

2011-2012

INFORMATIONSKATALOG

SKÅNEIDROTTE OCH SISU IDROTTSUTBILDARNA



idrott **hela** livet

som bygger på glädje och gemenskap och är gränslös

INNEHÅLL

Ordförande har ordet.....	3	SISU Idrottsutbildarna.....	8
Skåneidrotten	4	Vår verksamhetsidé.....	9
Våra kontor.....	5	Vår värdegrund	9
Personal.....	5	Verksamhetsformer	10
Idrottspolitik.....	6	- Lägrupp.....	10
Idrottsutveckling.....	6	- Kurs	10
Idrottsservice	7	- Föreläsning	10
- Specialdistriktsförbund (SDF).....	7	- Process- och utvecklingsarbete.....	10
- Råd & stöd	7	- Kulturprogram	10
- Idrottsjuridik.....	7	SISU Idrottsutbildarna hjälper gärna till.....	11
- Skatter	7	- Föreningsutveckling	12
- Försäkringar	7	- Administration och IT.....	22
- Ekonomisk redovisning.....	7	- Ekonomi och juridik.....	23
- Tillgänglighet	7	- Idrottsskador och rehab.....	24
		- Idrottspsykologi och mental träning	26
		- Kost och näringslära.....	27
		- Rådgivningar	30
		- Tränar- och ledarskap	31
		- Träningslära	37

ORDFÖRANDE HAR ORDET

2011 är ett udda år, inte i betydelsen annorlunda eller konstigt på något sätt, utan ett år då den svenska idrottsrörelsen har sina årsmöten, eller Riksidrottsmötet (RIM) som arrangeras vart annat år. 2011 den 27-29 maj stod Uppsala som värd och arrangerade årsmöten för såväl SISU Idrottsutbildarna (SISU) som Riksidrottsförbundet (RF).

SISU Idrottsutbildarna kunde på RIM redovisa vad som gjorts under tvåårsperioden som gått och presentera förslag till verksamhetsinriktning för tiden intill nästa RIM, det vill säga vad skall vi tillsammans göra perioden 2012-2013 med den gemensamma visionen *Svensk Idrott – världens bästa* och explicit vad gäller SISU, *Vi är där när idrotten lär*.

När det gäller den övergripande visionen *Svensk idrott – världens bästa* så har det fastlagts fyra värderingar som formulerar vad som förenar idrottsförbunden och idrottsföreningarna nämligen:

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

Detta har skrivits in i Idrotten Vill som är idrottsrörelsens idéprogram och för att bidra till att den svenska idrottsrörelsen ska kunna nå visionen lanserades satsningen Värdefullt, som finns tillgänglig för er alla idrottsföreningar i den skånska idrotten.

SISU skall svara upp mot ett mångfacetterat utbildnings- och utvecklingsuppdrag inom hela den svenska idrotten. Organisations- och ledarutveckling samt arbetet med värderingsfrågor är fokusområden jämte mångfaldsfrågor, nätbaserat lärande och att man skall sträva efter likartat kursutbud i hela landet.

För att svara upp mot idrottens behov krävs givetvis bredd i verksamhetsutbudet och aktuella användarvänliga metoder. Vi kan inom SISU på såväl den nationella nivån och inte minst i vår sydliga region vara

- Kursarrangör med kompetenshöjande insatser
- Konferensarrangör som skapar mötesplatser för erfarenhetsutbyte, inspiration och problemlösning



- Projekthotell som leder och driver projekt på uppdrag av och till gagn för idrotten
- Processledare i utvecklingsarbeten och organisationsförändringar inom idrotten
- Anordnare av lärgrupper där initiativ och planering görs av varje enskild grupp
- Anordnare av föreläsningar som har en särskild inriktning eller tema

Kännedomen om vårt regionala utbud i Skåne och våra tjänster är en viktig del i vårt arbete med att vara en resurs för utvecklingen av den skånska idrotten. Innehållet i denna informationskatalog skall vara klarläggande, vägledande och tillräckligt omfattande så att det kan väcka ert intresse. Även få er att upptäcka möjligheter, och informera er om vem ni kan kontakta för vidare utveckling av er själva och den klubb och verksamhet ni själva företräder.

Hör av er till oss, vi är till för er och skall på olika sätt söka skapa förutsättningar för en fortsatt positiv utveckling för er idrott, er förening och era medlemmar, såväl aktiva som ledare.

Skåneidrotten är den samlade resursen för den skånska idrottens fortsatta utveckling.

Krister Clerselius
Ordförande i Skånes Idrottsförbund och
SISU Idrottsutbildarna Skåne

SKÅNEIDROTTE

Skåneidrotten är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala företrädare i Skåne.

Skåneidrotten är...

...samlingsbegreppet för Skånes Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna Skåne. Skåneidrotten har kontor i Malmö, Kristianstad och Helsingborg.

Skåneidrottens huvuduppdrag är...

- att företräda och stödja den organiserade idrottsrörelsen i Skåne
- att samordna och skapa möjligheter för den skånska idrottsrörelsens utveckling
- att vara den skånska idrottsrörelsens självklara studie- och utbildningsorganisation

Styrelse

Skåneidrottens styrelse består av nio ledamöter, där Krister Clerselius är ordförande för både Skånes Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna Skåne. Krister blev dessutom invald i Riksidrottsstyrelsen vid Riksidrottsmötet i Uppsala i maj 2011.

"Idrott hela livet" en vision för skånsk idrott – 2015.

Vid distriktsidrottsmötet i april 2009 antogs visionen "I Skåne är det idrott hela livet". Grunden till visionen är att öka antalet medlemmar och deltagartillfällen inom idrotten. Det kräver en attraktiv och offensiv idrottsrörelse av hög kvalitet. För att fullt ut kunna verka enligt "Idrott hela livet" på ett effektivt sätt är det avgörande med en specialidrottsfokusering för att...

- skapa en trygg och långsiktig finansiering
- öka tillgången och tillgängligheten till idrottsmiljöer
- stärka ledarförsörjningen på alla nivåer

SDF-fokus

Skåneidrotten arbetar med ett specialidrottsfokus, allt enligt vision 2015 "Idrott hela livet", som ska vara den



långsiktiga drivkraften för all idrottsutveckling i Skåne, och som förhoppningsvis på olika sätt ska involvera de 67 specialidrotter och cirka 2 500 idrottsföreningar som finns i Skåne.

Varje regionalt specialidrottsförbund med föreningsverksamhet i Skåne har en egen kontaktperson som är specialidrottsansvarig och/eller föreningsansvarig för respektive idrott. Skåneidrottens operativa organisation arbetar i team för att vara ett ännu bättre stöd för de olika specialidrotterna.

VÅRA KONTOR



Malmö



Helsingborg



Kristianstad

PERSONAL

Malmö/regionalt

[Mats Werne](#) – Förbundschef
[Nils-Ola Nilsson](#) – Utvecklingschef
[Patrik Karlsson](#) – Utvecklingschef
[Ingmar Andersson](#) – Controllert
[Liselott Lindahl](#) – Administratör
[Eva Nydahl](#) – Administratör
[Helén Frej](#) – Administratör
[Marie-Louise Freij](#) – Administratör
[Evdoksia Koklaga](#) – Administratör
[Peter Rosenquist](#) – Utvecklingskonsultent
[Andreas Ekholm](#) – Grafisk designer
[Helén Gustavsson](#) – Regional aktivitetssamordnare för FaR i Skåne
[Joakim Lindström](#) – Utvecklingskonsultent
[Jeanette Skog](#) – Utvecklingskonsultent
[Maria Andersson](#) – Utvecklingskonsultent
[Christer Karlsson](#) – Utvecklingskonsultent
[Moa Briem](#) – Utvecklingskonsultent
[Susanne Tägt](#) – Utvecklingskonsultent,

Utbildningsadministrationsansvarig
[Hampus Lundström](#) – Utvecklingskonsultent
[Jan Hökfelt](#) – Utvecklingskonsultent
[Martin Lundgren](#) – Utvecklingskonsultent
[Daniel Andersson](#) – Utvecklingskonsultent
[Sofi Andersson](#) – Utvecklingskonsultent

Helsingborg/delregionalt

[Lena Werner](#) – Utvecklingskonsultent
[Daniel Henrysson](#) – Utvecklingskonsultent
[Ingela Ekman](#) – Utvecklingskonsultent
[Johanna Ingvaldson](#) – Utvecklingskonsultent
[Camilla Johansson](#) – Utvecklingskonsultent

Kristianstad/delregionalt

[Peter Malm](#) – Utvecklingskonsultent
[Jenny Hellberg](#) – Utvecklingskonsultent
[Ida Persson](#) (tjl) – Utvecklingskonsultent
[Charlotte Karlsson](#) – Utvecklingskonsultent
[Henrik Alvesson](#) (vik) – Utvecklingskonsultent

IDROTTPOLITIK

Skåneidrotten genom Skånes Idrottsförbund har som främsta uppgift att företräda skånsk idrottsrörelse, det vill säga de skånska specialdistriktsförbunden och idrottsföreningarna. Skåneidrotten strävar efter att skapa förutsättningar för idrottens utveckling genom att beskriva och påvisa idrottens breda samhällsnytta och arbetar därför nära Region Skåne och de skånska kommunerna i många frågor. Genom att påverka och bevaka beslut och förändringar som berör idrottens villkor blir Skåneidrotten den kraftfulla resursen för ett vinnande samspel.

Skåneidrotten är verksam i många olika sammanhang, både lokalt, regionalt, nationellt och internationellt. Tillsammans med olika aktörer genomför Skåneidrotten kontinuerligt större regionala arrangemang med olika fokusområden. Skåneidrotten arbetar även aktivt med opinionsbildning, genom www.skaneidrotten.se, www.skaneidrottenplay.se, regelbundna nyhetsbrev, samt externt genom medier.

IDROTTSUTVECKLING

I bredd- och motionsverksamheten ryms hela den breda tävlingsidrotten tillsammans med den minst lika breda motionsidrotten utan tävlingsinslag. Trivsel och välbefinnande är de dominerande motiven. Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar 13-20 år och med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år. Idrottsrörelsen strävar därför efter att kontinuerligt utveckla och förbättra verksamheten och anpassa den efter utövarnas behov och önskemål. Idrottens än tydligare anslag om att inta ett barnrättsperspektiv är i skarpt fokus. I idrottens idéprogram "Idrotten vill", finns förstärkta värden att beakta i samband med barnidrott. Vår drivkraft är att barnrättsperspektivet ska genomsyra ännu mer av föreningarnas vardagliga verksamheter.

Skåneidrotten arbetar tillsammans med andra samhällsaktörer för att stimulera till utveckling av den skånska breddidrotten så att den på alla nivåer utvecklar människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Vi vill främja "Idrott hela livet".



IDROTTSSERVICE

Specialdistriktsförbund (SDF)

Ett av Skåneidrottens huvuduppgifter är att stödja och utveckla specialidrotterna i Skåne. Här finns föreningar inom 67 av de 70 specialidrotterna inom Riksidrottsförbundet.

