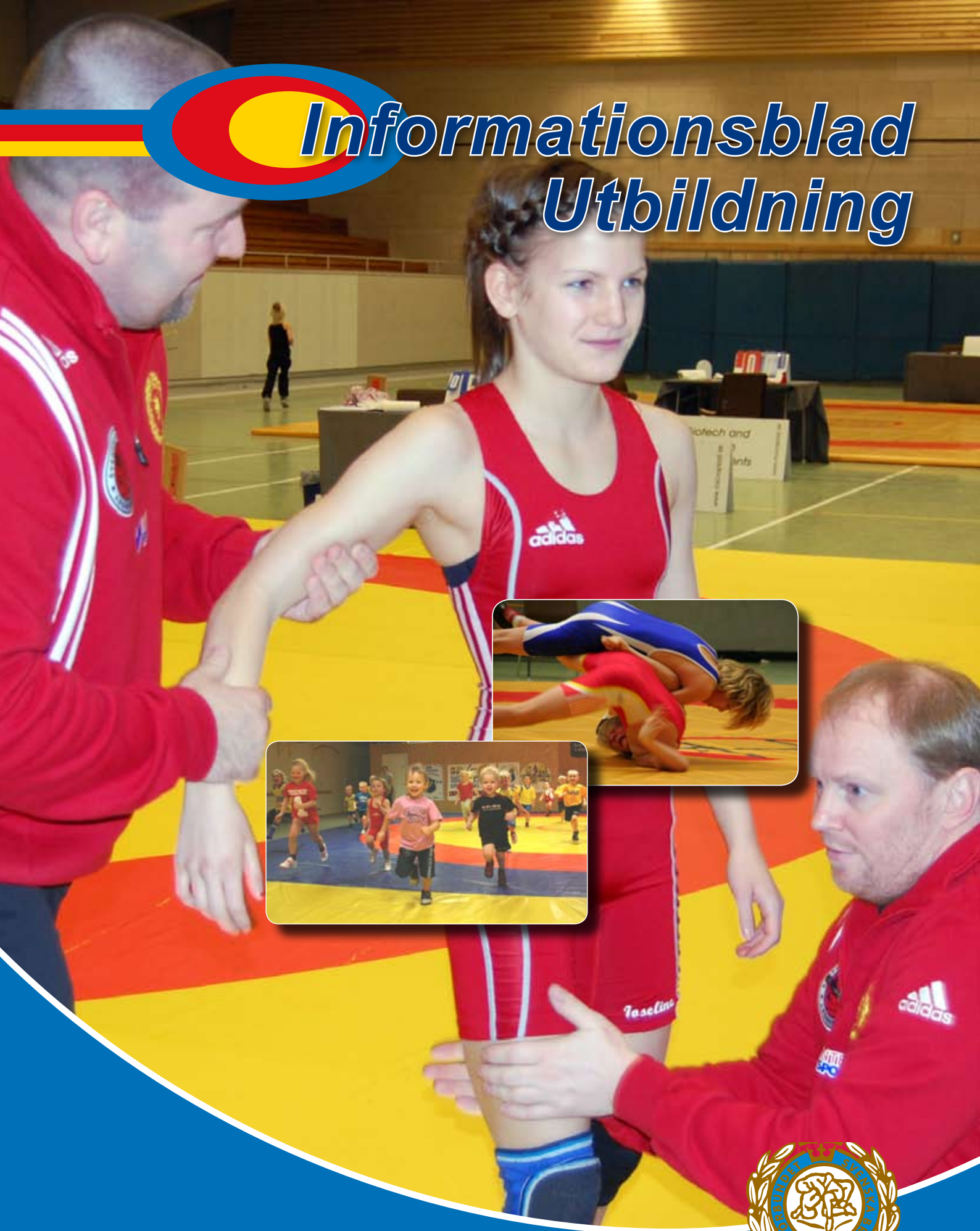


Informationsblad Utbildning



Innehåll

Brottning Grund	3
Plattformen	4
Idrottens föreningslära - IFL	5
Föreningskompetens	6
Teknikpasset.....	7
Instruktionspasset.....	8
Specialtränarutbildning - Killar.....	9
Specialtränarutbildning - Tjejer.....	10
Specialtränarutbildning - Seniorer	11
Elittränarforum	12
Elittränarutbildning - ETU	13
Här kommer en överblick över vad ni finner till höger i bilden på sista sidan!.....	14
Egna anteckningar.....	15

Brottning Grund

Första steget i SBF's ledarrekrutering!

Tanken är att föräldrar, brottarungdomar, erfarna tränare och ledare skall gå denna utbildning.

Föräldrarna för att lära sig om brottningsporten och om ungdomsträningen.

Brottarungdomarna för att kunna hjälpa till med nybörjarträningen och lära sig att jobba med en grupp.

De erfarna tränarna och ledarna för att vi vill skapa en samsyn på hur vi tar hand om våra ungdomar.

