

Tidningen för dig som är medlem

# Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 1/2020

**LEDAR-  
TEAMET  
I FOKUS**

**TRÄNING  
HELA LIVET**

**JANNE  
ANDERSSON  
LEDER UTAN  
PRESTIGE**



**NY BOK**

UTGES I MARS  
SVARA SENAST  
20 MARS





FOTO: BILDBYRÅN

# Konsten att bygga effektiva och hållbara ledarteam

Den här boken handlar om hur ledare, tränare, administratörer, läkare, fysioterapeuter, idrottspsykologer, kanslipersonal, ja hur alla individer som fyller någon form av stöd-funktion inom idrotten kan arbeta tillsammans i ledarteam. Att utföra arbetsuppgifter och hantera olika former av utmaningar tillsammans är ingen ny företeelse och inget som är specifikt för just idrotten. Både människor och djur har sedan begynnelsen, oberoende av kultur och geografisk placering, samarbetat för att skydda sig mot olika faror och

lösa olika uppgifter och problem, även om de själva inte har identifierat det som ett teamarbete.

Att arbeta i ledarteam är inte enkelt. Det finns nästan aldrig en perfekt plan eller väg att gå, utan flera olika vägar kan leda till samma mål. Ofta är det enklare att beskriva hur man ska göra, än att faktiskt organisera samarbetet effektivt i praktiken. Det räcker alltså inte att sätta ihop människor i en grupp och kalla dem för ett ledarteam, som sedan ska lösa alla problem och åstadkomma mirakel. Det krävs bland annat att ledarna har ett kritiskt sinnelag

och vågar tänka utanför boxen. Att de ständigt reflekterar över sitt eget beteende, sina handlingar och val samt kontinuerligt utvärderar arbetsprocessen, behåller det som fungerar och byter ut strategier som inte längre är lika framgångsrika.

Boken innehåller såväl forskning och teori som goda exempel och råd från idrottsledare. De olika råden och slutsatserna kan tillämpas på alla idrotter, nivåer och åldrar – om de anpassas till verksamheten. Och de olika exemplen är till för att ge inspiration till såväl ert arbete som trivsel, välmående och så att de aktivas prestationer utvecklas. Bland annat får du veta hur ledare i Janne


 NY!

 SVARA  
 SENAST  
 20 MARS

 MEDLEMSPRIS  
 DENNA PERIOD:

209:-

ORDINARIE PRIS: 249:-

 FÖRFATTARE: Susanne Meckbach,  
 Daniel Ekvall, Göran Kenttä  
 UTGIVEN: 2020, mjukband, 192 sidor  
 ART NR: 1426

**Om författarna:**

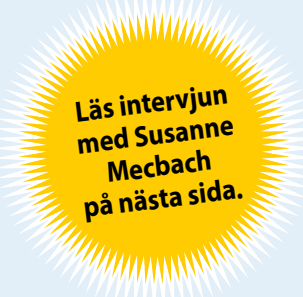
**Susanne Meckbach** är doktor i idrottsvetenskap med inriktning mot sport coaching. Hennes utbildningsbakgrund är bred med ämnen som pedagogik, ledarskap, idrottsvetenskap, journalistik, medie- och kommunikationsvetenskap. 2016 disputerade hon med en avhandling om svenska herr- elitfotbollstränares lärande och arbete.



**Daniel Ekvall** är utbildad i pedagogik och psykologi med inriktning idrott på Högskolan i Halmstad. Daniel är idag tränarutbildare med ansvar för fotbollpsykologi på Svenska Fotbollförbundet, och även för områden som ledarskap, pedagogik och lärande på tränarutbildningar ända upp till UEFA PRO-nivån.



**Göran Kenttä**, fil.dr. i psykologi, forskar och undervisar vid Gymnastik- och Idrottshögskolan, Stockholm, inom ämnesområdet idrottspsykologi. Han är engagerad både nationellt och internationellt i ett flertal idrottspsykologiska utvecklingsarbeten och är kompetensansvarig för det idrottspsykologiska ämnesområdet inom Riksidrottsförbundet.



 Läs intervjun  
 med Susanne  
 Meckbach  
 på nästa sida.

Att bygga och utveckla

# EFFEKTIVA LEDARTEAM

Susanne Meckbach Daniel Ekvall Göran Kenttä



SISU IDROTTSBÖCKER

**”Ett team är en samling (två eller flera individer) som arbetar tillsammans och som uppfattar sig själva och uppfattas av andra som en tydlig avgränsad enhet; som har ett tydligt och accepterat gemensamt syfte och mål och är ömsesidigt beroende av varandra för att kunna fullgöra detta syfte och uppnå målet/målen; och som regelbundet kommunicerar med varandra i syfte att anpassa beteenden och bli mer välfungerande.”**

Anderssons team samarbetar och hanterar olika situationer, dels i det dagliga arbetet, dels under pressade situationer som exempelvis avgörande VM-matcher, men också hur de får ledarteamet att fungera optimalt.

Att bygga och utveckla effektiva ledarteam ger kunskap som har saknats. Sedan tidigare har det enbart funnits ett fåtal böcker på marknaden inom ämnet, och inga alls skrivna utifrån idrottens förutsättningar. Det har även forskats väldigt begränsat inom området, vilket gör att boken är ett värdefullt tillskott både inom idrott och forskning. Förhoppningsvis bidrar kunskapen, i enlighet med Riksidrottsförbundets ambition, till att

skapa bästa möjliga förutsättningar för alla inom den svenska idrottsrörelsen, att hålla världsklass i många olika grenar genom en förnyad kunskap om hur man bygger effektiva och hållbara ledarteam.