Råd & stöd

Skåneidrotten erbjuder stöd och service beträffande LOK-stöd, utmärkelser, fonder, stiftelser, stipendier, anläggningsbidrag, arbetsgivarfrågor, Idrottslyftet med mera. För landsbygdsutveckling finns stöd att erhålla via Leaderprogrammet. Genom samverkan mellan den offentliga, privata och ideella sektorn kan projekt beviljas medel för att pröva nya vägar till utveckling av landsbygden. Drygt 70% av de skånska idrottsföreningarna tillhör ett Leader-område. Läs mer på www.leaderskane.se eller kontakta Jeanette Skog på 040-600 59 27.

Idrottsjuridik

Det finns ingen lag i Sverige som reglerar den ideella föreningen. Däremot finns det en mängd lagar och regler i samhället som gäller även för den ideella föreningen. I takt med att föreningens verksamhet blir mer och mer omfattande och kanske även innehåller annan verksamhet än idrott så kan föreningsstyrelsens ansvar bli mer komplext. Vi kan hjälpa till med organisations- och stadgefrågor.

Skatter

Skåneidrotten samarbetar med Skatteverket och informerar om frågor som berör idrottsföreningarnas verksamhet. Detta kan till exempel vara frågor kring regler för idrottsdomare, kontrolluppgifter, reklamskatt med mera. För mer information kontakta Skatteverkets informatör Christina Sandström, tel. 010-577 46 94, e-post: christina.sandstrom@skatteverket.se

Försäkringar

Samtliga föreningar som tillhör Riksidrottsförbundet (RF) omfattas automatiskt av "RF:s Grundförsäkring" som är tecknad i Folksam och betald av RF. Detta är ett grundskydd för föreningen.

Utöver denna grundförsäkring bör styrelsen se över vilka eventuella kompletteringar till försäkringen som föreningen behöver. Observera att grundförsäkringens olycksfallsdel inte avser aktiva idrottsutövare. De aktiva utövarna kan ofta försäkras genom respektive specialförbunds licensförsäkringar eller så tecknar föreningen en separat försäkring. Mer information om idrottens försäkringar finns på www.folksam.se/idrott eller kontakta Olle Dahlqvist tel. 0708-31 67 95, e-post: olle.dahlqvist@folksam.se

Ekonomisk redovisning

I samarbete med Swedbank erbjuds helhetslösningar som ger en effektivare hantering av föreningens ekonomi. Vi rekommenderar en kontakt med "Idrottens bankman" Lars Backe, tel. 040-24 20 79, e-post: skaneidrotten@swedbank.se

Det går också bra att ställa frågor på:

juridikfragan@skaneidrotten.se

skattefragan@skaneidrotten.se

forsakringsfragan@skaneidrotten.se

bankfragan@skaneidrotten.se

Tillgänglighet

Tillgången till verksamhetsytor behöver bli bättre i Skåne och ändamålsenliga anläggningar är viktiga för idrotten. Idrotten har även avtal inom olika områden som kan leda till kostnadsbesparingar för många arenor. Bidrag till uppförande och underhåll av föreningsägda anläggningar kan sökas via Idrottslyftet och RF:s anläggningsbidrag.



**VI ÄR DÄR
NÄR IDROTTEN LÄR**

Vår verksamhetsidé

SISU Idrottsutbildarna ska vara en för idrotten eftertraktad resurs som stimulerar människors lärande, stärker engagemanget och utvecklar verksamheten. Utbudet ska präglas av mångsidighet, flexibla metoder och hög pedagogisk kvalitet.

Vår värdegrund

SISU Idrottsutbildarna har som vision och ledstjärna
Vi är där när idrotten lär!

Visionen vilar på följande ställningstagande och formulerade värdegrund:

- Vår utgångspunkt är idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé Idrotten Vill. Det är den idémässiga bas vi utgår ifrån i rollen som idrottens utbildningsorganisation.
- Vi ser lärandet som en livslång process, där vi utgår från människors olika insikter, erfarenheter och förutsättningar. Dialogen, mötet och samtalet är centralt med en prägel av att lära av andra men också lära varandra.
- Vi ska i all verksamhet utgå ifrån idrottens behov. Vi ska inspirera och stimulera till att ständigt utveckla och förbättra idrotten till form och innehåll.
- Vi avstår från uppdrag utanför idrotten. SISU Idrottsutbildarnas primära uppgift är att vara en resurs i medlemsorganisationernas (MO) lärande och utveckling. Den sekundära uppgiften är att vara en resurs för idrotten utanför MO.
- Den samhällsfinansierade bildningsverksamheten har hos oss en särställning, med särskilda avsikter och riktlinjer. Vår bildningsverksamhet utgår ifrån idrotten och dess behov.
- Öppenhet, engagemang och trovärdighet ska prägla vad vi säger och vårt sätt att vara. Detta gäller dels i relationen och samspelet med våra uppdragsgivare men också mellan individer och olika organisationsled inom SISU Idrottsutbildarna.
- Vår styrka bygger på att vi är ett samlat lag, med kraftfulla lagdelar, där vi har ett gemensamt ansvar för helheten samt att nå vår vision. Idrotten finns över hela landet vilket innebär att förutsättningarna och behoven varierar. För oss är det viktigt med en lokal anpassning samtidigt som vi värnar om helheten. I denna anda ska vi stötta, stimulera och stärka varandra.
- En avgörande framgångsfaktor är medarbetarnas kompetens och skicklighet samt ett engagerat förhållningssätt till uppdraget. Regelbunden kompetensutveckling är avgörande.



Verksamhetsformer

Genom att SISU Idrottsutbildarna får sitt statliga stöd direkt från utbildningsdepartementet fortsätter vårt folkbildningsarbete, som numera kallas bildningsarbete, att svara upp mot idrottens behov, främst förenings- och förbundsutveckling. I allt större utsträckning erbjuder vi även utbildning i flexibla former efter föreningens eller förbundets behov.

SISU Idrottsutbildarna är ett studieförbund med studie-, bildnings- och utbildningsverksamhet i fem olika verksamhetsformer. Verksamhetsformerna bygger även fortsättningsvis till stora delar på folkbildningens metoder och verktyg.

Föreningar med verksamhet i SISU Idrottsutbildarna Skåne ges möjlighet till en utvecklingsresurs som baseras på den verksamhet som bedrivs i samverkan med SISU. Utvecklingsresursens storlek varierar och beror på den kommunala insatsen samt en grundläggande statsfinansierad del. Målgruppen ledare är fortsatt prioriterad för oss. De olika verksamhetsformerna beskrivs i texten som följer.

Kontakta er utvecklingskonsulent för mer information om utvecklingsresurser: Se www.skaneidrotten.se.

LÄRGRUPP

En lärgrupp kan på många sätt jämföras med studiecirklarna. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ tas och planering görs gemensamt i varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid utifrån ett lärande material vilket alla deltagare har tillgång till. Detta sker i lokaler anpassade för lärgruppens arbete. Det finns ingen övre eller undre åldersgräns för deltagandet i en lärgrupp, utan varje grupp anpassar sig efter deltagarna.

KURS

SISU tillhandahåller gränsöverskridande utbildningar och kurser som kan beställas av föreningar och förbund eller initieras av SISU. Vår kursverksamhet syftar till att utveckla, stärka ledare och aktiva inom idrotten men också föreningar och förbund som organisationer.

Kurser kan också bedrivas i föreningens regi och då ofta i syfte att ta en licens eller få ett intyg, exempelvis Grönt kort eller Förarintyg.

FÖRELÄSNING

SISU erbjuder inspirations- och temaföreläsningar utifrån föreningens och/eller förbundets behov och önskemål. Föreläsningar kan även genomföras internt i föreningen i samarbete med er lokala utvecklingskonsulent. SISU genomför också regionala föreläsningar.

PROCESS- OCH UTVECKLINGSARBETE

Verksamhetsformen process- och utvecklingsarbete syftar till att utgöra en resurs för att stärka föreningens organisation, struktur och utveckling av styrdokument. Arbetet är främst riktat till organisationsledare. Arbetet leds av extern ledare på föreningens hemmaplan.

KULTURPROGRAM

Med kulturprogram avses teater, sång, musik, dans, dramatisk framställning, filmvisning eller utställning som framförs eller visas för publik. Programmen har en sådan utformning i tid och rum att de bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke.

VILL NI GENOMFÖRA NÅGON AV DESSA VERKSAMHETSFORMER?

**Kontakta er utvecklingskonsulent;
www.skaneidrotten.se**



SISU Idrottsutbildarna hjälper gärna till

Vissa föreningar har en förmåga att hela tiden utveckla sin verksamhet. De får nya medlemmar och har fullt i varje årskull. De är duktiga på att rekrytera nya ledare och att ta vara på de ledare som finns i organisationen. De har inga ekonomiska problem och sponsorerna hjälper mer än gärna till. Att rekrytera till styrelseuppdrag och andra förtroendeposter går smidigt med en väl fungerande valberedning.

Långt ifrån alla föreningar passar in på ovanstående beskrivning. Vad är det då som skiljer en väl fungerande verksamhet jämfört med en förening i motvind? Svaret är enkelt. De föreningar som satsar på utbildning utvecklas.

Vi vill alla vara verksamma i en förening som har en positiv utvecklingsmiljö, där vi sår nya frön i form av idéer sprungna ur den tid vi lever i. Idéerna får näring och fäste i organisationen och fröet (idéen) kan gro. I det goda klima-

tet utvecklas fröet till en planta för att sedan blomma ut. En blomstrande föreningsverksamhet är ju vad vi alla eftersträvar och för att föreningsverksamheten ska fortsätta att blomstra gäller det att vi tillför näring hela tiden. Den som slutar att bli bättre slutar snart att vara bra, heter det som bekant.

Beskrivningen ovan gäller en förening i utveckling, kanske din. I såväl styrelsearbetet som det aktiva ledarskapet i idrottshallen eller på planen så behövs utbildning som näringskälla. Att investera i utbildning är att investera för framtiden.

Ta hjälp av oss på **SISU Idrottsutbildarna** för att kartlägga just din förenings utvecklingsbehov. Vi har stor erfarenhet av att stärka engagemanget och utveckla individer och organisationer på alla nivåer. Vårt utbud riktar sig till aktivitets- och organisationsledare samt aktiva.

FÖRENINGsutveckling - ett värdebaserat arbete

Goda utsikter skapas genom goda insikter. Inom detta breda område ryms det mesta som påverkar den ideella föreningen. Utbildning är så viktigt för föreningsutveckling. Det skapar motivation och drivkrafter, ska helst erbjudas alla krafter i föreningen, och ska ge goda förutsättningar att utveckla föreningen för framtiden. Ett viktigt område inom föreningsutveckling är ledarförsörjning. Den ständigt viktiga frågan om att rekrytera, utveckla och behålla ledare i verksamheten. Utan aktiva insatser från föreningen är det svårt att forma och få fram kompetenta ledare som skapar kontinuitet i föreningen. Den kontinuitet som är så viktig för att bli långsiktigt stabil.

