetet ökar välmåendet och är en viktig faktor vid träning.

– Rena andningsövningar kan i sig ge ökad syreupptagningsförmåga. Även vilopulsen och återhämtningen blir bättre. Man blir starkare helt enkelt. Det säger Ulrica Norberg, aktuell med boken *Andas – livet händer mellan två andetag*.

Sedan början av 2000-talet har Ulrica Norberg skrivit ett dussin böcker om hälsa och välbefinnande. Flera av böckerna handlar om yoga och meditation där just andningen är en central del. I den nya boken lyfter hon bland annat fram den senaste forskningen om hjärnan och nervsystemet och den kunskap om neurologi som visar att den kemiska balansen i kroppen vävs samman via vår andning.

Ulrica Norberg har utbildat över 500 yogalärare världen över och hon har som en av tio västerlänningar tilldelats titeln Yogiraj (yogamästare).

– Yogan kom till mig när jag bodde i New York och var i tjugooårsåldern. Jag reste mycket och utforskade många olika platser världen över. Vissa tyckte att jag flydde, men jag var tvungen att gå den vägen för att komma underfund med vem jag är. För mig har resandet varit, och fortsätter att vara; ett lärande. För att få modet att lämna en trygg miljö var det viktigt att känna en trygghet i mig själv oavsett var jag bodde. I yogan jobbar man mycket med idén att landa i sig själv och hitta sin särart och det tilltalade mig, förklarar Ulrica.

Varför är det viktigt att andas rätt?

– När man andas fel blir stora delar av muskulaturen undersatt och cirkulationen i bland annat hjärnan blir försämrad. Lungorna jobbar inte som de är designade att göra. Det blir en felbalans i hela systemet. Andningen påverkar allt: immunförsvaret, begränsade rörelsemönster, sämre sömn, svårigheter att fokusera och så vidare. Om vi däremot andas rätt – mår cellerna, organen och



FOTO: GABRIEL LILJEVALL

andningsmusklerna bättre och då blir det en vinst direkt. Det ökar energin och återställer jämvikten i kroppen. Med en mer mättad andning kan kroppen reglera spänning och stress bättre och då ökar hälsan avsevärt.

– Många människor tar andningen för given och reflekterar kanske inte särskilt mycket över andetaget. Men det yogisar fattade för 1000-tals år sedan har viss forskning kommit i kapp. Nu förstår allt fler att andningen är ett system som kan påverka alla funktioner i kroppen, säger Ulrica och ger några exempel.

– I gymmet är det en vinst att aktivt kunna syresätta musklerna under träningen eftersom de då blir piggare vilket gör att fler muskelkedjor vaknar och man kan bättre klara av tyngre kroppsbelastning. När du springer kan du springa längre med en bra och aktiv andhämtning. Den får vara rytmen. När du sitter framför datorn är du piggare längre och du håller en mer medveten andning igång. När du får andningen på din sida kommer påminnelserna från nervsystemet oftare vilket är bra för återhämtningen.

Ulrica Norberg säger att hon snabbt märker stor skillnad på dem som börjar träna sin andning.

– De får snabbt en ökad tillit till sina egna resurser. De känner att de kan påverka hur de mår. På tre minuter kan de gå från ett stressat tillstånd till mer lugn bara av att fokusera på en viss andningsteknik. De lär sig att det inte bara är upp

till ödet utan att man genom andningen kan påverka utkomsten av saker.

Många idrottare har fått hjälp av Ulrica att förbättra sin andning och även bland dessa är de positiva effekterna stora.

– Om man inte har en bra andning blir många andra faktorer påverkade. Emot en begränsning. Det gäller vid all fysisk aktivitet. Fokuserar man bara på den externa träningen och tränar för ensidigt får det konsekvenser.

De som börjar arbeta med andningen märker en enorm skillnad i att de blir starkare fysiskt och psykiskt och vid skada kan komma tillbaka fortare.

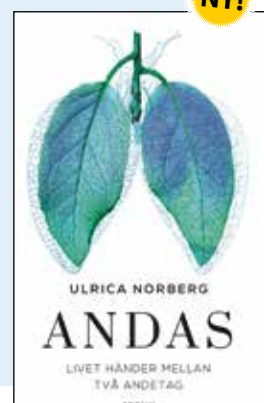
Kan du ge några tips på hur man ska göra för att ”andas rätt”?

