

KATALOG

Profesjon

Idrett



FAGBOKFORLAGET

Trenerveilederen

En innføring

Gry Anita Lunde



ISBN : 9788245048247
Pris : 299,-
Forlag : Fagbokforlaget
Utgitt : 2024
Utgave : 1
Sider : 130

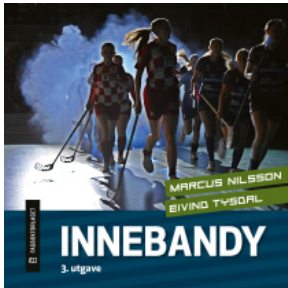
En trenerveileder står i sentrum som en strategisk ressursperson, med ansvar for å koordinere, utvikle og rekruttere trenere til klubben og idrettslaget. Trenerveilederen — En innføring tar leserne gjennom ulike aspekter av trenerveiledning og belyser nøkkelfaktorene for å lykkes som "trenernes trener". 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.

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.

Idrettssosiologi, e-bok

Arve Hjelseth, Lone Friis Thing, Anne Tjøndal



ISBN : 9788245052053
Pris : 409,-
Forlag : Fagbokforlaget
Utgitt : 2024
Utgave : 1
Sider : 280

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.

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 Universitet 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.

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.

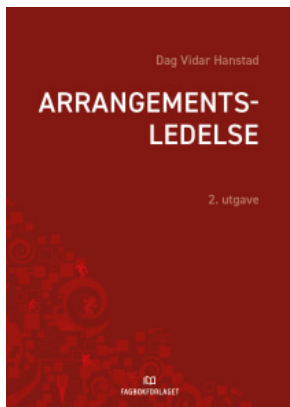
Boka er illustrert med gjenkjennelige idrettslige situasjoner.

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.

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.).

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 kampidretter 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 idrettsosologi. 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.

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.

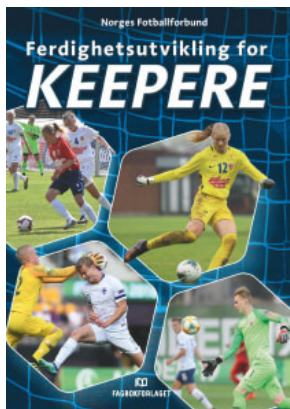
Forfatterne er alle forskere ved Nord universitet, Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag. De tilhører faggruppen Kroppsøving, idrett og friluftsliv ved campus Levanger, som kan vise til en lang historie når det gjelder utdanning av kroppsøvings- og idrettslærere.

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.

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 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

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).

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?

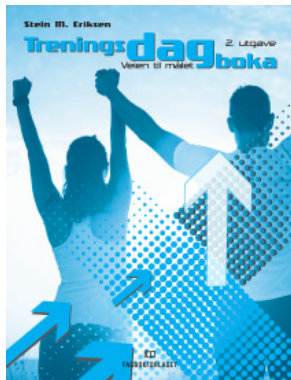
Hva betyr Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett? 2. Barns utvikling og læring Barneidrett sett i sammenheng med fysisk, motorisk, emosjonell, kognitiv og sosial utvikling og læring hos barn. 3. Relasjon til barn Hva er relasjonsledelse? Hvordan kan du som barneidrettstrener være en 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.

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.

!

På vei inn i ryttersporten, d-bok

Om hestevelferd og hestekunnskap

Norges Rytterforbund



ISBN : 9788245033786
Pris : 179,-
Forlag : Fagbokforlaget
Utgitt : 2020
Utgave : 3
Sider : 119

Til info: Når du kjøper denne boken, betaler du kun én gang, og eier den.

Du skal likevel velge «12 måneders abonnement» når du kjøper den.

Kontakt digitalt@fagbokforlaget.no ved spørsmål.

