

Tidningen för dig som är medlem

# Idrottens bokklubb

KUNSKAP OCH INSPIRATION SEDAN 1994 NR 2/2020

DANIEL OCH  
VÉSTEINN LÄR  
AV VARANDRA

LÄR MER  
OM PULS,  
PSYKOLOGI  
OCH PEDAGOGIK

KAMPANJ PÅ  
ANATOMI OCH  
IDROTTSSKADOR



**NYTT  
BOKPAKET**  
UTGES I MAJ  
SVARA SENAST  
15 MAJ

# Många perspektiv på träning, tävling och idrott

Träning, tävling, idrott och fysisk aktivitet är komplext på många vis och kan ses på ur olika perspektiv.

Ett perspektiv är vilka områden en aktiv eller tränare måste behärska för att få en positiv och långsiktig utveckling. Det kan vara alltifrån den fysiska träningen, idrottspsykologiska färdigheter till pedagogik och lärande. Ett annat perspektiv är outputen – vilka effekter som kan uppnås av att idrotta och vara fysiskt aktiv. Idrottslig utveckling, glädje och gemenskap är kanske självklara saker.

Till detta kan bland annat läggas: ökad hälsa, färdigheter för att få balans i livet och må bra samt en ökad inlärningsförmåga. Periodens bokpaket, som består av två häften med tillhörande webbplatser samt registreringskod till ytterligare en webbplats, tar upp delar ur denna mångfald.

## Pulshöjande aktiviteter

Regelbunden fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsa och välbefinnande har under de senaste decennierna fått ett mycket starkt vetenskapligt stöd. Träning av kondition och kardiovaskulär funktion var tidigare främst inriktad mot viktiga medicinska och fysiologiska effekter, men under senare år har man sett positiva effekter av fysisk aktivitet även på centrala nervsystemet och psykologiska funktioner.

Häftet *Pulshöjande aktiviteter* vänder sig bland annat till tränare, fritidsledare, idrottslärare och föräldrar, som brinner för barns och ungdomars fysiska, sociala, psykiska utveckling och rörelseglädje. Syftet med häftet är att fokusera på de möjligheter vi har att kunna påverka barns och ungdomars hälsa, inlärning, motivation och koncentration genom pulshöjande aktiviteter samt rörelse- och hjärnpauser.

Till häftet hör en webbplats där det finns ännu fler pulshöjande aktiviteter samt olika mallar som underlättar vid planering och genomförande av aktiviteterna.

## Idrottspsykologi med ACT

Nästan alla idrottare upplever någon

gång minskad motivation, frustration över sin prestation, avstannad utveckling eller uppgivenhet över skador. Vanliga bekymmer är även press, både från idrottaren själv och från utomstående, stress, prestationsångest och överträning. Författarna är av den åsikten att en idrottare som mår bra också presterar bra. Därför berör detta häfte båda delar och förhoppningen är att innehållet ska kunna hjälpa idrottare när det kommer till frågor om såväl hälsa som prestationsförmåga.

Metoden i häftet grundar sig på Acceptance and commitment therapy (ACT), en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi (KBT). ACT grundar sig på förhållningssättet att acceptera tankar och känslor för att kunna utföra ageranden i önskvärd riktning. Det är inte ovanligt för en idrottare att få kommentarer eller råd som ”tänk positivt!” eller ”det är inget att vara orolig för!”. Innehållet i häftet visar hur svårt det är att kontrollera tankar och känslor och att det är betydligt mycket lättare att kontrollera aktioner (handlingar), vilket då kan vara en bättre och mer framkomlig väg till utveckling.

Häftet består av olika avsnitt med information om ett visst idrottspsykologiskt ämne samt tillhörande uppgifter. Uppgifterna består av arbetsblad och öv-

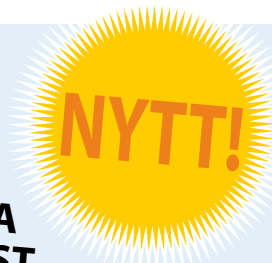
ningar att göra varje vecka. Arbetsbladen är till för att skriva i och kunna reflektera kring sig själv och sin idrott.

Till häftet finns en webbplats där du bland annat hittar arbetsbladen som mal-lar vilket kan göra det lättare för dig att skriva ned dina reflektioner.

## Smart grundträning 5–18 år

Ett viktigt budskap med denna webbplats är att barn och unga ska träna och tränas allsidigt och varierat. Detta för att de ska få så bra förutsättningar som möjligt att utvecklas, och det med en kropp som fått en stabil grund. Innehållet är tänkt att ge kunskap och inspiration. Du får lära dig om barns utveckling och hur du bäst åldersanpassar träningen. Stor vikt läggs vid uppvärmningen som en fantastisk möjlighet som sällan utnyttjas tillräckligt. Materialet innehåller tränings- och uppvärmningsprogram samt en stor fil-mad övningsbank.

Författare av materialet är Mats Mejd-  
devi, utbildad idrottslärare, tidigare för-  
bundskapten för svenska herrlandslaget  
i gymnastik (1992–1999) samt fysisk  
tränare i Team Danmark (2001–2008).  
Budskapet förmedlas med hjälp av text,  
intervjuer och föreläsningar.