– Först måste aktiva andnings- och reflektionspauser in i vardagen. Börja med fem minuter varannan timme. Enklast är att sätta timern på 5 minuter, sätt dig bekvämt och andas djupt. Utbilda dig i andningstekniker och försök expandera förståelsen för fysiologi. Vi sitter alla på en superkraft utan att vi vet om det, säger Ulrica och avslutar med några visdomsord:

– Yogisk filosofi hävdar att alla kan yoga utom den late. Det är inte det att man inte får vara lat. Min tolkning av det är att för att lyckas måste man aktivt påverka stunden med en träning som påverkar morgondagen och i det försöka hitta en rytm mellan görande och varande. Hitta sin egen nivå som passar. Allt börjar med ett andetag, en rörelse.

Andas - livet händer mellan två andetag

UTGIVEN: 2018,
häftband, 275
sidor
ART NR: 7770
MEDLEMSPRIS:
169:-



Hela bokklubbens sortiment hittar du på www.sisuidrottsbocker.se

NYA UTBILDNINGSMATERIAL

Handbollens spelarutbildning

Det här häftet är den första delen i spelarutbildningens utbildningsmaterial och utvecklar arbetets tankar och intentioner. Innehållet består bland annat av rekommendationer för svensk handboll, vilka förväntningar som finns på ledare och spelare samt ramnehåll för distrikts-, riks- och regionsläger. Boken vänder sig till dig som är tränare vid de olika lägren, men också till dig som är klubbtränare och vill utveckla handbollsverksamheten i linje med den nya spelarutbildningen.

UTGIVEN: 2018, häfte, 44 sidor

ART NR: 5064

MEDLEMSPRIS: **149:-**



Grundträning i friidrott 10 – 14 år

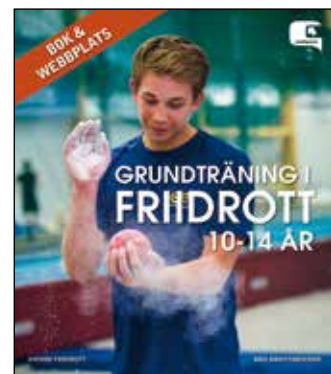
Att verka som ledare för ungdomar i 10 – 14-årsåldern är en härlig utmaning. Med hjälp av denna bok och webbplats får du tips och goda råd om hur du planerar och genomför spännande och roliga träningar. Totalt rymmer boken och webbplatsen över 130 filmsekvenser som visar övningar och friidrottens grenar med fokus på det tekniska utförandet.

WEBB: friidrott.se/grundtraningi-friidrott

UTGIVEN: 2018, mjukband, 156 sidor

ART NR: 4134

MEDLEMSPRIS: **399:-**



Beachvolley

Beachvolley är en av världens största idrotter och lämpar sig lika bra för en aktiv dag med spontanspel på stranden som för elitidrottare som satsar på internationell karriär. Många lockas till stränder, parker och beachvolleyplaner som ger möjlighet att utöva spelet året runt. På webben hittar du filmer på färdiga övningar och träningspass. Dessutom får du möjlighet att göra egna övningar och träningspass med hjälp av ett suveränt ritverktyg.

WEBB: volleyboll.se/utbildningsportalen/beachvolley

UTGIVEN: 2018, folder, 4 sidor

ART NR: 24003

MEDLEMSPRIS: **375:-**



Specialidrott – Tränings- och tävlingslära

Boken och tillhörande webb är framtagna till de som studerar ämnet specialidrott på gymnasiet. Materialet bygger delvis på tidigare utgåvor av *Vinnare i långa loppet*, men är till största delen ett helt nytt läromedel. Innehållet i boken och webben utgår från kursplanerna för tränings- och tävlingslära och omfattar 12 kapitel. På webben kan du ta del av föreläsningar, övningar, tester med mera. Till dig som är lärare finns en lärarhandledning att tillgå.

