

# GRUND UTBILDNING LEDARE

I BROTTNING

**SÅ FÅR VI FLER LEDARE!**



**KLARHET I VAD  
VI VILL OCH  
HUR DET FUNGERAR!**



## Bakgrund

Inom svensk brottnings har det länge varit brist på tillräckligt antal aktiva ledare i resp. förening. Utbildningar har delvis funnits för dem som önskar gå vidare som instruktör/tränare vilka varit mycket uppskattade. För att underlag skall finnas för fler att vara kvar inom sin brottningsförening (om man inte vill träna/brotta aktivt längre) önskar man med GrundUtbildningen för Ledare (**GUL**) skapa en bredare utbildningsbas. Denna skall förhoppningsvis medföra att fler personer, unga som gamla, hittar någon del som stimulerar till att fortsätta engagera sig i sin förening. Att ta fram en grundutbildning ligger inom ramarna för SBF:s projekt tränarstege, inom ramen för handslaget, varifrån VBF har erhållit projektpengar.

**GUL**-materialet är framtaget under 2006 av Västergötlands brottningsförbunds utbildningskommitté (Peter Fredriksson, Michael Eklund, Johan Bergman med assistans av VBF's Ordf. Kent Sjödin). Hör gärna av dig till någon av dessa om du har frågor kring materialet.

## Syfte med Grundutbildning för ledare (**GUL**)

Att bredda svenska brottningsföreningars verksamhet samt att ge fler föräldrar, brottare och andra intresserade chansen att vara delaktig i förening utifrån sina förutsättningar och intressen.

## Hur arbetar man med materialet?

Grundutbildningen är tänkt att antingen kunna användas som en hel utbildning där man går igenom samtliga delar. Alternativt kan man välja att använda de olika delarna, beroende av vad deltagarna har för intresse, som var sin utbildningsdel för sig. Varje del innehåller en eller flera textavsnitt med tillhörande frågor.

## Upplägg

Det finns många olika sätt på hur man arbetar med ett studiematerial som det du håller i. Vi ger dig tre olika förslag.

### 1. Grundläggande ledar- och tränarutbildning

Man erhåller och arbetar i häftet vid första ledar- och tränarutbildningen. Man har det sedan som ett självstudiematerial fram till återträffen. Innan man blir godkänd skall man visa att man förstått innehållet.

### 2. Studiecirkel

En studiecirkel innebär att ni jobbar i grupper om minst tre deltagare under en längre period eller minst vid tre tillfällen. För mer info, kontakta ert SISU Idrottsutbildarna distrikt för hjälp av upplägg. Genom att använda er av SISU Idrottsutbildarnas studiecirkel kan ni få ekonomiskt stöd till kursmaterial och föreläsare.

### 3. Annan gruppverksamhet

Avsätt ca 40 minuter av en brottarträning och gå igenom ett av områdena. Förslag på upplägg: 5-10 min introduktion, 20-25 min gruppdiskussioner om 3-5 personer, återsamling och sammanfattning. Diskutera hur ni ev. kan arbeta vidare i föreningen inom aktuellt område. För mer info, kontakta ert SISU Idrottsutbildarna distrikt för hjälp av upplägg.

## SISU Idrottsutbildarna en resurs!

SISU Idrottsutbildarna är idrottens egen utbildningsorganisation. Verksamheten består av kurser, föreläsningar, studiecirkel och mer omfattande utvecklingsarbeten. Det här materialet går utmärkt att använda i studiecirkel och i andra sammanhang – kontakta ditt distrikt för hjälp med upplägg. Gå in på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se) och sök ditt distrikt.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LEDARSKAP .....	4
Barn- och ungdomsledarskap .....	4
Lagledarrollen .....	6
BROTTNING – EN SPORT FÖR ALLA.....	7
Integration .....	7
Flickors träning .....	8
FÖRDJUPNING.....	9
Kost och hälsa.....	9
ORGANISATION/EKONOMI/INFORMATION .....	13
Idrottens organisation.....	13
Svensk Brottning .....	14
BROTTNING PÅ MATTAN .....	15
FÖRENINGSKUNSKAP .....	17
Styrelsen .....	19
Statligt Lokalt Aktivitetsstöd - LOK-stödet .....	25
Information och marknadsföring.....	26
ARRANGEMANG .....	28
Föräldrträffar.....	28
Sociala aktiviteter, PM för jul- och sommaravslutning .....	32
VIDAREUTBILDNING .....	34
Hur går jag vidare efter <b>GUL</b> ? .....	34

## Barn- och ungdomsledarskap

Att vara ledare för barn och ungdomar är ett högst varierande och stimulerande uppdrag. Det som är absolut viktigast för idrotten är att vi har kloka och bra ledare.

Vad ska man då tänka på för att vara en god ledare? Vi ger här några exempel som kan tillämpas i ledarrollen. I ledarrollen tänker vi de i föreningen som leder brottarna, det kan vara lagledare, chaufför eller tränare.



### Vidareutbildning barn- och ungdomsledarskap

Litteratur: Idrott för ungdom, Leda med förtroende, En för alla - alla för en, Att vara idrottsförälder, Coaching och DVD:n Det sociala ledarskapet. Samtliga böcker/häften kommer från SISU Idrottsböcker, [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se). SISU Idrottsutbildarna har också ledarutbildningar. Kontakta ditt SISU distrikt, [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

### Se alla brottare

Vuxna som finns till hands för barnen och ungdomarna. Det är viktigt att se alla brottare, att de känner att de är viktiga och någon bryr sig om. Jobba med att lära in namnen, undvik smeknamn. Behandla dina brottare med respekt så får du respekt tillbaka. Ta barnen på allvar.

Som ledare är du en person som barnen ser upp till, en förebild. Kräver du av barnen att de skall passa tiden, uppträda sportsligt och kamratligt, tala vårdat samt vara ombytta så är det viktigt att du själv föregår med gott exempel.

- Hur gör vi med de brottare som uppträder ojust mot andra?
- Hur gör vi med vuxna som uppträder ojust mot andra?
- Vad gör vi med de brottare som ständigt tänjer på gränserna, t ex aldrig passar tiden, uppträder olämpligt?

### Var rättvis

Att vara rättvis är en viktig egenskap. Man kan vara rättvis på olika sätt, barn behöver olika mycket tid och uppmärksamhet. Undvik att ha favoriter, barn genomsådar detta snabbt. Alla är vi olika, det Pia tycker är roligt är det inte alls säkert att Ulf tycker är lika skojigt.

- Vad är rättvisa?
- Ska vi behandla alla brottare lika?
- Hur blir vi bättre på att lyssna på barnen?

## Bygga laganda

Arbeta med att skapa en laganda, en grupp där barnen känner sig trygga. Känner man sig trygg lär man sig saker lättare och utvecklar sin kreativitet. Att alla platsar är en självklarhet. Alla behövs och det är tur att vi är olika. Det behövs en muntergök som lättar upp stämningen kontra en seriös träningsflitig adept. Med beröm och uppmuntran kommer man långt.

Som ledare är en huvuduppgift att vara tydlig och ge fasta ramar. Barn vill ha kontinuitet och tillit. Det är du som ledare som delar in grupper, leder övningarna och fördelar brottare. Det är förödande att låta brottarna välja. Hur känns det att bli vald sist eller inte vald alls?

- Hur kan man arbeta för att stärka gemenskapen i gruppen?
- Hur hanterar ni brottares egna önskemål om träningsupplägg, aktiviteter i föreningen?



## Tränaren bestämmer

Som tränare har du ett uppdrag för den förening du representerar. Det är du som i samklang med föreningens policy lägger upp träningsprogram. Det är tränaren som bestämmer när träningen börjar, vad träningen innehåller och hur länge träningspassen varar. Detta är bra att göra klart för brottare och inte minst föräldrar redan från början.

Det är viktigt att föreningen går in och stöttar våra unga ledare vid behov. Då kan man tidigt eliminera de problem som kan uppstå med överengagerade föräldrar. Det optimala är att föräldrarna stöttar sina barn, att de finns till hands och att barn och föräldrar har roligt och känner gemenskap i sitt idrottsutövande.

## Diskussionsuppgifter

1. Vilken policy har ni i er förening?
2. Hur stöttar ni era tränare?
3. Hur arbetar ni med föräldrarna?
4. Hur visar ni tränaren/ledaren uppskattning?
5. Hur arbetar ni med utbildning i er förening?

## Lagledarrollen

Att vara lagledare inom brottningen är oftast en rolig och stimulerande uppgift. Att i en individuell idrott svetsa samman brottare till ett lag är en utmaning.

