

# UTBILDNINGSPROGRAM

## VÅREN 2012



STUDIEFÖRBUNDEN SISU IDROTTSUTBILDARNA VÄST OCH VÄSTERGÖTLAND



  
**SISU**  
Idrottsutbildarna

## LEDARSKAP OCH TRÄNARSKAP

### Plattformen/Plattformen Unga ledare – barn- och ungdomsledarutbildning

Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning på basnivå heter Plattformen och riktar sig till ledare för barn och ungdomar i åldern 7-15 år. Deltagarna knyter kontakter med andra ledare inom olika idrotter. Plattformen - Unga ledare hålls för ledare i åldern 16-20 år.

Plattformen		
11-12 feb	Göteborg	
10-11 mars	Vänersborg	
17-18 mars	Lidköping	
24-25 mars	Uddevalla	
24-25 mars	Ulricehamn	
5-6 maj	Göteborg	
Dag 1 kl 9.00-18.00, dag 2 kl 9.00-17.00		
		1 300 kr

Plattformen Unga ledare		
3-4 mars	Trollhättan	(internat)
10-11 mars	Ljungskile	(internat)
5-6 maj	Ljungskile	(internat)
3-4 apr	Grästorp	(internat)
Dag 1 kl 9.00 - dag 2 kl 17.00		
		2 500 kr

För RF-ansluta föreningar subventioneras hela deltagaravgiften på Plattformen Unga ledare av Idrottslyftet – Unga ledare

### GTU - Grundtränarutbildning

GTU är en grundtränarutbildning och är en fortsättning på Plattformen. GTU omfattar tre nivåer (GTU 1, GTU 2, GTU 3) där samtliga delas in i tränarskap, träningslära och tränarpraktik. Utbildningen skapar möjlighet till nätverksbyggande och erfarenhetsutbyte mellan tränare inom olika idrotter.

#### GTU 1 - Inläring

Utveckling och behov i förpubertets- och pubertetsåldern.

3-4 mars	Göteborg	
14-15 apr	Vara	
21-22 apr	Uddevalla	
Dag 1 kl 9.00-18.00, dag 2 kl 9.00-17.00		
		1 500 kr

#### GTU 2 - Utveckling

Utveckling och behov i efterpubertetsåldern till äldre ungdom.

31 mars-1 apr samt		
28-29 apr	Göteborg	
Kl 9.00-17.00 samtliga dagar		
		3 000 kr

### Hur skapas ett utvecklande klimat i föreningen?

Hur kan ett utvecklande inlärningsklimat skapas där fokus är på ungdomars självkänsla och motivation stärks såväl som deras idrotts specifika färdigheter. Utbildningen behandlar feedback och målsättning för att skapa ett utvecklande klimat.

28 mars	Göteborg	kl 18.00-21.00	450 kr
---------	----------	----------------	--------

### Lek med tanken

– mental träning för barn och ungdom

Genom att träna tanken kan vi lära oss att styra våra känslor till att bli mer inriktade på att uppleva mer glädje och minska känslor av press. Vi jobbar med situationer som många barn och ungdomar möter under match/tävling och träning.

Delar av innehållet:

- Mental träning
- Målarbete och målsättning
- Självförtroende, självkänsla och självbild

23 feb	Herrljunga	
1 mars	Göteborg	
19 mars	Essunga	
16 apr	Alingsås	
26 apr	Uddevalla	
Kl 18.00-21.00 samtliga dagar		
		450 kr

### Tjejer på Arenan

– idrottsledarkurs för tjejer

En grundläggande idrottsledarkurs för tjejer 14-16 år som är eller vill bli ledare/tränare/förtroendevalda.

