

Tidningen för dig som är medlem

Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 4/2019

**LÄTTSAM TRÄNING
FÖR ÄLDRE**

**TEKNIK SOM
MOTIVERAR TILL
TRÄNING**



**VÄGLEDNING
FÖR UNGDOMS-
TRÄNARE**

NY BOK

UTGES I DECEMBER

SVARA SENAST
29 NOVEMBER

**TRÄNA
OCH COACHA
UNGA IDROTTARE**

Fredrik Johansson





FOTO: BILDBYRÅN

Samlade kunskaper och erfarenheter för ungdomstränare

Att vara ung idrottare innebär en spännande och utvecklande period i livet. Och att vara tränare åt dessa ungdomar betyder många roliga ögonblick men också utmaningar. Den här boken har den viktiga utgångspunkten att låta ungdomarna vara just unga, med allt vad det innebär: pubertetsutveckling, kompisar och skolans krav. Så småningom väljer en del att försöka bli elitidrottare och av dessa kan ett fåtal bli professionella idrottare – om de rätta förutsättningarna ges.

När vi skriver om den unga idrottaren så menar vi främst ungdomar i åldern 12–19 år. Under denna period utvecklas ungdomarna snabbt och mycket, bland annat tack vare pubertetsutvecklingen och en allt större träningsmängd. Men det är viktigt att denna period också präglas av långsiktighet och hållbarhet så att den unga idrottaren får en optimal utveckling.

Tanken med boken *Träna och coacha unga idrottare* är att den ska ge dig fördjupade kunskaper i hur du integrerar idrotts-specifik träning, tävling samt fysisk träning i ett prestationshöjande och skadeförebyggande syfte. Dessutom resonerar författa-

ren kring hur man lyckas med detta utifrån utövarnas fysiska, mentala och sociala utveckling under de viktiga ungdomsåren.

Ambitionen med boken är att framför allt knyta ihop befintlig kunskap och erfarenhet till en praktisk användbar vardag för dig som är tränare eller ungdomsidrottare. Så trots bokens relativt komplexa innehåll i vissa kapitel är boken så pass lättillgänglig och enkelt skriven att den kan tillföra kunskap och reflektion oavsett vilken bakgrund och vilka tidigare erfarenheter du har.

Boken och dess innehåll vänder sig i första hand till dig som är tränare eller coach.


 NY!

 SVARA
 SENAST
 29 NOVEMBER

 EXTRA LÅGT
 MEDLEMSPRIS
 DENNA PERIOD:

259:-

ORDINARIE PRIS: 299:-

 FÖRFATTARE: Fredrik Johansson
 UTGIVEN: 2019, mjukband, 240
 sidor

ART NR: 1424

MEDLEMSPRIS: 279:-

 WEBBPLATS: [sisuidrottsbocker.se/
tranaochcoachaunga](http://sisuidrottsbocker.se/tranaochcoachaunga)


Tränarrollen är väldigt viktig och har stort inflytande på hur den idrottsliga resan både startar, formas och upplevs. Men boken kan även läsas av andra. För den unga idrottaren kan boken vara ett stöd i vardagen men också en fördjupning kunskapsmässigt till att bli sin egen tränare. Du som är förälder kan få en bättre bild av helheten och en ökad förståelse för hur mycket arbete som ligger bakom utvecklingsprocessen inom ungdomsidrott. Och för dig som är läkare, fysioterapeut eller har annan medicinsk bakgrund är målet med boken att du ska få en fördjupad förståelse för ungdomsidrottens praktiska tränings- och tävlingsupplägg. För

att få en helhet i träningen behöver det ske ett samarbete mellan tränare, fysioterapeut och fysisk tränare och i samråd med den unga idrottaren.

Till boken hör också en webbplats med fördjupande och kompletterande material i form av intervjuer, övningar, PDF:er med mera.


 Läs intervjun
 med Fredrik
 Johansson på
 nästa sida.

Om författaren:

Fredrik Johansson har sin huvudsakliga idrottsbakgrund inom tennis – som aktiv, tränare, naprapat och senare som ansvarig för fysisk utveckling/prevention inom Svenska Tennisförbundet. 1997 tog han examen från naprapatutbildningen och valde därefter att vidareutbilda sig i idrottsmedicin vid Karolinska Institutet. 2017 blev han klar med sin avhandling i tennismedicin. Fredrik Johansson är idag lektor i idrottsmedicin vid Naprapathögskolan i Stockholm och har en Post-Doc tjänst vid Sophiahemmets högskola där han bedriver tennisforskning.



Vägledning för ungdomstränare

Hur lyckas man på bästa sätt som ungdomstränare? Hur gör man för att få till träning och tävling så att den leder till en långsiktig, hållbar och optimal utveckling samtidigt som man håller sig skadefri? De komplexa frågeställningarna diskuterar forskaren och praktikern Fredrik Johansson i boken *Träna och coacha unga idrottare*.

– Jag har en passion för tränardelen. Det är det jag brinner mest för. Kanske mer än forskningen i sig. Det viktigaste för mig är att forskningen blir praktiskt tillämpbar för våra tränare och coacher. Och den stora frågan är: Hur göra forskningen tillämpbar i vardagen? Det är inte lätt, men viktigt. Syftet med boken är att plocka ihop de olika delarna. Den ska vara lättsmält men ändå innehålla relevant information, säger Fredrik Johansson.

Boken *Träna och coacha unga idrottare* är en uppdaterad version av boken *Fysisk träning för ungdom* som han skrev 2002. Den boken har sålt i mer än 13 000 exemplar, vilket tydligt visar att kunskapsbehovet är stort.

Även om Fredrik har sin kunskapsbas främst inom tennis så är innehållet i boken tillämpbart för alla idrotter och alla tränare och ledare.

– Det är lite av läsarens utmaningar att omvandla det vi diskuterar till sin egen idrott, säger Fredrik, som under åren har träffat och arbetat med kompetenta personer inom många områden och idrotter, dessa personer är en stor inspirationskälla till boken.

