

Tidningen för dig som är medlem

Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 2/2019

**MATNYTTIG
MINIBOK OM
LEDARSKAP**

**HITTA LEKGLÄDJEN
MED RÖRELSE-
FÖRSTÅELSE**

**Färdighets-
inläring**

MED ICKE-LINJÄR PEDAGOGIK

NY BOK

UTGES I MAJ
SVARA SENAST
7 JUNI

**EFFEKTIV
INLÄRNING MED
ICKE-LINJÄR
PEDAGOGIK**





FOTO: BILDBYRÅN



Effektiv inlärninng med icke-linjär pedagogik

Inom de flesta idrotter behöver de aktiva behärska olika motoriska färdigheter, såväl idrottsspecifika som mer idrottsövergripande. Och på något sätt behöver alla dessa olika färdigheter läras in. Med en icke-linjär pedagogik som grund kan du som tränare eller lärare ta steget ifrån situationer där du själv lär ut olika delar och moment till att skapa de bästa förutsättningarna för dina aktiva att på egen hand lära in.

Icke-linjär pedagogik är ett kraftfullt synsätt för att förstå människans rörelser och för att utforma effektiva program för tränare och lärare inom idrott, motion och hälsa. Pedagogiken tar hänsyn till den inbyggda komplexiteten i att lära sig rörelse-

”Expertbeteende kan betraktas som koordinationen av en funktionell rörelselösning för att uppnå ett avsiktligt uppgiftsmål, och inte som en repetition av ett specifikt rörelsemönster för att kunna prestera det identiskt i försök på försök.”

relaterade färdigheter. Den tittar på den som lär sig, inlärningsmiljön och läraren eller tränaren som en del av ett komplext samspelande system. *Färdighetsinlärninng – med icke-linjär pedagogik* är den första boken som förklarar detta viktiga förhållningssätt till färdighetsinlärninng genom att presentera såväl de centrala teorierna som

bästa praxis för aktiva, elever, tränare och lärare.

Den första delen av boken beskriver processen kring färdighetsinlärninng i allmänhet och hur rörelserelaterade färdigheter lärs in. Därefter får du lära dig vad icke-linjär pedagogik är och de mest betydelsefulla principerna för att utöva den.

Boken fortsätter sedan att i olika kapitel peka på viktiga områden för icke-linjär pedagogik. Ett av dessa områden är betydelsen av individualiserad inlärninng. Som du säkert har märkt lär aktiva in färdigheter olika fort. Ett kapitel förklarar varför dessa skillnader finns och hur man kan hantera skillnaderna.

Ett annat intressant område som tas upp är så kallad representativ inlärninngsdesign. Med det menas att det behöver finnas en



NY!

**SVARA
SENAST
7 JUNI**

**EXTRA LÅGT
MEDLEMSPRIS
DENNA PERIOD:**

279:-

ORDINARIE PRIS: 309:-

FÖRFATTARE: Jia Yi Chow, Keith Davids, Chris Button, Ian Renshaw
UTGIVEN: 2019, mjukband, 352 sidor
ART NR: 1420

Läs mer om icke-linjär pedagogik i intervjun med Mark O'Sullivan på sidan 10.

beteendemässig överensstämmelse mellan miljön där man lär sig och den miljö man ska prestera i. Finns denna överensstämmelse ökar möjligheten att lära sig och bli riktigt duktig.

Du får också lära dig hur du kan utforma övningar, i en anda av icke-linjär pedagogik, utifrån begreppet constraints. Dessa delas in i tre huvudgrupper:

- Uppgiftsrelaterade – till exempel regler, utrustningens storlek och antal spelare.
- Miljörelaterade – kan vara sociokulturella men också relaterade till den fysiska miljön som temperatur, underlag och ljusförhållanden.

• Individrelaterade – och handlar exempelvis om längd, vikt och kroppssammansättning.

Svensk idrott är idag starkt påverkad av motivationsteorin Self-Determination-Theory (SDT). Teorin säger att det är viktigt att träning och tävling ska tillgodose tre viktiga behov hos den aktive: känslan av autonomi, kompetens och tillhörighet. Teorin går hand i hand med icke-linjär pedagogik och ett av de avslutande kapitlen handlar om hur icke-linjär pedagogik kan stärka motivationen och leda till mer effektiva inlärningsstrategier.

Boken är en översättning av den engelska

Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An introduction, publicerad av Routledge 2016. Den är en oundgänglig resurs för alla högskole- och universitetskurser som rör färdighetsinläring, motorisk inläring, idrottsvetenskap och idrottspedagogik, för idrottsträna- och idrottslärautbildningar samt vid utformning av kursplaner i idrott och hälsa.

Om författarna:

Författarna Jia Yi Chow, Keith Davids, Chris Button, Ian Renshaw är alla forskare och har praktiska erfarenheter av tränarskap.

Distraherad – Hjärnan, skärmen och krafterna bakom

Vi kollar mobilen hundratals gånger om dagen, bråkar med våra barn om skärmtid och svarar på jobbfrågor så fort det plingar till. När digitala tjänster tävlar om vår tid ställs högre krav än någonsin på hjärnans förmåga att hålla fokus och inte bli distraherad eller bortdribblad i hörn där vi inte mår bra av att vara. Det gäller vuxna, och det gäller barn och unga.

