

Idrettskonferansen Senja Kommune 2025

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 valåstallanbiire
Romssan sporttiyhists

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

- Jeg mistet motivasjonen. Det ble ikke tid til noe annet enn skole og håndball. Jeg hadde ingen planer om å bli best i verden eller komme på landslaget, forteller Christina Iversen (14) til NRK.

- 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.»

*Mange barn og unge slutter med idrett.
Toppingen ødelegger.*

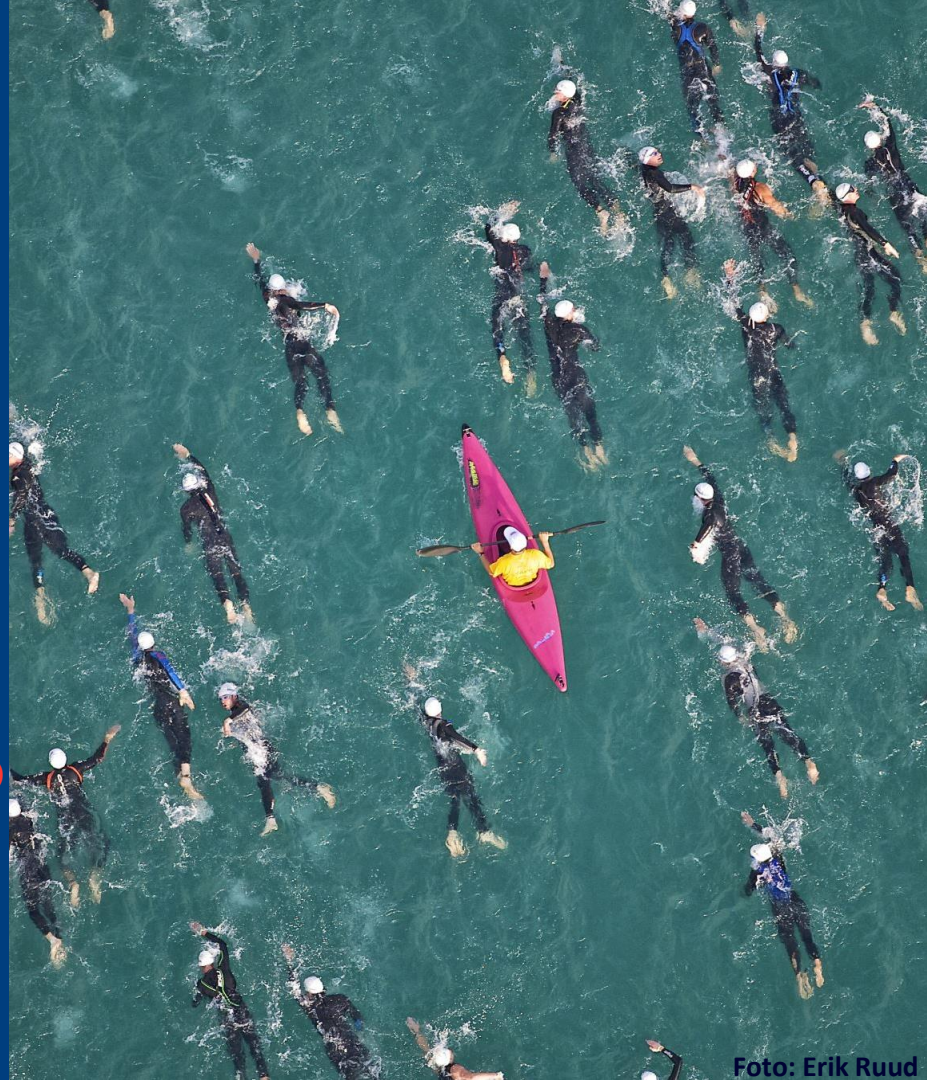
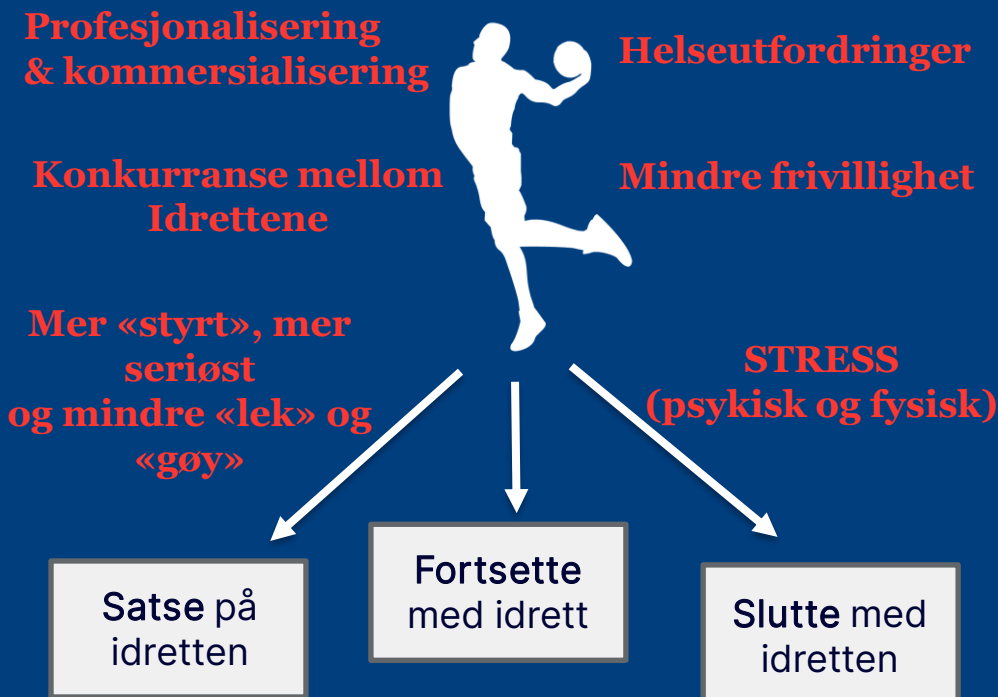
For lite oppmerksomhet rundt trivsel