WEBB: specialidrott.se

UTGIVEN: 2018, mjukband, 260 sidor

ART NR: 1406

MEDLEMSPRIS: **225:-**



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 4 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.
- Pack och porto är för närvarande 39:- inkl moms inom Sverige på beställningar upp till 5 kg. För beställningar över 5 kg, se tariff på sisuidrottsbocker.se. Fakturan bifogas i din leverans.
- Uppsägning av medlemskapet kan ske via e-post eller telefon.

Kontaktuppgifter till vår kundtjänst hittar du på tidningens baksida.



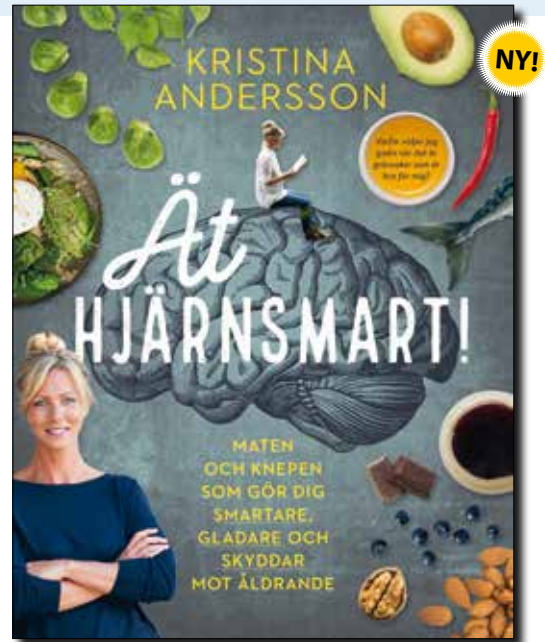
KOST OCH HÄLSA

Ät hjärnsmart!

Maten och knepen som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande. Via valet av mat kan du påverka din hjärnas mentala kapacitet och funktion både på kort och lång sikt. Bokens goda och hjärnsmarra recept hjälper dig att göra det rätta valet för dagens alla måltider!

Ät hjärnsmart! är en heltäckande bok om hur kosten påverkar hjärnan och våra matval. Här får du lära dig om vilka råvaror som förbättrar minnet och inlärningen, och hur du skapar goda förutsättningar för bättre psykisk hälsa och ett långt liv. Du får veta varför du faller för söta smaker trots att du försöker låta bli. Boken belyser också den åldrande hjärnans förändringar som demens och försämrat minne samt förhållandet mat och ADHD och autism.

FÖRFATTARE: Kristina Andersson
UTGIVEN: 2018, hårband, 192 sidor
ART NR: 7771
MEDLEMSPRIS: 175:-



Hjälpredan för typ 1 diabetes

Hjälpredan för typ 1 diabetes – en hjälp för föräldrar, anhöriga och vänner till barn med typ 1-diabetes. Boken ger dig råd och tips om vad du bör veta när det gäller idrott, skolan, resor, aktiviteter, kalas och fest. Du får dessutom cirka 90 recept på god, lättlagad och kolhydratberäknad mat. Allt med ett syfte att göra vardagen enklare. Du möter underbara barn och unga och föräldrar som berättar vad de lärt sig och hur de hjälper barnen.

FÖRFATTARE: Karolina Janson, Lotta Skoglund
UTGIVEN: 2017, hårband, 200 sidor
ART NR: 7772
MEDLEMSPRIS: 175:-



Livsviktigt! Kokboken – bästa maten för ett långt friskt liv

Livsviktigt! Kokboken har – som namnet antyder – mer fokus på recept än sin föregångare. Men här finns även en faktadel där professor Mai-Lis Hellénus presenterar de senaste vetenskapliga framstegen inom koströn, till exempel mat och tarmflora, mat och prestationsförmåga, mat och hjärnan samt mat och livskvalité. I anslutning till vart och ett av bokens cirka 100 recept finns även en ruta med specifik medicinsk fakta.

FÖRFATTARE: Mai-Lis Hellénus
UTGIVEN: 2018, hårband, 208 sidor
ART NR: 7773
MEDLEMSPRIS: 175:-



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

NYHETER INOM LEDARSKAP!