– Inom det akademiska spåret har jag träffat många forskare, var och en som jag lite insnödade på sin egen idrott och specialitet, men det är personer som delat med sig av en enorm kunskap och erfarenhet.

Boken består av femton kapitel som tar upp alltifrån forskning, idrottsmedicin och träningsfysiologi till praktisk träning i vardagen inklusive coaching.

Fredrik Johansson lyfter särskilt fram tre områden som han menar behöver ut-



vecklas ytterligare.

– Det första är att bättre ta vara på de äldre coachernas enorma erfarenhet. Vi måste bli bättre på att binda ihop generationerna. Just detta kan vara en framgångsfaktor i många klubbar, menar Fredrik.

Det andra området är samarbete och integration mellan yrkesgrupper.

– Forskning och praktik är två olika världar. Många coacher tycker det är svårt och tungt att ta till sig forskning. Inom forskarvärlden diskuterar vi ofta hur vi ska få ut våra forskningsresultat till en praktisk vardag.

Det tredje området handlar om att få fram fler kvinnliga coacher. Yngre tjejer som idrottar behöver kvinnliga tränare och coacher som förebilder, menar han.

– Jag kan ha fel, kanske är tennisen skev men min känsla är att det är många pojkar och män i tränaryrket. Det är lite förvånande eftersom tränaryrket egentligen är en mjuk tjänst. Idrotten har blivit hård fast det handlar mycket om mjuka värden. Det blir en liten krock filosofiskt.

Kan du göra några jämförelser med hur det ser ut kunskapsmässigt bland tränare i andra länder?

– I många länder är det uppbyggt lite annorlunda och tränarna har ofta akade-

misk utbildning. Bland en del tränarkollegor i Spanien och Frankrike till exempel har många läst på högskolan. Ungefär som att de hade läst på GIH och därefter gjort en inriktning på till exempel handboll eller ishockey. I Sverige går de flesta via specialidrottsförbundens egna utbildningar.

Vad skiljer den här boken från den tidigare?

– Det har skett en stor förändring på 10 - 15 år. Idrotten är mycket mer organiserad och professionell på många sätt idag. Min förhoppning är att boken ska ge stöd till tränarna och hjälpa dem att få ihop träningsvardagen lite bättre, säger Fredrik och fortsätter:

– En grupp som vi inte nämnt är föräldrarna, som är otroligt viktiga. Ofta får jag en känsla av att föräldrar inte förstår hur svårt det är med idrott ur ett prestationsperspektiv. Tidigt i boken skriver jag att för mig finns inte ordet elitidrottare när du är ungdom utan du är ungdomsidrottare, det är nog en bra start. Att tidigt försöka forma ungdomar till elitidrottare är inte så lyckat, säger Fredrik Johansson.



Klara färdiga... kör!

Allt en tonåring behöver veta om mat och träning för att må bra och nå sina mål.

Att bygga bra vanor kring mat och rörelse är viktigt för framtiden och hälsan för alla, inte minst för unga personer. Den här boken är skriven för ungdomar som vill veta hur de kan bli starkare, snabbare och hur de kan utvecklas i sin idrott.

Boken är lättillgänglig och ger svar på de vanligaste frågorna om mat, näring, träning och hälsa. Den innehåller dessutom bra recept som är enkla att laga.

UTGIVEN: 2019, hårband, 70 sidor

ART NR: 7815

MEDLEMSPRIS: **259:-**

Overnight oats med äpple och kanel

DU BEHÖVER

1 dl havregryn
1 dl mjölk
1 nypa kanel
1 nypa salt
½ rivet äpple eller 2 msk äppelmos eller äppelsmash

GÖRSÅ HÄR

Lägg havregryn, mjölk, salt och vaniljsocker i en burk med tätt lock. Ställ burken kallt till nästa dag. Toppa med rivet äpple, äppelmos eller äppelsmash när det är dags att äta.



NY!

Författare **Kajsa Asp Jonson** är legitimerad dietist, med fördjupning inom idrottsnutrition.



FOTO: TOMAS OHLSSON

Föräldramagi – 7 steg till bra självkänsla för dig och ditt barn

Det här är en guide för föräldrar med barn i alla åldrar. Den ger både dig och dina barn bättre självkänsla och innehåller smarta och enkla råd för hur du kan bli den förälder du alltid önskat vara. Författaren Hedvig Montgomery, psykolog med inriktning på familje- och parterapi, tar upp frågor som: Vad är det som gör att ett barn blir lyckligare än ett annat? Hur skapar du god självkänsla? Och hur arg får du egentligen lov att bli på ditt barn?



FÖRFATTARE: Hedvig Montgomery
UTGIVEN: 2019, mjukband, 182 sidor
ART NR: 7816
MEDLEMSPRIS: **189:-**

Håll balansen och må bra – mindfulness för barn och unga

Boken introducerar mindfulness på ett enkelt och grundläggande sätt, med vägledning för hur utmaningar kring stress, koncentration, känslor, tankar, kompisrelationer med mera kan hanteras. Allt handlar om hur man kan hålla balansen och må bra. Författaren vänder sig till barn och ungdomar mellan 10 - 15 år, men även yngre kan använda boken, gärna tillsammans med en förälder eller lärare. Till varje kapitel hör en mindfulnessövning som kan laddas ner från förlagets hemsida.



NY!

FÖRFATTARE: Maja Öberg
UTGIVEN: 2019, mjukband, 95 sidor
ART NR: 7817
MEDLEMSPRIS: **139:-**

PRO, Gymnastik och Korpen satsar på Lättsam träning

Lättsam träning är ett nytt träningsmaterial riktat till äldre personer. Materialet är framtaget i samarbete mellan PRO, Korpen, Gymnastikförbundet och SISU Idrottsböcker.