Policy i er organisation? För många är en policy synonymt med ett inramat dokument som "hänger någonstans i lokalerna". Våra utbildningar handlar ofta om att man tar fram en policy gemensamt, och det i sin tur skapar en *värdegrund* som alla kan stå upp för och leva efter. En dimension av föreningsutveckling som är extra viktig är kopplingen mellan värdegrund och kommunikation. Att visualisera, verbalisera och skapa aktiv handling av värdegrunden är det som sannolikt ger starkast effekter och bäst resultat, både på kort och lång sikt.

Kommunicering av värdegrund

Visualisering handlar om att aktivt använda värdegrunden (förhållningssättet till varandra internt inom föreningen och till det uppdrag föreningen formulerat som sin idé.) Här är stadgarna och ändamålsparagrafen vägledande genom

de olika kärnvärden man enats om i föreningen och med dessa krafter uttrycka sig så synligt man kan. Innebär att alla slags bilder, hemsida, grafisk design, kläder och annan utrustning blir föremål för bedömning och "värdering" såväl internt som externt. Viktigt att ha ordning på, och vara medveten kring dessa delar i alla ageranden för att uppfattas som trovärdig.

Verbalisering innebär allt som föreningen och dess företrädare både säger och skriver. Blir också bedömt och värderat och det ska man alltid ha med sig kring sina aktiviteter och beslut som föreningen fattar.

Den tredje delen om att skapa *aktiv handling* är frågan om att göra som man säger, inte bara säga. "Din karaktär är ditt starkaste argument" har någon klok person sagt. Så sant och en ständig utmaning att sträva efter, både som ledare och förening som helhet.

Värdegrunden i den vardagliga kommunikationen

Att få värdegrunden att slå igenom i den vardagliga kommunikationen är för alla föreningar med ambitioner en nödvändighet. Först av allt måste föreningen ta reda på vad den står för. *Vilka kärnvärden förenar ledarna och skapar stommen till föreningens värdegrund*, som i nästa led, involverar aktiva, föräldrar och övriga medlemmar?

I fas två när kärnvärdena är processade och enhälligt beslutade handlar det om att konkretisera det ovan beskrivna, kring visualisering, verbalisering och aktiv handling. Dokumentation är helt nödvändigt. Räcker inte med att ha ett par "bra möten" och "tro" att – vi var väl överens?

I tredje fasen skapar föreningen sin plan om *hur man ska nå målen*, som satts upp med värdegrund (och förhoppningsvis idé och vision) som ledstänger. Målsättningarna bör brytas ned i bland annat målgrupper, budskap, mötesplatser, aktiviteter och tidplaner. Allt för att göra arbetet så konkret, kommunikativt, attraktivt, delaktigt och roligt som möjligt.

Dessutom behövs rutiner för uppföljning och revidering. Och låta rutinen verkligen få bli rutin. Ha tålamod i ett antal år och inte ändra "system och arbetssätt" för snabbt och för ofta. Arbeta med förenkling av innehållet för tydlighetens skull, stimulera ständig konstruktiv

attityd till det man gör samt hela tiden sträva efter att skapa sammanhang för sin verksamhet och föreningsutveckling. Då får föreningen saker att hänga ihop för bland annat effekters och engagemangets skull. Föreningens meningsfullhet och därmed attraktion stärks avsevärt.

Det här kan låta mycket...

...men själva processen och "resan" till vidare föreningsutveckling skapar så många värden på vägen. Nyfikenhet och vilja räcker långt för att starta. Arbetet blir därmed **Värdefullt**, utan att veta exakt resultat och utgång av processarbetet och de olika utbildningsinsatser som görs. Spännande?!

Föreningsutveckling ska vara kul. Då blomstrar föreningen i sin kontinuerliga utveckling för det finns hela tiden en stabilitet och tydlighet att falla tillbaka på, både i med- och motgång. **Det är värdegrunden som i alla lägen underifrån balanserar upp föreningslivets olika situationer och händelser. Där finns "alla svar". Det värdebaserade arbetet är helt avgörande för långsiktig föreningsutveckling.**

Välkommen att ta del av vårt utbildnings- och utvecklingsutbud som härnäst följer.

Lycka till!

VÄRDEFULLT INOM SKÅNSK IDROTT

Individens värderingar skapar världens bästa idrott

- Vi vill få idrotten att samtala ännu mer om, och fundera ännu djupare över, vad som är viktigt och värdefullt bortom resultaten!
- Vi vill få idrotten att ännu mer fånga in och bemöta det verksamhetsnära, vid bland annat planen, bassängen, banan och spåret.
- Vi vill få idrotten att ännu mer ta sig an frågor av långsiktig karaktär, för trovärdighetens skull!
- Vi vill för just trovärdigheten och för idrottens vidareutveckling lyfta fram värdefulla frågor om bland annat...
...föreningsdemokrati, diskriminering, mångfald, barnrättsfrågor, doping-alkohol-narkotika-tobak, mobbning och sexuella trakasserier...

Vi vill att de värdefulla frågorna ska ses, kommuniceras och bemötas med värdefulla aktiva handlingar – ännu mer och ännu bättre!

Vill just Ni haka på någonting inom Värdefullt – kanske genom en inspirationsföreläsning, en kurs eller ett eget processarbete, kontakta er utvecklingskonsulent på Skåneidrotten. Vi har möjligheter att **subventionera** era utvecklingsbehov genom stöd till ledarförsörjning.

Just Dina värderingar är en del i arbetet för visionen "Svensk idrott – världens bästa"!

I Skåne är visionen "Idrott hela livet"

www.skaneidrotten.se

VÄRDEFULLT

KURSER

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FORTSÄTTNING

- VÅR FÖRENING

Sverige är unikt på många sätt och så även svenskt föreningsliv. Det står sig fortsatt starkt men påverkas hela tiden av en allt mer kommersialiserad omvärld. För att verksamheten i en demokratisk förening ska kunna överleva, leva och utvecklas, krävs att helst alla medlemmar har grundläggande föreningskunskaper, men framför allt måste de som är satta i förtroende att sköta föreningen, det vill säga, föreningsstyrelsen klara av att göra det. Här fördjupar vi oss i begrepp som samverkansformer, medlemsavtalet, demokratiska principer, styrelsens roll och ansvar, årsmöten med mera.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till organisationsledare inom styrelser och kommittéer.

Omfattning

Utbildningen omfattar 3 utbildningstimmar.

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FORTSÄTTNING

- FÖRENING I RÖRELSE

Alla föreningar, förbund, klubbar, sällskap och organisationer har en gemensam nämnare och det är kärnan. För sin fortsatta existens krävs att man hela tiden jobbar med sin kärna och frågar sig:

- Varför och för vem finns vi till?
- Vad är det som berättigar vår existens?
- Vad vill vi vara?

Organisations- och eller föreningsutveckling sker genom att man bearbetar begrepp som verksamhetsidé, inriktning, värdegrund, mål och visioner, strategier och handlingsplaner och det är precis det vi tar upp i denna utbildning.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till organisationsledare inom styrelser och kommittéer.

Omfattning

Utbildningen omfattar 3 utbildningstimmar.

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FORTSÄTTNING

- ALLT KOMMUNICERAR

Att aktivt jobba med sin kommunikation kräver att man aktivt jobbar med sitt varumärke d.v.s. sin identitet, profil och image. "Allt kommunicerar" handlar om vad du och föreningen behöver vara medvetna om när ni vill kommunicera och marknadsföra er verksamhet, detta gäller såväl internt som externt. Vi utgår från det enkla faktum att **allt vi gör kommunicerar** med omgivningen.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till organisationsledare inom styrelser och kommittéer.

Omfattning

Utbildningen omfattar 3 utbildningstimmar.

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FORTSÄTTNING

- OFFENSIVT STYRELSEARBETE

Idrottsföreningar står idag inför många utmaningar både på och vid sidan av idrottsarenorna.

En av de största utmaningar som många föreningar har är att förutsättningarna för det ideella engagemanget har förändrats ganska mycket med åren. I detta material lyfter vi fram saker som är viktiga att ha i åtanke, och att förhålla sig till, för ett engagerat och **offensivt styrelsearbete**.

Uppdraget som styrelsen har fått av årsmötet är inte bara att förvalta utan även att utveckla, och balansgången här är också något vi tittar på. Att skapa en kultur som får fler att våga ta plats är en annan stor utmaning att hantera för föreningarna nu och i framtiden.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till organisationsledare inom styrelser och kommittéer.

Omfattning

Utbildningen omfattar 3 utbildningstimmar.

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FORTSÄTTNING

- PRAKTISK FÖRENINGSEKONOMI

Säg ordet ekonomi inför en grupp människor, och du får lika många olika reaktioner, som det finns människor i gruppen. Vissa blundar, andra ser bara en massa siffror medan några rynkar pannan och känner sig obekväma. Slutsumman blir dock att vi alla berörs av ekonomi; privat, i arbetslivet och i växande utsträckning även idrottsrörelsen.

Vi penetrerar begreppet ekonomi på ett mer övergripande och vardagligt sätt. Vi tar upp sådant som alla i föreningen behöver känna till och fundera kring. Det handlar mer om att skaffa resurser än den traditionella bokföringen och redovisningen, därav namnet **praktisk föreningsekonomi**.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till organisationsledare inom styrelser och kommittéer.

Omfattning

Utbildningen omfattar 3 utbildningstimmar.



IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FÖRDJUPNING

- MARKNADSFÖRING/SPONSRING

Ämnet blir alltmer aktuellt och är efterfrågat av föreningarna. Här vill vi belysa och ge en förståelse för sambandet mellan, och innehållet i, marknadsföring och sponsring för att på så sätt öka föreningens profilering och intäkter.

Mål/syfte

Organisationen ska efter genomförd utbildning ha fått kunskap och inspiration, för att på ett bättre sätt kunna arbeta vidare med marknadsförings- och sponsringsfrågorna inom den egna organisationen.

Deltagarna ska stimuleras till ett ökat engagemang och en större insikt i ämnesområdet.

Innehåll

- Organisationens strategi och arbetssätt i marknadsföring.
- Marknadsföring av idéer.
- Intern och extern marknadsföring.
- Sponsring – historik och nuläge.
- Hur söker och behåller man sponsorer?
- Varför sponsrar företagen?

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till alla inom organisationen som arbetar med eller de som är intresserade av marknadsföring och sponsring, såväl de som vill starta som de som har erfarenhet inom området.

Omfattning

3 utbildningstimmar.

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FÖRDJUPNING

- MÖTESTEKNIK

Rätt beslut vid rätt tidpunkt, det är avgörande faktorer för alla organisationer, stora som små. Att välja mötesform och arbetssätt, beroende på vilka syften mötet har är andra relevanta faktorer.

Mål/syfte

Grundläggande kunskaper och insikter i hur man hittar sina fungerande mötesformer.

Innehåll

Utbildningen tar upp möteskaraktär, förberedelser och dokumentation, agenda, beslutsuppföljning och olika termer.

Målgrupp

Befintliga eller blivande organisationsledare i styrelser, kommittéer, sektioner eller motsvarande.

