

Tidningen för dig som är medlem

Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 1/2019

**50% RABATT
PÅ UTVALDA
BÖCKER**

**SLUTA
BANTA –
SATSA PÅ
HÄLSA**

**STYRKE-
TRÄNING
FUNKAR
FÖR ALLA**

NY BOK

**UTGES I MARS
SVARA SENAST
22 MARS**

**STYRKE
TRÄNING**

för idrott, motion
och rehabilitering

Jesper Augustsson
Sofia Ryman Augustsson
Roland Thomeé
Jon Karlsson

ANDRA U



FOTO: HÅKAN FLANK

Styrkträning funkar för alla

Styrkträning är inkluderande och kan utformas så att vem som helst kan utföra träningen, oavsett ålder och fysisk status. Inom tyngdlyftning och styrkelyft bedrivs styrkträning som en egen idrott, inom andra idrotter kan det också bedrivas som komplement i prestationshöjande syfte. Träningen kan läggas upp som en effektiv och utmanande träningsform, där du på kort tid kan pressa dig till total utmattning.

Samtidigt är träningen skonsam och kan anpassas så att det blir ett bra alternativ

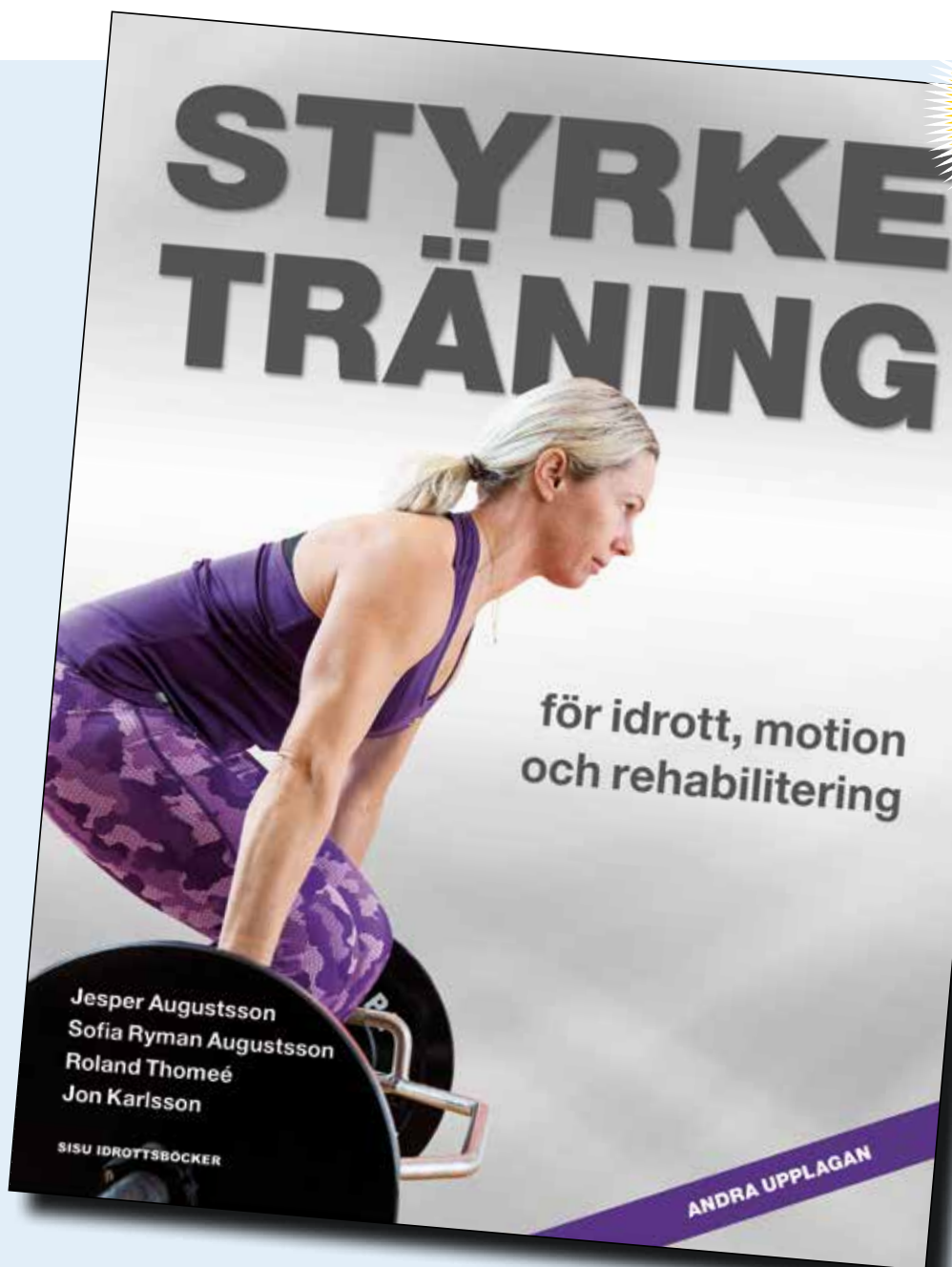
när andra träningsformer är för krävande och inte längre fungerar. Styrkträning hjälper dig att orka mer i vardagen och spelar en viktig roll i att förebygga och behandla skador och sjukdomar.

Det är alltså inte så konstigt att styrkträning är en av de vanligaste träningsformerna och idag har mer än två miljoner utövare i Sverige. Och i takt med att intresset ökar bidrar också forskningen till att höja kunskapen om hur kroppen och musklerna fungerar.

Denna bok är den mest heltäckande och ambitiösa om styrkträning som skrivits i Sverige och ger såväl kunskap

som vägledning kring hur styrkträning ska bedrivas för att ge optimal effekt utifrån träningens syfte. Boken är indelad i olika kapitel som behandlar många olika aspekter. För att öka förståelsen och för att göra läsningen så stimulerande som möjligt är boken rikt illustrerad och försedd med faktarutor och sammanfattningar.

Den första upplagan av *Styrkträning – för idrott, motion och rehabilitering* gavs ut på SISU Idrottsböcker 2008 och har blivit en av förlagets storsäljare. Då det har hänt mycket inom området har denna andra upplaga uppdaterats och utökats



NY!