# Glädje och trygghet skapar framgångsrika ledare

Att få ingå i ett sammanhang och att ha glädje och trygghet i ledarteamet. Det menar Susanne Meckbach, doktor i idrottsvetenskap och författare till boken *Att bygga och utveckla effektiva ledarteam*, är några av nycklarna för ett framgångsrikt ledarskap.

– Forskning visar att det är betydelsefullt att ledare har ett sammanhang att verka i för att optimera förutsättningarna att prestera. I dagens idrottsvärld där även ideella ledare lägger ner mycket tid och engagemang är det viktigt att kunna arbeta tillsammans och få stöd av andra ledare i ett ledarteam, säger hon.

Susanne Meckbach har en bred utbildningsbakgrund med studier i pedagogik, ledarskap, idrottsvetenskap, journalistik och medie- och kommunikationsvetenskap. 2016 disputerade hon med sin avhandling ”Mästercoacherna. Att bli, vara och utvecklas som tränare inom svensk elitfotboll”. En av respondenterna var fotbollens nuvarande förbundskapten Janne Andersson.

– När Janne sedan blev förbundskapten tyckte jag att det skulle vara intressant att studera hur ledarna arbetar tillsammans i ledarteam på landslagsnivå och hur de hanterar olika utmaningar. Jag fick en del push och hjälp av Lasse Lagerbäck som stöttade mig att genomföra forskningsprojektet, berättar Susanne.

Sammanlagt genomfördes 37 intervjuer, fördelade på sex intervjutillfällen, med totalt tio personer i ledarteamet. De fyra första intervjutillfällena fokuserade på hur ledarteamet bildades och utvecklade sitt samarbete under VM-kvalet. De resterande två intervjutillfällena behandlade ledarteamets arbete inför och under VM. Forskningen pågick fram till efter VM 2018.

– Sedan väcktes tanken på att skriva en bok så att fler skulle kunna ta nytta av kunskapen.

Resultatet är alltså boken *Att bygga och utveckla effektiva ledarteam*.

Susanne har också en egen bred idrottsbakgrund. Hon har varit verksam på elitnivå både inom gymnastik och



FOTO: THE STUDIO

fröidrott. Som gymnast tränade hon 20 timmar i veckan. En ryggskada fick henne att sadla om till fröidrott när hon var 14 år.

– Inom gymnastiken mötte jag ett auktoritärt ledarskap och under senare år har jag insett att det nog är en stor anledning till att jag brinner för ledarskapsämnet och att skapa de allra bästa förutsättningarna för barn och unga.

**I boken finns ett par citat av Janne Andersson och Lasse Lagerbäck där båda lyfter fram den andres prestigelöshet. Skulle du säga att just prestigelöshet är en förutsättning om man ska lyckas skapa effektiva ledarteam?**

– Ja. Både Lasse och Janne har ett prestigelöst ledarskap. Det handlar om att våga vara öppen, visa sina svagheter och skapa delaktighet. Forskningen på Janne Anderssons ledarteam visar just det, att ledarna är prestigelösa och ges stor delaktighet, säger Susanne Meckbach och fortsätter:

– Det är också viktigt att jobba med att ha ett reflekterande synsätt i ledarteamet. Att hela tiden försöka reflektera, ut-

värdera och utveckla. Det bör man göra oavsett vilken nivå som man är ledare, och man kan börja med att ställa frågan varför gör vi som vi gör. Det hänger ihop med prestigelösheten, att våga visa svaghet och blotta sig själv. Det i sin tur leder till psykologisk trygghet och ett stöttande klimat i ledarteamet.

**Är råden och slutsatserna i boken applicerbara på alla idrotter, nivåer och åldrar?**

– Absolut, men det är viktigt att de anpassas till den verksamhet man har. Grunderna är desamma – att ha en tydlig vision, att vara prestigelös och våga reflektera och utvärdera. Janne Anderssons humanistiska och prestigelösa ledarskap går att anamma även med barn och ungdomar. Det går att skapa ledarteam oavsett om det handlar om individuell idrott eller lag, säger Susanne och sammanfattar:

– Det handlar om relationer och att människor ska fungera tillsammans och må bra. I det här sammanhanget blir det mer fokus på ledarna för att de ska få så bra möjligheter som möjlighet.

## Susannes tips för att skapa effektiva ledarteam

### Ställ frågor:

- Vad ska vi göra och vad vill vi med det här? Var tydlig med vilket uppdrag man har.
- Hur gör vi för att komma dit? Skapa en tydlig definition av det man ska göra. Skapa tydliga mål.
- Hur gör vi för att ta till oss det här? Skapa en strategi.

### Tänk på att:

- Ha en tydlig roll- och ansvarsfördelning.
- Skapa en gemensam samsyn genom att tillsammans komma överens om hur man ska vara mot varandra. Skapa ledstjärnor.
- Jobba med utvärderingar.
- Sträva efter ett utvecklande arbetssätt.
- Skapa ett hållbart ledarskap – reflektera över vad ni i ledarteamet behöver för att må bra.

# Hjärnfokus

– så blir du lugn, kreativ och fokuserad

Det här är boken för dig som har hundra bollar i luften och behöver kunna fokusera på en sak i taget. Ny forskning visar att vi kan få mer gjort med mindre ansträngning.

*Hjärnfokus* ger dig verktygen du behöver för att vara mentalt närvarande och fokuserad i en värld som ständigt pockar på din uppmärksamhet. Lär dig dansa med distractionerna istället för att ätas upp av dem. Hitta lugnet mitt i stormen. När tankedimman lättar blir du lugn, kreativ och fokuserad.

UTGIVEN: 2019, hårband,  
287 sidor  
ART NR: 7831  
MEDLEMSPRIS: **189:-**



Författaren **Johan Bergstad**, leg. psykolog, lär dig också varför multitasking är en myt, varför smarta människor ofta underpresterar och vad som utmärker världens lyckligaste människa.