Delar av innehållet:

- Tjejer, killar och idrott, jämställd idrott
- Tala inför grupp, självförtroende och positiv självbild
- Kost och hälsa

21-22 apr	Skövde	(internat)	
Dag 1 kl 9.30 dag 1 - dag 2 kl 16.00			2 500 kr



## ADMINISTRATION OCH IT

### IdrottOnline®

Idrotten har ett administrativt system som heter IdrottOnline. Det innebär enklare hantering av bl.a. medlemsregister och rapportering av lokalt aktivitetsstöd. IdrottOnline har även ett hemsidesverktyg där föreningar/förbund kan sköta sin hemsida.

### Hemsida grund

Utbildningen inriktas på hemsidan och visar grunderna i verktyget. Du kommer arbeta i en testmiljö och prova på att redigera startsidan, kalendern, lägga in nyheter och arbetsrum m.m.

Delar av innehållet:

- Startsidans utseende, publicera och hantera nyheter
- Bildhantering och aktivitetskalender
- Administrera behörigheter och skapa sidor

20 feb	Trollhättan
5 mars	Hjo
14 mars	Åmål
15 mars	Göteborg
21 mars	Uddevalla
28 mars	Borås

### Hemsida workshop

Den fördjupade utbildningen är en workshop där du arbetar praktiskt med din förenings hemsida med kursledare som stöd. Kursen vänder sig framförallt till administratörer av föreningens hemsida och du ska ha gått grundkursen innan.

11 apr	Falköping
26 apr	Göteborg

### LOK-stödsredovisning och Utbildningsmodulen

En av de största fördelarna med IdrottOnline är närvarokorts-hantering för LOK-stödet. Nu finns även möjlighet att fylla i SISU Idrottsutbildarnas lärgrupper via IdrottOnline. Det är lämpligt att ha gått IdrottOnline Medlemsregister och e-bokföring innan.

Delar av innehållet:

- Skapa närvarokort
- Registrera en träning
- Anmäla en lärgrupp

22 feb	Göteborg
8 mars	Lerum
12 mars	Alingsås
22 mars	Göteborg
28 mars	Borås
2 apr	Hjo
19 apr	Uddevalla
23 apr	Skövde
25 apr	Göteborg

### Medlemsregister och e-bokföring

Medlemsregistret har smarta och tidseffektiva lösningar som underlättar för föreningarna. Ni kommer ha möjlighet att prova medlemsregistret och få jobba i din förenings medlemsregister med att lägga in medlemmar m.m.

Vi kommer ha en representant från Speedledger på plats som berättar om e-bokföring.

Delar av innehållet:

- Lägga in nya medlemmar, rollhantering
- Statistik och rapporter
- Avgiftshantering och e-bokföring

23 feb	Vara
29 feb	Göteborg
1 mars	Vänersborg
7 mars	Uddevalla
12 mars	Falköping
28 mars	Borås
18 apr	Göteborg

Samtliga IdrottOnlineutbildningar Kl. 17.30 – 21.00 Pris: 500 kr



# FÖRENINGSG- OCH FÖRBUNDSUTVECKLING

## Idrottens föreningslära

Idrottens föreningslära (IFL) är till för styrelsemedlemmar och ledare i organisationen som vill utveckla sig och sin förening/sitt förbund. Det handlar i grunden om den ideella föreningen, om dess utveckling i nutid och framtid samt om de utmaningar som står för dörren. Här finns allt som har med föreningskunskap, föreningsjuridik och föreningsrätt. IFL vänder sig till alla organisationsledare. Här ingår också utveckling av föreningens organisation och verksamhet.

### Allt kommunicerar

– IFL, fortsättning

Utbildningen handlar om vad du och föreningen behöver tänka på när ni vill kommunicera och marknadsföra er verksamhet och ert varumärke. Varje förening som aktivt vill jobba med sin kommunikation behöver jobba med sitt varumärke och därmed sin identitet, profil och image.