**SVARA
SENAST
22 MARS**

**EXTRA LÅGT
MEDLEMSPRIS
DENNA PERIOD:**

339:-

ORDINARIE PRIS: 410:-

FÖRFATTARE: Jesper Augustsson,
Sofia Ryman Augustsson, Roland
Thomeé, Jon Karlsson
UTGIVEN: 2019, mjukband, 440 sidor
ART NR: 1393
MEDLEMSPRIS: 369:-

Läs
intervjun med
Jesper Augustsson
på nästa sida.

med nya forskningsrön, aktuella referenser och ny information i alla kapitlen. Den praktiska delen har fördjupats med nya bilder och den har fått ett helt nytt kapitel om träningsplanering och tester för styrketräning.

Kapitlen Styrketräning för unga, gravida och äldre, Förebyggande och rehabiliterande styrketräning och Kostens betydelse vid styrketräning har alla nytt innehåll.

Styrketräning – för idrott, motion och rehabilitering riktar sig bland annat till aktiva och ledare inom idrottsrörelsen, hälso-, friskvårds-, gym- och fitnessbranschens aktörer och till utbildningar av fysioterapeuter, idrottsvetare, hälsovetare, biomedicinare, idrottslärare med flera.

Om författarna:

Jesper Augustsson, docent i idrottsvetenskap och specialistsjukgymnast inom idrottsmedicin. Jesper har forskat kring styrketräning på olika vis; som ett sätt att förbättra prestationsförmåga, ur ett hälsofrämjande perspektiv och hur styrketräning kan användas vid rehabilitering av olika skador och sjukdomar.

Sofia Ryman Augustsson är disputerad (Med Dr) och specialistsjukgymnast inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin. Sofias forskning berör främst muskelstyrka och funktion och

dess betydelse för skaderisk inom idrott och motion.

Roland Thomeé är pensionerad professor i fysioterapi vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, samt tidigare verksamhetsansvarig vid Sportrehab Idrottskademottagning & Träningscenter.

Jon Karlsson är professor i ortopedi och idrottstraumatologi samt överläkare vid Ortopeden, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Jon har också varit ansvarig tävlingsläkare vid flera evenemang, skrivit böcker och många vetenskapliga artiklar.

Styrketräning – effektiv och säker

– En av de stora fördelarna med styrketräning är att det är en så effektiv träningsform att man inte behöver träna så mycket för att få god effekt. Det räcker att stressa upp musklerna några gånger i veckan, sedan kan man ägna sig åt annat. Det säger Jesper Augustsson, docent i idrottsvetenskap vid Linnéuniversitetet och specialistsjukgymnast med inriktning idrottsmedicin.



Jesper är en av fyra författare till den uppdaterade versionen av boken *Styrketräning – för idrott, motion och rehabilitering*. Med en egen idrottsbakgrund inom fotboll och kampsport – och styrketräning i 35 år – är han också en praktiker i ämnet.

– Jag tränar i princip varje dag även om det inte är lika intensivt som förr. Mitt perspektiv på styrketräning sträcker sig över fyra decennier.

Jesper menar att styrketräning egentligen kommer till sin rätt allra bäst som ett komplement till annan idrott eller aktivitet. Något som också de flesta idrottare numer är medvetna om.

– Så är det absolut, glädjande nog. Kvaliteten, medvetenheten och kunskapen har höjts bland alla. En del av det förklaras av tillgången till information på internet. Nuförtiden kan man få träningstips på Youtube från de främsta profilerna inom kraftsport. De flesta ungdomar idag tränar både klokare och bättre än jag själv gjorde som ung, säger Jesper och fortsätter:

– Jag förespråkar styrketräning för i princip alla idrotter och ser det sällan som ett problem att någon ägnar sig för mycket åt styrka och för lite åt sin kärnidrott.

Ishockey och handboll är ett par exempel på idrotter där styrketräningen har ökat bland utövarna.

– På 1970- och 80-talet var handbollsspelare långa, smala och rangliga. Idag är många av spelarna riktiga fysmonster som styrketränar mycket, säger Jesper Augustsson.

Den första upplagan av *Styrketräning*



FOTO: HÅKAN FLANK



– för idrott, motion och rehabilitering kom för tio år sedan. Den nya upplagan har uppdaterats och utökats med nya forskningsrön, aktuella referenser och information i samtliga kapitel. Ett stort arbete har också lagts ner på den tillämpade, praktiska delen, vilket resulterat i nya illustrationer, övningar och figurer.

– Vi är nöjda och stolta över alla förändringar vi gjort. Vi har försökt förklara saker som har betydelse för olika nyckelövningar vid styrketräning. Det gör innehållet mer detaljerat och pedagogiskt än i någon annan bok om styrketräning.

I bokens förord står det att "det är viktigt att ha sund skepsis mot nya träningsmetoder". Kan du utveckla det?

– Det rådet gäller för de flesta träningsformer. Är du ovan eller nybörjare och är

"Det är viktigt att ha sund skepsis mot nya träningsmetoder".

för entusiastisk är det lätt att ge sig på ett träningsupplägg som är avsett för någon som är mer tränad och tål den mängden träning. Det finns alltid risker med att göra övningar på ett tekniskt dåligt sätt, i kombination med att vikterna som lyfts är för tunga. Men tack vare att det finns så mycket information idag har avarterna och metoderna som inte fungerar lyfts fram och kritiserats. Idag är det svårt att hitta på för tokiga upplägg.

Enligt Jesper Augustsson styrketränar drygt två miljoner människor i Sverige idag. Alla dessa är målgrupp för boken.

Avslutningsvis, kan du ge några tips på vad som är viktigast att tänka på för den som tränar styrka?

– Att det räcker med 20 minuter för att fullständigt köra slut på sig själv. När det gäller motionärer så handlar det om att inse hur kraftfull och tidseffektiv styrketräning är om den utförs på rätt sätt.

– Att vara elitidrottare är väldigt påfrestande. Det är lätt att bränna sitt ljus i båda ändar och skaffa sig skador. Rådet är att ha en riktigt bra styrketräningscoach som lägger upp programmet så att det inte blir för tufft och krävande och som ser till att övningarna utförs tekniskt korrekt så risken för skador minimeras.

Föräldrar viktiga när golfen bygger team

Föräldramedverkan är en viktig byggesten i Svenska Golf förbundets ledarutbildning.

– Föräldrar är viktiga. Det är ofta de som introducerar barnen till golfen. Vi tror på att jobba i team: föräldrar, ledare och tränare. Om det är flera i teamet ökar chanserna att det blir mer spel – och golf går ut på att just spela golf, säger Lisa Häggkvist, som arbetar med spelutveckling med extra fokus på ledarutbildning på Svenska Golf förbundet.