Omfattning

3 utbildningstimmar.



IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FÖRDJUPNING

– SKATTER

Inom skatteområdet tar vi bland annat upp det som du som förenings-ledare och styrelseledamot bör känna till om idrott och skatter.

Vi visar hur du hittar information om skatter och idrott på Skatteverkets webbplats.

Innehåll

- Vad är skattepliktigt och hur ska ersättningar redovisas?
- Vilka avdrag har man rätt till?
- Vad gäller för arbetsgivaravgifter och skatteavdrag och hur ska dessa redovisas i bokföringen och till Skatteverket?
- Vad ska redovisas i deklarationen, när och hur gör man?

Målgrupp

Utbildningen är i första hand avsedd för befintliga eller blivande organisationsledare i styrelser, kommittéer, sektioner eller liknande.

Omfattning

1-2 utbildningstimmar.

.....

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FÖRDJUPNING

– VALBEREDNING

Det kanske viktigaste redskapet för medlemmarnas möjlighet att påverka organisationens utveckling.

Målgrupp

I första hand avsedd för valberedningen. Det sätt som valberedningen arbetar på är avgörande för att personbesättningen blir den optimala.

Mål/syfte

Utbildningen ska ge insikt och grundläggande kunskaper i hur valberedningen arbetar. Deltagarna ska också ha fått vetskap om betydelsen av att vara insatt i organisationens inriktning och verksamhet.

Innehåll

Utbildningen tar bland annat upp organisationens struktur, checklista för valberedning och årsmötet.

Omfattning

3 utbildningstimmar.

EN RIKTIG ANTI-DANT FÖRENING

Idrotten är Sveriges klart största folkrörelse och involverar nästan alla barn och ungdomar i någon period av deras liv. Den perioden kan vara lång eller kort, men den gör att idrotten med alla sina förebilder i form av ledare och aktiva, har ett alldeles speciellt ansvar när det gäller hur föreningen hanterar drogfrågor. En förenings synsätt, och hur man hanterar och agerar i drogfrågorna kan komma att bli avgörande för dessa barn och ungdomars syn på droger (doping, alkohol, narkotika och tobak) i framtiden.

Mål/syfte

Att skapa och implementera en aktiv och levande drogpolicy i föreningen, för alla medlemmar och föräldrar att förhålla sig till. Efter godkännande erhåller föreningen beteckningen "En riktig Anti-DANT förening" och får:

- Diplom som är inramat och undertecknat av kommunen och Skånes Idrottsförbund.
- Affischer (25 st.) att sätta upp på valfria platser.
- Namnet och föreningens policy publiceras på Skåneidrottens webbsida.
- Trycksaker med mera kan sedan föras med den interaktiva logotyp ni erhåller.

Kursinnehåll

- Introduktion
- Litteratur och verktyg
- Processen från start till mål
- De sju kriterierna
- Implementering
- Kontroll, uppföljning och utveckling

Målgrupp

Utbildningen är i första hand avsedd för enskilda idrottsföreningar, dess ledare, aktiva och föräldrar som anser att föreningens förhållningssätt gentemot droger är av yttersta vikt. Utbildningen kan också arrangeras i samverkan mellan kommuner, dess idrottsföreningar och Skåneidrotten.

Omfattning

Utbildningen omfattar minst 3 utbildningstimmar, någon övre gräns existerar inte.

ATT HANTERA IDROTTSFÖRÄLDRAR

Specialcoachning från sidlinjen, kränkta domare, trakasserade motspelare, cafévärdar, outhärlig körhjälp, välbehövliga sponsorer...

Hur ser föräldraengagemanget ut i din förening?

Idrottsföräldrars agerande skapar såväl energi och glädje, som irritation och konflikt i föreningen.

Kursen fokuserar på hur föreningen eller den enskilde ledaren, kan bygga upp eller bibehålla ett gott samarbete med föräldrarna, då idrottsföräldrars positiva engagemang och stöd är ovärderliga för föreningen, ledaren och det idrottande barnet.

Mål/syfte

Kursen går ut på att ge deltagarna inspiration och verktyg för ökat samarbete, att stärka ledarrollen, att hantera olika föräldrakonflikter och förmedla sina och föreningens förväntningar på föräldrarna.

Innehåll

- Att hantera vanliga förädrakonflikter
- Tydliga budskap
- Delegera och samarbeta
- Föräldramöten och föräldrapolicy

Målgrupp

Ledare, tränare och styrelsemedlemmar

Omfattning

3 utbildningstimmar

FÖRELÄSNING

IFL GRUND

Vi börjar med en introduktion fylld av information och inspiration kring föreningslärans grunder. Utbildningen är på ca tre timmar, eller mer vid behov, och riktar sig till alla organisationsledare. Ett speciellt material är framtaget för ändamålet och ingår i Idrottens Föreningslära.

AKTUELLA UTBILDNINGAR

LÄS MER PÅ
SISUIDROTTSUTBILDARNA.SE
/SKANE



PROCESS- OCH UTVECKLINGSARBETE

VERKSAMHETSINRIKTNING

Ända sedan människan tog sina första stapplande steg på jordklotet har vi sökt oss samman och organiserat oss i föreningar, nätverk, arbetsgrupper, team och kommittéer.

Det finns tre grundläggande frågeställningar som har lett till detta.

- Varför och för vem finns vi till?
- Vart ska vi och vad ska vi fokusera på?
- Vad är det vi ska uppnå och hur gör vi detta?

Mål/syfte

Kunskap och insikt är viktiga verktyg för att se den egna föreningens utvecklingsbehov. I utvecklingsarbetet ger vi dig en "verktygslåda" att använda i föreningens fortsatta utveckling.

Innehåll

Vi gör tillsammans en verksamhetsanalys, där vi fastställer den inriktning, som i sin tur ska leda fram till en mer detaljerad verksamhetsplan.

Målgrupp

Verksamhetsutveckling rör alla som bryr sig om föreningens framtid, oavsett om man sitter i styrelsen eller valberedningen. Ledare och engagerade föräldrar tillhör också målgruppen för verksamhetsutveckling.

Omfattning

Storleken på föreningen, dess utvecklingsbehov och antalet deltagare avgör omfattningen. Arbetet delas upp på en eller flera träffar, men verksamhetsutvecklingen bör fortsätta i föreningens egen regi och med kontinuitet.

VERKSAMHETSPLAN

Föreningens idé, värdegrund och vision skapar tillsammans en verksamhetsplan. För att den ska fylla sin funktion ska den spridas ut i organisationens olika verksamhetsområden. Den ska även innefatta de strategier som behövs för att nå de uppsatta målen i föreningen.

Mål/syfte

Syftet med arbetet är att ge ökade kunskaper och insikter om föreningens behov, och det utgår alltid ifrån tidigare genomarbetad verksamhetsidé, värdegrund och vision.

Innehåll

Vi granskar och fördjupar oss i följande delar; verksamhetsområde, målsättning, strategi och handlingsplan.

Målgrupp

Verksamhetsplanen vänder sig till de som tar ett aktivt och engagerat ansvar för föreningen. Framförallt styrelser, kommittéer, sektioner och valberedningar.

Omfattning

Storleken på föreningen, dess utvecklingsbehov och antalet deltagare avgör omfattningen.

Arbetet delas upp på en eller flera träffar.



HANDLINGSPLAN/POLICY

Vad står vi för? Vilka värderingar är viktiga? För att kunna svara på dessa frågor, både inför er själva och inför utomstående, måste ni fastställa det i en handlingsplan/policy. En gemensam värdegrund ger en klar bild av vilka budskap ni vill signalera internt och externt, vilka ställningstaganden ni gör och hur ni därmed uppfattas som förening.

Mål/syfte

All byggnation börjar med en grund, i det här fallet en värdegrund. Vi hjälper er att ta fram ingredienserna till en handlingsplan/policy, genom insikt och kunskap om den egna föreningens värderingar. På så sätt dokumenteras känslan i föreningen vilket resulterar i en handlingsplan/policy.

Innehåll

Genom att analysera och kartlägga nuläget inom föreningen, med avseende på värderingar, samt att lista önskemål kring gemensamma förhållningssätt, skapar vi innehållet. Vi hjälper självklart till med utformandet av slutdokumenten som blir er handlingsplan/policy.

Målgrupp

När man utformar en handlingsplan/policy är ett stort engagemang önskvärt. Därför är bredd och djup viktiga faktorer. Alla människor som har föreningens bästa för sina ögon kan delta. Styrelse, valberedning, ledare och intresserade föräldrar är några exempel.

Omfattning

Arbetet struktureras efter föreningens storlek, behov och antalet deltagare. Det är svårt att estimerar antalet timmar innan utvecklingsarbetet påbörjats. Att ta fram en handlingsplan/policy är ett grannliga arbete som även kräver ett aktivt efterarbete i föreningens egen regi.

FRAMTIDEN I FOKUS

Vi lever i förändringens tidevarv där det blir allt viktigare att hänga med och att vara uppdaterad.

Det som händer "imorgon" kan påverka din förening redan idag, så se till att vara delaktig i din föreningens framtid, annars hamnar ni lätt offside. Bra insikter ger bra utsikter.

Mål/syfte

Vi ger dig ökade kunskaper och insikter om den egna föreningens framtidsfrågor. Lär dig se möjligheter, inte hinder, så utvecklas föreningen i harmoni med fastställda mål och på era villkor.

Innehåll

Visionen är en imaginär bild av ett framtida tillstånd som man vill uppnå. Vi hjälper dig att undersöka och utveckla föreningens visioner. Vi ger tips och hjälp med att utforma strategier som hjälper er i ert arbete på kort och lång sikt.

Målgrupp

Utvecklingsarbetet vänder sig till människor som är engagerade och bryr sig om föreningens framtid.

Det gäller alla kategorier och alla nivåer, från styrelse, valberedning och ledare till intresserade föräldrar.

Omfattning

Efter en inledande avstämning kan vi avgöra hur omfattande arbetet blir. Allt är avhängigt på storlek, utvecklingsbehov och antal deltagare. Utvecklingsarbetet kan sedan fortsätta i föreningens egen regi, som en del i den dagliga verksamheten.

TRAFIKSÄKERHET

Det är skillnad på "driver" och "drivar". En golfklubba behöver bara transportera en liten boll så långt och målinriktat som möjligt, medan den som kör passagerare har ett stort ansvar för säkra transporter. Alla barn, ungdomar och vuxna har rätt att kunna ta sig tryggt och säkert till och från en idrottsanläggning, detta gäller oavsett hur transporten sker.

Mål/syfte

Alla resor som sker inom eller i anslutning till en föreningens verksamhet ska ske under kontrollerade former. Vi ger er kunskap och insikt i hur detta utförs på bästa sätt, vilket i förlängningen ger er en trafiksäkerhetspolicy.

Innehåll

En process som i fem steg tar er fram till slutprodukten, en trafiksäkerhetspolicy med handlingsplan.

Målgrupp

Trafiksäkerhet gäller alla som värnar om föreningen och dess framtid, från styrelse till föräldrar.

