

# KATALOG

Helse- og sosialfag og medisin

Idrett



FAGBOKFORLAGET

## Trenerveilederen

En innføring

*Gry Anita Lunde*



ISBN : 9788245048247  
Pris : 299,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2025  
Utgave : 1  
Sider : 130

En trenerveileder står i sentrum som en strategisk ressursperson, med ansvar for å koordinere, utvikle og rekruttere trenere til klubben og idrettslaget. Trenerveilederen — En innføring tar leserne gjennom ulike aspekter av trenerveiledning og belyser nøkkelfaktorene for å lykkes som "trenernes trener". Gjennom inngående analyser av faglig utvikling, pedagogiske ferdigheter og mentorskap, gir forfatteren et helhetlig bilde av den komplekse rollen en trenerveileder innehar.

Boken går også inn på viktige aspekter ved personlig utvikling for trenere, med fokus på lederegenskaper, kommunikasjon, konflikthåndtering og stressmestring. Med eksempler, case og praktiske råd blir leserne veiledet gjennom utfordringer og muligheter knyttet til praktisk veiledning. Boken diskuterer også hvordan trenerveiledning kan bidra til å skape en kultur for kontinuerlig læring og forbedring i klubben. Gjennom å heve nivået av kompetanse og profesjonalitet blant trenere, ikke bare påvirker trenerveiledning utviklingen av utøvere, men representerer også en klok investering i hele organisasjonens langsiktige suksess og prestasjoner.

Enten du selv er idrettsstudent, trenerveileder, leder i et idrettslag som søker fornyet innsikt eller en foreleser som ønsker en solid ressurs for undervisning, er denne boken et godt verktøy som balanserer teori og praksis, og som vil inspirere til god trenerveiledning.

**Gry Anita Lunde** er førstelektor og studieprogramansvarlig for Bachelor i idrett med spesialisering i trenerrollen ved Høgskolen i Innlandet, avd. Elverum. I tillegg til å være kursutvikler og kursholder for veiledere, har hun dessuten mer enn 30 års erfaring som trener.

## Innføring i treningsfysiologi, nettressurs

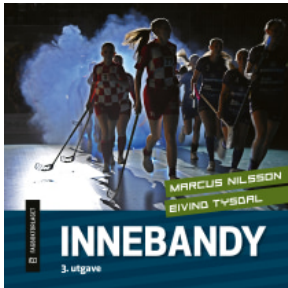
Øyvind Sandbakk, Silvana Bucher Sandbakk



ISBN : 9788245053104  
Pris : 0,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2024  
Utgave : 1

Denne nettsiden inneholder forelesningsmateriell til ***Innføring i treningsfysiologi*** av **Øyvind Bucher Sandbakk** og **Silvana Bucher Sandbakk**.

## Innebandy



*Marcus Nilsson, Eivind Tysdal*

ISBN : 9788245049008  
Pris : 399,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2024  
Utgave : 3  
Sider : 374  
Vekt : 440

Med 25 000 spillere over hele landet er innebandy den største lagidretten i Norge, etter fotball og håndball. Innebandy er også en meget populær og godt egnet aktivitet i skolen. Denne boka gir deg tips til hvordan du kan organisere variert aktivitet, lek, trening og spill i innebandy, gjennom lettlest teori og 100 ulike øvelser/leker.

Forfatterne har begge over 20 års erfaring som trenere for lag i ulike aldersgrupper og nivå fra nybegynner til elite.

**Marcus Nilsson** (f. 1974) er fagkonsulent i Norges Bandyforbund (NBF). Marcus er utdannet kroppsøvingslærer fra Norges idrettshøgskole og har gjennomført elitetrenerutdanningen i Sverige.

**Eivind Tysdal** (f. 1980) er leder for utviklingsavdelingen i Norges Bandyforbund (NBF), og har en mastergrad i trenerrollen fra Norges idrettshøgskole (NIH).

«Her er boka for alle innebandyinteresserte, uansett ferdighetsnivå. Den er den første i sitt slag i Norge, og blir en viktig bidragsyter for å øke innebandykompetansen.» Thomas Jonsson, generalsekretær NBF

«Boka er rikt illustrert, brukervennlig, lett tilgjengelig og har logisk oppbygning.» Lars Tore Ronglan, professor NIH

## Innebandy, nettressurs til 3. utgave

*Marcus Nilsson, Eivind Tysdal*



ISBN : 9788245049589  
Pris : 0,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2024  
Utgave : 1

Innebandy ble første gang utgitt i 2008. Tredje utgave har nytt teoristoff og flere øvelser. På denne ressursiden finner du videoer og relevant stoff knyttet til boken. Noen spørsmål til innholdet? Kontakt [heidi.nordli@fagbokforlaget.no](mailto:heidi.nordli@fagbokforlaget.no).

## Innføring i treningsfysiologi

Øyvind Sandbakk, Silvana Bucher Sandbakk



ISBN : 9788245037944  
Pris : 599,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2024  
Utgave : 1  
Sider : 319  
Vekt : 580

*Innføring i treningsfysiologi* er en lærebok som beskriver kroppens anatomi, fysiologiske responser under fysisk aktivitet og tilpasninger som skjer ved systematisk trening. Boka beskriver treningsfysiologi på en helhetlig måte og dekker fysiologipensum i mange emner innen idretts- og helsevitenskaplige retninger på bachelornivå, i tillegg til personlig trener-utdanninger og idrettens egne utdanninger.

Bokas første del beskriver energiomsetningen, respirasjonssystemet, sirkulasjonssystemet, det nevro-muskulære systemet og hormonsystemet. Deretter diskuteres effektene av aerob og anaerob utholdenhetstrening, styrketrening og ulike miljømessige påvirkninger på kroppens funksjoner og prestasjonsevne.

Forfatterne er **Øyvind** og **Silvana Bucher Sandbakk**. Øyvind er professor ved Institutt for nevro-medisin og bevegelsesvitenskap ved NTNU og leder for Senter for toppidrettsforskning. Silvana er førsteamanuensis i kroppsøving og idrett ved NTNU.

## Idrettssosiologi

*Arve Hjelseth, Lone Friis Thing, Anne Tjøndal*



ISBN : 9788245046083  
Pris : 479,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2024  
Utgave : 1  
Sider : 280  
Vekt : 520

Idrett og fysisk aktivitet er sentralt i manges liv. Politisk anses det som viktig for folkehelsen, og den organiserte idretten er også en nøkkelinstitusjon i frivillighetskulturen. En svært stor andel av barn og unge er innom den organiserte idretten i løpet av oppveksten, men deltakelsen varierer med faktorer som kjønn, alder, etnisitet og funksjonsnivå. Samtidig vokser det fram trenings- og aktivitetsformer på siden av den organiserte idretten. Toppidrett er i økende grad et produkt som selges på et marked for underholdning og opplevelser. I denne boka belyses slike prosesser i et sosiologisk perspektiv. Hva er meningen med idrett? Hvordan er den organisert? Hva er konsekvensen av profesjonalisering, digitalisering og teknologisering av idretten? Er idretten for alle, eller bidrar den til å understreke og forsterke sosial ulikhet?

Boka er interessant for studenter og lærere i idrett og samfunn, idrettssosiologi eller andre idrettsrelaterte emner og temaer. Den er også viktig for alle som ønsker mer innsikt i den norske idrettsmodellens karakter og utvikling, og hvilke utfordringer idretten står overfor.

**Arve Hjelseth** er professor i idrettssosiologi ved NTNU i Trondheim.

**Lone Friis Thing** er professor i idrettssosiologi og instituttleder ved Institutt for idrett og samfunnsvitenskap, NIH, Oslo.

**Anne Tjøndal** er professor i idrettssosiologi ved Nord universitet i Bodø.

## Utviklingstrappa i langrenn



Øyvind Sandbakk

(red.) Øyvind Sandbakk, (red.) Pål Rise, (red.) Per Elias Kalfoss, (red.) Thomas Losnegard, (red.) Brit Baldishol

ISBN : 9788245045840  
 Pris : 449,-  
 Forlag : Fagbokforlaget  
 Utgitt : 2024  
 Utgave : 3  
 Sider : 246  
 Vekt : 480

I Norge har vi mange unge langrennsløpere som drømmer om en gang å stå på toppen av pallen. Selv om de aller færreste når dette målet, er det viktig at flest mulig får ut sitt potensial. Veien fra barndommens lekpregede idrett til å bli verdensmester eller olympisk mester er lang, og ingen historier er like. Hver eneste verdensmester har sin egen unike fortelling, noe som også vil gjelde framtidige verdensmestere. Noen få er best fra første gang de spenner på seg skiene, mens de aller fleste må jobbe seg tålmodig framover – i medgang og motgang, lek og alvor.

*Utviklingstrappa i langrenn* er en guide til unge, lovende skiløpere som ønsker å ta ut sitt idrettslige potensial. Her beskrives en hensiktsmessig, langsiktig utvikling av utøvere fra de er barn til de når toppidrettsnivå. Boka, som bygger på en kombinasjon av forskning og beste praksis, er også en veileder til trenere og foreldre, samt studenter som ønsker å forstå hvordan langsiktig utøverutvikling bør foregå. I denne nye og gjennomreviderte utgaven er innholdet omstrukturert og oppdatert, slik at kunnskapen nå presenteres innenfor ulike fagområder. Forfatterne har også supplert med nye kapitler som omhandler trenerrollen, teknikktraining og forebyggende helsearbeid.

**Øyvind Sandbakk** er professor ved institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap ved NTNU, leder for Senter for Toppidrettsforskning og styreleder i Trenerklubben i langrenn. **Pål Rise** er idrettspedagog med praksis fra flere idrettsgymnas og tidligere trener på alle nivå, fra barnegrupper til landslagsnivå. Han er nå utdanningssjef i Norges Skiforbund, avd. langrenn. **Thomas Losnegard** er professor i skiidrett ved Institutt for fysisk prestasjonsevne, Norges idrettshøgskole, og fagansvarlig for utholdenhet i Olympiatoppen. Han har lang erfaring som langrennstrener innen ulike aldersgrupper og nivå. **Per Elias Kalfoss** er fagsjef i Norges Skiforbund, avd. langrenn, med det sportslige ansvaret for langrennslandslagene. Han har vært trener for utøvere på alle nivåer, fra barn til eliteutøvere på olympisk nivå. **Brit Baldishol** er utviklingssjef og leder for administrative oppgaver i Norges Skiforbund, avd. langrenn. Hun har trent utøvere fra barn til og med juniorlandslag.



## Fra lek til friidrett

Aktiviteter innen løp, hopp og kast for barn i alderen 6-12 år

*Inger Steinsland, Jon Fjeld*



ISBN	: 9788245048223
Pris	: 479,-
Forlag	: Fagbokforlaget
Utgitt	: 2024
Utgave	: 2
Sider	: 202
Vekt	: 380

*Fra lek til friidrett* foreligger endelig i oppdatert og gjennomrevidert utgave! Boken er skrevet med tanke på undervisning i kroppsøving innenfor lærerutdanningene og idrettens barneidrettskurs, men egner seg også godt for alle som er interessert i idrett for barn. Lærere, barnehagelærere, foreldre, ledere og trenere kan dra nytte av stoffet i skole, skolefritidsordninger, barnehage, og i uorganisert og organisert frivillig idrett. Boken tar for seg sammenhengene mellom lekeaktiviteter og trening av friidrettsferdigheter. Den beskriver hvordan en organiserer friidrettsrelaterte aktiviteter for barn, og mye av plassen er viet praktiske aktiviteter med ferdige timeopplegg til bruk i skolen eller idrettslag. Forfatterne tar til orde for å se barneidrett som en forlengelse av barns egosentriske lek. Leken er en del av barnekulturen. Derfor er det viktig at det organiserte tilbudet er lekebetont, og ikke styres av voksenidrettens vurderinger og krav. Boken er en skattkiste med sine rike illustrasjoner og 150 eksempler på leker og friidrettsøvelser, med aktiviteter som passer ute og inne.

