

DISTRIKT VÄST
SVENSKA BUDO &
KAMPSPORTSFÖRBUNDET



SISU
Idrottsutbildarna

Informationsblad utbildningar 2012



www.kampsvast.se

1. Innehåll

Distrikt Väst har i samarbete med SISU Idrottsutbildarna Väst tagit fram ett skräddarsytt utbildningsprogram för att öka kunskapen i våra medlemsföreningar.

Kursledarna är direkt plockade från Budo & Kampsporten för att kunna ge bra och relevant information. Utbildningsplanen har formats utifrån medlemsföreningarnas önskemål och vi avser att den ständigt ska utvecklas och förbättras. Flera av kurserna är beställningsbara och kan hållas på olika orter.

Gruppinstruktörskurs	sida 3
Klubbinstruktörskurs	sida 4
Plattformen – Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning	sida 5
Idrottsskador – grund/fördjupning	sida 6
Kost, prestation och viktklass	sida 7
Anatomi och fysiologi	sida 8



Gruppinstruktörskurs

Till dig som är eller vill bli instruktör, kursen är öppen för alla över 16 år som har minst tre års kontinuerlig träning inom någon av förbundets idrotter.

I kursen ingår:
Träningsplanering
Instruktionsmetodik
Näringslära
Idrottsskador
Praktiska moment

Du kommer även att få lära dig mer om Svenska Budo & Kampsportsförbundet, svensk idrottsrörelse, förbundets/föreningens stadgar och policydokument.

För utförligare kursplan se
www.budokampsport.se/utbildning

Nästa kurstillfälle: 19-21 oktober, Halmstad

Anmälan görs till karlsson@budokampsport.se och ska innehålla namn, personnummer (10 siffror), adress, e-postadress samt vilken förening ni representerar och vilken idrott ni är aktiv inom. Ange om du vill ha specialkost.



Klubbinstruktörskurs

Till dig som vill bli klubbinstruktör, kursen är öppen för deltagare över 18 år och som varit gruppinstruktör minst 1 år.

I kursen ingår:

Instruktörens funktion

Mental förberedelse

Idrottsfysiologi och rörlighetsträning

Idrottsskador

Hjärt- och lungräddning

Efter kursen kan du ansvara för föreningens träningsverksamhet, ta ansvar för hela föreningens träningsplanering samt stötta och hjälpa övriga instruktörer i föreningen.

För utförligare kursplan se <http://www.budokampsport.se/utbildning>

Nästa kurstillfälle: 19-21 oktober, Halmstad

Anmälan görs till karlsson@budokampsport.se och ska innehålla namn, personnummer (10 siffror), adress, e-postadress samt vilken förening ni representerar och vilken idrott ni är aktiv inom. Ange om du vill ha specialkost.



Plattformen – Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning

Till dig som är tränare och ledare för barn och ungdomar mellan 7-15 år.

Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning på basnivå heter Plattformen och genomförs av SISU Idrottsutbildarna. Utbildningen innehåller inga grenspecifika inslag men de praktiska övningarna kommer vara anpassade till budo och kampsporterna.

I kursen ingår:

Barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling

Barnet/ungdomen i centrum

Ledarskap/pedagogik

Praktiskt ledarskap

Kursledare: Pilo Stylin är aktiv utövare av och har mångårig erfarenhet som tränare i brasiliansk jiu-jitsu. Som utövare har han deltagit på sex VM och var svensk mästare 2010. Pilo har studerat idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet och fördjupar sig för närvarande i RF och SISU Idrottsutbildarnas Elittränarutbildning.

Nästa kurstillfälle: 17-18 mars, Göteborg

Information om hur du anmäler dig till denna kurs hittar du på www.kampsportvast.se



Idrottsskador – grund/fördjupning

Till dig som vill lära dig mera om idrottsskador och rehabilitering.