**SVARA  
SENAST  
15 MAJ**

**MEDLEMSPRIS  
DENNA PERIOD:  
279:-**

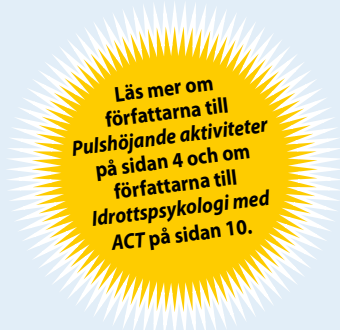
ORDINARIE PRIS: 375:-

**TRÄNINGSPAKETET INNEHÅLLER:**

Två helt nya häften samt tillgång till tre webbplatser:  
[sisuidrottsbocker.se/act](http://sisuidrottsbocker.se/act), [sisuidrottsbocker.se/pulshojandeaktiviteter](http://sisuidrottsbocker.se/pulshojandeaktiviteter)  
 och [sisuidrottsbocker.se/smartgrundtraning](http://sisuidrottsbocker.se/smartgrundtraning)

**FÖRFATTARE OCH UTGIVNINGÅR:** *Pulshöjande aktiviteter*, Izabela Seger och Annika Eklund, (2020), *Idrottspsykologi med ACT*, Mikael Nilsson och Henrik Andersson, (2020), *Smart grundträning 5-18 år*, Mats Mejdevi, (2019)

**ART NR:** 1429



# Många vinster med pulshöjande aktiviteter

– Genom pulshöjande aktiviteter kan vi på lång sikt öka elevernas välmående, inlärningsförmåga, förbättra kondition och motorik, samt minska stressen. Det säger Izabela Seger som tillsammans med Annika Eklund, skrivit häftet *Pulshöjande aktiviteter*.

Förhoppningen de båda har är att nå ut brett med sitt budskap. Förutom lärare i skolan kan även ledare och tränare inom idrottsrörelsen och föräldrar hämta inspiration och kunskap i materialet.

Izabela Seger arbetar som idrottslärare på Björkebyskolan i Järfälla och arbetar även med skolutveckling i kommunen. Hon är också föreläsare, författare och forskare.

Annika Eklund förstelärare i idrott och hälsa samt svenska på Viksjöskolan i Järfälla. Hon arbetar även med praktisk forskning om de pulshöjande aktiviteternas påverkan på elevernas hälsa och inlärning.

– Annika och jag har tidigare jobbat på samma skola i 15 år. Vi har alltid brunnit för elevernas hälsa och välmående. Vi deltog även i en konferens om pulshöjande aktiviteter och lyssnade också på Anders Hansens inspirerande föreläsning. Här föddes tankarna om att ordna en utökad fysisk aktivitet för eleverna på skolan, berättar Izabela Seger.

Tillsammans presenterade de idén om pulshöjande aktiviteter för rektorn på Björkebyskolan – och fick positiv respons.

– Det resulterade i ett pilotprojekt på tre år. Sju skolor i kommunen fick dela på en miljon per år med syftet att öka den dagliga rörelsen i skolan. Vi startade med två klasser på vår skola samt två klasser i Tallbohovskolan. Detta arbete har vi sedan följt upp och presenterat resultaten i form av en pilotstudie. Arbetet fortsätter nu i samverkan med forskare och lärare från GIH.

Syftet med häftet är att läsarna ska förstå tankarna bakom pulsträning och visa på möjligheterna att kunna påverka barnens och ungdomarnas hälsa, inlärning



FOTO: HÅKAN FLANK

och koncentration genom pulshöjande aktiviteter, korta rörelsepauser och hjärnpauser.

Till häftet hör också en webbplats med ytterligare exempel på pulshöjande aktiviteter.

– Vi vill få fler skolor att jobba med ökad daglig rörelse och därigenom bidra till att skapa en positiv lärmiljö. Vår förhoppning är att materialet kan underlätta för lärare, ledare, tränare och föräldrar så att fler barn och ungdomar ska röra sig mer.

Övningarna är inte bara avsedda för idrottslektioner utan går lika bra att använda under andra lektioner. Häftet innehåller också ett kapitel om aktiva klassrum. En studie av Wheeler med kollegor (2017) visar att långvarigt sittande har negativ inverkan på hjärnans hälsa och att effekterna av att stå upp är stora. Därför, menar författarna, borde det vara en självklarhet att eleverna kan välja att också stå upp under skoldagen.

– På Björkebyskolan har vi utrustat flera aktiva klassrum och de har bidragit till en större flexibilitet under lektionerna och ökad trivsel.

Att det är illa ställt med många barns



och ungdomars rörelsevanor, är en bild som Izabela Seger bekräftar.

## Vad kan idrotten ta till sig av materialet?

– Vi hoppas att de ska kunna jobba utifrån boken och skapa rörelseglädje. Genom att ta med sig motionsdelen kan de jobba med kondition, styrka och lekar. Övningarna vi har skapat har vi testat på eleverna och valt de som eleverna tycker är roligast.

## Och föräldrar – vilken nytta kan de ha av materialet?

– Många saknar kanske kunskap om aktiviteter för barn. Alla vill inte gå med i idrottsföreningar, men många föräldrar är ute med sina barn och då är det bra om de kan få idéer från vår bok om aktiviteter som de kan göra tillsammans. Materialet kan anpassas och även användas utomhus.

# Styrketräning – den kompletta steg för steg-guiden

Bygg en bättre och starkare kropp med hjälp av den här kompletta träningsboken. Här finns en mängd steg för steg-instruktioner och skraddarsydda program som hjälper dig att nå dina mål.

Boken innehåller:

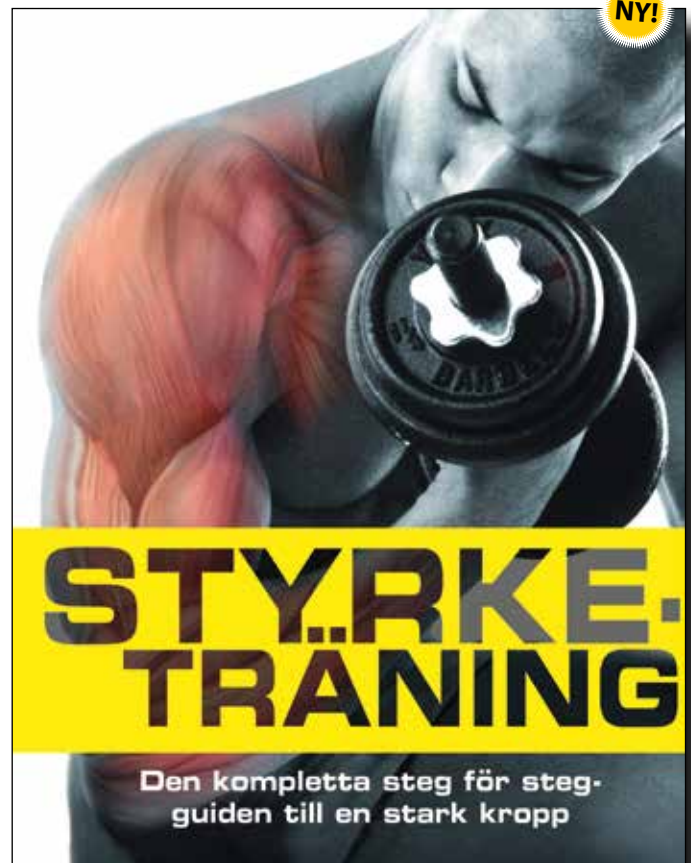
- Fler än 125 övningar med steg för steg-illustrationer som visar hur du utför övningarna på rätt sätt.
- Anatomiska illustrationer som tydliggör vilka muskler som ska arbeta och som gör det lättare att förstå övningarna.
- Instruktioner som passar såväl i gymmet som i hemmet – med både fasta och fria vikter.
- Flexibla program som går att anpassa för både män och kvinnor oavsett tidigare träningsnivå.
- Råd och tips om förberedelser, näringsintag och hur du undviker skador.

