

2018

## UTBILDNINGSKATALOG

# Svenska utbildningar



SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDET

# KUNSKAP, INSPIRATION & UTVECKLING FÖR DIN FÖRENING

Utbildning är en viktig nyckel till tyngdlyftningens framtid och utveckling. Vill du utveckla din roll som tränare, organisationsledare eller funktionär? Oavsett vilken roll du har inom tyngdlyftningen ska du veta att din insats och kunskap är värdefull inom svensk tyngdlyftning.

Det dokument som du nu läser är Svenska Tyngdlyftningsförbundets utbildningskatalog och innehåller de utbildningar förbundet erbjuder under 2018. Vi är stolta över våra utbildningar och hoppas att du ska hitta en utbildning som passar just dig och dina intressen.

Tillsammans sprider vi kunskap, inspiration och utvecklar världens roligaste idrott - Tyngdlyftning.



# TRÄNARE

## Steg-1

Steg 1 vänder sig till dig som vill lära andra tyngdlyftning och är ett första steg mot att utveckla ditt tränar- och ledarskap inom tyngdlyftningen. Samtidigt finns det möjlighet för dig som aktiv att få redskap att kunna reflektera över din egen träning och utveckling. Utbildningen varvar teknik och praktik där fokus ligger på teknik, inlärningsmetodik och teknikkorrigerering.



**16 h fördelat på 2 dagar**



**Se kommande utbildningar på förbundets hemsida!**



**4 000 kr/person**

## Steg-2

Steg 2 vänder sig till dig som är tyngdlyftningstränare och har gått vår Steg 1-utbildning. Utbildningen innehåller grundläggande metodik för träningsplanering, uppbyggnad av träningsprogram, tävlingslära samt periodisering av träning för både män och kvinnor.



**16 h fördelat på 2 dagar**



**Se kommande utbildningar på förbundets hemsida!**



**4 000 kr/person**



# TRÄNARE

## *Coming up!*

Under 2018 fortsätter arbetet med att ta fram och färdigställa Steg 3 samt Steg 4.

Utbildningskommittén arbetar med att ta fram en barn- och ungdomstränarutbildning. Håll utkik på [www.tyngdlyftning.com](http://www.tyngdlyftning.com) för de senaste uppdateringarna kring våra utbildningar!



# DOMARE

## Distriktsdomarutbildning

Distriktsdomarutbildningen vänder sig till dig som vill bli domare och döma tävlingar inom Sverige (ej SM). Utbildningen innehåller grunderna i momenten "ryck" och "stöt", tävlingsregler och hur man tolkar dessa. Genomförandet av en tävling ingår även som en del i utbildningen. Det finns inga krav på att du ska ha gått en funktionärsutbildning eller stegutbildning, dock kan det utgöra en bra grund inför distriktsdomarutbildningen. För att gå utbildningen krävs det att du är 18 år (året du fyller).



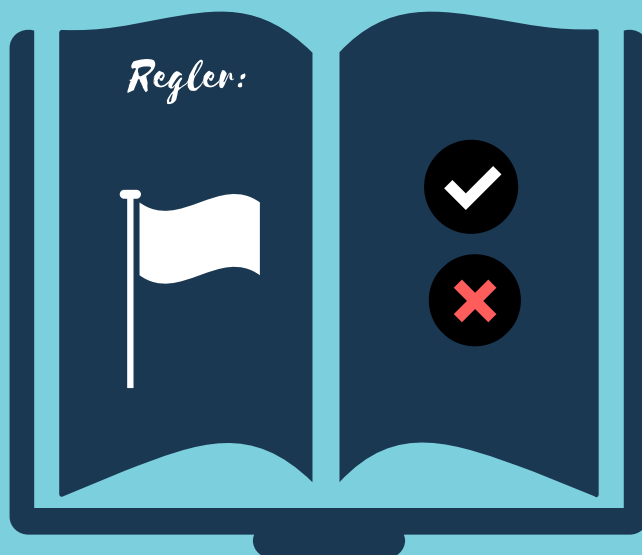
**16 h fördelat på 2 dagar**



**Se kommande utbildningar på förbundets hemsida!**



**4 000 kr/person**



# FUNKTIONÄRER

## Funktionärsutbildning

Vill du lära dig mer om hur man arrangerar en tävling eller kanske har din förening redan blivit tilldelad arrangörskap för en av förbundets tävlingar? Svenska Tyngdlyftningsförbundets Funktionärsutbildning skräddarsys efter just din förenings behov och arrangeras efter efterfrågan. Under utbildningen behandlas bland annat tyngdlyftningens tävlingsregler, vilken utrustning som behövs, funktionärernas arbetsuppgifter samt hur rapportering och administrering fungerar. Kontakta oss på kansliet så hjälper vi er att skräddarsy en funktionärsutbildning som passar just er!



---

## SISU

SISU Idrottsutbildarna är idrottens egna studieförbund. SISU Idrottsutbildarna arbetar för att stimulera lärande, stärka engagemang och utveckla idrottens verksamheter på alla nivåer. Utbildning inom bland annat idrottsskador, ledarskap, nutrition och evenemang arrangeras runt om i hela landet och det finns även möjlighet att skräddarsy utbildningsinsatser efter föreningens utvecklingsbehov. Svenska Tyngdlyftningsförbundet uppmuntrar sina medlemsföreningar att ta kontakt med sin SISU-konsulent för att etablera kontakt och ta reda på vad just ditt SISU-distrikt kan hjälpa din förening med. Vet du inte vem som är din förenings SISU-konsulent? Det vet vi! Ring oss på 019-17 55 80 så berättar vi mer.

# IDROTTSLYFTET

Runt om i vårt avlånga land finns det många människor som sitter på goda idéer om hur den verksamhet vi bedriver för våra barn och ungdomar kan utvecklas. För att förverkliga dessa idéer finns det möjlighet för föreningarna att söka ekonomiskt stöd från sitt SF samt distrikt i form av Idrottslyftsmedel. Idrottslyftets syfte är att utveckla verksamheten så att barn och unga i åldern 7 - 25 år väljer att idrotta i förening och stimuleras till ett livslångt idrottande i föreningsidrotten.

När det kommer till utbildning har Svenska Tyngdlyftningsförbundet besluta att bevilja Idrottslyftsmedel vid förbundets utbildningar. Efter avklarad och godkänd utbildning kan föreningen skicka in en Idrottslyftsansökan via IdrottOnline och applikationen Idrottsmedel och "får till baka" en del av kursavgiften. En lathund för hur ansökan ska se ut finns publicerad på förbundets Föreningswebb.

## Belopp att söka:

- **Stegutbildning** → **2 000 kr/person**
- **Domarutbildning** → **3 000 kr/person**



## Tänk på...

*... att i många kommuner finns det möjlighet att söka bidrag för utbildningar. Kolla med Din fritidsförvaltning eller motsvarande.*

