

NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valåstallanbiire
Tromssan sporttiyhists

Ungdomsløftet for Troms-idretten





Utfordringer i dagens samfunn

- Økende ensomhet
- Økende helseutfordringer blant unge
- Flere faller fra utdanning og arbeid
- Utenforskap øker

Muligheter med idretten som verktøy

- Idrettsglede
- Arena for felleskap
- Opplevelser i lag med venner
- Folkehelseverdi for enkeltmennesket
- Samfunnsverdien av frivillighet

Idrettens kraft..
Idretten forebygger og reparerer !



Satsingen skyver mange fra seg

Ungdom og voksne som trener for gøy,
blir ikke prioritert

NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valástallanbiire
Tromssan sporttliyhists

«Fokuset ble utholdenhet, teknikk og helst være den som kom først i mål.»

Unge meninger Derfor droppet jeg idretten

Er det ikke lenger mulig for ungdom å
være med på idrett kun for å ha det gøy?

- Norsk idrett har et omfattende
frafallsproblem. Det skjer noe når
man beveger seg fra barneidrett
til ungdomsidrett.

«Vi gikk fra å leke stiv heks på ski, til å plutselig gå flere mil hver trening.»

For lite oppmerksomhet rundt trivsel

Utfordringer i idretten

Ungdomsidretten er spesiell

**Profesjonalisering
& kommersialisering**

**Mer «styrt», mer
seriøst
og mindre «lek»
og «gøy»**



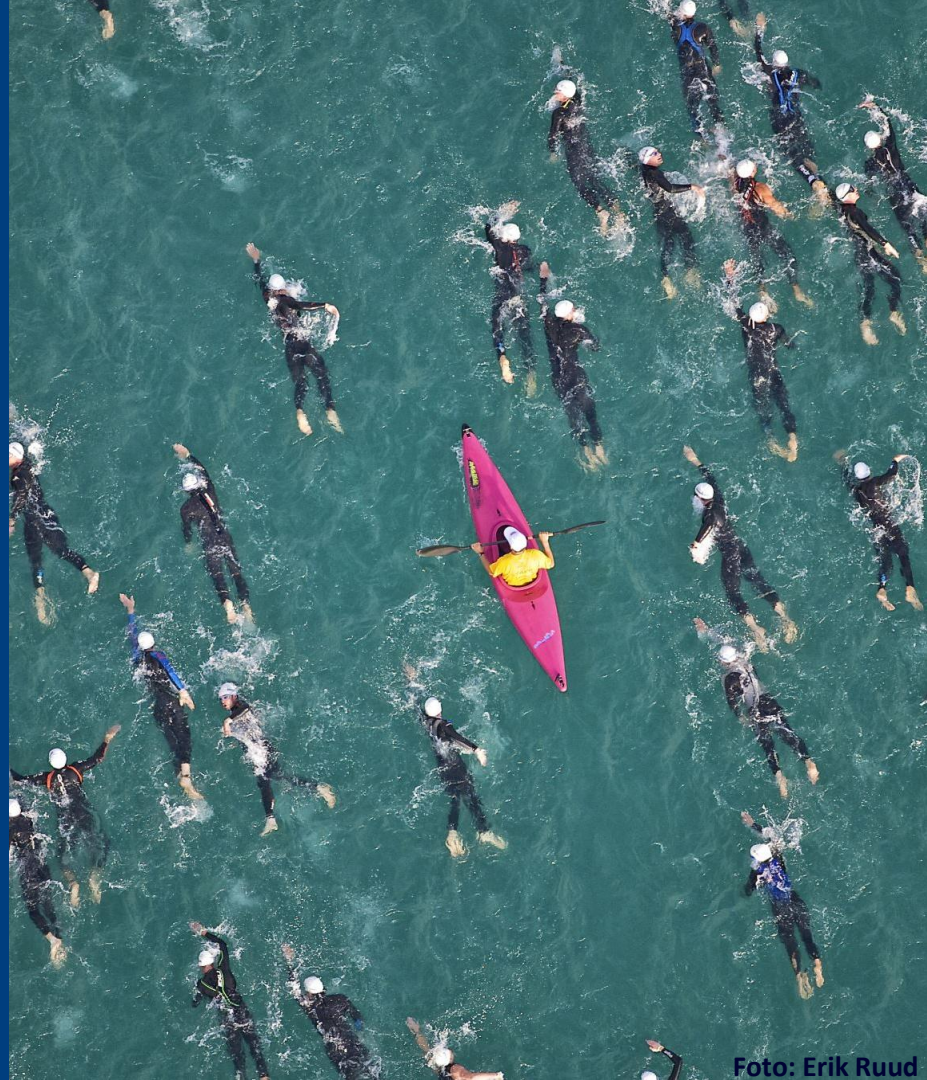
Helseutfordringer

**STRESS
(psykisk og fysisk)**

Satse på
idretten

Fortsette
med idrett

Slutte med
idretten





Nettverk for unge ledere

Nettverk for unge 18-30 år som har et verv i idretten vår

- 2 samlinger i året for å dele erfaringer og bygge hverandre
- Bidrar i idrettskretsen arbeid med ungdom og Fremtidskvelder
- Neste generasjon idrettsledere
- **Er du eller vet du om aktuelle kandidater?**



NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valåstallanbiire
Tromssan sporttiyhists



**Fellesskap
Venner
En plass å høre til**



**Idrettsaktivitet som skaper
glede og motivasjon**

**Dagens og neste
generasjons ressurser og
frivillige.**

**Både i idretten og
lokalsamfunnet!**



**Idretten gir muligheter:
lederkompetanse og
arbeidserfaring**



Lederkurs for ungdom- Harstad



NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valáštallanbiire
Tromssan sporttiyhistys

Ungdomsidrett – mer enn sport!

En arena for helse, læring og sosial tilhørighet.