De främsta egenskaperna är inte alltid de brottningstekniska utan att man kan ta ungdomarna på rätt sätt. Att uppmuntra i både med och motgång, att man som ledare känner ansvar inför sin ledaruppgift och är ett föredöme i och utanför hallen.

Det är också viktigt att man som ledare visar respekt för domare och tävlingsledning samt hjälper och stöttar de samma. På detta sätt visar man sina brottare hur de själva bör uppträda när de tränar och tävlar.

### Vidareutbildning lagledarrollen

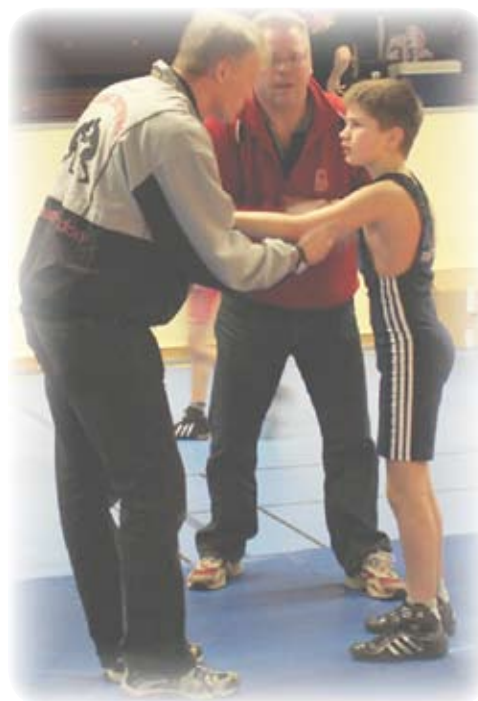
Det finns en uppsjö av material framtaget av SISU Idrottsböcker i ämnet att vara ledare/lagledare. Gå in på SISU Idrottsutbildarnas hemsida [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

En av de viktigare egenskaperna som ofta kommer upp när man diskuterar ledarskap är rättvisa. Genom att vara rättvis och ge tydliga direktiv till sina brottare ger man dem en bra trygghet som ofta resulterar i att de både vågar lyckas och misslyckas.

### Laguttagning kan vara svårt

Som lagledare är man klubbens ansikte utåt. Det innebär också att det är hon/han som ansvarar för att brottarna följer föreningens policy. En av de svåra situationerna man har att handskas med är laguttagningar. Många gånger bestämmer man vilka som får åka med på helgens tävling. Vid lagtävlingar som "Lilla Fyrstad" är man kanske tvungen att välja brottare till de olika viktklasserna.

Grundprincipen bör givetvis vara att man låter alla brottas lika mycket. Var dock noga med att du stämmer av med din föreningens policy i denna fråga när du tar uppgiften som lagledare.



### Diskussionsuppgifter

1. Vad har ni för policy i er klubb när det gäller laguttagning i ungdomslag?
2. Vilka egenskaper tycker du att en bra lagledare skall ha?



## Integration

Sverige är idag ett mångkulturellt samhälle där vi inom idrotten har en viktig uppgift att få med barn och ungdomar i vår idrott. Brottning utövas i hela världen, samma regler tillämpas. Träningen kan se lite olika ut men brottartermerna är ungefär lika världen över.

Försök som ledare att sätta dig in i hur en flicka eller en pojke med invandrabakgrund har det. Är det barn som lever under utvisningshot, som kommit till Sverige utan sina föräldrar? De vuxna och kamraterna i föreningen är kanske den enda trygghet barnet har. Slussa in invandrarungdomarna på ett naturligt och smidigt sätt. I början kanske man inte behöver brottas i kortbyxor eller duscha efter träningen. Strävan är att så småningom kommer barnen att vara integrerade.

Var tydlig med vilka regler och normer som gäller i föreningen. Informera föräldrarna. Att ha tolk med vid något tillfälle kan undvika missförstånd.

Försök så långt det är möjligt att erbjuda föräldern att vara med på träning och på tävlingar. Idrotten kan vara en viktig del även för föräldrarna att komma in i vårt samhälle. Översätt klubbfoldern så att föräldrarna kan ta del av informationen. Tydlighet tar bort många missförstånd. Berätta för föräldrarna hur föreningen fungerar, varför man skall ha medlemskort, hur försäkringar fungerar, varför man skall ha licens.

I många länder kan man låna utrustning, träningen är inte så organiserad och idrottsvärlden är mansdominerad. Att som flicka kunna idrotta kan vara ett stort steg. Men med små steg och nyfikenhet kommer man långt. **Var lyhörd, stimulera mångfald.**



### Diskussionsuppgifter

1. Hur arbetar ni i föreningen för att främja integration?
2. Hur skapar man en god kommunikation med föräldrarna?
3. Hur skapar man ett gott klimat i föreningen?

## Flickors träning

Det är väl ingen världsnyhet att flickor och pojkar är olika. Och tur är väl det. I brottarutövning kan det vara bra att tänka på en del saker vad det gäller pojk- och flickträning. Nu är detta generella råd. Men råd som kan vara bra att ha till hands vid ungdomsträning.

Pojkar och flickor umgås ofta på olika sätt. Flickor leker oftast två och två. Slutar kompiserna med brottning vill man inte gå själv till träningen. Då är det bra med tjejgrupper, allra viktigast för nybörjare. Att bilda träningsgrupper med klasskamrater kan också fungera väl. Trygghet är en av de viktigaste ingredienserna vid inläring. Jobba med gruppstärkande övningar, bygg ett lag. Använd inte för mycket utslagsövningar, flickor kan ta en förlust som ett misslyckande. Lägg in smidighets- och koordinationsövningar. Hopprep är bra övningar för både flickor och pojkar.

Pojkar har ofta fler kompisar. Ett gäng på träningen, ett annat i skolan. Killar tycker att det är roligt med tävlingar. Men naturligtvis är det också här viktigt att bygga ett lag, att skapa trygghet i en grupp. Var en klok vuxen, dela upp brottarna så att alla får möjlighet till bra träning. Stärk dina adepter, beröm och uppmuntran får brottarna att växa. Julavslutningar, saftkalas och andra sociala aktiviteter är viktigt.

Stärk dina brottare, plocka fram det positiva. Är brottarna glada när de går från träningen och riktigt längtar till nästa träning, då har ni lyckats i föreningen.

### Vidareutbildning Flickors träning

Du som är intresserad av att fördjupa dina kunskaper inom området Flickors träning kan vi rekommendera bra och utförlig litteratur i ämnet: ”Tjejer och racketidrott”, skriven av SBTF och Svenska Tennisförbundet, ”Typiskt tjejer” och ”Att växa som idrottstjej”, Ingrid Mogren och Lotta Trosell. Böckerna finns att rekvirera från idrottens eget bokförlag, SISU Idrottsböcker, [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)



### Diskussionsuppgifter

1. Hur arbetar vi i föreningen med tjejbrottning?
2. Hur får vi kvinnliga ledare och tränare?
3. Hur kan vi utveckla oss som tränare och ledare?
4. Hur får vi fler tjejer att brottas?
5. Hur arbetar vi långsiktigt med tjejbrottning?
6. Hur lägger vi upp träningsplaneringen för flickorna?



## Kost och hälsa

Måltider är gemenskap, glädje, njutning, energi med mera. När vi äter rätt mår vi dessutom bra. Detta är också grunden för ditt nästa steg som brottare, nämligen att orka motivera dig inför träningar och tävlingar.

### Vidareutbildning Kost och Hälsa

Du som är intresserad av att fördjupa dina kunskaper inom området Kost och Hälsa kan vi rekommendera bra och utförlig litteratur i ämnet: ”Handbok för hungriga aktiva”, Per Isaksson och Ulf Bohman, ”Dukat för prestation”, Agneta Andersson, ”Maten som fiende” Ing-Marie Liedhammar.

Dessa och ett flertal andra böcker finns att köpa från idrottens eget förlag SISU Idrottsböcker [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)

### Måltidsordning

Det är mycket som hänger samman med tid för dig som tränar. Arbete och/eller skola skall kombineras med träning, tävling och matcher. Det går åt en massa tid att bara förflytta sig mellan olika aktiviteter och det är därför förståeligt att matintaget lätt kommer i kläm. Denna tidsbrist är dessbättre ett tillstånd som vi själva skapar och som vi genom måltidsplanering kan förbättra. En investering i tid för matintag kan generera följande vinster:

- bättre näringsintag
- bättre mat- och tarmfunktion och lugnare mage
- bättre samordning mellan energiutgifter och energiintag
- färre bortkastade träningspass och bättre koncentration

Kroppen mår bra av att fördela maten på tre huvudmåltider och två-tre mellanmål på en dag. Vi är inga boormar som glufsar i oss en måltid och sen kan leva på den i några dygn. Vi mänskliga varelser mår bra av att äta regelbundet över vår vakna tid. Den kunskap vi har idag om människans biologiska rytm talar för att maten vi äter bör vara jämnt fördelad över dagen. En bra måltidsordning har en gynnsam effekt på blodfetter, blodsocker, upptaget av näringsämnen och vikten. Många uttrycker också ett välbefinnande av att äta ofta. Blodsockret hålls i schack och kroppen hittar en rytm som känns angenäm.