**FÖRFATTARE:** Gareth Jones, översättning Rasmus Carlsson

**UTGIVEN:** 2019, mjukband, 256 sidor

**ART NR:** 7841

**MEDLEMSPRIS:** 149:-



## Yogateknik

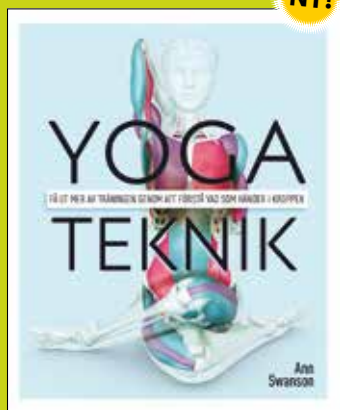
Yoga är bra för hela din kropp och leder till att du mår bättre inifrån och ut. Med texter och anatomiska illustrationer – av såväl hjärnan som resten av kroppen – visar författaren hur yoga och meditation har en positiv inverkan på elva system i din kropp. Du får nycklarna till hur du utför de klassiska yogapositionerna så att du kan maximera yogans välgörande effekter. Tydliga illustrationer förklarar i detalj vilka muskler och leder som aktiveras i de olika positionerna. Boken passar allt ifrån nybörjare till instruktörer.

**FÖRFATTARE:** Ann Swanson, översättning Christian Thurban

**UTGIVEN:** 2019, mjukband, 184 sidor

**ART NR:** 7842

**MEDLEMSPRIS:** 149:-



## Yogaträning för idrottare

Yogaträning är ett bra komplement till din vanliga idrottsträning. Den fungerar bra som återhämtning men kan också vara riktigt tuff och utmanande. Genom att träna yoga kan du bland annat få ökad rörlighet, bättre balans, möjlighet att upptäcka och jämna ut obalanser i kroppen samt lättare att fokusera. Lugna och fysiskt krävande övningar är uppdelade i olika avsnitt, och varje avsnitt fungerar utmärkt som egna fristående yogapass. På den tillhörande webbplatsen hittar du övningar som passar dig som idrottare.

**FÖRFATTARE:** Marian Papp

**UTGIVEN:** 2017, mjukband, 104 sidor

**ART NR:** 1400

**MEDLEMSPRIS:** 150:-



# Daniel och Vésteinn – den perfekta tränar/adept-combon

Den ene är världsmästare och den andre "succétränare". Diskuskastaren Daniel Ståhl och hans tränare sedan 2011 Vésteinn Hafsteinsson.

– Det är nästan som en dröm.

Det Daniel har gjort är nästan osannolikt, konstaterar Vésteinn i samband med ett träningspass i Sättrahallen i södra Stockholm.

**Daniel och Vésteinn, ni verkar utgöra en optimal matchning som tränare och adept. Klickade det direkt mellan er?**

– Ja, men det har varit en berg- och dalbana med framgångar och motgångar. Under senare år har vi trivts jättebra ihop. Vi fikar ofta, bjuder varandra på lunch, garvar och skämtar. Vi håller på olika lag i fotboll – jag på Djurgården och Vésteinn på Bajen, säger Daniel och får en snabb replik i retur:

– Han har bestämt att jag är bättre. Och visst jag gillar Café Bårs. Men visst, det har klaffat bra tycker jag. Vi förstår varandra. Jag är seriös, tydlig, rak och organiserad som tränare. Daniel är en snäll, trevlig och rolig person och så följer han allt jag skriver ihop till punkt och pricka. Vi har hittat en bra balans i vårt förhållande som coach och idrottare.

**Att ha olika uppfattningar om saker kan väl också skapa dynamik i relationen?**

– När det kommer till träning och tävling håller jag alltid med Vésteinn. Han har oftast rätt. Det har han haft de senaste 30 åren som tränare. Utanför idrotten, på skojnivå, behöver vi inte alltid hålla med varandra, säger Daniel.

– Men vi är ändå ganska lika, fortsätter Vésteinn. Daniel kan mycket om idrotts-historia från 80-talet. Han kan många gamla namn och träningsmetoder som många andra inte kan och är ganska gammalmodig på det sättet. Jag har testat allt och kör ganska traditionell träning. Det finns mycket nytt som folk nappar på, nya superlösningar, men där är vi ganska överens om att det inte funkar. Vi är lika



FOTO: MARIE LOUISE BERGH

Daniel kastar dåligt kan vi vara överens på en halvtimme om vad som gick fel och så har vi lagt det bakom oss. Sedan läser vi kanske i tidningen det ena och det andra och en massa rubriker. Det kan tjatas om det i en vecka eller tio dagar. Daniel har varit duktig på att lägga det bakom sig och köra vidare, säger Vésteinn.