På vei inn i ryttersporten d-bok er skrevet for deg som vil lære om hestevelferd, konkurranseridning og hvordan du blir trygg med hest. Boka er dessuten pensum dersom du skal ta Grønt kort, og den tar for seg det generelle konkurransereglementet (KR I), sikkerhet i ryttersporten og rytterttester. Grønt kort skal bidra til en god og sikker hestesport, basert på bred kunnskap.

På vei inn i ryttersporten d-bok er en ny, revidert utgave av papirboka På vei mot grønt kort for ryttersporten. Boken kommer for første gang kun i en digital utgave – som en d-bok. Med d-boken åpner det seg nye muligheter – den er tilpasset bruk på PC, Mac og nettbrett og kan leses både off- og on-line.

På vei inn i ryttersporten, d-bok har følgende funksjonalitet:

Løse oppgaver

Spille av filmer

Søke

Zoome

Skrive notater

Utheve viktige ord

Slå opp vanskelige ord

Lage dine egne leseinnstillinger

Se www.fagbokforlaget.no/d-bok for mer informasjon.

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!

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 NM-titler 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.

Lagspilltreneren

Å lede unge i lag

Lars Tore Ronglan



ISBN : 9788272862625
Pris : 389,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2018
Utgave : 1
Vekt : 455

Trenerens oppgave er å lede lærings- og utviklingsprosesser i laget. Da må treneren kunne noe om idretten, forstå seg på ungdom og ha et bevisst forhold til lederskap i idrettens verden. Lagidrett handler om å spille på lag. Treneren og utøverne har sammen ansvar for å utvikle laget. Treneren må i tillegg samarbeide med foreldre og andre aktører rundt laget.

Lagspilltreneren må finne en balanse mellom myndighet og medvirkning for å stimulere et fellesskap i vekst. Denne boka retter seg først og fremst mot trenere for ungdom mellom 13 og 19 år, studenter i idrettsfag og kroppsøvlingslærere. Forhåpentligvis kan boka gi inspirasjon både til deg som ønsker å bli trener, og til deg som allerede har noen års erfaring.

Lars Tore Ronglan (f. 1961) er professor og rektor ved Norges idrettshøgskole. Hans forskningsfelt er trenerrollen, læring og ferdighetsutvikling i lagspill. Ronglan er tidligere landslagsspiller i håndball og har lang trenererfaring fra både barne-, ungdoms- og elitehåndball.

Ungdoms-OL på Lillehammer

Barneskirenn eller olympisk innovasjon?



Dag Vidar Hanstad

(red.) Dag Vidar Hanstad, (red.) Jon Helge Lesjø

ISBN : 9788272862564
Pris : 539,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2017
Utgave : 1

I "*Ungdoms-OL på Lillehammer*" belyses rollene til IOC, NIF, nasjonale, regionale og lokale myndigheter, organisasjonskomiteen på Lillehammer, de frivillige og utøverne. Viktige temaer er organisasjonskultur, frivillighet, innovasjon og sosialt entreprenørskap. Ungdommens rolle og involvering får også en sentral plass.

Målet med denne utgivelsen er å øke kunnskapen om ungdoms-OL generelt, og arrangementet på Lillehammer i 2016 spesielt. De 15 bidragsyterne tilhører forskjellige utdanningsinstitusjoner, og har sin faglige bakgrunn i samfunnsfag og idrettsfag.

Boken danner avslutningen på et forskningsprosjekt som startet i 2010, om ungdoms-OL. Den er relevant for forskere, studenter (særlig innen organisasjon og ledelse, idrettsfag og sport management), arrangører, frivillige og idrettsbyråkrater, men den vil også passe for den interesserte allmennhet.