Här krävs inga förkunskaper och kan genomföras av alla. Det består av en dag vid/på mattan, samt en uppföljning i hemmaklubben där hemuppgiften genomförs.

Målet med utbildningen

- Att kunna hjälpa ordinarie tränare under ett träningspass för nybörjare och ungdomar.
- Att ha kännedom om hur träningspass planeras och genomförs.
- Att lära sig många praktiska övningar och lekar som är anpassade till brottarens ålder.
- Att ge vana brottare och föräldrar grunderna till att leda en grupp.
- Att lära sig koordinationsövningar, rörlighetsövningar, lekar och något brottningsgrepp.
- Att förstå vad som är viktigt när man börjar träna brottning.
- Lära sig om en brottningsmatch.
- Lära sig om en tävling.
- Hemuppgiften består av att ta reda på hur det fungerar hemma i klubben.

Värt att veta

Vår tanke med denna utbildning är att vi skall träffa alla ungdomar som blivit 13-15 år och tränar i klubben, för att vi vill ge dem en första inblick i hur det är att vara ledare i klubben. Vi skall också möta alla föräldrar som visar intresse för klubben som under "Brottning Grund" får en inblick i brottningsporten. Vi tror att de flesta är intresserade att veta lite om de övningar som ungdomarna håller på med på mattan. Vi förväntar oss också att erfarna och duktiga tränare deltar på detta, dels för att vi vill få en samsyn hur vi hanterar våra ungdomar och dels för att de kan tillföra sina erfarenheter till gruppen.

På detta sätt hoppas vi finna ett antal som kan tänka sig att hjälpa till vid träningen. Vi tror också att vi finner några som kan hjälpa tränare med vissa administrativa uppgifter (registrering, anmälningar och resor).

Vill man sedan förkovra sig så går man "**Plattformen**", som lär ut om barn och ungdomars utveckling både kroppsligt och mentalt.

Vill man veta mera om hur det fungerar i en klubb och inom idrotten går man "**IFL = Idrottens föreningslära**".

Dessa två kurser arrangeras av SISU Idrottsutbildarna. Det är också grunden för att gå "**Teknikpasset**".



Plattformen

Barn- och ungdomsledarutbildning, kurs/studiecirkel i distriktet

Plattformen är idrottens gemensamma barn- och ungdomsledarutbildning. I Plattformen tillägnar du dig grundläggande kunskaper som ger dig förutsättningar för att utvecklas till en trygg, positiv och självständig idrottsledare för barn och ungdomar. Du kommer att utveckla dina ledaregenskaper och knyta nya kontakter med andra ledare inom olika idrotter. Plattformen tar upp ämnen som barn och ungdomars utveckling, barnet/ungdomen i centrum samt ledarskap och pedagogik i praktiken. Utbildningen är likvärdig oavsett vilket distrikt du tillhör eller vilken idrott du är verksam inom. Utbildningen kräver inga förkunskaper.

Ur innehållet

För avsnittet Barnet och ungdomen i centrum är målet att deltagarna ska

□ nå insikt i barns och ungdomars uppväxtvillkor, drivkrafter för sitt idrottande samt insikt i det större sammanhang du som ledare ingår i och hur dessa faktorer påverkar utformningen av

För avsnittet Ledarskap är målet att deltagarna ska

□ nå insikt i varför jag är ledare, i mina värderingar och hur de påverkar mitt sätt att möta och leda barn och ungdomar samt förståelse för hur mitt ledararbete påverkar idrottsgruppens sammanhållning, samarbete och utveckling.

För avsnittet Barns och ungdomars utveckling är målet att deltagarna ska

□ tillägna sig kunskap om barns och ungdomars psykiska och fysiska utveckling och förstå sambandet dem emellan, samt skillnaden mellan biologisk och kronologisk ålder för att avgöra när det är lämpligt att träna olika moment.

För avsnittet Pedagogik i praktiken är målet att deltagarna ska

□ förstå och acceptera att vi lär på olika sätt samt tillägna sig pedagogiska metoder för att möta varje individ och skapa en god lärandemiljö under träning och tävling, där leken som förhållningssätt är central.

Mer information om när plattformskurser går i ditt distrikt finns på SISU Idrottsutbildarnas hemsida under **Idrottskurser/Plattformen/Utbildningskalender:** www.sisuidrottsutbildarna.se/templates/Page.aspx?id=630

Kursdeltagare berättar



Linn Brissman, Ludvika Motorsällskap, tyckte att det kändes naturligt att ta steget och bli barn- och ungdomsledare. För henne innebar Plattformen möjligheten att se hur andra föreningar gör och att få byta tankar och idéer. Hon tycker att utbildningen hade ett bra upplägg som gav mycket att fundera och spinna vidare på.

– Jag tror att med rätt utbildning skapas bra ledare. Bra ledare kan i sin tur skapa förutsättningar för barn och ungdomar att lyckas inom sin idrott. Det ska bli roligt att se hur barn och ungdomar kan lyckas med hjälp av mitt ledarskap.