FOTO: LINA HOOF

Lisa Häggkvist har själv en gedigen golfbakgrund. Hon började spela som femåring, har gått tränarprogrammet på GIH, studerat på college i USA och utbildat sig till PGA-tränare. Hon har varit tränare på såväl klubb- som landslagsnivå och har nu två små barn som hon hoppas få in i golfen.

Lisa är också huvudansvarig för det nya materialet *Golfens ledarutbildning 1 – Golfäventyret*. Materialet, som kom ut första gången 2014, har nu uppdaterats och utvecklats. Målet är att det ska vara enkelt och praktiskt samtidigt som det bygger på senaste forskningen om inlärning blandat med beprövad praktik på golfklubbar. Till boken finns också en webbsida som visar alla övningar.

– Materialet är gjort för dem som ska stötta barn i deras golfutveckling. Från barn som aldrig sett en golfklubb till att de kommer ut på stora banan med handicap. Bokens första del är en utbildning på sex timmar och den rekommenderar vi alla föräldrar att gå. Där får man lära sig att planera och utföra pass för barn på anpassad nivå, berättar Lisa.

I materialet betonas att föräldrarnas och ledarnas främsta uppgift i en golfklubb handlar om att skapa trygghet: ”Barnet behöver känna att du behärskar situationen. Det kräver en samverkan som består av att förstå, inspirera och ge barnet den trygghet som behövs i situationen. Det tar tid att skapa, men är starten på varje barns unika utvecklingsresa inom idrotten. Barnet kommer att vilja spela golf allt mer och vilja fortsätta med det”.

Materialet är anpassat för att tilltala

barn och ungdomar och innehåller fyra ”levlar” (nivåer). Syftet är att skapa träningspass som utvecklar barnen. Till materialet finns ett häfte som vänder sig till barnen och som de kan ta med sig i golfbagen och bocka av utmaningarna allt eftersom.

– Det bygger på att man ska klara av ett visst antal uppgifter, till exempel ett visst antal slag på banan. Det ska börja enkelt med en kort 3-hålsbana och med enkla regler. Ju bättre de blir desto mer utmaningar blir det. På så sätt ska barnen känna sig trygga på klubben genom att lära sig hitta på anläggningen och lära känna fler människor i verksamheten säger Lisa Häggkvist, som menar att det är en uppskattad metod eftersom de samtidigt ser sin egen utveckling.

– De ser att de blir bättre samtidigt som de får göra det i sin egen takt. De fokuserar på personbästa och jämför sig med sig själva.

Det som kan vara klurigt enligt Lisa är när barnen fastnar och inte lyckas med en övning.

– Pedagogiken handlar mycket om att lägga övningarna på rätt nivå för barnet och se alla individer. När det kommer till att barnen fastnar i tekniken behövs nära samarbete med en PGA-tränare.

Om du ska ge några goda generella råd kring ledarutveckling för barn och ungdomar – vad skulle det vara?

– Att göra det tillsammans i team och öka kunskapen generellt. Ju fler vi blir som kan stötta våra barn och ungdomar desto bättre verksamhet får vi. Ensam är inte stark. Med en rolig och enkel utbildning kan vi få verktyg att skapa bra och

utvecklande träningspass för barn. Jag tror att föräldrar och ledare kan stötta tränare på ett bra sätt. Tillsammans kan de skapa team som fungerar året runt.

Svenska Golf förbundet har idag nästan en halv miljon medlemmar. Av dessa är cirka 50 000 juniorer. Utövarna finns över hela Sverige, och i världstoppen har golfen spelare från Bollnäs i norr till Barsebäck i söder.

– Fördelen med golf är att man kan spela hela livet och olika generationer tillsammans.

Vi vill att golfen ska vara mer anpassad för alla och vi vet att steget innan man är redo att spela på stora banan med handicap kan vara stort. Vi vill göra det enklare och roligare så fler börjar och fastnar för golfen, avslutar Lisa Häggkvist.

NYHETER!



Golfens ledarutbildning 1 – Golfäventyret
ART NR: 14075
MEDLEMSPRIS: **185:-**
WEBB: golf.se/golfaventyret

Grönt kort 2019 och spelarens regler, paket
ART NR: 14074
MEDLEMSPRIS: **279:-**
WEBB: golf.se/grontkort

Grönt kort går ej att köpa separat. Det gör däremot spelreglerna.

Regler för golfspel – full version
ART NR: 14073
MEDLEMSPRIS: **69:-**

Regler för golfspel – spelarens upplaga
ART NR: 14072
MEDLEMSPRIS: **39:-**



Skärmhjärnan

Den psykiska ohälsan håller på att ta över som det stora hälsohotet i vår tid. Ett högt tempo, konstant stress och en digital livsstil med ständig uppkoppling börjar få konsekvenser för vår hjärna.

För hur mycket du än gillar att kolla bildflödet på Instagram, nyheterna i mobilen eller filmer på plattan, är din hjärna inte anpassad till det som dagens samhälle för med sig. Den är helt enkelt i osynk med vår tid! Men det betyder inte att du står maktlös och att det saknas lösningar – med lite mer kunskap om hur hjärnan fungerar kommer du snart inse att det egentligen handlar om ganska enkla och basala saker. Den mänskliga hjärnan är skapad i en helt annan tid, och kanske borde vi visa den lite mer hänsyn.