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

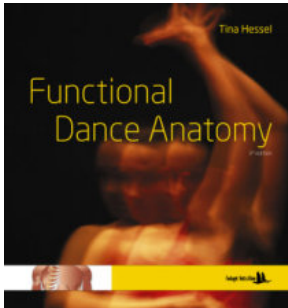
Den coachende treneren - om å coache begynnere, den første av tre bøker i serien «Den coachende treneren», handler om det å være trener for dem som nylig har startet med idrett. Å jobbe godt med nybegynnere er en viktig oppgave. En god trener legger grunnlaget for aktiv deltakelse og kan gi motivasjon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

Functional dance anatomy, Brettbok

Tina Hessel



ISBN : 9788241207518
Pris : 169,-
Forlag : Fagbokforlaget
Utgitt : 2016
Utgave : 1

Know your body - avoid injuries! *Functional Dance Anatomy* was initially written for dancers, students og dance and teachers of all dance forms. Yet many others can also benefit from reading this book, such as those who work with figure skating, gymnastics, rhythmic gymnastics, and more.

The book has four main themes.

An anatomic description of the bones and muscles
Muscles' origin, insertion point and function
Specific exercises to strengthen muscles needed for dancing technically and anatomically correctly
Stretching exercises for avoiding pain and injuries
Functional Dance Anatomy provides the necessary knowledge about how the muscles function, which muscles the dancer uses, and when one should technically use the different muscles in dance.

Best

en fotballhistorie som aldri tar slutt

Torbjørn Moen, Pål Arne Johansen



ISBN	: 9788272862557
Pris	: 199,-
Forlag	: Akilles
Utgitt	: 2016
Utgave	: 1
Vekt	: 280

Best er en samling av bøkene om Tom Sunne-Mathisen og hans unge liv og fotballkarriere på og utenfor banen: *Best i byen* (2008), *Best i landet* (2009) og *Best?* (2010). Til slutt får du en nyskrevet epilog, *Belgisk regn* (2016). Gjennom disse bøkene følger vi Tom fra han er 13 år, og fram til i dag, når han er blitt 20. Første bok i trilogien var et samarbeid mellom Foreningen !les og Akilles. *Best i byen* ble i 2009 plukket ut til leseaksjonen «Bok til alle», som skulle fremme ungdommers leselyst.

Torbjørn Moen (f. 1961) har tidligere gitt ut et titalls bøker for barn og unge. Han har skrevet framtidsthrellere, metaromaner, rockeromaner og nå fotballromaner for ungdom. Alle bøkene hans er ispedd ung og ofte litt «fomlende» forelskelse og romantikk. Flere av bøkene er gitt ut i både Tyskland og Danmark, og han har blant annet vært nominert til Kulturdepartementets pris for barne- og ungdomslitteratur.

Pål Arne Johansen (f. 1977) er mer kjent som fotballtrener og har vært med på å vinne titler og medaljer så vel på den nasjonale som den internasjonale toppfotballarenaen. Etter trenerkarriere i Groruddalen, Lyn, NTG og fire år med kvinnelandslaget gikk turen til Hønefoss BK, hvor det ble opprykk fra 1. divisjon og spill i Tippeligaen. Hans siste treneroppdrag var i Legia Warszawa i Polen i 2014 og 2015. Her ble det både polsk serie- og cupmesterskap i tillegg til gruppeseier og avansement i Europaligaen.

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.

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

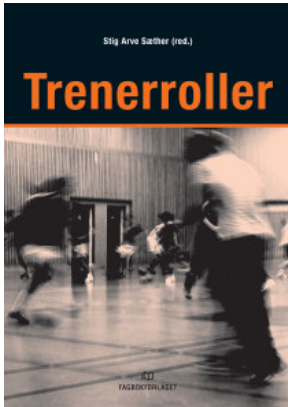
Dette er den andre av tre bøker i serien *Den coachende treneren*. Denne boka omhandler det å være trener for dem som har holdt på noen år, og som etter hvert har funnet ut hvilke idretter de skal fortsette med.

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 topp trenerutdanning 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

Trenerroller



Stig Arve Sæther
(red.) Stig Arve Sæther

ISBN : 9788245017717
Pris : 499,-
Forlag : Fagbokforlaget
Utgitt : 2015
Utgave : 1
Sider : 160
Vekt : 306

Trenerrollen er de senere arene blitt mer og mer omdiskutert, bade innen topp- og breddeidrett. Rollen er sammensatt og mangfoldig og favner et bredt spekter av bade idrettsfaglige og sosiale funksjoner.