När Stefan Hagström, aktiv inom amerikansk fotboll och Göteborg Marvels, gick Plattformen deltog ledare från olika idrotter, i olika åldrar och med skilda erfarenheter. Det gav stort utrymme för utbyte, diskussioner och praktisk träning.

– Våra ledare och vår gruppvar kanon. Jag blir fortfarande glad när jag tänker tillbaka på kursen. Jag ser fram emot kidsens glädje när de lyckas med en övning som de kämpat med och deras skratt när de har roligt med lagkompisarna. Jag vill kunna bidra till att de fortfarande tycker det är roligt att spela när de är 19.

Idrottens föreningslära - IFL

Idrottens föreningslära (IFL) är både ett koncept och samlingsnamn för utbildningar för styrelsemedlemmar och andra föreningsledare som vill utveckla sig och sin förening. Här får du chansen att vässa dina kunskaper och lära dig mer om vad som gäller för den ideella föreningen, viktigheter när föreningen och verksamheten vill utvecklas och mycket mer.

Idrottens föreningslära är för alla organisationsledare vad körkortet är för alla bilister och är samlingsnamnet på allt som har att göra med föreningskunskap, föreningsjuridik och föreningsrätt. Här ingår också utveckling av föreningens organisation och verksamhet. Allt handlar i grunden om den ideella föreningen, om dess utveckling i nutid och framtid och om de utmaningar som står för dörren.

Den förening och det förbund som är bäst på att möta dagens och morgondagens behov, hos unga såväl som äldre, kommer att gå en mycket ljus framtid till mötes. Idrottens föreningslära är svaret på en hel del av de frågor som varje attraktiv förening och förbund behöver träna på och jobba med. Den som inte vill bli bättre, slutar att vara bra.

Idrottens föreningslära är uppdelad i tre steg

Grund - Detta steg är en introduktion med information och inspiration kring föreningslärans grunder. Utbildningen varar cirka tre timmar eller mer och riktar sig till alla organisationsledare. Bland annat 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, som beställs via SISU Idrottsböcker. Det finns utbildade utbildare i alla distrikt och i flera förbund.

Fortsättning - Detta steg ska ge styrelser och arbetsgrupper både kunskap och redskap för att än bättre kunna leva upp till sina respektive uppdrag. Detta är ett mer omfattande utbildningspaket som fokuserar på fem områden: föreningsjuridik, organisations- och verksamhetsutveckling, styrelse- och valberedningsarbete, praktisk föreningsekonomi samt varumärkesarbete och kommunikation. Utbildningen består i sin helhet av fem steg och riktar sig i första hand till hela styrelsen och/eller enskilda funktioner i styrelsen. Det finns flera nya material att beställa från SISU Idrottsböcker.

Fördjupning - Detta steg ger både förtroendevalda och anställda organisationsledare fördjupade kunskaper i olika teman kopplade till föreningsläran. Utbildningen sker i tematräffar i olika aktuella ämnen, som till exempel årsmötet, valberedningsarbete, bokföring, skatter och avgifter, ordföranderollen, optimal samverkan i styrelsen, ideell förening på kommersiella villkor. Dessa träffar genomförs normalt under en dag och erbjuds oftast och redan idag i vårt ordinarie kursutbud. Du som vill veta mer om varumärkesarbete och evenemang/sponsring kan gå Idrottens affärsskola.

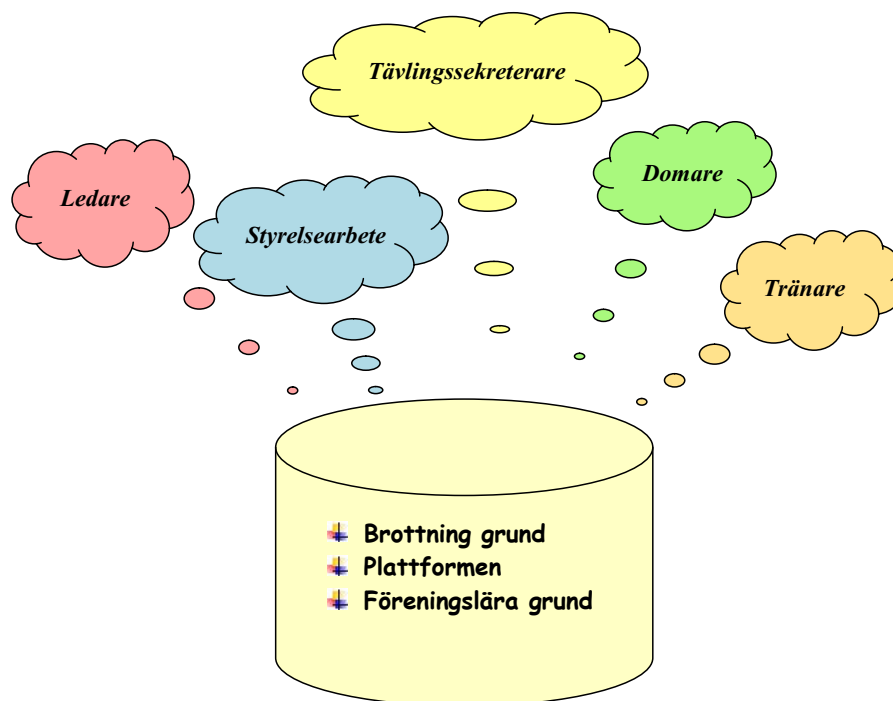


Vill du eller din förening lära sig mer kontakta din förenings SISU-konsulent.