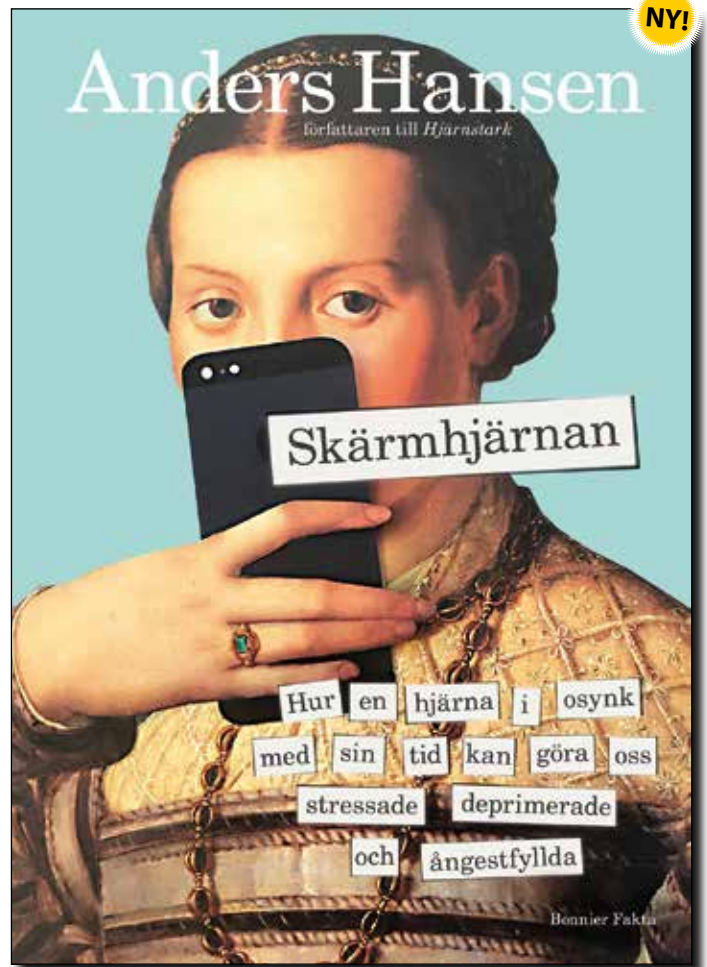
FOTO: STEFANTELL

Anders Hansen är leg läkare från Karolinska Institutet, överläkare i psykiatri och civilekonom från Handelshögskolan i Stockholm. Förutom flera böcker har han skrivit över 2 000 artiklar om medicinsk forskning och läkemedel.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 158 sidor

ART NR: 7782

MEDLEMSPRIS: 189:-



NY!



NY!

Sömn, sömn, sömn

Motion och nyttig mat i alla ära. Men minst lika viktigt för hälsan är det att sova gott. Sömnforskaren Christian Benedict delar tillsammans med journalisten Minna Tunberger med sig av sin egen spännande forskning om hur sömnbrist ökar aptiten och hur exponeringen av dagsljus får dig att sova bättre och snabbare tillfriskna från allvarliga sjukdomar.

Du får även veta hur den fantastiska drömsömnen ökar förståelsen för dina egna och andras känslor och bidrar till en bättre psykisk hälsa. Och inte nog med det, du får också reda på hur den viktiga djupsömnen stärker immunsystemet och hjälper dig att lösa dina problem, ladda upp hjärnans batteri och befästa faktaminnen. Intressanta fakta varvas med peppande tips och råd.

FÖRFATTARE: Christian Benedict, Minna Tunberger

UTGIVEN: 2018, hårdband, 192 sidor

ART NR: 7783

MEDLEMSPRIS: 208:-

52 vägar till medkänsla – med dig själv och andra

Medkänsla – medvetenhet om sitt eget och andras lidande och en vilja att minska det – hjälper oss att se det mänskliga i oss själva och andra. Medan empati sliter på oss i längden, ökar medkänsla positiva känslor och skyddar mot stress och utmattnings.

Boken innehåller 52 övningar som är indelade i kategorierna: mindfulness, vänlighet och slutligen medkänsla. Övningarna bygger på varandra och bör utföras stegvis. För att verkligen kunna vara medkännande behöver vi nämligen först vara både närvarande och ha en vänlig inställning.

Med lite övning kommer du att minska din egen oro, känna mer samhörighet med andra och glädjas mer i livet.

FÖRFATTARE: Ola Schenström
UTGIVEN: 2018, hårdband, 182 sidor
ART NR: 7784
MEDLEMSPRIS: 139:-



Yinyoga – mindre stress och en friskare kropp



För att må bra behöver vi såväl yin som yang i livet. För att balansera vårt aktiva och prestationsriktade yang måste vi stanna upp och lyssna inåt, fylla på med yin. Detta kan yinyogan bidra med.

Yinyogan är en enkel men kraftfull yoga där du stannar länge i varje position. Den passar alla, oavsett ålder, och hjälper inte bara kroppen att komma i form, utan ger även skön mental träning. Författaren ger en heltäckande bild av vad yinyoga är och hur den utförs, så att du kan praktisera på egen hand. Du får också ett flertal skräddarsydda pass, exempelvis för att motverka stress och sömnlöshet.

FÖRFATTARE: Johanna Wickström
UTGIVEN: 2019, hårdband, 157 sidor
ART NR: 7785
MEDLEMSPRIS: 198:-

RF:s forskningsrapporter – guldgruva för forskningsintresserade

Riksidrottsförbundet (RF) har sedan många år bedrivit ett omfattande forsknings- och utvecklingsarbete. Beställarstyrd och praktisknära forskning och forskningsinformation är den bas verksamheten vilar på.

– För att vi ska bli en kunskapsburen organisation måste vi hålla forskningen i hand vad vi än hittar på. Det är vårt ansvar att veta vad vi ska prioritera och att initiera smarta projekt, förklarar Jenny Svender, forsknings- och utvecklingsansvarig på RF.

RF bedriver till största delen beställarstyrd forskning.

– Det är vi själva som identifierar kunskapsbehoven för idrotten och ser till att initiera forskningsprojekt i samverkan med externa forskare från olika lärosäten. Vi måste ha örat mot marken för att veta vad vi ska forska kring, säger Jenny som själv är idrottsforskare i grunden. Innan hon kom till RF var hon verksam vid GIH, där hon forskade om genus och jämställdhet inom idrotten. Hon har också en aktiv idrottsbakgrund som elitbandyspelare fram till 2009.

Till grund för verksamheten finns en FOU-policy som drar upp riktlinjerna för vad som ska prioriteras. Forskningsfrågor ska vara en inbyggd del av den ordinarie verksamhetsutvecklingen.

Jenny betonar dock att alla projektidéer inte resulterar i forskningsprojekt.

– Vi behöver fundera och modellera fram forskningsprojekt vid större satsningar, till exempel kring nyanlända.

Spännvidden över de olika forskningsområdena är stor. Några områden är ständigt aktuella – exempelvis barn- och ungdomsidrott. Inom elitidrottsområdet är projekten färre, men inte mindre angelägna.

– Sedan finns det särskilda satsningar inom områden där vi vill ta i lite extra. Jämställdhetsområdet är ett exempel. Vi följer den inriktning vår rörelse har, säger Jenny Svender.

Med start förra året initierade RF ett samarbete med Centrum för Idrottsforskning (CIF).



FOTO: JOHANNNA FOND

– Vi lät utlysa medel från oss i CIF:s ordinarie utlysning av forskningsmedel. Därefter lät vi använda deras vetenskapliga råd för att göra en första bedömning av ansökningarna. Syftet var att säkerställa att de projekt vi satsar på håller god vetenskaplig kvalitet. Därefter hamnade de utvalda ansökningarna hos en avdelningsövergripande bedömargrupp hos oss. I den tittade man på strategirelevans för att se vad idrottsrörelsen behöver och hur vi ska kunna generera bra kunskap.