27 mars Göteborg  
10 apr Uddevalla  
KI 18.00-21.00 samtliga datum 450 kr

### Styrelsens roll och ansvar

– IFL, fortsättning

För att verksamheten i en förening ska kunna leva, växa och utvecklas krävs att styrelsen och övriga i föreningen har grundläggande föreningskunskaper. Under denna utbildning behandlar vi samverkansformer, medlemsavtalet, demokratiska principer, styrelsens roll och ansvar, årsmötet m.m.

1 mars Göteborg  
6 mars Uddevalla  
KI 18.00-21.00 samtliga datum 450 kr

### Bokföring grund

– IFL, fördjupning

Utbildningen ger dig grundläggande kunskaper i bokföring samt hur du praktiskt använder dem i föreningen. Inga förkunskaper krävs. Du får lära dig genom praktiska övningar, att arbeta med grund- och huvudbok. Vi går igenom balans- och resultaträkning samt bokslut.

3-4 mars Skövde  
Dag 1 kl 9.30-18.00, dag 2 kl 9.00-16.00 1 500 kr

### Databokföring

– IFL, fördjupning

Utbildningen tar vid där *Bokföring grund* slutade och lär dig arbeta med föreningens bokföring i datorn. Du bygger på dina kunskaper inom databokföring i flera steg. Utbildningen utförs i VISMA SPCS Förening.

Databokföring 1 dag 1 kl 9.30-18.00, dag 2 kl 9.00-16.00  
14-15 apr Borås 1 500 kr

Databokföring 2 dag 1 kl 9.30-18.00, dag 2 kl 9.00-16.00  
31 mars - 1 apr Vara 1 500 kr

Databokföring 3 kl 9.30-16.00  
17 mars Borås 1 000 kr



### Föreningsekonomi

– styrelseutbildning, IFL, fördjupning

Utbildningen behandlar föreningsstyrelsens ansvar. Vi går igenom möteteknik, tips och råd för att göra styrelsearbetet bättre och smidigare. Vilka redovisningsregler som gäller för föreningar som skall upprätta förenklad årsbokslut och som gäller från 1 jan 2011 tas upp. Vi kommer även gå igenom rättsläget kring idrottens skattefrågor samt inkomst- och mervärdesskatt.

29 jan Borås kl 9.00-16.00 800 kr

### Föreningsekonomi

– IFL, fördjupning

Utbildningen vänder sig till föreningens styrelse, främst ordförande, kassörer och revisorer. Temat är styrelsens ansvar, föreningen som arbetsgivare och bokföringsregler som gäller från 1 jan. 2011.

Skatteverket informerar om hur inkomstdeklarationen ska fyllas i och kommer att finnas på plats för att svara på frågor.

15 mars Göteborg  
27 feb Skövde  
21 mars Uddevalla  
26 mars Borås  
10 april Vara  
KI 18.30-21.00 samtliga datum 450 kr

### Kassör i föreningen

– IFL, fördjupning

Kravet på föreningens redovisning och förvaltning har förändrats de senaste åren. Utbildningen behandlar aktuellt rättsläge, genomgång av Idrottens BAS-kontoplan, skattefrågor samt nya bokföringsregler.

Delar av innehållet:

- Ekonomisk redovisning, bokföringens organisation och deklarationsplikt
- Kassörens roll och styrelsens ansvar

21 apr Alingsås kl 9.00-17.30 1 000 kr

### Nu satsar vi på Valberedningen!

– en kväll för Specialdistriktsförbund, IFL, fördjupning

Varför är intresset ofta svagt för att delta i en valberedning? Hur ska en valberedning arbeta? Hur involverar vi medlemsföreningarna? Under vår utbildning för SDF:ens valberedningar är målet att fånga upp frågor och att ge nöjaktiga svar att ta med i det egna arbetet. Valberedningen samt ordförande + en ledamot från varje SDF-styrelse inbjuds till kvällen.