– 2018 beslutade vi på vår kongress att vi skulle se över möjligheten att ta fram bra träningsprogram tillsammans med andra organisationer. Det har slagit väl ut, berättar Ola Nilsson, sakkunnig hälsa, friskvård och konsumentpolitik på PRO. Vi har med det här materialet lyckats hitta ett gemensamt koncept som kan passa väldigt många. Det innehåller många sätt att träna på och olika program, vilket gör att en erfaren ledare kan plocka olika delar.

PRO är Sveriges största pensionärsorganisation med cirka 330 000 medlemmar och 800 föreningar. Friskvårdsverksamheten är en viktig del i föreningarna.

– Samarbetet med Korpen och Gymnastikförbundet som också har många äldre i sina verksamheter gör att vi blir starkare och får mer verksamhet. Det ger ett mervärde för alla, säger Ola Nilsson.

Pia Josephson, tf generalsekreterare på Svenska Gymnastikförbundet:

– Vi är tre starka aktörer som delar en stor och viktig målgrupp. Att ta fram det här materialet tillsammans ger oss oerhörd kraft och möjlighet att ge fler seniorer en rolig och anpassad träning.

Eva Bjernudd är generalsekreterare på Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet:

– Korpen har historiskt skapat mängder med motionsaktiviteter för dem som är äldre. Satsningen på ”Lättsam träning” ligger helt i linje med vår angelägna och prioriterade satsning på äldre motionärer.

Enligt Ola Nilsson har intresset varit stort för det nya materialet bland PRO:s ledare.

– Det viktiga är att ha en bra lokal att vara i där medlemmarna vill komma och träna. Därför hoppas vi också få igång mer verksamhet lokalt tillsammans med



FOTO: ANNE LINNENYGÅRDS

Ola Nilsson.

Korpen och Gymnastik. Vi hoppas på samarbeten runt om i hela landet.

Materialet *Lättsam träning* består av fem program med olika intensitet: 30 minuters sittgymna, 30 minuters lättgymna, tre 45-minuters program för cirkelträning och styrkeövningar samt 8-10 minuters förslag på en nedvarvning. Lättgymnan och sittgymnan presenteras på en affisch med tillhörande musik-CD med tolv låtar, varav tio låtar med speakertext till sittgymnan och tio låtar utan speaker till lättgymnan. Cirkelträningen har tio stationskort per program med instruktioner.

Även om inte alla PRO:s medlemmar är intresserade av hälsa och träning så står det i deras stadgar att alla föreningar ska erbjuda friskvård till medlemmarna.

– Genom att vi tar fram programmen som kan användas av vem som helst ger vi möjlighet att fokusera på äldre och träning. Det här materialet kan hela idrotten använda. Gymna och styrka utgör grunden i vad äldre behöver träna. Oavsett vilket material man tar fram så ökar intresset att sätta de här frågorna i fokus.

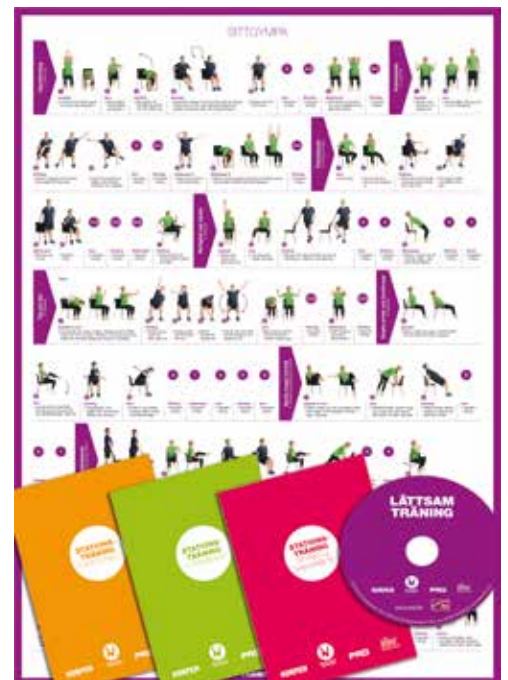
Ola Nilsson välkomnar också regeringens satsning på 20 miljoner till utveckling av äldreidrott och som syftar till att ge fler äldre möjlighet till ett rikt socialt liv med rörelse och gemenskap. Det

handlar bland annat om att öka tillgängligheten till olika mötesplatser, rimliga träningsavgifter inte minst för de med låg inkomst och att kunna bygga upp en struktur för att få äldre som inte sysslar med fysisk aktivitet att komma igång med det.

– Att få fler att komma igång är viktigt för PRO. Därför har vi valt namnet *Lättsam träning*, det ska vara enkelt att träffas och att vara tillsammans. Det är lika viktigt att den sociala samvaron är i fokus.

PRO:s satsning på hälsa och friskvård, PRO Hälsosam, drog igång i våras och fortsätter med full kraft under hösten, bland annat med en inspirationsdag i oktober.

– Då kommer *Lättsam träning* vara en del i det. Det kan ofta ta lång tid att nå ut med nyheter till alla våra föreningar och distrikt, avslutar Ola Nilsson.



Lättsam träning

UTGIVEN: 2019

ART NR: 2148

MEDLEMSPRIS: 325:-

Frisk utan fusk

- vetenskapliga svar på hälsomyter

Hur lever vi ett hälsosammare liv egentligen? Vi möts dagligen av påståenden om vad som är bäst för kroppen, allt från fasta och detox till mirakelkurer och vitamintillskott. Myterna kring hur vi håller oss friska och starka är många och motsägelsefulla, och ibland helt felaktiga.

Är kokosoljan så bra som folk säger och kan C-vitamin bota förkylning? Kan sötningsmedel verkligen orsaka cancer och är kaffedrickande skadligt?