**Inger Brit Steinsland** er tidligere adjunkt og har mange års lærerpraksis fra grunnskolen. Hun har vært utøver, leder og trener på alle nivåer innenfor friidretten og har lang erfaring som øvingslærer og praksisveileder ved Universitetet i Agder.

**Jon Besse Fjeld** er tidligere instituttleder og førsteamanuensis ved Institutt for idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder, hvor han har undervist i lærer- og barnehagelærerutdanningen og på ulike studier i idrettsfag. Han har vært trener og leder i friidrett på alle nivåer og er forfatter/medforfatter i faglitteratur for skole og idrett.

## Ledelse i idrett

Fra styrerom til treningsfelt

*Dag Vidar Hanstad, Per Øystein Hansen*



ISBN : 9788245046663  
Pris : 479,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1  
Sider : 285  
Vekt : 540

Hvordan drive god ledelse i idrett? I denne boka tar forfatterne for seg dette spørsmålet fra en rekke innfallsvinkler. Som tittelen antyder, ser de på ledelse i styrerommet, i administrasjonen og på treningsfeltet. Målet er å øke innsikten hos alle som er opptatt av ledelse i idrett. Hva er viktigst i rollen som styreleder? Hvordan samarbeider styret med administrasjonen? Er det kjønnsforskjeller i lederrollen? Hvorfor er lederelementet viktig for trenere? Hva vil det si å drive etisk ledelse?

I *Ledelse i idrett* presenterer forfatterne eksempler fra idretten, belyst med relevant teori. Hvordan sentrale trekk ved norsk idrett, ledernivå, elementer i ledelse og ledelsesnivå påvirker hvordan ledelse kan utøves i idrettsorganisasjoner, er dessuten illustrert i bokas analysemodell. Å få fram spenninger og handlingsvalg som ledere står ovenfor hver dag er noe av det forfatterne håper leseren sitter igjen med etter å ha lest denne boka.

**Dag Vidar Hanstad** (f. 1962) er professor i sport management ved Norges idrettshøgskole. Han underviser i tema innen organisasjon og ledelse, som også er i kjernen av forskningsinteressen. Hanstads siste bøker er *Arrangementsledelse* (2023), *Idrett og bærekraft* (2021), *Organisasjon og lederskap i idretten* (2019) og *Kunnskap i bevegelse. Norges idrettshøgskole 50 år* (2018).

**Per Øystein Hansen** (f. 1983) er førsteamanuensis i sport management og instituttleder for Institutt for folkehelse- og idrettsvitenskap ved Høgskolen i Innlandet, avd. Elverum. Han underviser i tema innen organisasjon og ledelse. Forskningsinteressen er primært organisering og ledelse i toppidretten. Hansen var fagredaktør på en internasjonal vitenskapelig antologi om flernivåledelse i toppidretten, *Embedded multi-level leadership in elite sport* (2022).

## Ledelse i idrett, nettressurs

Fra styrerom til treningsfelt



*Dag Vidar Hanstad, Per Øystein Hansen*

ISBN : 9788245049336  
Pris : 0,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1

*Ledelse i idrett. Fra styrerom til treningsfelt* byr på kontekst, teori og praktisk kunnskap for alle som skal lede i idretten. På denne siden finner du ressurser som belyser hvert kapitteles viktigste problemstillinger, bl.a. i form av intervjuer og samtaler med sentrale aktører og fagpersoner.

Har du spørsmål til innholdet på denne siden, kan du kontakte .

## Den kvinnelige idrettsutøveren

Trening, helse og prestasjon



Øyvind Sandbakk

(red.) Øyvind Sandbakk, (red.) Guro Strøm Solli, (red.) Hanne Staff

ISBN : 9788245036930  
Pris : 599,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1  
Sider : 256  
Vekt : 520

Kunnskapsgrunnlaget innen idrettsfysiologi, treningslære og medisin bygger i stor grad på forskning som er gjennomført på menn. Selv om de fysiologiske forskjellene mellom kvinner og menn er betydelige, har tradisjonelle treningslærebøker i liten grad tatt høyde for dette.

*Den kvinnelige idrettsutøveren* er et kunnskapsbasert norsk bidrag, med tekster fra våre fremste forskere og fagfolk. Boka gir et oppdatert kunnskapsgrunnlag og praktiske anbefalinger innen trening, helse og prestasjon for den kvinnelige idrettsutøveren.

Den samlede kunnskapen i denne boka bidrar med ny innsikt om den kvinnelige idrettsutøverens helhetlige utvikling. Boka vil være til nytte for trenere, ledere og utøvere i idretten, og for studenter innen idrettsvitenskap, helsefag og kroppsøving.

**Øyvind Sandbakk** er professor ved Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap ved NTNU og leder for Senter for toppidretts-forskning. **Guro Strøm Solli** er førsteamanuensis ved Nord Universitet, der hun også leder forskningsgruppen PULS (prestasjonsutvikling i langrenn og skiskyting). **Hanne Staff** er leder for Prestasjon og utvikling i Olympiatoppen og stipendiat ved UiT Norges arktiske universitet.

I tillegg til disse tre inneholder boken kapitler fra noen av landets fremste forskere og fagfolk – fra et bredt spekter av fagdisipliner.

## Friidrett for ungdom

Innføring i friidrett for unge i alderen 13-17 år

*Gro Næsheim-Bjørkvik, Veslemøy Hausken Sjøqvist*



ISBN : 9788245042818  
Pris : 449,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 2  
Sider : 273  
Vekt : 500

I alderen 13 til 17 år gjennomgår de unge store endringer både fysisk og mentalt. Erfaringene viser at mange slutter med idrett i disse årene. En av årsakene kan være at treningen ikke er tilpasset de unges ønsker og behov. Boken gir råd om hvordan man kan skape og bevare gode treningsmiljøer for ungdom. *Friidrett for ungdom* gir tekniske og didaktiske råd om trening i de ulike friidrettsøvelsene. Friidretten kan dessuten bidra til å utvikle fysiske kvaliteter som styrke, spenst, utholdenhet, hurtighet, samt viktige koordinative egen-skaper som rytme, balanse og reaksjonsevne. Dette er også basisøvelser i svært mange av aktivitetene som drives i skolen. I *Friidrett for ungdom* presenteres opplegg og organiseringsmåter som passer både treningsøkten og skole-/kroppsøvingstimen. Utprøving av ulike teknikker er viktige læringsmål. I boken gis eksempler på hvordan man gradvis kan tilnærme seg de enkelte friidrettsøvelsene, der utprøving og øving er målet med treningen og undervisningen.

**Gro Næsheim-Bjørkvik** er dosent i kroppsøving og idrett ved Universitetet i Stavanger, og studieprogramleder for grunnskolelærerutdanningen (5.–10. trinn) samme sted.

**Veslemøy Hausken Sjøqvist** er kompetanseansvarlig i Norges Friidretts- forbund, med trenerutdanning og trenerutvikling som særlig ansvarsområde.

## Arbeidsrettet rehabilitering

- en vei mot deltakelse



*Matias Nielsen*

(red.) Matias Nielsen, (red.) Chris Jensen, (red.) Stefan Brunvatne

ISBN : 9788245039061  
Pris : 549,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1  
Sider : 350  
Vekt : 640

Denne boka utforsker arbeidsrettet rehabilitering som en vei til å styrke håp, deltakelse og livskvalitet hos personer med helse- og arbeidsrelaterte problemer.

Boka gir et dypt innblikk i fagfeltets teoretiske grunnlag, dets forankring i forskning og ikke minst de metodiske og praktiske verktøyene som er utviklet i norsk kontekst. Den gir leseren kunnskap og konkrete verktøy til å arbeide med komplekse problemstillinger og styrke arbeidsrelaterte rehabiliteringstiltak.

For rehabiliteringsutøvere, forskere og studenter vil boka utgjøre en rik faglig kilde. Den gir leseren et sterkt fundament av kunnskap og metoder som kan brukes på tvers av de mange tjenestene som har som oppgave å støtte opp om menneskers mulighet til stabil og varig arbeidsdeltakelse.

Bokas redaktører har alle tilknytning til Rehabiliterings-senteret AiR og Nasjonal kompetansetjeneste for arbeidsrettet rehabilitering. **Matias I.S.W. Nielsen** har vært klinikk leder ved rehabiliteringssenteret, **Chris Jensen** og **Ø. Stefan V. Brunvatne** er henholdsvis leder for og seniorrådgiver ved den nasjonale kompetansetjenesten.

## Idrettsetikk

*Sigmund Loland*



ISBN	: 9788245045871
Pris	: 399,-
Forlag	: Fagbokforlaget
Utgitt	: 2023
Utgave	: 3
Sider	: 122
Vekt	: 240

Hvilke verdier lærer barn og unge i idretten? Og hvilke verdier bør de lære?

Hva innebærer idealet om fair play? Og hvordan kan idretten følge idealet?

Hvordan kan vi begrunne dopingforbudet i idretten? Og holder begrunnelsene mål?

Dette er noen av spørsmålene professor Sigmund Loland tar for seg i boka. Forfatteren gir praktiske eksempler fra både norsk og internasjonal virkelighet, fra små og store idretter og fra alle prestasjonsnivå.

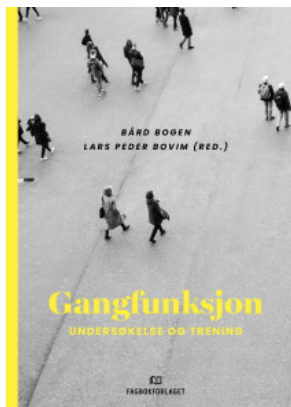
Boka er illustrert med gjenkjennelige idrettslige situasjoner.

*Idrettsetikk* er skrevet for studenter i idrettsfag, utøvere, trenere og ledere og ellers alle med interesse for idrettens verdier.

**Sigmund Loland** er professor i idrettsfilosofi og idrett og etikk ved Institutt for idrett og samfunnsvitenskap, Norges idrettshøgskole.

## Gangfunksjon

Undersøkelse og trening



*Bård Bogen*

(red.) Bård Bogen, (red.) Lars Peder Vatshelle Bovim

ISBN : 9788245038200  
Pris : 599,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1  
Sider : 175  
Vekt : 300

Ganganalyse er sentralt innen fysioterapi, og fysioterapistudenter begynner å lære om inspeksjon av gange allerede i første semester på utdanningen. Dette er fordi sykdom og skade kommer til uttrykk i hvordan vi beveger oss. De fleste av oss går ofte, både med transport og rekreasjon som formål, og gange er en bevegelsesmåte som er naturlig for de fleste. Ganganalyse er dermed et viktig verktøy for å kunne avdekke behandlingsbehov.

Bokens primære målgruppe er bachelorstudenter i fysioterapi. Også masterstudenter vil kunne anvende den, både som repetisjon av grunnbegrepene, og fordi boken vil gå nøyere inn i mer avanserte og instrumenterte metoder.

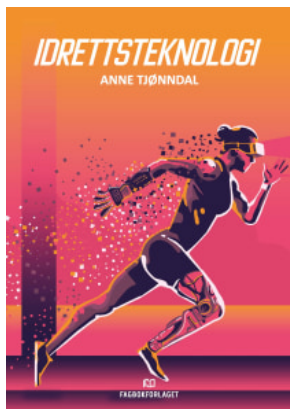
**Bård Erik Bogen** er førstelektor ved Institutt for helse og funksjon ved Høgskulen på Vestlandet. Han forsker på gange hos eldre, og retur til idrett etter skade. **Lars Peder Bovim** er fysioterapeut og leder for Energisenteret for barn og unge i Helse Bergen og høgskulelektor ved SimArena, Høgskulen på Vestlandet. Han har tidligere vært aktiv i å bygge opp Rehabiliteringslaben ved HVL, og bl.a. forsket på bruk av teknologi i opptrening, og fysisk aktivitet som behandling hos barn og unge.