# Kroppen

– en guide för dig som bor i den

I denna bok berättar författaren Bill Bryson med stor glädje och förbluffande och underhållande fakta om människokroppen från topp till tå – från våra största organ till de otaliga mikroorganismer för vilka vi är värddjur.

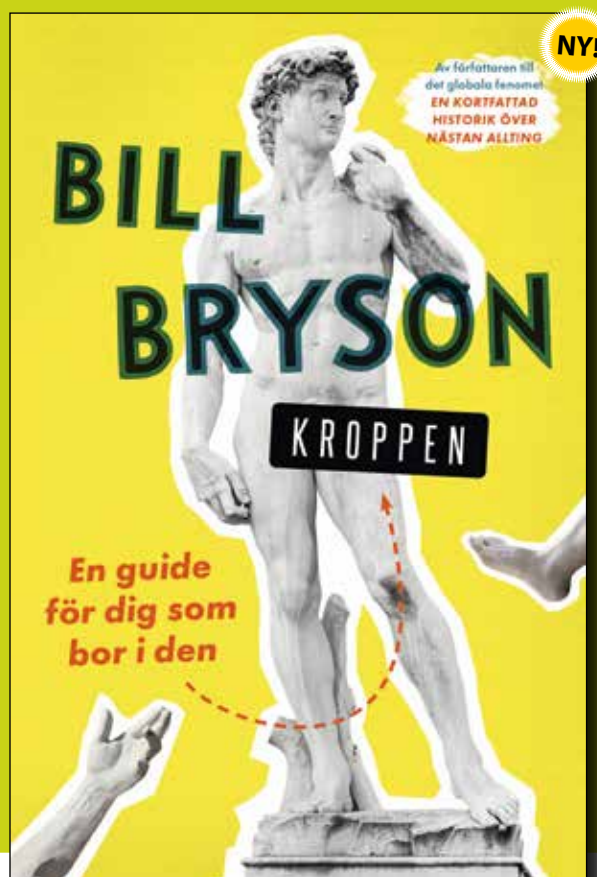
Parallellt följer vi människans upptäcktsresa inom läkekonsten, och får träffa många av vetenskapshistoriens bortglömda hjältar (och några riktiga galningar).

UTGIVEN: 2019, hårband, 525 sidor  
ART NR: 7830

Bill Bryson har arbetat som journalist för tidningarna The Times och The Independent. Som författare har han blivit flerfaldigt prisbelönad för sin underhållande facklitteratur.



FOTO: MONDIAL



## Gå-boken – promenera för ett hälsosammare liv

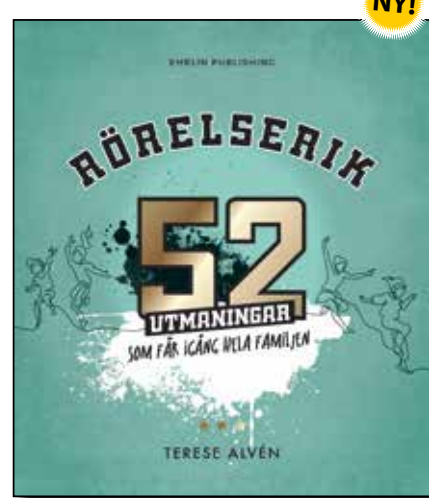
Att promenera är inte bara skönt och avslappnande. Det kan hålla dig frisk och stark, minska stress och förbättra ditt minne. Boken är en forskningsbaserad guide med konkreta tips och exempel på hur korta raska promenader kan få dig att må bättre, både fysiskt och psykiskt. Professor Bente Klarlund Pedersen har forskat inom motion och hälsa och ger här nycklar till att leva ett hälsosammare liv, men även dikter, filosofiska funderingar och existentiella tankar.



**UTGIVEN:** 2020, hårdband, 213 sidor  
**ART NR:** 7833  
**MEDLEMSPRIS:** 189:-

## Rörelserik – 52 utmaningar som får igång hela familjen

Har du och din familj svårt att hitta tid för rörelse i vardagen? Denna praktiska och inspirerande handbok är full av olika aktiviteter som du och din familj kan göra tillsammans. Boken, skriven av Terese Alvé, hjälper er att hitta nya sätt att aktivera er på och visar att det varken behöver vara komplicerat, dyrt eller tidskrävande att röra på sig. Varje vecka får ni en ny aktivitet som inspirerar till rörelse, inomhus eller utomhus.



**UTGIVEN:** 2019, hårdband, 160 sidor  
**ART NR:** 7835  
**MEDLEMSPRIS:** 199:-

## Stark på riktigt

Waldo Zapata och Louise Sondro är grundare till SPR Athlete Factory i Stockholm och tillsammans med sina instruktörer har de här tagit fram åtta träningsprogram. Träna hemma, på gymmet eller på resa, med eller utan redskap, på egen hand eller tillsammans med en träningskompis. Alla övningar illustreras med tydliga steg för steg-instruktioner. Boken tar upp det du behöver för att bli stark på riktigt och ger råd om hur du håller motivationen på topp.



**UTGIVEN:** 2019, hårdband, 136 sidor  
**ART NR:** 7834  
**MEDLEMSPRIS:** 189:-

## Wörkout – tuftt och lekfullt

Begreppet Wörkout, myntat av Pischka Strindstedt, bygger på tufta och lekfulla pass där man använder hela kroppen. Träningen är uppdelad i fyra kapitel med sju träningspass i varje. Passen illustreras med fotografier i kombination med en QR-kod där du via en telefon eller surfplatta kan se hur övningen ska utföras. Du hittar faktarutor med tips och information och får dessutom nyttiga och enkla recept. Medförfattare till boken är också Åsa Bonelli.



