



## SMÅLANDSIDROTTENS MÅNADSBREV FÖR UTBILDNINGAR I KRONOBERGS LÄN

### KURSER/FÖRELÄSNINGAR MARS-APRIL 2011 I KRONOBERGS LÄN

Smålandsidrotten välkomnar alla medlemmar i de småländska idrottsklubbarna till att inspireras och motiveras av utbildningar och kurser inom olika områden och ämnen!

#### MARS

##### **"Kroppen, knoppen och ideal - om självbilder och självförtroende"**

2 Mars kl. 18.00–20.00,  
Sävsjöström

Miss inte denna roliga och tänkvärda föreläsning för idrottsledare, föräldrar och vuxna. Mia Börjesson berättar med levande exempel från sitt arbete med ungdomar. Hon pratar bland annat om:

- Varför utsidan blir så viktig under ungdomstiden
- Vad som är viktigt när det gäller självförtroende
- Likheter och skillnader mellan tjejer och killar
- Insidan och självbilder. Vilka tankar, drömmar och föreställningar man har om sig själv och hur de styr livet
- Om tonåringars attityder och livsstil
- Utveckling och konflikter

**För vem?** För alla intresserade  
**Kursavgift:** Kostnadsfri



##### **"Plattformen – idrottens allmänna ledarutbildning"**

12-13 mars kl. 09.00 på lördagen – kl. 16.00 söndagen,  
Växjö

Utbildningen belyser din roll som ledare för barn och ungdomar i främst 7-15 årsåldern. Utbildningen innehåller inga grenspecifika inslag utan koncentrerar sig på barn- och ungdomars utveckling, barnet/ungdomen i centrum och pedagogik i praktiken.

**Kursavgift:** 700 kr, inkl kursmaterial, kost & logi (400 kr utan övernattnings)

##### **"Idrottens föreningslära – grund (IFL)"**

15 mars 18.00- 21.00, Växjö

IFL – grund är en introduktion och inspiration kring föreningslärans grunder. Utbildningen varar ca tre timmar eller mer och riktar sig till alla organisationsledare. Bl. a tar vi upp meningen med föreningen, vikten av att ha en väl genomarbetad verksamhetsidé, värdegrund, vision och verksamhetsplan. Vi tar upp det viktigaste gällande medlemsavtalet, årsmötet, valberedningens roll och ekonomin i föreningen. Dessutom smyger vi igång det som handlar om att utveckla föreningen. Ett särskilt material är framtaget.

Behöver ni få ny inspiration för att få nya och behålla gamla ledare i föreningen? Vi arbetar med idéer om hur man kan förbättra förutsättningarna i sin förening.

**Kursavgift:** Kostnadsfri, inkluderar kaffe/fralla samt kursmaterial

##### **"Utbildning för föräldrar – så stöttar du ditt barn i idrott"**

15 mars kl 18.00 – 20.00, Ljungby

Skälen till att barn och ungdomar idrottar kan vara många. Som förälder spelar du en avgörande roll för om de upplever den organiserade idrotten positivt eller negativt.

- Vad kan du göra för att bli en så bra idrottsförälder som möjligt?
- Stöttar du din son eller dotter på bästa möjliga sätt?
- Vad måste du vara uppmärksam på som idrottsförälder?

För vem? Alla intresserade, i huvudsak till dig som är förälder men även som ledare, oavsett vilken idrott du tillhör

**Kursavgift:** kostnadsfri

## "HLR (hjärt- och lungräddning)"

17 mars 18.00 – 21.30, Älmhult  
22 mars 17.30 – 21.00, Växjö

Vi varvar praktisk träning med teori. Efter utbildningen vet ni hur ni bör agera när lindriga eller livshotande olyckor är framme. Innehåll:

- Hjärt- och Lungräddning
- Använda hjärtstartare (grunderna)
- L-ABBC
- Luftvägsstopp

### **Kursavgift:**

**Älmhult:** Kostnadsfritt för deltagare från Älmhults kommun, övriga betalar 100:-, vilket faktureras deltagarna efter kursen Vi bjuder på fika.