I tillegg til fagredaktørene bidrar Mona Kristin Aaslund, Beate Eltarvåg Gjesdal, Teresa Brnic Gote, Mari Kalland Knapstad, Vegard Pihl Moen, Linda Rennie og Elise Klæbo Vonstad.



## Idrettsteknologi

*Anne Tjønnal*



ISBN : 9788245037890  
Pris : 389,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1  
Sider : 174  
Vekt : 300

Idrettsteknologi tar for seg hvordan teknologiske fremskritt påvirker idretten på ulike måter. Boken viser hvordan utøvere, trenere, publikum, ledere og dommere står overfor nye muligheter og utfordringer som følge av endringene som ny teknologi skaper for deltakelse, konkurranser og arrangementer i idretten. Sentrale tema som behandles er:

Esport  
Teknologi og doping  
Toppidrett og prestasjon  
Digital mobbing og trakassering  
Videodømming og kunstig intelligens  
Kroppsnær teknologi

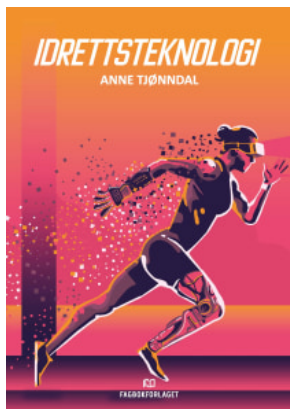
Den nye teknologien har særlig innvirkning på prestasjoner, måter å oppleve idrett på, terskelen for deltagelse, organisering og regulering samt for hvordan nye idretter blir til. Og utviklingen akselerer. Stadig nye teknologier introduseres, og til slutt i boka presenterer forfatteren ni hypoteser om hvordan disse vil kunne forme idretten fremover. Målet er å inspirere og utfordre leserne til refleksjon og diskusjon om idrettsteknologiens potensialer og fallgruver, og om hvordan vi som individer og samfunn ønsker at idretten skal utvikle seg i fremtiden.

Boken er utgitt med støtte fra Kunnskapsdepartementet ved Lærebokordningen for høyere utdanning.

**Anne Tjønnal** er førsteamanuensis ved Fakultet for samfunnsvitenskap, Nord universitet. Hun er leder for faggruppen for ledelse og innovasjon ved fakultetet og forskningsgruppen RESPONSE (Research Group for Sport and Society) ved universitetet. Tjønnal er også førsteamanuensis II i idrettssosiologi ved NTNU.

## Idrettsteknologi, e-bok

*Anne Tjønnal*



ISBN : 9788245045147  
Pris : 329,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2023  
Utgave : 1  
Sider : 174

Idrettsteknologi tar for seg hvordan teknologiske fremskritt påvirker idretten på ulike måter. Boken viser hvordan utøvere, trenere, publikum, ledere og dommere står overfor nye muligheter og utfordringer som følge av endringene som ny teknologi skaper for deltakelse, konkurranser og arrangementer i idretten. Sentrale tema som behandles er:

Esport  
Teknologi og doping  
Toppidrett og prestasjon  
Digital mobbing og trakassering  
Videodømming og kunstig intelligens  
Kroppsnær teknologi

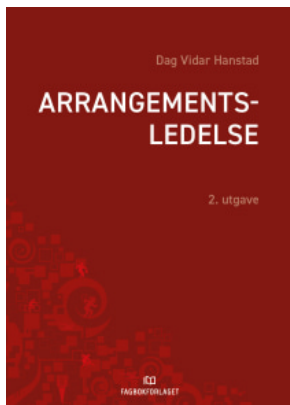
Den nye teknologien har særlig innvirkning på prestasjoner, måter å oppleve idrett på, terskelen for deltagelse, organisering og regulering samt for hvordan nye idretter blir til. Og utviklingen akselerer. Stadig nye teknologier introduseres, og til slutt i boka presenterer forfatteren ni hypoteser om hvordan disse vil kunne forme idretten fremover. Målet er å inspirere og utfordre leserne til refleksjon og diskusjon om idrettsteknologiens potensialer og fallgruver, og om hvordan vi som individer og samfunn ønsker at idretten skal utvikle seg i fremtiden.

**Anne Tjønnal** er førsteamanuensis ved Fakultet for samfunnsvitenskap, Nord universitet. Hun er leder for faggruppen for ledelse og innovasjon ved fakultetet og forskningsgruppen RESPONSE (Research Group for Sport and Society) ved universitetet. Tjønnal er også førsteamanuensis II i idrettssosiologi ved NTNU.

## Arrangementsledelse, e-bok

Styring og lederskap ved idrettseventer

*Dag Vidar Hanstad*



ISBN : 9788245045055  
Pris : 429,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2022  
Utgave : 1  
Sider : 210

Hvordan skape et best mulig arrangement?

I denne boka tar vi for oss denne problemstillingen fra en rekke innfallsvinkler. Målet er å øke innsikten hos alle som er opptatt av arrangementer. Som leser blir du med i hele arrangementssyklusen, fra initiativ og planlegging til gjennomføring og evaluering: Hvordan sette opp en best mulig prosjektorganisasjon? Hvordan lede og styre i ulike faser? Hvordan skaffe og ta vare på de frivillige? Hvilke sponsorer skal vi gå for – og hvordan skal vi sammen aktivere avtalene? Du får en rekke slike praktiske og teoretiske perspektiver på arrangementsledelse. Boka egner seg både for ferske og erfarne arrangører, men også studenter, kursdeltakere, fagfolk og forskere.

Denne nye utgaven er betydelig revidert. Kapitlet om arrangement som en prosjektorganisasjon er nytt. I mediekapitlet behandler forfatteren de sosiale mediene enda grundigere. Stoffet om sponsorarbeid og aktivering er utvidet og oppdatert, mens et nytt kapittel om bærekraft inngår. Alle som arbeider med idrettsarrangementer, må dessuten ta inn over seg at samfunnet er endret siden 2014-utgaven. Dette er det tatt høyde for i ny utgave.

For å belyse de ulike temaene brukes eksempler fra mange arrangementer. Du får spesielt innblikk i disse: Norseman Xtreme Triathlon, Bislett Games, Ridderrennet, Norway Cup, Ungdoms-OL, Elverum Håndballs kamper, Bergen City Marathon og Arctic Race of Norway. Vi trekker også fram andre arrangementer.

**Dag Vidar Hanstad** (f. 1962) er professor i sport management ved Norges idrettshøgskole. I et bredt forskningsfelt inngår en rekke publikasjoner under temaet arrangementer. Av hans tidligere bøker finner vi blant annet *Idrett og bærekraft* (2021, red.), *Organisasjon og lederskap i idretten* (2019), *Kunnskap i bevegelse. Norges idrettshøgskole 50 år* (2018), *Ungdoms-OL på Lillehammer 2016. Barneskirenn eller olympisk innovasjon?* (2017, red.), *Mosjonsløp i friidrett* (2015) og *The Youth Olympic Games. Context, Management and Impacts* (2014, red.).

## Arrangementsledelse, netressurs

*Dag Vidar Hanstad*



ISBN : 9788245045062  
Pris : 0,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2022  
Utgave : 1

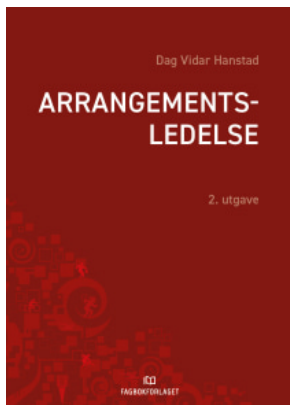
I den nye og gjennomrevideerte utgaven av *Arrangementsledelse*, 2. utg. får du en omfattende innføring i ledelse av arrangementer, både faglig og praktisk.

På denne siden finner du nyttige tilleggsressurser som belyser hvert kapitteles sentrale problemstillinger.

Har du spørsmål til innholdet på denne siden, kan du kontakte .

## Arrangementsledelse

*Dag Vidar Hanstad*



ISBN : 9788245044133  
 Pris : 499,-  
 Forlag : Fagbokforlaget  
 Utgitt : 2022  
 Utgave : 2  
 Sider : 210  
 Vekt : 460

Hvordan skape et best mulig arrangement?

I denne boka tar vi for oss denne problemstillingen fra en rekke innfallsvinkler. Målet er å øke innsikten hos alle som er opptatt av arrangementer. Som leser blir du med i hele arrangementssyklusen, fra initiativ og planlegging til gjennomføring og evaluering: Hvordan sette opp en best mulig prosjektorganisasjon? Hvordan lede og styre i ulike faser? Hvordan skaffe og ta vare på de frivillige? Hvilke sponsorer skal vi gå for – og hvordan skal vi sammen aktivere avtalene? Du får en rekke slike praktiske og teoretiske perspektiver på arrangementsledelse. Boka egner seg både for ferske og erfarne arrangører, men også studenter, kursdeltakere, fagfolk og forskere.

Denne nye utgaven er betydelig revidert. Kapitlet om arrangement som en prosjektorganisasjon er nytt. I mediekapitlet behandler forfatteren de sosiale mediene enda grundigere. Stoffet om sponsorarbeid og aktivering er utvidet og oppdatert, mens et nytt kapittel om bærekraft inngår. Alle som arbeider med idrettsarrangementer, må dessuten ta inn over seg at samfunnet er endret siden 2014-utgaven. Dette er det tatt høyde for i ny utgave. For å belyse de ulike temaene brukes eksempler fra mange arrangementer. Du får spesielt innblikk i disse: Norseman Xtreme Triathlon, Bislett Games, Ridderrennet, Norway Cup, Ungdoms-OL, Elverum Håndballs kamper, Bergen City Marathon og Arctic Race of Norway. Vi trekker også fram andre arrangementer.

**Dag Vidar Hanstad** (f. 1962) er professor i sport management ved Norges idrettshøgskole. I et bredt forskningsfelt inngår en rekke publikasjoner under temaet arrangementer. Av hans tidligere bøker finner vi blant annet *Idrett og bærekraft* (2021, red.), *Organisasjon og lederskap i idretten* (2019), *Kunnskap i bevegelse. Norges idrettshøgskole 50 år* (2018), *Ungdoms-OL på Lillehammer 2016. Barneskirenn eller olympisk innovasjon?* (2017, red.), *Mosjonsløp i friidrett* (2015) og *The Youth Olympic Games. Context, Management and Impacts* (2014, red.).

## Lagspill, læring og ledelse

Om lagspillenes didaktikk

Lars Tore Ronglan



ISBN : 9788245040036  
Pris : 429,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2022  
Utgave : 2  
Sider : 172  
Vekt : 345

Denne boken handler om hvordan lagspillene fungerer og hvordan vi kan lære om og lede i lagspill. Hovedspørsmålet som ligger til grunn for boken, er: Hvordan kan vi som trenere og lærere bidra til konstruktive læringsprosesser i de lagspillfelleskapene vi inngår i?

Rekkefølgen på de tre termene i boktittelen – lagspill, læring og ledelse – er et resultat av en bevisst tilnærming:

Tilrettelegging for læring må ta utgangspunkt i det som skal læres. Kapittel 2 og 3 handler derfor om lagspillenes kjennetegn, framvekst, fellestrekk og egenart. Siden lagspill i stor grad er et praktisk kunnskapsområde, står praksislæring i sentrum i kapittel 4. Hva ligger i læring som begrep og læring som prosess? Sammenhengen mellom læring i lagspill, læring om lagspill og læring gjennom lagspill framheves. I kapittel 5 og 6 flytter vi fokuset fra de lærende til den som er ment å stimulere læringsprosessene – treneren eller læreren. Her drøftes ulike former for tilrettelegging og veiledning, lagspiltrenerens rolle som leder. Hovedspørsmålet her er hvordan treneren kan utvikle seg til å bli en mer reflekterende praktiker. Denne andre utgaven er ajourført med nyere referanser og ny forskning. Bokens målgruppe er studenter som tar universitets- og høyskoleutdanning i idrett og kroppsøving. Også lærere i skolen og lagspiltrenere på alle nivåer – men kanskje spesielt innen ungdomsidretten – vil kunne finne inspirasjon i bokens pedagogiske og lederskapsmessige refleksjoner.