Hur ser du på specialidrottsförbundens förmåga att ta till sig all den forskning ni presenterar?

– Det varierar. Det beror dels på hur mycket muskler man har i form av anställd personal. Samtidigt är det också en fråga om professionalisering. Allt fler av våra medlemsförbund har personal som

gått den akademiska vägen och som förstår vikten av vetenskaplig forskning. Men till det behövs också förmåga att använda kunskapen. Men våra mötesplatser är välbesökta och engagemanget och intresset är stort.

Även inom forskarvärlden har intresset ökat för att bedriva idrottsforskning.

– Många vill gärna jobba med oss och vara med och bidra till att utveckla idrotten. Vi brukar säga att forskarna är idrottens kritiska vänner. De flesta sällar sig till det. Det är deras uppgift att ställa kritiska frågor och avslöja myter och sanningar som inte är vetenskapligt underbyggda.

Läs mer om idrottsforskning

RF:s forskningsrapporter finns samlade på rf.se under rubriken forskning. Där finns också RF:s FOU-policy.

En av RF:s forskningsrapporter är *Tränares kompetens och lärande i svenska idrottsföreningar*. I rapporten ges en överblick och bild av det rådande kompetensläget och synen på lärande inom tränarkollektivet.

CIF:s rapporter och artiklar hittar du på centrumforidrottsforskning.se. Du kan också söka bland olika lärosäten med idrottsvetenskaplig inriktning som ibland har egna rapportserier kring olika forskningsområden. Det går också att besöka lärosätena och be om ett gästlogi. I deras databaser finns tusentals artiklar tillgängliga.



Hållbar sponsring

Hur får vi fler sponsorer? Och hur kan vi utveckla befintliga samarbeten? *Hållbar sponsring* är en praktisk handbok som ger konkreta tips och råd i syfte att utveckla framgångsrika och långsiktiga sponsorskap. Boken utgår från idrotten och vänder sig främst till föreningar, förbund och evenemang. Genom handbokens åtta steg lär du dig att förpacka och sälja sponsring - från det interna förarbetet till utvärderingen av ett sponsorskaps effekter.

FÖRFATTARE: Magnus Berglund, Frans Fransson

UTGIVEN: 2018, mjukband, 381 sidor

ART NR: 7786

MEDLEMSPRIS: 439,-



KURSER OCH KONFERENSER

KURSER NÄRA DIG

BLEKINGE

Grundutbildning (GTU) nivå 1: 6-7/4 Karlskrona
Grundutbildning för tränare: 24/4 och 18/5 Karlshamn
sisuidrottsutbildarna.se/blekinge

DALARNA

Mental träning: 18/3 Malung
Idrottens Föreningslära grund: 20/3 Orsa
IdrottOnline Klubb Hemsida grund: 27/3 Mora
Knäkontroll: 10/4 Orsa
sisuidrottsutbildarna.se/dalarna

HALLAND

IdrottOnline Admin Grund: 12/3 Varberg och 21/3 Halmstad
Grundutbildning för tränare: 12/3 och 28/4 Kungsbacka
Den inkluderande ledaren: 14/3 Kungsbacka och 11/4 Laholm
IdrottOnline Hemsida Grund: 14/3 Halmstad och 19/3 Varberg
Träning genom puberteten – från tjej till kvinna: 18/3 Laholm och 25/3 Falkenberg
IdrottOnline Admin forts: 2/4 Varberg och 25/4 Halmstad
IdrottOnline Hemsida forts: 4/4 Halmstad och 23/4 Varberg
sisuidrottsutbildarna.se/halland

JÄMTLAND-HÄRJEDALEN

IdrottOnline Administration Fortsättning för Administratörer: 19/3 Östersund
Grundutbildning för tränare: 20/3 och 14/4 Sveg
IdrottOnline Hemsida Fortsättning: 21/3 Östersund
Grundutbildning 1 (GTU1): 23-24/3 Östersund
sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen

SKÅNE

Tejpnig: 21/3 Malmö
Pedagogik och metodik för utbildare – Konsten att lära ut: 23/3 Helsingborg
Grundutbildning för tränare: 25/3 och 16/4 Malmö
Idrottens Föreningslära - Tema - Bokföring i föreningen: 27/3 Ystad
IdrottOnline klubb – Administration - Fortsättning: 1/4 Helsingborg
Idrottens förningslära – Tema – Grundläggande föreningsekonomi: 25/4 Landskrona
sisuidrottsutbildarna.se/skane

SMÅLAND

Idrottens förningslära grund: 18/3 Oskarshamn
Grundutbildning för tränare, träff 1: 20/3 Jönköping
Den förutsägbara ledaren – dolda utmaningar i ledarskapet: 24/3 Gislaved
Pedagogik och metodik – konsten att lära ut din idrott: 3/4 Oskarshamn
IdrottOnline Klubb – hemsida

grund: 11/4 Vaggeryd
Massage - introduktion: 27-28/4 Kalmar
sisuidrottsutbildarna.se/smalandsidrotten

STOCKHOLM

Rätt kost för prestation och hälsa: 12/3 Solna
Ledarskap som gör skillnad: 20/3 Solna
Inkluderande idrott för alla samt Kassör, grundkurs: 21/3 Solna
Parasport – Inspiration och uppstart: 27/3 Tyresö
Att leda lärande samtal: 28/3 Solna
Frukostföreläsning – Jämställdhet: 23/4 Stockholm
Ny i styrelsen. Olika funktioner i styrelsen: 25/4 Stockholm
sisuidrottsutbildarna.se/stockholm

SÖDERMANLAND

Grundutbildning tränare: 12/3 Eskilstuna
Grundutbildning tränare: 19/3 Nyköping
Dolda utmaningar i ledarskapet: 31/3 Vingåker
Grundläggande idrottsskadekurs: 10/4 Eskilstuna
Frukostträff: 6/4 Eskilstuna
sormlandsidrotten.se/
sisuidrottsutbildarna