**UTGIVEN:** 2019, hårdband, 104 sidor  
**ART NR:** 7836  
**MEDLEMSPRIS:** 208:-



## Carl Johan Sundberg:

# ”Rörelse är det enda riktiga föryngringspillret”

”Fysisk aktivitet är det närmaste vi kan komma en mirakelkur för hälsan. Rörelse är det enda riktiga föryngringspillret.” Det menar forskarna Carl Johan Sundberg och Jessica Norrbom, författare till boken *Stark hela livet*.

– Boken tar upp träningens positiva effekter ur många aspekter, bland annat hur den kan motverka många åldrandeprocesser. Oavsett ålder så gör träningen att muskler och hjärnan fungerar bättre. Det är inte rocket science att promenader gör att man börjar må bättre, säger Carl Johan Sundberg.

Carl Johan och Jessica är båda verksamma vid Karolinska Institutet. Jessica är medicine doktor i fysiologi och forskare inom molekylär arbetsfysiologi. Carl Johan är läkare och professor i arbetsfysiologi. Han har genom åren också haft en rad uppdrag inom idrotten. Han har tidigare varit ordförande i YFA (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet) och i Svensk Idrottsmedicinsk förening. Idag sitter han i antidopingorganisationen WADA:s gen- och cell dopingexpertgrupp och i styrgruppen för Generation Pep.

I boken *Stark hela livet* har de samlat fakta, studier och råd inhämtade från forskare runt om i världen.

– Det finns 10 000-tals forskare över världen. Vi vill förmedla helheten, säger Carl Johan Sundberg.

Enligt Carl Johan bidrar fysisk aktivitet till en rad positiva effekter som kan förebygga sjukdomar och till och med bromsa åldrandet.

Carl Johan Sundberg menar att alla kan ha nytta av boken, men kanske allra mest de som har passerat 50. I bokens förord skriver de: ”Forskning har visat att 60-75-åringar som börjar styrketräna blir mycket starkare på några få månader. Hos inaktiva äldre, och de allra äldsta, kan muskelstyrkan till och med fördubblas”.

Vad är viktigast om man ska få fler äldre – och kanske i synnerhet de som tidigare varit aktiva – att börja träna och röra på sig?

– Det är alltid en utmaning. Det finns



Carl Johan Sundberg och Jessica Norrbom, författare till boken *Stark hela livet*.

FOTO: STEFAN TEL

ett starkt samband mellan benägenhet och kunskap. En sådan här bok kan öka medvetenheten och bidra till en smittoeffekt. Om människor ser att allt fler i omgivningen är aktiva ökar sannolikheten att fler hänger på. Men det finns också samhällsaktörer som borde engagera sig mer. Till exempel genom att bygga städer och skapa miljöer som underlättar fysisk aktivitet, säger Carl Johan och fortsätter:

– Inom sjukvården bör man underlätta

för att jobba med förebyggande insatser. Det handlar om incitamentsstrukturer för patienter och verksamheten i sjukvården. För många behövs det ekonomiska förmåner för att man ska ha råd att röra på sig. För personalen handlar det om kunskap, tid och ekonomi. Dessutom spelar den byggda miljön med parker och cykelbanor en stor roll.

Carl Johan menar att situationen har förbättrats i många städer i Sverige, men att det finns länder i världen där medvetenheten är ännu större. Några exempel han lyfter fram är Köpenhamn, Amsterdam, Seattle och flera sydamerikanska städer.

### Lever du själv som du lär?

– Så gott jag kan. Den senaste veckan har jag till och med tränat för mycket. Jag brukar träna 2-3 gånger i veckan beroende av säsong.

### Vad händer med dig när du inte tränar?

– Då känner jag mig segare och tung i gumpen. Det märks inte minst mentalt, jag mår snäppet sämre. Idag har jag bra flyt i steget.

### Positiva effekter av fysisk aktivitet:

- Kognition – det vill säga vår hjärnas sätt att fungera. Hjärnan mår bättre om blodtrycket och blodsockret inte är för högt. Likaså om blodfetterna är i bättre balans. Träning påverkar hjärnan mer direkt och det gör att vi kan planera bättre, får bättre omdöme, bättre impuls kontroll och bättre minnesfunktioner.
- Vi får bättre hälsa, ökat välbefinnande och ökad livskvalitet. Självkänslan blir annorlunda.
- Depression blir vanligare i takt med att man blir äldre – träningen motverkar nedstämdhet.
- Träning gör oss starkare och uthålligare. Vi kan återhämta oss bättre och då orkar vi mer och bättre.
- Träning kan förebygga många sjukdomar och lindra symptom. Artros kan lindras markant. Likaså högt blodtryck och diabetes typ 2.
- Det finns ett starkt samband mellan risken att dö i förtid och fysisk inaktivitet.

**Stark hela livet**  
UTGIVEN: 2019,  
hårdband, 136  
sidor  
ART NR: 7832  
MEDLEMSPRIS:  
**179:-**



## Johan R Norberg:

# ”Barnkonventionen både ett krav och en möjlighet”

Vid årsskiftet blev barnkonventionen lag. För idrottens föreningar och ledare gäller det att hålla koll på vad som gäller. Svar på många frågor finns i boken *Barnkonventionen och föreningsidrotten – handbok för idrottsledare*.