«Ungdomsløftet for Troms-idretten»

i samarbeid med særkretser/regioner og idrettsråd

Mål:

Flere ungdommer fortsetter lengere i idretten

- **Skape mer breddeidrett i idrettslagene**
- **Utdanne flere unge ledere, trenere og dommere**

Mål for prosjektet

Overordnet mål:

Flere ungdommer fortsetter lengere i idretten

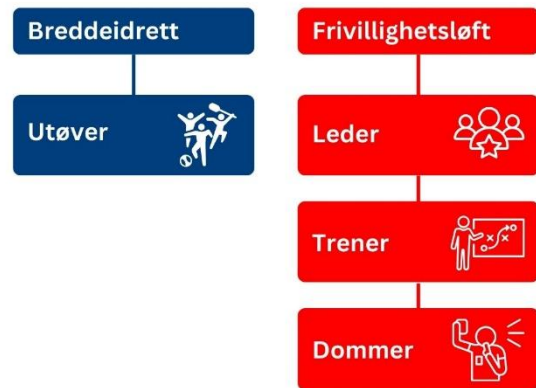
Prosjektet har som formål å fremme ulike muligheter i idretten, både som aktiv utøver og i andre roller som trener, dommer, leder og/eller frivillig. Derfor har prosjektet 2 «spor»:

Breddeidrettssporet

- De som vil drive breddeidretsaktivitet

Frivillighetssporet

- De som vil utfordres til å bli ledere, trenere og dommere





Breddeidrett

Frivillighetsløft

Målsetninger

Flere idrettslag utvikler og tilbyr breddeidrettsaktivitet for ungdom

- A.** Minst ett idrettslag i små og mellomstore kommuner, og minst 3 idrettslag i de tre største bykommuner utvikler et bedre breddeidrettstilbud med lav terskel for deltakelse
- B.** At flere idrettslag skal tilby tilrettelagt aktivitet og rekruttere aktivt fra grupper som lett faller utenfor.
- C.** Idrettslag skal rekruttere flere ungdommer med minoritetsbakgrunn til idrettsaktiviteten.

Flere ungdommer velger å utdanne seg til trener og dommer i idretten

- A.** Særidretten skal sørge for et tilrettelagt og gratis trenerkursstilbud, særskilt for ungdom som er i ferd med å falle fra idrettsaktiviteten
- B.** Idrettskretsen skal gjennomføre kurset «Barneidrettstreneren» og «Tilrettelagt paraidrett» med ungdom som deltakere hvert år.
- C.** Alle idrettslag skal etablere rutiner for å motivere ungdom til særidrettens tilbud om trener/dommerutdanning for ungdom

Flere ungdommer velger å utdanne seg til idrettsleder

- A.** Idrettskretsen skal gjennomføre 2 «Lederkurs for ungdom» (15-19 år) hvert år.
- B.** Idrettskretsen skal rekruttere flere deltakere til «Nettverk for unge ledere» med 2 samlinger i året
- C.** Alle idrettslag skal etablere rutiner for å motivere ungdom til verv i idretten
- D.** Inngå samarbeid med «Europeisk Ungdomshovedstad 2026» i Tromsø for å øke ungdommers medvirkning
- E.** Inngå samarbeid med YLIB (Young Leaders in Barents) for å øke ungdommers medvirkning

For:

- engasjert ungdom i idretten mellom 15-19 år.