Att äta fem-sex gånger per dag är ett bra riktmärke. Låt det inte gå för många timmar mellan måltiderna.



### Kl 8.00 Frukost

Frukosten ger en bra start på dagen. För den ”morgontrötte” är det extra viktigt att gå upp lite tidigare för att hinna vakna innan det är dags för frukost. Planera gärna in en promenad eller lite lättare löpning före frukost.

### Kl 10.00 Mellanmål

För idrottare finns det en fördel med att fylla på med något enkelt under förmiddagen, som komplement till frukosten eller för att hålla en hög koncentrationsnivå ända fram till lunch.

## Kl 12.00 Lunch

Detta är en av dagens huvudmåltider. Träningen ligger oftast efter skolan eller arbetet och lunchen är en viktig bas att stå på. Avsätt tid till både matintag och efterföljande vila.

## Kl 14.30 Mellanmål

Behovet av att äta under eftermiddagen varierar från olika situationer. I samband med träningsläger är ett enklare mellanmål suveränt före eftermiddagspasset eller under passet. För dig som tränar på kvällen är det att föredra att hinna äta middag innan träningen, i annat fall är ett förstärkt mellanmål ett måste. mellanmål ett måste.



## Kl 18.00 Middag

För hårt tränande idrottare är två huvudmåltider nödvändiga för att få i sig tillräckligt med mat.

## Kl 20.00 Eventuellt ett kvällsmål

Om du äter middag innan träningen är det viktigt att du planerar in något ätbart på kvällen.

Naturligtvis behöver inte ovanstående exempel följas slaviskt utan anpassa ditt måltidsmönster till dina tider och försök sedan att följa det.

Paradoxalt nog kan man tycka, men att äta lite och ofta är ett framgångsrikt sätt att gå ner i vikt på. Många som vill gå ner i vikt gör precis tvärtom, hoppar över måltider och förlorar kontrollen över hungern vilket ofta leder till större portioner jämfört om man skulle ha ätit jämnt över dagen.

Fördela därför alltid måltiderna under dagen så blir du mindre hungrig och du hittar en rutin kring ätandet. Maten som vi äter under en dag rekommenderas att vara fördelat på följande sätt:  
frukost - 25% av det totala dagsintaget  
lunch - 30%  
middag - 30%  
resterande 15% fördelas på mellanmål.

## Regelbundna måltider

Regelbundna måltider ger stora förutsättningar att skilja mellan sug och hunger. Detta ger ökade möjligheter för att maten blir en friskfaktor med bra energi, olika vitaminer och mineraler. Om man hoppar över måltider äter man lätt något annat lite senare istället. Ofta då något som innehåller mindre av det vi behöver och mer av det som inte ger oss så bra energi och näring.

Tre huvudmål och två-tre mellanmål gör det lättare att må bra och ger en blodsockerkurva som visar vägen till den mat man mår bra av.

De flesta svenskar tror att de får i sig tillräckligt med frukt och grönsaker, men undersökningar visar att vi får i oss alldeles för lite. Ett gott råd är att göra det till en vana att ställa fram frukt. Låt dig frestas! Det ska vara lätt att ta ett äpple, en apelsin eller ett päron. Se till att aldrig servera en måltid utan minst en grönsak eller frukt till.

## Ätstörningar - en sjukdom i tiden?

Ätstörningarna verkar öka, liksom uppmärksamheten kring dem. Allt fler drabbas. Framst kvinnor insjuknar, men även män återfinns allt oftare i statistiken över drabbade. De flesta insjuknar i tonåren, men ätstörningar kan drabba både 7-åringar och 70-åringar.

## Olika sjukdomar relaterade till ätstörningar

**Anorexia nervosa** sjukdomen är känd inom medicinen sedan 1600-talet. Den som är drabbad känner sig ofta tjock, fastän han/hon väger för lite. Tanken på att gå upp i vikt gör han/henne livrädd. Att äta vanlig mat ger ångest.

Trots detta tänker anorektikerna hela tiden på mat. Hela livet kretsar kring mat, ångest och rädslan för att gå upp i vikt. Anorexisjukdomen går i de flesta fall över men förloppet kan ibland bli långdraget. Utan behandling leder sjukdomen i en del fall till döden på grund av svält eller självmord.

**Bulimi nervosa** hetsätning, är närbesläktat med anorexia. Hetsätning har blivit ett vanligt problem. Den som lider av hetsätning vräker tvångsmässigt i sig stora mängder mat för att sedan ofta kräkas upp den. Andra sätt att kompensera för hetsätningen är att fasta, motionera, laxera eller hålla en extrem bantningsdiet. Även hetsätaren är livrädd för att gå upp i vikt och känna sig tjock, oavsett om han/hon är det eller inte. Då de flesta hetsätare är normalviktiga syns det inte på utsidan att någon lider av bulimi. Tillståndet medför ofta ett stort lidande och kan leda till svåra komplikationer i form av depression, självmord och social isolering.

**Binge eating disorder (BED)** hetsätningssättning som det kallas på svenska, är närbesläktat med bulimi nervosa. Vid BED kompenserar inte den drabbade hetsätningen genom att kräkas, laxera eller hålla en extrem bantningsdiet. Följden blir nästan alltid att den drabbade blir överviktig. Uppemot 30% av alla svårt överviktiga lider av BED.

**"Anorexia light"** kallas ofta den lindrigare varianten av ätstörning där olika kompensationsmetoder som kräkning, laxering, vätskedrivande medicin eller fasta och intensiv motion används för att banta. Bantningen går dock inte så långt att man får en riktig anorexia nervosa.

Man har inte heller överättningsattacker i form av helt okontrollerad hetsätning. I den medicinska litteraturen kallas dessa subkliniska varianter ofta för atypisk ätstörning.

## Varför får man ätstörningar

Den exakta orsaken är okänd. Förmodligen är sjukdomen orsakad av flera faktorer (så kallad multifaktoriell sjukdom), där bland annat psykologiska och biologiska (ärftliga) faktorer spelar in. En betydande faktor är kulturella förhållanden där västvärldens moderna, slanka, kvinnliga skönhetsideal är bidragande. Puberteten, dödsfall i familjen eller förlusten av en närstående kan vara utlösande faktorer. Modeller, balettdansare och elitidrottare löper extra stor risk att drabbas av ätstörningar, då dessa grupper förväntas vara särskilt smala.

Goda råd för den som tror sig vara drabbad:

- Försök att berätta för en god vän, föräldrar eller syskon hur du mår.
- Försök att undvika att isolera dig - gå ut tillsammans med dina vänner.
- Uppsök läkare eller annan professionell hjälp.
- Skaffa dig en förnuftig kostplan och följ den.

## Framtidsutsikter

Ju tidigare man får behandling, desto bättre är möjligheten att bli frisk. Det är därför viktigt att få igång ett väl fungerande samarbete med den drabbade flickan/pojken. Genomsnittlig sjukdomsperiod är tre år men man kan bli frisk även efter många års sjukdom.

## Diskussionsuppgifter

1. Diskutera i gruppen vilka erfarenheter ni har av ätstörningsrelaterade sjukdomar?
2. Hur upptäcker man ätstörningar – vilka är symptomen?
3. Vad gör ni i gruppen om någon visar symptom på ätstörningar?

## Idrottens organisation

### Idrotts-Sverige

Idrotts-Sverige består av 21 distriktidrottsförbund (DF), 68 specialidrottsförbund (SF), ca 750 specialdistriktsidrottsförbund (SDF) samt ca 22 000 idrottsföreningar, därutöver Korpens ca 7 000 föreningar. Drygt 40 procent av medlemmarna i dessa föreningar är kvinnor.

Nästan hälften av landets knappt sju miljoner invånare mellan sju och sjuttio år är med i en idrottsförening (enligt Statens statistiska centralbyrå, SCB). Av dessa är cirka två miljoner aktiva utövare. Cirka 650 000 ägnar sig åt tävlingsidrott på skiftande nivåer och ungefär 7 000 kan sägas höra till eliten, det vill säga tävlar på nationell mästerskapsnivå.

Idrotten lockar ungdomar. Ännu mer dominerar idrotten bland ungdomar. I åldrarna sju till femton år är drygt två av tre pojkar och varannan flicka med i en idrottsförening. Dessutom idrottar var tionde pojke/flicka utanför den organiserade idrotten.