Johan R Norberg, professor i idrottsvetenskap vid Malmö universitet och medförfattare till boken, förklarar syftet med den:

– På sätt och vis finns det redan riktlinjer för hur man ska tänka för att bedriva bra barn- och ungdomsverksamhet, till exempel i Idrotten Vill. Men policydokument ligger ofta lite för högt upp i systemet, vilket gör att det blir en lucka mellan ledarna och föreningarna. Det är en ganska svår uppgift att få ner det till handlingsrekommendationer för hur man kan arbeta på föreningsnivå. Tidigare har Barnkonventionen mest kopplats till kränkningar och otrygga idrottsmiljöer. Men konventionen handlar även om positiva värden som inkludering, delaktighet och att man ska ta tillvara barns egna åsikter. Boken tar ett större grepp om hur barnkonventionen kan tillämpas, säger Johan R Norberg, som hoppas att den ska väcka tankar och sätta igång vissa processer.

Johan menar att verksamheten alltid går att utveckla och att boken inte är någon regelbok utan mer pekar på saker att tänka på. Varje förening måste själv välja sina lösningar beroende på sina unika förutsättningar.

### Vad tycker du är allra viktigast att tänka på för föreningsledare när det gäller barnkonventionen?

– Två saker. Om man bara ska göra en sak så är mitt råd att skaffa en krisplan där det tydligt framgår vem som har ansvar och vad som ska göras om det händer något. Vad gör man om någon drar med föreningskassan, om någon skadas eller om misstankar finns att barn far illa?

– Det andra är att ha en levande värdegrund. Då tar man automatiskt upp alla de frågor som barnkonventionen handlar om: inkludering, jämställdhet med mera. Men det är viktigt att inte kopiera en standardvärdegrund, utan att man har



en diskussion. Att sätta igång samtal och reflektion.

### Vilka konsekvenser kan det få om en förening bryter mot barnkonventionen?

– Sedan 1990 har det inte varit tillåtet att bryta mot barnkonventionen. Att den nu blivit lag innebär egentligen ingen förändring. Ledare som bryter mot lagen riskerar straff precis som tidigare. Men kommunerna kommer att få större krav på sig att jobba med de här frågorna och se till att föreningarna bedriver bra verksamhet. Även tidigare har föreningarna kunnat förlora sina bidrag, men genom lagstiftningen markerar regeringen att vi alla måste ta konventionen på allvar. Det finns en klar risk att fler föreningar förlorar sina bidrag.

Centrum för idrottsforskning (CIF) har bland annat till uppgift att ansvara för uppföljning av statens stöd till idrotten. Johan R Norberg, som har följt idrottens utveckling under många år, leder det arbetet.

– Jag har förmånen att jobba med olika saker. Forskning, politik och samhällsutveckling. Våra rapporter skrivs till politiker och beslutfattare. Man kan säga att jag jobbar mest med utmaningar inom idrotten och vart idrotten är på väg. Det handlar om deltagandet, socioekonomiska frågor, jämställdhet etcetera. Arbetet med barnkonventionen drogs jag in i redan

2008 då jag var sekreterare i den statliga Idrottsstödsutredningen. Vi föreslog bland annat att statens stöd skulle knytas till barnkonventionen.

**Andra utmaningar för landets föreningar är att behålla unga i idrotten – och att lyckas med integrationen. En förening som har lyckats med detta och som uppmärksammats i SVT är BK Järva. Du kommenterade inslaget och sa: ”Det här är ett jättebra exempel på det mest grundläggande. Man försöker göra ungarna delaktiga genom att få dem att bli ledare. Det får föreningen att växa och spelarna att stanna kvar”. Kan du utveckla de tankegångarna?**

– Det är ett stort problem att föreningar försvinner, inte minst i utsatta områden. I Husby har de flesta föreningarna försvunnit. Men den här föreningen gick mot strömmen. De har gjort sina unga medlemmar till ledare. De har lyckats få fler ledare när de behövde det och de har fått ungdomarna att stanna kvar i föreningen. De har skapat delaktighet och engagemang och löser därigenom den svåra frågan att få ledare. Ur ett ”barnkonventionsperspektiv” är det en riktig solskensförening, ett exempel på hur man gör barn delaktiga.

### Hur ser du på det faktum att kanske redan svaga föreningar kan få det svårt att leva upp till barnkonventionen?

– Jag tycker lite synd om idrotten på det sättet. Det är många saker man måste kunna. Det är krav från samhället och så vidare. Men så är det. Det finns ingen väg bort från det, utan man måste acceptera att villkoren ser annorlunda ut idag än för 30 år sedan.

### Barnkonventionen och föreningsidrotten – handbok för idrottsledare

Boken kan beställas och laddas ned på: [unicefbutiken.se/produkt/idrotts-handboken/](http://unicefbutiken.se/produkt/idrotts-handboken/)





## Värderingsbaserat ledarskap – mening, tillit och transformation

Ett värderingsbaserat ledarskap lägger grunden för starkt engagemang och en känsla av mening.

Globalisering, digitalisering, hållbarhetsfrågor och krav på flexibilitet leder till att arbetslivet alltmer präglas av komplexitet och ständig förändring. Att böttna i en förståelse för vad som sker i omvärlden, sitt syfte och sina värderingar gör det möjligt att hitta en tydlig riktning och skapa hållbar utveckling.

Den här boken hjälper dig att utveckla ett värderingsbaserat ledarskap, och är skriven för dig som utövar någon form av ledarskap eller vill utveckla ditt självledarskap. Teorier och fakta varvas med inspirerande exempel, intervjuer, reflektionsövningar och verktyg.