Daniel Ståhl är uppvuxen i Järfälla och hans första idrott var ishockey, som han höll på med mellan 8 och 15 år. När han var 14 testade han friidrott mest för skojs skull. Pappa var släggkastare och mamma svensk mästarinna i diskus.

– Morsan hade en bra känsla att visa grundtekniken. Sedan tränade jag med Hans Almström under ett år. Han var alltid pigg och glad och det var show. Det gav mig en kick att ha kul.

Samarbetet mellan Daniel och Vésteinn började på allvar 2011.

– Vésteinn fick syn på mig på kastplanen här bakom hallen, men vi hade setts två år tidigare på Bosön. Min huvudtränare i Spårvägen Åke Ruus hade ringt upp Vésteinn och frågat om han inte kunde titta på en framtida ung talang i diskus. På kastplanen frågade Vésteinn om jag ville bli en världsmästare i framtiden eller om jag ville jobba som en vanlig Svensson. Då var valet enkelt. Nu har vi jobbat ihop i nio år och det har vi gjort för att vi vill lika mycket.

**Daniel, vilka egenskaper och kvaliteter är viktigast hos en bra tränare?**

– Att vara ärlig, tydlig och rak. Och att lyssna på idrottarna. Vissa dagar är man kanske lite trött och då måste man förklara det för tränaren. Tränaren måste vara lojal och komma i tid till träningen. Vara oerhört proffsig i sitt sätt hur han arbetar. Hur han gestikulerar sina rörelser i ringen. Där har Vésteinn varit kanonbra. Och sedan att man inte bara snackar friidrott. Jag brukar dra honom till ett

bortsett från att han är mycket roligare än mig.

– Även om man tränar hårt så måste man ha lite kul ibland, menar Daniel. Vissa kan gå in i en bubbla och träna seriöst. De är seriösa när de går och lägger sig och är oerhört allvarliga när de vaknar på morgonen.

– Ja, där är vi olika. Han ser på idrott som rock and roll. Han kan nolla på en tävling men 45 minuter senare är han på läktaren och ger autografer, är mitt i smeten och är pigg och glad.

**Som aktiv måste väl det vara en väldig styrka att kunna släppa ett misslyckande, gå vidare och fokusera framåt?**

– Kastar jag dåligt på ett mästerskap måste jag ändå fejsa det för mig själv och kunna förklara för media varför jag kastade dåligt. Vi diskuterar varför det gick så dåligt på kvällen och sedan på morgonen kör vi vidare, säger Daniel.

– Men det där är svårt. Daniel och Duplantis är nu allmän egendom i Sverige. Alla journalister och alla runt omkring har någon sorts åsikt om dem. Om



café och snacka lite skit om allt möjligt.

– Ja, det uppskattar jag mycket. Det är inte alls alla aktiva som gör så, flikar Vésteinn in.

– Sedan är det viktigt att vi har samma mål. Att vi tror på det. Så att inte tränaren tänker nu vinner vi DM så tänker jag på OS. Då kan man lika gärna lägga ner. **Vésteinn, om vi vänder på det – vilka är de viktigaste egenskaperna hos en aktiv?**

– Först och främst att du är beredd att göra jobbet. Gillar du att göra jobbet och vill du göra det i åtta till tio år? Om du har fysisk, teknisk och mental talang som Daniel har så måste du också vilja göra jobbet. Man måste ha tålmod, tro och respekt mellan idrottaren och tränaren. Det får aldrig vara så att jag satsar mer än idrottaren. Man måste satsa lika mycket tillsammans och förstå varandra. Känna tryggheten i samarbetet. Det är också extremt viktigt att ha det roligt.

Samma dag som vi ses i Sätrahallen fattar regeringen beslut om att alla större evenemang och sammankomster ska ställas in i Sverige på grund av Coronaviruset. Något som givetvis även påverkar Daniels tränings- och tävlingsplanering. I planerna fanns bland annat träningsläger i Portugal och Kalifornien som förberedelser inför det OS som nu är framskjutet.

– Vi följer de rekommendationer som ges vartefter, men det kommer inte påverka hur Daniel eller någon i min grupp kommer att kasta. Då tränar vi på ett annat ställe. Så lite drama som möjligt. Vi kommer att vara i form till OS oavsett när det blir av. Allt är en inställningsfråga.

**Livet är ju fullt av oförutsedda händelser och som aktiv är det viktigt att klara**

**sådana här omställningar? Daniel, är du bra på att hantera det?**

– Det här påverkar mig inte någonting mentalt. Det är bara att anpassa sig till hur situationen är och ta fram en annan plan. Vi har en a-, b-, c-plan om något händer. Det händer ännu värre saker i världen och det är bara att anpassa sig.

**Men det måste ändå vara en styrkefördel för er – alla har kanske inte samma förmåga att fokusera om?**

– Min filosofi är: låt alla andra gnälla över dåligt väder, dålig bana, tidsförskjutning på grund av en inmarsch som försenat diskusen i 45 minuter, att du inte fått diskusen invägd, att frukosten är dålig, sängen är dålig och så vidare. Om alla andra klagar så slår vi dem. Vi ska ha fokus på det som är viktigt. Då är inställningen rätt.

**Att titta på Daniel Ståhl när han tävlar är underhållande eftersom han är cool, avslappnad och på gott humör. Har du alltid varit sådan?**

– Jag är bara mig själv. Jag tycker diskus är jättekul. Det är inte på liv och död om jag vinner eller inte. Sedan har jag aldrig fått medieträning. Hade jag fått det hade jag nog blivit en besserwisser och tråkig. Men i VM då var jag nervös. Det var första gången jag var superdunderfavorit innan. Då hade jag ständig kontakt med min psykolog och Vésteinn. Vi tre snackade hela tiden. Då kände jag av favorittrycket. Men jag har en teknikdetalj i fokus sedan bara kör jag. Jag tar i och skriker och har kul. Jag går bara in och kör och gör mitt bästa.

– När vi började träna tillsammans så jag till honom att han inte skulle ha någon medieträning utan var bara dig själv. Då blir det bäst. Daniel är en spontan och rolig människa och samtidigt ödmjuk. Vi vill stå för något gott. Många ungdomar ser upp till Daniel och då vill vi att han är ett bra exempel – stor och stark och ödmjuk. Och samtidigt med glimten i ögat. Inget spel utan så som han är.

