



Idrettshelga 2011 nærmer seg. I den forbindelse sender vi ut et ekstra nyhetsbrev som i sin helhet dreier seg om hva som skal skje i løpet av helgen. For mer info kan du sjekke hjemmesiden vår:
<http://www.idrett.no/krets/troms/utdanning/Sider/idrettshelga.aspx>

21. – 23. oktober, Bardufosstun.

Påmelding innen 13. oktober:

<https://web.questback.com/norgesidrettsforbundogolympisk/idrettshelga2011/>



Halvard Hanevold snakker om motivasjon og hvordan man sammen blir gode.

Hanevold har i en årrekke vært en av våre beste vinteridrettsutøvere. Er det noen han virkelig kan så er det motivasjon og hva det vil si å være en del av et lag. Erfaringene han har gjort seg som utøver har gjort han til en svært ettertraktet foredragsholder og vi er så heldig å få han til å avslutte idrettshelga 2011. .



Per Egil Mjaavatn forteller om ungdomsidrett, lek og idrettsglede.

Det er få i Norge som kan mer om barne- og ungdomsidrett og oppvekstvilkår en Per Egil Mjaavatn. Han jobber med emnet på NTNU, har lang erfaring fra idretten og er en utmerket foredragsholder. Sliter dere med å holde på ungdommene i klubben? Da bør dere absolutt høre på hva denne mannen har å si om ungdomsidrett!



Vil du alltid være oppdatert på hva som skjer i idretten i Troms?

Følg Troms idrettskrets på facebook:
www.facebook.com/tromsidrettskrets

Blir du medlem nå er du med i trekningen av en familiebillett (2 voksne og 2 barn) til Polar Zoo.

Inkluderingskonferansen

Idrettshelga 2011 starter med en inkluderingskonferanse. Vi setter fokus på hvordan vi kan få med flere i idretten og hører på erfaringer fra klubber og idrettsråd i nord.

- **Valter Jacobsen** fra Dans Fauske startet opp klubben i 2004 og allerede er de nesten 700 medlemmer. Gjennom enormt arbeid har de lyktes både med å få frem verdensmestere og en stor bredde. Klubben er et sted hvor alle kan trives og det er nettopp dette arbeidet Jacobsen vil snakke om.
- **Erfaringer fra idrettsråd.** Lenvik, Harstad og Tromsø idrettsråd snakker om inkluderingsprosjekter de har kjørt i sine kommuner.



God ledelse gir gode klubber

En klubb kom komme langt med en aktiv ildsjel, men skal man lykkes over tid er man avhengig av tydelige ledere og en ryddig organisasjon. To av idrettskretsens egne veiledere, Johnny Fløyli og Åshild Johnsen, setter fokus på lederrollen i idretten. Hvordan skal vi lykkes lokalt, hvilket ansvar har man som leder i idretten? Viktige temaer både for ledere i idrettsråd og klubb.



Er dagens ungdom i dag trent for å trene?

Olympiatoppen snakker om hva som skal til for å bli god. Sentralt er langsiktig tenking og bevisst bruk av utviklingstrapper.

En viktig bolk for alle som trener unge utøvere som en dag drømmer om å bli virkelig gode.



Hvordan beholde eldre barn og ungdom i idretten?

Hva gjøres feil i ungdomsidretten? Etter at Per Egil Mjaavatn er ferdig med sin del ønsker vi å samle ledere, trenere og instruktører i barne og ungdomsidretten til en workshop hvor vi i



Hvordan trene forutsetningene for ferdighetsutvikling?

Når folk hører basistrening tenker mange på trening av mave og rygg og kanskje litt skadeforebygging. Dette er en del av basistreningen, men det ligger et mye større

fellesskap ser på hvordan vi kan beholde flere ungdommer i idretten. En økt for alle som brenner for ungdomsidrett, her kan dere gjerne ta med ungdomsrepresentanter fra klubben!	potensial i basistrening. Ved hjelp av gode øvelser og kunnskap kan basistrening være et viktig verktøy i ferdighetsutviklingen til unge utøvere. En teoretisk og praktisk økt for deg som vil lære mer om basistrening.
Idrettshelga er mye mer enn kurs og foredrag Like viktig som å få faglig påfyll er det å treffe andre idrettsledere fra Troms. Det foregår mye prat i gangene og du får garantert inspirasjon og nye ideer for hvordan din klubb kan bli enda bedre. Når idretten samles er det og viktig å ha det gøy og hedre oss selv litt. Vi skal i løpet av helgen dele ut både hederstegn og ildsjelpris, i tillegg blir det svingkurs, festmiddag og sosialt utover kvelden.	
Idrettsglede for alle - Paneldebatt Under idrettstinget i vår ble det bestemt at NIF sin nye visjon skal være "Idrettsglede for alle". Hva betyr egentlig det? Vi har invitert ulike deler av idretten i Troms til å diskutere temaet. TIL med toppspillerutvikler Truls Jensen, breddeklubben Jægervatnet IL, Per Egil Mjaavatn, Valter Jacobsen og flere sitter i panelet, du sitter i salen og kan utfordre dem!	
Andre temaer: - Spis smart. Hva er godt kosthold når du driver med idrett? Hvordan påvirker mat restitusjonen? Masse nyttige tips om kosthold for idrettsutøvere - Verdier i barneidretten. Hva mener NIF om barneidrett? Vi tar for oss barneidrettsbestemmelsene og diskuterer hva de betyr i praksis. - Erfaringsamling for veiledere og idrettsråd. Veiledere og idrettsrådene starter på fredag med hver sine bolker med erfaringer og info.	Praktisk: <i>Dato:</i> 21. – 23. oktober <i>Sted:</i> Bardufosstun <i>Pris:</i> Gratis (deltakere må selv dekke mat og overnatting, lunsj er gratis) <i>Overnatting:</i> Bardufosstun eller hoteller i nærheten. Målgruppe: Alle ledere, styremedlemmer og trenere i idretten iTroms.
Se fullt program og mer info rundt helgen på hjemmesiden vår: http://www.idrett.no/krets/troms/utdanning/Sider/idrettshelga.aspx	

Dette nyhetsbrevet blir sendt ut til alle klubber, idrettsråd og særkretser. I tillegg blir nyhetsbrevet sendt ut til alle som har skrevet ned e-postadressen sin i forbindelse med kurs og møter. Hvis du ikke ønsker å motta flere nyhetsbrev sender du en e-post til troms@idrettsforbundet.no og si at du ønsker å bli strøket fra listen (gjelder ikke klubb, idrettsråd og særkrets).