**Lars Tore Ronglan** er rektor ved Norges idrettshøgskole. Ronglan har skrevet doktoravhandling om gruppedynamikk og ledelse i prestasjonsgrupper i toppidrett. Hans idrettslige bakgrunn er primært fra håndball. Han er gullklokkeinnhaver etter en lang landslagskarriere. I tillegg har han trenererfaring fra både barne-/ungdoms- og elitehåndball..

## Treningslære for idrettene

Jostein Hallén, Lars Tore Ronglan



ISBN : 9788245039917  
Pris : 629,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2022  
Utgave : 2  
Sider : 405  
Vekt : 1030

*Treningslære for idrettene* tar utgangspunkt i idrettens egenart. *Spesifikk trening* må kombineres med variasjon for å stimulere lærings- og treningsutbyttet, og treningen må inneholde en progresjon, der belastninger og utfordringer økes gradvis. Treningen bør også *individualiseres*, slik at den tar utgangspunkt i den enkeltes bakgrunn og tilpasses utøverens helhetlige livssituasjon.

Boka tar for seg kvaliteter av betydning for prestasjonsevnen: styrke/spenst, hurtighet, utholdenhet, koordinasjon og bevegelse, og hvordan disse kvalitetene kommer til uttrykk i ulike idretter. Videre tar boka opp det fysiologiske grunnlaget for utøvelse av idrett – hvordan musklene, nervesystemet og sirkulasjonssystemet fungerer, hvilken betydning disse systemene har for kapasiteten innenfor de ulike kvalitetene, og hvordan kvalitetene kan trenes.

Generelle treningsprinsipper er grunnleggende, men for å bli god i én spesiell idrett kan man ikke bare trene generelt. Gjennom å gruppere idrettene i kondisjonsidretter, styrkeidretter, koordinasjonsidretter, ballspillidretter og kampsport gir boka et verktøy for å anvende og tilpasse de generelle prinsippene til de spesifikke kravene i hver enkelt idrett. På den måten kan den helhetlige prestasjonen i idretten utvikles.

**Jostein Hallén** (til venstre) er professor ved Norges idrettshøgskole. Hans fagområder er idrettsfysiologi, arbeidsfysiologi, utholdenhet og treningslære. Jostein har idrettslig bakgrunn som friidrettsutøver og friidrettstrener og har vært leder for utholdenhetsavdelingen ved Olympiatoppen.

**Lars Tore Ronglan** er professor i idrettspsykologi ved Norges idrettshøgskole. Hans fagområder er læring og ledelse, coaching, håndball og idretts sosiologi. Lars Tore er tidligere landslagsspiller i håndball. Fra 2017 har han vært rektor ved Norges idrettshøgskole.

## Beredskap og sikkerhet i idretten

*Elsa Kristiansen, Ole Boe, Therese Dille*



ISBN : 9788245037289  
Pris : 479,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2022  
Utgave : 1  
Sider : 188  
Vekt : 335

En rekke kriser og katastrofer i nyere tid har ført til større vektlegging av sikkerhet på stadig flere samfunnsområder. Idretten tar beredskap på alvor, men er den godt nok forberedt på de nye krisene? Koronapandemien satte idretten på prøve og viste særlig hvordan krisehåndtering utfordrer evnen til samarbeid på kryss og tvers – noe all beredskapsplanlegging må ta hensyn til.

Denne boken samler og diskuterer forskning og praktisk innsikt om ledelse og beredskap i idretten. Den presenterer et sett planleggingsverktøy som de som er involvert i beredskapsarbeid, kan ha nytte av, og to modeller som forfatterne har utviklet – med mål om å bidra til å øke problemforståelse, evne og vilje til beredskapstenkning i idretten.

**Elsa Kristiansen** er professor ved USN Handelshøyskolen **Ole Boe** er professor ved USN Handelshøyskolen **Therese Dille** er førsteamanuensis ved USN Handelshøyskolen



## Fridykking for alle



*Helge Løvskar*

*(Fotograf) Nordahl Aleksander*

ISBN : 9788245036688  
Pris : 489,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2022  
Utgave : 1  
Sider : 272  
Vekt : 772

Prinsippet er veldig enkelt. Du holder pusten og svømmer rundt under vann. Essensen av fridykking er nettopp det. Med minimalt av utstyr klarer du deg nede i det blå på egen hånd.

Fridykking har likevel mange skjulte fasetter. Hvordan er det mulig å klare seg under vann uten å puste? Uavhengig om du vil dra på snorklesafari, sanke skjell og tang, jakte fisk eller nyte vannet, vil du finne noe du liker i denne boken. Målet er å gi deg inspirasjon og kompetanse til å holde på med fridykking på en trygg måte.

*Fridykking for alle* passer for deg som vil oppdage verden under vann. Boken dekker også pensum på grunnkursene i fridykking i regi av en klubb eller en instruktør i Norges Dykkeforbund.

Norges Dykkeforbund gir ut denne boken med **Helge Løvskar** som fagredaktør. Helge er norgesmester i fridykking og trener 2 fridykkerinstruktør i Norges Dykkeforbund. I denne boken har vi samlet 12 eksperter på hvert sitt område. Aleksander Nordahl er bokens hovedfotograf og bilderedaktør. Resultatet er en komplett bok om fridykking.

## The Personal Trainer A Coaching Approach

*Frank Abrahamsen, Atle Arntzen, Rolf Haugen*



ISBN : 9788245023589  
Pris : 629,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 360  
Vekt : 570

What characterizes the skilled personal trainer? What does a coaching approach entail? What is required to acquire new clients – and to retain them? How do you plan the first consultation with the client – and proper, suitable, and motivating exercise sessions? How can you share competence and develop as a trainer and an instructor?

The fitness industry is experiencing solid growth. The requirements for personal trainers are becoming increasingly complex and challenging, reflected in the increased demands in terms of education and competence. This book addresses such challenges by providing a broad introduction to communication, coaching, motivation, and mental training. The book's focus is on theory, research, and concrete experiences from Norwegian fitness centers. In addition to answering the previously mentioned topics, this book addresses professionalism, touch and feedback and ethical guidelines, among other topics.

This is a foundational book offering practical guidelines for both future and established personal trainers. The authors have several years of work experience in the fitness industry, performance psychology, guidance, and coaching.

## Kroppsøving, læreren og eleven

Pedagogiske emner og forskningsinnsikter



Knut Skjesol

(red.) Knut Skjesol, (red.) Idar Kristian Lyngstad

ISBN : 9788245037869  
Pris : 479,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 278  
Vekt : 539

*Kroppsøving, læreren og eleven* er skrevet for deg som studerer kroppsøving i skolen. Boken formidler forskningsinnsikter og drøfter aktuelle pedagogiske emner i tilknytning til forskningen.

Kapitlene viser en bredde i temaer, og drøfter blant annet kroppsøvingslærerens profesjonskunnskap og faktorer som gir eleven opplevelse av å bli sett av sin lærer i kroppsøvingsundervisningen. I boken drøftes også bevegelsesglede og meningsskaping i kroppsøving. *Kroppsøving, læreren og eleven* inneholder dessuten kapitler om motivasjonsteorier og pedagogiske implikasjoner ved disse teoriene. Leseren vil også få innblikk i relative alderseffekter i skole og idrett, prinsipper for utvikling av fysiske ferdigheter, og friluftsliv i skolen, naturopplevelse og eventyr.

*Kroppsøving, læreren og eleven* egner seg for kroppsøvingslærerstudenter som arbeider med fordypningsemner i sine studier. Boken er også nyttig for profesjonsorienterte forskere og i etterutdanning i kroppsøving.

Forfatterne er alle forskere ved Nord universitet, Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag. De tilhører faggruppen Kroppsøving, idrett og friluftsliv ved campus Levanger, som kan vise til en lang historie når det gjelder utdanning av kroppsøvings- og idrettslærere.

Redaktører for boken er førstelektor **Knut Skjesol** og professor **Idar Lyngstad**. Redaktørenes forsknings- og undervisningsområder er motivasjonsteori, profesjonsteori og fagdidaktikk i kroppsøving. Knut Skjesol er redaktør for en vitenskapelig antologi om langdistanse hundekjøring, som ble utgitt i 2019. Idar Lyngstad ledet Utdanningsdirektoratets læreplangruppe som reviderte læreplanen i kroppsøving i 2012, og var medlem i læreplangruppen i kroppsøving i fagfornyelsen.

## Idrett, politikk og menneskerettigheter

*Hans Erik Næss*



ISBN : 9788245038149  
Pris : 429,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 208  
Vekt : 404

Skal idrettsutøvere kunne fronte politiske saker? Nei, sier de fleste idrettsorganisasjoner, forbund og foreninger. Jo, sier mange andre; det er nettopp som idrettsutøvere – og rollemodeller – at de må bruke yringsfriheten og stå opp for det som idretten vektlegger som sine viktigste verdier: inkludering, fellesskap, og rettferdighet.

I denne boka undersøker sosiolog Hans Erik Næss de mange utfordrende forbindelsene mellom idrett, politikk og, særlig, menneskerettigheter. Den organiserte idretten tvholder gjerne på en forestilling om at den består av nøytrale, selvstendige og ideelle organisasjoner, men det er mye som tilsier at idrettsorganisasjoner, arrangementer og utøvere i økende grad inntar politiske eller politiserte roller og posisjoner.

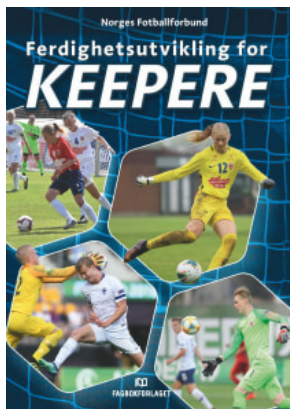
Næss viser hvilke omstendigheter som har skapt idrettens posisjon i samfunnet i det 21. århundre, trekker fram en rekke eksempler på hvor komplekst samspillet mellom idrett og politikk har blitt, og fremmer forslag om hvordan aktuelle utfordringer kan håndteres. Boka er både en spennende organisasjonssosiologisk analyse og en engasjert oppfordring til debatt om hva idrettsorganisasjoner, idrettsutøvere og andre med innflytelse kan gjøre for å sikre at idrettens verdier ikke utvannes.

**Hans Erik Næss** er førsteamanuensis ved Institutt for ledelse og organisasjon på Høyskolen Kristiania. Han har skrevet en rekke bøker, blant annet *Små nøkler, store dører. Invitasjon til sosiologi* (2010), *Globografi. En kort innføring i flerlokaltetsforskning* (2014) og *Forbedringsindustrien. Et oppgjør med prestasjonskulturen* (2016), og vært medredaktør for *Tanker om samfunn* (med Kenneth Dahlgren, 2012) og for *Merkesteiner i norsk sosiologi* (med Willy Pedersen, 2013).

## Ferdighetsutvikling for keepere, d-bok

NFFs keepertrenerkurs 2

*Norges Fotballforbund*



ISBN : 9788245038279  
Pris : 429,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 164

Når du kjøper denne boken, betaler du kun én gang, og eier den. Du skal likevel velge '12 måneders abonnement' ved kjøp. Kontakt [digitalt@fagbokforlaget.no](mailto:digitalt@fagbokforlaget.no) ved spørsmål.

*Ferdighetsutvikling for keepere* er ei digital bok og et kurs som gir deg grunnlag for å utvikle gode keepere. Boka er nå i 2021 revidert og tilpasset begrepsbruken i NFFs nye skoleringsplaner og Sportsplan. Vi tar utgangspunkt i keeperen både som en spesialist og som lagspiller. I noen situasjoner må keeperen klare seg på egenhånd og gjøre sine valg og handlinger individuelt, og det er viktig å bevisstgjøre seg og trene på disse spesialistoppgavene.