Denne boka tar for seg flere av rollene bade den profesjonelle og den frivillige treneren har. Boka tar for seg temaer som motivasjon og maloppnaelse, trening og kosthold/fedme samt trenerens evaluering av egen rolleutovelse og utovelse av trenerrollen utenfor idrettskonteksten. Den ser ogsa narmere pa topptrenerrollen og bruk av media, og pa den kvinnelige topptrenerens utfordringer. Boka gir et viktig forskningsbasert bidrag til a forsta hvordan en trener kan oppfylle disse rollene, og hva hun eller han kan gjore for a mestre dem.

Boka er ment for studenter og larere i idrettsutdanninger ved universiteter og hogskoler samt tillitsvalgte og trenere i foreninger, klubber og lag innen bade topp- og breddeidretten i Norge.

Stig Arve Sæther er førsteamanuensis i Idrettsvitenskap ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU. Hans primære forskningsfelt er ungdomsidrett og talentutvikling, spesielt knyttet til fotball. Sæther har publisert en rekke fagfelleverderte artikler i internasjonal tidsskrift, og er også en aktiv blogger og medieformidler om norske fotballtalenter.

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.

De kalde lekene

Norge, skisporten og de olympiske vinterlekene

KLEPPEN HALVOR



ISBN : 9788272862427
Pris : 519,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2014
Utgave : 1

Visste du at ... fra 1905 til 1946 var det bitter strid mellom Norge og Sverige om skisporten? ... Norge alt i 1914 fikk IOC til å vedta vinterøvelser ved OL i Berlin i 1916? ... norsk idrett arbeidet med å få både sommer- og vinter-OL til Kristiania i 1924? ... skisporten var ute av det planlagte vinter-OL i 1940? ... skisporten var ute av Oslo-OL i 1952 helt til august i 1951?

De kalde lekene - Norge, skisporten og de olympiske vinterlekene forteller den ukjente historien om hvordan Norge tok styringen over internasjonal skisport og ledet det internasjonale skiforbundet i den hatefulle striden med IOC fra 1935. Boka gir nytt innsyn i det konfliktfulle forholdet mellom skisporten og IOC, og gir solid grunnlag for egne meninger - enten man er for eller mot vinterolympiske leker.

Journalist, forfatter og idrettshistoriker **Halvor Kleppen** (f. 1947) har tidligere utgitt blant annet *Skikongen - Kong Olav, 80 år på tronen*, *På telemarkski - ny stil i gamle spor*, *Stein Eriksen og Holmenkollen*.

Kameratredning for klatrere



Geir Grimeland

(Illustratør) Rine Hansen, (Illustratør) Marek Podowski

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

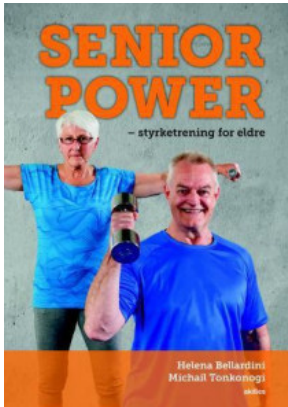
Hva gjør du hvis klatrepartneren din skader seg flere taulengder over bakken? Du er den nærmeste til å hjelpe. Dere er i en krevende situasjon.

Kameratredning for klatrere handler om å være best mulig forberedt hvis klatrepartneren 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

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.

Motorisk trening

øvelser for barn



Joanne Elphinston

(Illustratør) Håkan Flank

ISBN : 9788272862373
Pris : 329,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2013
Utgave : 1

I *Motorisk trening - øvelser for barn* får du som er barneidrettstrener, instruktør eller lærer mange leiker og øvelser som fokuserer på barns stabilitet, balanse, koordinasjon og kroppskontroll.