Vill ni veta mera kan ni läsa på SISU Idrottsutbildarnas hemsida:

www.sisuidrottsutbildarna.se/Vi-arbetar-med/Idrottens-foreningslara/

Föreningskompetens



Tanken bakom detta upplägg är att alla klubbar i landet har en kompetens när det gäller **"Brottning Grund"**, **"Idrottens föreningslära"** och **"Plattformen"**.

Flertalet av klubbens ledare går alla dessa tre utbildningar, allt för att klubben skall vara duktiga på att ta hand om barn och ungdomar och att förstå hur idrottens demokrati fungerar.

Vi förväntar oss inte att alla ledare går dessa kurser, men att klubben har de kunskaper som finns i dessa grundläggande utbildningar.

**För den som vill veta mera än vad som är beskrivet i detta häfte om dessa kurser, så går det bra att finna kontaktpersoner på Svenska Brottningförbundets hemsida: www.swedewrestling.se
Här finns också inbjudningar till de kurser som arrangeras runt om i brottarsverige.**

SISU Idrottsutbildarna runt om i landet har också stora möjligheter att hjälpa er! Information om SISU Idrottsutbildarna finner ni på www.sisuidrottsutbildarna.se

Teknikpasset

När man genomgått Grundutbildningen, är det dags att lära sig brottningsens svåra konst. Nu börjar vi lära ut hur man instruerar någon om hur man slår ett grepp. Vårt sätt bygger på att vi delar in greppet i olika moment.

"Teknikpasset" innehåller även grunderna i Fristil respektive Grek-Romersk brottning.

Man börjar också prata om träningsplaneringen, vilket är en förberedelse för den fördjupade utbildningen i detta ämne som ligger i *"Instruktionspasset"*.

Det består av en heldag med två träningspass, där vi går igenom grundställningar och grepp i både Grekisk-Romersk brottning och Fristil.

Målet med utbildningen

- Att kunna hjälpa till med teknikträningen för ungdomar.
- Att lära sig de tekniska grunderna i Grekisk-Romersk brottning.
- Att lära sig de tekniska grunderna i Fristil.
- Att ha kännedom om hur ett brottargrepp kan analyseras.
- Att själv skall kunna leda ett antal träningspass.
- Ha kännedom om hur träningspassen i veckan planeras och hur dessa samverkar med varandra.
- Att lära sig praktiska övningar när det gäller de vanligaste greppen i de båda stilarna, både i stående och i parterr.
- Vilket betyder att man efter utbildningen skall kunna lära de yngre brottarna grunderna i båda stilarna.

Viktigt att veta

Vår tanke med denna utbildning är att lägga grunderna till att bli en bra tränare. Vi vill lära ut teknikerna/greppen på ett pedagogiskt sätt.

Vilket betyder att man lär sig att dela upp ett grepp, dels för att kunna lära ut, men även för att kunna träna delar av ett grepp på olika sätt.

Här kan de föräldrar som vill lära sig brottning från grunden testa grundgreppen.

Dagen består av många övningar på mattan och lite teoretiska instruktioner.



Instruktionspasset

Instruktionspasset riktar sig i första hand till de som har som mål att bli aktiv tränare i sin hemklubb. För att få ut så mycket som möjligt av kursen bör deltagarna ha genomgått brottning grund, teknikpasset samt plattformen. Det är även en fördel om deltagaren har varit aktiv eller tränare tidigare. Utbildningen bygger på dagens teorier om träningslära, pedagogik och ledarskap och innehåller såväl teoretiska som praktiska moment. Kursen består av två dagars utbildning, som med fördel genomförs under en helg.

Målet med utbildningen

Deltagarna kommer att få en inblick i de kunskaper som behövs för att leda en ungdomsgrupp. Detta innebär att deltagarna efter avslutad kurs:

- Klarar av att designa en årsplanering för sin träningsgrupp.
- Har kännedom om periodiseringens betydelse för träningsupplägget.
- Känner till en enkel modell över vilka grundläggande träningsmetoder som kan användas för en brottningstränare.
- Känner till vilka tekniska grunder som finns både inom Fristils- och Grekisk-Romersk brottning.
- Känner till de pedagogiska grunder som behövs för att klara av att lära ut en god teknik i både Fristil- och Grekisk-Romersk brottning.
- Känner till hur feedback kan användas vid teknikutläring.
- Känner till några av de viktigaste teoretiska modellerna som finns inom ledarskapsforskningen.
- Har kännedom om hur olika faktorer påverkar det egna ledarskapet samt hur olika verktyg kan användas för att förbättra sitt personliga ledarskap.

