

## ***Motion till AIK huvudförenings årsmöte 2021***

### **Träningskonferens för hela AIK**

#### **Förslag:**

AIK skall arrangera en träningskonferens för alla tränare inom AIKs olika specialidrottsföreningar.

#### **Bakgrund:**

Idrotten utvecklas konstant och behöver fortsätta utvecklas för att kunna fortsätta göra skillnad i samhället och bidra till både elitprestationer och goda träningsvanor för de som kanske inte når elitnivå.

En av de absolut viktigaste faktorerna för en god träningsmiljö är tränaren. Och inom AIK finns det väldigt många engagerade, duktiga, erfarna och ambitiösa tränare inom olika idrotter som skulle kunna ha ett otroligt informationsutbyte av varandra.

Inom idrottsvetenskap, anatomi, fysiologi och olika träningsmetoder finns det både forskning, tillämpade metoder och beprövad erfarenhet. Även frågor som berör idrottspsykologi, motivation och ledarskap finns det många överlappande teman mellan olika idrotter.

Denna konferens skulle ge ett lyft och stöd till de enskilda föreningarnas arbete med ledarutbildning och dessutom stärka känslan av att vi är ett AIK.

Både interna och externa föredragshållare ska vara på schemat så vi tar tillvara på den kompetens som finns inom AIK men även tar till oss spets utifrån.

#### **Beskrivning:**

Faciliteter och lokaler för ändamålet samt med stark AIK-koppling finns i Solna. Solna Gymnasium med Vasalundshallen samt Solnahallen känns logiska att fylla med vetgiriga AIK-tränare en hel helg/vecka.

Formatet går såklart att utveckla men jag tycker definitivt att detta bör bli ett årligt återkommande evenemang som blir en naturlig del av AIK.

Gärna redan i slutet av verksamhetsåret 2021 i ett litet men skalbart format.

Kostnaderna skall hållas rimliga men då man både utvecklar idrotten inom hela AIK samt stärker enigheten och bilden av ett AIK så är detta något som det bör satsas medel på. Och det finns många experter inom idrottsvetenskap som inte behöver kosta så mycket att få in som föreläsare.

Motionen lämnas av medlem Anders Johansson, den 1 februari 2021.

Solna