«De slutter fordi presset blir for stort.»

8 av 10 tenåringer slutter med idrett: – Jeg mistet motivasjonen

Utfordringer i idretten

Ungdomsidretten er spesiell





Nettverk for unge ledere

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

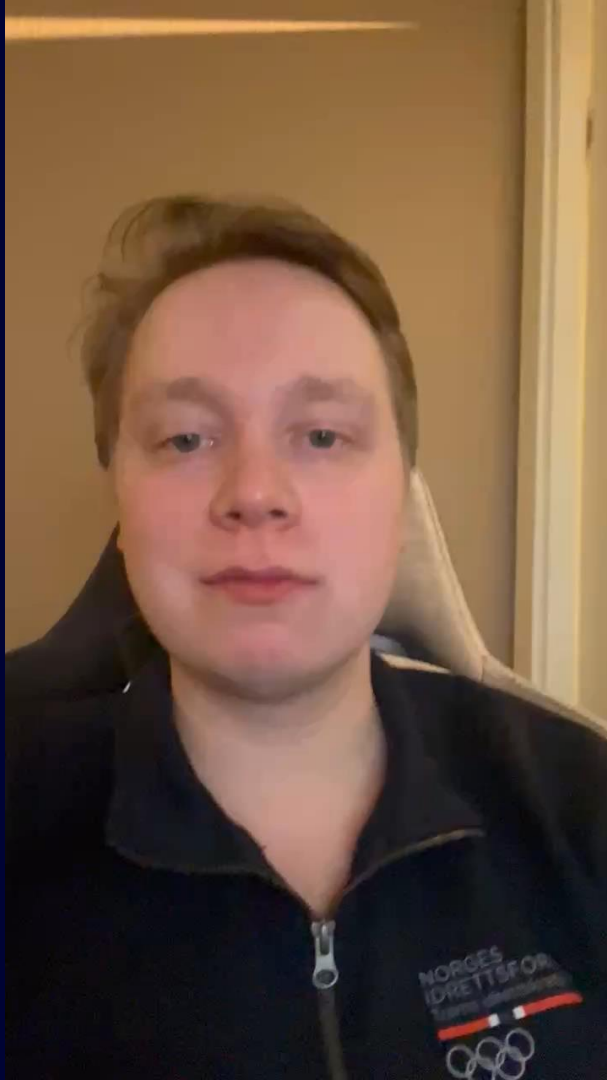
- 2 samlinger i året for å dele erfaringer og bygge hverandre
- Bidrar i idrettskretsen arbeid med ungdom og Fremtidskvelder
- Neste generasjon idrettsledere
- **Er du eller vet du om aktuelle kandidater?**



NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valåstallanbiire
Tromssan sporttiyhists



Sander Simonsen (26) om å være en del av Nettverk for unge ledere

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**

NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valáštallanbiire
Tromssan sporttiyhitys

