



Sportmix for ungdom

- nytt tilbud for ungdomsskoleelver

Maj Elin Svendahl, Sør-Trøndelag Idrettskrets

GLEDE
FELLESSKAP

SØR-TRØNDELAG IDRETTSKRETS

HELSE
ÆRLIGHET

Bakgrunn



- Frafall fra organisert idrett (ref. Ingar Mehus, NTNU)
- Halvparten av norske 15-åringer er ikke aktive nok
- Gutter 10. klasse bruker PC 30,6 timer pr uke, utenom skoletid/jenter 19,8 timer pr uke

Kilder: Helsedirektoratets nettsider

Påstand

- Norsk idrett mangler tilbud til ungdom som har lyst til å drive med varierte aktiviteter/basistrening – uten fokus på konkurranse, prestasjoner og store ukentlige treningsmengder



Sportmix – en løsning?

Hovedmål:

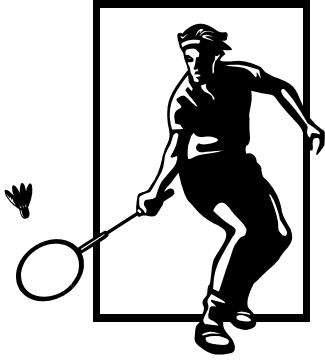
Få flere ungdom, spesielt i gruppen 13-16 år, i fysisk aktivitet, med bevegelsesglede, mestring og sosialt fellesskap i fokus



GLEDE
FELLESSKAP

SØR-TRØNDELAG IDRETTSKRETS

HELSE
ÆRLIGHET



Sportmix-begrepet



”Mix” betyr ”en blanding av flere elementer og betyr at en er innom flere forskjellige idretter/aktiviteter i løpet av en sesong, dvs. fra høst til vår/sommer.

En kan ta for seg ulike idretter/aktiviteter periodevis, eller flere aktiviteter pr trening. Det kan også være basistreningsøvelser eller fysisk aktivitet inspirert av TV (71gr nord, Mesternes mester, Gladiator etc.)



Sportmix - organisering

- Et samarbeid mellom idrettskrets, idrettslag og aktuelle særidretter
- Aktiviteten foregår i idrettslag, gjerne fleridrettslag – prøves ut i et eller to IL, med målsetting om fem lag i 2010
- Fortrinnsvis i idrettslagets nærmiljø, på lagets arenaer



Sportmix - organisering

- Trenerer – 4 pr klubb, rekrutteres blant eldre ungdommer (ca. 18-25 år), for eksempel elever på idrettsfag i vgs, studenter på NTNU, HIST, fortrinnsvis med tilhørighet i det aktuelle idrettslaget (kan også være eldre trenerer...)
- Bredt sammensatt gruppe utgjør til årshjul



g

Framdriftsplan



Vår 2009: Finne to interesserte idrettslag og forankre konseptet hos disse. Malvik IL, Utleira IL, **Leinstrand, Skaun IL, Klæbu IL?**

Høst 2009: Utprøving i to idrettslag

Jan/feb: Evaluering av tilbudene i Skaun og Leinstrand

Vår 2010: Få på plass 5 idrettslag og 20 trenere

Vår 2010: Trenerkurs for nye trenere

Høst 2010: Sportmix i 5 idrettslag, deretter forhåpentlig spredning til flere



Trenerskolering

Idrettskretsen utarbeider et trenerkurs, med fokus på

- trenerrollen for ungdom
- varierte og spennende aktiviteter, teambuilding, basistrening
- utøvermedvirkning og kommunikasjon



Trenerskolering



GLEDE
FELLESSKAP

SØR-TRØNDELAG IDRETTSKRETS

HELSE
ÆRLIGHET

Status pr 24.10.09

Skaun IL

- Har skolert fire unge trenere, som har kjørt ”demo-timer” med alle klasser på Skaun ungdomsskole i september
- Startet opp tilbudet **1. oktober kl 1430** på ungdomsskolen og har hatt 3 treninger
- 30 påmeldte (maks 30) – hvorav 20 som ikke deltar i annen idrett



GLEDE
FELLESSKAP

SØR-TRØNDELAG IDRETTSKRETS

HELSE
ÆRLIGHET



GLEDE
FELLESSKAP

SØR-TRØNDELAG IDRETTSKRETS

HELSE
ÆRLIGHET

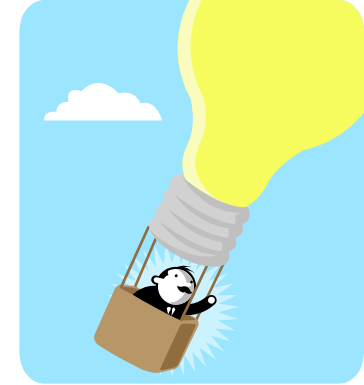
Status pr 24.10.09

Leinstrand IL

- Har skolert to unge trenere
- Forankret tilbudet i hovedlaget
- Vil starte opp med tilbudet ila oktober 2009



Muligheter?!



- Utvikle et spennende konsept, kanskje sportmixmesterskap/-konkurranser i team
- Samarbeide med skoler om rekruttering av deltakere/aktivitetsdager
- Rekruttere utøvere til mindre kjente idretter
- Rekruttere nye trener/leder-emner til idretten
- Økt fokus på et bredere spekter av aktiviteter både i skole og idrett
- Osv.

Er dette liv laga?



GLEDE
FELLESSKAP

SØR-TRØNDELAG IDRETTSKRETS

HELSE
ÆRLIGHET