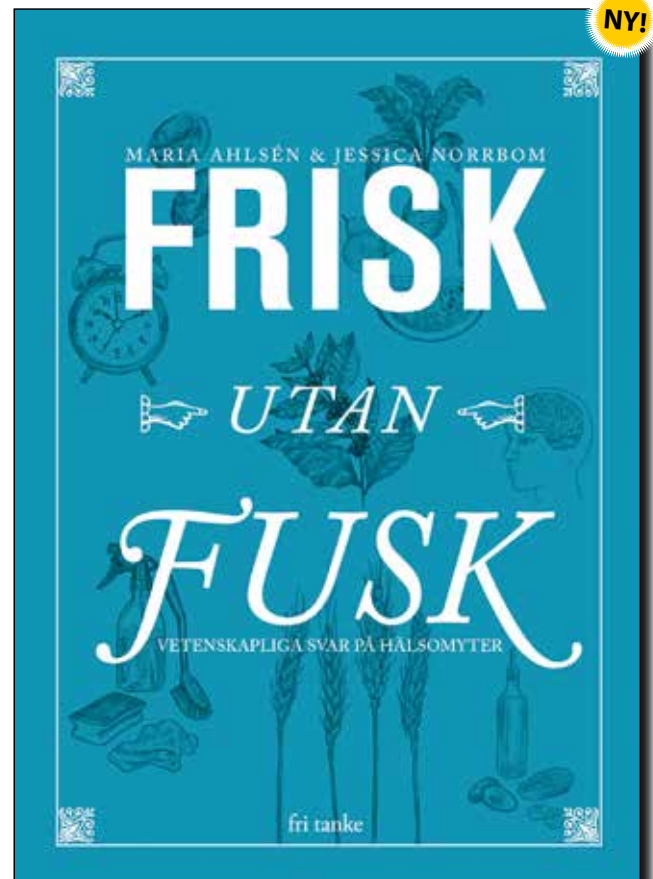
Frisk utan fusk ger vetenskapliga och välgrundade svar på de vanligaste frågorna om kost, träning och hälsa. Författarna Maria Ahlsén och Jessica Norrbom hjälper dig att navigera bland alla hälso- och kostråd. De reder ut vad som är nyttigt, vad som är onödigt och vilka populära kostråd som rentav kan vara hälsofarliga.

Det går inte att fuska sig till att bli frisk.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 208 sidor
ART NR: 7818
MEDLEMSPRIS: 229:-



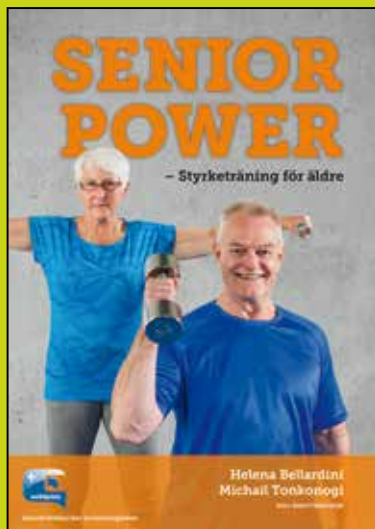
Maria Ahlsén, medicine doktor i fysiologi och biokemist, och **Jessica Norrbom**, molekylärbiolog och medicine doktor i fysiologi.



NY!

Senior power – Styrketräning för äldre

Forskning har visat att styrketräning är minst lika viktigt som konditionsträning för att äldre personer ska hålla både kropp och hjärna i trim. Faktum är att åldrandet kan fördröjas med hjälp av fysisk aktivitet. Musklerna slutar aldrig att svara på träning. Till boken hör en webbplats med filmade övningar. Det finns övningar för såväl hemmaträning som träning på gymmet.



FÖRFATTARE: Helena Bellardini, Michail Tonkonogi
UTGIVEN: 2013, mjukband, 232 sidor
ART NR: 1345
MEDLEMSPRIS: 259:-
www.sisuidrottsbocker.se/seniorpower



Fysisk aktivitet som medicin – en praktisk handbok utifrån FYSS

Boken beskriver 24 vanligt förekommande diagnoser där du får bakgrundsinformation om respektive sjukdom. Förekomst och riskfaktorer beskrivs samt symtom och sjukdomsförlopp. Därutöver får du lära dig vad forskningen säger om vilka effekter fysisk aktivitet kan ha på sjukdomen, om det går att förebygga eller inte och hur man kan behandla sjukdomen med fysisk aktivitet.

Varje diagnoskapitel avslutas också med tydliga rekommendationer kring fysisk aktivitet, diagnosspecifika träningsråd och särskilda saker att tänka på och ta hänsyn till.

UTGIVEN: 2018, mjukband, 320 sidor
ART NR: 1413
MEDLEMSPRIS: 325:-



Sport management – ämne i tiden

De senaste 15 åren har antalet högskolor och universitet som erbjuder utbildningar i sport management ökat. Det som däremot har saknats är litteratur i ämnet på svenska.

– Det finns en hel del sådana här böcker på framför allt engelska, men det finns inga på svenska eller i en svensk kontext. Idrotten i Sverige ser lite anorlunda ut jämfört med till exempel USA där många böcker kommer ifrån, säger Åsa Bäckström, docent i idrottsvetenskap och utbildningsledare för sport managementprogrammet på GIH i Stockholm.

Åsa Bäckström är en av fyra redaktörer för boken Sport Management del 2 – Styrning och samhällsengagemang inom svensk idrott. Det är den andra delen i en serie på tre böcker om sport management.

– Målgrupp för boken är studenter som ska arbeta inom och mot idrotten, men också förtroendevalda eller anställda inom föreningar och organisationer, säger hon.

De andra redaktörerna är även de engagerade i sport management utbildningar och verksamma vid andra högskolor. Bo Carlsson och PG Fahlström vid Linnéuniversitetet i Växjö och Karin Book vid Malmö universitet.

Den första boken, som kom för ett år sedan, handlar om idrottens organisering, bland annat ur ett historiskt perspektiv. I del två är temat alltså idrottens styrning och idrottens samhällsansvar.

– Idrotten förändras. Den professionaliseras och kommersialiseras, vilket inte nödvändigtvis är samma sak. Du kan vara professionell utan att vara kommersiell. Som förtroendevald inom en ideell organisation kan du vara professionell och bidra med din kompetens utan att ta betalt för det, förklarar Åsa Bäckström.