**Daniel, kan du själv tänka dig att bli tränare när du lagt din aktiva karriär på hyllan?**

– Ja, både hockey- och friidrottstränare. Tekniktränare tror jag. Jag har ett bra teknisköga och ser många rörelsemönster. Det skulle jag kunna tänka mig att vara. Vi får se.

## Uppdaterat utbildningsmaterial för friidrott

Svensk friidrott har tillsammans med SISU Idrottsböcker uppdaterat och nyproducerat förbundets utbildningsmaterial för barn- och ungdomstränare.

Boken *Grundträning i friidrott 10-14 år* är uppdaterad och nu ingår även en webbplats med över 130 nyinspelade filmsekvenser. I samband med uppdateringen skrevs även kurshandledningarna om och SISU Idrottsutbildarnas "Grundutbildning för tränare" lades in som en obligatorisk del i utbildningen "Friidrott 10-12 år". De första utbildningarna där de nya kursmaterialen användes genomfördes i oktober 2018.

När dessa utbildningar startade hade även arbetet med att producera boken *Träning i uppbyggnadsstadiet – friidrott 14-17 år* varit igång under en längre tid. Den boken är helt nyskriven och innehåller övningar som bygger på, och har utvecklats från, övningarna i boken *Grundträning i friidrott 10-14 år*. Boken har en kompletterande webbplats med över 200 teknikfilmer i friidrottens grenar. Den första kursen "Friidrott för ungdom 14-17 år" startar oktober 2020, även denna kurs med en helt ny kurshandledning.

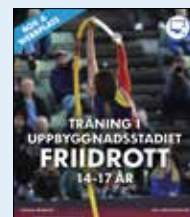
Som utgångspunkt i de två materialen har begrepp och språkbruk från *Friidrottens allmänna träningslära* använts. Detta dels för att få ett gemensamt språkbruk i de olika materialen, dels för att säkerställa att tränarna pratar samma språk.

För att läsa mer om Svensk friidrotts utbildningar se: [friidrott.se/utbildning](https://friidrott.se/utbildning)

**Grundträning i friidrott – 10-14 år**  
ART NR: 4134  
MEDLEMSPRIS:  
**399:-**



**Träning i uppbyggnadsstadiet – friidrott 14-17 år**  
ART NR: 4138  
MEDLEMSPRIS:  
**460:-**



**Friidrottens allmänna träningslära**  
ART NR: 4133  
MEDLEMSPRIS:  
**149:-**



Erik Niva:

# ”Fotboll integrerar – det är ett konstaterande”

– Det går att tycka mycket om svensk migrationspolitik, men det går inte att säga något annat än att fotboll integrerar. Idrotten generellt och fotbollen specifikt är exempel på att mångfald fungerar. Det är inte en åsikt utan ett konstaterande. Och det är ett konstaterande som behöver göras.

Så förklarar Erik Niva varför han kände sig manad att skriva boken #jagärmångfald.

För alla som är intresserade av fotboll är Erik Niva en välkänd person. Han är journalist, verksam på Sportbladet och Viasat Fotboll, författare till ett tiotal böcker, mottagare av diverse utmärkelser, bland annat Publicistklubbens pris ”Guldpen-nan”.

– Den här boken är en mer aktivistisk typ av journalistik än jag tidigare gjort. Normalt sätt bedriver jag inte en åsiktsstruken journalistik, men det här var något jag själv personligen ville föra fram.

I förordet till boken skriver han: ”Själva grundtanken med det här projektet var att använda fotbollen för att sätta mig själv i någon annans bolls skor, någon annans matchtröja. I dag är de alla elitspelare, men någon gång utgick de själva eller deras föräldrar från en annan verklighet i en annan del av världen.”

I boken lyfter Erik Niva fram ett antal exempel på kvinnor och män som har hittat en väg i livet tack vare fotbollen.

**Hur har du valt ut exemplen i boken?**

**Vad är tanken med just dessa?**

– Det finns ett stort utbud. Premissen har varit att det är fotbollsspelare med migrantbakgrund. Att identifiera dem är något jag gör hela tiden i och med att jag följer fotbollen. När Allsvenskan drar igång räcker det att det finns en spelare jag inte känner till för att jag ska bli nyfiken. Degerfors? Jaha, intressant att den gamla bruksorten har fått fram en ny spelare och så vidare. Det finns många exempel så det är bara att välja och vraka.

**Är det någon särskild person (eller lag) i boken som du särskilt vill lyfta utifrån inkluderingsperspektivet?**



FOTO: SEVERUSTENBAUM

– Alla har sitt värde. Det finns ingen poäng i att höja någon annans livsöde utöver någon annan. Men den som berört mig mest är Labinot Harbuzi i Malmö. Han ringde och tackade mig för berättelsen och två veckor efter att den var publicerad gick han bort. Det sitter djupt i mig. Livet tog en hemsk väg de veckorna.

**Du fokuserar på fotboll, men idrottsrörelsen i stort anses vara en viktig inkluderingsmiljö. Du har aldrig funderat på att addera fler idrotter och skriva om dem?**

– Nej, jag är inte sportintresserad längre. Som ung var jag det. Då var det ett obligatorium att vara intresserad av all sport. Då såg jag allt – ridsport, backhoppning med mera fastän jag tyckte att det var rätt trist. I den sena ungdomen insåg jag att man inte måste tycka att allt kul. Nu är jag specialiserad i journalistiken. Det jag gör är fotboll, det finns inte mer utrymme. Nu kan jag inget om annan sport så jag väljer aktivt bort det på TV. Jag har fått en överdos av den dramaturgin.

**Men fotbollen då, tröttnar du aldrig på den?**

– Ibland kan jag känna att jag inte vill se en match, men jag måste ändå hålla mig uppdaterad. Min grundhållning är att fotboll är en sport i första hand och en kulturföreteelse i andra hand. Den är ett verktyg för att förstå världen. Och när slutar man bli nyfiken på den? I mitt fall är det när jag slutar intressera mig för fotboll.