Mål med kurset:

- forberede ungdom til ulike lederverv i klubbarbeidet i norsk idrett.

Kurset gir:

- kompetanse til å delta aktivt der beslutningene tas i idretten.

Lederkurs for ungdom



Lederkurs kan være starten på en karriere som idrettsleder!

"**Sosialt**, lærerikt, tiden går fort fordi vi har det gøy".

"Jeg opplevde kurset som **lærerikt**,
og det vil lærer gir meg verktøyene
til å gjøre en endring i klubben min".

"Veldig sosialt, lærerikt, fine
folk og generelt bare **dritbra**"

"Kurset var sosialt, innholdsrikt,
inspirerende, fylt med glede, nye
vennskap, humor, trygghet og mye mer.
En ganske fantastisk helg!"

"**Lærerikt, motiverende og kreativt!** likte at
noen av lekene var oppvarming til modulene,
at vi praktiserte feks kommunikasjon før vi
lærte det!!"

"**Veldig motiverende** og jeg fikk litt
bedre selvtillit og troen på at jeg kan
være med på å endre noe"



Tiltak i klubb

Handlingsplan				
Mål: Delta på jente lags treninger for å gi forbilder og rollemodeller				
Idrettslag: Kvaløya SK Målet er spesifikt at eldre jenter skal kunne vise engasjement og gi inspirasjon til yngre jenter, med mål om å øke spenningen og Morro heten på treninger slik at de yngste lagene får mer lyst til å utvikle seg.				
Hva	Hvordan	Hvem	Når	Resultat
Kontakte lag-ledere for yngre jentelag i klubben	Sender mail/melding hvor jeg forklarer hvem jeg er, og hva jeg ønsker å bidra med.	Martine & lagledere	Når kurset er over – innen 1-2 uker	Får avtalt opplegg og tidspunkter, og lage en begynnelse for resten av planen.
Kontakte eldre jenter (kik-17 & Kik-damelag)	Sender mail/melding og forklarer konseptet, forteller hvem jeg har vært i kontakt med og viser engasjement.	Kik-17 & Kik's A-dame lag	Med engang første delmål er gjennomført	Har deltakere som kan være med og gi handlingen større virksomhet.
Sette opp konkret avtale og utdelt arbeids oppgaver til deltakerne.	Avtale tidspunkt og dager med deltakere og trenere, sette opp en oversikt over hvem som stiller på hva.	Trenere-deltakere-meg	Når samarbeids partnerne sier at de deltar	Det blir en strukturert ordning med ordentlig avtale, minimalt med misforståelse og generelt bedre oversikt for alle partene.
Gjennomføring av treninger	Følge oversikten/planen oppsatt i forkant og delta på treninger lagene arrangerer.	De eldre jentene, inkl meg.	Når avtalen er klar og godkjent	De yngre jentene blir kjent med idretten på en annen måte, får nytt synspunkt og nye rollemodeller i klubben.

- Rekruttere flere dommere til klubben.
- Tiltaksplan for oppfølging før, under og etter kamp.
- Tiltaksplan for at nye dommere for nok erfaring.

- Eldre jenter viser engasjement og gir inspirasjon til yngre jenter.
- Gjennomføre treninger for yngre jenter.
- Være en rollemodell for yngre jenter i klubben.