**FÖRFATTARE:** Julia Norinder  
**UTGIVEN:** 2019, hårdband, 218 sidor  
**ART NR:** 7828  
**MEDLEMSPRIS:** 259:-



## När allt står på spel – erfarenheter från framgångsrik mästerskapscoaching

Den här boken behandlar framgångsrik coaching inom elitidrotten. Syftet är att fånga in vad som karakteriserar framgångsrik mästerskapscoaching såväl långsiktigt som kortsiktigt. Boken baseras på samtal med 19 av de mest framgångsrika coacherna inom svensk och norsk elitidrott. Coacherna representerar olika idrotter och tids-epoker, men har det gemensamt att de varit framgångsrika över tid och bidragit till ett stort antal mästerskapsmedaljer vid de stora internationella tävlingarna (OS, VM, EM, Davis Cup, etcetera).

Boken vänder sig särskilt till verksamma ledare, tränare eller coacher på olika nivåer inom idrottsrörelsen samt till universitetsutbildningar inom sports management. Den kan även användas som litteratur i idrottens ledarutbildningar och som diskussionsunderlag för studiecirklar, workshops eller dylikt.

**FÖRFATTARE:** Carl-Axel Hageskog, Per Gerrevall  
**UTGIVEN:** 2019, mjukband, 376 sidor  
**ART NR:** 7829  
**MEDLEMSPRIS:** 363:-



## KURSER OCH KONFERENSER

### KURSER NÄRA DIG

#### BLEKINGE

**Grundutbildning för tränare:** 11/3, 4/4 Karlshamn  
**Grundutbildning för tränare:** 6/5, 30/5 Karlskrona  
rfsisu.se/blekinge

#### DALARNA

**Introduktionsutbildning för föreningsledare:** 21/3 Mora  
**Idrottsskadekurs Knäkontroll:** 31/3 Leksand  
**Introduktionsutbildning för föreningsledare:** 4/4 Falun  
**Grundutbildning för tränare:** 21/4, 16/5 Falun  
rfsisu.se/dalarna

#### GOTLAND

**Trygg idrott i våra föreningar:** 9/3 Slite  
**Bokföreläsning i Fortnox:** 17/3 Visby  
**Hjärt- och lungräddning:** 23/4 Visby  
**Idrottsmedicinsk grundkurs:** 8-12/6 Visby  
rfsisu.se/gotland

#### SKÅNE

**Idrottens Föreningslära – Tema – Bokföreläsning i föreningen:** 18/3 Helsingborg  
**Pedagogik och metodik för utbildare – konsten att lära ut:** 21/3 Malmö  
**IdrottOnline klubb – Administration – Grund:** 24/3 Ystad  
**Hur möter vi barn och ungdomar med beteendestörningar?:** 26/3 Helsingborg  
**Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom:** 18/4 Landskrona  
**Basal Idrottsmedicin:** 26/4 Kristianstad  
rfsisu.se/skane

#### SMÅLAND

**Allmän tejkurs:** 21/3 Växjö  
**Idrottens föreningslära grund:** 24/3 Gislaved  
**Grundutbildning för tränare, träff 1:** 1/4 Växjö  
**Offensivt styrelsearbete på riktigt:** 15/4 Eksjö  
**Överlevnadskurs i förenings-ekonomi:** 21/4 Korvö  
rfsisu.se/smaland

#### VÄRMLAND

**Grundutbildning för tränare:** 27/4 Karlstad  
rfsisu.se/varmland

#### VÄSTERNORRLAND

**Kinesologi tejkurs:** 11/3, 18/3 Härnösand  
**Idrottsskador:** 11/3 Sundsvall  
**IFL Idrottens föreningslära:** 17/3 Timrå  
**Ordförandeutbildning:** 28/4 Sundsvall  
**Idrottsskador:** 21/4 Sollefteå  
rfsisu.se/vasternorrland

#### VÄSTRA GÖTALAND

**Att leda och utveckla en ideell idrottsförening:** 17/3 Borås  
**Barnkonventionen:** 1/4 Skövde  
**Kanslistutbildning:** 24/3 Göteborg  
**Bokföreläsning Grund:** 14/3, 21/3 Skövde  
**Kost och energidrycker:** 18/3 Göteborg  
**Värdskap och bemötande:** 17/3 Göteborg  
**Ledarskapsutbildning med inriktning funktionsvariationer:** 21/3 Borås  
**Motivationsarbete i praktiken:** 25/3 Göteborg  
rfsisu.se/vastragotaland

### ÖVRIGT

#### SM-veckan vinter!

25-31 mars, Luleå och Boden  
20 idrotter gör upp om medaljerna på 11 arenor.

Hela programmet hittar du på: [smveckan.se](http://smveckan.se)



### BOKTIPS

#### #jagärmångfald

Med denna bok vill Erik Niva poängtera och betona hur fotbollen på ett självklart sätt alltid varit en migrantsport, en idrott som tydligt och effektivt manifesterar mångkultur. För att synliggöra detta vill han med sin unika samling fotbollströjor berättas om unga män och kvinnor som hittat en väg tack vare fotbollen, om hur de bidragit till att göra sporten öppen, framåtriktad och mångnyanserad.

**UTGIVEN:** 2019, mjukband, 143 sidor  
**ART NR:** 7840  
**MEDLEMSPRIS:** 101:-



# Janne Andersson leder tryggt utan krångel

”Människor vill alltid göra bra saker, men ibland behöver man hjälpa dem på vägen genom att ställa rätt frågor”. Det är en av utgångspunkterna i Janne Anderssons ledarskap.

– Vi börjar alltid med att prata om mänskliga grundinställningar. Om hur vi beter oss. Det är viktigt att vara överens om och förankra grunderna. När det är gjort lägger vi stor tonvikt på det vi har bestämt, säger förbundskaptenen för herrlandslaget i fotboll.

Ordning och reda är andra ledord för Janne Andersson.

– Bristen på tydlighet, när folk inte är beredda att ta beslut i en ledarroll, kan vara en stor fara. Alla människor gör fel ibland, men jag är förlåtande i mitt ledarskap. Det är viktigt att människor vågar ta initiativ. Våra olikheter gör att det blir intressant och det är sådant som kan växa fram i ett team.