VÄRMLAND

Arbetsgivarutbildning: 13/3 Karlstad
Idrottspsykologi/mental träning: 20/3 Hammarö
Idrottsskador: 21/3 Årjäng
Tryggare styrelseuppdrag: 25/3 Sunne och 27/3 Arvika
Anna och Emil Jönsson Haag: 30/3 Karlstad
Åtstörningar inom idrotten: 10/4 Karlstad
Grundutbildning för tränare: 15/4 Karlstad
Valberedningens arbete: 15/4 Karlstad
Tejpkurs kinesiologi: 16/4 Hammarö
MotorIQ, Physical literacy: 2/5 Karlstad
sisuidrottsutbildarna.se/varmland

VÄSTRA GÖTALAND

Att vara arbetsgivare: 19/3 Göteborg
Att leda och utveckla en ideell idrottsförening: 19/3 Sotenäs
IdrottOnline Hemsida – Fortsättning: 14/3 Göteborg
Workshop IdrottOnline: 19/3 Skövde
Mens och träning: 21/3 Göteborg
Workshop Åldersanpassad fysisk träning: 30/3 Göteborg
Energidrycker: 3/4 Göteborg
Skapa Talang: 6/4 Ale
Osynliga funktionsnedsättningar: 9/4 Ulricehamn
Yoga som komplement till annan träning: 13/4 Göteborg
sisuidrottsutbildarna.se/vastragotland.se

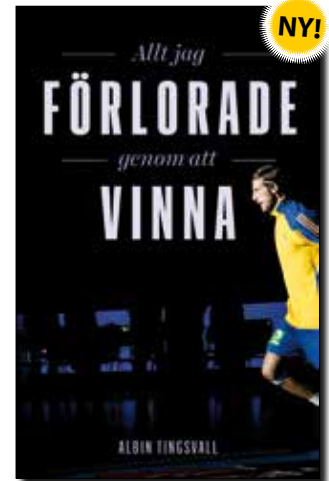
Ny bok om idrott på toppnivå!

Allt jag förlorade genom att vinna

Idrott på toppnivå skänker glädje till miljontals fans och drömmar till våra barn. Men det är också en värld av kvävande normer och förbjudna känslor. I boken skildrar den tidigare handbollsspelaren Albin Tingsvall elitidrottens dolda rum.

Vad händer egentligen med en idrottare när drömmen blir vardag? Vad händer när alla älskar din prestation men glömmer din person? Och vad händer med människor som från barnsben tränas att aldrig acceptera gränser eller känna efter? Boken är skriven för alla som är verksamma inom idrotten – men också för dem som varje vecka tar sitt drömmande barn i handen och går iväg till träningen.

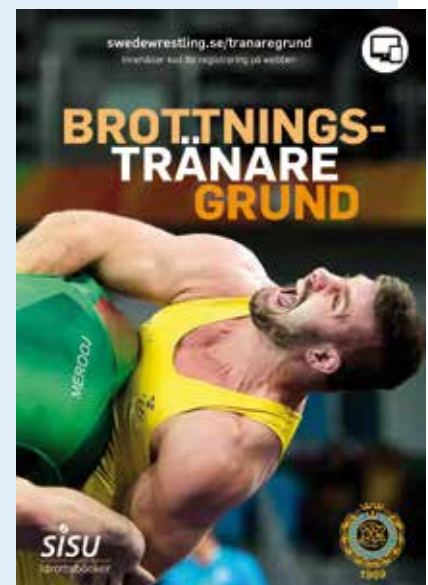
UTGIVEN: 2019, mjukband, 269 sidor
ART NR: 7787
MEDLEMSPRIS: 199:-



Nytt utbildningsmaterial: Brottningsstränare grund

I Svenska Brottningsförbundets introduktionsutbildning kan du lära dig om grundläggande tekniker, grepp, träningsupplägg och ledarskap. Målsättningen med utbildningen är att du efter den ska kunna leda en nybörjargrupp i brottning.

WEBB: swedewrestling.se/tranaregrund
ART NR: 27000
MEDLEMSPRIS: 300:-



Sluta banta – fokusera på välmående

- Bantning ger dåliga förutsättningar att lyckas på lång sikt. Sätt istället hälsa och välmående i fokus. Rör på dig regelbundet, ät mindre skräpmat, fundera över stressen och var snäll mot dig själv.

Det säger överviktsforskaren Erik Hemmingsson, aktuell med den uppmärksammade boken *Slutbantat – förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut*.

Erik Hemmingsson är docent i metabolism och har forskat kring övervikt sedan 1999. Han har skrivit doktorsavhandlingar i ämnet på Karolinska Institutet och i England.

– Jag har varit intresserad av övervikt sedan jag var liten. Min motivation har alltid varit att försöka hjälpa människor med övervikt eftersom det är en utsatt grupp i samhället.

Intresset tog fart då jag doktorerade. Jag förstod att de problem man såg i USA i början av 80-talet även skulle komma hit. Idag är ingen förvånad över att det är ett stort folkhälsoproblem, men tyvärr ett helt onödigt problem eftersom det hade gått utmärkt att förebygga om våra politiker hade agerat och tagit det på allvar och inte bara skjutit över skulden på individen, säger Erik Hemmingsson, som nu är verksam på GIH.

Bokens huvudbudskap går ut på att bantning inte fungerar i längden. Forskningen visar att vår vikt påverkas av stress, sociala faktorer, livsstil, hur vi är byggda – och vad vi äter. Så, istället för att slösa tid och energi på att banta, menar Erik Hemmingsson att det istället handlar om att sätta hälsa och välmående i fokus.

– Alla kan röra på sig regelbundet. Man behöver inte vara ombytt, utan det räcker att börja promenera tio minuter. Ta dig tid att äta och grundlaga maten med riktiga råvaror istället för att äta skräpmat. Fundera på vad som stressar dig och försök undvika det eftersom stress gör att vi tar dåliga beslut. Om vi slutar röra på oss sover vi sämre och då återhämtar vi oss inte lika bra, säger han och fortsätter:

– Var snäll mot dig själv. Vi behöver inte ha så höga krav på oss själva. Få av oss kan se ut som modeller på tv och i tidningar. Våra kroppar ser inte ut så. De



FOTO: STEFAN TELLE

flesta har några extrakilon – och det spelar ingen roll så länge vi mår bra.

Utseendefixeringen i sociala medier är ytterligare en påverkansfaktor som bidrar till den negativa utvecklingen, menar han.

– Många vuxna hetsar och lägger upp bilder i sociala medier. Vad skickar det för signaler till våra barn? Det gör dem sårbara och får dem att må pyton. Barn har redan mycket krav på sig från skolan och kompisar och att vara tjock är inte accepterat. Lösningen på problemet är inte att folk bantar och mår dåligt. Vi hör ofta från barn att deras bekymmer började när mamma skulle banta med dem.