Över 500 000 ideella ledare utgör ryggraden i idrottsrörelsen. De allra flesta arbetar helt ideellt och värdet av deras insatser har beräknats till ett värde av 14 miljarder kronor.

Oavsett vilken gren eller inriktning man väljer utgör idrotten en viktig plats för social gemenskap, oavsett samhällsklass, ålder eller hudfärg.

### Riksidrottsförbundet

”Idrottens verksamhetsidé” säger att idrott ska bedrivas så att den utvecklar människor positivt såväl, fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Verksamhetsidén finns utförligt beskriven i idéprogrammet Idrotten Vill.

**För medlemskap** i RF krävs att det sökande förbundet

- är en ideell förening
- bedriver idrott i samklang med idrottsrörelsens ideologi
- inte bedriver verksamhet besläktad med redan befintligt förbund i RF
- har minst 50 medlemsföreningar
- har minst 3 000 individuella medlemmar

Riksidrottsförbundet leds av riksidrottsstyrelsen, RS, som företräder de 68 medlemsförbunden gentemot myndigheter och politiker samt svarar för den strategiska ledningen av svensk idrott.





## Svensk Brottning



Svenska Brottningförbundets (SBF) kansli är beläget i Idrottens hus, Stockholm. Där sitter två tjänstemän som arbetar med administration m.m. Huvuduppgiften består i att serva distrikt och föreningar med information, utbildningar, tävlingar, regler etc. De bistår även landslagsledningen och styrelsen med diverse uppgifter.

I SBF styrelse sitter sju ledamöter. Var och en av dessa ledamöter är ansvariga/delansvariga för varsin kommitté. SBF bildades 1909 och har varit medlemmar i RF sedan 1920. Det finns c:a 150 brottarklubbar i Sverige som är registrerade hos SBF och är fördelade på 18 SDF, som tillsammans har ca 3 000 licensierade brottare och 7-8 tusen som tränar brottning.

Svenska mästerskapen i brottning genomförs årligen för ungdomar, juniorer och seniorer i både Grekisk - Romersk stil och fristil för herrar samt för kvinnor i sin egen variant på fristil. SBF har ca 100 sanktionerade tävlingar per år.

### Medlemmar i SBF

Medlemmar i SBF är ovanstående c:a 150 klubbar som vid senaste rapporteringen till RF 2004 hade 17 000 medlemmar.

### Ekonomi

SBF har en årlig omsättning på 5-6 miljoner kronor. Egna inkomster är medlemsavgifter och tävlingssanktioner från klubbarna. Vidare erhåller förbundet RF-bidrag och SOK-bidrag.

Från senaste årsberättelsen kan vi notera: Det mål som sattes att ha en gemensam värdegrund för förbundet som är en förutsättning för att erhålla eventuella sponserers förtroende, har fortsatt förbättrats med gott resultat. Dock har detta ej lett till något positivt när det gäller förbundets ekonomiska resultat. En mycket låg prioritering för brottning som exponeringsidrott är vår akilleshäla. Trots våra goda idrottsliga prestationer har vi inte erhållit de rent ekonomiskt givande sponsorkontrakt som så väl behövts. Dock tycker vi att profileringen av svensk brottning som idrottsligt framgångsrik varit fortsatt god. Antidoping, etik och moral har varit och är honörsbegrepp för att nå den värdegrund vi satt som förutsättning för sponsorbearbetning.

Brottningsporten lyder under regler som definierar dess utövning, med målsättning att lägga sin motståndare på rygg eller att vinna på poäng, genom att vinna två av de tre ronderna. Dessa bestämmelser gäller för samtliga discipliner inom brottningen.

Grekisk-romersk och fristil skiljer sig huvudsakligen åt genom att: i grekisk-romersk stil är det strängt förbjudet att greppa motståndaren under midjan, att ta krokben eller aktivt använda benen för att utföra någon form av aktion. I fristil är det däremot tillåtet att greppa motståndarens ben, ta krokben och att aktivt använda benen. I kvinnlig brottning användes fristil med tillägget att dubbelnelson är strängt förbjudet.

Kvinnor och män är uppdelade i ett antal viktklasser per åldersklass.

<b>Kvinnor</b>	<b>Ålder</b>	<b>Vikter</b>
Flickor Yngre :F/y	8-11 år	22/24, 26, 29, 32, 35, 38, 42, 47, 53, 53/59
Flickor Äldre: F/ä	11-14 år	28/30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 62, 62/68
Kvinnor Ungdom: KvU	14-17 år	35/38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 70, 70/76
Kvinnor Junior: KvJ	17-20 år	40/44, 48, 51, 55, 59, 63, 67, 72, 72/78
Kvinnor: Kv	17 år -	44/48, 51, 55, 59, 63, 67, 72, 72/78
Olympiska Viktklasser		44/48, 55, 63, 72

<b>Herrar</b>	<b>Ålder</b>	<b>Vikter</b>
Knattar : K	8-11 år	22/24, 26, 29, 32, 35, 38, 42, 47, 53, 53/59
Pojk: P	11-14 år	29/32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, 73/85
Ungdom: U	14-17 år	38/42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 85/100
Junior: J	17-20 år	46/50, 55, 60, 66, 74, 84, 96, 96/120
Senior: S	17 år -	50/55, 60, 66, 74, 84, 96, 96/120



## Fr o m 2007-01-01 gäller följande Nationella lottningsmetod

### Indelning i grupper

Brottarna i respektive viktklass indelas i två grupper A och B. Brottarna som tilldelats ojämna nummer bildar grupp A. Brottarna som tilldelats jämna nummer grupp B.

Observera - vid 3,4 eller 5 invägda tillämpas alla möter alla s.k. Round Robin.

### Lottning

Efter inplacering i grupper lottas brottarna genom att varje brottare möter närmast nedanför honom/henne på listan placerad deltagare. I varje grupp med udda antal brottare får brottare med högsta nummer stå över och flyttas i nästa omgång överst på listan. Brottaren behåller denna placering till dess att denne ersätts av en annan brottare som stått över och därefter placerats överst på listan.

Att få stå över är genom lottdragningen en rättighet. Denna regel få ej frångås i annat fall än att det blir omöjligt att lotta övriga kvarstående i gruppen, eller om att det genom att fråntaga någon denna rätt, blir möjligt att lotta samman flera i gruppen. I sådant fall får brottaren med det näst högsta numret stå över.

### Preliminära omgångar

De preliminära omgångarna äger rum med fortgående utslagning av brottarna. En brottare

är utslagen efter att ha förlorat två matcher. De preliminära omgångarna varar till dess två icke utslagna brottare återstår inom respektive grupp. Dessa måste, om dom ej tidigare mötts, möta varandra i gruppfinal.

### Lagtävling

Det finns olika varianter på lagtävling.

### Tävlingsformer

Brottartävlingar kan se ut på många olika sätt. När det gäller ungdomstävlingar är det viktigt att de får brottas så många matcher som möjligt. Att tävlingarna inte tar för lång tid är också viktigt. Använd därför antalet brottarmattor som SBF rekommenderar. Utbyt gärna erfarenheter från andra föreningar och förbund vad det gäller olika former av tävlingsupplägg.

### Teknik och metodik

Precis som i andra idrotter så finns det även i brottning ett antal grepp som man som brottare kan lära sig.

När det gäller teknikträning hänvisar vi till våra tränarkurser.

### Tävlingsspel och regler

Gällande regler finns på SBF:s hemsida [www.swedewrestling.se](http://www.swedewrestling.se) under fliken "ladda ner". Man kan även följa de senaste regeländringarna på "Modifierade regler".

### Diskussionuppgifter

1. Gå in på [www.swedewrestling.se](http://www.swedewrestling.se) och se vilka som arbetar inom Svenska Brottningsförbundet. Bläddra igenom innehållet på hemsidan samt se på länkarna till Brottarsverige o s v.
2. Tag reda på vilka uppgifter/projekt ditt distriktsförbund arbetar med. Vilka är de ansvariga för respektive område? Du hittar distriktet lättast genom att gå till SBF:s hemsidas länkar.

En idrottsförening är en samling människor som i organiserad form bedriver idrottslig verksamhet. Självklart kan idrott även bedrivas utan att en förening måste bildas. Det kan vara i en mer eller mindre tillfällig grupp eller inom ramen för en redan befintlig organisation. Många gånger uppkommer dock en önskan att bilda en helt ny idrottsförening. Man bör då tänka på att bildandet innebär ett ansvarstagande.