Vilken roll spelar innehållet och tiden framför skärmen för hur vi mår? Vad händer när användandet går överstyr? Hur ska vi förhålla oss till digitaliseringens möjligheter utan att bränna ut oss? *Distraherad* är skriven för dig som funderar över ditt eget och ditt barns beteende.

Författaren Sissela Nutley ger fördjupad kunskap om hur belöningssystemet triggas av sociala medier, om hjärnans behov av stimulansfri tid för återhämtning och om tonårshjärnans biologiska sårbarheter. Hon ger också vägledning till den som undrar: Vad gör jag nu då?

UTGIVEN: 2019, mjukband, 247 sidor

ART NR: 7792

MEDLEMSPRIS: 249:-

”Jag hoppas kunna bidra till en nyanserad diskussion som rör sig bortom frågan om digitala media är dåligt eller bra. Och jag hoppas att boken utmanar oss till att fundera över digitala aktiviteters påverkan på olika individer beroende på hur och när de används.”



FOTO: HENRIETTA ASPLUND



Sissela Nutley är bosatt i Stockholm och har disputerat inom kognitiv neurovetenskap med fokus på hjärnans utveckling och formbarhet.

God natt! – om små och stora barns sömn



Vi människor sover upp till en tredjedel av våra liv. För barn är sömnen extra viktig och föremål för mycket tankar och oro hos föräldrar, särskilt under de första åren.

God natt! – om små och stora barns sömn ger föräldrar svar på de vanligaste frågorna kring barn och sömn, från småbarnsårens stökiga nätter till tonårstidens omvända dygnsrytm. Barns och ungdomars sömn, och de vanligaste sömnstörningarna, blir i boken belysta ur ett biologiskt och kulturellt perspektiv. Författarna granskar också det vetenskapliga stödet för olika metoder som används världen över för att komma till rätta med sömnproblem.

Kristoffer Bothelius och Liv Svirsky är båda legitimerade psykologer och psykoterapeuter med lång erfarenhet av patientarbete och forskning.

FÖRFATTARE: Kristoffer Bothelius, Liv Svirsky

UTGIVEN: 2019, mjukband, 192 sidor

ART NR: 7794

MEDLEMSPRIS: 226:-

När – vetenskapen om perfekt tajming

När ska du egentligen ta dagens viktigaste beslut och varför ska du undvika att åka till akuten på eftermiddagen? Ofta framstår det som något övernaturligt. Som att rätt bitar bara råkade falla på rätt plats, just där och just då. Med hjälp av forskning inom bland annat psykologi, ekonomi och biologi visar Daniel Pink att perfekt tajming oftast har naturliga förklaringar.

Det går dessutom att göra mycket för att förbättra den.

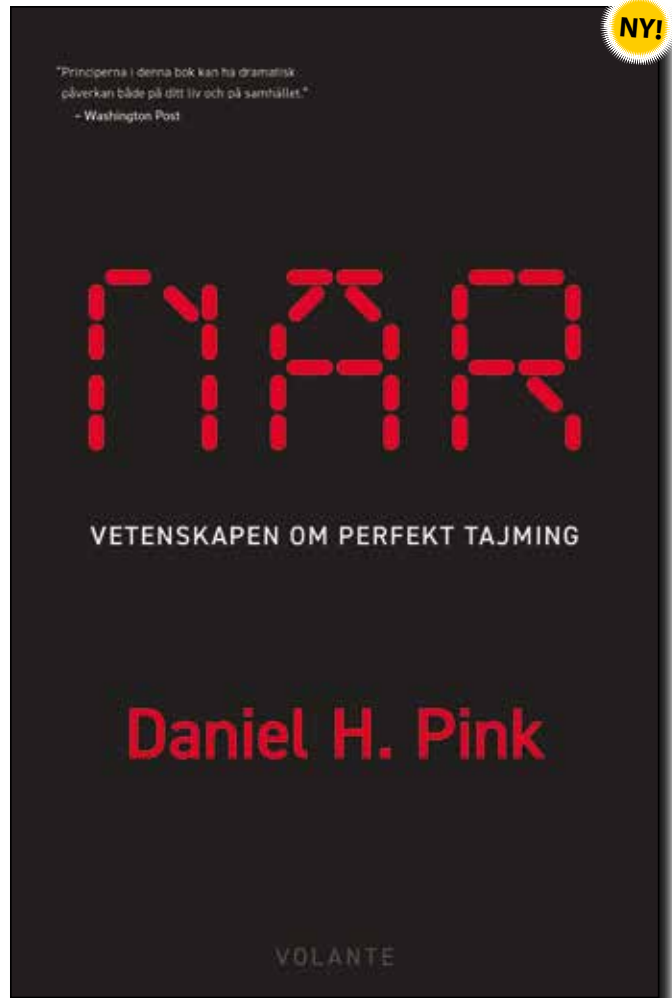
I sin bok ger Daniel Pink råd om när i livet som det är bäst att byta karriär eller gifta sig. Och när på dagen det egentligen är bäst att träna, lägga ett viktigt möte eller ta sin första kaffe. Boken ger värdefulla tips om allt från studier till träning och relationer.

FÖRFATTARE: Daniel H. Pink

UTGIVEN: 2018, mjukband, 287 sidor

ART NR: 7793

MEDLEMSPRIS: 185:-



NY!