Det er også svært viktig å være klar over at keeperen må løse en rekke situasjoner sammen med utespillerne, og hun eller han må derfor også kjenne til og trene på oppgavene keeperen har som lagspiller. Det betyr at samhandlingstrening med spill- og kamplike situasjoner må trenes i stor grad, uten å fortrenge trening på teknisk utførelse og repertoar.

Denne måten å tenke på ligger til grunn for innholdet i denne boka. Med disse «brillene» på, ser vi på både keeperens defensive og offensive oppgaver. NFF Keepertrenerkurs B, som har samme tittel som denne boka og som følger innholdet her, er et kurs vi anbefaler både for keepertrenere og for andre fotballtrenere. Gjennom dette kurset, som også er formelt krav for å kunne gå videre til UEFA Keepertrener B-lisenskurset, lærer man mye om keeperen og keeperens rolle i laget, samt keepertrening. Bakerst i boka finner du en øvelsesbank med øvelser vi mener er gunstige for å utvikle gode keepere. Du vil også i boka finne lenker til andre øvelser og informasjonssider.

*NFF, Seksjon Spiller- og trenerutvikling*

## Idrett og bærekraft, nettressurs

Perspektiver på miljø- og samfunnsansvar i idrettens organisasjoner

*Dag Vidar Hanstad, Morten Renslo Sandvik, Anna-Maria Strittmatter*



ISBN : 9788245038620  
Pris : 0,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1

*Idrett og bærekraft. Perspektiver på miljø- og samfunnsansvar i idrettens organisasjoner* (Fagbokforlaget 2021) tar tak i helt sentrale spørsmål rundt bærekraftig utvikling, og undersøker hva som utgjør en bærekraftig idrettsorganisasjon.

På denne siden finner du nyttige tilleggsressurser som følger boka.

Har du spørsmål til innholdet på denne siden, kan du kontakte .

## Idrett og bærekraft

Perspektiver på miljø- og samfunnsansvar i idrettens organisasjoner

*Dag Vidar Hanstad, Morten Renslo Sandvik, Anna-Maria Strittmatter*



ISBN : 9788245037098  
Pris : 439,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 194  
Vekt : 390

Hva legger vi i begrepet bærekraft? Hva er bærekraftig utvikling? Hvem har bestemt at hele verden skal jobbe for å nå 17 bærekraftsmål innen 2030? Er målene ambisiøse nok? Vil målene bidra til at vi klarer å bremse klimaendringene? Hva er egentlig en bærekraftig idrettsorganisasjon? Og hva har alt dette med idrett å gjøre?

*Idrett og bærekraft* tar tak i disse og mange andre spørsmål. Målet med boka er å gi en innføring i hva bærekraft egentlig er for noe. Den følger et hovedspor innenfor idretten, men har også en mer generell tilnærming. I tillegg til utgangspunktet i FNs bærekraftsmål presenteres også en teoretisk tilnærming til tematikken. Forfatterne ser også med et kritisk blikk på bærekraftsmålene og politikken de representerer. *Idrett og bærekraft* er en bok som passer for studenter, tillitsvalgte og ansatte i idretten. Den er å anse som en innføring til et stort tema. Boka gir grunnleggende kunnskap til deg som er nysgjerrig og søkende, og kanskje er eller vil inn i en organisasjon som skal jobbe med bærekraft.

**Dag Vidar Hanstad** (f. 1962) er professor i sport management ved Norges idrettshøgskole og gjesteprofessor ved Høgskolen i Innlandet. Han tok doktorgrad på antidopingpolitikk i 2009, og har i tillegg forsket på temaer som organisering av toppidrett, frivillighet og arrangementer.

**Morten Renslo Sandvik** (f. 1987) er forsker ved Forskningscenter for barne- og ungdomsidrett ved Norges idrettshøgskole. Han har en doktorgrad i idrettsfilosofi fra 2020. Sandvik forsker i dag på miljøpolitikk og grønn omstilling i idrettens organisasjoner. **Anna-Maria Strittmatter** (f. 1988) er førsteamanuensis i sport management ved Norges idrettshøgskole og gjesteførsteamanuensis ved Høgskolen i Innlandet. Hennes forskningsinteresse er organisasjon og styring av idretten.

## Fotballens etikk

### Idealer og realiteter

Ove Sæle



ISBN : 9788245036879  
Pris : 479,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 290  
Vekt : 558

*Fotballens etikk. Idealer og realiteter* tar for seg fotball som etisk felt. Forfatteren tar utgangspunkt i grunnlagsetikken og drøfter det som skjer i fotballspillet, i lys av de etiske konseptene dydsetikk, pliktetikk, konsekvensetikk og ontologisk etikk. Han tar også opp aktuelle temaer som supporterkultur, kampfiksing, fair play, fotballens historiske utvikling, VAR-dømming, trenervett og e-sport.

Boken er skrevet primært for høyere grads studenter innen idrettsvitenskap, men kan også passe for bachelorstudenten, trenere og ledere i topp- og breddeidrett og den fotball- og idrettsinteresserte dypdykkeren.

**Ove Olsen Sæle** er dosent i idrett og arbeider ved Høgskulen på Vestlandet. Han har tidligere utgitt bl.a. *Fair play. Et dydsetisk perspektiv på idretten* (2013), *Kroppøving i femårig lærerutdanning* (2020) og *Kroppssyn gjennom historien* (2021).



## Idrett, kjønn og ledelse

Festskrift til Jorid Hovden



Anne Tjønnndal

(red.) Anne Tjønnndal

ISBN : 9788245035353  
Pris : 739,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 1  
Sider : 370  
Vekt : 687

Denne samlingen artikler er en hyllest til professor Jorid Hovden. I over 30 år har hun forsket, skrevet bøker og artikler, forelest og veiledet idrettssosiologi i Norge og i utlandet. Hennes akademiske arbeid har bidratt til å belyse hvordan kvinner diskrimineres og marginaliseres i idretten. Jorid Hovden var også den første lederen av Forening for kjønnsforskning i Norge. Hun har selv vært aktiv i norsk idrett, både som landslagsspiller i volleyball på 70-tallet og som styremedlem i Norges Volleyballforbund. Artikkene i dette festskriftet er viet til hennes primære forskningsfelt: kjønn og ledelse i idretten.

Festskriftets 18 artikler er organisert i fire tematiske deler: *trenere og dommere, idrettspolitik, sosial ulikhet, kjønnsbalanse og ledelse og internasjonale perspektiver på likestilling i ledelsen av idrettsorganisasjoner*. Temaene er mangfoldige, fra kjønnsbalanse i idrettens lederverv, til likestilling i e-sport og kjønntesting av kvinnelige toppidrettsutøvere.

**Anne Tjønnndal** (red.) er førsteamanuensis ved Fakultet for samfunnsvitenskap ved Nord universitet i Bodø. Hun er leder for faggruppen for ledelse og innovasjon ved fakultetet og forskningsgruppen for idrett og samfunn ved universitetet.

Omslagsdesign: Gundersons ( )

## Barneidrettstreneren

*Inger Marie Vingdal*



ISBN : 9788245035421  
Pris : 459,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2021  
Utgave : 2  
Sider : 168  
Vekt : 425

*Barneidrettstreneren* er en introduksjonsbok for alle som er opptatt av og interessert i barneidrett. Den er utviklet i samarbeid med Norges idrettsforbund, og egner seg for idrettens trenerutdanninger.

*Barneidrettstreneren* brukes også av studenter innen kroppsøving og idrettsfag.

Boka består av fem kapitler: 1. Hva er god barneidrett? Hvordan stimulere barns egen drivkraft for aktivitet?

Hva betyr Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett? 2. Barns utvikling og læring Barneidrett sett i sammenheng med fysisk, motorisk, emosjonell, kognitiv og sosial utvikling og læring hos barn. 3. Relasjon til barn Hva er relasjonsledelse? Hvordan kan du som barneidrettstrener være en viktig voksenperson, og hvordan kan du motvirke mobbing? 4. Lekende læring i trygge miljø Mestringsmiljø, prinsipper og metoder for læring, organisering, lekens betydning for barns læring. 5. Å trene barn – forventning og glede Forventninger til deg som trener, planlegging, tilrettelegging for barn med spesielle behov, foreldretips, skadeforebygging og vanlige skader.

**Inger Marie Vingdal** er førstelektor i kroppsøving og idrett ved OsloMet og underviser lærerstudenter for 1.–7. trinn. I tillegg til lang erfaring som lærerutdanner har hun undervist i grunnskolen og på idrettslinjer i videregående skole og folkehøgskole. Hun er (med)forfatter av bøkene *Mestring og glede* (2000) og *Barn i naturen* (2001) og redaktør og medforfatter av boka *Fysisk aktiv læring* (2014). **Vingdal** har allsidig idrettsbakgrunn og har spilt fotball og håndball på elitenivå. Hun har trenererfaring og har hatt en rekke styreverv i fotball. Denne nye utgaven av *Barneidrettstreneren* er kommet til i samarbeid med Norges idrettsforbund. Første utgave av *Barneidrettstreneren* utkom i 2012, med Vingdal som hovedforfatter og daværende rådgiver for barn og ungdom i NIF, Mari Bjone, som redaktør og medforfatter.

## Ute

### Aktiviteter i naturen



Anne-Britt Nilsen

ISBN : 9788245035032  
Pris : 479,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2020  
Utgave : 2  
Sider : 176  
Vekt : 382

Naturen gir mulighet for aktivitet, utfordringer, opplevelser og spenning! Hensikten med boken er å få barn til å oppleve trygghet, trivsel og tilhørighet ute i naturen.

*Ute. Aktiviteter i naturen* (2. utgave) inneholder forslag til aktiviteter i naturen med barn fra null til elleve år. Boken er beregnet på studenter i lærer- og barnehagelærerutdanning, barnehagelærere, lærere i grunnskolen, trenere i barneidrett, foreldre og besteforeldre. I tillegg kommer alle som er interessert i at barn skal sikres en god oppvekst gjennom å bli glad i å være ute i naturen.

Boken har en teoretisk innledning om barns lek og utvikling. Deretter følger aktiviteter ute hele året, med vekt på sansemotorisk stimulering og fysisk aktivitet.

Aktivitetene krever lite bruk av hjelpemidler.

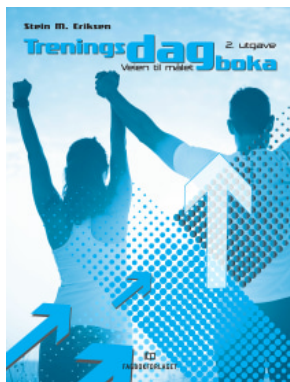
Ny utgave er oppdatert jf. fagfornyelsen i 2020.

**Anne-Britt Nilsen** er førsteamanuensis innen området barn og fysisk aktivitet. Hun har undervist studenter i allmenn- og barnehagelærerutdanning i kroppsøving / fysisk fostring, og har arbeidet i mange år med barn ute i naturen i barnehage, grunnskole og frivillig idrett. Hun har, alene eller som medforfatter, utgitt elleve bøker om barn og bevegelse.

## Treningsdagboka

Veien til målet

Stein M. Eriksen



ISBN : 9788245033748  
Pris : 359,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2020  
Utgave : 2  
Sider : 218  
Vekt : 598

*Treningsdagboka*. Veien til målet passer for deg som ønsker et komplett verktøy for planlegging og registrering av trening. Her kan du raskt loggføre hva du har gjort, og i ettertid er det enkelt å få oversikt. Du har da viktige opplysninger som kan legges til grunn for nye treningsplaner og bedre kvalitet på treninga. Bokas teoridel baserer seg på anerkjent litteratur, og har konkrete og anvendbare eksempler. Innledningsvis gis en grundig innføring i treningsplanlegging. Der har du tilgang til nyttig fagstoff for å komme i gang. Bakerst i boka er det maler du kan fylle ut for å starte din egen planlegging. Denne nye utgaven er supplert med en egen del om mental trening. Du får din egen mentale verktøykasse som kan hjelpe deg til bedre læring, utvikling og prestasjoner og være en god hjelp for å nå målene dine. Gjennomgående i boka finner du inspirerende sitater.