Värt att veta

Instruktionspasset riktar sig i första hand till de som är eller har bestämt för att bli tränare och har erfarenheter av träning. Tanken med utbildningen är att klubbtränare ska ges möjlighet att vidareutbilda sig så att de kan genomföra träningen på ett mer systematiskt och teoretiskt riktigt sätt. Det är även viktigt att deltagarna från olika klubbar utbyter erfarenheter med varandra under kursen. Instruktionsspasset ligger sedan till grund för de olika kurserna i specialtränarutbildningen. Flera av momenten i specialtränarutbildningen bygger på den kunskap som erhålls under kursen. Kursen består såväl av praktiska som teoretiska moment. De flesta praktiska momenten under utbildningen föregås av teoretiska föreläsningar. Samtliga deltagare erhåller en tränarpärm med all information som behövs under kursen, och kan senare användas som hjälp vid klubbträningen.



Specialtränarutbildning - Killar

De olika specialtränarutbildningarna riktar sig i första hand till de som har som mål att bli aktiv tränare i sin hemklubb och vill ha en mer gedigen kunskap inom sitt tränarområde. De teoretiska och praktiska momenten i kursen riktar sig i första hand till de som tränar ungdomar och grekisk romersk stil. För att få ut så mycket av kursen som möjligt bör deltagarna ha genomgått instruktionspasset. Det är även en fördel om deltagaren har varit tränare tidigare. Utbildningen bygger på dagens teorier om träningslära, pedagogik och ledarskap och innehåller såväl teoretiska som praktiska moment. Kursen består av två och en halv dags utbildning, som med fördel genomförs under en helg.

Målet med utbildningen

Huvudmålet med kursen är att deltagaren ska få de kunskaper som behövs för att klara av att leda en egen ungdomsgrupp. Detta innebär att deltagarna efter avslutad kurs:

- Känner till vad en arbetskravsanalys är och hur en enkel kapacitetsprofil kan designas. Deltagaren ska också förstå hur målsättningsarbetet kan påverka träningsupplägget och hur träningsplaneringen kan utvärderas i form av tester.
- Känner till hur en enkel konkurrentanalys eller videoanalys kan utföras.
- Klarar av att göra en teknisk analys av ett brottargrepp i antingen Grekisk-Romersk eller Fristilsbrottning.
- Känner till två pedagogiska metoder för teknikutläring inom brottningen, GMP och DS.
- Har god kunskap om hur barn och ungdomars fysiska och psykiska utveckling sker.
- Klarar av att utforma en utvecklingstrappa för deltagarens egen klubb.
- Har kännedom om VAK-metoden.
- Får fördjupad kunskap om ledarens verktyg, i synnerhet feedbackprocessen.

Värt att veta

Specialtränarutbildningen för killar riktar sig till erfarna tränare som vill förkovra sig ytterligare inom ett specialområde. Ledarens roll i klubben tar stor plats under denna kurs. Flera av momenten i denna kurs bygger på den kunskap som deltagaren fått med sig från instruktörspasset. Kursen består såväl av praktiska som teoretiska moment. De flesta praktiska momenten under utbildningen föregås av teoretiska föreläsningar. Samtliga deltagare erhåller kursmaterial som är anpassat till tränarpärmen och utbildningen.



Specialtränarutbildning - Tjejer

De olika specialtränarutbildningarna riktar sig i första hand till de som har som mål att bli aktiv tränare i sin hemklubb och vill ha en mer gedigen kunskap inom sitt tränarområde. De teoretiska och praktiska momenten i kursen riktar sig i första hand till de som tränar tjejer och fristil. För att få ut så mycket av kursen som möjligt bör deltagaren ha genomgått instruktörspasset. Det är även en fördel om deltagaren har varit tränare tidigare. Utbildningen bygger på dagens teorier om träningslära, pedagogik och ledarskap och innehåller såväl teoretiska som praktiska moment. Kursen består av två och en halv dags utbildning, som med fördel genomförs under en helg.

Målet med utbildningen

Målet med kursen är att deltagaren ska få de kunskaper som behövs för att leda en egen tjejgrupp. Detta innebär att deltagarna efter avslutad kurs:

- Känner till vad en arbetskravsanalys är och hur en enkel kapacitetsprofil kan designas. Deltagaren ska också förstå hur målsättningsarbetet kan påverka träningsupplägget och hur träningsplaneringen kan utvärderas i form av tester.
- Känner till hur en enkel konkurrentanalys eller videoanalys kan utföras.
- Klarar av att göra en teknisk analys av ett brottargrepp i antingen Grekisk-Romersk eller Fristilsbrottning.
- Känner till två pedagogiska metoder för teknikutläring inom brottningen, GMP och DS.
- Har kännedom om vilka specifika problem och möjligheter som finns med att leda och träna tjejer.
- Har kännedom om kopplingen mellan ätstörningar och idrott, samt hur ätstörningar kan upptäckas och förebyggas.
- Känner till vad kosten har för betydelse för en idrottare och hur bantning kan påverka tränings- och tävlingsresultat.