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

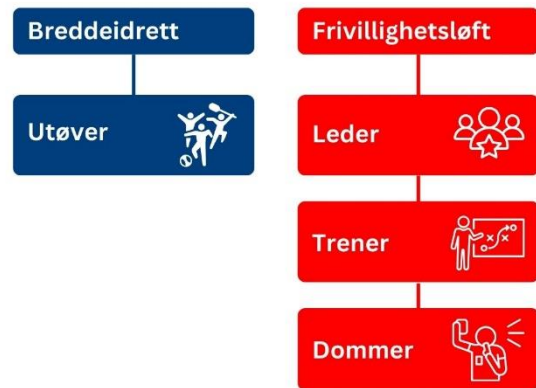
Prosjektet har som formål å fremme ulike muligheter i idretten, både som aktiv utøver og i andre roller som trener, dommer, leder og/eller frivillig. Derfor har prosjektet 2 «spor»:

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 trenerkurstilbud, 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



WORKSHOP / DISKUSJON

1. Hvordan kan **dere** være med å løfte ungdomsidretten i Troms?
2. Hvordan kan vi tilrettelegge for å imøtekomme idrettsungdom sine ulike ønsker og behov?
3. Hva gjør dere og hva kan dere gjøre for å rekruttere neste generasjons frivillige og idrettsledere?

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!

(Anonyme) Tilbakemeldinger fra Lederkurs for ungdom i Tromsø

Oppsummer kurset med egne ord

"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"

Vil du anbefale kurset videre?

100%

JAAAA

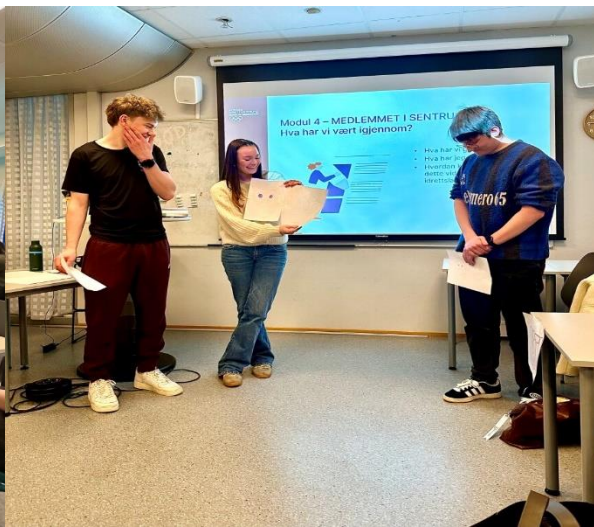
JA! Sykt gøy

Ja absolutt



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:**



NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valáštallanbiire
Tromssan sporttiyhitys



TikTok

@Troms.idrettskrets



La ungdommen snakke for og til de unge!

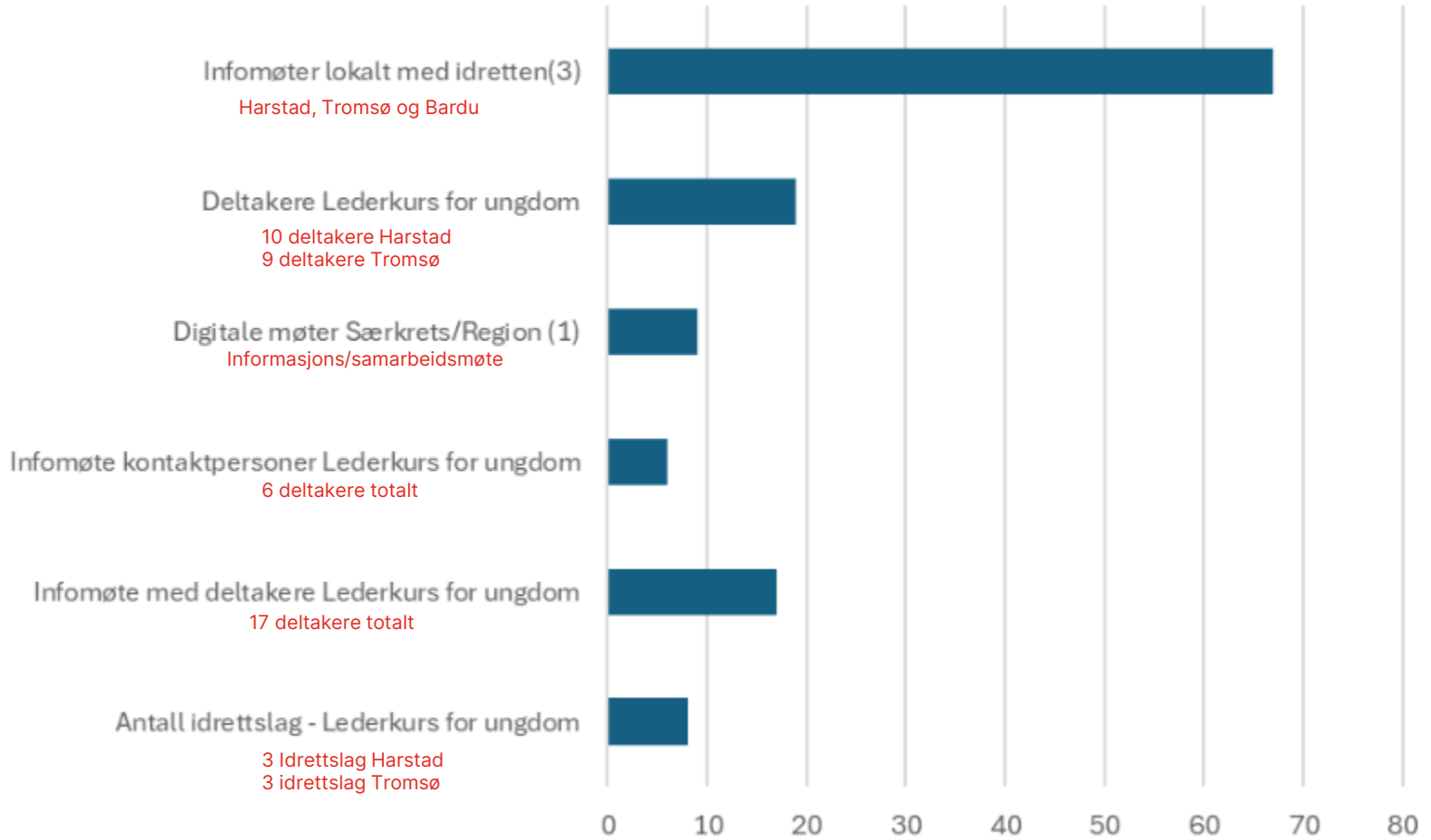
3 gode grunner til at du som ung burde bli
trener, dommer eller styremedlem