I tillegg til øvelsene får du tips og råd om hvordan du på best mulig måte instruerer og inspirerer barna til bedre motoriske ferdigheter og kroppsbeherskelse, noe som vil gi dem et godt fysisk grunnlag for framtidig idrettsutfoldelse.

Inni boka finner du en dvd som viser alle øvelsene. Den har svensk tale og norsk skrift.

Joanne Elphinston har lang erfaring med å jobbe med idrettsutøvere fra mange ulike idretter. Hun har arbeidet mye med muskelbalansering, rehabilitering og forbedring av idrettsutøveres maksimale prestasjoner. Joanne er en velrenommert fysioterapeut, foreleser og forfatter.

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

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.

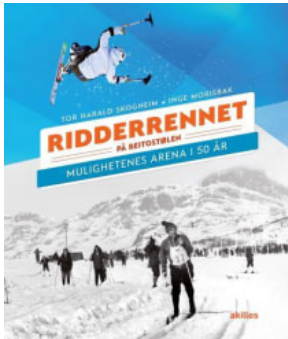
Det ligger likevel en utfordring i det å overføre kunnskaper og vitenskapelige fakta til trenere og ledere som har ansvar for det praktiske treningsarbeidet blant barn og unge.

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

Ridderrennet på Beitostølen

mulighetenes arena i 50 år

Tor Harald Skogheim, Inge Morisbak



ISBN : 9788272862397
Pris : 549,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2013
Utgave : 1

Ridderrennet på Beitostølen er ei minnebok over hvordan Ridderrennet oppstod og har utviklet seg gjennom 50 år. Boka er rikt illustrert med bilder helt fra 1960-tallet og fram til i dag. Her er også intervjuer, personlige historier og gode kommentarer. Deltakerne har funksjonsnedsettelse, likevel utfolder de seg i langrenn, skiskyting, alpint, pigging og på dansegulvet. Hver deltaker har sin egen ledsager gjennom hele uka.

Forfatterne har begge sterk og livslang tilknytning til Beitostølen og Ridderrennet.

Inge Morisbak har vært ansatt ved Beitostølen Helsesportsenter siden 1970. Han er en viktig verdibærer og talsperson for fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse.

Tor Harald Skogheim har skrevet flere turguider og tallrike turartikler fra Valdres og Jotunheimen. Han er utdannet lærer, og jobber nå som journalist i lokalavisa Valdres.

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

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

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".

Spiss

kunsten og gleden ved å score mål

Eivind Arnevåg



ISBN : 9788272862137

Pris : 419,-

Forlag : Akilles

Utgitt : 2010

Utgave : 1

Det er få ting i denne verden som gir meg en større lykkefølelse enn det å score mål. Det er jo drømmen for de fleste som elsker å spille fotball.

Drømmen om å score det avgjørende målet. I den viktige kampen. For å vinne cupen. Eller serien. Eller for ikke å rykke ned. Eller fordi mamma eller pappa skal se på. Eller fordi det er mot klassekamerater på skolen som spiller for naboklubben.

Som spiller, fotballtrener med erfaring fra alle årsklasser og sportslig leder på heltid i en årrekke har jeg noe jeg vil dele med flere: kunsten og gleden ved å score mål. Dette er en "erfaringsbok", og i intervjuer møter du gode spisser som har lagt opp eller fortsatt spiller på høyeste nivå.

Hva er fellestrekk og særtrekk hos spissene? Hvordan bør du tenke og hva bør du trene på? Her finner du treningstips og treningsmetoder for spisser, og gode råd til spisstrenerne.