**Du har skrivit ett tiotal böcker – hur hittar du ämnena till dessa? Sinar aldrig uppslagen?**

– Det är en stor värld och fotbollen

finns därute. Det finns ändlöst med uppslag. Visst finns det en risk att upprepa sig, sina historier och dramaturgin. Vi har ett medielandskap i förändring och det kan vara både positivt och negativt. För min del har det tvingat mig att utveckla mitt berättande. Rörlig bild, talad media och sociala medier har blivit allt viktigare. Boken är ett socialmedialt projekt där jag hittade ett annat sätt att skriva, i ett annat format. Medielandskapet ändras fort hela tiden. Uppslagen tar inte slut och om de gör det går de att använda igen. I min podcast berättar jag på ett annat sätt för en annan publik.

**Vem är din typiska läsare eller lyssnare tror du?**

– Det skiljer sig. Podden har en yngre publik och böckerna en äldre. Mediankonsumenten är nog en man i 25 års åldern som gillar fotboll jättemycket, som är lite intresserad av samhällsfrågor och inte riktigt fattar att han får det andra på köpet.

**Nu blir det inget EM i sommar, men hur ser du på ett sådant evenemang utifrån ett inkluderingsperspektiv?**

– Fotbollen för människor närmare varandra. När det är ett stort fotbollsmästerskap blir folk nyfikna på andra nationer och personer. Som barn satt jag själv och kollade och min egen öppenhet blev större. Det skapar nyfikenhet, folk blir intresserade. Europa krymper lite grann. Annars finns det en tendens att låta världen glida isär.



#jagärmångfald

UTGIVEN: 2019, mjukband, 143 sidor

ART NR: 7840

MEDLEMSPRIS: 101:-





# ”Vägen alltid viktigare än målet”

– Att ha negativa känslor och tankar som idrottare är vanligt. Men det behöver inte vara dåligt, de finns nämligen där för att hjälpa dig. Det handlar istället om att träna på att kunna göra det du vill oavsett hur det känns och inte om att kontrollera tankar och känslor.

Så förklarar idrottspsykologen Mikael Nilsson tankegångarna bakom ACT (Acceptance and commitment therapy).

Mikael har tillsammans med kollegan Henrik Andersson tagit fram materialet *Idrottspsykologi med ACT – En handbok för att utvecklas, prestera och må bättre*. I häftet tar de upp teman med olika övningar och metaforer. Med övningarna ska den aktive kunna träna upp sig och bli bättre på att just rikta om fokus till de den håller på med.

– Vi saknade material om ACT-metoden på svenska och kände att vi ville erbjuda en mer handfast, praktiskt bok som idrottare enkelt kan använda sig av.

Intresset för ACT växte fram hos de båda när de gick psykologprogrammet vid Umeå universitet och började jobba med idrottare och lag. De hade båda varit aktiva som idrottare och tränare men då saknat verktyg för att arbeta med idrottspsykologi. I det gemensamma examensarbetet under studietiden skapade de ett internetbaserat program för idrottare som utgick från samma metod.

– Från den studien såg vi att idrottarna med hjälp av den här metoden presterade bättre, fick färre skador och mådde bättre, berättar Mikael Nilsson.

ACT kommer ursprungligen från USA och metoden kan beskrivas som en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi (KBT).

– Men grundprinciperna kommer från österländsk filosofi och mycket är baserat på mindfulness. Det handlar till exempel om att fokusera på värderingar istället för mål och att lycka inte är frånvaro av negativa tankar och känslor utan den centrala delen är att hitta mening i det du gör. Metoden kommer från hur vi jobbar kliniskt med patienter med psykisk ohälsa. Det vi har märkt är att när man jobbar



Mikael Nilsson.



Henrik Andersson.

med idrottare blir det lite mer konkret än när man använder andra metoder. Det blir lite handfastare.

Enligt Mikael Nilsson finns det ännu inte särskilt mycket forskning om ACT, men han menar att mycket tyder på att den fungerar bättre än andra metoder.

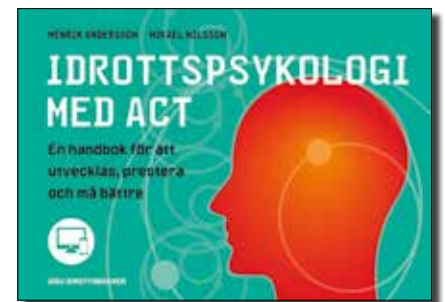
– De flesta idrottspsykologer jobbar efter detta idag. Likaså de flesta svenska landslag, däribland fotbollslandslagen.

## Har ni några egna erfarenheter från metoden när ni själva var aktiva?

– I slutet av min elitsatsning märkte jag att den mentala förmågan hade betydelse och att jag presterade olika med olika tränare. Då blev jag besviken att jag inte hade stött på den här metoden tidigare och det var också därför jag valde att bli psykolog och inriktade mig just mot idrott.

## Kan ledare och tränare ha nytta av materialet?

– Materialet riktar sig främst till idrottare, men visst kan man ha nytta av det som ledare. Som ledare är det viktigt att försöka vara konkret i vad dina idrottare ska göra. Försök få idrottaren att veta att det är ok att känna negativa tankar och känslor och lär dem att fokusera på vad de ska göra. Det är okej att göra misstag och känna sig dålig över dem, lär dem då att fokusera på nästa sak de ska göra. Hjälpt också idrottaren att komma underfund med hur den vill vara och vad den vill göra istället för att bara fokusera på



att uppnå sina mål.

Att utföra mindfulnessövningar är också något Mikael rekommenderar. Genom dessa kan ledaren hjälpa idrottaren att träna upp förmågan att flytta fokus utåt på vad som ska göras och att kunna acceptera vad som händer inuti.