Boken är indelad i tio kapitel. De sex första lyfter strukturella aspekter av hur idrotten styrs i Sverige. Det första belyser exempelvis Riksidrottsförbundets dubbla roller, som dels specialidrottsförbundens paraplyorganisation och företrädare, dels att vara ”i myndighetsställe” och fördela det statliga stödet till sina medlemsorga-



FOTO: LINUS HALLGREN

Åsa Bäckström, utbildningsledare för sport managementprogrammet på GIH i Stockholm.

nisationer.

Andra ämnen handlar bland annat om anläggningsfrågor, antidoping och idrottsjuridik.

Bokens andra hälft innehåller fyra kapitel som beskriver vilken social roll idrotten kan erbjuda som ”verktyg” om den styrs med hjälp av värden, policy och projekt.

– Alla ämnen i boken är relevanta. En del av dem beskriver projekt där idrotten tagit stort ansvar, till exempel integration och jämställdhet. Det handlar också om utmaningarna med att göra det, säger Åsa Bäckström och fortsätter:

– En annan sak som är intressant och som återkommer handlar om ekonomiskt stöd, till exempel kommunalt stöd till byggande av arenor. Det är ett ämne som är väldigt aktuellt i många kommuner.

Ambitionen med bokserien är att det ska komma en bok om året. Enligt Åsa

Bäckström blir den tredje boken förhoppningsvis klar i slutet av nästa år.

– Då kommer vi att titta närmare på hur idrotten har kommersialiserats – hur idrott, medier och marknad hänger samman. Idrotten är inte bara kommersiell eller ideell, den är mycket både och. Man talar om hybridorganisationer. Det är spännande att titta på hur de här överlappningarna sker och bildar ett komplicerat mönster, avslutar Åsa Bäckström.



Sport Management del 1 – Idrottens organisationer i en svensk kontext

UTGIVEN: 2018, mjukband, 224 sidor

ART NR: 1414

MEDLEMSPRIS: **329,-**



Sport Management del 2 – Styrning och samhällsengagemang inom svensk idrott

UTGIVEN: 2019, mjukband, 272 sidor

ART NR: 1425

MEDLEMSPRIS: **359,-**

KURSER OCH KONFERENSER

KURSER NÄRA DIG

DALARNA

IdrottOnline Klubb – Kassör: 20/11 Borlänge
Kost för idrottare: 21/11 Malung
Världens bästa idrottsförälder: 27/11 Gagnef
 sisuidrottsutbildarna.se/dalarna

SKÅNE

Idrottspsykologi - Tema - Ledarskapets betydelse för nervositet och stress: 24/11 Kristianstad
Idrottens Föreningslära Grund: 25/11 Malmö
IdrottOnline klubb - Hemsida - Fortsättning: 2/12 Helsingborg
 sisuidrottsutbildarna.se/skane

STOCKHOLM

Trygg Idrott: 20/11 Solna
Ledarskap som gör skillnad: 14/11 Solna
Rätt kost för prestation & hälsa: 18/11 Solna
Ledarrekrytering - Inspiration & Workshop: 26/11 Solna
 sisuidrottsutbildarna.se/stockholm

SÖDERMANLAND

Den förutsägbara ledaren – dolda utmaningar i ledarskapet: 16/11 Nykvarn
Go morgon, får vi bjuda på frukost? 20/11 Strängnäs
Go morgon, får vi bjuda på frukost? 27/11 Eskilstuna
Ledarskap som gör skillnad: 3/12 Södertälje

Samarbetet mellan tränare, föräldrar och de idrottande barnen: 4/12 Strängnäs
Föreningskunskap: 5/12 Eskilstuna
Idrotten och barnkonventionen: 11/12 Södertälje
 sormlandsidrotten.se/sisuidrottsutbildarna

UPPLAND

Ekonomiutbildning: 18/11 Uppsala
IdrottOnline Administration Grund: 20/11 Enköping
Valberedningsutbildning: 25/11 Uppsala
Revisionsutbildning: 27/11 Uppsala
Föreningen som arbetsgivare: 5/12 Norrtälje
 sisuidrottsutbildarna.se/uppland

VÄRMLAND

Idrottens stora ledardag: 23/11 Karlstad
IdrottOnline Workshop: 26/11 Kil
Kanslistträff: 28-29/11 Sunne
IdrottOnline Workshop: 2/12 Årjäng
Trygg idrott: 3/12 Karlstad
Tryggare styrelseuppdrag: 9/12 Hagfors
Trygg idrott: 10/12 Arvika
IdrottOnline Workshop: 10/12 Karlstad
IdrottOnline Workshop: 11/12 Karlskoga
 sisuidrottsutbildarna.se/varmland

NYHETER ATT HA KOLL PÅ
- gäller från 1 januari 2020

Barnkonventionen ny lag

FN:s barnkonvention blir lag i Sverige. Redan i dag står det i Riksidrottsförbundets stadgar att all idrott för barn ska utgå från just barnkonventionen.

Vad är barnkonventionen?

Barnkonventionen består av 54 artiklar som skyddar barns rättigheter och är beslutad av FN. Alla under 18 år räknas som barn. Eftersom Sverige ratificerat (skrivit under) barnkonventionen har vi som land förbundet oss att följa den. Efter ett riksdagsbeslut är konventionen också lag i Sverige från och med 1 januari 2020.

Ska idrottsrörelsen följa barnkonventionen?

Ja. All idrott för barn ska utgå från barnkonventionen, det står i RF:s stadgar – som alla specialidrottsförbund och föreningar som är medlemmar i RF är skyldiga att följa. För att vara säkra på att leva upp till det bör man som förening säkerställa att verksamheten lever upp till det. En guide finns att ladda hem från [RF.se](https://www.rf.se).

Krav på registerutdrag

Riksidrottsmötet 2019 tog beslut om att föreningar ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har uppdrag i föreningen och där har direkt och regelbunden kontakt med barn.