Vad kan föräldrar mer tänka på för att ge sina barn bästa möjliga förutsättningar för att undvika övervikt?

– Att förstå att familjedynamiken spelar en viktig roll. De första fem åren är den mest kritiska perioden och vi vet att överviktiga personer startade den resan tidigt i livet. Även uppväxtmiljön har stor betydelse och förutsättningarna blir bättre om vi har föräldrar som är stötande, varma, toleranta och kärleksfulla. Det är viktigt att de är bra förebilder när det gäller mat, rörelse och lek och att de tidigt är engagerade i barnet.

Självklara råd kan tyckas, men frågan är då varför dessa "sunda budskap" inte lyfts fram oftare?

– Forskning tar tid. Det är en långsam process att generera kunskap med vetenskapliga metoder. Det läggs mosaikbitar av kollegor över hela världen hela tiden, men det är svårt att se hela pusslet. Samtidigt har vi länge vetat att vi tidigt i livet lägger grunden för vår vikt och hur vi bygger fettceller.

Reaktionerna på Erik Hemmingssons bok har varit översvallande positiva. Själv tror han att det hänger ihop med att många upplever att det är skönt med sunda budskap.

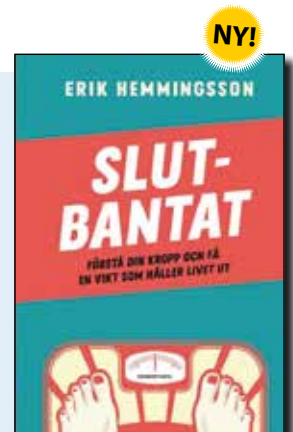
– Idag finns det en otrolig frustration hos många som är överviktiga som inte hittar bra lösningar och som kanske blir stigmatiserade av andra. Nu måste vi vända blad och sluta må dåligt över hur vi ser ut. Vikten är inte betydelselös, men det är otroligt mycket annat som påverkar vår hälsa också. Det är viktigare att fokusera på vår hälsa än att stirra oss blinda på vågen. Många har utvecklat ett destruktivt förhållande till sin kropp. De har ångest över hur de äter och de tvingar sig iväg till gymmet för att de får dåligt samvete. Men svenskarna behöver inte mer psykisk ohälsa – tvärt om.

Vem har behållning av att läsa din bok?

– Alla intresserade av vikt och hälsa, men framför allt de som testat att banta men inte fått det att fungera. Det är ett utbredd fenomen och även många normalviktiga lever under skräck att gå upp i vikt. Det finns mycket ångest kopplat till bokens ämne.

Slutbantat – förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut

UTGIVEN: 2018,
härdband, 207
sidor
ART NR: 7788
MEDLEMSPRIS:
179,-



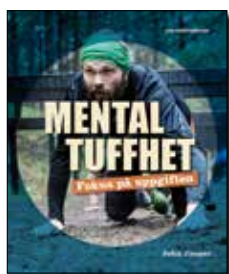
Hela bokklubbens sortiment hittar du på www.sisuidrottsbocker.se

KAMPANJ

Passa på att fynda! Utvalda böcker till **50% rabatt.**



Idrottsskadornas psykologi
ART NR: 1381
NU: **184:-**
ORD PRIS: 369:-



Mental tuffhet - fokus på uppgiften
ART NR: 1374
NU: **149:-**
ORD PRIS: 298:-



Spela bättre
ART NR: 1397
NU: **69:-**
ORD PRIS: 139:-



Träna för En Svensk Klassiker och andra långlopp
ART NR: 1362
NU: **99:-**
ORD PRIS: 199:-



Utveckla ledarskapet – fakta, inspiration och reflektioner
ART NR: 1392
NU: **155:-**
ORD PRIS: 310:-

Nu **75:-** (ord pris 150:-)



Bättre idrottsteknik genom analys och träning
ART NR: 1379



Motiverad till träning – med MI som metod
ART NR: 1399



Rörlighet – träning för bättre prestation
ART NR: 1391



Styrketräning – basövningar med skivstång och hantlar
ART NR: 1387



Yogaträning för idrottare
ART NR: 1400

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.



GRÖT, TRÄNING OCH MOTIVATION

Uthållighet – de tånjbara gränserna för din fysiska förmåga

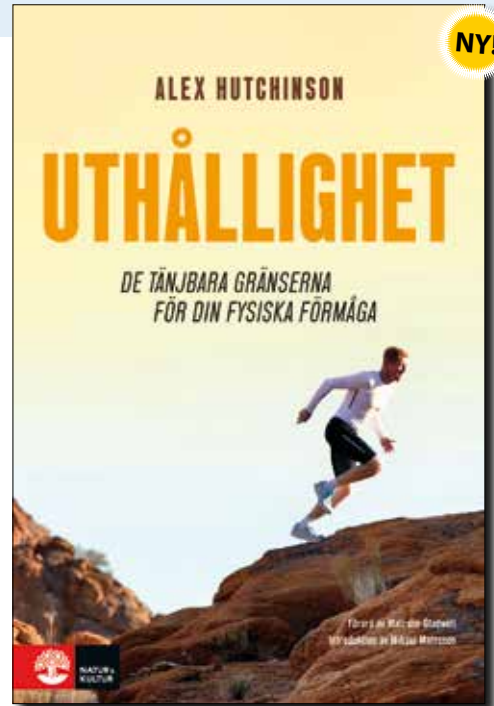
Tänk om vi kan pressa oss hårdare och åstadkomma mer än vi trodde vi var kapabla till? Vad är det som hindrar oss?

Genom fängslande berättelser om ultramaratonlöpare, bergsklättrare, fridykare, andra extremidrottare och äventyrare redogör vetenskapsmannen Alex Hutchinson för den senaste forskningen om vår fysiska förmåga. Visst finns det gränser, men de sitter lika mycket i huvudet som i musklerna, hjärtat eller lungorna. Vi kan (nästan) alltid pressa oss lite längre.



Alex Hutchinson

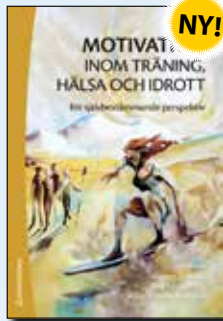
FÖRFATTARE: Alex Hutchinson
UTGIVEN: 2019, hårband, 275 sidor
ART NR: 7789
MEDLEMSPRIS: 238:-



Motivation inom träning, hälsa och idrott

Utan motivation och drivkrafter som får oss att röra oss framåt tappar vi fart, mening och effektivitet. Genom att förstå de grundläggande mönstren och principerna bakom människors motivation kan vi också bättre förstå deras beteenden. Boken handlar om motivation inom träning, hälsa och idrott och tar sin utgångspunkt i självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory, SDT).