Måltall 2024

NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valåstallanbiire
Tromssan sporttiyhists



Tilbakemelding fra Sportslig leder i etterkant av samarbeidsmøte i Tromsø

- *«Gitt mange nye perspektiver på hvordan og hvorfor vi bør ta vare på ungdommen. I tillegg til hvilke muligheter som finnes, og inspirasjon til hva vi kan skape.*
- Meldt inn sak til neste møte i Sportslig utvalg i klubben.

= Et møte ført til tiltak uke i klubb.



Målsetninger 2025

- ☐ Lederkurs for ungdom del 1 i Bardu og **Senja** før sommeren
- ☐ Lederkurs for ungdom del 2 i Harstad og Tromsø før sommeren
- ☐ Lederkurs for ungdom nord og sør i Troms høst/vinter
- ☐ Samarbeid med idrettslinjer VGS i hele Troms og UiT
- ☐ 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?*



**Fellesskap
Mestring
Ærlighet**

**Idrettsglede
for alle!**

Effekter

Ved at flere ungdommer fortsetter lengere i idretten vil det gi positiv effekt på:

- Sterkere fellesskap og bo- og bli-lyst i både by- og distriktskommuner i nord når flere ungdommer engasjerer seg i idrettslagene
- Å bygge en god frivillighets-kultur blant unge
- Å utvikle lederkompetanse og unges engasjement i lokale miljø og i idretten
- Sterkere idrettslag med økt engasjement blant unge
- Et idrettstilbud som treffer ei bredere målgruppe
- Å synliggjøre styrken av verv og oppgaver i idretten gir for en god CV for ungdom
- Unges mentale og fysiske helse på kort sikt
- God folkehelse på lang sikt
- Et større mangfold og inkludering i idrettslagene

NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valáštallanbiire
Tromssan sporttiyhists

Mer info om Ungdomsløftet for Troms-idretten

Troms idrettskrets

[Troms idrettskrets](#) > [Temasider](#)



NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valáštallanbiire
Tromssan sporttiyhists

UNGDOMSLØFTET

-Kort fortalt om prosjekt

www.tromsidrettskrets.no



Tema Ungdomsløftet for Troms-idretten

Ungdomsløftet for Troms-idretten

Ungdomsidrett →

Allidrett for ungdom →

Retningslinjer for ungdomsidrett →

Ungdomsutvalg →

NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valáštallanbiire
Tromssan sporttiyhitys

Hvilke utfordringer opplever dere i idretten i Senja kommune?