Föreningen är ansvarig för att kontrollen genomförs. Det är däremot den enskilde ledaren som begär utdrag från Polisen och uppvisar det för sin förening. Föreningen ska kontrollera utdraget och dokumentera att kontrollen har genomförts. Inga utdrag ska arkiveras av föreningen. Att begära in utdragen är en del av ett förebyggande arbete och något som bör gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl man känner varandra.

Läs mer på [RF.se](https://www.rf.se)

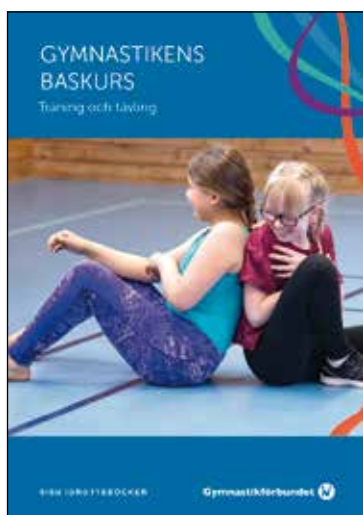


FOTO: BILDBYRÅN

Nytt samarbete med Gymnastikförbundet

Materialet tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling. Det ger också kunskap om hur man lär ut några av våra vanliga gymnastikövningar. Materialet ingår i gymnastikens baskurs och säljs endast till Gymnastikförbundets distrikt. Mer information om utbildningen:

www.gymnastik.se/utbildning



Trygg idrott – skapa trygga idrottsmiljöer

En trygg idrott är en idrott fri från mobbing, trakasserier, hot, våld och övergrepp. En idrott där alla känner sig välkomna och delaktiga och får delta och utvecklas efter sina egna förutsättningar. För att vi ska få en trygg idrottsmiljö behöver vi arbeta utifrån den värdegrund som idrottsrörelsen gemensamt kommit fram till. Den omfattar de fyra grundpelarna:

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

RF och SISU Idrottsutbildarna har tagit fram stödmaterial om trygg idrott för att hjälpa föreningar i arbetet med de frågorna. Stödmaterial finns att ladda ner från [RF.se](https://www.rf.se)



Teknik som ökar motivationen

Appar, pulsband, effektmätare. Antalet tekniska hjälpmedel som ska underlätta och motivera till träning ökar ständigt.

– Den här marknaden har exploderat de senaste tio åren. Det finns en tydlig målgrupp och det är män i 30 till 50-årsåldern med ett teknikutintresse och med en hygglig inkomst, säger Filip Larsen, medicine doktor i fysiologi och docent i idrottsvetenskap vid GIH i Stockholm.

Filip forskar i fysiologi och träningsanpassningar och har en egen idrottsbakgrund inom friidrott, orientering och triathlon. Nu ägnar han sig åt ultralöpning. Han berättar att han bor i skogen utanför Järna och att han cyklar 12 mil fram och tillbaka till jobbet på GIH.

– Ibland, när jag tröttnat på att cykla, springer jag istället.

En av de saker Filip nämner som kan vara till nytta för den som behöver hjälp med sin träningsmotivation är det sociala nätverket Strava, en app och en webbsida primärt utvecklat för cyklister och löpare. Nätverket grundades i San Francisco 2009 och har idag 42 miljoner användare världen över.

– Med hjälp av GPS och träningsklocka kan de som cyklar och springer få all sin träningsdata därifrån. Det går att se på sidan vad man tränat. Man kan också bjuda in sina kompisar så de kan se och gilla resultaten. I Stockholm finns nästan alla backar, gator och slingor inlagda – alla har en lista, ett segment. Det går att titta på ett segment – till exempel en backe – och se alla som sprungit den, vem som varit snabbast etcetera. Du kan klättra högre på listan och därigenom öka din motivation eller utmana kompisar och bjuda in dem att springa segmentet.

Enligt Filip är antalet ”Strava-användare” högt i Sverige och det är både nybörjare och motionärer som använder tjänsten.

– Många proffscykellag och landslag har också valt att samla träningsinformationen i Strava.

Strava finns i en gratisversion, men för 500 kronor om året går det att beställa extratjänster som automatiskt genererade träningsrekommendationer, fysiologiska



profiler, data på hur man tränat och vad som varit bra.

Filip Larsen berättar att det också finns konkurrenter till Strava, till exempel Runtastic och som han menar är i stort sätt samma sak.

När det gäller prylar av olika slag kommer det nya digitala träningshjälpmedel hela tiden.

– Några forskare på KTH har till exempel tagit fram Racefox, ett pulsband som först började användas inom längdskidåkning. Med det kan man analysera tekniken i skidåkning, till exempel hur man sätter i stavarna, lutningen på bålen, hur man åker på olika växlar och så vidare. Med teknikens hjälp får man feedback på sin åkstil i en app i sin telefon.

För löpare finns också Racefox Run, där sensorerna mäter hur bålen accelererar i tre dimensioner då man springer.

Filip Larsen räknar upp fler exempel på tekniska hjälpmedel.

Inom cykel finns effektmätare som mäter hur mycket kraft, eller watt, man utvecklar.

– Effektmätaren sitter ofta i pedalerna och mäter av hur hårt du trycker ner pedalerna. Det finns också en mätare som sitter på styret som mäter luftmotståndet. Med dessa teknologiska hjälpmedel kan man styra sin träning eller få indikationer om man cyklar snabbare genom att ändra sin sittställning eller att byta till andra däck till exempel.

Inom skidåkning finns ett nytt företag, Skisens, som utvecklar en längdåknings-

stav som mäter effektutvecklingen i stakningen.

Även inom vandring eller trekking finns olika appar där det går att lägga ut olika vandringsrutter som man kan dela med andra. Det går att få information om hur teknisk terrängen är eller var det går att hämta vatten.

Om du blickar framåt, vad tror du det går att mäta om 10-20 år?

– Det blir kanske inte så mycket jättenytt. Det här är ju en utveckling som exploderat de senaste tio åren. Det som saknas är lite vad ska man göra med de här siffrorna. Varje gång man har sprungit får man en stor datafil och det är kul att kolla på, men man vet inte riktigt vad man ska göra med det, säger Filip Larsen, som tillsammans med kollegan Mikael Mattsson driver ett företag vid sidan av som just ägnar sig åt att analysera idrottsdata.