**Stein M. Eriksen** er lektor med hovedfag i idrettspsykologi fra Norges idrettshøgskole. Han har også topp trenerutdanning fra Olympiatoppen/NIH. Til daglig underviser han i videregående skole, på studieretning for idrettsfag. Han har lang fartstid fra kickboksing som trener og utøver. Innen kickboksing jobber Eriksen med utvikling av utøvere og utdanning av trenere på alle nivåer.

!

## Den coachende treneren

Bok 3: Om å coache unge utøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå

*Erlend O. Gitsø, Frank Eirik Abrahamsen*



ISBN : 9788245033199  
Pris : 439,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2019  
Utgave : 1  
Sider : 144  
Vekt : 420

Dette er tredje og siste bok i bokserien Den coachende treneren. Denne gangen tar forfatterne for seg vesentlige sider av trenergjerningen når man har utøvere som satser. Hva kan du som trener bidra med når utøveren står foran – eller har opplevd – sitt nasjonale eller internasjonale gjennombrudd?

Å være trener for unge mennesker som har lagt ned masse arbeid i idretten sin, er både spennende og utfordrende. Det stilles høye krav til trenerens kunnskap, involvering og bruk av tid, og trenere på toppnivå forventes å ha kontroll på mange ting, som effektive treningsprinsipper, idrettens egenart og grunnleggende fysiologi. Men i dag er det en tydelig tendens, særlig internasjonalt, at trenerutdanninger og treneryrket også omfatter stressmestring, evaluering, kommunikasjon og selvstendigjøring av utøveren.

I denne boken guides du gjennom slike viktige temaer. Har du en mer komplett verktøykasse i trenerjobben din, kan det gi utbytte i form av bedre samarbeid – og bedre resultater!

## Organisasjon og lederskap i idretten

*Dag Vidar Hanstad*



ISBN : 9788245033182  
Pris : 499,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2019  
Utgave : 1  
Sider : 308  
Vekt : 655

Hvorfor har vi idrettsforbund, særforbund, idrettskretser og idrettslag? Hva ligger i begrepet «den norske idrettsmodellen»? Hvordan er norsk idrett knyttet til internasjonale organisasjoner, hva kjennetegner idrettens styresett – og hva innebærer det egentlig å drive god ledelse? *Organisasjon og lederskap i idretten* går i dybden på disse og mange andre spørsmål. Målet er å vise grunnmekanismene i norsk og internasjonal idrett. Leseren inviteres også inn i idrettens møteplasser og blir kjent med sentrale aktører. Koblingen mellom teori og praksis vil bidra til refleksjon og gode drøftinger. Boka passer for studenter, tillitsvalgte og ansatte i idretten, men også for forskere som er ute etter oppdatert kunnskap på dette omfattende feltet.

**Dag Vidar Hanstad** (f. 1962) er professor i sport management ved Norges idrettshøgskole og gjesteprofessor ved Høgskolen i Innlandet. Han tok doktorgrad i temaet antidopingpolitikk og har i tillegg forsket på temaer som organisering av toppidrett, frivillighet og arrangementer.

Hanstad har vært forfatter eller redaktør for 13 bøker, blant annet *Arrangementsledelse* (2014) og *Kunnskap i bevegelse. Norges idrettshøgskole 50 år* (2018). Hanstad var tidligere sportssjef og kommentator i flere aviser, bl.a. *Aftenposten*. Bak seg har han dessuten 150 landskamper i håndball og erfaring som trener på elitenivå.

## Personlig trener og gruppeinstruktør

En coachende tilnærming

Atle Arntzen, Frank Abrahamsen, Rolf Haugen, Eva Katrine Thomsen



ISBN : 9788245023114  
Pris : 739,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2019  
Utgave : 1  
Sider : 342  
Vekt : 855

Hva kjennetegner en dyktig personlig trener eller gruppeinstruktør?

Hva innebærer en coachende tilnærming?

Hva skal til for å skape nye kunder – og holde på dem?

Hvordan legger du opp start samtalen – og ikke minst gode, tilpassede og motiverende treningsøkter?

Hvordan kan du gå frem for å legge opp gruppetimer?

Hvordan kan du dele kompetanse og utvikle deg som trener og instruktør?

Treningssenterbransjen er i sterk vekst, og kravene til personlige trenere og gruppeinstruktører er blitt stadig mer sammensatte og utfordrende, noe som blant annet gjenspeiles i økte krav til utdanning og kompetanse. Denne boka svarer på disse utfordringene ved å gi en bred innføring i temaer som for eksempel kommunikasjon, coaching, motivasjon og mental trening. Den baserer seg på både teori og forskning, og på konkrete erfaringer fra norske treningsentre. Den gir svar på spørsmålene over, og tar i tillegg for seg temaer som profesjonalitet, berøring og feedback, etiske retningslinjer og musikkbruk.

Denne er en grunnbok og en praktisk guide for både blivende og etablerte PT-er og gruppeinstruktører. Forfatterne har mange års arbeidserfaring med trening, prestasjonspsykologi, veiledning og coaching.

Frank Eirik Abrahamsen har doktorgrad i idrettspsykologi og jobber på Norges idrettshøgskole. Grunnen til at han har jobbet med blant annet mer enn 50 landslag over årene, og er en av Norges mest brukte forelesere på temaer om prestasjonspsykologi og trener-/lederutdanning, er hans sterke motivasjon for å utvikle mennesker og hjelpe dem å nå mål og drømmer. Forskningen hans og utgivelsen av artikler og bøker reflekterer denne interessen, slik som denne boken.

**Atle Arntzen** har over 23 års erfaring i treningsbransjen og bl.a. vært ansvarlig for PT-virksomheten i SATS

i en årrekke, i tillegg til 13 års egenerfaring som PT. I dag jobber han som kommersiell direktør for STERK Helse & trening i Oslo, der et helhetlig fokus på helse og livsstil står sterkt. Han har utdanning fra Norges idrettshøgskole (fysisk aktivitet og helse) og Høgskolen i Oslo (allmennlærerutdanning). I tillegg har han coachingutdanning fra NLP Leadership (practitioner) og en rekke kurs innen kosthold og trening. Atle har sin idrettslige bakgrunn fra tennis, der han som senior har flere NMtitler fra lagtennis og en individuell NM-tittel utendørs i klassen juniorveteran (+35 år).

Rolf Haugen har arbeidet i 25 år innen avdelinger for idrett ved tre høyskoler. Han var ansatt i Norges idrettsforbund i fem år med ansvar for å utvikle nye leder- og trenerutdanninger for norsk idrett. Personlig trening har Rolf vært engasjert i siden 2007 som foreleser, sensor og de siste årene også som personlig trener i Nettbuss, der han nå er ansatt. Han har vært sentral i utviklingen av coaching som fag i Norge innen ledelse, utdanning og idrett. Rolf er serti serti coach og har coachet ledere, personlige trenere og instruktører i hele Sør-Norge. Rolf er forskningsmessig fokusert mot relasjonen kunde–utøver–trener. Han har skrevet bøker både om coaching og ledelse og personlig trening. Rolf er opptatt av tness og helseutvikling, og han har studert dette fagområdet både i Canada og Danmark. Hans idrettslige bakgrunn og erfaring kommer fra fotball, håndball, vektløfting og styrkeløft.

Eva Katrine Thomsen har en master i idrettspsykologi og coaching fra Norges idrettshøgskole med fordypning i gruppetrening, og hun er også utdannet personlig trener fra samme sted. Hun har over ti års erfaring fra treningsbransjen som gruppeinstruktør, kursholder, presentatør, foreleser og veileder. Eva Katrine er eier av og daglig leder av inspartum akademi, som jobber med å utdanne gruppeinstruktører innen treningsbransjen.



## Den coachende treneren

Bok 1: Om å coache begynnere



*Erlend O. Gitsø, Frank Abrahamsen*

*(Illustratør) Per Åge Eriksen, (Illustratør) Erik Førde*

ISBN : 9788272862595  
Pris : 269,-  
Forlag : Fagbokforlaget  
Utgitt : 2017  
Utgave : 1  
Vekt : 260

*Den coachende treneren - om å coache begynnere, den første av tre bøker i serien «Den coachende treneren», handler om det å være trener for dem som nylig har startet med idrett. Å jobbe godt med nybegynnere er en viktig oppgave. En god trener legger grunnlaget for aktiv deltakelse og kan gi motivasjon og glede til en videre idrettskarriere.*

*Boka tar for seg selve fundamentet for en trygg trenerrolle og et godt samarbeid med foreldrene. Viktige temaer som motivasjon og kommunikasjon blir gjennomgått, med eksempler fra ulike idretter.*

*Her er de tre bøkene i serien: 1. Den coachende treneren - om å coache begynnere 2. Den coachende treneren - om å coache viderekomne 3. Den coachende treneren - om å coache de som satser  
I denne 2. utgaven av Den coachende treneren - om å coache begynnere er det gjort noen mindre endringer og oppdateringer i teksten.*

## Den coachende treneren

Bok 2: Om å coache viderekomne

*Erlend O. Gitsø, Frank Abrahamsen*



ISBN : 9788272862533  
Pris : 389,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2016  
Utgave : 1  
Vekt : 380

Dette er den andre av tre bøker i serien *Den coachende treneren*. Denne boka omhandler det å være trener for dem som har holdt på noen år, og som etter hvert har funnet ut hvilke idretter de skal fortsette med.

Å være trener for denne gruppen stiller krav til mer kunnskap om utøverinvolvering, motivasjon, hvordan utøvere i ulike aldre vurderer seg selv og omgivelsene, og hvordan de responderer på de utfordringene de møter. Mange slutter dessverre med organisert idrett i 12-16-årsalderen, og håpet er at boka skal gi deg verktøyene som kan motivere barn og unge til fortsatt deltakelse.

**Frank Eirik Abrahamsen** har dr. grad i Idrettspsykologi fra Norges idrettshøgskole (NIH). Han har fagansvar for trenerutdanningen ved NIH og sitter i styringsgruppen for coachingnettverket i NIF. Frank har publisert en rekke forskningsartikler og bøker, særlig på temaer rundt motivasjon, konsentrasjon og stressmestring. I sin tidligere jobb ved Olympiatoppen jobbet han i mange mesterskap, eksempelvis 4 OL og 4 Paralympiske leker. «Kundelista» omfatter etter hvert rundt 50 landslag. Det store nettverket i inn- og utland fremskaffer avgjørende kunnskap for trenere, utøvere og ledere. Frank er derfor en populær kurs og foredragsholder i og utenfor idretten.

**Erlend Osborg Gitsø** er utdannet statsviter og er sertifisert coach (PCC). Han var tidligere universitetslektor ved seksjon for coaching og psykologi ved NIH. Nå er han partner i Impaktor AS, der han jobber med ledertrening og coaching. Erlend er emneansvarlig for coachingdelen av NIHS toptrenerutdanning i samarbeid med Olympiatoppen og sitter i styringsgruppen for coachingnettverket i NIF. Han har vært med på å utvikle flere deler av idrettens lederutdanning, og han har jobbet med en rekke idretter, både på klubb- og forbunds nivå, gjennom foredrag, programmer og fagsamlinger, og har coachet både utøvere, trenere og ledere

## Ungdomstreneren



Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske  
(red.) Antero Wallinus-Rinne

ISBN : 9788272862571  
Pris : 419,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2016  
Utgave : 1  
Vekt : 560

Boka *Ungdomstreneren* er en del av «Idrettens ungdomsløft» og kan fungere som en guide for alle som er opptatt av og interessert i ungdomsidrett. Ungdomstreneren er en antologi med en samling fagartikler fra syv forfattere.

Artiklene er frittstående og har ikke en direkte relasjon til hverandre. Du som leser kan studere artiklene i den rekkefølgen du selv ønsker. Boka bygger på erfaring og forskning på hvordan en trener på en hensiktsmessig måte kan bidra til å utvikle unge utøvere. Enkelte av forfatterne berører hverandres fagfelt i noen grad i boka.