Idrettsdemokratiet makt og styring i idretten

Bernard Enjolras, Ragnhild Holmen Waldahl

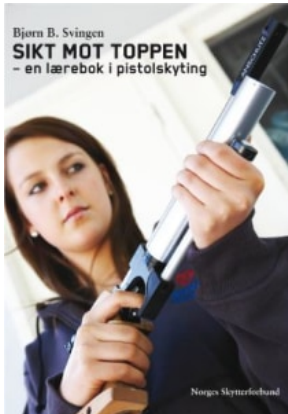


ISBN : 9788272862151
Pris : 389,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2009
Utgave : 1

Boken gir en innføring i idrettens demokratiske representative system og diskuterer aktuelle problemstillinger knyttet til idrettsdemokratiets praksiser. Bokens målgruppe er studenter innen idrettsfag, ledere og tillitsvalgte i idretten, samt andre interesserte. Har litteraturliste.

Sikt mot toppen

en lærebok i pistolskyting



Bjørn Bergstrøm Svingen

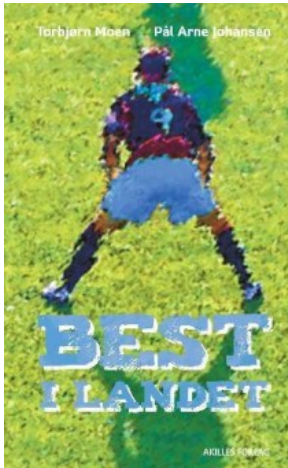
ISBN : 9788272862175
Pris : 419,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2009
Utgave : 1

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.

Best i landet

fotballroman for ungdom

Torbjørn Moen, Pål Arne Johansen



ISBN : 9788272862182
Pris : 289,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2009
Utgave : 1

I *Best i landet* følger vi Tom Sunne-Mathisen videre i fotballkarrieren. Men en stygg skade setter en stopper for planen og plutselig er Tom utenfor både klubb og krets, og drømmen om å komme seg inn på guttelandslaget er lenger unna enn noen gang. Og det gjør jo selvsagt ikke saken noe bedre at Sofie tar han på fersken med en annen.

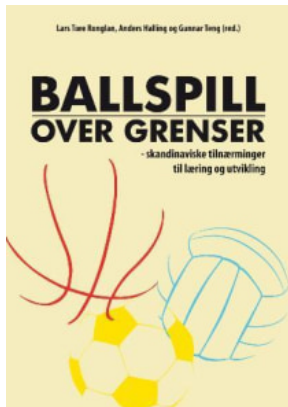
Første bok i trilogien, *Best i byen* (2008), ble i 2009 plukket ut til leseaksjonen "Bok til alle", som skal gi flere barn lyst til å lese og bli glade i bøker, fremme leselyst og et selvstendig og bevisst forhold til bøker.

Torbjørn Moen (f. 1961) har tidligere gitt ut et titalls bøker for barn og unge. Han har skrevet framtidsthrillere, roadmovies, metaromaner, rockeromaner og nå også fotballromaner for ungdom. Bøkene hans er gitt ut både på tysk og dansk. Når det gjelder de praktiske fotballferdighetene, har "2ben" lang erfaring fra tv-titting og som støttespiller i barne- og ungdomsfotballen.

Pål Arne Johansen (f. 1977) er fortsatt assistenttrener for det norske kvinnelandslaget i fotball, ved siden av studier ved Norges idrettshøgskole. Han har tidligere jobbet som trener i Lyn og på Norges Toppidrettsgymnas. Dette er den femte fotballboka "Paco" er medforfatter på. Han har spilt på både krets, regions og i toppfotballen i Norge, og har som Tom vært både fortvilet og forelsket...

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

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.

The mensendieck system of functional movements

Inger Klemmetsen



ISBN : 9788241205941
Pris : 719,-
Forlag : Vett & viten
Utgitt : 2005
Utgave : 1
Sider : 341
Vekt : 1471

Håndboken inneholder en komplett samling av Mensendieckøvelser, slik de er kjent i Norge i dag. Øvelsene er inndelt i 20 grupper. Innen hver gruppe er de enkelte øvelsene beskrevet systematisk. Først hensikten med øvelsen, så skisseres et riss av øvelsen. Utgangsstillingen beskrives, og deretter følger en detaljert og oversiktlig instruksjon trinn for trinn. Håndboken er beregnet brukt i undervisning, men vil også være til uvurdelig nytte som oppslagsbok.