– Vi tror att det är lite framtiden, det vill säga att vi kommer på ett bättre sätt att använda alla dessa data. Hur bra blev vi, hur mår vi – att långsiktigt få en bättre individualisering av träningen.

Ett hjälpmedel Filip personligen hoppas på är en laddare som fungerar till alla elektroniska apparater.

– Idag har vi fantastiskt många sladdar till olika apparater.



Pulsträning

FÖRFATTARE: Filip Larsen, Mikael Mattsson
UTGIVEN: 2011, mjukband, 96 sidor
ART NR: 1305
MEDLEMSPRIS: 150:-

Kondition och uthållighet

FÖRFATTARE: Filip Larsen, Mikael Mattsson
UTGIVEN: 2013, mjukband, 310 sidor
ART NR: 1338
MEDLEMSPRIS: 369:-



Hela bokklubbens sortiment hittar du på www.sisuidrottsbocker.se

BLANDAT

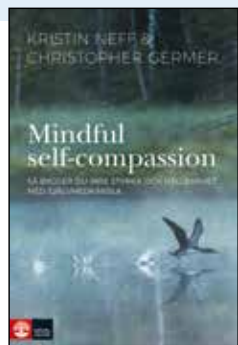
Mindful self-compassion – så bygger du inre styrka och hållbarhet med självmedkänsla

Boken bygger på 8-veckorsprogrammet mindful self-compassion som i forskning har visat sig ge en långvarig ökning av självmedkänsla och välmående, samtidigt som det minskar ångest och depression. Författarna Kristin Neff och Christopher Germer går steg för steg igenom övningar och meditationer som väcker förmågan att möta sig själv och sin omgivning med medkänsla. Att bli medvetet närvarande är grunden för att vi ska kunna möta oss själva med medkänsla och vänlighet istället för självkritik.

UTGIVEN: 2019, mjukband, 292 sidor

ART NR: 7819

MEDLEMSPRIS: **259:-**



Att vinna över ensamheten – psykologens bästa råd

Vi talar sällan om det, men vi är många som kan känna oss ensamma. Det kan vara en faktisk avsaknad av social samvaro eller en känsla av att inte bli sedd, förstådd och bekräftad av de människor vi har runt omkring oss. Ensamhet bör beskrivas som en av vår tids folksjukdomar. Författaren Anna Bennich lyfter fram den senaste forskningen om relationernas betydelse för vår hälsa och ger handfasta tips och strategier för hur vi kan öka och fördjupa relationerna i våra liv.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 192 sidor

ART NR: 7820

MEDLEMSPRIS: **199:-**



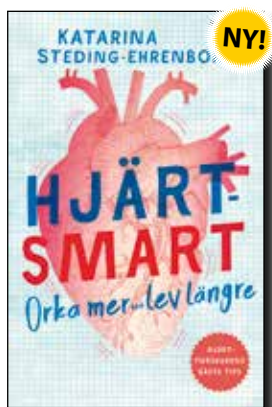
Hjärtsmart – orka mer och lev längre

Det här är boken för dig som vill leva ett långt och lyckligt liv! Med hjälp av anekdoter och fysiologiska fakta beskriver hjärtforskaren Katarina Steding-Ehrenborg den fascinerande inre världen vi alla lever med. Boken är full med enkla och praktiska knep som du kan använda i vardagen för att må lite bättre. Författaren förklarar på ett lättfattligt sätt hur du kan få just ditt hjärta att slå så länge som möjligt.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 220 sidor

ART NR: 7821

MEDLEMSPRIS: **199:-**



Att vara stilla när allt skyndar

Allt fler längtar bort från höga krav och det intensiva informationsflödet. Genom tre teman, Vardagen, Naturen och Meditationen, resonerar författaren Magnus Fridh över platser att kunna uppleva stillhet och återhämtning. Vi behöver egentligen inte göra några stora förändringar, men de vi gör kan få oantastligt positiv effekt. De kan leda oss bort från stress men också öka vår kreativitet, inspiration och livslust.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 176 sidor

ART NR: 7822

MEDLEMSPRIS: **179:-**



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.



20286911

B



SISU
Idrottsböcker

HÄLSA OCH FRILUFTSLIV

Stor & stark – träningsguide för motvilliga

Det här är inte en klassisk träningsbok. Det är en bok som handlar om att bli stor och stark. En kärleksfull och personlig guide som riktar sig till människor som inte känner igen sig i utbudet av vanliga träningsböcker. Istället får vi ett nytt perspektiv på hur ett träningsliv kan se ut.

Med personlig och professionell erfarenhet av att arbeta med kropp och knopp bjuder författarna in till ett perspektiv i träningsvärlden där du är din egen coach. Förhoppningen är att denna bok ska få dig att känna dig kompetent i din egen träning och att den inspirerar dig till att vilja och våga börja använda kroppen. Bli ditt inre djungeldjur, stor, stark och smidig!

FÖRFATTARE: Anna Suvanna Davidsson, Elin Junsjö Bjärkstedt, Jenny Brandt Grönberg

UTGIVEN: 2019, hårband, 128 sidor

ART NR: 7825

MEDLEMSPRIS: 199:-



Bli hälsoklok – Lofsans bok om hållbar livsstil

Vi utsätts varje dag för budskap om hur vi ska träna, äta, och leva för att må bra. Men ändå är det väldigt svårt för många av oss att få till det. Varför? Det här är inte en vanlig träningsbok, utan en faktsäpackad genomlysning av en rad hälsoaspekter i våra liv. Lär dig av Lovisas bästa knep – som hon har använt på många människor genom åren – och hitta dina nycklar till vad som verkligen fungerar över tid.