Hälsobalansen

Vi vet egentligen exakt vad vi behöver göra för att må bättre, men väldigt få av oss gör det. *Hälsobalansen* innehåller läkaren Rangan Chatterjees samlade kunskap vad gäller vår hälsa.

Boken bygger på de fyra hälsnycklarna vila, mat, rörelse och sömn. Att hitta balansen mellan de fyra nycklarna – inte sträva efter perfektion inom de enskilda nycklarna – är grunden till en god hälsa. Om du tränar mycket och prestationsinriktat men sover dåligt kommer du ändå inte att må bra.

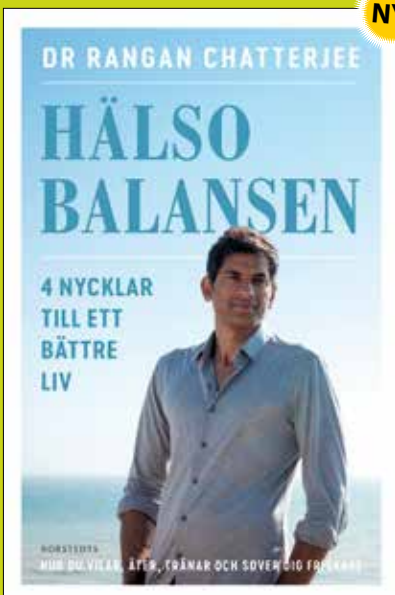
Rangan Chatterjees patienter söker vård för att få en diagnos och medicin, men han uppmanar dem i stället att söka svaret i sin livsstil och menar att om vi bara levde mer medvetet skulle många av våra symptom försvinna av sig själva. Livsstil och mat är en kraftfull medicin och här väver han samman sina egna råd med den senaste vetenskapliga forskningen.

FÖRFATTARE: Rangan Chatterjee

UTGIVEN: 2019, hårband, 223 sidor

ART NR: 7795

MEDLEMSPRIS: 179:-



Motivation viktig nyckel för ett bra ledarskap

En liten bok med mycket innehåll. Så kan man sammanfatta Stefan Söderfjälls *En liten bok om ledarskap*. I ett behändigt miniformat ger han en översiktlig bild av vad ledarskap är och hur det utövas på bättre och sämre sätt.

– Ambitionen med boken är att ge en kort sammanfattning av den ledarskapsmodell som är den mest vedertagna inom ledarskapsforskningen. Även den som inte är van att läsa böcker om ledarskap ska ha behållning av den, säger han.

Stefan Söderfjäll är filosofie doktor i psykologi. Han doktorerade vid Umeå universitet 2005. Hösten 2006 övergick han till konsultverksamhet med särskild inriktning på arbets- och idrottspsykologi.

– Ledarskap är en central företeelse inom båda områdena. Det jag är mest intresserad av är att försöka nå ut med den forskning andra forskare producerat världen över. Jag är ingen 100 procentig akademiker, utan är mest intresserad av att nå ut med forskning så att den kommer till användning, förklarar Stefan Söderfjäll.

Och därför har han också skrivit inte mindre än nio böcker om ledarskap, team, motivation och mål.

– Jag siktar på tvåsiffrigt. Nu skriver jag på en liten bok om ledningsgrupper.

En annan del av Stefans vardag är att träffa chefer och ledare och utbilda dem i ledarskap.

– Jag jobbar mycket med digitala verktyg för ledar- och teamutveckling och där har det kommit intresse från idrotten, bland annat från Riksidrottsförbundet som testat ett av verktygen.

Stefan Söderfjäll är uppvuxen i Gällivare och beskriver sig som en mångsysslare när det gäller eget idrottsutövande.

– Jag fastnade aldrig extremt mycket i någon idrott. Det jag höll på med längst var motocross. Jag brottades alltid med



FOTO: PRIVAT

motivationsproblem, oavsett vilken idrott det var. Idrotten bygger mycket på att du måste infoga dig i ett ramverk med tider, normer, instruktioner med mera. Jag har svårt att behålla motivationen så fort det blir inrutat – det kan handla om fasta arbetstider, träningstider och så vidare. Om det inte händer något så tappar jag lusten. Därför måste jag själv få designa min tid och mitt arbetsliv.

Och just detta, att brottas med motiva-

tionen menar Stefan, kan vara en anledning till att han skriver böcker som beaktar motivation som en central företeelse.

– Det kommer till uttryck i mitt sätt att skriva, hur jag lever mitt eget liv och vilka psykologiska processer jag intresserat mig för.

Även om hans eget idrottsintresse har svalnat med åren har han hållit kontakten med idrotten och bidragit med sina kunskaper i form av utbildning i de egna

Tre kategorier av ledarskap

1. "Låt-gå-ledarskap", vilket är raka motsatsen till vad du förväntas göra som ledare.
2. "Transaktionellt ledarskap", som bygger på ett "piska och morot-ledarskap" och som kan vara väldigt effektivt, framförallt om det används i kombination med ett transformerande ledarskap.
3. "Det transformerande ledarskapet", som är det som ger det mest positiva utfallen när det gäller motivation, trivsel, vilja vara kvar i till exempel sin idrott.

barnens förening.

– Idrott som samhällsföreteelse är viktigt. Nu ser jag ett värde i att kunna bidra till att göra idrotten bättre ur ett samhällsperspektiv.