Omfattning

Tidsbehovet är avhängigt storleken på föreningen, behovet och antal deltagare.

LEDARFÖRSÖRJNING

Framtiden avgörs inte av morgondagens handlingar, den avgörs av vad du gör idag. Att rekrytera, utbilda, utveckla och behålla kompetenta ledare, det är föreningens kanske viktigaste uppgift för att leda utvecklingen framåt. mot de mål ni alla strävar efter.

Mål/syfte

Att redan idag lägga grunden för föreningens framtida försörjning av ledare kräver kunskap och insikt. Utvecklingsarbetet syftar till att ge er det, och samtidigt får ni råd och tips om hur ni ska agera i framtiden, vilka möjligheter och arbetssätt som står till buds.

Innehåll

Nulägesanalys är a och o vid allt arbete med strategier och när man ska sätta mål. Vi ser hur ni arbetar med frågan idag och vilka relevanta åtgärder som ska vidtas. Tips och hjälp med utformning av arbetsbeskrivningar och att utforma utbildningsplaner ingår också i utvecklingsarbetet.

Målgrupp

Utvecklingsarbetet vänder sig till alla människor som är engagerade och bryr sig om föreningens framtid. Det gäller alla kategorier; från styrelse, valberedning och ledare till intresserade föräldrar.

Omfattning

För att kunna fastställa omfattning träffas vi initialt och ser över behovet med mera. Alla föreningar har olika förutsättningar och även deltagarantalet påverkar omfattningen. Därefter bestämmer vi tillsammans antalet timmar, och ger er verktygen för att fortsätta arbetet med ledarförsörjning i egen regi och att hålla det levande.



STARTA LÄRGRUPP PÅ HEMMAPLAN

Vill ni starta lärgrupp i er förening?

Lärgruppsplaner finns för nedanstående ämnen.

Kontakta er konsulent för hjälp att komma igång
eller läs mer på www.sisuidrottsutbildarna.se/foreningslara

Idrottens föreningslära Grund och Fortsättning;

- Allt kommunicerar
- Vår förening
- Förening rörelse
- Offensivt styrelsearbete
- Praktisk föreningsekonomi
- Engagerad 2.0
- Policy Anti-DANT
- Policy Att vara idrottsförälder
- Ledare i fokus

LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER



Idrottens föreningslära - boxen



Perspektiv på Sport Management



Rörelser i rörelse



Ledare i fokus



Idrottens föreningslära Grund



Engagerad 2.0

SKÅNEIDROTTE

IDROTT PÅ DIN HEMMAPLAN



- Se inslag från den skånska idrotten
- Tipsa oss
- Skicka in era egna idrottsfilmer

skaneidrottenplay.se

ADMINISTRATION OCH IT

IdrottOnline® Klubb

Hur visualiserar, åskådliggör och administrerar ni er förening? Vi har utbildningar inom IdrottOnline, ett multiverktyg som hjälper er att synas genom moderna hemsidelösningar, och som samtidigt gör administrationen till en enklare match. Can IT get better?

KURSER**IDROTTONLINE KLUBB**

Internet är flugan som växte till sig och idag "finns alla" på nätet. Vi erbjuder en modern hemsidelösning för hantering och publicering av information, lag- och gruppsidor, aktivitetskalendrar och administration av medlemsarkiv och en mängd andra funktioner. Skåneidrotten genom SISU Skåne erbjuder kurser i hemsideverktyget och admin. Till detta finns lägruppsplaner som ni i föreningen bör använda er av i ert eget arbete med IdrottOnline.

Följande kurser erbjuds:

IdrottOnline Klubb/Förbund - Hemsida - Grund
IdrottOnline Klubb/Förbund - Hemsida - Fortsättning
IdrottOnline Klubb - Administration - Grund
IdrottOnline Klubb - Administration - Fortsättning

IDROTTONLINE KLUBB – HEMSIDA – GRUND, 3 tim**Mål/syfte**

Introduktion, information och inspiration kring IdrottOnline. Förstå hur systemet hänger ihop och känna till de grundläggande funktionerna på en hemsida i IdrottOnline.

Målgrupp

Personer som ska bidra i arbetet med föreningens hemsida. Lägga in text och bild och skapa sidor, nyheter och aktiviteter.

IDROTTONLINE KLUBB – HEMSIDA – FORTSÄTTNING, 3 tim**Mål/syfte**

Deltagarna ska få kunskap om hur man hanterar en hemsida i IdrottOnline.

Målgrupp

Personer som har ett lite större ansvar för föreningens IdrottOnline-sida vad gäller administration, struktur och utseende.

IDROTTONLINE KLUBB – ADMINISTRATION – GRUND, 3 tim**Mål/syfte**

Introduktion, information och inspiration kring medlemsregistret i IdrottOnline. Förstå hur systemet hänger ihop och känna till de grundläggande funktionerna i medlemsregistret.

Målgrupp

Personer som ska bidra i arbetet med föreningens medlemsregister. Lägga till ny medlem och hantera medlemsuppgifter.

IDROTTONLINE KLUBB – ADMINISTRATION – FORTSÄTTNING, 3 tim**Mål/syfte**

Ge fördjupade kunskaper i hantering av medlemsregister och medlemmar.

Målgrupp

Personer som ska administrera och ha ett övergripande ansvar för medlemsregistret.

Ekonomi och Juridik



Ekonomi kan översättas med "att hushålla med begränsade resurser". Det är den verklighet vi lever i och därför måste lära oss att hantera. Vi tar ett övergripande grepp på vad alla i föreningen bör känna till, och vad du som föreningsledare och styrelseledamot behöver känna till om idrott och skatter.

KURSER

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FORTSÄTTNING - PRAKTISK FÖRENINGSEKONOMI

I kursen praktisk föreningsekonomi pratar vi om begreppet ekonomi på ett mer övergripande och vardagligt sätt. Vi tar upp sådant som alla i föreningen behöver känna till och fundera kring. Det handlar mer om att skaffa resurser än den traditionella bokföringen och redovisningen, därav namnet praktisk föreningsekonomi.

Läs mer om kursen under föreningsutveckling.

IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA FÖRDJUPNING - SKATTER

Inom skatteområdet tar vi bland annat upp det som du som föreningsledare och styrelseledamot bör känna till om idrott och skatter. Vi visar hur du hittar information om skatter och idrott på Skatteverkets webbplats.

Läs mer om kursen under föreningsutveckling.

STARTA LÄRGRUPP PÅ HEMMAPLAN

Vill ni starta lärgrupp i er förening?
Lärgruppsplaner finns för nedanstående ämne.
Kontakta er konsulent för hjälp att komma igång
eller läs mer på www.sisuidrottsutbildarna.se/foreningslara
- IFL Fortsättning Praktisk föreningsekonomi

LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER



Idrottens föreningslära
- Praktisk föreningsekonomi



Kassör och revisor i föreningen



Bokföring i föreningen

IDROTSSKADOR OCH REHAB



Talang, hård träning och glädje är grundläggande för att nå idrottslig framgång, men det förutsätter att man får vara skadefri. Att eliminera skaderisken helt låter sig inte göras, men med kunskap om hur kroppen fungerar, och att lära sig tolka tydliga tecken på begynnande skador kan man förebygga många skador, och därmed ofrivilliga träningsuppehåll.

KURSER

IDROTTSMEDICIN

Det är ingen hemlighet att det krävs talang, hård träning och glädje för att nå idrottslig framgång, och att man får vara skadefri. Genom kunskap om hur kroppen fungerar, och hur man på ett tidigt stadium upptäcker tecken på begynnande skador, kan man undvika ofrivilliga träningsuppehåll.

Idrottsmedicin ger tränare och aktiva en teoretisk och praktisk inblick i anatomi, fysiologi, bästa behandling vid akut skada, samt hur man så snabbt och säkert som möjligt kommer tillbaka efter ett träningsuppehåll.

Målgrupp

Ledare, tränare och aktiva från 16 år och uppåt.

Mål/syfte

Utbildningen syftar till att ge deltagarna grundläggande teoretiska och praktiska kunskaper om idrottsskadors bakgrund och fysiologi, samt även hur man förebygger skador. Genomförd kurs ger grundläggande kunskaper i idrottsmedicin.

Kursinnehåll

- Fysiologi/Anatomi
- Skademekanismer
- Akut omhändertagande
- Förebyggande åtgärder
- Aktiv återhämtning

Omfattning

9 utbildningstimmar.

KNÄKONTROLL

Trasiga knän är den allra vanligaste skadan inom idrotten, tyvärr är trenden att det ökar och då framför allt hos tjejer. Knäskador är allvarliga och ger stora besvär direkt och på lång sikt.

Att styrkebetonade övningar ger positiva effekter på barn och ungdomar är påvisat. Genom styrketräning byggs skelettet upp och det underlättar även motorisk inläring, men det är viktigt att träningen sker under kontrollerade former och på ett korrekt sätt.

Målgrupp

Aktivitetsledare och tränare inom barn- och ungdomsidrott. Observera att minst en utövare per anmäld ledare ska medverka.

Innehåll

Vid första tillfället går vi igenom grundläggande övningar på skivan* och fokuserar på det tekniska utförandet. Vi kör även ett kort teoripass om bakgrunden till knäskador, artros och fördelarna med knäkontroll.

Vid andra tillfället repeterar vi övningarna och ökar svårighetsgraden.

Omfattning

2 tillfällen à 2 utbildningstimmar med både teori och praktik.

* SISU Idrottsböcker har tillsammans med SISU Idrottsutbildarna, Riksidrottsförbundet, Idrottshögskolan och Reumatikerförbundet tagit fram CD-skivan "Knäkontroll", med övningar som vänder sig till tränare inom barn- och ungdomsidrotten. Genom att väva in knäkontroller i ordinarie träning uppnås bättre prestationer samtidigt som skador förebyggs. På skivan finns övningar av olika svårighetsgrad så att när utövarna behärskar ett moment kan gå vidare till nästa. Dessutom har varje övning ett alternativ som utförs parvis.

FÖRELÄSNING

DOPING – ANGÅR DET OSS I VÅR FÖRENING?

Alla medlemmar och stödpersoner involverade i föreningar anslutna till Riksidrottsförbundet (RF), lyder under RF:s Dopingreglemente. Det innebär att man riskerar att stängas av från all idrottslig verksamhet när eller om man bryter mot detta reglemente.

Förekommer doping i vår förening? Skulle det kunna förekomma? Om frågorna inte kan besvaras med ett bestämt "Nej" kan SISU Idrottsutbildarna erbjuda följande informations- och utbildningsinsatser:

Vaccinera klubben mot doping

Ibland händer det som absolut inte får hända och då gäller det att ha handlingsberedskap.

Det här är en tretimmars internetbaserad processkväll för att öka kunskapen om doping och hur man förebygger den. Den vänder sig i första hand till styrelsemedlemmar och minst tre, gärna fler, ska vara med i processen. Klubben erhåller efter genomförd kurs ett "Vaccinationsintyg" från RF.

