

# Läs med dina aktiva – de utvecklas både som idrottare och människor

*Vad händer i kroppen när du får mjölksyra? Vad är träningsvärk egentligen? Beskriv hur det känns i kroppen när du är i form. Att läsa, förstå och kunna beskriva är viktiga förmågor att behärska för att utvecklas både som idrottare och människa. Projektet Boksport och lagläsning kan hjälpa dig. Du kan få både böcker och vägledning.*

## Via idrotten kan läsfärdigheten förbättras – det vinner alla på

Att kunna läsa och förstå är avgörande i många fall. Läsfärdigheten, det vill säga förmågan att läsa och förstå en text har minskat påtagligt hos unga, särskilt de senaste 10 åren. Här kan idrotten spela en viktig roll. Idrottsledaren är många gånger en av de viktigaste vuxna i unga idrottares liv näst efter föräldrarna. Om dessa viktiga förebilder läser, påverkas läslusten för barnen.

## Läs – på bussen, i sporthallen eller på lägret

Att ni lär av andra och varandra är värdefullt på många sätt. Välj ut en bok eller en text som du tror att din aktiva kan vara intresserade av och som också kan vara bra med tanke på er idrott. De kan exempelvis handla om träningslära och taktik eller om mjukare värden som kamratskap och prestationsångest. Läs ett kapitel och prata sedan om det ni läst. Vad har de snappat upp och lärt sig? Var det något som var svårt att förstå? Stämmer beskrivningen i boken med till exempel hur de upplever en match, träning eller tävling?

## Vad får vi ut av att vara med?

Genom gruppläsning stärks individens självkänsla och gruppens sammanhållning. Projektet kan hjälpa till att köpa in eller låna ihop de böcker ni vill fördjupa er i. Via länsbiblioteket kan ni få hjälp att hitta böcker enligt specifika önskemål som passar just era ungdomar oavsett nivå på läsförståelse. Via **Boksport och lagläsning** får ni inte bara nya kunskaper, ni får också möjlighet till att samla ihop resurser som ni kan använda för att utveckla föreningen ytterligare.

## Kontakt

Vill du och ditt lag vara med i **Boksport och lagläsning**. Kontakta Lena Andersson på SISU Idrottsutbildarna, telefon 010-476 48 70, e-post: [lana.andersson@vnidrott.rf.se](mailto:lana.andersson@vnidrott.rf.se).



**SISU**  
Idrottsutbildarna

I samverkan med Länsbiblioteket  
i Västernorrland