**Växjö:** 100 kr

## "Resan till allsvenskan – ur en fystränares perspektiv"

23 mars 19.00 – 21.00, Växjö

Vilket upplägg har man på fysträningen i ett allsvenskt lag? Vilka aspekter är viktiga att ta hänsyn till i träningsplaneringen? Hur kan man applicera detta på lag i lägre divisioner? Fysträningen blir allt viktigare i dagens idrott för att maximera prestationen och inte minst för att skapa hållbara idrottare. Andreas Wulff har jobbat som fystränare i Mjällby AIF under ett antal år. Han kommer i föreläsningen berätta hur han har arbetat med dem samt ge tips och idéer på hur just din förening kan dra lärdom av hur elitföreningarna tränar.

**För vem?** Ledare, tränare och aktiva

**Kursavgift:** 100 kr

## "FaR-ledarutbildning, fysisk aktivitet på recept Steg 1"

Landstinget Kronoberg tillsammans med Smålandsidrotten  
26 mars 9.30 – 16.00, Växjö

Fysisk aktivitet som medicin blir allt vanligare i vårt moderna samhälle. Det är en medicin med goda effekter för hälsan och samtidigt få biverkningar. I kursinnehållet hittar vi bland annat:

- Hälsoinriktad fysisk aktivitet
- FYSS, FaR
- Flödesbeskrivning
- Sjukdomsdiagnoser
- Sekretess, ansvar och ekonomi

**För vem?** Föreningar som vill komma igång som utförare av FaR-recept. Ledaren ska ha en grundutbildning i sin egen idrott.

**Kursavgift:** Gratis för idrottsföreningar anslutna till Riksidrottsförbundet tack vare ett samarbete med Landstingen i Småland. Kursmaterial samt fika och lunch ingår.

## "Kreativ coaching – när det snurrar i skallen"

26 mars 9.30 – 16.00, Växjö

Att coacha idrottare så att de hela tiden utvecklas är en grund för all coaching. Det är många faktorer som spelar in och som måste klaffa för att coachingen skall bli framgångsrik. Den här kursen belyser vanliga coachsituationer som t ex laguttagning, feedback, uppträdande, mål och motivation, vinster och förluster mm. Kursen utgår från boken med samma namn och leds av Calle Hageskog och PG Fahlström. Båda har lång erfarenhet av coaching på elitnivå och är i dag verksamma på Linnéuniversitetet i Växjö.

**För vem?** Tränare och ledare som vill utveckla sig i coachingrollen, oavsett nivå, lag- eller individuell idrott.

**Kursavgift:** Avgiften är 500:-, vilket inkluderar, kursmaterial och kost

Föreningar vars SDF deltar i Smålandsidrottens projekt Rent Spel kan gå kursen för halva priset.

## "Idrottens föreningslära – fortsättning – Föreningen i rörelse – guide för utveckling"

31 mars kl 18.00 – 21.00, Växjö

IFL – fortsättning ska ge styrelser och arbetsgrupper både kunskap och redskap för att bättre kunna leva upp till sin respektive uppdrag. Detta är ett mer omfattande utbildningspaket som fokuserar på fem områden:

- föreningsjuridik
- organisations- och verksamhetsutveckling
- styrelse- och valberedningsarbete
- praktisk föreningsekonomi
- varumärkesarbete och kommunikation.

Utbildningen består i sin helhet av fem områden och riktar sig i första hand till hela styrelsen och/ eller enskilda funktioner i styrelsen.

**Kursavgift:** 200 kr inkl kaffe/fralla samt material

## "Idrottsskador och tejpling"

26 mars kl 9.30 – 16.00, Lessebo  
16 april kl. 9.30 – 16.00, Tingsryd

Skador innebär alltid träningsavbrott. Oftast är skadorna inte allvarligare än att man kan behandla dem själv. Kursen ger råd om hur du kan förebygga skador, behandla akuta skador och hur du kommer igen efter en skada.

Rätt använd kan tejen bidra till att förbättra rehabiliteringen efter en skada och du kan börja träna tidigare utan att skaderisken ökar. Genom den här kursen får du lära dig hur man kan jobba med idrottstejpling på ett enkelt och funktionellt sätt.