Fotballdommeren

Reidar Bjørnstad, Thor Aage Egeland, Tom Henning Øvrebo



ISBN : 9788272861444
Pris : 359,-
Forlag : Akilles
Utgitt : 2005
Utgave : 1

«Med denne boka ønsker Norges Fotballforbund å gi et bidrag til økt forståelse for de utfordringene dommere og assistentdommere står overfor. Vi vil også vise at det gjennom målbevisste prosesser og kunnskapsøkning er mulig for våre dommere å utvikle et høyt prestasjonsnivå, til gagn for norsk fotball.»

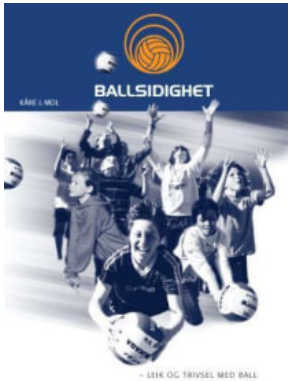
Reidar Bjørnstad, fagansvarlig for dommerutvikling i NFF.

Boka har åtte kapitler:

1 Innledning . om fotball og fotballdømming 2 Om psykologi 3 Kommunikasjon 4 Konflikter og konflikthåndtering 5 Stress og mestring av stress 6 Teamarbeid 7 Krav til dommeren 8 Mental trening

Ballsidighet

leik og trivsel med ball



Kåre J. Mol

(Illustratør) Laila Eriksen

ISBN : 9788272861536
Pris : 289,-
Forlag : Norges castingforbund
Utgitt : 2005
Utgave : 1

Norges Volleyballforbund ønsker at flest mulig barn kan ha det gøy med ballaktiviteter. Derfor har forbundet satt i gang et særskilt tiltak kalt Ballsidighet. Denne satsingen skal fremme gleden av å mestre forskjellige ballaktiviteter.

Gjennom tiltaket ønsker Volleyballforbundet å stimulere barn til å drive aktiviteter på tvers av de tradisjonelle ballidrettene.

Ballsidighet: leik og trivsel med ball gir mange gode ideer til leiker, øvelser og varierte bevegelsesutfordringer med ball. Øvelsene stimulerer til allsidig bruk av kroppen og sansene og gir deltagerne mange utfordringer. Heftet retter seg mot alle som leder aktiviteter for barn i alderen 6 . 12 år.

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.

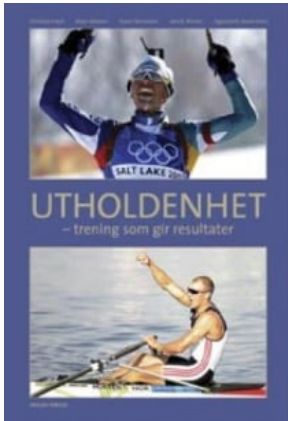
Bokas hensikt er å gi en fyllestgjørende innføring i teknikker, metoder og sikkerhetsrutiner til begynnere i faget, og et fundament av kunnskap til instruktører på vanlige klatrekurs.

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.

Utholdenhet

trening som gir resultater



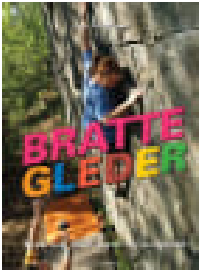
Christian Frøyd

(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

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.