Det uppkommer både ett administrativt och ett organisatoriskt ansvarsfullt åtagande som många gånger kan kännas både tråkigt och arbetsamt. Även om föreningsarbetet ibland uppfattas administrativt betungande kan istället bildandet av en förening vara början till en både idrottslig och socialt sett mycket rolig och givande verksamhet. För att få en bättre kunskap om ”regelverket” i föreningslivet följer här en information om vem som beslutar om vad samt de olika funktionernas ansvarsområden.

## Årsmöte

### Beskrivning

Årsmötet är föreningens högst beslutande organ, då endast medlemmar har rösträtt.

### Ansvar

- granska styrelsens rapporter för det gångna året
- om dessa godkänns, ge styrelsen ansvarsfrihet för samma tid
- fastställa budget, verksamhetsplan, eventuella arvoden för kommande tidsperiod
- välja representanter till styrelse, valberedning och revisorer

## Genomförande

Ett förslag till dagordning för årsmötet. Se i föreningsstadgarna.

1. Upprop och fastställande av röstlängd.
2. Fråga om mötets behöriga utlysning.
3. Fastställande av dagordning.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
6. Sektionsstyrelserna och styrelsens verksamhetsberättelse innefattande bl a resultaträkning och balansräkning för verksamhetsåret.
7. Revisorernas berättelse över styrelsen och sektionstyrelsernas förvaltning under det senaste räkenskapsåret.
8. Fråga om ansvarsfrihet för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av verksamhetsplan samt budget för det kommande verksamhetsåret.
10. Val av:
  - a) styrelsens ordförande
  - b) övriga ledamöter
  - c) revisorer
  - d) valberedning
11. Godkännande av sektionernas val av sektionstyrelse.
12. Fastställande av medlemsavgift.
13. Behandling av förslag, som väckts av styrelsen eller inlämnats till styrelsen av sektionstyrelse eller röstberättigad medlem.

## Förutsättningar

Aktiva medlemmar som deltar i årsmötet och nyttja tillfället att påverka sin förening.

Nära och öppna kontakter mellan medlemmar och styrelse är önskvärt för att få en väl fungerande demokrati.

## Medlemskap

### Beskrivning

Föreningen består av de fysiska personer som har upptagits i föreningen som medlemmar. Medlemskap i förening beviljas av styrelsen eller av den som styrelsen delegerat beslutanderätten till. Ansökan om medlemskap får avslås endast om det kan antas att vederbörande kommer att motarbeta föreningens ändamål eller intressen. Beslut att avslå medlemsansökan skall fattas av styrelsen.

Medlem som vill utträda ur föreningen, skall skriftligen anmäla detta till styrelsen och anses därmed omedelbart ha lämnat föreningen. Medlem som inte har betalt medlemsavgift för två på varandra följande verksamhetsår får anses ha begärt sitt utträde ur föreningen. Ansvar **Styrelsen**.

### Medlemmens rättigheter och skyldigheter:

- medlem har rätt att delta i sammankomster som anordnas för medlemmarna
- medlem har rätt till information om föreningens angelägenheter
- medlem skall följa föreningens stadgar och beslut som fattas av föreningsorgan samt följa berörda specialförbunds stadgar, bestämmelser och beslut
- medlem har inte rätt till del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen
- medlem skall betala medlemsavgift samt övriga avgifter som beslutats av föreningen





## Styrelsen

Föreningens styrelse väljs av dess medlemmar. Mellan årsmötena har styrelsen att förvalta och verkställa årsmötets beslut. Föreningens styrelse innehar olika roller såsom ordförande, sekreterare, kassör/ekonomiskt ansvarig, övriga ledamöter och eventuella suppleanter. Alla väljs på årsmötet.

Inom styrelsen kan dessa olika roller var för sig innehas av en eller flera personer. Detta kallas att styrelsen konstitueras. Styrelsen har också rätt att utse den eller de personer som har tillgång till föreningens kassa. Det vill säga att man beslutar om vem som har rätt att teckna föreningens firma. Vissa föreningar består av olika sektioner och väljer att dessa skall vara representerade i styrelsen (se föreningens stadgar). Om föreningen har anställd personal kan dessa enligt vissa regler utse representant i styrelsen. Styrelsen kan delegera vissa uppgifter till andra personer, även utanför styrelsen t ex sekreterarens uppgifter eller vissa ekonomiska uppgifter. Styrelsen har dock gemensamt hela ansvaret. Utåt har styrelsen ett gemensamt ansvar och agerar som en enhet.

De personer i styrelsen som inte innehar posterna ordförande, sekreterare eller kassör kallas ledamöter. Det är viktigt att även ledamöterna har sina respektive ansvarsområden. Vissa föreningar väljer suppleanter vissa inte. Det skiljer också mellan föreningarna om suppleanter regelbundet kallas till styrelsemötena. Det är viktigt att de är lika väl informerade som övriga medlemmar av styrelsen. Vid omröstningar har suppleanter endast rösträtt när någon ordinarie ledamot inte kan delta i denna. Till styrelsen kan adjungeras personer i vissa ärenden/uppdrag eller viss tid. Det sker genom förfrågan av mötesordföranden till övriga styrelsen.

### Ansvar

- styrelsens ansvar är att tillsammans leda föreningen
- utåt agerar styrelsen som en enhet
- styrelsen eller styrelsens ledamöter kan delegera vissa avgränsade uppgifter till annan person. Det är styrelsen som skall bedöma om personen är kompetent för uppgiften. Styrelsen bär dock själv ansvaret.
- ansvara över övergripande och principiella frågor, policy och ekonomi
- personal ansvar
- styrelseledamöterna är personligen ansvariga för föreningens ekonomi

### Förutsättningar

Arbetar enligt föreningens stadgar.

Styrelsens arbete är beroende av föreningens stadgar, samhällets lagar och förordningar, ekonomi, konkurrens, medlemmar och anställda.

### Lösningar

Alla inom styrelsen bör ha sitt ”bevakningsområde” som man svarar/ansvarar för i styrelsen och detta redovisas med jämna mellanrum.

## Ordförande

Ordföranderollen har den person som av årsmötet väljs att leda styrelsearbetet och att utåt representera föreningen. Rollen/uppgiften kan också delas mellan flera personer.



### Arbetsuppgifter/ansvarsområden

- leda styrelsens arbete
- svara för föreningens representation och utåt föra föreningens talan
- hålla föreningens mål levande för medlemmarna
- fördela arbetet
- stimulera till insatser
- främja ett bra arbetsklimat i hela föreningen

### Förutsättningar

- lyssna till övriga styrelsen/medlemmarna och värna om demokratin
- hålla sig informerad om vad som händer i föreningen
- lita på sina medarbetare och förstå att uppgifter kan lösas på flera sätt
- att som ”lagledare” få alla att arbeta åt samma håll

## Kassör/ekonomisk ansvarig

Rollen som kassör/ekonomiskt ansvarig har den eller de personer i styrelsen som svarar för föreningens ekonomi. Dessa utses av styrelsen vid det konstituerande styrelsemötet vid det styrelsemöte som äger rum efter årsmötet.

## Exempel på arbetsuppgifter/ansvarsområden

- sköta in- och utbetalningar
- driva in fodringar
- handha medlemsregister
- föra en förteckning över föreningens utrustning och erhålla priser ”up to date” på varor och tjänster som föreningen tillhandahåller. Styrka det som avyttrats och föra in nyinköpta eller skänkta saker
- se till att bidrag söks
- upprätta bokslut
- förbereda rapporter inför årsmötet (se REVISOR)
- löpande informera revisorerna
- vara en ledamot i styrelsen och aktivt ta del och ansvar för alla frågor
- i förekommande fall se till att föreningen lämnar Särskild Uppgift till skattemyndigheten och redovisa reklamskatt
- i förening som betalar ut ersättning och lön svara för uppbördsredovisning (arbetsgivaravgift och källskattredovisning) och kontrolluppgifter
- i förening som bedriver näringsverksamhet svara för momsredovisningar och lämna särskild uppgift- och inkomstdeklaration till skattemyndigheten

## Förutsättningar

- förmåga att hålla en fast hand om ekonomin
- ekonomisk framförhållning
- upprätta regler för hur ekonomin skall skötas
- regelbundet informera styrelsen och övriga om föreningens aktuella ekonomiska situation

## Påverkar

Hela föreningens ekonomi, verksamhet, anseende m m.

## Lösning

Det är viktigt att det finns klara, tydliga och enkla regler som alla känner till och respekteras av alla.

Samarbetet med revisorerna skall vara nära och ofta förekommande. Många av dessa uppgifter kan delegeras till ekonomisk ansvarig eller annan person. Uppgifternas antal beror mycket på föreningens storlek.



## Sekreterare

När styrelsen konstitueras utses en sekreterare som svarar för administrationen. Sekreterarrollen innebär att man skall fungera som ett ”nav” inom föreningen, ha relativt lätt att uttrycka sig förståeligt i skrift. Dessa uppgifter kan delas på flera personer. Vissa föreningar utser inte någon sekreterare.