Sedan Janne Andersson tillträdde som förbundskapten 2016 har han varit mån om att skapa ett effektivt ledarteam. I ledarteamet ingår fem personer och därutöver finns ett medicinskt team, ett press-team och så vidare. Som förbundskapten är Janne ytterst ansvarig, men alla som ingår i teamet utgör en viktig pusselbit.

– Det handlar om flyt att träffa rätt människor. Assisterande förbundskaptenen Peter Wettergren är min närmsta kollega. Vi delar samma grundvärderingar om hur man ska spela fotboll, men vi har olika kompetenser. Idag får mina kollegor bra förutsättningar och enormt stor frihet. Det i sin tur skapar förväntningar att det ska fungera bra. Vi har lite prestige och stor arbetsglädje.

Att det flyter på, menar Janne Andersson, är en förutsättning för att det ska fungera i skarpt läge i samband med matcher mot olika lag världen över.

– När vi är ute har vi få dagar på oss att bli högrepresterande. Vi jobbar tillsammans dygnets alla timmar och då gäller



I Janne Anderssons ledarteam är alla lika viktiga.

FOTO: BILLDRÄNAN

det att det är energifullt, roligt och givande när vi träffas.

Fotbollen har varit central i Janne Anderssons liv. Som spelare nådde han division 2, men upptäckte tidigt att det var roligare att vara tränare. Första uppdraget var som tränare för hans lillasysters lag i Atlets IK, i början på 80-talet. Därefter har vägen till landslaget gått via Halmstads BK, Laholms FK, Halmstads BK, Örgryte IS och IFK Norrköping. Nu summerar han 37 år i tränarrollen.

Men egentligen var det aldrig något aktivt val att bli tränare. Drivkraften har snarare varit att påverka de miljöer han vistats i – i skolan, i kompisgäng och i fotbollsmiljöer.

– Jag har alltid varit aktiv i sammanhang med andra människor. Och jag har velat påverka och ta ansvar. Hur det blivit så vet jag inte, men jag tycker det är kul att påverka.

Till viss del tror han att han påverkades av sin pappa Olle som var ordförande i Atlets IK, men också av sin mamma, som var ”ledare för familjen”.

– Vi var fem syskon och alla var ledare på något sätt. Vi fick ta stort ansvar för oss själva och lära oss att visa respekt för varandra.



Den enda person därutöver som Janne Andersson kan komma på som har varit en ledarförebild för honom är hans idrottslärare i högstadiet, Bengt ”Bengan” Johansson.

– Han var en bra lärare. Vi bodde några 100 meter från varandra och jag har följt honom i många år.

En hyfsad förebild med tanke på att Bengan Johansson anses vara den mest meriterade förbundskaptenen inom handbollsvärlden genom tiderna. Mellan 1988 och 2004 tog herrlandslaget 13 medaljer i 16 internationella mästerskap.



Hela bokklubbens sortiment hittar du på [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)

**I Susanne Meckbach bok *Att bygga och utveckla effektiva ledarteam* beskriver en annan framgångsrik ledare, Lasse Lagerbäck, dig som prestigelös. Skulle du säga att det är en nyckel till framgång som ledare?**

– Det är en sådan miljö man vill ha, en miljö där man hjälps åt. Det finns inget företag som når sitt max om det finns prestige. Om man pinkar revir får man inte ut max av människor. Det människor behöver är snarare redskap för att lyckas.

**Finns det egenskaper du själv tycker att du behöver jobba på i din tränarroll?**

– Förr var jag mycket mer kontrollmänniska, men jag har lärt mig att delegera. Och visst har jag tagit dåliga beslut ibland, men idag känner jag mig helt trygg i rollen. Jag har världens finaste jobb och det har jag fått för att jag har en viss kompetens och det känner jag trygghet i. Det är det viktigaste.

**Vilka råd ger du till unga tjejer och killar som vill bli tränare på professionell nivå?**

– Det är lite svårt att ge råd. Det känns lite förmätet. Men generellt skulle jag



FOTO: BILDBRÄN

säga att det handlar om att vara sig själv och lita på sig själv. Det gäller oavsett om du är ung eller gammal. Spelar man teater blir det inte lika bra. Då blir man genomskådad. Men det är mycket att lära sig och det gäller att vara nyfiken, säger Janne Andersson och fortsätter:

– I min roll är det många som är intresserade av de beslut jag tar och då gäller det att vara trygg i det jag gör. Och att inte krångla till det. Det är inte så komplicerat. Fotboll går ut på att det är 11 mot 11 och att ett av lagen ska göra ett mål mer. Det finns alltid en risk att man överanalyserar. Det handlar om basic gre-

jer, att bygga på i efterhand och att jobba med grunder.

Och ibland händer det att en och annan ung tränare får tips på vägen av förbundskaptenen.

– När jag går ut med hunden där jag bor på Lidingö brukar jag titta på när de tränar på Lidingövädden. Jag brukar ställa mig på halvdistanst och höra vad de säger. Det är många tjejer och killar som är tränare och jag blir ofta imponerad. Det har hänt att jag gått fram och berömt någon tjej. Så jag har gott hopp om att vi kommer att få fram unga duktiga ledare. Det är roligt.

## 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](http://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.



20286911

B



SISU  
Idrottsböcker

UTELIV

## Överlevnadshandboken

*Överlevnadshandboken* guidar dig till överlevnadstekniker i vildmarken. Exempelvis om flygplanet nödlandar i bergen, djungeln eller öknen – hur gör du då? Hur hittar du mat, bygger nödvändigt skydd, vårdar de skadade och tar dig levande tillbaka till civilisationen?