En liten bok om ledarskap är huvudsakligen baserad på Full Range Leadership Model (FRLM), som är den mest vedertagna och beforskade ledarskapsmodellen. Upphovsman är amerikanen Bruce Avolio och ett antal andra forskare.

– Jag knyter an till den teorin även i mina andra böcker. Det är den modell som har starkast stöd kring vilka ledarskapsbeteenden som verkar fungera bäst. Enligt Stefan Söderfjäll finns det ett antal övergripande beteendemönster som ledare kan uppvisa när de leder andra människor.

Han delar in dem i tre kategorier: "Låt-gå-ledarskap", "Transaktionellt ledarskap" och "Det transformerande ledarskapet".

Det senare beskrivs i ett eget kapitel i boken.

– Det är det ledarskap som tilltalar mig mest och som är mest kopplat till motivation.

Som transformerande ledare uppvisar du ett antal egenskaper, inte minst att du upplevs vara en god förebild; du är trovärdig i din kompetens, du agerar med genuint intresse för andras bästa och du är konsekvent i ord och handling. Detta väcker förtroende hos omgivningen och man blir villig att ställa sig bakom en ledare som agerar på detta vis. Stefan utvecklar vidare vilka egenskaper som kännetecknar en transformerande ledare.

- Att vara en förebild.
- Att vara visionär och att kunna föra samtal och väcka medvetenhet hos omgivningen om hur det vi gör idag hänger ihop i ett större sammanhang

och längre perspektiv.

- Att vara okonventionell och ifrågasättande och att uppmana omgivningen att våga utmana hur vi kan förändra saker så de blir bättre samt att ge utrymme för att våga testa saker.
- Att frigöra handlingskraft – lära känna sina aktiva, veta vilka de är som människor, vilka intressen de har, styrkor och svagheter med mera. Att veta vad som hämmar dem i sin utveckling och sina prestationer. Att agera coach och hjälpa dem till att själva ta tag i sina hinder.
- Att vara uppmuntrande och skapa ett klimat av positivitet och optimism. Att synliggöra och uppmuntra andra och visa att man trivs med andra.

Om du ska ge några grundläggande råd till idrottsledare hur de kan förbättra sitt ledarskap, hur lyder de?

– Det första steget är att bilda sig en uppfattning om vad ledarskap är. Då får du en mer stabil grund att stå på om än om du skjuter från höften. Ledarskap handlar primärt om att fullgöra två övergripande funktioner; Det första är att du blir mer lyckosam om du klarar att klargöra för dem du ska leda vad du förväntar dig av dem. Det andra är att, när något står klart för någon, agera på ett sådant sätt så att du positivt påverkar personen att agera i linje med dessa förväntningar.

Stefan Söderfjäll poängterar att det är väldigt svårt att få någon annan att vilja om inte viljan finns där.

– Om du ska lyckas är det viktigt att agera så att personen lite självmant får växa in i sin motivation. Risken är annars att det blir fel typ av motivation där idrottaren inte vill svika sin tränare eller förälder. Det svåraste som finns i ledarskapet är att beakta individens känsla av

frihet, men ändå få personen att förstå att det här är uppgifter du behöver göra. Nyckeln är att pusha, stötta, men inte så mycket att de känner att det är för ledarens skull. Man måste känna att man investerar i sin egen motivation. En av anledningarna till att det transformerande ledarskapet fungerar bra tycks vara att det har just den effekten på omgivningen, avslutar han.



En liten bok om ledarskap

UTGIVEN: 2018, mjukband, 113 sidor

ART NR: 7796

MEDLEMSPRIS: 199:-

En liten bok om mål

UTGIVEN: 2017, mjukband, 133 sidor

ART NR: 7797

MEDLEMSPRIS: 179:-



Viktigt låta barn vänja sig vid smaker tidigt

– En femtedel av alla barn i Sverige lider av övervikt eller fetma. Vi ser många barn som fastnar bland snabba kolhydrater. Vårt mål med den här boken är att barn ska få en hälsosam start på livet. Kroppen byggs av det vi äter. Det säger Ann Fernholm, vetenskapsjournalist, som tillsammans med logopeden Kajsa Lamm, skrivit *Stora boken om barn och mat*.

Ann Fernholm som är doktor i molekylär bioteknik har skrivit flera böcker på temat barn och mat. I den här boken vill hon och Kajsa Lamm beskriva hur man lägger en bra grund för sunda, livslånga matvanor hos barn. Basen, menar de, är hemlagad mat baserad på naturliga råvaror.

– Det finns många fördomar kring vad som är ”barnmat”. Vi i den västerländska kulturen har fått för oss att den behöver vara söt och innehålla mycket vetemjöl, så vi matar bebisar med söt och smaklös mat, som klämmisar, pulvergröt och välling, vilket gör att de inte får chans att öva in andra smaker. Jag själv hade till exempel förutfattade idéer om att barn inte gillar stark mat, vilket visade sig vara fel en dag när min ettåriga son av misstag fick smaka extremt stark quesadillia, säger Ann Fernholm.

För att lägga en så bra grund som möjligt är det viktigt att låta barn vänja sig vid olika smaker så tidigt som möjligt, menar författarna.