### Exempel på arbetsuppgifter/ansvarsområden

- tillsammans med ordförande förbereda styrelsens sammanträden
- se till att kallelsen skickas ut i god tid innan styrelsemötena
- föra protokoll och inom en vecka se till att ordförande får protokollet för justering.
- distribuera protokoll till styrelsen, valberedning och revisorer
- tillsammans med ordförande se till att beslut verkställs och följs upp
- registrera och förvara skrivelser
- svarar för arkivering av protokoll och andra handlingar
- hålla föreningens adresslistor aktuella
- svara för innehåll och utformning av medlemsartikeln
- ansvara för föreningens rapportering till respektive förbund
- se till att sektionerna under året noterar resultat och för statistik som skall vara underlag för förbundsrapporter, årsberättelser etc
- sammanställa och redigera förslag till årsberättelse
- delta i arbetet med verksamhetsplan och budget
- svara för föreningens information internt och externt
- vara en medlem i styrelsen, aktivt delta och ansvara för styrelsens arbete

### Förutsättningar

Organisatören i föreningen, efterlevnaden av föreningens stadgar och samhällets regler.

### Lösningar

Många av dessa uppgifter kan delegeras t ex till anställd personal.

## Revisorer

Revisorerna väljs av årsmötet för att granska föreningens räkenskaper för medlemmarnas och myndigheternas räkning. Revisorerna deltar inte i styrelsens löpande arbete och beslut. Många föreningar vänder sig till professionella revisorer.

## Ansvar

Löpande följa verksamheten i föreningen bl a genom att ta del av styrelseprotokoll. Kontrollera vilka som tecknar föreningens firma, vilka som har fullmakt att göra uttag och överföringar från föreningens konto och vilka som har attesträtt.

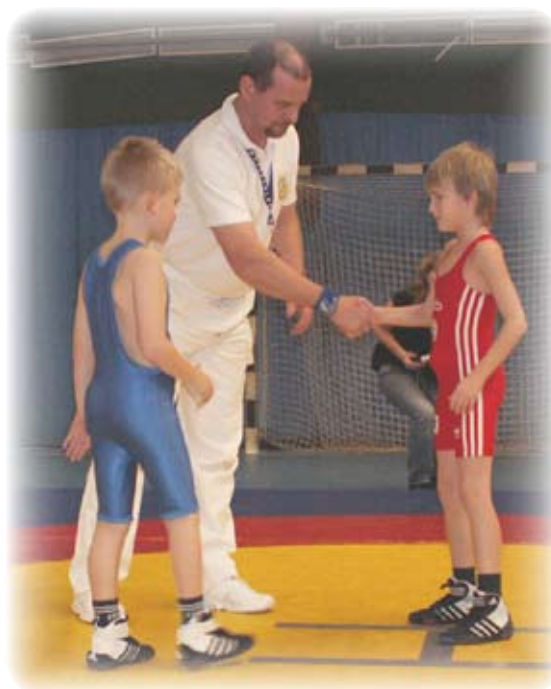
- styrelsen utför de uppdrag årsmötet gett dem
- stadgar följs och att man bedriver en verksamhet som finns angiven i stadgarna
- föreningen är öppen för alla som vill bli medlemmar
- fodringar betalas in i tid
- eventuellt uppgiftsskyldighet gentemot myndighet sköts (Särskild Uppgift, kontrolluppgift m.m.)
- bidragsansökningar innehåller korrekta uppgifter
- styrelseprotokollen innehåller beslut om de ekonomiska transaktioner som inte finns fastställda i budget eller är beslutade av årsmötet
- samtliga kostnader är attesterade av någon som tilldelats attesträtt (eller av ordförande)

## Granska

- att bokföringen är rätt gjord och att bara transaktioner, som har med föreningens verksamhet att göra, är bokförda i dess resultaträkning
- bokslutet med periodisering och dispositioner
- lämna revisionsrapport (gransknings-PM ) till styrelsen
- lämna revisionsberättelse till årsmötet
- stödja styrelsen i ekonomiska och skattetekniska frågor

## Förutsättningar:

- ständig dialog med föreningens ordförande och kassör
- alla protokoll delges revisorn
- god kvalitet på de ekonomiska underlagen
- bra och tydliga redovisningssystem





## Valberedningen

Valberedningens arbete är en mycket viktig funktion, eftersom det utgör en av grundförutsättningarna för en väl fungerande ideell organisation.

Att arbeta i en valberedning kräver kunskap om såväl idrottsrörelsen i stort, som kunskap om den egna föreningens organisation och verksamhet. Det kan även krävas en del kurage i vissa fall, som vid de tillfällen när allt inte fungerar och det kanske behövs ny bemanning på viktiga poster. Ofta är det just valberedningen som startar förändringar som gått i stå. Därför betraktas den av många som en nyckelfunktion.

Medlemmarna på årsmötet väljer valberedningen. I och med att valet är klubbfast börjar dess uppdrag direkt efter årsmötet. Valberedningens uppgifter framgår av föreningens stadgar. Den främsta uppgiften är naturligtvis att föreslå personer till de olika förtroendeposterna.

I stadgarna framgår hur många ledamöter och revisorer som ska väljas. Vidare ska man vara medveten om att valberedningen bara presenterar ett förslag. När det är dags för valen är medlemmarna självklart fria att föreslå andra kandidater.

Valberedningen ansvarar för en personell och funktionell utveckling av föreningen genom att med intresse följa verksamheten och dess ledning samt att ständigt söka efter personer som vill arbeta idéellt för sin klubb eller sitt förbund.

## Diskussionsuppgifter

1. Hur kan vi påverka verksamheten i vår/min förening?
2. Hur skall vi få flera intresserade av styrelsearbete i föreningslivet?

## Statligt Lokalt Aktivitetsstöd - LOK-stödet

### Statligt Lokalt Aktivitetsstöd (s k LOK-stöd)

Har din förening ungdomsverksamhet?  
Då kan du söka både statligt och kommunalt aktivitetsstöd.

Det statliga LOK-stödet söker du hos Riksidrottsförbundet (RF). Bidraget utgår till idrottsföreningar, dvs föreningar anslutna till RF, för dess ungdomsverksamhet.

- Bidraget gäller för deltagare i åldern 7-20 år
- Aktiviteten skall pågå under minst 60 minuter och innehålla gemensam samling och avslutning.
- En sammankomst ska innehålla minst tre bidragsberättigade deltagare utöver ledare. Bidraget utgår för maximalt 30 deltagare/sammankomst.
- Ledare i åldern 13-20 år är också bidragsberättigad.
- Varje sammankomst skall vara ledarledd och närvaron skall antecknas på närvarokort.
- Bidragsberättigad verksamhet kan vara träning, matcher, möten, läger samt annan verksamhet som är planerad av och genomförd i föreningens regi.

Ansökan skall vara **RF:s LOK-stödsgrupp, Ånghammarsgatan 4, 721 33 VÄSTERÅS** tillhanda **senast den 15 augusti** för perioden 1/1-30/6 samt **senast den 15 februari** för perioden 1/7-31/12.

Redovisning av antal sammankomster och deltagartillfällen fördelad på ålder och kön skall ske på särskild ansökningsblankett. Idrottens närvarokort, ansökningsblankett samt ytterligare information kan beställas från Västergötlands Idrottsförbund [www.rf.se/vastergotland](http://www.rf.se/vastergotland)

Det kommunala LOK-stödet söker du hos din kommun. Kontakta din kommun angående bestämmelser om gruppstorlek, ålder och ansökningsdatum eftersom vissa kommuner inte har samma bidragsregler som det statliga aktivitetsstödet.



### Diskussionsuppgifter

1. Hur ser det kommunala LOK-stödet ut i din kommun?
2. Vilka dagar skall det kommunala LOK-stödet redovisas?

## Information och marknadsföring

Varje förening behöver på olika sätt informera sina medlemmar vad som kommer att hända och vad som har hänt inom föreningens verksamhet.

Detta kan göras på många olika sätt och beror på vilka resurser man har. I detta material kommer vi att ta upp information via klubbtidning, hemsida, anslagstavla, information via e-post eller vanligt brev.

### Klubbtidning/Informationsblad ”Senaste nytt”

Genom att regelbundet ge ut en enkel klubbtidning/informationsblad kan man hålla sina medlemmar uppdaterade kring vad som har hänt och vad som kommer att ske inom föreningen. Informationen kan gälla precis vad som helst inom verksamheten, så som träningstider, tävlingar, styrelse- och tränarnamn, nästa klubbfest/-resa etc. Se även exempel på infobladet nästa sida.