Sport management, del 1 – Idrottens organisationer i en svensk kontext

Idrottens landskap förändras. Två tendenser är särskilt tydliga: professionalisering och kommersialisering. I den här boken beskrivs hur dessa tendenser tar sig uttryck i relation till hur idrotten organiseras.

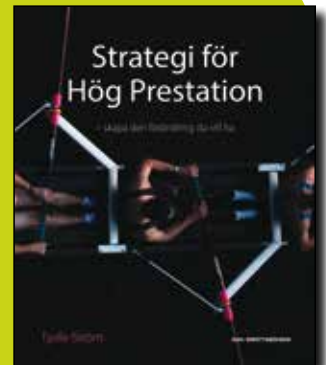
Sport management handlar om att planera, organisera, leda och utvärdera idrott. Sedan drygt femton år tillbaka finns universitetsutbildningar som tar det här kunskaps- och forskningsområdet på största allvar. Bokens författare har varit med och byggt upp dessa utbildningar. De har också forskat och undervisat inom området och på så vis bidragit till fältets expansion och vetenskaplighet såväl i Sverige som internationellt.

FÖRFATTARE: Åsa Bäckström, Karin Book, Bo Carlsson, PG Fahlström (red.)
UTGIVEN: 2018, mjukband, 224 sidor
ART NR: 1414
MEDLEMSPRIS: 329 kr



Boken är den enda aktuella boken om sport management på svenska och den enda boken som tar utgångspunkt i svenska förhållanden. Det är den första i en serie om tre böcker. Denna första del tar upp:

- Varför ser idrottens organisationer ut som de gör?
- Varför sitter fler män än kvinnor på styrande positioner inom idrotten?
- Och har det någon betydelse att barn gympan organiseras av ett kommersiellt företag?



Strategi för hög prestation

Boken *Strategi för hög prestation* beskriver vad som kännetecknar en högpresterande organisation och vilka nyckelfaktorerna är. Strategin som beskrivs har utarbetats under tjugo års arbete med individer och grupper i olika sammanhang och på olika nivåer. All förändring börjar med oss själva och med en förståelse för helheten.

FÖRFATTARE: Tjolle Ström
UTGIVEN: 2018, mjukband, 60 sidor
ART NR: 1411
MEDLEMSPRIS: 125 kr

Innehållet är ett utdrag ur boken *Utveckla ledarskapet – fakta, inspiration och reflektioner (2016)* och där kapitlet "Ledarskap som skapar hög prestation över tid" har använts.



Periodens bok: Bättre samspel art nr: 1415

Vill du bara ha periodens utvalda bok behöver du inte göra något. Om du vill du 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 bok skickas ut i början av oktober.

SVARA SENAST DEN
28 SEPTEMBER



MEMLEMSNUMMER

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
	7770	Andas – livet händer mellan två antetag	169 kr
	24003	Beachvolley	375 kr
	17029	Ekonomi i ridsportföreningen	165 kr
	1410	Evenemangskartan	20 kr
	4134	Grundträning i friidrott, 10-14 år	399 kr
	17024	Grönt kort, ridsport	135 kr
	5064	Handbollens spelarutbildning	149 kr
	7772	Hjälpredan för typ 1 diabetes	175 kr
	7768	Hjärnbalans	159 kr
	1373	Idrottens ledarskap	199 kr
	1372	Idrottens träning	219 kr
	1412	Idrottsevenemang, bok + evenemangskartan	250 kr
	7773	Livsviktigt! Kokboken	175 kr
	17004	MaxiGnagg	35 kr
	17002	MiniGnagg	35 kr
	7769	Omstart – om konsten att bryta ihop och ...	165 kr
	1406	Specialidrott	225 kr
	1414	Sport management, del 1	329 kr
	1411	Strategi för hög prestation	125 kr

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
	17032	Ung och engagerad i ridsporten	149 kr
	17026	Vi i stallet	120 kr
	7771	Ät hjärnsmart	175 kr
		Fyll i övriga beställningar här!	

Ange ditt mobilnummer och e-post här eller via
kundtjänst@sisuidrottsbocker.se så får du kostnadsfri sms- eller e-postavisering.

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) artikelnummer 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: 1415

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

Förening/organisation/företag

Ref. person

Adress

Postnr/Ort