Dette bidrar til å forsterke betydningen av tematikken. Ungdomstreneren dekker deler av kompetansekravene innenfor trenerrollen på Trener 2-nivå i Trenerløypa. Særforbundene kan bruke boka i sin helhet eller bruke deler av den som pensum på Trener 2-nivå og delvis også på Trener 3-nivå.

Boka består av seks kapitler:

- 1) «Ungdomstreneren: rollen, lederen og fagpersonen» Hovedvekt på trenerrollen for ungdom
- 2) «Er ungdomstreneren på galt eller riktig spor?» Hovedvekt på læringsklima, talentutvikling og allsidighet versus spesialisering
- 3) «Sosial kompetanse» Hovedvekt på utvikling av sosiale ferdigheter og sosial kompetanse
- 4) «Om å skape gode grupper i ungdomsidretten» Hovedvekt på utvikling av gode grupper
- 5) «Du er her for å stoppe vingen fra å spille fotball» Hovedvekt på relativ alderseffekt
- 6) «Eierskap til drivkraften bak idrettsaktivitet» Hovedvekt på selvbestemmelse og motivasjon

*Ungdomstreneren* inneholder bidrag fra Frank Eirik Abrahamsen, Hedda Berntsen, Stig Inge Bjørnebye, Rune Høigaard, Pierre-Nicolas Lemyre, Yngvar Ommundsen og Eivind Tysdal.

## Gull i munn

idrettsheltenes egne favorittoppskrifter



*Ina Garthe*

(red.) Ina Garthe, (Illustratør) Per Åge Eriksen

ISBN : 9788272862519  
Pris : 489,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2015  
Utgave : 1  
Vekt : 1160

*Gull i munn - idrettsheltenes egne favorittoppskrifter* er kokeboken som aldri tidligere er blitt laget.

Folkekjære norske toppidrettsutøvere byr på sine egne favorittoppskrifter og seg selv! Du kjenner vel uttrykket «uten mat og drikke duger helten ikke»? I denne boken får du et innblikk i hva toppidrettsutøverne spiser for å klare å skape magiske idrettsøyeblikk. Men du får også vite hva som kommer på bordet når de virkelig skal nyte et bedre måltid, hvilke retter de serverer gjestene sine, og hvilke godsaker de koser seg med en lørdagskveld.

Olympiatoppens ernæringsavdeling gir oss noen av sine favorittoppskrifter og formidler hvordan alle som trener, kan spise godt og riktig for å prestere bedre både på trening og i konkurranse. Kjøkkensjefen på Olympiatoppen bidrar med nyttige grunnoppskrifter og gode tips.

*Gull i munn* er kokeboken for alle som er interessert i idrett, trening og mat. Utøverne som har bidratt: Aksel Lund Svindal, Anders Fannemel, Anne Margrethe Hausken Nordberg, Are Strandli, Astrid Uhrenholdt Jacobsen, Birgit Skarstein, Edvald Boasson Hagen, Eirik Verås Larsen, Eivind Henriksen, Else-Marthe Sørlie Lybekk, Emil Hegle Svendsen, Emilie Moberg, Felix Baldauf, Harmeet Singh, Ingvild Stensland, Ingvill Måkestad Bovim, Kjetil André Aamodt, Kristoffer Brun, Lars Haugen, Lavrans Solli, Linn-Kristin Riegelhuth Koren, Loyd Remi Pallander Solberg, Magnus Krog, Marit Bjørgen, Mathis Olimb, Mats Zuccarello, Olaf Tufte, Ole Einar Bjørndalen, Sarah Louise Rung, Stig-André Berge, Suzann Pettersen, Sverre Lunde Pedersen, Thea Therese Vingmark Næss, Therese Johaug, Tiril Kampenhaus Eckhoff, Tiril Sjåstad Christiansen, Tonje Angelsen og Vladimir Vukicevic.

## Trening og treningsplanlegging i orientering



*Asbjørn Gjerset, Egil Johansen*

*(Illustratør) Claes Holmberg, (Illustratør) Lars Selstad, (Illustratør) Vigdis Brekkan*

ISBN : 9788272862359  
Pris : 539,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2014  
Utgave : 1

Trening er systematisk påvirkning av organismen over tid, med sikte på endring av de fysiske, tekniske, psykiske og sosiale forutsetningene som ligger til grunn for prestasjonsevnen.

Denne boka legger hovedvekten på trening og utvikling av treningsplaner for orienteringsløpere. Vil du bli best mulig i orientering, må du blant annet ha god utholdenhet. Derfor bør utholdenhetstrening stå sentralt. De tre første delene i boka tar for seg viktige forhold ved prestasjoner og prestasjonsevne, forklarer sentrale treningsprinsipper og beskriver treningsmetoder, treningsøvelser og virkningen av trening ved forskjellig intensitet og varighet. Del fire i boka handler om treningsplanlegging.

Boka henvender seg til alle som er interessert i å utvikle sine kunnskaper om trening og treningsplanlegging i orientering, men alle andre som er interessert i trening, vil ha glede av å lese boka.

## Kameratredning for klatrere



Geir Grimeland

(Illustratør) Rine Hansen, (Illustratør) Marek Podowski

ISBN : 9788272862434  
Pris : 539,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2014  
Utgave : 1  
Vekt : 505

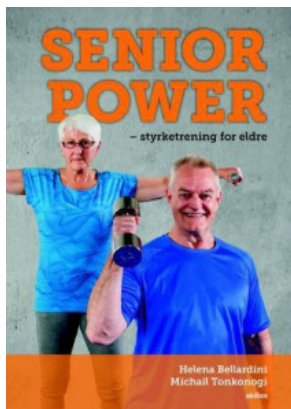
Hva gjør du hvis klatrepartnern din skader seg flere taulengder over bakken? Du er den nærmeste til å hjelpe. Dere er i en krevende situasjon.

*Kameratredning for klatrere* handler om å være best mulig forberedt hvis klatrepartnern din trenger hjelp. Boka handler også om å forebygge at skaden skjer. På pedagogisk vis beskriver boka metoder og sikkerhetstenkning som grunnlag for praktisk øvelse og læring. Boka er ment for aktive klatrelag, klatreinstruktører og kursdeltagere på relevante kurs, og den er sentral i kursvirksomheten til Norges klatreforbund og Norsk Fjellsportforum.

**Geir Grimeland** har lang og allsidig erfaring som klatrer og pedagog. Han arbeider som høgskolelektor innen lærerutdanning i friluftsliv og kroppsøving ved Høgskolen i Telemark på Notodden. **Grimeland** har tidligere skrevet bøkene Når uhellet er ute, En historie om klatring i Norge 1900-2000 og Bratte gleder.

## Senior power

styrketrening for eldre



*Helena Bellardini, Michail Tonkonogi*  
(Oversetter) Hanne J. Aas

ISBN : 9788272862465  
Pris : 489,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2014  
Utgave : 1  
Vekt : 1110

Når man blir eldre, henger kanskje ikke kroppen med på samme måte som tidligere. Kanskje mangler man de siste kreftene i beina for å komme seg opp den bratte bakken, eller så har man gjerne ikke nok styrke i armene til å måke snø utenfor garasjen. Dette er helt naturlig og rammer oss alle i takt med at vi blir eldre. Men det finnes en måte å bryte trenden på. Styrketreningen er minst like bra for helsen som kondisjonstrening - om ikke bedre - og reduserer også risikoen for å rammes av for eksempel demens, fedme og hjerte-/karsykdommer.

*Senior power - styrketrening for eldre* inneholder omfattende treningsprogrammer med styrkeøvelser som er enkle å utføre både hjemme og på treningssenteret.

**Michail Tonkonogi** er professor i medisinsk vitenskap ved Högskolan Dalarna og en av Sveriges fremste eksperter og forskere innenfor fysisk trening og helse.

**Helena Bellardini** er høyskoleadjunkt i medisinsk vitenskap og forsker innenfor området fysisk aktivitet for eldre voksne. Helena er utdannet fysioterapeut og er en anerkjent ekspert innenfor test- og treningslære.

## Prestasjonsutvikling

### Coaching og ledelse

*Frode Moen*



ISBN : 9788232101443  
Pris : 479,-  
Forlag : Akademika Forlag  
Utgitt : 2013  
Utgave : 1  
Sider : 235  
Vekt : 468

Hvordan kan man arbeide systematisk for å fremme prestasjonsutvikling? I alt arbeid der prestasjonsutvikling er målet, enten det er innen idrett, kultur, arbeidsliv eller skole, vil det være en rekke faktorer som påvirker mulighetene for positiv utvikling og vekst.

Skal man lykkes i hjelperollen som trener, leder eller coach, er det avgjørende at man har en bevissthet om hvordan man får best utbytte av ulike lærings situasjoner, og at man arbeider systematisk for å påvirke faktorene i de ulike læringskontekstene for å oppnå prestasjonsutvikling.

Med et helhetlig perspektiv som utgangspunkt for arbeidet, ses de forskjellige læringskontekstene i sammenheng. Det gir større mulighet for å utnytte potensialet for læring og utvikling i alle deler av prestasjonsutviklingsarbeidet, i nært samspill med utøverne.

Frode Moens mangeårige arbeid med prestasjonsutvikling er grunnlaget for denne boken. Som toppidrettsutøver, leder, trener, coach, konsulent og lærer har han gjort mange viktige erfaringer om systematisk prestasjonsutviklingsarbeid. Hans doktorgradsavhandling omhandlet coaching og prestasjonspsykologi.



## Fysisk trening for barn og ungdom

for helse, allsidig utvikling og prestasjon



*Michail Tonkonogi, Helena Bellardini*

*(Oversetter) Kåre Vigestad, (Illustratør) Andreas Winblad, (Illustratør)*

*Caroline Roberts, (Illustratør) Kari C. Toverud*

ISBN : 9788272862380

Pris : 419,-

Forlag : Akilles

Utgitt : 2013

Utgave : 1

Sider : 149

Vekt : 376

*Fysisk trening for barn og ungdom beskriver på en pedagogisk, lett tilgjengelig og praksisorientert måte hvordan trenbarheten av ulike fysiske egenskaper og barnas mottakelighet for ulike typer trening varierer med den biologiske alderen.*

*Idrett som bygger på barn og ungdommers behov og forutsetninger, innebærer at både belastningsnivået og innholdet i treningen må tilpasses deres fysiologiske, psykologiske og sosiale forutsetninger, og ikke minst til deres biologiske alder. Dette kunnskapsområdet har i den seinere tid utviklet seg raskt, og i dag vet vi mye om hva som er god trening for disse aldersgruppene.*

*Det ligger likevel en utfordring i det å overføre kunnskaper og vitenskapelige fakta til trenere og ledere som har ansvar for det praktiske treningsarbeidet blant barn og unge.*

*Bokas målgrupper er trenere og ledere innenfor barne- og ungdomsidretten, men også mot kroppsøvingslærere og studenter på idrettsrelaterte utdanninger ved universiteter og høyskoler.*

## Se på spillet!

en bok om spilleforståelse i fotball



Andreas Alm, Johan Fallby  
(Oversetter) Kåre Vigestad

ISBN : 9788272862366  
Pris : 349,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2012  
Utgave : 1  
Vekt : 267

Spilleforståelse er helt avgjørende for å lykkes i fotball og andre store lagidretter. De beste spillerne i verden briljerer i tilsynelatende umulige situasjoner, ser alltid ut til å ha god tid og ligger et trekk foran motstanderne i spillet.

I *Se på spillet!* avsløres mesternes hemmelige spilleforståelsesmetode for første gang. Med utgangspunkt i vitenskapen viser og forklarer forfatterne hvordan stjernene hele tiden skaffer seg de beste mulighetene for å skape og styre spillet. De er fotballens feltherrer, og det er noe alle kan bli - ved å lære seg den skjulte metoden. Opptreningen til feltherre kan starte tidlig, allerede i barneårene.