### Hemsida

Denna teknik kan alla som har internet använda sig av och är mycket bra. Genom att lägga upp information om klubbens verksamhet kan man på ett enkelt sätt få ut information snabbt. Positivt är också att du sparar tid och pengar jämfört med om du skickar ut vanliga brev. Gå gärna in och titta på SBF:s hemsida [www.swedewrestling.se](http://www.swedewrestling.se) för att se upplägget.

Svenska Brottningsförbundet och vissa Special Distriktsförbund (SDF) har sina hemsidor på samma ställe här kan också föreningar lägga sin hemsida. Din förening kan via SBF starta upp en egen hemsida.

### Anslagstavla

Genom att ha en anslagstavla i träningslokalen kan föreningen anslå viktig information om t ex träningstider, anmälningar till tävlingar, lottningar, tävlings- och serieresultat, mötestider med mera. Viktigt är att ha en bra struktur på en anslagstavla samt att det bara finns aktuell information på den.

### E-postbrev

Att skicka vanliga brev kostar idag ganska mycket pengar för varje förening. Genom att använda sig av elektroniska brev så som e-postbrev, kan man spara både tid och pengar. I dagsläget har mellan 90-95% av alla privatpersoner tillgång till dator och internet, antingen i hemmet eller på arbetsplatsen.

Idag finns det flera möjligheter att skaffa sig en e-postadress. Antingen skaffar man sig en adress via/till sin hemdator. Alternativet är att skaffa en gratis e-postadress via någon av de många webbplatserna på internet. Exempel på hemsidor där man kan få kostnadsfria e-postadresser är [www.hotmail.com](http://www.hotmail.com) och [www.spray.se](http://www.spray.se).

### Diskussionsuppgifter

1. Har ni någon/några datakunniga personer i din förening som skulle kunna hjälpa till att med att starta upp/utveckla er hemsida?
2. Hur fungerar informationen i er förening? Får medlemmarna enkelt reda på när det dags för träningsläger, julfest eller vad som beslutats på styrelsemötet?

Infoblad nr 1/06

## Mattkantens Brottarklubb

Här kommer årets första infoblad till medlemmarna i Mattkantens Brottarklubb. Som vanligt kan du som vill informera om något kul som hänt eller tipsa om någon bra tävling eller annan aktivitet, skicka detta till:

Mattkantens BK  
Parterrvägen 1  
123 45 Fallryd,  
fax 0123-456 789,  
e-post mattkanten@hotmail.com.



### 1) Årsmöte 15 mars kl. 19.00 i klubblokalen

Glöm inte bort att komma på Mattkantens BK:s årsmöte onsdagen 15 mars kl. 19.00. Som vanligt bjuder vi på fika.

### 2) Kalle och Lisa i final i Senior-DM

Lördagen och söndagen 10-11 januari brottas distriktsmästerskapen i distriktet i Greppets sporthall. Mattkantens BK:s två deltagare Kalle Karlsson och Lisa Fallkvist brottades mycket bra och lyckades, efter att ha vunnit sina pooler, ta sig till final. Här blev det dock stopp mot Albin från Skene resp. Anna från Töreboda.

3) .....



## Föräldrträffar

Idrottsföreningar i Sverige drivs i huvudsak av sina medlemmar. I styrelsen sitter det oftast intresserade föräldrar, precis som i de kommittéer som bildar arbetsgrupper under styrelsen. Förr i tiden var det oftast brottarna själva som fick agera både tränare/ledare och ledamöter i styrelsen. Att få in nya intresserade ledare, unga som gamla, är viktigt för varje förenings fortlevnad.

### Vidareutbildning föräldrträffar

Du som vill veta mer om hur du kan arbeta med föräldrar kan använda dig av SISU Idrottsutbildarnas material ”Att vara idrottsförälder” eller ”Föräldrar inom idrotten”. Kontakta ditt SISU-distrikt, [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).



Man kan konstatera att föräldrar, åtminstone merparten, är intresserade av att följa sitt barns uppväxt och i och med detta dennes fritidsaktiviteter och intressen.

Genom detta påstående kan man också dra slutsatsen att varje förälder har intresse av att veta och eventuellt kunna påverka den aktivitet som barnet är engagerat i.

Genom att arrangera föräldramöten i din förening kan ni få föräldrarna att lära känna varandra, dess stadgar, filosofier, tränings- och tävlingsupplägg m m. Något som troligtvis kan bidra till att ett antal föräldrar känner en större trygghet och därmed ev. kan tänka sig att hjälpa till med någon uppgift i föreningen.

Här nedan kommer ni få lite tips på vad man tar upp på ett föräldramöte men först tittar vi på några av de praktiska detaljerna kring mötet.

### Mötesledare

Fördel är någon/några som har en större kunskap om föreningens historia och dess nuvarande verksamhet, gärna en representant från styrelsen.

### Möteslokal

De flesta föreningar har ingen egen lokal att vara i. Se till att boka in t ex aula eller klassrum i närliggande skola. Har man egen lokal (kansli m m) är det bra om man har mötet i anslutning till denna så att deltagarna kan få se hur lokalen ser ut.

### Fika

Bjud gärna på lite kaffe och kaffebröd före, under eller efter mötet.

### Mötets längd

Av erfarenhet så har många föräldrar mycket med jobb, familj m m. Bjud därför gärna in till ett möte som är tidsbegränsat till förslagsvis 45-60 minuter.

### Antal deltagare per möte

Fundera kring hur många personer ni får plats med i möteslokalen. Det kan vara bra att bjuda in respektive träningsgrupp för sig. Dessa föräldrar kommer träffas mycket och har därmed intresse av att lära känna varandra.

### Intresselista

Se till att skicka runt en lista där deltagarna får möjlighet att skriva upp namn, telefonnummer och kunskapsområde (yrke, övrig kunskap etc). Detta för att ni eventuellt skall kunna kontakta dessa om olika uppgifter, stora som små, i föreningen.

### Uppföljning

Se till att följa upp mötet genom att dels lägga ut info om mötet på hemsidan, e-posta till medlemmarna samt framförallt att ni kontaktar de som noterat intresse att hjälpa till.

## Utbildningsmaterial

SISU Idrottsutbildarna har nyligen släppt två nya material som vänder sig till föräldrar inom idrotten. De heter "Föräldrar inom idrotten" samt "Att vara idrottsförälder" (broschyr och video). Båda materia- len är mycket bra och kan rekvireras från SISU Idrottsutbildarna, [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)

## Upplägg av föräldramöte

Nedan ges förslag på de punkter som man kan ha med under föredraget. Bra om varje deltagare kan få ett ex av detta att ta med sig hem. Eventuellt kan man stryka vissa delar som bara är föredragarens

### Inledning

- Anledning till mötet: För att lära känna varandra, information samt vikten av föräldrars deltagande och kunskap om vad som sker inom Mattkantens BK.
- Videofilm, klubbfolder.

### Historik

- Klubben startades år..... av.....
- Eventuella meriter.....

### Var finns vi?

- Eventuella anställda, öppettider kansli
- Antal medlemmar, ca....tot / ....aktiva
- Intäkter via Bingolotto, tävlingar, övrigt.....

### Organisation

- Styrelse med....st ledamöter,....st adj,....st suppl ordförande är.....
- Marknadskommitté, Cafeteria-kommitté, Bingolottokommitté, Tävlingskommitté, Materialkommitté, IT-kommitté.
- Ca....tränare, från steg ...-utbildade tränare till föräldratränare.
- Träning sker i.....-hallen.
- Eventuella tävlingar arrangerar oftast i.....-hallen.

### Mål med verksamheten

- Ungdomars utveckling (inom idrotten, som individer) .
- Balansen mellan elit/bredd.
- Klubbens visioner (Mattkantens BK:s inriktningar och värderingar, se nedan).
- Meningsfull fritid för.....kommuns ungdomar, ej för kostsam.
- Årsplanering (bra att kunna dela ut till deltagarna).



## Träning och tävling

- Träningsgrupper från ”Brottarskolan”.....till.....A-gruppen.

Gruppindelningen styrs av ålder, ambition och förmåga.

Grundtanken med träningen är att brottare som har ambition att träna mer och med en grupp med högre spelnivå skall ha denna möjlighet.

- Flytt mellan grupper styrs av klubbens och tränare i samråd med brottare och föräldrar.

- Tävlingsverksamheten:.....

- Tävlingskostnader:.....

- Klädsel och material: För att få tävla utanför föreningens interna tävlingar måste brottarna bära tävlingsdräkt. Denna finns att köpa.....

Ex priser:.....:- för brottarskor, .....:- för brottartrikå. Klubboverall kostar.....:-.