FÖRFATTARE: Magnus Lindwall, Andreas Stenling, Karin Weman Josefsson
UTGIVEN: 2019, mjukband, 416 sidor
ART NR: 7791
MEDLEMSPRIS: 339:-



Världsmästarens bästa grötrecept

– Jag har skrivit den här boken för att jag gillar gröt och jag får nog räknas som något av en grötnörd. Grötintresset har lett till att jag vunnit Gröt-VM två gånger. I boken presenterar jag, förutom mina egna recept, några grötvänners favoritrecept, skriver författaren Per Carlsson. Förhoppningen är att du som läser boken ska bli inspirerad att koka och äta mer gröt – mest för att det är så gott och för att det finns så många sätt att variera gröt på.

FÖRFATTARE: Per Carlsson
UTGIVEN: 2019, hårband, 79 sidor
ART NR: 7790
MEDLEMSPRIS: 250:-



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!

Webbaserade kunskapsmaterial

75:-/st

Här är fem nya webbmaterial där du med hjälp av filmer, filmade intervjuer, texter och bilder får inspiration, råd och tips. Du hittar också färdiga frågor för att testa dina kunskaper. Uppskattad tid för att gå igenom materialet på de olika webbplatserna varierar mellan 1,5 - 2,5 timme.

Till de fyra första materialen finns lärgruppshandledningarna som stöd för dig som är ledare. Vid köp av 20 exemplar eller fler av samma titel får du 20% rabatt.

Kost för idrottande barn och unga

Erik Hellmén som är sakkunnig inom nutrition på Örebro Läns Idrottsförbund, beskriver och berättar om kostens betydelse för barn och unga. Du får lära dig om kost i vardagen och för träning och tävling.

ART NR: 1900

WEBB: sisuidrottsbocker.se/kostforidrottandebarn



Akut skadebehandling

Med hjälp av Thomas Lindholm, lärare på Bosöns idrottsfolkohögskola, ger den här webbplatsen dig kunskap om de vanligaste akuta skadorna och sjukdomarna som du kan ställas inför och hur du behandlar dem.

ART NR: 1901

WEBB: sisuidrottsbocker.se/akutskada



En bra start för unga ledare

Materialet ger praktisk information och förbereder nya, unga ledare för att de ska känna sig trygga och ha en bra grund att stå på i sin tränarroll. Författare är Carina Zäll, idrottslärare och utbildare hos SISU Idrottsutbildarna Skåne.

ART NR: 1906

WEBB: sisuidrottsbocker.se/ungaledare



Smart grundträning 5 - 18 år

Materialet är författat av Mats Mejdevi, fysisk tränare, som också föreläser och blir intervjuad. Mats budskap är att barn och unga ska träna och tränas allsidigt och varierat för att få så bra förutsättningar som möjligt att utvecklas. Webbmaterialen bygger vidare på träningsseriehäftet *Träna kroppen* och innehåller också filmade övningar från den webbplatsen.

ART NR: 1902

WEBB: sisuidrottsbocker.se/smartgrundtraning



Lustfylld och lekfull träning

Malin Elfman, konsulent på Värmlands Idrottsförbund, ger inspiration och kunskap om hur du kan få barn och ungdomar att längta tillbaka till nästa träningspass. Genom lekfull träning, som bygger på barn och ungdomars delaktighet, skapas grunden till den aktives egna motivation till träning och rörelseglädje.

ART NR: 1905

WEBB: sisuidrottsbocker.se/lustfylldtraning



Styrketräning art nr: 1393

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 bok skickas ut i mitten av mars.



SVARA SENAST DEN
22 MARS

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 |
|-------|--------|---|--------|
| | 7784 | 52 vägar till medkänsla | 139 kr |
| | 1901 | Akut skadebehandling | 75 kr |
| | 7787 | Allt jag förlorade genom att vinna | 199 kr |
| | 27000 | Brottningsstränare grund | 300 kr |
| | 1379 | Bättre idrottsteknik genom analys och träning | 75 kr |
| | 1906 | En bra start för unga ledare | 75 kr |
| | 14075 | Golfens ledarutbildning 1 – Golfäventyret | 185 kr |
| | 14074 | Grönt kort 2019 och spelarens regler, paket | 279 kr |
| | 7786 | Hållbar sponsring | 439 kr |
| | 1381 | Idrottsskadornas psykologi | 184 kr |
| | 1900 | Kost för idrottande barn och unga | 75 kr |
| | 1905 | Lustfylld och lekfull träning | 75 kr |
| | 1374 | Mental tuffhet – fokus på uppgiften | 149 kr |
| | 7791 | Motivation inom träning, hälsa och idrott | 339 kr |
| | 1399 | Motiverad till träning – med MI som metod | 75 kr |
| | 14073 | Regler för golfspel – full version | 69 kr |
| | 14072 | Regler för golfspel – spelarens upplaga | 39 kr |
| | 1391 | Rörlighet – träning för bättre prestation | 75 kr |
| | 7782 | Skärnhjärnan | 189 kr |
| | 7788 | Slutbantat | 179 kr |
| | 1902 | Smart grundträning 5-18 år | 75 kr |
| | 1397 | Spela bättre | 69 kr |
| | 1387 | Styrketräning – basövningar med skivstång | 75 kr |
| | 7783 | Sömn, sömn, sömn | 208 kr |

EXTRA LÅGA
MEMLEMSPRISER!

| ANTAL | ART NR | BOKTITEL | PRIS |
|-------|--------|---|--------|
| | 1362 | Träna för En Svensk Klassiker och andra | 99 kr |
| | 7789 | Uthållighet | 238 kr |
| | 1392 | Utveckla ledarskapet – fakta, inspiration och | 155 kr |
| | 7790 | Världsmästarens bästa grötrecept | 250 kr |
| | 7785 | Yinyoga | 198 kr |
| | 1400 | Yogaträning för idrottare | 75 kr |
| | | Fyll i övriga beställningar här! | |

Ange ditt mobilnummer och e-post här eller via
kundtjanst@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: 1393

OBS! Var vänlig och
tejpa inte ihop svarskortet!

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

Förening/organisation/företag

Ref. person

Adress

Postnr/Ort