Boken bygger på erfarenheter från brittiska arméns fallskärmsjägare – soldater som släpps ner bakom fiendens linjer med minimal utrustning. Detta är givetvis extremt. Men även om man bara vill ha lite äventyrlig vildmarkssemester, så är kunskaperna ovärderliga i ett skarpt läge.

Du får också lära dig viktig kunskap för katastrofsituationer – hur du gör vid eld, blixtnedslag, jordbävning och tsunami, och hur du överlever i hemmet när el och vatten inte fungerar.

**FÖRFATTARE:** John "Lofty" Wiseman  
**UTGIVEN:** 2019, hårband, 400 sidor  
**ART NR:** 7839  
**MEDLEMSPRIS:** 199:-



### Uteliv med kniven

Här får du många tips om hur du faller ett litet träd, vad du behöver göra för att klyva ett torrt eller fruset träd, hur du klyver ved, hur du tillverkar en spänsticka, hur du tänder eld med eldstål och kniv och hur du filear en fisk du har fångat. Du lär dig också hur du använder kniven på ett säkert sätt, och hur du rengör, bryner och vårdar den så att den håller sig vass länge. Dessutom lite knivhistoria om hur det skärande verktyget har utvecklats över tid.

**FÖRFATTARE:** Lars Fält  
**UTGIVEN:** 2019, hårband, 92 sidor  
**ART NR:** 7837  
**MEDLEMSPRIS:** 229:-



### Vegohajk – vegetarisk mat för stormkök och lägereld

Fokus i den här boken ligger på torkad mat som är lätt att bära och som håller länge. Perfekt för fjällvandringen, paddlingen eller skidturen, oavsett om du är nybörjare eller friluftsveteran. Du får 65 recept som omfattar allt från snabblagade soppor till lyxiga middagar samt enkla instruktioner på hur du kan torka din egen mat. Du får också tips så att du själv kan utveckla och variera dina hajkrecept.

**FÖRFATTARE:** David Kihlberg  
**UTGIVEN:** 2019, mjukband, 193 sidor  
**ART NR:** 7838  
**MEDLEMSPRIS:** 249:-



## 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](http://www.sisuidrottsbocker.se)



Idrottens bokklubb  
c/o SISU Idrottsböcker

Frankeras ej  
Idrottens bokklubb  
betalar portot.

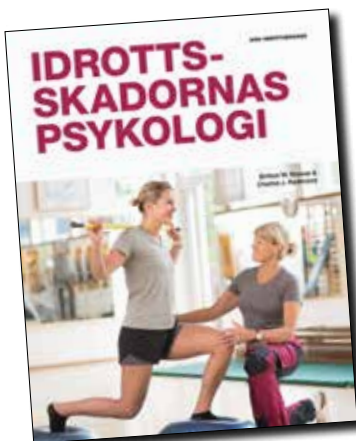
**Idrottens  
bokklubb**

SVARSPOST  
20286911  
274 20 SKURUP

KAMPANJ

# 50 % RABATT PÅ UTVALDA TITLAR

EXTRA LÅGA  
MEDLEMSPRISER!



Bättre idrottsteknik genom  
analys och träning  
ART NR: 1379  
ORD PRIS: 150:-  
NU: **75:-**

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

Träna tanken – en bok om  
mentala föreställningar  
ART NR: 1287  
ORD PRIS: 269:-  
NU: **134:-**

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

Motivation för motion –  
hälsövägledning för ökad fysisk  
aktivitet  
ART NR: 1357  
ORD PRIS: 299:-  
NU: **149:-**

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

Träna bort övervikten med  
FATREX  
ART NR: 1370  
ORD PRIS: 298:-  
NU: **149:-**

Motiverad till träning – med MI  
som metod  
ART NR: 1399  
ORD PRIS: 150:-  
NU: **75:-**

## Att bygga och utveckla effektiva ledarteam art nr: 1426

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](http://www.sisuidrottsbocker.se) eller

- Sms:a till 71120 eller

- Posta svarstalongen nedan.

Periodens bok skickas ut i slutet av mars.



SVARA SENAST DEN  
**20 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
	7840	#jagärmångfald	101 kr
	<b>1379</b>	<b>Bättre idrottsteknik genom analys och...</b>	<b>75 kr</b>
	7833	Gå-boken	189 kr
	7831	Hjärnfokus	189 kr
	<b>1381</b>	<b>Idrottsskadornas psykologi</b>	<b>184 kr</b>
	7830	Kroppen – en guide för dig som bor i den	229 kr
	<b>1357</b>	<b>Motivation för motion</b>	<b>149 kr</b>
	<b>1399</b>	<b>Motiverad till träning – med MI som metod</b>	<b>75 kr</b>
	7829	När allt står på spel	363 kr
	7835	Rörelserik – 52 utmaningar som får igång...	199 kr
	<b>1397</b>	<b>Spela bättre</b>	<b>69 kr</b>
	7832	Stark hela livet	179 kr
	7834	Stark på riktigt	189 kr
	<b>1370</b>	<b>Träna bort övervikten med FATREX</b>	<b>149 kr</b>
	<b>1362</b>	<b>Träna för en svensk klassiker</b>	<b>99 kr</b>
	<b>1287</b>	<b>Träna tanken</b>	<b>134 kr</b>
	7837	Uteliv med kniven	229 kr
	7838	Vegohajk	249 kr
	7828	Värderingsbaserat ledarskap	259 kr
	7836	Wörkout – tuftt och lekfullt	208 kr
	7839	Överlevnadshandboken	199 kr

EXTRA LÅGA  
MEDLEMSPRISER!

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
		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: 1426

**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 .....