Dopingkontrollen

Hur går en dopingkontroll till? Vilka skyldigheter och rättigheter har jag som aktiv och ledare?

En föreläsning på en timme som vänder sig till alla i föreningen, aktiva och ledare över 15 år samt föräldrar.

Doping och medicinska aspekter

Vad händer med och i min kropp om jag dopar mig med hormonpreparat? Vilka effekter och allvarliga biverkningar uppstår? En föreläsning på en timme som vänder sig till alla i föreningen, aktiva och ledare över 15 år samt föräldrar.

Doping – varför inte?

Vi belyser de etiska aspekterna inom idrotten och varför doping är förbjudet. Det senare är inte alltid självklart, speciellt inte för ungdomar. Vi gör det under en föreläsning på en timme och den vänder sig till alla i föreningen, aktiva och ledare över 15 år samt föräldrar.

Sammanfattning

Ovanstående områden kan kombineras efter tycke, smak och behov, och för samtliga gäller att vi även tar upp problematiken kring misstagsdoping. Alla föreläsningar/informationstillfällen är kostnadsfria för föreningar.

Målgrupp

Aktivitets- och organisationsledare samt aktiva. Mer information under respektive moment.

Omfattning

1 – 3 utbildningstimmar beroende på innehåll.

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

En olycka händer så lätt men det är inte alltid den är så lätt. Då är det tryggt att ha ledare och aktiva som snabbt kan agera, och behandla de vanligaste och mindre komplicerade idrottsskadorna. Föreläsningen innehåller bland annat:

- Hjärnskakning, svår eller lindrig?
- Stoppa blödningen i tid!
- Axel ur led!
- Revbensfraktur, farlig eller inte?
- Ännu en stukad vrist!
- Vanliga sårskador!
- Det här ska finnas i förbandsväskan!

SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

Temat är skadeförebyggande träning och vänder sig till tränare, ledare och aktiva i alla åldrar, och som inser vikten av skadeförebyggande träning. Föreläsningen tar bland annat upp hur barn och ungdomar ska träna, uppvärmning, stretching, kost, vila och återhämtning.

HLR MED HJÄRTSTARTARE /OLYCKSFALL OCH AKUT SJUKDOM

Genom ViaMedici erbjuder vi en skräddarsydd utbildning för idrottsledare att hantera akut sjukdom och olycksfall i väntan på ambulans. Utbildningen innehåller moment som hjärt- och lungräddning med hjärtstartare samt vanligt förekommande sjukdomar och olycksfall som kan inträffa i samband med fysisk aktivitet för aktiva och publik.

LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER



**Knäkontroll Förebygg skador
- prestera bättre, dvd**



**Nya motions- och idrottsskador
och deras rehabilitering**



**Idrottens bestraffnings-
och antidopingregler**

IDROTTPSYKOLOGI OCH MENTAL TRÄNING

Motivation slår klass, den har ni väl hört? Det är dock inte bara en klyscha, ett starkt psyke och ett stort självförtroende är lika viktiga ingredienser som disciplinerad och målmedveten fysisk träning. Våra utbildningar utgår ifrån teoretisk forskning kring fenomenet idrottpsychologi.

Kom som du är, men gå hem mentalt starkare!

KURSER

IDROTTPSYKOLOGI - GRUNKURS

I kursen får du som deltagare utveckla förståelsen kring de psykologiska aspekter som berör idrottandet.

Under kursens gång berör vi ämnen som motivation och motivationsklimat där vi diskuterar individens motiv till idrottandet och hur man kan förstå denna process både utifrån individen men också i form av det upplevda motivationsklimatet.

Vidare kommer kursen att behandla kommunikationen inom idrotten och hur den används för att hjälpa och stötta utvecklingen. Utöver detta kommer kursen att grundligt gå igenom de prestationspsykologiska färdigheterna; stress/anspanning/ångest, självförtroende, koncentration, målsättningar och visualisering. Kursen utgår från den teoretiska forskningen kring idrottpsychologi och blandas med praktiska övningar.

Målgrupp

Ledare, tränare inom idrotten.

Rekommenderad lägsta ålder är 16 år.

Mål/syfte

Som deltagare skall du efter kursen på ett teoretiskt och praktiskt sätt kunna överföra dina kunskaper till idrotten. Vidare skall du erhålla grundläggande kunskaper om psykologiska faktorer och processer som påverkar individen i idrottsutövandet och hur detta kan tillämpas.

Kursinnehåll

- Introduktion till idrottpsychologi samt målsättningar, motivation & motivationsklimat
- Kommunikation
- Prestationspsykologi; självförtroende och stress/anspanning/ångest
- Prestationspsykologi; koncentration och visualisering

Omfattning

Utbildningen omfattar 12 utbildningstimmar.

FÖRELÄSNING

MENTAL TRÄNING

Den här föreläsningen fungerar som en introduktion till "Mental träning". Fokus ligger på att förstärka ditt självförtroende och att förbättra din koncentrationsförmåga. Vi utgår från följande frågeställningar: Behöver jag mental träning? Hur kan jag som idrottare jobba med mitt självförtroende och min koncentrationsförmåga? Hur kan detta förbättra mina idrottsprestationer?

LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER



Praktisk idrottpsychologi



Lek med tanken
- mental träning för barn & ungdom



Samarbetsövningar

KOST OCH NÄRINGSLÄRA

Vad ska man äta och när? Vad ska man dricka och när? Hur främjar man den bästa återhämtningen efter träning och tävling? Här serverar vi ett smörgåsbord av utbildningar som hjälper er i föreningen att nå målen med rätt mål.

KURSER**TRÄNARUTBILDNING IDROTTSNUTRITION**

Utbildningen syftar i huvudsak till att ge dig som tränare bättre kunskaper om vilken effekt och betydelse ett rätt utformat kost- och vätskeintag har på idrottsprestationen och hälsan. Innehållet ska ge dig som tränare bättre förutsättningar att; ge kloka rekommendationer avseende kost och vätska, samt upptäcka behovet av särskilt nutritionsstöd för enskilda idrottare och för lag.

Utbildningen innehåller följande delar;

Näringslära

- kunskap om vilka faktorer som påverkar våra matvanor
- vilken slags mat äter barn, ungdomar och vuxna egentligen?

Exempel och fakta från kostundersökningar

- kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler
- omsättning, absorption och behov

Näringsrekommendationer

- hur bör kostintaget vara utformat för att främja hälsa och prestation?
- livsmedelskunskap

Idrottsfysiologi

- vilka energisystem aktiveras vid fysisk aktivitet och vilka krav ställs på energi- och näringsintag?
- genomgång av hur energi- och näringsbehovet kan se ut för olika idrotter

Idrottsnutrition

- strategier för bästa prestation
- betydelsen av att planera sitt kostintag
- idrottarens vätskebehov
- återhämtning
- kosttillskott
- ätstörningar
- kost- och vätskeintag under turnering
- praktiska exempel, diskussion och resonemang kring lämpliga lösningar

FÖRELÄSNING

RÄTT KOST FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Hälsa och prestation går hand i hand och kostens betydelse ska inte underskattas. Kursen riktar sig till barn och ungdomar som tränar några gånger i veckan, och som har få, eller inga kunskaper inom kostområdet. Målet är att ge ökad kunskap om kostens betydelse för hälsan och prestationen. Med teori och praktiska övningar går vi igenom grundläggande näringslära, och visar vilken typ av mat som passar bäst innan och efter träning.

Meny

- Grundläggande näringslära
- Mat och dryck som ger energi och gör nytta
- Myter om mat
- Praktiska råd

Varudeklaration

- Energi och energiinnehåll
- Näringsämnen - vilka är de och i vilka livsmedel finns de?
- Måltidsplanering för ökad prestation
- Frukost - varför är den så viktig?
- Mellanmål - tips och exempel på bra mellanmål
- Tallriksmodellen för en idrottare
- Näringsriktig mat kontra skräpmat och godis

Omfattning

1 – 3 utbildningstimmar.

NÄRINGSRIKTIG MAT FÖR DIG SOM TRÄNAR MYCKET - UNGDOM ELIT

Vi vänder oss här till äldre ungdomar, juniorer och seniorer som tränar flera gånger i veckan och är tävlingsaktiva. I detalj påvisar vi hur anpassad kost och dryck optimerar prestationsförmågan vid såväl träning som tävling. Vi behandlar näringslära och ämnesomsättning vid fysisk aktivitet och hur återhämtningen påverkas positivt med rätt timing av vätske- och kostintag.

Varudeklaration

- Energi och energiinnehåll
- Idrottarens behov av näringsämnen
- Kostupplägg för högenergiförbrukare
- Vätskebehov – vilken vätska och mängd
- Val av livsmedel och måltidsplanering vid träning och tävling
- Återhämtningsmål

Omfattning

1 – 3 utbildningstimmar.



IDROTTSKÖK - TEORI OCH PRAKTIK

En unik möjlighet att få både praktisk och teoretisk kunskap. En dietist informerar och utvecklar begreppen kring kostens betydelse för hälsa och prestation. I idrottsköket får du lära dig vad du bör tänka på när du gör dina matval när det gäller träning, match eller resa, och hur du ska tillaga det.

Genom ett aktivt deltagande fördjupas era kunskaper på ett annorlunda och spännande sätt. Vi tittar på de olika födoämnen och dess betydelse för din kropp och din prestation. Bäst resultatet uppnås i grupper om max 24 personer. Varför inte använda aktiviteten som en uppskattad teambuilding?

ÄTSTÖRNINGAR INOM IDROTTE

Ätstörningar är ett allvarligt problem i samhället och idrotten är inte på något sätt förskonad.

Det bästa sättet att begränsa förekomsten är genom kunskap och förståelse för vad som påverkar de aktiva, samt vilken inverkan omgivningen har. Alla runt omkring utövarna måste inse vilken viktig roll de spelar, och att de har möjlighet att påverka och förebygga.

De signaler och attityder som förmedlas via tränare, sjukgymnaster, läkare men även via massmedia är av stor betydelse för den aktives sätt att förhålla sig till mat, vikt och utseende. Att tidigt observera och reagera, och att förmedla rätt kontakter kan vara avgörande när någon drabbas. I de flesta idrottssammanhang har vikt och kroppsform betydelse för prestationen, vilket i sin tur leder till att många aktiva och ledare fokuserar alltför mycket på vikten. Det i sin tur kan leda till ett alltför lågt energiintag som ger negativa konsekvenser för både hälsa och prestation.

Vi erbjuder nu dig som tränare möjligheten att öka din förståelse kring den här problematiken, och vi ger dig dessutom verktygen för att kunna hantera eventuella situationer. Vilket ansvar har tränaren och vart vänder man sig när situationen uppstår?

STARTA LÄRGRUPP PÅ HEMMAPLAN

Vill ni starta lärgrupp i er förening?
Lärgruppsplaner finns för nedanstående ämne.
Kontakta er konsulent för hjälp att komma igång.

