



# STIMULERINGSSAMLINGEN 2009

For deg som er trener/leder for ungdom 13-19 år -  
alle idretter, eller har spesiell interesse for temaene



<b>Dato:</b>	<b>Lørdag 24. oktober 2009</b>
<b>Tid:</b>	<b>Kl 0945-1730</b>
<b>Sted:</b>	<b>Quality Panorama Hotell (Heimdalsmyra) og Tiller vgs.</b>

Sør-Trøndelag idrettskrets har igjen gleden av å invitere til stimulerings-samling for trenere i alle idretter. Vi har på det meste hatt deltakelse fra 17 ulike idretter, og den rekorden er det på tide å slå! Tilbakemeldinger fra deltakere har vist at idrettene har mye å hente på å møtes "på tvers", både for erfaringsutveksling og nettverksbygging.

Hovedtema: "**Hvordan beholde de unge i idretten?**".

Variasjon på trening, et godt sosialt miljø, større utøvermedvirkning og medbestemmelse kan kanskje bidra på veien? Men hvordan omsetter man dette i praksis? Møt opp på samlingen å få nye ideer!

Mange unge er opptatt av kosttilskudd og prestasjonsfremmende midler. Henvendelser fra trenere kan tyde på at det er et behov for mer kunnskap her. Vi har derfor invitert Antidoping Norge til denne samlingen.

## Årets program

Tid	Innhold	Ved
0945-1000	Registrering (Quality Panorama hotell)	Idrettskretsen
1000-1035	Velkommen Nytt og nyttig fra idretten Om Idrett og ledelse, nye lederkurs for ungdom, Sportmix i Skaun og Leinstrand IL	Idrettskretsen  Irene Sand og Maria Hermansen
1035-1130	"En sunn og dopingfri idrett" – om dopinglista, dopingkontrollen og kosttilskudd	Oddbjørn Floan, Antidoping Norge

1130-1220	Lunsjbuffet på hotellet	
1220-1400	"Miljøskaping i praksis" - Alle ønsker å skape et godt miljø, men hvordan gjør man det? Flere innledere, samt diskusjon i grupper, fremlegg (innspill til en idébank?)	Ulike innledere fra idrettskrets, klubber, unge utøvere
1400-1415	Pause med frukt	
1415-1450	Medbestemmelse og utøvermedvirkning – hvordan kan vi som trenere jobbe med dette? Presentasjon av nyttige "verktøy" for trenere	Irene Sand & Maria Hermansen
1450-1510	Pause - vi går til Tiller vgs. (3 min) for oppstart i gymsal	
1510-1700	Miljøskapende treningsaktiviteter – ideer og inspirasjon til gode, morsomme og enkle aktiviteter som kombineres med orienterings-elementer – både rolig og actionpreget aktivitet! Overføringsverdi til andre idretter	Lene Kinneberg Orienteringsforbundet
1700-1715	Oppsummering og avslutning	Idrettskretsen

Still i **treningsklær**, da det blir masse aktivitet på slutten av dagen.

#### Om bidragsyterne

I Trøndelag har vi mange ressurspersoner innen idrett, og vi har vært bevisst på å benytte stort sett **lokale** bidragsytere i år:

**Irene Sand** - daglig leder i Volleyballkretsen, styremedlem i volleyballforbundet, en av 20 unge ledere fra første kull "Coaching og ledelse" for ungdom 20-29 år, 2008

**Maria Hermansen** – Ulike verv i fotballforbundet, leder Ungdomsutvalget, trener for ungdom, deltaker fra første kull "Coaching og ledelse" for ungdom 20-29 år, 2008

**Oddbjørn Floan** – foredragsholder i Antidoping Norge, leder av Olympiatoppen Midt-Norges testlab på Steinkjer

**Lene Kinneberg** - fagkonsulent i Norges Orienteringsforbund, med hovedansvar for barn, unge og kompetanseutvikling. Lang erfaring innen orientering som aktiv, instruktør og trener, også innen andre idretter bl.a. langrenn.

#### Påmelding innen 15. oktober til:

Sør-Trøndelag idrettskrets

v/Maj Elin Svendahl

Mobil 419 00 107 eller e-post:

[maj.elin.svendahl@nif.idrett.no](mailto:maj.elin.svendahl@nif.idrett.no).



Oppgi navn, adresse, fødselsdato (6 siffer), idrettslag, mobil og e-postadresse

**Deltakeravgift kr 400,-** betales inn på forhånd til **konto 4240 09 46528**

**VELKOMMEN!**