– Mående och prestation går hand i hand. Idrottsmiljön kan vara ganska hård. Vi som jobbar med idrottare vet att det finns lika mycket psykisk ohälsa bland dem som bland människor i allmänhet. Många måste kombinera dubbla karriärer eller slita för att få ekonomin att gå ihop. Ofta är det väldigt målriktade människor, men det finns ingen motsättning i det utan samma metod används både för att prestera och må bättre. Vägen är alltid viktigare än målet och därför är det viktigt vad man fokuserar på när man tränar. Du blir bättre på att hantera motgångar om du fokuserar på dig själv snarare än andra, avslutar Mikael Nilsson.

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

## FÖR DIN UTVECKLING

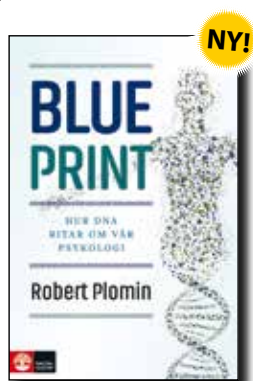
### Blueprint – hur DNA ritar om vår psykologi

Vårt DNA utgör själva den ritning som gör oss till dem vi är. Konsekvenserna för våra liv för barnuppfostran, utbildningssystemet och samhället är enorma. Robert Plomin, psykolog och beteendegenetiker, summerar många års forskning om genetik och sambandet med psykologiska egenskaper och beskriver det genombrott som skett de senaste åren. Plomin utforskar på djupet en av samtidens stora frågeställningar: arvets kontra miljöns betydelse för individen.

UTGIVEN: 2020, hårdband, 322 sidor

ART NR: 7843

MEDLEMSPRIS: **239:-**



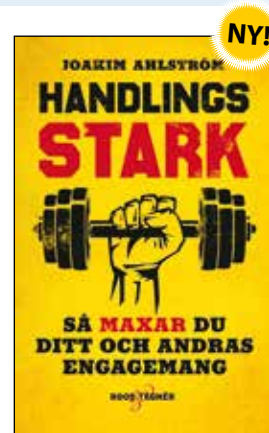
### Handlingsstark – så maxar du ditt och andras engagemang

Joakim Ahlström, internationellt erkänd pionjär inom ledarskap och samverkan, ger dig perspektiv på vad engagemang och handlingskraft är och handfasta redskap för att göra verklig och varaktig skillnad i din verksamhet. Nyckelordet är tillsammans. Bokens förhållningssätt och metoder utgår från världsledande experter och forskares slutsatser som har visat sig ge önskad effekt oberoende av kultur, situation och sammanhang.

UTGIVEN: 2020, mjukband, 182 sidor

ART NR: 7844

MEDLEMSPRIS: **239:-**



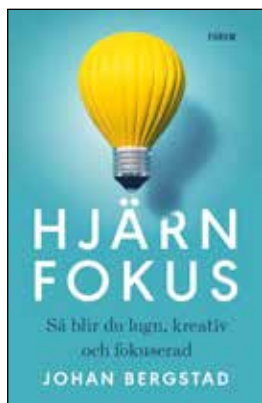
### Hjärnfokus – så blir du lugn, kreativ och fokuserad

Det här är boken för dig som har hundra bollar i luften och behöver kunna fokusera på en sak i taget. Du kan faktiskt lära dig att dansa med distraktionerna istället för att ätas upp av dem. Ny forskning visar att vi kan få mer gjort med mindre ansträngning. Johan Bergstad, legitimerad psykolog, ger dig verktyg för att vara mentalt närvarande och fokuserad i en värld som ständigt pockar på din uppmärksamhet. När tankedimman lättar blir du lugn, kreativ och fokuserad.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 287 sidor

ART NR: 7831

MEDLEMSPRIS: **189:-**



### Stark hela livet

Forskningen visar att regelbunden träning är en mirakelmedicin som bromsar åldrandet. Det kan ge dig bättre fläs och en starkare kropp samtidigt som du blir smartare, gladare och håller vikten bättre. Dessutom kan det ge dig ett friskare hjärta, starkare skelett, jämnare blodsocker, bättre sömn och minska risken för till exempel cancer och demens. Forskarna Jessica Norrbom och Carl Johan Sundberg har samlat fakta, studier och råd för att hjälpa dig leva ett längre och friskare liv med varaktig träning.

UTGIVEN: 2019, hårdband, 136 sidor

ART NR: 7832

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](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

## FOTBOLL

# Fotbollspyskologi – för nästa träning och en långsiktig karriär

Författarna utgår från ett beteendeperspektiv med rötterna i inlärningspsykologi, kognitiv beteendeterapi (KBT) och acceptance and commitment therapy (ACT). Utifrån detta perspektiv är målet med boken och webbplatsen att spelare ska göra beteenden som är viktiga för att må bra, utvecklas och prestera bra över tid.

Materialet består av en bok och en webbplats. På webbplatsen hittar du filmer, uppgifter och annat som hjälper dig att reflektera och att gå från teori till praktik. Först kommer en introduktionsdel, därefter tre teman:

**Tema I** – fokuserar på temat att göra nästa aktion med hög kvalitet och handlar om hur fotbollsspelare kan bli bättre på att göra det som är viktigt på fotbollsplanen, även när det är utmanande, tufft och svårt.

**Tema II** – handlar om temat att göra lagkamrater bättre och fokuserar på hur spelare kan utveckla färdigheter för att hjälpa lagkamrater och hur ni kan lösa situationer tillsammans.

**Tema III** – tar upp temat en långsiktig och hållbar karriär. Till exempel att kombinera fotboll och skola, byta till en miljö med högre krav eller hantera en skadeperiod.

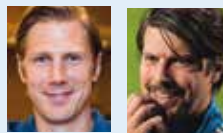
UTGIVEN: 2020, mjukband, 222 sidor  
ART NR: 22042  
MEDLEMSPRIS: Se sisuidrottsbocker.se



**”Du behöver inte tänka positivt för att agera som du vill.”**

### Om författarna:

Rasmus Wallin Tornberg och Daniel Ekvall har tillsammans cirka 30 års erfarenhet av att arbeta med idrotts- och fotbollspyskologi. Författarna har jobbat som idrottspsykologiska rådgivare för enskilda idrottare och lag på elitnivå inom olika idrotter. De senaste åren på heltid med fotbollspyskologi och som tränarutbildare på Svenska Fotbollförbundet. Båda har också funnits med som en del i ledarteamet för herrlandslaget sedan 2016 och damlandslaget sedan 2017.



