***FÖRELÄSNINGAR våren 2024***

**I samarbete med RF Sisu Örebro län kan LIF erbjuda fyra intressanta föreläsare under våren. Föreläsningarna kommer att ske kvällstid i IDROTTENS HUS på KARLSGATAN 28 på väster i Örebro. Det kommer att bjudas på kaffe och en fralla vid respektive tillfälle.**

**ANMÄLAN:**

**- Du har betalat din medlemsavgift/stödmedlemsavgift för 2024.**

**- Maila till** kristoffernilsson85@gmail.com**, ange föreläsning, namn, vilket lag du tillhör och vilken roll du har (aktiv, funktionär eller förälder)**

**De olika tillfällena har vardera en utsedd prioriterad målgrupp, vilka har företräde vid eventuell platsbrist, och i övrigt gäller ”först till kvarn”.**

**Fotbollsfys, kost & återhämtning med MATTIAS SJÖBERG onsdag 3/4, 17:00-18:30**

**Prioriterad målgrupp är spelare i F08/09 samt A-laget (herr), max 20 deltagare (först till kvarn)**

**Hjärt- lungräddning samt akut skadebehandling med DANIEL FRIDHOLM tisdag 23/4 17:30-21:30**

**(max 12 deltagare på HLR 17:30-20:00, därefter skadebehandling utan deltagargräns)**

**Prioriterad målgrupp är Tränare/ Ledare & Funktionärer ur samtliga lag**

**Vägen till optimal prestation (Mental träning) med LUDVIG FALEIJ torsdag 2/5 18:00-20:00**

**Prioriterad målgrupp är spelare i F08/09 samt A-laget (herr), max antal deltagare 30 st**

**Uppmuntrande föräldrakultur med FREDRIK WENELL tisdag 21/5, 18:00-20:00**

**Prioriterad målgrupp är föräldrar ur samtliga våra barn- och ungdomslag**

***Väl mött och med hopp om nya insikter och kunskaper***

***Styrelsen Lillkyrka IF***

**Fysträning, kost och återhämtning**

**Varför når jag inte min fulla potential trots att jag tränar rätt? Vilka tillvägagångssätt finns för att bryta en spiral med negativa tankar. Föreläsningen fokuserar på att ge ökad kunskap inom fysträning, kost och återhämtning för idrottare. Mattias föreläsning bygger på evidens så att du som åhörare ska få ta del av de senaste rönen inom fysträning, kosthållning och rekreation för idrottare. Under denna föreläsning får du ökad kunskap inom fysträning, kost och återhämtning för att kunna prestera bättre över tid. Målet är även att hålla dig som idrottare skadefri. Föreläsningen är användbar för både bredd- och elitverksamhet.**

**MATTIAS SJÖBERG driver företaget Styrka och kontext som erbjuder personlig träning, kostrådgivning och gruppträning. Inom sitt företag erbjuder Mattias även föreläsningar inom träning och hälsa. För närvarande är Mattias fystränare i Karlslunds IF FKs herrlag samt i föreningens ungdomsverksamhet.**

**Hjärt- lungräddning samt akut skadebehandling**

**Varje år drabbas ungefär 10 000 personer av plötsligt hjärtstopp i Sverige. För att överleva ett plötsligt hjärtstopp behövs omedelbara insatser i form av hjärt- och lungräddning och defibrillering från en hjärtstartare. Utbildningen ger grundläggande kunskaper i hjärtoch lungräddning och hur vi använder en defibrillator/hjärtstartare vid ett plötsligt hjärtstopp. Du får också lära dig att behandla personer med luftvägsstopp. Utbildningen i HLR med hjärtstartare följer svenska HLR-rådets riktlinjer och hålls av instruktör med över tolv års erfarenhet av utbildningen.**

**Att kunna lindra smärta, förhindra ytterligare skadeutbredning samt förmedla trygghet har visat sig vara viktigt i det fortsatta vårdförloppet samt för rehabiliteringen. Tidiga insatser i form av första hjälpen kan vara helt avgörande för möjligheterna till överlevnad.**

**Daniel Fridholm är utbildad idrottslärare med stor erfarenhet av att jobba med utbildning. Han har över tolv års erfarenhet av pedagogiskt arbete och utbildning inom ämnet Idrott och hälsa. Genom åren har Daniel insett vikten av att så många som möjligt har grundläggande kunskap inom hjärt- och lungräddning, första hjälpen samt ergonomi. I januari 2019 startade han företaget Viasalus som bland annat är återförsäljare av hjärtstartare samt första hjälpen material i samarbete med HLR Konsulten och Dahl Medical.**

**Mental träning – vägen till optimal prestation**

**Varför når jag inte min fulla potential trots att jag tränar rätt? Vilka tillvägagångssätt finns för att bryta en spiral med negativa tankar. I denna föreläsning ger Ludvig Faleij dig kunskap om, samt ett urval av metoder, som kan hjälpa dig att uppnå mental kontroll och styrka. Inom idrotten är vi många som vill att se andra människor lyckas och utvecklas till sin fulla potential. Med ett intresse för psykologi och personlig utveckling vill Ludvig hjälpa medlemmar i din förening till beteendeförändring och mental styrka. Målet är att minska idrottares prestationsångest och bygga upp en mental styrka för att njuta mer av sin idrott och prestera bättre.**

**Ludvig Faleij har över 3 års erfarenhet som thaiboxningscoach för tävlande barn och ungdomar och han har läst ledarskap, gruppsykologi och presentationspyskologi m.m. Tränarprogrammet på Örebro Universitet. Han är idag personlig tränare och gruppinstruktör på Gustaviks gym. Han har också flera års erfarenhet som personalchef på ett telemarktingföretag. Med både praktisk och teoretisk bakgrund är Ludvig van att leda andra människor.**

**Uppmuntrande föräldrakultur**

**Det verkar som om föräldrar både kan hjälpa och stjälpa sina barn i deras idrottande. Hur blir vi idrottsföräldrar ett stöd för våra barns idrottande och inte ett hinder? Syftet med föreläsningen är att visar hur ett stöttande perspektiv för våra barn främjar en positiv upplevelse av idrottandet. Den positiva upplevelsen har större möjligheter att i sin tur leda till utveckling. Det handlar helt enkelt om att förstå hur vi bäst samspelar med våra barn, tränare och föreningen för att skapa en kultur som skapar bästa tänkbara möjligheterna för idrottande barn och ungdomar. Föreläsningen bygger både på teorier om hur kultur formar våra beteenden och egna exempel som idrottsförälder.**

**Fredrik Wenell är fil dr. i livsåskådningsforskning och har i mer än 10 år varit hockeyfarsa i tre olika klubbar. Han forskar om ungdomskultur i olika former med fokus på identitetsfrågor. Att vara hockeyfarsa började med breddhockey och har fortsatt i elitverksamhet. Fredrik har ett läktarperspektiv eftersom hans egen erfarenhet av idrottande inte sträcker sig längre än till 12-13 års åldern, Korpen och TV. Han är delägare i företagskollektivet WeAreMountain AB som är specialiserade på generations- och kulturfrågor i relation till ledarskap.**