

Nytt avtal ger billigare prylar till skol-IF



Billigare prylar!

Lek- och idrottsutrustning från företaget Tress blir genom ett avtal med Skolidrottsförbundet rabatterat för skolidrottsföreningar. För köp över 2 000 kronor sparar föreningen 500 kronor på sitt första köp. Tress har alla möjliga bollar och redskap för en rad olika sporter och lekar som passar för en aktiv förening. Tress kommer också under de närmaste två åren att lansera upp till tre nya aktiviteter för skolidrottsföreningarna.

■ Johan Sandler



Sök ledigt – tjäna pengar!

■ ■ ■ Många skolidrottsföreningar har aktiviteter på raster och håltimmar. Tidigare har föreningar inte uppmanats att söka LOK-stöd för den tiden eftersom de då varit tvungna att söka ledigt från skolan och försäkringsfrågan därmed varit oklar.

I och med att Skolidrottsförbundet från 1 januari 2010 har tecknat en försäkring för alla sina medlemmar öppnas nu dörren. Det innebär att medlemmarna är försäkrade även utanför skoltid när de deltar i skol-IF:s aktiviteter. Så nu är det fritt fram att söka ledigt för raster och annan lekionsfri tid under skoldagen då skol-IF har verksamhet för sina medlemmar och sedan även söka LOK-stöd för den tiden. Men tänk på att ledigheten ska vara godkänd av skolledaren och att dessutom en godkänd ledighetsansökan ska kunna visas upp vid kontroll. Mer information och ett exempel på ansökan finns på förbundets hemsida.

Ta chansen att påverka!

I april i år ska det väljas en ny styrelse i Skolidrottsförbundet. Alla skolidrottsföreningar är medlemmar i förbundet och har rätt att nominera kandidater till styrelsen.

Precis som i en skol-IF där medlemmarna ger styrelsen sitt förtroende får styrelsen i Skolidrottsförbundet medlemmarnas förtroende att driva arbetet i organisationen. Vartannat år vid förbundsmötet väljs nya ledamöter in i styrelsen. Finns det personer som du tycker skulle göra ett bra jobb med att stärka skolidrottsföreningar och distriktsförbund så är det fritt fram att nominera både andra och dig själv. Unga som gamla behövs. Särskilda ungdomsplatser finns i styrelsen.

Till förbundsmötet kan skolidrottsföreningar också motionera. Skol-IF:s styrelse kan alltså skicka in förslag på saker som de vill förändra eller nya saker som de vill införa i förbundet. Mer information om förbundsmötet och hur du gör för att nominera kandidater eller skicka in en motion hittar du på www.skolidrott.se. **Välkommen med förslag!**



Styrelsen som valdes på förbundsmötet 2008.

inspiration

En hel skoldag med inomhusfotboll

■ ■ ■ På Dalaskolan i Bromölla fyllde eleverna sin lekionsfria dag med fotboll. De ville stärka sammanhållningen och engagera alla på skolan.

Skol-IF bokade en stor hall för DM i inomhusfotboll och distriktsförbundet bjöd in lag från hela Skåne. Den 24 november kämpade åtta lag från Malmö, Hässleholm, Kristianstad och flera andra orter i Skåne.

Skol-IF RO-2 återuppstod 2008 efter en längre törnrosasömn. Skolan hade deltagit i Skoljoggen, men många ville ha fler aktiviteter, helst något som även de som inte sportar på fritiden kunde delta i. För att få med alla på taget satte eleverna upp affischer och Skolidrottsförbundets väggtidningar. Alla intresserade uppmanades att anmäla sig till skolidrottsföreningen.

NEDERLAG BLEV MOROT

Tidigare i år prövade Dalaskolan sina vingar i innebandy-DM. De åkte ur direkt, en lärdom som sved men som också gav inspiration att börja träna för att klara sig bättre i nästa batalj. På onsdagseftermiddagar och i Elevens val har skol-IF ordnat fotbollsträning för att rusta lagen inför DM. Ambitionerna gav resultat. Niorna spelade final den 14 december.

HUR ORDNAR MAN EN FOTBOLLSDAG?

Skol-IF bokade lokaler för träningar och DM. Eftersom gymnasalen saknar läktare lånade de i stället Tianhallen när det seddan var dags för själva turneringsdagen. Distriktsförbundet bjöd in andra föreningar i Skåne. Eleverna fixade fikaförsäljning vilket bland annat finansierade licensierade domare. Fotbollsdagen kostade ingenting, men fyllde på kassan för framtida aktiviteter.

– Fotbollsdagen var helt elevernas förslag. Nu har det blivit så himla stort, alla 170 medlemmarna på skolan är entusiastiska och vill ha mer. Vi ska definitivt göra om det här, säger Birgitta Nilsson, fritidspedagog och vuxenstöd.

– Det roligaste var att möta bra motstånd, tycker Markus Emtså som går i åttan. Jag vill alltid spela fotboll, men man får inte spela mot hela Skåne varje dag.

■ Ellika Nyqvist

utbildning

Vad sägs om lite idrottsmassage?