Värt att veta

Specialtränarutbildningen för tjejer riktar sig i till erfarna tränare som vill förkovra sig ytterligare inom sitt specialområde. Att lära sig förstå hur det är att träna och leda för tjejer tar stor plats under denna kurs. Skillnader mellan pojkar och flickor diskuteras även samt de specifika fördelar och nackdelar det finns att träna och leda tjejer. Den praktiska teknikträningen riktar sig i första hand till fristilbrottning. Flera av momenten i denna kurs bygger på den kunskap som deltagaren fått med sig från instruktörspasset. Kursen består såväl av praktiska som teoretiska moment. De flesta praktiska momenten under utbildningen föregås av teoretiska föreläsningar. Samtliga deltagare erhåller kursmaterial som är anpassat till tränarpärmen och utbildningen.



Specialtränarutbildning - Seniorer

De olika specialtränarutbildningarna riktar sig i första hand till de som har som mål att bli aktiv tränare i sin hemklubb och vill ha en mer gedigen kunskap inom sitt tränarområde. De teoretiska och praktiska momenten i kursen riktar sig i första hand till de som tränar seniorer och grekisk romersk stil. För att få ut så mycket av utbildningen som möjligt bör deltagarna ha genomgått instruktörspasset. Det är även en fördel om deltagaren har varit tränare tidigare. Utbildningen bygger på dagens teorier om träningslära, pedagogik och ledarskap och innehåller såväl teoretiska som praktiska moment. Kursen består av två och en halv dags utbildning, som med fördel genomförs under en helg.

Målet med utbildningen

Målet med kursen är att deltagaren ska få de kunskaper som behövs för att leda en egen seniorgrupp. Detta innebär att deltagarna efter avslutad kurs:

- Känner till vad en arbetskravsanalys är och hur en enkel kapacitetsprofil kan designas. Deltagaren ska också förstå hur målsättningsarbetet kan påverka träningsupplägget och hur träningsplaneringen kan utvärderas i form av tester.
- Känner till vilka träningsprinciper som finns för fysisk träning.
- Känner till hur en enkel konkurrentanalys eller videoanalys kan utföras.
- Klarar av att göra en teknisk analys av ett brottargrepp i antingen Grekisk-Romersk eller Fristilsbrottning.
- Känner till två pedagogiska metoder för teknikutläring inom brottningen, GMP och DS.
- Förstår vilka styrketränningsmetoder som är bäst anpassade för respektive träningsgrupp.
- Kan designa ett styrketränningsprogram anpassat för respektive träningsgrupp.

Värt att veta

Specialtränarutbildningen för seniorer riktar sig i till erfarna tränare som vill förkovra sig ytterligare inom sitt specialområde. Att lära sig hur rationell styrketräning planeras och utförs tar en stor plats under denna kurs. Den praktiska teknikträningen riktar sig i första hand till Grekisk-Romersk brottning. Flera av momenten i denna kurs bygger på den kunskap som deltagaren fått med sig från instruktörspasset. Kursen består såväl av praktiska som teoretiska moment. De flesta praktiska momenten under utbildningen föregås av teoretiska föreläsningar. Samtliga deltagare erhåller kursmaterial som är anpassat till tränarpärmen och utbildningen.



Elittränarforum

Tanken är att samla de bästa tränarna i landet till en utvecklingshelg. Här skall de tränare som har elitbrottare närvara och utbyta erfarenheter.

Innehållet i de teoretiska och praktiska delarna varierar år från år och fastställs av elitkommittén.

En viktig del är att uppdatera deltagarna på nya träningsmetoder och nya trender inom den internationella brottningen.

Deltagarna uppdateras också på de nationella tränarutbildningarna som finns tillgängliga.

Tillgängliga experter från RF, Bosön och SOK informerar om aktuella teman.

Målet med utbildningen

- Att utvecklas när det gäller tränarskap, vilket betyder inom det idrottspsykologiska området.
- Att utvecklas när det gäller träningslära, vilket betyder kunskaper i fysiologi, träningslära och nutrition.
- Att förstå de senaste trenderna inom Grekisk-Romersk brottning.
- Att förstå de senaste trenderna inom Fristilsbrottning.
- Att utbyta synpunkter när det gäller utvecklingen av elitverksamheten i landet.

Värt att veta

Tanken med detta forum är att samla de bästa tränarna i landet och ge dem ett antal teoretiska och praktiska kunskaper.

Lika viktigt är dock att deltagarna på detta forum bidrar med att utveckla svenskt brottning på ett positivt sätt.

Elitkommittén ansvarar för att komma med förslag på teoretiskt innehåll och tar själv hand om de praktiska passen.

Utbildningskommittén ansvarar för administrationen av kurstillfället.