– Babysar behöver öva in nya smaker och behöver kanske träna sju-åtta gånger innan de har lärt sig en ny smak. Det viktiga är att inte ge upp. Låt dem äta själva och låt dem utforska maten med fingrarna. Det är också viktigt att de får öva att äta mat av olika konsistens för att vänja sig vid känslan i munnen. Broccoli, avokado, ägggröda – allt känns olika i munnen.

Vid 1,5 – 2 årsålder går barn i något som kallas det neofobiska stadiet, vilket betyder att de blir skeptiska mot ny mat. Enligt Ann Fernholm är det därför extra viktigt att smakvänja bebisar från början.

– Om barnet mestadels får klämmisar och välling, finns en risk att de senare blir snäva i sina matpreferenser. Då får de heller inte möjlighet att utveckla sin munmotorik.

Och just munmotorikens utveckling



Kajsa Lamm och Ann Fernholm.

FOTO: STEFANTELL

är en viktig aspekt i sammanhanget. Till exempel kan en fyra månaders bebis bara röra sin tunga fram och tillbaka och det gör att den första purén som de provar kommer ut igen. Det har alltså ingenting med smaken att göra. Som förälder är det därför viktigt att förstå och skaffa sig kunskap om utvecklingen av munnens motorik.

Vad är viktigast att tänka på för att bygga upp goda kostvanor från starten? Några särskilda näringsämnen som är särskilt viktiga att man inte missar?

– Järn är viktigt att ha koll på, barn behöver mycket järn under hela sin uppväxt. Det finns i välling, men också i leverpastej eller rött kött. Det finns också något som kallas köttfaktorn, så äter man exempelvis lite fisk till broccolin tas järnet i broccolin lättare upp i kroppen.

De föräldrar som äter vegetarisk kost behöver enligt Ann Fernholm läsa på ordentligt innan de utesluter kött ur barnens kost.

– Vill man att barnet ska äta vegetariskt, behöver man själv läsa på. Det krävs att man har bra koll på hur järn kommer in i kroppen. Kött är också väldigt näringsrikt, men det pratar man sällan om.

Ni skriver också om allergier i boken.

Vad är viktigt att tänka på kring det?

– Ge barnen fisk, ägg och jordnötssmör i små doser tidigt. När maten kommer ner i magen verkar barn få en chans att utveckla tolerans mot just det födoämnet. Om de istället får in små rester av mat i kroppen via ett eksem, tycks istället risken att utveckla allergi öka.

Avslutningsvis, om man inte lyckats få till de här sakerna från starten – vilka råder du till vuxna att tänka på kring barn och ungdomars kost?

– Nyckeln till att få barn att äta mat är att få dem att smaka. Försök därför att på ett lekfullt vis få barnet att stoppa en pytteliten smakbit i munnen. Det ska vara roligt, så tvinga dem inte. Utforska också maten tillsammans när ni lagar den. Känn på broccolin, lukta på den. Smaka lite på blommorna och lite på stammen. Är det någon skillnad i smak? Känns det olika i munnen? Undvik att prata om gott och äckligt. Fråga istället barnet om de kan känna vilka kryddor det är i maten. Skapa ett bredare språk kring maten än bara gott och äckligt.

– Sedan blir många föräldrar nervösa om deras barn bara äter köttbullar, men köttbullar är faktiskt ganska näringsrikt. Likaså kan pannkakor vara bra mat, framförallt om man gör dem med dubbla mängden ägg och byter lite av vetemjöl mot bovetemjöl.



Stora boken om barn och mat
FÖRFATTARE: Ann Fernholm, Kajsa Lamm
UTGIVEN: 2019, hårband, 272 sidor
ART NR: 7798
MEDLEMSPRIS: **218:-**

KURSER OCH KONFERENSER

KURSER NÄRA DIG

BLEKINGE

Grundtränarutbildning (GTU)
nivå 1: 19-20/10 Karlskrona
Grundutbildning för tränare: 2/10
och 26/10 Karlskrona
Grundutbildning för tränare: 6/11
och 30/11 Karlshamn
sisuidrottsutbildarna.se/blekinge

SMÅLAND

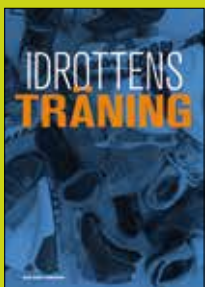
IdrottOnline Klubb – hemsida
grund: 10/9 Eksjö
Idrottens föreningslära grund:
11/9 Vaggeryd
Allmän tejkurs: 14/9 Växjö
Den förutsägbara ledaren – dolda
utmaningar i ledarskapet: 14/9
Nybro och Kalmar
Den förutsägbara ledaren – dolda
utmaningar i ledarskapet: 15/9
Vimmerby och Eksjö
Offensivt styrelsearbete: 18/9
Kalmar
sisuidrottsutbildarna.se/
smalandsidrotten

VÄRMLAND

Lek- och lustfylld träning: 27/5 Kil
Ny som idrottsledare för barn och
ungdom: 28/5 Torsby
Ny som idrottsledare för barn och
ungdom: 3/6 Säffle
sisuidrottsutbildarna.se/varm-
land