## NYA UPPLAGOR

Webbplatser, lärarhandledningar och bildspel är nu uppdaterade.



SvFF Tränarutbildning C  
ART NR: 22040  
MEDLEMSPRIS: 359,-



SvFF Tränarutbildning B ungdom  
ART NR: 22041  
MEDLEMSPRIS: 459,-

## 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.

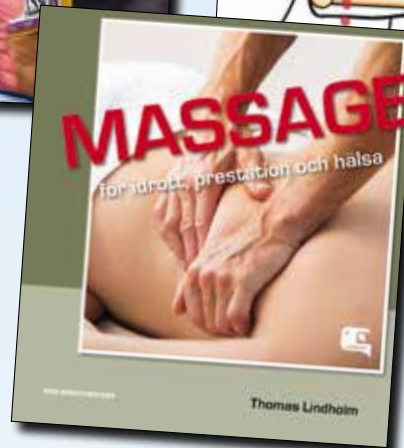
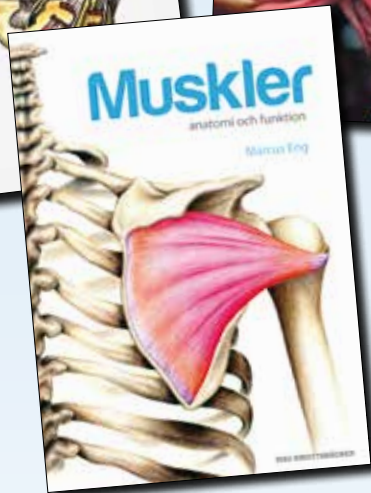
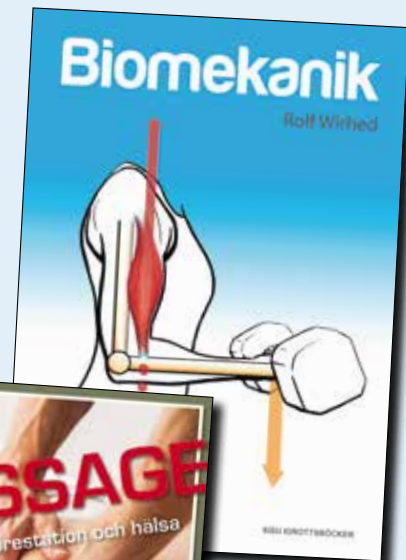
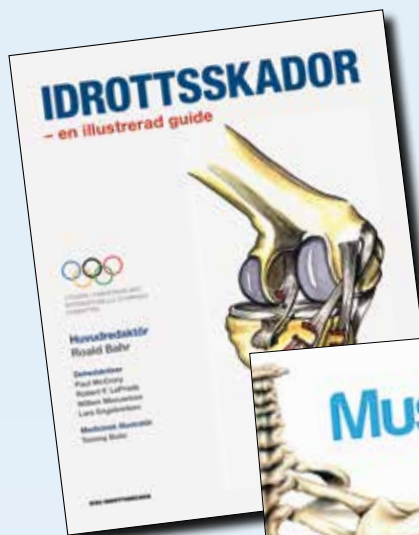
**Idrottens  
bokklubb**

SVARSPOST  
20286911  
274 20 SKURUP

KAMPANJ

**EXTRA LÅGA  
MEDLEMSPRISER!**

# ANATOMI OCH IDROTTSSKADOR



Idrottsskador –  
en illustrerad guide  
ART NR: 1359  
MEDLEMSPRIS: 369,-  
NU: **299,-**

Anatomi för idrotten  
– fakta om rörelse-  
apparaten  
ART NR: 1384  
MEDLEMSPRIS: 369,-  
NU: **299,-**

Biomekanik  
ART NR: 1352  
MEDLEMSPRIS: 159,-  
NU: **129,-**

Muskler – anatomi  
och funktion  
ART NR: 1331  
MEDLEMSPRIS: 159,-  
NU: **129,-**

Massage för idrott,  
prestation och hälsa  
ART NR: 1280  
MEDLEMSPRIS: 325,-  
NU: **259,-**

## Periodens paket: Pulshöjande aktiviteter, Idrottspsykologi med ACT, Smart grundträning 5-18 år art nr: 1429

Vill du bara ha periodens utvalda paket behöver du inte göra något. Om du vill avbeställa periodens utvalda paket 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 paket skickas ut i slutet av maj.

SVARA SENAST DEN  
**15 MAJ**



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
	7840	#jagärmångfald	101 kr
	1384	Anatomi för idrotten - fakta om rörelse...	299 kr
	1352	Biomekanik	129 kr
	7843	Blueprint – hur DNA ritar om vår psykologi	239 kr
	22042	Fotbollpsykologi <i>Se pris sisuidrottsbocker.se</i>	
	4133	Friidrottens allmänna träningslära	149 kr
	4134	Grundträning i friidrott – 10-14 år	399 kr
	7844	Handlingsstark – så maxar du ditt och andras...	239 kr
	7831	Hjärnfokus	189 kr
	1359	Idrottsskador - en illustrerad guide	299 kr
	1280	Massage för idrott, prestation och hälsa	259 kr
	1331	Muskler - anatomi och funktion	129 kr
	7832	Stark hela livet	179 kr
	7841	Styrketräning – den kompletta steg för steg...	149 kr
	22041	SvFF Tränarutbildning B ungdom	459 kr
	22040	SvFF Tränarutbildning C	359 kr
	4138	Träning i uppbyggnadsstadiet – friidrott 14-17	460 kr
	7842	Yogateknik	149 kr
	1400	Yogaträning för idrottare	150 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 paket:** 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 paket art nr: 1429

**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 .....