6 mars Skövde kl 18.30-21.00 Kostnadsfri

# TRÄNINGSLÄRA

### Kost för barn och ungdom

Kursen innehåller grundläggande näringslära, tips och råd om hur barn och ungdomar bör äta för att må så bra som möjligt och för att kunna utvecklas som människa och idrottsaktiv.

10 mars Göteborg kl 9.00-16.00 1 100 kr

### Kost för prestation och elit

Kursen riktar sig till tränare och/eller aktiva som vill få djupare kunskap om hur man med kostens hjälp kan påverka sin prestation positivt och få bättre utveckling och resultat.

31 mars Göteborg kl 9.00-16.00 1 100 kr

### Styrketräning – från lek till elitidrott

Kursen erbjuder teoretiska och praktiska kunskaper om träningslära, fysisk träning samt träningsplanering för barn och ungdom.

Delar av innehållet:

- Fysiska grundegenskaper och prestationsutveckling
- Uthållighet, koordination, allsidig styrka och snabbhet
- Cirkelträning, fyspass, parövningar, medicinboll m.m

14 apr 0-12 år Göteborg  
15 apr 13-19 år Göteborg  
KI 9-16 samtliga datum 2 000 kr alt. 1 100 kr en dag

### Träna smart

– effektiv och rolig fysträning för barn och ungdomar (6-15 år)

Utbildningen handlar om att träna rörlighet, koordination, snabbhet, styrka och uthållighet. Du får en mängd övningar med rörelsekombinationer som fokuserar på stabilitet, balans och kroppskontroll. Utbildningen utgår från de båda materia- len *Basträning för barn* och *Träna med kroppen*. Praktik och teori varvas så kom ombytt till idrottskläder!

19 mars Vårgårda  
22 mars Tibro  
26 mars Borås  
29 mars Grästorp  
KI 18.00-21.00 samtliga datum 450 kr



 **Fler utbildningar på baksidan**

**För anmälan och information om respektive utbildning:**  
[sisuidrottsutbildarna.se/vast](http://sisuidrottsutbildarna.se/vast) • [sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)

# IDROTTSSKADOR OCH REHAB

## Idrottsskador grund/fördjupning

Utbildningen ger dig basen i grundläggande anatomi/fysiologi, grundläggande träningslära, olika typer av idrottsskador samt akut omhändertagande.

Den fördjupade utbildningen är fortsättning på *Idrottsskador grund* och är inriktad på rehabilitering av olika typer av idrottsskador samt fördjupad kunskap inom idrottsskador, träningslära m.m. Kursen kräver att du genomgått *Idrottsskador grund*.

### Idrottsskador grund

**29 jan** Borås  
**2, 8, 16 feb** Vänersborg  
**25 feb** Vara  
**25 feb** Göteborg  
Kl 9.00-17.00 samtliga datum 1 100 kr

### Idrottsskador fördjupning

**21-22 apr** Göteborg kl 9.00-17.00 2 200 kr

## Idrottsmassage

### – Grund

Du får kunskap i hur massage skall ges och hur kroppens olika delar skall behandlas utifrån ett idrottsligt perspektiv. Teori varvas med praktik och vänder sig till dig som genomgått *Idrottsskador grund*.

Delar av innehållet:

- Massagens grundgrepp och grepptekniker
- Grundläggande anatomi: skelett, leder, muskler
- Massagens effekter

**28-29 apr** Vara (internat)  
Dag 1 kl 9.00 - dag 2 kl 17.00 2 500 kr

### – Idrottsmassage 1, 2 & 3

Massage kan fördubbla blodflödet, vilket kan påskynda läkningsprocesser. Massagen ger också psykiskt välbefinnande genom att antistresshormonet oxytocin frigörs vid beröring, vilket ger en lugnande och avslappnande effekt. Kursen kräver att du genomgått *Idrottsskador grund*.