**Andreas Alm** har bakgrunn som både spiller og trener på elitenivå.

**Johan Fallby** er idrettspsykologisk rådgiver i det svenske fotballforbundet og utdanner trenere og spillere på høyeste nivå.

## Flest mulig, lengst mulig, best mulig

den store barne- og ungdomsfotballboka

*Norges Fotballforbund*



ISBN	: 9788272862304
Pris	: 649,-
Forlag	: Akilles
Utgitt	: 2011
Utgave	: 1
Vekt	: 953

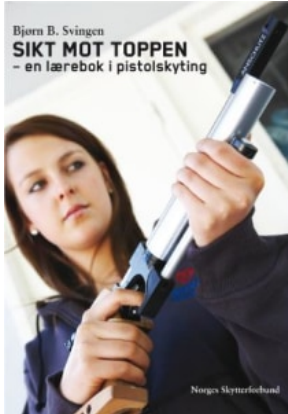
*Flest mulig - lengst mulig - best mulig. Den store barne- og ungdomsfotballboka bygger bru mellom trener-/lederrollen og klubben som tilrettelegger for god fotballaktivitet. Sammen med Trener C-lisens-kurset, er boka et viktig virkemiddel for å øke kvaliteten i barne- og ungdomsfotballen.*

*Den norske breddemodellen fotballmodellen byr på mange utfordringer. Den krever at klubbene har et styre, ledere og trenere som gir et like godt og tilpasset fotballtilbud til alle spillere. Dette stiller krav til klubb utvikling, frivillighet og trenerutdanning. Og det krever kunnskaper om formidling på barnas og ungdommens premisser.*

*Budskapet presenteres og problematiseres fra ulike vinkler gjennom bokas tre deler: "Livet rundt laget mitt", "Livet i laget mitt" og "På banen med laget mitt".*

## Sikt mot toppen

en lærebok i pistolskyting



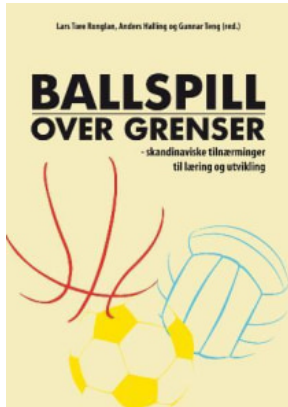
*Bjørn Bergstrøm Svingen*

ISBN : 9788272862175  
Pris : 419,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2009  
Utgave : 1  
Vekt : 431

Boka retter seg først og fremst mot trenere og erfarne skyttere som vil bli en bedre konkurranseskytter. Blant temaene som blir tatt opp er: grunnleggende teknikker, tilrettelegging av systematisk trening, og mental trening.

## Ballspill over grenser

skandinaviske tilnærminger til læring og utvikling



Lars Tore Ronglan

(red.) Lars Tore Ronglan, (red.) Anders Halling, (red.) Gunnar Teng

ISBN : 9788272862212  
Pris : 419,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2009  
Utgave : 1  
Vekt : 404

Boken omhandler ballspill og læring, ballspill i skolen, ballspill og helse, og ballspill og kultur møter. En av bokens ideer er å utfordre de tradisjonelle oppfatningene av ballspill som dominerer i skoleverket, i den frivillige idretten og i samfunnet forøvrig.

Nye og alternative perspektiver presenteres og diskuteres. Boken som helhet belyser både aktivitetens egenverdi og nytteverdi. Boken er beregnet på høyskolestudenter, lærere i skoleverket og trenere/ledere i den frivillige idretten. Har litteraturlister.

## Coaching, utvikling og ledelse

*Ruth Angeltveit, Per Jacobs Evjen, Rolf Haugen*



ISBN : 9788272861758  
Pris : 419,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2006  
Utgave : 1  
Vekt : 257

Coaching er en aktuell arbeidsform for dagens ledere. Coaching bidrar til utvikling, selvstendighet og handling hos enkeltmennesker og grupper.

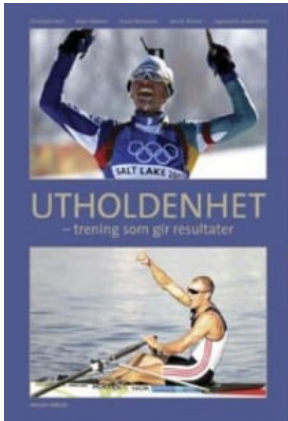
Denne boken tar for seg de viktigste temaene innenfor coaching og setter begrepet i sammenheng med en coachende lederstil. På en enkel måte gir vi en innføring i hva coaching er og hvordan coaching kan brukes til utvikling i alle typer virksomheter.

Det legges stor vekt på å få frem det filosofiske, psykologiske og pedagogiske grunnlaget coachingen bygger på. Boken er praktisk rettet og beskriver en rekke metoder og redskaper som kan benyttes.

Boken er nyttig for alle ledere og medarbeidere som er opptatt av innovasjon, kvalitet og utvikling, og er også godt egnet som litteratur innenfor ulike coaching- og ledelsesstudier.

## Utholdenhet

trening som gir resultater



*Christian Frøyd*

(red.) Christian Frøyd, (red.) Ørjan Madsen, (red.) Espen Tønnessen,  
(red.) Alexander R. Wisnes, (red.) Sigmund B. Aasen

ISBN : 9788272861451  
Pris : 419,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2005  
Utgave : 1  
Vekt : 312

Boka beskriver hvilke fysiske faktorer som er avgjørende for prestasjonene i utholdenhetsidretter, hvordan treningen kan deles inn i intensitetssoner, og hvordan prestasjonene kan utvikles i en langsiktig og systematisk prosess gjennom god treningsplanlegging.

Treningsfilosofien som boka bygger på er utviklet av Rolf Sæterdal, som døde i 2003. Roeren Olaf Tufte og skiskytteren Ole Einar Bjørndalen har fulgt filosofien, prinsippene og metodene som boka beskriver. I boka presenteres en rekke konkrete eksempler på treningsarbeid som Tufte og skiskytterlandslaget har gjennomført.

## Innføring i klatring



Stein Tronstad

ISBN : 9788272861635  
Pris : 449,-  
Forlag : Akilles  
Utgitt : 2005  
Utgave : 1  
Vekt : 660

Klatring er en kilde til opplevelse, mosjon, mestring og livsglede. Det er en aktivitet som er like gammel som mennesket selv, og en sport som har århundrelange tradisjoner. Innføring i klatring dreier seg hovedsakelig om inneklating og klippeklating. Dette er både begynnelsen og fortsettelsen for de fleste klatrere, og det er her den grunnleggende sikringsteknikken læres.

Bokas hensikt er å gi en fyllestgjørende innføring i teknikker, metoder og sikkerhetsrutiner til begynnere i faget, og et fundament av kunnskap til instruktører på vanlige klatrekurs.

Første del av boka dekker det grunnleggende i klatresporten, mens andre del av boka omfatter mer dyptpløyende teori, bakgrunnskunnskap og en veiledning til videre avansement i klatreveggen.

Øvelser og forklaringer er rikt illustrert med tegninger og bilder. Illustratør: Rine Hanssen Boka er et samarbeidsprosjekt mellom Norges Klatreforbund og DNT-Fjellsport.





# FORFATTERE

Alexander R. Wisnes	55	Anders Halling	53
Andreas Alm	50	Andreas Winblad	49
Anna-Maria Strittmatter	30,31	Anne Tjønndal	33
Anne-Britt Nilsen	35	Antero Wallinus-Rinne	43
Arve Hjelseth	7	Asbjørn Gjerset	45
Atle Arntzen	26,39,39	Bjørn Bergstrøm Svingen	52
Brit Baldishol	8	Bård Bogen	16
Caroline Roberts	49	Chris Jensen	14
Christian Frøyd	55	Claes Holmberg	45
Dag Vidar Hanstad	10,11,19,20,21,30,31,38,38	Egil Johansen	45
Eivind Tysdal	4,5	Elsa Kristiansen	24
Erik Førde	41	Erlend O. Gitsø	42
Espen Tønnessen	55	Eva Katrine Thomsen	39,39
Frank Abrahamsen	26,39,39,41,42	Frank Eirik Abrahamsen	37,37
Frode Moen	48,48	Geir Grimeland	46
Gro Næsheim-Bjørkvik	13	Gry Anita Lunde	2
Gunnar Teng	53	Guro Strøm Solli	12
Hanne J. Aas	47	Hanne Staff	12
Hans Erik Næss	28	Helena Bellardini	47,49
Helge Løvskar	25	Idar Kristian Lyngstad	27
Ina Garthe	44	Inger Marie Vingdal	34
Inger Steinsland	9	Johan Fallby	50
Jon Fjeld	9	Jostein Hallén	23
Kari C. Toverud	49	Knut Skjesol	27
Kåre Vigestad	50	Lars Peder Vatshelle Bovim	16
Lars Selstad	45	Lars Tore Ronglan	22,23,53
Lone Friis Thing	7	Marcus Nilsson	4,5
Marek Podowski	46	Matias Nielsen	14
Michail Tonkonogi	47,49	Morten Renslo Sandvik	30,31
Nordahl Aleksander	25	Norges Fotballforbund	29,51
Norges Idrettsforbund og olympiske og para...	43	Ole Boe	24
Ove Sæle	32	Per Elias Kalfoss	8
Per Jacobs Evjen	54	Per Åge Eriksen	44
Per Øystein Hansen	11	Pål Rise	8
Rine Hansen	46	Rolf Haugen	26,39,39,54
Ruth Angeltveit	54	Sigmund B. Aasen	55
Sigmund Loland	15	Silvana Bucher Sandbakk	3,6
Stefan Brunvatne	14	Stein M. Eriksen	36
Stein Tronstad	56	Therese Dille	24
Thomas Losnegard	8	Veslemøy Hausken Sjøqvist	13

Vigdís Brekkan ..... 45  
Øyvind Sandbakk ..... 12

Ørjan Madsen ..... 55

# TITLER

Arbeidsrettet rehabilitering .....	14	Arrangementsledelse .....	21
Arrangementsledelse, e-bok .....	19	Arrangementsledelse, nettressurs .....	20
Ballspill over grenser .....	53	Barneidrettstreneren .....	34
Beredskap og sikkerhet i idretten .....	24	Coaching, utvikling og ledelse .....	54
Den coachende treneren .....	42	Den kvinnelige idrettsutøveren .....	12
Ferdighetsutvikling for keepere, d-bok .....	29	Flest mulig, lengst mulig, best mulig .....	51
Fotballens etikk .....	32	Fra lek til friidrett .....	9
Fridykking for alle .....	25	Friidrett for ungdom .....	13
Fysisk trening for barn og ungdom .....	49	Gangfunksjon .....	16
Gull i munn .....	44	Idrett og bærekraft .....	31
Idrett og bærekraft, nettressurs .....	30	Idrett, kjønn og ledelse .....	33
Idrett, politikk og menneskerettigheter .....	28	Idrettsetikk .....	15
Idrettssosiologi .....	7	Idrettsteknologi .....	17
Idrettsteknologi, e-bok .....	18	Innebandy .....	4
Innebandy, nettressurs til 3. utgave .....	5	Innføring i klatring .....	56
Innføring i treningsfysiologi .....	6	Innføring i treningsfysiologi, nettressurs .....	3
Kameratredning for klatrere .....	46	Kroppsoving, læreren og eleven .....	27
Lagspill, læring og ledelse .....	22	Ledelse i idrett .....	10
Ledelse i idrett, nettressurs .....	11	Organisasjon og lederskap i idretten .....	38
Personlig trener og gruppeinstruktør .....	39	Prestasjonsutvikling .....	48
Se på spillet! .....	50	Senior power .....	47
Sikt mot toppen .....	52	The Personal Trainer .....	26
Trenerveilederen .....	2	Trening og treningsplanlegging i orientering .....	45
Treningsdagboka .....	36	Treningslære for idrettene .....	23
Ungdomstreneren .....	43	Ute .....	35
Utholdenhet .....	55	Utviklingstrappa i langrenn .....	8