Idrottens ledarskap
ART NR: 1373
MEDLEMSPRIS: 199:-



Idrottens träning
ART NR: 1372
MEDLEMSPRIS: 219:-



NY WEBBUTBILDNING

Introduktionsutbildning för föreningsledare

I och med idrottsrörelsens beslut om förändring och utstakad förflyttning mot 2025 utvecklas SISU Idrottsutbildarnas utbildningar för att underlätta detta arbete. Introduktionsutbildning och Grundutbildning för tränare är två utbildningar som redan nu erbjuds för tränare runt om i landet. Även Introduktionsutbildning för föreningsledare håller på att tas fram. Den riktar sig till dig som är ny i din roll som föreningsledare men också till personer med allmänt intresse för hur en idrottsförening kan ledas och utvecklas. Formen för utbildningen är en öppen webbutbildning som finns tillgänglig för alla och som omfattar 2 - 3 timmars självstudier. Utbildningen innehåller bland annat avsnitt om vem som bestämmer i en ideell förening, vikten av att styra med idén som utgångspunkt, hur förutsättningar för ideellt engagemang kan stärkas och stöd för administration.

Du hittar utbildningen på www.foreningsledare.se/intro

SEVÄRT

Ögonblicken som förändrade idrotten – Sporthistoriens viktigaste vändpunkter

Träffa några av sportvärdens allra största namn och se historierna om deras prestationer. Inte i första hand om de sportögonblick som lockat den största publiken eller orsakat den största dramatiken – utan om de som tog utvecklingen i en helt ny riktning och utövat den sporten till nya nivåer. Åtta avsnitt finns att ses på URplay.se eller på SVTplay.se.



TIPS

Inkluderande ledarskap för idrottare med NPF

I samarbete med Riksförbundet Attention har SISU Idrottsutbildarna och Riksidrottsförbundet tagit fram ett kostnadsfritt utbildningsmaterial för dig som är tränare om att möta idrottare med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Ditt ledarskap som tränare har en avgörande roll när det gäller att skapa inkluderande träningsmiljöer där du möter varje enskild idrottare utifrån deras förutsättningar, behov och drivkrafter.

Besök webbplatsen på: sisuidrottsbocker.se/npf



NY RAPPORT

Jämställdhet bland idrottens ledare

En jämställd idrott är en förutsättning för framgångsrik idrottsutveckling. Det gynnar inte demokratin, rättvisan, effektiviteten och utvecklingen att i första hand premiera ena halvan av befolkningen. Såväl forskning som människors enskilda erfarenheter, talar för att jämställdhet främjar utvecklingen både för organisationer och individer. Idrottsrörelsen arbetar mot jämställdhetsmål 2025 som fastställdes vid RF-stämman 2017. Det övergripande målet för idrottens jämställdhetsarbete är att kvinnor och män ska ha samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen.

Ladda ner rapporten på rf.se, den ligger under rubriken **Jämställdhet**.



Roligare träning med icke-linjär pedagogik



– Det handlar inte om att lära ut utan om att skapa möjlighet för barnen att lära in.

Så förklarar Mark O'Sullivan, som gör sin doktorsavhandling i pedagogik i barn och ungdomsidrott, vad icke-linjär pedagogik handlar om.

Mark O'Sullivan är ursprungligen från Irland.

– Mitt liv har alltid handlat och musik och idrott. Jag har sysslat med många idrotter och spelat fotboll på ganska hög nivå.

1994 reste han till Sverige för att hälsa på några kompisar. Han skulle stanna i tre veckor, men blev kvar. Nu bor han i Sverige, är pappa till tre barn, jobbar med AIK ungdomsfotboll, forskar och reser runt i världen och håller föreläsningar. Just denna dag är han en av föreläsarna på Riksidrottsförbundets barn och ungdomskonferens.

– För fem år sedan började jag skriva en blogg för att utveckla mina tankar. Det ledde till att jag blev kontaktad av professor Keith Davis (medförfattare av boken *Nonlinear pedagogy in skill acquisition*), som bjöd in mig att bli doktorand. Nu är Keith och Ian Renshaw (också medförfattare av boken) mina handledare. Det akademiska kom mest in av en slump. Framför allt är jag coach. Jag har ett praktiskt sätt att ta mig an teorin. Teorin informerar praktiken och praktiken informerar teorin. Det är ett system.

Sedan 2017 arbetar Mark i AIK ungdomsfotboll. Han kom in i klubben i samband med en strukturförändring som bland annat innebar att den tidiga selekteringsmodellen avskaffades.

– Mitt jobb handlar om att ge stöd till AIK:s strategi som går ut på att barnen ska må bra, att vi ska följa vissa dokument som följer FN:s barnkonvention och att vi ska få fler spelare till A-laget och U19, U17 och U16.

Under föreläsningen på Bosön lyfter



FOTO: CARL-JOHAN THORELL

Mark O'Sullivan fram några principer som kännetecknar icke-linjär pedagogik:

– Representativ inlärningsdesign (det spelarna ser och känner är representativt för spelet).

– Repetitiv process utan repetition (rörelsevariation).

– Koppla ihop upplevelsen och åtgärden.

– Uppmuntra ett externt fokus på uppmärksamhet (spelare och tränare).

Varför är icke-linjär pedagogik bra?