### Idrottsmassage 1

- Effekter av massage
- Massagegrepp
- Praktik - rygg och armar

**3-4 mars** Göteborg kl 9.00-16.00 1 800 kr

### Idrottsmassage 2

- Människokroppens byggnad
- Skelettmuskulatur, muskelns byggnad
- Praktik - sätet, benets fram- och baksida, vad och bröst

**24-25 mars** Göteborg kl 9.00-16.00 1 800 kr

### Idrottsmassage 3

Fördjupning av innehållet i *Idrottsmassage 1* och *2*. Deltagarna på kursen förväntas ha en grundläggande kunskap om massage motsvarande tidigare nämnda utbildningar eller liknande.

- Påbyggnad massagegrepp
- Nacke, hals m.m
- Teurapetisk stretch

**14-15 apr samt 26-27 maj** Göteborg  
Kl 9.00-16.00 samtliga datum 3 500 kr

## Tejning grund

Grundläggande utbildning i tejning vid idrotts- och arbetsskador. Utbildningen är en repetition av *Idrottsskador grund* med fokus på tejning. Du får bl.a. lära dig akut omhändertagande vid idrottsskada, bandageringstekniker vid akut skada, tejning av fot, hand, knä samt ben för att förebygga skador.

**29 jan** Borås  
**28 apr** Göteborg  
Kl 9.00-16.00 samtliga datum 1 100 kr

## Kinesiologi tejning

Metoden och tejpens unika egenskaper används för att effektivt kunna stimulera muskler och andra vävnader. Du får bl.a. lära dig grunderna om kinesiologi tejning samt grundteknikerna muskel-, ligament- och lymfteknik.

**24 mars** Vara  
**19 maj** Göteborg  
Kl 9.00-17.00 samtliga datum 1 100 kr

# Utbildningar i samarbete med Röda Korset

## Psykologisk första hjälpen

Kursen förbereder dig på hur du bemöter en människa i en akut situation. Du får konkreta verktyg för hur du organiserar och ger direkt stöd till drabbade människor efter en svår händelse.

**18 mars** Göteborg kl 9.00-16.00 1 100 kr

## HLR/Första hjälpen

Vad gör du om en person i din närhet plötsligt inte kan andas? Eller om personen faller ihop medvetslös? Eller om hjärtat stannar? Kursen ger dig grundläggande kunskaper i första hjälpen och hjärt-lungräddning.

**17 mars** Göteborg kl 9.00-16.00 1 100 kr



# Hur gör vi svensk idrott till världens bästa?



SISU Idrottsutbildarna driver en utbildningssatsning om värderingsfrågor inom idrotten. Vi vill uppmuntra förbund och idrottsföreningar att samtala om och fundera över vad som är viktigt och värdefullt inom barn- och ungdomsidrotten. Vad vill ni stå för och vilka värden vill ni förknippas med?

På [sisuidrottsutbildarna.se/vardefullt](http://sisuidrottsutbildarna.se/vardefullt) finns en mängd material som kan underlätta när ni ska samtala om hur just ni vill ha det. Följ **Värdefulltsatsningen** på [facebook.com/vardefullt](https://www.facebook.com/vardefullt)

Kontakta gärna din förenings idrottskonsulent för mer information om satsningen och lokal verksamhet.

**Värdefulltmaterial**  
för idrottsföräldrar, coacher  
och aktiva finns på  
[idrottsbokhandeln.se](http://idrottsbokhandeln.se)

## ANMÄLAN

För mer information om tid, plats, innehåll samt anmälan gå in på:

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vast](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vast)

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)

## KONTAKT

Väst: e-post: [kurser@vsif.se](mailto:kurser@vsif.se) alt. tfn: 031-726 60 33

Västergötland: e-post: [veronica@sisu.o.se](mailto:veronica@sisu.o.se) alt. tfn: 010-476 41 07

För deltagare från föreningar i Göteborgs kommun subventioneras avgiften med 200 kr/dag via Göteborgs kommuns utbildningsbidrag (gäller endast SISU Idrottsutbildarna Västs kurser).