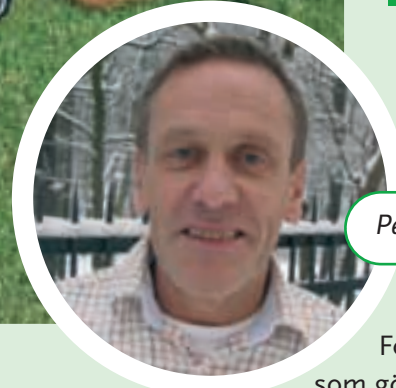
■ ■ ■ Vill du specialisera dig som tränare i en idrott eller få mer kunskap i ett speciellt ämne, har SISU Idrottsutbildarna ett brett utbud. SISU Idrottsutbildarna är idrottens utbildningsorganisation och har personal i 21 distrikt över hela landet.

– Utbildning stärker sammanhållningen och självförtroendet i en skol-IF, säger Per Bergljung på SISU Idrottsutbildarna. Dessutom är det meriterande för eleven. Att byta erfarenheter med andra idrottsföreningar i distriktet brukar vara mycket uppskattat. Framför allt är det kul att lära sig mer inom sin egen idrott, säger Per.

Många vill till exempel lära sig hur man undviker skador, vad man gör om skadan är framme och hur man kan träna effektivare. Kurserna leder ofta till en väl fungerande förening med fler medlemmar och bättre ekonomi.

SISU Idrottsutbildarna erbjuder tre grundkurser. Plattformen tar upp föreningskunskap, barns psykiska och fysiska utveckling samt tränings- och kostlära. Grundtränarutbildningen, GTU, och Idrottens föreningslära, IFL, är också generella, det vill säga vänder sig till alla idrotter.

Idrottspsykologi för barn och ungdomar, mental träning, idrottsmassage, första hjälpen och mat för aktiva idrottare är ytterligare aplock ur SISU Idrottsutbildarnas utbud. De skräddarsyr även kurser efter era egna önskemål och hjälper till med kulturarrangemang, till exempel om en skol-IF vill bjuda in en känd idrottsprofil eller artist till en turnering.



Per Bergljung

SISU Idrottsutbildarna erbjuder

- Kurser och studiecirklar
- Föreläsningar
- Utveckling av skol-IF
- Kulturarrangemang
- Lokala mötesplatser

Specialidrottsförbunden som Fotbollsförbundet erbjuder kurser som gör att du lär mer om den specifika idrotten, exempelvis tränarutbildning i olika steg samt domar- och funktionärsutbildning.

HUR GÖR MAN OCH VAD KOSTAR DET?

Under "Organisation" på www.sisuidrottsutbildarna.se väljer du det distrikt du bor i. Här hittar du kontaktpersoner, aktuella aktiviteter och priser. Du kan anmäla dig direkt på webben. En del kurser är helt gratis, andra går att söka utbildningsstöd för. Olika regler gäller för olika kommuner. Vissa utbildningar är finansierade av Idrottslyftet för att utveckla idrottsföreningar.

■ Ellika Nyqvist

tävling



Lite nervositet gör att vi presterar bättre!

■ ■ ■ Skolidrottsföreningar runt om i landet deltar årligen i mängder av tävlingar och matcher. Alla som är med vill alltid göra sitt bästa. Men det är inte alltid så lätt att få till det.

Josefin Unefäldt går i tvåan på Voxnadalens gymnasium i Ebsbyn. Hennes skol-IF deltar i många tävlingar varje år, såväl DM som SM. För att göra en så bra insats som möjligt pratar laget på träningarna om att de ska tänka positivt och ibland har de övningar i mental träning.

– Vi är ofta nervösa på matchdagen men det gör oss bara fokuserade. Det är aldrig något negativt snack, säger Josefin.

MENTAL TRÄNING

Christan Augustsson är expert på mental träning. Han har bland annat hjälpt höjd-

hopparen Stefan Holm till OS-guld och har jobbat mycket med idrottspsykologi för barn och unga.

– OS-final eller match med skol-IF är egentligen samma sak. Det handlar om att vara glad för det man ska göra för att kunna göra sitt bästa.

Christian menar att man ska tänka att man verkligen vill spela den här matchen eller springa det här loppet. Det ska ju vara något roligt, spännande, något man vill.

– Skit i vad andra tycker. Om du tycker att det är roligt och spännande kommer du att göra ditt bästa och då har du gjort allt du kan, säger Christian.

BÄTTRE ÄN VÄNTAT

Voxnadalens skol-IF brukar vara med och tävla i olika sporter där de inte alla är så bra,

men stämningen är ändå alltid på topp och prestationerna ofta bättre än de trott på förhand.

– I skol-IF är det inte samma press som i andra föreningar. Även om vi inte har en chans så försöker vi ha kul och då går det oftast bättre, berättar Josefin.

I skol-IF består laget ofta av deltagare som annars kommer från olika föreningar. För att få ihop laget bra har Christian ett tips:

– Det gäller att hitta likheterna. Visst, de har inte spelat ihop förut, men alla vet vad en basketboll är, var korgen sitter och hur stor planen är. Alla är duktiga på vad de gör, de har bara inte gjort det här tillsammans förut. Då blir det mindre dramatiserande.

■ Johan Sandler

Tips!

från den mentala rådgivaren

- Tänk på att det du gör är roligt, att du vill göra det.
- Du kan bara göra ditt bästa.
- Skapa tankebilder: "Över ribban", "Det är min boll".