- Idrottarnas kostbok
- Bra mat för unga idrottare



LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER



Idrottarnas kostbok



Idrottsnutrition



Riksidrottsförbundets kostpolicy



Bra mat för unga idrottare

RÅDGIVNINGAR



INDIVIDUELL KOSTRÅDGIVNING FÖR ELITIDROTTARE

Med talang, mental styrka och motivation kan man komma långt, men för att nå ända fram, behöver man ha de berömda marginalerna på sin sida. Det kan man få genom att fokusera på två primära faktorer; optimalt intag av energi och näringsämnen samt effektiv träning. När intaget harmoniserar med dina behov uppstår optimal träningseffekt.

Skåneidrotten och Malmö IdrottsAkademi – MIA, erbjuder dig som elitidrottare möjlighet till individuell kostrådgivning. En legitimerad dietist kartlägger dina kostvanor under ett antal dagar, på så sätt får vi fram ditt totala energiintag. Med ett avancerat hjälpmedel kan vi sedan se exakt hur mycket du gör av med under samma period. Dietisten utformar sedan personliga kost- och näringsråd som bland annat innefattar:

- Aktuell näringsstatus
- Bedömning av måltidsordning och livsmedelsval
- Kostförändringar i förhållande till träningsform, intensitet och mål

Kostrådgivning erbjuder vi också till dig som motionär, som är intresserad av att få veta om dina matval ger dig rätt näring för bra hälsa. Givetvis finns detta erbjudande även för lagidrottare.

TESTA DINA KOST- OCH MOTIONSVANOR

Ger dina matval dig rätt näring för bra hälsa? Vill du veta hur fysiskt aktiv du är och hur många kalorier du förbränner? Skåneidrottens dietist kan hjälpa dig att testa dina kost- och motionsvanor.

TRÄNAR- OCH LEDARSKAP - unik satsning på barntränarutbildning i Skåne



Skåneidrotten intensifierar sitt utvecklingsfokus för barnidrott med fördjupade avstamp ur svensk idrotts idéprogram, Idrotten vill. Följande riktlinjer kring idrott för barn är fem särskilt starka skäl vi kraftsamlar kring:

- Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter
- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn mår bra av att utöva flera olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.

Barn- och ungdomssatsning – utbildning på alla nivåer

Skåne ska bli en ledande region kring idrott för barn – där barnträning och styrketräning ska integreras än mer naturligt framöver.

En utbildarutbildning under ledning av professor Michail Tonkonogi ska säkerställa kvaliteten på de utbildare vi kommer att engagera. En treårig satsning ska generera en väldigt hög och uppdaterad kompetens på våra utbildare. Varje år är målet att utbilda mellan 15-20 nya barntränarutbildare.

De första direkta barntränarutbildningarna på temat "barn och styrketräning" kommer att genomföras från hösten 2012. Vi siktar då på att genomföra många sådana lokala utbildningar i Skånes 33 kommuner.

Från hösten 2011 kommer själva utbildningen att börja skapas, i takt med utbildarutbildningens start och fortskridande.

Är du intresserad att veta mer om satsningen eller rent av intresserad att bli en av våra utbildare framöver? Kontakta Lars Nordmalm på Skåneidrotten via e-post: lars.nordmalm@skaneidrotten.se

KURSER

PROJEKTLEDARUTBILDNING

Idrottsrörelsen tar sig an allt fler satsningar i projektform. Möjligheterna att bedriva verksamhet som bygger på projektstöd ökar. Många föreningar jobbar med projekt inom exempelvis Idrottslyftet men därutöver finns en uppsjö av möjligheter i form av fonder och kommunala projektbidrag.

Den ökade fokuseringen på projekt är en positiv chans att prova på idéer och utveckla föreningens verksamhet men det är också en ovan arbetsmetod för många. Det kan innebära nya typer av ansvar som idrotten inte alltid är helt bekant med.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till ledare och aktörer inom idrotten med intresse och vilja att driva olika former av projekt. Med ordet ledare menar vi både organisationsledare med administrativa uppgifter och aktivitetsledare med verksamhetsnära uppgifter.

Mål/Syfte

Att ge deltagarna en bred inblick i vad det innebär att driva ett projekt och att bättre kunna genomföra dessa i sin verksamhet, men också hur och var man kan söka medel för projektidéer.

Innehåll

- Projektidéer
- Förankring
- Projektplanering
- Söka finansiering
- Genomföra
- Utvärdera
- Avsluta

Omfattning

5 träffar à 3 utbildningstimmar, totalt 15 utbildningstimmar.

PLATTFORMEN

Det här är idrottens egen utbildning i den ädla konsten att vara ledare för barn och ungdomar.

Den är utformad för att passa lika bra i vilken idrott eller i vilket distrikt den än genomförs.

I Plattformen lär du dig grunderna för hur du blir en positiv och självständig idrottsledare för barn och ungdomar. Du utvecklar dina ledaregenskaper och knyter nya och spännande kontakter med andra ledare inom diverse idrotter. Vi lyfter frågor som barn och ungdomars utveckling, barnet/ungdomen i centrum, pedagogik, ledarskap, allt med fokus på lekens betydelse och metodik.

Målgrupp

I första hand ledare för barn och ungdomar i åldersgruppen 7 – 15 år.

Mål/syfte

Syftet är att ge deltagarna ökade kunskaper om barn och ungdomars utveckling och behov, samt hur ledarskapet påverkar barn och ungdomar över ett längre perspektiv. Att skapa glädje och trygghet samt att inse lekens betydelse i den personliga utvecklingen är något vi också lägger fokus på.

Innehåll

Utbildning delas upp i följande ämnesområden:

- Utveckling
- Ledarskap
- Barnet i centrum
- Pedagogik i praktiken

Omfattning

18 utbildningstimmar som varvar föreläsningar med praktiska övningar inom ovan nämnda områden, antingen under en lite längre tidsperiod eller som en intensiv 2-dagarskurs.



IDROTTENS GRUNDTRÄNARUTBILDNING

Från Plattformen bygger vi vidare med Idrottens grundtränarutbildning som ska ge en fördjupning inom respektive ämnesområde.

Den ska också ge tillräcklig kompetens för att söka till vidareutbildningar. Utbildningen som sker i tre nivåer innehåller en generell del som SISU Idrottsutbildarna ansvarar för, samt en idrottsspecifik del som respektive SF ansvarar för.

Mål/syfte

På nivå 1 ges deltagarna ökade kunskaper i ungdomars utveckling och behov i åldersspannet 11 till 15 år, samt hur olika typer av ledarskap påverkar inläring och kan stimulera till fortsatt idrottsutövning. Fokus ligger också på hur ett brett och varierat träningsinnehåll, anpassat till individens psykiska och fysiska mognad, på ett positivt sätt bidrar till personlig och idrottslig utveckling för ungdomar i ett längre tidsperspektiv.

Deltagare

Utbildningen riktar sig till dig som vill utveckla dina tränarkunskaper genom ökad vetskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling i 11 till 15 års ålder. Ditt mål är att på egen hand leda barn och ungdomar inom en idrottsförening.

Behörighet/förkunskaper

Genomförd "Plattformen" eller motsvarande SF-utbildning samt ett aktivt tränarskap.

Innehåll

Kursen består av två block, tränarskap och träningslära, utan grenspecifika inslag, som genomförs separat i respektive SF:s regi. Föreläsningar varvas med praktiska övningar. I aktuellt åldersspann råder stora variationer i såväl fysisk som psykisk mognad mellan personer i samma ålder, och det är en primär utgångspunkt i kursinnehållet som behandlar:

- Kroppens utveckling
- Undvika skador
- Åta rätt
- Fysisk träning
- Träningsplanering
- Psykisk och social utveckling
- Ledarskap
- Coaching
- Idrottspsykologisk träning

Omfattning

Utbildningen sker under 2 dagar och kan genomföras som kvälls- eller en intensiv helkurs.

Innehållet är detsamma över hela vårt avlång land.

COACHINGSAMTALET

Det utvecklande samtalet kan vara invecklat. Coachingsamtalet riktar sig till ledare, tränare och instruktörer som vill förkovra sig i ämnet. Utgångspunkten är samtalet för personlig utveckling, med att sätta mål och att hitta drivkrafter hos en aktiv. Ett samtal som kan leda till bättre idrottsprestationer. Många gånger har individen egenskaper och resurser för att hitta bra lösningar. En av uppgifterna i vårt koncept är därför hjälp till självhjälp.

Målgrupp

Ledare, tränare eller instruktörer som vill lära sig mer om det utvecklande samtalet.

Mål/syfte

Utbildningen har som syfte att du som coach ska utveckla dina samtal med andra ledare och föräldrar, samt hur du kan hjälpa andra med motivation och att göra väl avvägda val i olika situationer.

Kursinnehåll

- Begrepp och definitioner kring coaching
- Relationer
- Praktiska samtalsmetoder
- Samtalsmodeller

Omfattning

9 utbildningstimmar fördelat på 3 kvällar eller 1,5 dagar.

.....

PEDAGOGIK OCH METODIK FÖR TRÄNARE

- KONSTEN ATT LÄRA UT DIN IDROTT

Vill du öka dina kunskaper och färdigheter inom området pedagogik och metodik för att tydligare kunna lära ut din idrott till de individer du tränar? Då är detta utbildningen för dig som är idrottstränare/coach på alla nivåer.

Innehåll

- Ta reda på din och dina aktivas olika inlärningsstilar
- Förbättra din retorik (ditt sätt att förklara din idrott)
- Bli bättre på att leda träningsgruppdialoger, samtalsmetodik

Utbildningen kommer halva tiden att bygga på teoretiska modeller byggda på senaste rön och forskning inom området. Den andra halvan handlar om mera praktiska övningar för att förbättra tränar- och ledarfärdigheterna.

Omfattning

3 utbildningstimmar

PEDAGOGIK OCH METODIK FÖR UTBILDARE - KONSTEN ATT LÄRA UT

Vill du öka dina kunskaper och färdigheter inom området pedagogik och metodik för att bli tydligare och bättre på att lära ut under dina föreläsningar eller utbildningar? Då är detta utbildningen för dig som är idrottsföreläsare/utbildare inom idrotten på alla nivåer.

Innehåll

- Ta reda på din och dina deltagares olika inlärningsstilar
- Förbättra din retorik (ditt sätt att förklara på)
- Bli bättre på att leda gruppdialoger, samtalsmetodik

Utbildningen kommer halva tiden att bygga på teoretiska modeller byggda på senaste rön och forskning inom området. Den andra halvan handlar om mera praktiska övningar för att förbättra utbildarfärdigheterna.

Omfattning

6 utbildningstimmar

ATT HANTERA IDROTTSFÖRÄLDRAR

Specialcoachning från sidlinjen, kränkta domare, trakasserade motspelare, cafévärdar, outhärlig körhjälp, välbehövliga sponsorer...

Hur ser föräldraengagemanget ut i din förening?

Idrottsföräldrars agerande skapar såväl energi och glädje, som irritation och konflikt i föreningen.

Kursen fokuserar på hur föreningen eller den enskilde ledaren, kan bygga upp eller bibehålla ett gott samarbete med föräldrarna, då idrottsföräldrars positiva engagemang och stöd är ovärderliga för föreningen, ledaren och det idrottande barnet.