Handlingsplan				
Mål: rekruttere flere dommere og sikre at de fortsetter i Reinen IL				
Idrettslag: Reinen IL				
Hva	Hvordan	Hvem	Når	Resultat
Kartlegge eventuelle kurs som er relevant	Finne hvem skal og kan holde kurs	Troms fotballkrets	Så tidlig som mulig	Det vil bli et forutsigbart kurs program som unge kan melde seg på
Komme med tilbud til kurs	Skape en interesse og mulighet til å være med på kurs.	Dommeransvarlig og lagledere	Rekke klubb dommerkurset 14 mars.	Flere aktive dommere, lettere å dekke kamper i klubben
Sikre at de får en god kamppoplevelse	Sikre at det er kamp verter som vet hva de gjør, og tar vare på dommeren.	Foreldre som er der, og eventuelle eldre dommere	Når de dommer	Ikke bare at de dommer en kamp, men at de dommer flere.
God oppfølging	At de får god oppfølging før, under og etter kamp.	En dommer som kan følge de opp på kamper	Når de dommer	Dette vil føre at de anbefaler det til venner og det vil bli flere som ønsker å domme.
Skaffe nødvendig utstyr	Kjøpe fra Unisport	Utstyrs ansvarlig	Når de trenger det	Flere har det utstyret de trenger får å damme



Tiltak i klubb

Strømmet til Folkeparken: - Flere sto på ski for første gang i sitt liv



Kvikkulnsj slo an da mange barn fikk sin første skitur i Folkeparken søndag. Foto: Gudmund Nymoen

Av Lars Richard Olsen

Publisert: 17.02.25 10:37

Del

Folkeparken var fylt med latter, spenning og mestringsglede da Medkila Skilag arrangerte sitt inkluderende skiarrangement på søndag.

- Barn og foreldre fra ulike deler av verden – blant annet Burma, Syria, Sør-Sudan, Ukraina og Afghanistan – fikk prøve seg på ski. Mange for første gang, sier Knut Vidar Larssen, styreleder i Medkila skilag.



Tiltak i klubb

Vil nå ut til flere ungdommer – dette er planen

Simon Kaarbø og Viktor Stattin ser at det blir stadig færre jevnaldrende rundt dem.

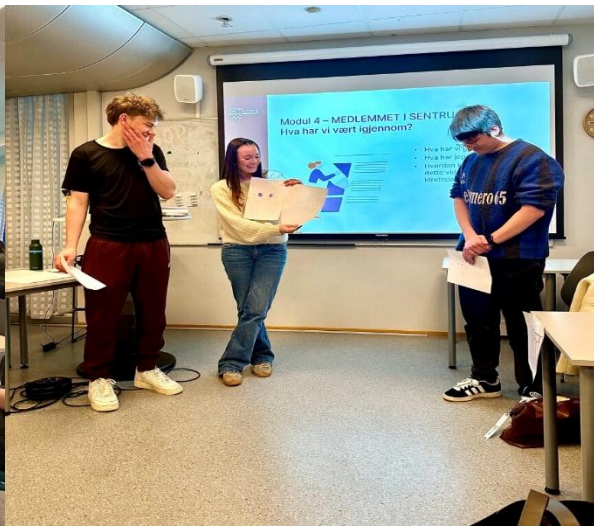


«Vi lærer å ta ansvar og hvordan vi skal ta lederrolle i ei gruppe. Andre elementer er å fordele oppgaver, presentasjonsteknikk og hvordan du leder et kurs»



Medvirkning er medisin på utenforskap

Å investere i dagens ungdom er en investering i framtiden





Breddeidrett

Frivillighetsløft

Hvordan kan vi lykkes?



- **Samarbeid** idrettskrets – særkretser/regioner – idrettsråd – idrettslag
- **Prosjektmidler** – **mottatt tilskudd kr 3,7 millioner**
- **Kulturendring** i idrettslagene
- **Nettverk for unge ledere**
- **Nå ut til ungdommen lokalt og på deres (sosiale) kanaler:**





Målsetninger 2025

- ☐ Lederkurs for ungdom del 1 i Bardu og på **Senja** før sommeren
- ☐ Lederkurs for ungdom del 2 i Harstad og Tromsø før sommeren
- ☐ Samarbeid med idrettslinjer VGS i hele Troms
- ☐ Lederkurs for ungdom nord og sør i Troms høst/vinter
- ☐ Synliggjøre viktigheten av breddeidrett for unge
- ☐ Få fram «de gode historiene» og gode eksempler på breddeidrett/lavterskel aktivitetstilbud for ungdom
- ☐ Utarbeide en verktøykasse for idrettslag:
Hva gjør vi når ungdom er i ferd med å falle fra idretten?
Hvordan skape god frivillighetskultur i idrettslaget?