



**Idrettshelga**

**18. – 20. oktober**

Sted: Universitetet i Tromsø



De ulike målgruppene for foredragene/aktivitetene har følgende farger:
Alle
Trenere
Ledere
Utøvere

## Program Idrettshelga 2013

Fredag	18. oktober			
1530	<b>Aktivitetsdag for funksjonshemmede</b> Ansvarlig: NIF Sted: Tromsøhallen Målgruppe: alle			
1800	<b>Kurs – funksjonshemmede</b> Kurs for idrettslag/trenere som har eller ønsker å ha aktivitet for funksjonshemmede. Ansvarlig: Sigmund Wibe Karlsen Sted: Borgtun Skole Målgruppe: Idrettslag/trenere	<b>Styrearbeid i praksis</b> Grunnleggende kurs i styrearbeid. Foredragsholder: Ivan Tzatchev Sted: Teorifagbygget (UIT) Målgruppe: Ledere	<b>Kvinner på sentral midtbane.</b> Samlingen for fotball med fokus på flere kvinnelige trenere. Ansvarlig: Britt Leandersen Sted: Teorifagbygget (UIT) Målgruppe: alle	<b>Skredseminar</b> Flere og flere drar til fjells, også fra idretten. Fokus på hvordan vi kan få færre skredulykker i Troms.  Sted: Store Aud 1, Teorifagbygget (UIT) Målgruppe: alle
2200				

<b>Lørdag</b>	<b>19. oktober</b>			
0900	Registrering			
1000	Åpning			
1015	<b>Halldor Skard – Glede i bevegelse</b> Gjør det klar for et fyrverkeri av et foredrag. Halldor Skard er kanskje verdens mest lekne doktor og gjennom et foredrag som er en blanding av fag, lek og aktivitet setter han fokus på mestring og utvikling av selvtillit og idretts glede hos barn og unge. <b>Foredragsholder:</b> Haldor Skard <b>Sted:</b> Store Auditorium i MH – bygget (UIT) <b>Målgruppe:</b> alle			
1215	Lunsj			
1300	<b>«Den ene» - Du er viktigere enn du tror</b> Den ene" handler om å se, lytte, forstå og sette grenser. Du er viktigere enn du tror! <b>Foredragsholdere:</b> Are Grongstad & Kristin Oudmayer <b>Sted:</b> Store auditorium; MH – bygget (UIT) <b>Målgruppe:</b> alle		<b>Olympiatoppen Nord-Norge.</b> Talentutvikling i barneidretten <b>Foredragsholder:</b> Truls Hallen <b>Sted:</b> Klasserom; plan 8, MH-bygget (UIT) <b>Målgruppe:</b> Trenere	<b>Olympiatoppen Nord-Norge</b> Basistrening - utøvere <b>Ansvarlig:</b> Ingrid Mortensen <b>Sted:</b> Krafthallen <b>Målgruppe:</b> Utøvere
1400				
1500	Pause			
1515	<b>Testing</b> UiT viser frem testlabben og presenterer de mulighetene som finnes. <b>Sted:</b> UIT <b>Målgruppe:</b> Trenere	<b>Kurs Klubbadmin</b> <b>Ansvarlig:</b> Troms idrettskrets <b>Sted:</b> Klasserom plan 8, MH -bygget (UIT) <b>Målgruppe:</b> ledere	<b>Aktivitet i Krafthallen</b> Aktivitet for alle <b>Sted:</b> Krafthallen <b>Målgruppe:</b> alle	<b>Ideworkshop – barneidrett</b> Aktiviteter i sal/med ball. <b>Ansvarlig:</b> Aktivitetsledere i Troms idrettskrets <b>Sted:</b> Krafthallen <b>Målgruppe:</b> trenere/ledere
1600	<b>Mental trening</b> <b>Sted:</b> Store auditorium MH-bygget (UIT) <b>Målgruppe:</b> alle			
1700	Pause			
1715-1800	<b>Arctic Race of Norway</b> Kort oppsummering av årets ritt og tanker om hvordan Tromsidretten kan være med på å løfte neste års ritt. <b>Foredragsholder:</b> Knut - Erik Dybdahl <b>Sted:</b> Store auditorium i MH – bygget (UIT) <b>Målgruppe:</b> alle			
1930	Festmiddag – Rica Ishavshotell			

<b>Søndag</b>	<b>20. oktober</b>			
0900	Registrering			
1000	<b>Idrettshøyskolen</b> Info om idrettshøyskolen ved UiT. <b>Foredragsholder:</b> Universitetet i Tromsø <b>Sted:</b> Store auditorium i MH-bygget. <b>Målgruppe:</b> alle			
1100	<b>Hjerte og trening</b> Presentasjon av det nyeste innen trening og hjerteproblematikk. <b>Foredragsholder:</b> Bente Morseth <b>Sted:</b> Store auditorium i MH-bygget. <b>Målgruppe:</b> alle	<b>Testing – Gruppe 2.</b> UiT viser frem testlabben og presenterer de mulighetene som finnes. <b>Sted:</b> UIT <b>Målgruppe:</b> Trenere	<b>Klubbadmin – Gruppe 2</b> <b>Ansvarlig:</b> Troms idrettskrets <b>Sted:</b> klasserom plan 8; MH- bygget (UIT) <b>Målgruppe:</b> Ledere	
1215	Lunsj			
1300	<b>Skadeforebygging i ballspill</b> Jorge Cuadrado har bakgrunn som fysisk trener i spansk toppfotball og har en PhD med utgangpunkt i intensiv trening i fotball. Dette blir en blanding av teori og praksis. <b>Foredragsholder:</b> Jorge Cuadrado <b>Sted:</b> Store auditorium i MH-bygget/Krafthallen <b>Målgruppe:</b> alle		<b>Ideworkshop – barneidrett</b> Aktiviteter i sal <b>Ansvarlig:</b> Aktivitetsledere i Troms idrettskrets <b>Sted:</b> Krafthallen <b>Målgruppe:</b> trenere/ledere	
1500	Pause			
1515	<b>Barents Winter Games</b> <b>Foredragsholder:</b> Barents Winter Games <b>Sted:</b> Store auditorium i MH-bygget <b>Målgruppe:</b> Alle			