FÖRFATTARE: Lovisa Sandström

UTGIVEN: 2019, hårband, 190 sidor

ART NR: 7826

MEDLEMSPRIS: 199:-



Fjäll – våra skönaste turer till fots och till skidor

Med skildringar av fjällturerna från Abisko i norr till Grövelsjön i söder tas du med på upptäcktsfärd, oftast till fots och ibland på turskidor. I ord och bild bjuds du på ovanliga vägval, fjällhistoria, skiftande naturtyper och en stark kärlek till den svenska fjällvärlden. Du får också praktiska tips på boende, utrustning, mat och eldning och en liten lektion i fjällens flora och fauna.

FÖRFATTARE: Erika Enequist,

Lena Hedman

UTGIVEN: 2019, mjukband, 260 sidor

ART NR: 7827

MEDLEMSPRIS: 279:-



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

KAMPANJ

EXTRA LÅGA
MEDLEMSPRISER!

Böcker av Anders



FOTO: STEFAN TELL

Anders Hansen är leg läkare, överläkare i psykiatri och civil-ekonom. Förutom flera böcker har han skrivit åtskilliga journalistiska artiklar om medicinsk forskning och läkemedel, hållit hundratals föreläsningar och medverkat i teveprogram som *Din hjärna* (SVT).

Enligt Anders Hansen skiljer sig inte "grottmänniskan" som levde för 12 000 år sedan särskilt mycket från dagens människa.

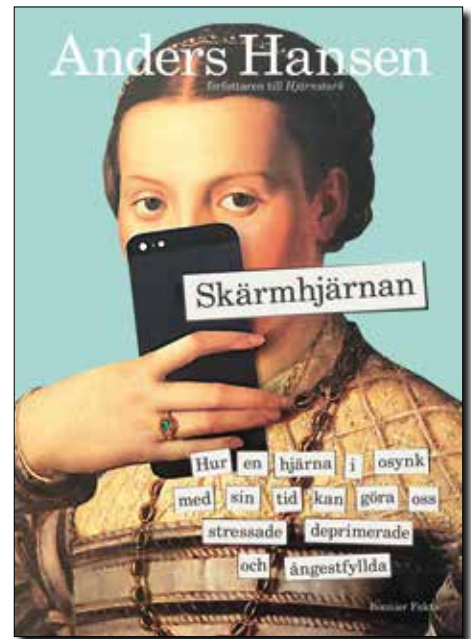
"Trots de enorma förändringar vi har gjort i vår livsstil, som tagit oss allt längre från det liv vi är utvecklade för, är både din och min hjärna kvar på savannen", skriver Anders i boken *Hjärnstark*.

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.

Men det betyder inte att du står maktlös och att det saknas lösningar – med lite mer kunskap om hur hjärnan fungerar kommer du snart att 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.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 208 sidor
ART NR: 7782
MEDLEMSPRIS: **169:-**

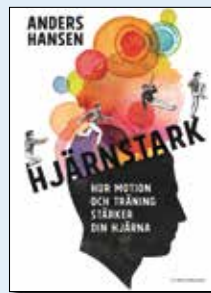


STORPOCKET

Hjärnstark

Man vet idag att hjärnan är enormt föränderlig. Det bildas ständigt nya hjärnceller och nya kopplingar skapas och försvinner. Allt du gör, till och med varje tanke du tänker, förändrar din hjärna lite grann. I boken kan du läsa om vilka mekanismer i det är i din hjärna som omvandlar promenaden eller löprundan till inget mindre än en mental "uppgadering" och få tips på hur du ska röra på dig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen har kunnat visa.

UTGIVEN: 2016, mjukband, 253 sidor
ART NR: 7823
MEDLEMSPRIS: **79:-**

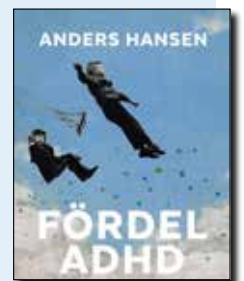


STORPOCKET

Fördel ADHD – var på skalan ligger du?

Känner du någon som är driven, kreativ, orädd, ifrågasättande, flexibel, enviss och initiativrik? I dag tror man att dessa delvis nedärvda personlighetsdrag var nödvändiga för att våra förfäder skulle överleva på savannen. Det var helt enkelt en stor fördel att ha vissa egenskaper, som vi i dag betraktar som en diagnos. Lär dig hur du kan vända diagnosen till en fördel, oavsett om det gäller dig själv eller ditt barn, och hur du kan hantera även nackdelarna.

UTGIVEN: 2017, mjukband, 199 sidor
ART NR: 7824
MEDLEMSPRIS: **79:-**



Träna och coacha unga idrottare art nr: 1424

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 december.

SVARA SENAST DEN
29 NOVEMBER



MEDLEMSNUMMER

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
	7822	Att vara stilla när allt skyndar	179 kr
	7820	Att vinna över ensamheten	199 kr
	7826	Bli hälsoklok	199 kr
	7827	Fjäll - våra skönaste turer till fots och till skidor	279 kr
	7818	Frisk utan fusk	229 kr
	1413	Fysisk aktivitet som medicin	325 kr
	7824	Fördel ADHD, storpocket	EXTRA LÅGT MEDLEMSPRIS! 79 kr
	7816	Föräldramagi	189 kr
	7823	Hjärnstark, storpocket	EXTRA LÅGT MEDLEMSPRIS! 79 kr
	7821	Hjärtsmart - orka mer och lev längre	199 kr
	7817	Håll balansen och må bra	139 kr
	7815	Klara färdiga ... kör!	259 kr
	1338	Kondition och uthållighet	369 kr
	2148	Lättsam träning	325 kr
	7819	Mindful self-compassion	259 kr
	1305	Pulsträning	150 kr
	1345	Senior power - styrketräning för äldre	259 kr
	7782	Skärnhjärnan	EXTRA LÅGT MEDLEMSPRIS! 169 kr
	1414	Sport Management del 1	329 kr
	1425	Sport Management del 2	359 kr
	7825	Stor & stark - träningsguide för motvilliga	199 kr

ANTAL	ART NR	BOKTITEL	PRIS
		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: 1424

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