Övrigt material köper du.....

## Hjälp och delaktighet

För att få klubben att fungera på ett stimulerande sätt krävs det att medlemmarna hjälper till vid olika tillfällen. Detta kan vara att:

- tidtagare vid våra egna tävlingar.

- stå i cafeteria vid egna tävlingar/arrangemang.

- bära mattor vid tävlingar.

- ställa upp bord, domarbord inför tävlingar/seriehelger.

- kommittéarbete

- sälja bingolotter

## **Mattkantens BK:s inriktningar och värderingar**

- Vi skall vara välorganiserade.
- Vi skall inte utvecklas snabbare än vad vår ekonomi tillåter.
- Vår tränarkår.....
- Vår ungdomsverksamhet har högre ekonomisk prioritet än elitsatsningarna på seniornivå.
- Ledarskap är att få andra att växa.
- Personen är viktigare än prestationen.
- Alla som vill brottas skall få göra det.
- Ett starkt föräldraengagemang bygger på kontinuerlig information och avgränsade uppgifter.
- Det skall märkas att vi uppträder korrekt och att vi har en god klubbanda.

## **Övrigt**

- Klubben har en hemsida med adress..... Här återfinns information om arrangemang och eventuella ändringar i verksamheten, artiklar från klubbens tävlingar samt information från Svenska Brottningsförbundet.
- Genom att vara med på Mattkantens BK:s e-postlista erhålls regelbunden information om matcher, tävlingar, ändringar m m. E-posta din adress till.....och be om att få stå med på Mattkantens BK:s e-postlista.
- Annat.....

### **Diskussionsuppgifter**

1. Diskutera vilka områden som ni behöver extra hjälp med i föreningen.
2. Fyll i uppgifter enligt mallen ovan och lägg till uppgifter som ni tycker är värdefulla för medlemmarna.

## Sociala aktiviteter, PM för jul- och Sommaravslutning

Att avsluta varje termin eller säsong med någon form av festlighet för föreningens medlemmar är oftast mycket populärt. Att arrangera en avslutning behöver heller inte vara så jobbigt som man kanske många gånger föreställer sig. Det går att göra en mycket lyckad avslutningsfest med små medel och personella resurser.

Nedan följer ett PM med saker som kan vara bra att tänka på inför arbetet med en klubbfest:

- Arbetsgrupp beroende på föreningens medlemsantal och festens omfattning, bör ni vara tre-sex personer som har huvudansvaret för de aktiviteter ni tänker arrangera under festen.

- Lämplig lokal är ofta den brottarlokal som ni använder. Alternativet är att boka in en festlokal via kommunen eller någon skola.

Många föräldrar tycker det är roligt att få testa på sina barns idrott varför det finns fördelar med att vara i träningslokalen.

- Bestäm vilken eller vilka aktiviteter ni skall erbjuda under kvällen.



### Förslag:

1. Cafeteria med läsk/kaffe och bulle/smörgås/kakor + eventuellt andra artiklar.
2. Uppvisning av dam- och/eller herrseniorer.
3. Utmaning, låt medlemmarna, unga som gamla, få utmana a-lagsspelarna i korta matcher. Erbjud priser till de som lyckas vinna matchen alternativt ett visst antal poäng.
4. Lotteri, ordna något enkelt lotteri där ni har dragning senare under kvällen.
5. Tävling/lek, ordna någon/några roliga tävlingar/lekar för barn och/eller föräldrar.
6. Försäljning av brottarutrustning. Om ni har möjlighet är det ett bra tillfälle att sälja (framförallt vid julavslutningen) brottarmaterial, kanske med rabatter.
7. Specialträning, om ni har någon tränare/brottare som är duktig på att köra träning, är detta en bra aktivitet med både barn och föräldrar.

### Kostnader

Det kan ha sina fördelar om festen är kostnadsfria för alla medlemmar. Alternativt får de stå för självkostnadspris på det som bjuds.

### Inbjudan

Skriv en inbjudan, gärna med papper i någon annan färg som ni inte använder i vanliga fall vid utskick. Lägg även ut inbjudan på föreningens hemsida och e-posta den till dem det finns e-postadress till.

På nästa sida kan du se ett förslag till mall för en julavslutning. Denna kan du justera efter din förenings möjligheter att anordna en liknande fest.

### Diskussionsuppgifter

1. Vilka sociala aktiviteter har vi/kan vi skapa i vår klubb?
2. Finns det aktiviteter som vi kan tjäna lite mer pengar på till klubbkassan?

## Julavslutning

Då börjar det närma sig jul och det är dags att börja leta efter en fin gran och göra den goda julmaten. Dessutom bör man se till att skriva upp det nya brottarmaterialet, som man önskar sig i julklapp, på tomtens önskelista.

**När?** .....dagen den...../ .....2007 klockan .....

**Var?** Greppets Sporthall.

**Vad händer?** - Klubbens seniorbrottare (och ev någon framgångsrik brottare utifrån) kommer att uppvisningsbrotta.

Där efter kommer det finnas möjlighet att utmana dessa i korta matcher, med chans att vinna planscher, dekaler m m.



### **Försäljning!**

Vi kommer också att ha försäljning (med julrabatt) av brottarmaterial från vår klubbshop.

### **Specialträning:**

Kvällen inleds med att du som inte testat brottning kan göra detta med några av klubbens duktiga tränare (45 min träning inkl dusch börjar klockan .....).

### **Anmälan:**

Anmälan till festen sker genom att du e-postar till.....alt ringer till.....

### **Frågor?**

Ring kansliet/ordförande Nisse på tfn.....alt e-posta till.....

### **Välkomna!**

**Mattkantens BK:s**

(Uppdaterad 21 augusti -06)

# God Jul

## Hur går jag vidare efter GUL?

Ledarutbildningen **GUL** är en grundläggande utbildning. Förhoppningsvis vill du fortsätta att förkovra dig. Frågan är bara vilken väg du vill gå. Vill du bli tränare, domare, sitta i styrelsen etc? Det finns många olika alternativ.

Svenska Brotningsförbundet och deras special distriktsförbund (SDF) arrangerar kurser i brottning. Medan Riksidrottsförbundets (RF) egna distriktsförbund (DF) och SISU Idrottsutbildarna arrangerar allmänna kurser gemensamma för olika idrotter. T ex Plattformen, Börja leda, Styrelsearbete i Din förening, Idrottsskador m m.

Det finns även kommunala kurser, kontakta din kommuns fritidskontor.

### Utbildningar inom brottningen

Läs mer om tränarutbildningar, domarutbildningar och tävlingssekreterare på [www.swedewrestling.se/utbildning](http://www.swedewrestling.se/utbildning)

För att finna allmänna utbildningar inom idrotten skall du kontakta SISU Idrottsutbildarna eller besöka deras hemsida [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se). Du kan även söka information via Riksidrottsförbundets hemsida [www.rf.se](http://www.rf.se)

### Barn- och ungdomsledarutbildning

Kursen är en grundläggande barn- och ungdomsledarutbildning som vänder sig till ledare och tränare för barn 7-15 år. Kursen genomförs gränsöverskridande inom alla idrotter och innehåller bl a barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling, ledarskap - pedagogik, barnet/ungdomen i centrum samt praktiskt ledarskap. Kursen genomförs på två platser i distriktet.

### Tjejer på Arenan

#### - Idrottsledarkurs för tjejer

En grundläggande idrottsledarkurs för tjejer 14-16 år i alla idrotter som redan är eller vill bli ledare/tränare/förtroendevald.

Kursen genomförs under påsklovet.

### Styrelsen ett lag

#### - Skicka styrelsen på träningsläger

Även föreningens styrelse måste fungera som ett lag – helst ett vinnande lag där alla behärskar sina uppgifter. Men de olika lagdelarna måste också kunna samspela.

Denna kurs tar upp samspelet mellan de olika styrelsepersonerna och gör även andra jämförelser med ett ”idrottslag”. Hur har vi det med reserver och avbytare? Har vi ”speluppläggare”, ”offensiva lirare” och ”avslutare”? Utvecklas coachen/ordföranden och spelarna/ledamöterna som grupp?

Under kursen jobbar vi med föreningens egna frågor och handledarna blir konsulter i den egna styrelsens diskussioner.

### Unga ledare

En idrottsledarkurs för både tjejer och killar 16 -20 år i alla idrotter där ledarskapet står i fokus! Kursen vänder sig till dig som redan är eller vill bli ledare/tränare/förtroendevald. Kursen genomförs på tre platser i distriktet under påsklovet.

### Diskussionsuppgifter

1. Inventera din förenings utbildningsbehov.
2. Gör en utbildningsplan för din förening med hjälp från/samarbete med SISU-idrottsutbildarna. [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)