**För vem?** Alla intresserade

**Kursavgift:** 500 kr per person vilket inkluderar fika, lunch och kurslitteratur



både individuellt och som ledare. Kenth Hultqvist talar om ledarskap, teamutveckling och förändringsarbete. Om individen kontra laget och om vikten av visioner. Han talar också om den gemensamma värdegrund som krävs och om attityder – de som ger dig framgång. Inspiration, glädje och energi väntar er!

**Kursavgift:** Priset för en föreläsning är 100 kronor och 150 kronor för två.

### "IdrottOnline Klubb - hemsidan"

14 april 18.30 -20.30, Växjö

IdrottOnline Klubb är idrottens verktyg för kommunikation och administration. Under utbildningen går vi igenom att skapa hemsida och hantera texter och bilder. Kursdeltagarna får även tid att själva prova sig fram, därför rekommenderar vi att ni tar med era inloggningsuppgifter till utbildningen.

**För vem?** Vi rekommenderar att varje förening representeras av t ex föreningens webbredaktör eller hemsidesansvarig.

**Kursavgift:** kostnadsfri

### "Massage steg 1"

16-17 april, lördag kl. 09.30 till söndag kl.16.00, Växjö

Kursen ger dig kunskap om hela kroppen och du får också en helhetssyn på massage. Att "tänka" massage ger dig grunderna som du får användning för i din idrottsförening eller i ditt privatliv. Exempel ur innehållet:

- Massageteori, genomgång av muskler och leder
- Historik och enkel anatomi och fysik
- Tips om hur du jobbar med massage
- Massage för armar, ben, nacke, axlar och avslappningsmassage
- Berör även avslappningsmassage

**För vem?** Alla som vill lära sig grunderna i massage

**Kursavgift:** Avgiften är 1000 :-, vilket inkluderar mat, logi i dubbelrum samt kurslitteratur (utan logi 750:-).

### "Idrottsskolor- nystart och utbyte av erfarenheter"

14 april kl 12.00 - 16.00, Vrigstad

Erfarenhetsutbytet riktar sig till alla som på något sätt är inblandad i verksamheten kring idrottsskolor såväl inom förvaltningar som i idrottsföreningar. Men också till er som vill få idéer till hur man startar upp en idrottsskola i sitt område eller kommun. Vi kommer att få konkreta idéer från verksamma idrottsskolor.

**För vem?** Alla intresserade och idrottsföreningar. Vi riktar oss denna gång speciellt till er som vill få tips och idéer på hur man startar en idrottsskola.

**Kursavgift:** kostnadsfri

Mer information  
och anmälan hittar du  
på vår hemsida  
[www.smalandsidrotten.se](http://www.smalandsidrotten.se)

VÄLKOMNA!

Vet du någon som skulle vilja ha Smålandsidrottens månadsbrev för utbildningar och föreläsningar i Kronoberg? Skicka en mailadress till din lokala SISU-konsulent så fixar vi det! Hoppas att vi ses på några av alla våra mötesplatser!

#### Kontaktpersoner på Smålandsidrotten i Kronobergs län:

Janina Johansson, 070-450 54 92, [janina.johansson@smalandsidrotten.se](mailto:janina.johansson@smalandsidrotten.se)

Emma Nilsson, 070-450 54 41, [emma.nilsson@smalandsidrotten.se](mailto:emma.nilsson@smalandsidrotten.se)

Martin Sallergård, 070-616 16 02, [martin.sallergard@smalandsidrotten.se](mailto:martin.sallergard@smalandsidrotten.se)

AnnaLena Aronsson, 070-450 54 24, [annalena.aronsson@smalandsidrotten.se](mailto:annalena.aronsson@smalandsidrotten.se)

Magnus Olsson, 070-508 91 07, [magnus.olsson@smalandsidrotten.se](mailto:magnus.olsson@smalandsidrotten.se)

Lisbeth Johansson, 070-450 54 29, [lisbeth.johansson@smalandsidrotten.se](mailto:lisbeth.johansson@smalandsidrotten.se)