Mål/syfte

Kursen går ut på att ge deltagarna inspiration och verktyg för ökat samarbete, att stärka ledarrollen, att hantera olika föräldrakonflikter och förmedla sina och föreningens förväntningar på föräldrarna.

Innehåll

- Att hantera vanliga förädrakonflikter
- Tydliga budskap
- Delegera och samarbeta
- Föräldramöten och föräldrapolicy

Målgrupp

Ledare, tränare och styrelsemedlemmar

Omfattning

3 utbildningstimmar

GRUNDLÄGGANDE FAR-LEDARUTBILDNING

Fysisk aktivitet på Recept (FaR®) är en arbetsmetod inom hälso- och sjukvården där individer genom ett recept på motion kan få en skjuts ut i ett fysiskt aktivare liv. FaR® används i både förebyggande och behandlande syfte. Föreningar har alla möjligheter att delta i vår FaR®-ledarutbildning, som är en bra grund för den aktivitetsledare som ska ta emot och träna personer som fått fysisk aktivitet på recept.

Innehåll

- Avsnitt som behandlas under dagen är bland annat:
- Vad innebär FaR® och FYSS?
- Idrottens roll i FaR®-verksamheten
- Hur är FaR® organiserat i Skåne?
- Ledarskap
- Motivation i beteendeförändring
- Attityder mot psykisk ohälsa
- Ansvarsfrågor

Certifikat erhålles av den som genomgår utbildningen till FaR®-ledare.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till dig som är verksam som aktivitetsledare/instruktör och har erfarenhet och kunskap kring fysisk aktivitet. Utbildningen ska ses som en vidareutbildning för att kunna arbeta med och leda verksamhet inom FaR®.

Omfattning

Utbildningen sker under en dag och omfattar 8 utbildningstimmar.

FÖRELÄSNING

VÄRDEFULLT

En föreläsning i etik och moral sett utifrån ett barnperspektiv samt vilken roll man har som vuxen.

- Är barnen delaktiga?
- Sker idrotten på barnens villkor?
- Hur ser verkligheten ut i er förening?
- Hur ser det ut i er förening i förhållandet mellan det idrottsliga och det sociala?

Föreläsningen innehåller valda delar ur FN:s barnkonvention, samt diskussioner i grupp eller två och två. Dessutom ingår praktiska övningar där man måste ta ställning i olika "dilemman" som man kan ställas inför som ledare eller förälder inom idrotten.

STARTA LÄRGRUPP PÅ HEMMAPLAN

Vill ni starta lärgrupp i er förening?

Lärgruppsplaner finns för nedanstående ämnen. Kontakta er konsulent för hjälp att komma igång.

- Världens bästa coach
- Att vara tränare

LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER



Kreativ coaching



Världens bästa coach



Basträning för barn
(Plattformen)



Lek med tanken
- mental träning för barn & ungdom



Samarbetsövningar



Talangutveckling



Träna med roliga lekar utomhus
(Plattformen)



Din tränarfilosofi



Idrottsledare för barn och ungdom
(Plattformen och GTU)



Svensk idrott - världens bästa, dvd



Jaget, laget & teamet



Coachingsamtal



XPS TRAINER, SIDELINE SPORTS

- ett års fri användning

Ett webb- baserat planeringsverktyg för tränare anpassat för både lag- och individuella idrotter

Verktyget hjälper dig som tränare att på ett enkelt, överskådligt och effektivt sätt planera din verksamhet. Det är användbart för alla nivåer av tränare som vill skapa en bättre struktur över sin träningsplanering. Här kan du lägga upp din säsongspanering, övningsbank och föra en överskådlig statistik över alla träningar. Du kan på ett enkelt sätt delge dina adepter/spelare samt tränarkollegor dina program och övningar.

Exempel på innehåll:

- Träning, workout och matkalender
- Databas med över 1 500 styrketräningsövningar
- Kostdatabas
- Skapa egna övningar och taktikbank i text, animering eller med hjälp av filmklipp
- Skapa rapporter och statistik i diagramform
- Delge övningar och filmklipp till aktiva och tränarkollegor, som har XPS i sin dator

Intresserad av ett års fri användning och möjligheter till fördjupad information och utbildning i verktyget?

Kontakta Christer Karlsson, 040-600 59 08
christer.karlsson@skaneidrotten.se

TRÄNINGSLÄRA

Träning ger färdighet, men resultatet blir mycket bättre om träningen sker under kontrollerade och planerade former. Varje individ har unika förutsättningar och behöver därför kompetenta tränare som kan anpassa träningen därefter. Här har vi samlat utbildningar som utbildar tränare till detta.

KURSER

FYSTRÄNARUTBILDNING

Styrka och uthållighet är avgörande egenskaper för ökad prestation och minskad skaderisk för den enskilde individen. Det är viktigt att utvecklingen av dessa egenskaper sker under planerade och kontrollerade former. En utbildning för dig som föreningstränare, med vilja att förkovra dig i fysträningens "sköna" konst.

Mål/syfte

Du som tränare ska få grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi, samt att kunna överföra dina nyvunna kunskaper i träning till föreningens verksamhet. Målet är att efter genomgången utbildning kunna planera och dosera adekvat fysträning i föreningsidrotten.

Kursinnehåll

- Allmän träningslära
- Anatomi
- Fysiologi
- Träning för ökad styrka, spänst och snabbhet
- Träning för ökad aerob och anaerob uthållighet
- Koordinations- och balansträning
- Rörlighetsträning

Utbildningen varvar praktiska och teoretiska moment.

Målgrupp

Föreningstränare. Rekommenderad ålder från 18 år.

Omfattning

15 utbildningstimmar och kan genomföras vid 5 tillfällen à 3 utbildningstimmar eller under 2 dagar.

GRUNDTRÄNARUTBILDNING

Från Plattformen bygger vi vidare med Grundtränarutbildningen som ska ge en fördjupning inom respektive ämnesområde. Den ska också ge tillräcklig kompetens för att söka till vidareutbildningar. Utbildningen som sker i tre nivåer innehåller en generell del som SISU Idrottsutbildarna ansvarar för, samt en idrottsspecifik del som respektive SF ansvarar för.

Mål/syfte

På nivå 1 ges deltagarna ökade kunskaper i ungdomars utveckling och behov i åldersspannet 11 till 15 år, samt hur olika typer av ledarskap påverkar inlärning och kan stimulera till fortsatt idrottsutövning. Fokus ligger också på hur ett brett och varierat träningsinnehåll, anpassat till individens psykiska och fysiska mognad, på ett positivt sätt bidrar till personlig och idrottslig utveckling för ungdomar i ett längre tidsperspektiv.

Deltagare

Utbildningen riktar sig till dig som vill utveckla dina tränarkunskaper genom ökad vetskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling i 11 till 15 års ålder. Ditt mål är att på egen hand leda barn och ungdomar inom en idrottsförening.

Behörighet/förkunskaper

Genomförd "Plattformen" eller motsvarande SF-utbildning samt ett aktivt tränarskap.

Innehåll

Kursen består av två block, tränarskap och träningslära, utan grenspecifika inslag, som genomförs separat i respektive SF:s regi. Föreläsningar varvas med praktiska övningar. I aktuellt åldersspann råder stora variationer i såväl fysisk som psykisk mognad mellan personer i samma ålder, och det är en primär utgångspunkt i kursinnehållet som behandlar:

- Kroppens utveckling
- Undvika skador
- Äta rätt
- Fysisk träning
- Träningsplanering
- Psykisk och social utveckling
- Ledarskap
- Coaching
- Idrottspsykologisk träning

Omfattning

Utbildningen sker under 2 dagar och kan genomföras som kvälls- eller en intensiv helgkurs. Innehållet är detsamma över hela vårt avlånga land.

LÄSTIPS FRÅN SISU IDROTTSBÖCKER



Talangerutveckling (GTU)



Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering



MAQ - Funktionell grundträning (GTU)



Tester och mätmetoder för idrott och hälsa



Knäkontroll Förebygg skador - prestera bättre, dvd



Undvik idrottsskador- preventionsinsatser vid träning och tävling



Idrottarens återhämtningsbok



Idrottsledare för barn och ungdom (Plattformen och GTU)



Träningslära för idrotterna (GTU)



Styrketräning - från lek till elitidrott





UNG SPORTKRAFT

– FÖR SKÅNSK IDROTTS UTVECKLING

Skåneidrotten vill fortsätta att stärka och utveckla skånska idrottsföreningar. Som en del i denna satsning kommer vi bland annat att engagera 1 000 unga personer i Skåne, och samtidigt stärka deras inkomst på arbetsmarknaden.

Ett av mervärdena i denna satsning är att stimulera skånska idrottsföreningar att medverka i pilotutveckling av utvecklade organisatoriska former och arbetssätt för idrottsföreningar. En särskild kraftsamling kring ungas delaktighet ska få skånsk idrott att ta nya "innovativa" kliv framåt.

Vi vill också möjliggöra för än mer flexibel och individanpassad ledarutveckling. Värdet av, och stödet till, det informella lärandet behöver lyftas fram rejält.

Satsningen vill skapa ett fördjupat forsknings- och utvecklingssamarbete med högskolor och universitet kring idrottsföreningars utvecklingsmöjligheter genom bland annat modern och anpassad informationsteknologi.

Idén är att genom att utbilda och praktikmatcha unga arbetssökande till intresserade idrottsföreningar och idrottsintresserade företag, uppnås mervärden och win-

win för alla parter. Ungdomarnas roller och praktik/arbetsuppgifter har som syfte att stärka tillväxten i Skåne.

Är du och din idrottsförening nyfikna och intresserade att vara med på en spännande utvecklingsresa, med utmanande perspektiv enligt denna beskrivning?

Är du själv något av en entreprenör och med ett starkt intresse av att vilja utveckla idrotten nära dig, och få möjlighet till nya former av utbyten och nätverksträffar?

Då kan Ung SportKraft med stor säkerhet vara något som du både kan ge och få av.

För mer information kontakta
Nils-Ola Nilsson på Skåneidrotten.
040-600 59 35. non@skaneidrotten.se

TA DEL AV DET SENASTE INOM SKÅNSK IDROTT

BESÖK VÅR WEBBSIDA
ANMÄL DIG TILL NYHETSBRIVET
www.skaneidrotten.se

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK
www.facebook.com/skaneidrotten

WEBBTV FRÅN SKÅNSK IDROTT
www.skaneidrottenplay.se

BILDER FRÅN SKÅNSKA IDROTTSHÄNDELSE
www.flickr.com/skaneidrotten

WWW.SKANEIDROTTE.NE

MALMÖ Swedbank Stadion Eric Perssons väg 41 HELSINGBORG Mellersta Stenbocksgatan 10

KRISTIANSTAD Videllsgatan 6 | POSTADRESS Box 10063, 200 43 Malmö

TELEFON 040-600 59 00 | FAX 040-600 59 01 | E-POST kundtjanst@skaneidrotten.se | www.skaneidrotten.se