– För att människors utveckling inte är linjär. Det kan hjälpa oss att förstå varför en spelare kan anpassa sig till en miljö, men med tidens gång har problem att anpassa sig, eller tvärtom. Vi måste också ha mer förståelse för den sociokulturella idén vad inläring är, säger Mark O'Sullivan och fortsätter:

– Den icke-linjära pedagogiken kan hjälpa oss att förstå att vi ska jobba med individen där den är just nu. Att det exempelvis kan vara en fördel av att vara liten. Då får man hjälpa den spelaren att hitta lösningar och fundera över hur jag

som tränare kan hjälpa den här spelaren att spela mot de stora spelarna.

Är den här pedagogiken tillämpbar för alla idrotter, såväl individuella som lagidrotter?

– Det spelar ingen roll vilken idrott det handlar om. Jag har jobbat med golf, basket, innebandy.

Upplever du att intresset ökar för pedagogiken?

– Ja, jag ska jag till USA och Kanada och jobba med det här. Intresset är ganska stort, men du måste också hjälpa dem att skapa intresse. Det finns många tränare på elitnivå runt om i världen som jobbar så här. Det roligaste i AIK är att det är föräldrar som är tränare som är riktigt bra på att jobba på det här sättet. De har själva barn och de förstår deras barns icke-linjära utveckling. De är riktigt nyfikna och tycker det är kul. Det blir roligare för dem också. Istället för att bara ge instruktioner förstår de att vi ska utgå från spelet och beroende på vad som händer så börjar man kanske manipulera uppgifter för att utveckla individens interaktion med miljö och så vidare. När jag utbildar fotbollstränare brukar jag säga att vi ska hjälpa spelarna att utveckla förståelse för spelet och inte bara av spelet. Det är ett "mindshift" som krävs. Det är svårare för att det kräver mer observation, men det är roligare att vara tränare. Det handlar inte om dig som tränare. Du ska jobba med någon som ska lära sig något. Det handlar inte om att lära ut utan att skapa möjlighet för barnen att lära in.

Och barnen då, tycker de också att det är roligare?

– I de samtal jag har haft med tränare i min forskning säger de att det är så kul. Barnen slutar att fråga om de kan spela en match. Istället spelar de massor av olika matcher – en mot en, två mot två och så vidare genom hela träningen. De är där för att spela fotboll, avslutar Mark O'Sullivan.

Hela bokklubbens sortiment hittar du på www.sisuidrottsbocker.se

PLUGG, PREPP OCH PSYKOLGI

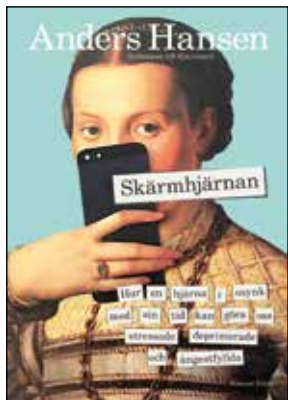
Skärnhjärnan

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. Här frågar sig författaren hur uråldriga biologiska mekanismer står sig i vår digitala ålder. För hur mycket du än gillar att kolla på instagram, i mobilen eller filmer på plattan, är din hjärna inte anpassad till det som dagens samhälle för med sig. Hjärnan är helt enkelt i osynk med vår tid!

FÖRFATTARE: Anders Hansen

ART NR: 7782

MEDLEMSPRIS: 189:-



Motiverande samtal med grupper

Boken ger dig konkreta beskrivningar, praktiska tips och många exempel på hur du som gruppleddare kan använda MI. MI-metodens kärna lyfts fram, det vill säga interaktionen mellan gruppleddaren och gruppdeltagarna i syfte att framkalla och förstärka prat om förändring. Grundläggande begrepp inom MI – såsom förhållningssätt, kommunikationsfärdigheter, motstånd, förändringsberedskap och de fyra processerna – diskuteras utifrån hur du som gruppleddare kan förhålla dig till dessa.

FÖRFATTARE: Liria Ortiz, Katarina Ödman Fäldt

ART NR: 7799

MEDLEMSPRIS: 364:-



Studieteknik – din guide till framgångsrika studier

Vill du lära dig att plugga mer effektivt? Vill du få kunskap att fastna och maximera ditt lärande? Eller kanske bara tips som får dig att komma igång? Boken beskriver hur hjärnan fungerar och hur du kan utnyttja det när du studerar. Du får också omfattande genomgång av olika studietekniker, dess för- och nackdelar samt hjälp att välja den eller de strategierna som passar dig bäst i olika studiensituationer.

FÖRFATTARE: Nicklas Ericsson

ART NR: 7800

MEDLEMSPRIS: 169:-



Prepparens guide – överlev på lång sikt

Boken är en heltäckande steg för steg-guide till överlevnad med egna resurser, även lång tid efter det att en katastrof inträffat. Lär dig rena vatten och skapa matförråd, och ta del av viktiga råd som att skaffa portabla solpaneler. Här finns förslag på hur man hanterar problem och utmaningar som uppstår när inget återgår till det normala på veckor, månader eller till och med år. Boken är en bibel för dig som vill överleva när det som inte får hända inträffar.

FÖRFATTARE: Jim Cobb

ART NR: 7801

MEDLEMSPRIS: 158:-



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.



B



SISU
Idrottsböcker

VANOR, TRÄNING OCH FRILUFTSLIV

Starkt kul – ingen kan bli perfekt – men alla kan bli skitbra

”Allt det jag lärt om livet kan appliceras på träning. Livet och träningen hänger ju ihop. Allt jag forskat fram om lycka, mening, att må bra går att tillämpa på träning. Hur vi betar oss och varför vi gör vissa saker eller inte, hur vanor blir till och ändras. Att ha kul. Vara stark, så stark du vill på det sätt du vill.”