Elitränarutbildning - ETU

Är du aktiv som tränare på elitnivå? Idrottens elitränarutbildning fördjupar och vässar dina kunskaper i tränarskap, träningslära och specialidrott. Idrottens elitränarutbildning (ETU) är ett utvecklingsprogram för vidareutbildning av tränare på nationell eller internationell elitnivå med möjlighet till certifiering som idrottens elitränare.

Tränaren skall vara verksam på elitnivå och vara rekommenderad av sitt SF. Med elitnivå menas landslag, riksidsrottsgymnasier eller föreningsverksamhet i de högre divisionerna.

Utvecklingsprogrammet omfattar 500 timmar i tränarskap, träningslära och specialidrott. Det genomförs som ett gemensamt och ett individuellt valbart innehåll. Det förväntas av deltagaren att lägga ner omfattande tid i förberedelser och efterarbete.

Den som antas till programmet kommer att kunna utforma en individuell utvecklingsplan, vilket även kan innebära förstudier före respektive utbildningsmoment.

Utbildarteam

I utbildarteamet finns personal från RF:s Elitidrottscentrum, SISU Idrottsutbildarna, Idrottshögskolor, Bosön Idrottsfolkhögskola samt experter från SF och andra organisationer.

Tid och plats

12 x 3 dagar mestadels på Bosön. Dessutom ett stort antal valbara kurser (ca 12 dagar) och enskilt arbete som ingår i en individuell studieplan.

Kursavgift

Deltagaravgiften är ca 40 000 kr och inkluderar kurslitteratur och kost. Kostnader för resor och uppehälle tillkommer. SF kan ansöka om subvention för prioriterade tränare inom landslagsledning.

SF som förordar en man och en kvinna subventioneras och betalar bara 50% av deltagaravgiften förutsatt att behörighetskrav och kvalifikationer uppfylls.

Kursen innehåller bland annat:

Tränarskap (175 timmar beteendevetenskap)

Syfte

Syftet med kursen tränarskap är att ge en teoretisk och praktisk kunskapsbas för att tränare ska kunna förstå, använda och värdera beteendevetenskapliga frågeställningar med inriktning på förberedelse, genomförande och utvärdering av prestation. Efter kursen ska du som elitränare kunna ta ett betydligt större ansvar för dels den egna men framför allt för individens och lagets utveckling inom det idrottspsykologiska området.

Träningslära (175 tim)

Övergripande målsättning

Att deltagarna efter genomförd utbildning skall

- Inneha kunskaper i fysiologi, träningslära och nutrition av sådan bredd och djup att de enskilt kan ta del av och använda kommande kunskap inom områden viktiga för den egna idrotten.
- Besitta färdigheter i att tolka testresultat och resultat från träningsuppföljning.
- Kritiskt granska nuvarande träningsmetoder och former för träningsuppföljning i syfte att ytterligare förbättra prestationsutveckling.

Här kommer en överblick över vad ni finner till höger i bilden på baksidan!

När det gäller **"Styrelsearbete"** finns det ett antal kurser som SISU Idrottsutbildarna har. Grunden till detta får man om man går IFL-grund, IFL-fortsättning och så vidare. Här får man en mycket bra kunskap om hur man jobbar i en styrelse. Denna kunskap kan man erhålla genom att gå på SISU-kurser, men det går också bra att använda en SISU-konsulent eller en erfaren ledare som studiecirkelledare och genomföra kursen hemma i klubben. Ett annat alternativ är att låta hela styrelsen delta på en kurs i **"Styrelsearbete"**.

Domarförbundet utvecklar och jobbar med **"Domarutbildningar"** runtom i landet. Då bristen på domare är stor, är detta ett prioriterat område när det gäller Idrottslyftet. Domarförbundet och Utbildningskommittén söker efter bra arbetsformer för att öka antalet domare. Årligen genomförs ett antal kurser för domare.

Tävlingssekreterarförbundet utvecklar och jobbar med **"Tävlingssekreterarutbildning"** runt om i landet. Årligen genomförs ett antal kurser för tävlingssekreterare.

Utbildningskommittén har under ett antal år prioriterat utvecklingen av en ledar- och tränarutbildning. Den satsningen kommer att avvecklas under de närmaste åren. Vilket betyder att kommittén har förhoppningar om att domare, tävlingssekreterare och tränare har fungerande arbetsformer för sina utbildningar.

Vilket är nästa prioriterade område, när det gäller att jobba fram en utbildningsplan? Här finns ett antal uppräknade områden, men det kan även finnas andra områden!

- Tävlingsledare
- Speaker
- Arrangemang
- Medicinkurs

Vår förhoppning är att ni besöker vår hemsida som ni når via SBF's hemsida: www.swedewrestling.se
Här finner ni också de utbildningssamordnare som finns runt om i landet!