Bratte gleder

klattring med barn og ungdom

Geir Grimeland

Forlag : Akilles
Utgitt : 2009
ISBN : 9788272862120
Pris : 529,-

FORFATTERE

Alexander R. Wisnes	49	Anders Halling	44
Andreas Alm	38	Andreas Winblad	36
Anne Tjønndal	6	Antero Wallinus-Rinne	28
Arve Hjelseth	5,6	Asbjørn Gjerset	31
Atle Arntzen	21,21	Bernard Enjolras	41
Bjørn Bergstrøm Svingen	42	Brit Baldishol	7
Caroline Roberts	36	Christian Frøyd	49
Claes Holmberg	31	Dag Vidar Hanstad	10,24
Egil Johansen	31	Eivind Arnevåg	40
Eivind Tysdal	3,4	Elsa Kristiansen	12
Erik Førde	25	Erlend O. Gitsø	29
Espen Tønnessen	49	Eva Katrine Thomsen	21,21
Frank Abrahamsen	21,21,25,29	Frank Eirik Abrahamsen	20,20
Geir Grimeland	33	Gry Anita Lunde	2
Gunnar Teng	44	Hanne J. Aas	34
Helena Bellardini	34,36	Helge Løvskar	13
Håkan Flank	35	Idar Kristian Lyngstad	14
Inge Morisbak	37	Inger Klemmetsen	45,45
Inger Marie Vingdal	17	Inger Steinsland	8
Joanne Elphinston	35	Johan Fallby	38
Jon Fjeld	8	Jon Helge Lesjø	24
Jostein Hallén	11	KLEPPEN HALVOR	32
Kari C. Toverud	36	Knut Skjesol	14
Kåre J. Mol	47	Kåre Vigestad	38
Laila Eriksen	47	Lars Selstad	31
Lars Tore Ronglan	11,23,44	Lone Friis Thing	5,6
Marcus Nilsson	3,4	Marek Podowski	33
Michail Tonkonogi	34,36	Nordahl Aleksander	13
Norges Fotballforbund	15,39	Norges Idrettsforbund og olympiske og para...	28
Norges Rytterforbund	19	Ole Boe	12
Ove Sæle	16	Per Elias Kalfoss	7
Per Åge Eriksen	25	Pål Arne Johansen	43
Pål Rise	7	Ragnhild Holmen Waldahl	41
Reidar Bjørnestad	46	Rine Hansen	33
Rolf Haugen	21,21	Sigmund B. Aasen	49
Sigmund Loland	9	Stein M. Eriksen	18
Stein Tronstad	48	Stig Arve Sæther	30
Therese Dille	12	Thomas Losnegard	7
Thor Aage Egeland	46	Tina Hessel	26
Tom Henning Øvrebø	46	Tor Harald Skogheim	37

Torbjørn Moen	43	Vigdis Brekkan	31
Ørjan Madsen	49	Øyvind Sandbakk	7

TITLER

Arrangementsledelse	10	Ballsidighet	47
Ballspill over grenser	44	Barneidrettstreneren	17
Beredskap og sikkerhet i idretten	12	Best	27
Best i landet	43	De kalde lekene	32
Den coachende treneren	29	Ferdighetsutvikling for keepere, d-bok	15
Flest mulig, lengst mulig, best mulig	39	Fotballdommeren	46
Fotballens etikk	16	Fra lek til friidrett	8
Fridykking for alle	13	Functional dance anatomy, Brettbok	26
Fysisk trening for barn og ungdom	36	Idrettsdemokratiet	41
Idrettsetikk	9	Idrettssosiologi	6
Idrettssosiologi, e-bok	5	Innebandy	3
Innebandy, nettressurs til 3. utgave	4	Innføring i klatring	48
Kameratredning for klatrere	33	Kroppsoving, læreren og eleven	14
Lagspilltreneren	23	Motorisk trening	35
Personlig trener og gruppeinstruktør	21	På vei inn i ryttersporten, d-bok	19
Ridderrennet på Beitostølen	37	Se på spillet!	38
Senior power	34	Sikt mot toppen	42
Spiss	40	The mensendieck system of functional movem... ..	45
Trenerroller	30	Trenerveilederen	2
Trening og treningsplanlegging i orientering	31	Treningsdagboka	18
Treningslære for idrettene	11	Ungdoms-OL på Lillehammer	24
Ungdomstreneren	28	Utholdenhet	49
Utviklingstrappa i langrenn	7		