Vad har marshmallows att göra med styrketräning? Varför ska vi räkna dygnet i minuter istället för timmar? Och varför räcker det att bli skitbra, inte bäst? *Starkt kul* är en tankebok fylld med smarta tips, övningar och lifehacks. För att förändra vanor. För att lyfta tungt. För att springa längre och snabbare. För att bli en vardagsninja. Och ha starkt kul på vägen!



FOTO: STUDIO EMMA SVENSSON

Micael Dahlen är författare, föreläsare och ekonomiprofessor vid Handelshögskolan i Stockholm. Han är expert på våra beteenden varför vi gör som vi gör, och hur vi kan påverka det.

FÖRFATTARE: Micael Dahlen
UTGIVEN: 2019, mjukband, 192 sidor
ART NR: 7802
MEDLEMSPRIS: 186:-



Avancerad klättring och repteknik

Avancerad klättring och repteknik vänder sig till dig som har klättrat ett tag men vill lära dig mer och utvecklas till en bättre och mer kompetent klättrare. Boken är rekommenderad kurslitteratur för Svenska Klätterförbundets normerade kurser och tar bland annat upp: Mental klättring, Fall och fallträning, Sprick- och Långtursklättring, Kamraträddning, Ankarbygge, Aidklättring, Jumarering, Clogging, Borrultar och bultning

FÖRFATTARE: Nils Ragnar Gustavsson
UTGIVEN: 2018, mjukband, 413 sidor
ART NR: 7766
MEDLEMSPRIS: 379:-



Stora boken om kajakpaddling

En omfattande bok om kajakpaddling som tar upp allt du behöver veta oavsett om du precis har köpt en kajak, planerar en vintertur eller vill komma igång med kajaksurf. *Stora boken om kajakpaddling* är rekommenderad för blivande examinatörer och havskajakledare. Den tar bland annat upp Kajakutrustning, Turpaddling, Paddelteknik, Navigation, Säkerhet, Räddning och bogsering.

FÖRFATTARE: Staffan Ekholm
UTGIVEN: 2018, mjukband, 421 sidor
ART NR: 7767
MEDLEMSPRIS: 329:-



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

NYHET OCH KAMPANJPRISER

Lek med rörelseförståelse

Är du nyfiken på vad rörelseförståelse är? Vill du få inspiration till att få fler att vilja röra sig?

Med utgångspunkt i 10 vanliga lekar ger häftet dig förslag på hur du med enkla förändringar kan locka fler att vilja delta, utmanas och ha roligt tillsammans. Arbetsmetoden som presenteras kan du använda på alla lekar i framtiden så att de blir mer inkluderande, motiverar fler och utvecklar deltagarnas rörelseförståelse.

FÖRFATTARE: Kristin Ekblom, Henrik Persson, Erik Lundstedt
UTGIVEN: 2019, mjukband, 32 sidor
ART NR: 1422
NU: **32:-**
(ord pris: 40:-)

”Rörelseförståelse är mer än att kunna utföra en mängd olika rörelser. Det handlar om glädjen att vilja röra sig – och allt annat som krävs för att vi ska delta i fysisk aktivitet hela livet. Därför är rörelseförståelse lika viktigt som läs- och skrivförståelse!”

**EXTRA LÅGA
MEDLEMSPRISER!**



Löpning – för motionär och elit
ART NR: 1380
NU: **250:-**
(ord pris: 359:-)

Cykelträning – träningslära för landsväg och MTB
ART NR: 1355
NU: **250:-**
(ord pris: 339:-)



Pulsträning
ART NR: 1305



Bra och enkla fystester
ART NR: 1319

100:-/st
(ord pris 150:-)

Outdoor training – utomhusträning med EFIT
ART NR: 9028



Färdighetsinläring – med icke-linjär pedagogik art nr: 1420

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 juni.

SVARA SENAST DEN
7 JUNI



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
	7766	Avancerad klättring och repteknik	379 kr
	1319	Bra och enkla fystester	100 kr
	1355	Cykelträning – träningslära för land	250 kr
	7792	Distraherad – hjärnan, skärmen och krafterna...	249 kr
	7796	En liten bok om ledarskap	199 kr
	7797	En liten bok om mål	179 kr
	7794	God Natt! – om små och stora barns sömn	226 kr
	7795	Hälsobalansen	179 kr
	1373	Idrottens ledarskap	199 kr
	1372	Idrottens träning	219 kr
	1422	Lek med rörelseförståelse	32 kr
	1380	Löpning – för motionär och elit	250 kr
	7799	Motiverande samtal med grupper	364 kr
	7793	När – vetenskapen om perfekt tajming	185 kr
	9028	Outdoor training – utomhusträning	100 kr
	7801	Prepparens guide – överlev på lång sikt	158 kr
	1305	Pulsträning	100 kr
	7782	Skärmhjärnan	189 kr
	7802	Starkt kul – ingen kan bli perfekt....	186 kr
	7798	Stora boken om barn och mat	218 kr
	7767	Stora boken om kajakpaddling	329 kr

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
	7800	Studieteknik – din guide till framgångsrika...	169 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: 1420

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