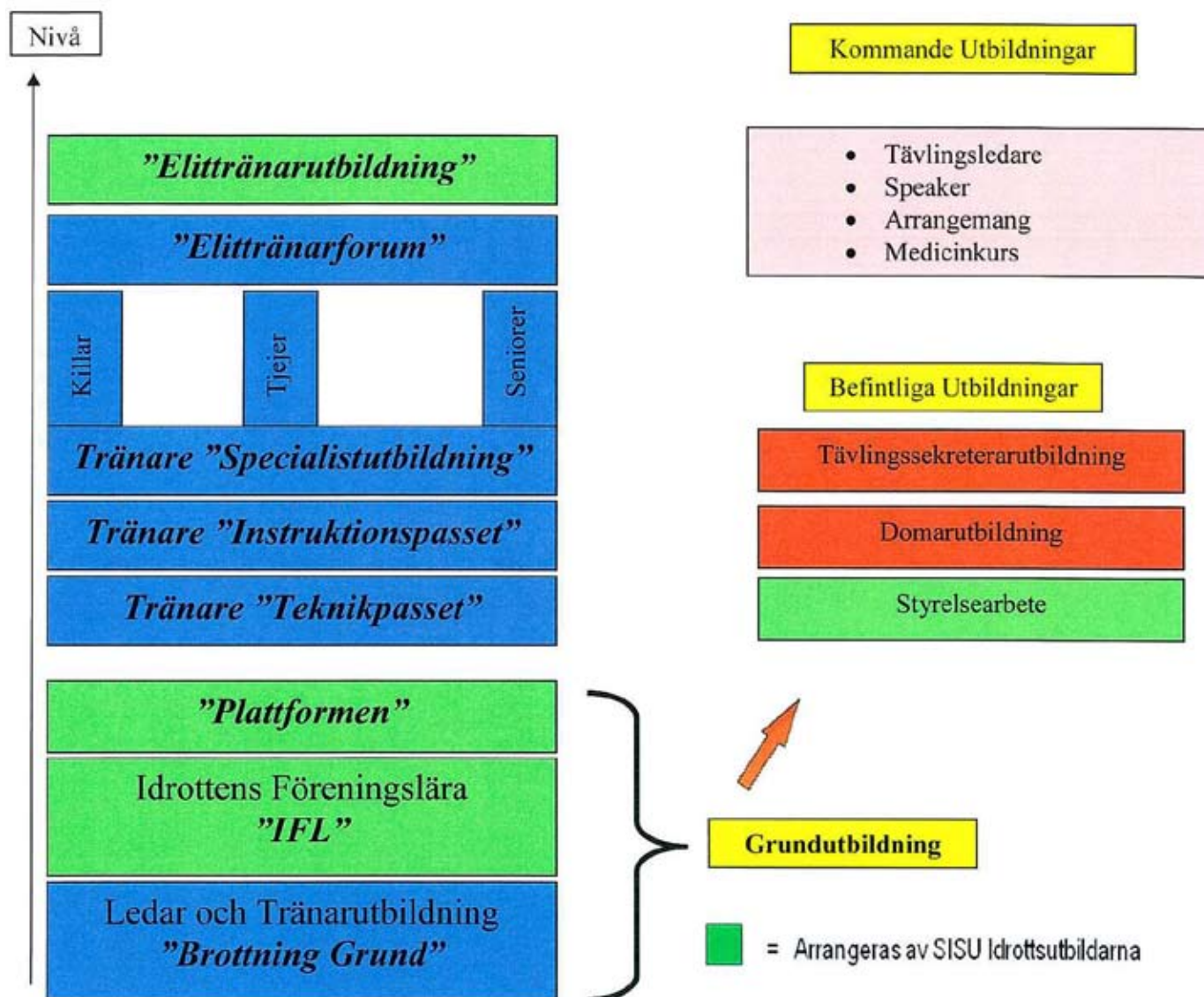
Var inte rädda utan tag kontakt med oss i utbildningskommittén eller den utbildningssamordnare som är närmast din klubb. Vi försöker att hålla oss informerade om alla aktuella utbildningar som kan gälla, både för de som jobbar i klubben, som för era ungdomar som vill träna brottning och utbilda sig.

Svenska Brottningsförbundet
www.swedewrestling.se

Egna anteckningar

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Här följer en översikt bild över utbildningen i Svensk Brottning, främst beskriver den tränarutbildningen, men vi ser även övrig utbildning i SBF' s regi. Här finns även Plattformen, Idrottens föreningslära och Elitränarutbildningen som bedrivs i SISU Idrottsutbildarnas regi.



Tanken bakom detta upplägg är att alla klubbar i landet har en kompetens när det gäller **"Brottning Grund"**, **"Idrottens Föreningslära"** och **"Plattformen"**. Flertalet av klubbens ledare går alla dessa tre utbildningar, allt för att klubben skall vara duktiga på att ta hand om barn och ungdomar och att förstå hur idrottens demokrati fungerar.

Mera information finns på SBF' s hemsida, under **Utbildning**: www.swedewrestling.se

Information om SISU Idrottsutbildarna finner ni på www.sisuidrottsutbildarna.se