

Välkommen till

Simidrottsforum 2011

Vi hälsar alla som arbetar med någon form av ledaruppdrag inom Svensk Simidrott välkommen till första upplagan av Simidrottsforum den 9-11 september 2011. Det blir en fullspäckad helg där du kommer att få ta del av Simförbundets nya satsningar framåt, möjlighet till erfarenhetsutbyte och reflektion mellan idrotts- och funktionsgränserna samtidigt som du kan få nya infallsvinklar och ladda batterierna inför det kommande året.

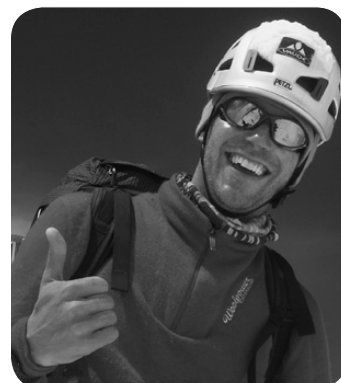
Under lördagen kan du välja mellan flera ämnen som retorik och kommunikation, mental träning för barn och ungdom, hur föreningen kan arbeta med varumärken, motorikens betydelse för barns utveckling, nya projekt och nytt material från SSF och mycket mer. Vi är dessutom extra glada att kunna presentara flera spännande externa föreläsare som kommer att ge oss insikter och kunskaper i olika ämnen.

Tankens kraft kan försätta berg (Fredrik Sträng)

Fredrik är en av Sveriges mesta äventyrare som kommer att prata om motivation & viljekraft samt att hantera sina förmågor och resurser optimalt.

Klättring påminner mycket om de risker och möjligheter som vi möter i vardagen och på jobbet. Vi strävar uppåt men på vägen finns synliga och osynliga hinder. Det handlar inte om hur vi har det utan hur vi tar det. Det framgångsrecept som Fredrik lär ut handlar således att veta vad man ska tänka och göra för att fungera optimalt i en given situation. Några av förutsättningar är att känna till sina drivkrafter och att veta hur du hämtar energi och motivation.

Fredrik tror att var och en kan välja och alltid sträva mot något bättre. Det krävs arbete, mod, disciplin och en jäkla skön attityd och då kan även en Närkebo som Fredrik förvandlas till någon som säger "det går alltid!".



Effektiv återhämtning – ett framgångsrecept (Göran Kenttä)

Kraven på dagens idrottare är höga och många faktorer är avgörande för den aktives prestationsförmåga. Att återhämta sig både fysiologiskt och psykologiskt är en förutsättning för en bra prestation.

Ju mer man tränar desto större är återhämtningsbehovet. Att träna mycket är lätt, men att återhämta sig är svårt. Gränsen mellan rätt och fel träning är ibland hårfin, men resultatet kan skilja sig markant trots att förutsättningarna är jämförbara. Återhämtningsbehovet måste vårdas och skötas om på samma sätt som träningen. Det är viktigt att våga vila. Kroppen behöver återhämta sig både fysiskt och mentalt för att kunna prestera på bästa sätt.



Välkommen till

Simidrottsforum 2011

PROGRAM

Fredag

från 15.00	Registrering och kaffe
17.00 – 19.30	Välkomsttal, Sven von Holst, och kavalkad över svensk simidrott
20.00	Middag

Lördag

09.00 – 09.40	Svensk simidrott idag och i morgon, Bengt Jönsson
09.50 – 12.30	Valbara korta seminarier
12.30 – 14.00	Lunch
14.00 – 15.30	Valbara korta seminarier
15.30 – 16.00	Kaffe
16.00 – 17.30	Effektiv återhämtning- ett framgångskoncept, Göran Kenttä
19.30	Middag och underhållning

Söndag

9.00 – 10.30	Gruppvisa program
10.30 – 11.00	Kaffe
11.00 -12.30	Tankens kraft kan försätta berg, Fredrik Sträng
12.30	Avslutning och lunch

För mer detaljerad information kring programmet, se vår hemsida www.simforbundet.se under fliken simidrottsforum

Plats:	Quality Hotel Globe, Arenaslingan 7, Stockholm
Tid:	Fredag 9 september – söndag 11 september 2011
Kostnad:	2 500 kr inkl alla måltider. Kostnad för logi tillkommer För föreningar med flera deltagare subventioneras deltagaravgiften via Idrottslyftet, läs mer på vår hemsida.
Anmälan:	Görs senast 25 juli på hemsidan under fliken "simidrottsforum".
Upplysningar:	För mer information, kontakta gärna Karin Hellström, karin.hellstrom@simforbundet.se eller 070-580 02 97

VÄLKOMNA!