Solidaritetsfond



- Ingen skal falle ut av barne- og ungdomsidretten på grunn av familiens økonomi.
- Idrettskretsen bistår med råd og veiledning til idrettslag som ønsker å opprette solidaritetsfond.
- En ordning i idrettslaget som skal nyttes til å dekke deltakerkostnader for barn og ungdom.

Treningsavgift

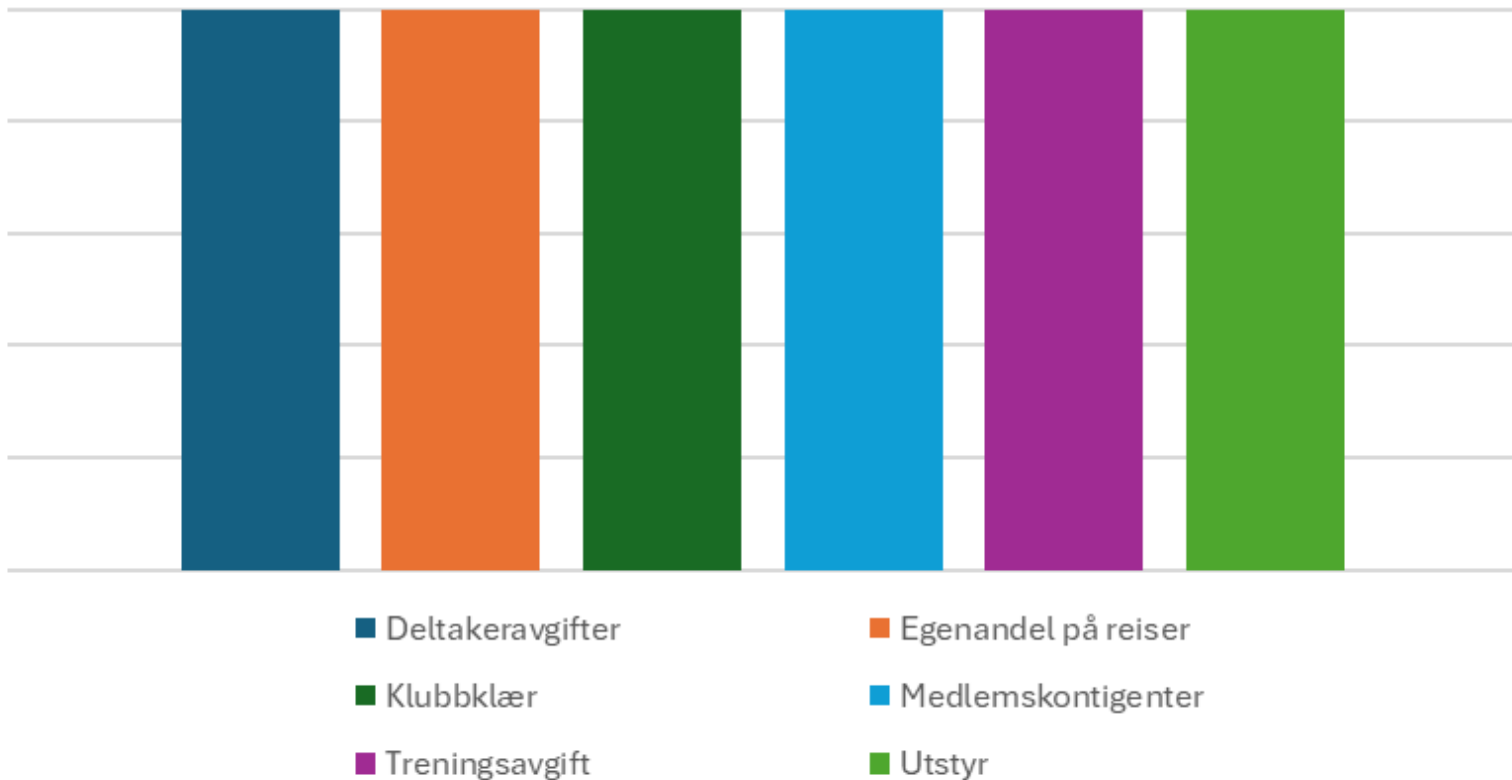
Medlemskontingent

Deltakelse på stevner/turnering





Hva brukes midlene til?





Spørsmål om Solidaritetsfondet eller økonomi som barriere?

Pablo Vargas
Rådgiver Troms idrettskrets

Pablo.Vargas@idrettsforbundet.no
407 30 405

•Kontaktes angående paraidrett,
solidaritetsfond og Ungdomsløftet



NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms idrettskrets



Romssa valáštallanbiire
Tromssan sporttiyhitys

Takk for meg!



Adelen.Dahl