I grundkursen akuta idrottsskador steg 1 ingår:

Skadepanoramamat inom kampsporten och en genomgång av de vanligaste akuta idrottsskadorna

Skadeorsak

Vad kan man göra som instruktör

Hur kan vi förebygga idrottsskador

I fortsättningskurs Idrottsskador steg 2 ingår:

Överbelastningsskador och förslitningsskador

Varför får man sluta idrotta

Sjukdom och idrott

Dödsfall inom idrotten

Doping

Kursledare: Pavel Antonsson är specialist i Ortopedisk kirurgi med huvudinriktning mot akut ortopedi/traumaortopedi och barnortopedi. Pavel har varit studierektor för AT-läkarnas utbildning i ortopedi och förutom på instruktörsutbildningar, så har han också varit föreläsare på olika massör- och osteopatutbildningar. Pavel har hållit på med budo & kampsport i 31 år, framförallt Ju Jutsu & Sport Ju Jutsu, Judo och WTF Taekwondo.

Nästa kurstillfälle: 12 april, Göteborg

Information om hur du anmäler dig till denna kurs hittar du på www.kampsportvast.se



Kost prestation och viktklass

Kursen vänder sig till alla intresserade.

I kursen får du bland annat svar på:

Varför är kolhydrater den främsta energikällan för den som bedriver högintensiv träning?

Hur ska man äta för att få en optimal återhämtning efter träning?

Hur mycket protein behövs för att bygga muskler?

Finns det kosttillskott som påverkar prestationsförmågan positivt?

Vad och hur mycket ska man dricka för att kunna bibehålla prestationsförmågan?

Kursledare: Stefan Pettersson, medicine magister i klinisk nutrition, arbetar som doktorand och universitetsadjunkt vid Institutionen för kost och idrottsvetenskap, Göteborgs Universitet samt innehar en deltidstjänst för Sveriges Olympiska Kommitté (resursteamet för kostrådgivning). Arbetet för SOK är främst inriktat på rådgivning och optimering av vikt och kostintag till landslagsaktiva inom kampsporterna, men även andra olympiska idrotter. Avhandlingsarbetet som bedrivs inom doktorandtjänsten vid GU handlar om kost, vätska samt viktreglering inom de Olympiska kampsporterna (brottning, boxning, judo och taekwondo). Utöver doktorandstudierna undervisar Stefan främst inom Idrottsnutrition, dvs hur man med kostens hjälp kan främja samt optimera prestationsförmågan. Stefan är aktiv utövare/instruktör inom WTF taekwondo.

Nästa kurstillfälle: 22 mars, Göteborg

Information om hur du anmäler dig till denna kurs hittar du på www.kampsportvast.se



Anatomi och fysiologi

Kursen vänder sig till dig som vill lära dig mer om Anatomi och Fysiologi.

I kursen ingår:

Anatomi (Nedre extremiteten, fot-ben-höft,
Bål och nacke, bäcken-rygggrad-skalle
Övre extremiteten, skuldra-arm-hand)

Fysiologi

Skelett,brosk,muskler,sena,nerver,kärl
Vävnadernas adaptation till träning
Inflammation
Funktionell anatomi
Rehabilitering/Träningslära

Kursledare: Lennart Dückhow är legitimerad sjukgymnast och jobbar på Idrottsrehab Ullevi AB. Lennart har en lång och gedigen erfarenhet. Han har tidigare haft kurser hos SISU Idrottsutbildarna och veckokurser under drygt 10 år på olika konferensanläggningar, bl.a. hos VING tillsammans med Göran Fridlund (f.d. mångårig idrottsskadeterapeut i Häckens BK). Han har även föreläst på Idrottshögskolan, utbildningen för sjukgymnastik och arbetsterapi för läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster och idrottslärare.

Nästa kurstillfälle: 10 mars, Göteborg

Information om hur du anmäler dig till denna kurs hittar du på www.kampsportvast.se



Vid efterfrågan kan även följande utbildningar anordnas av Distrikt Väst:

Mental träning

Linda händer

Tejpling

Föreningslära

Domarkurser

Kontakta oss gärna med ideér eller frågor:

info@kampsportvast.se

0707821708

www.kampsportvast.se

