



«HVORDAN SKAPE BEST MULIG BARNE- OG UNGDOMSIDRETT?»

Invitasjon til **TEMAKVELD** på Terningen Arena, Elverum **MANDAG 6. NOVEMBER KL. 18.00-21.00**

Hvordan skape best mulig barne- og ungdomsidrett handler om hva som er best for yngre utøvere på lang sikt. Det betyr at man bør nedtone resultatfokus i ung alder. Mottoet for **TEMAKVELDEN** er «flest mulig, lengst mulig». Hvordan får vi til dette?

Temakvelden er først og fremst svært aktuell for trenere, ledere, foreldre og utøvere fra 15 år og eldre. Deltakelsen er gratis, og det blir enkel servering.



Idrettens temakveld er kommet i stand gjennom SPINN -Senter for Praksisrettet Idrettsvitenskap, Nettverk og Nyskaping. **Magnhild Medgard** vil orientere kort om dette på konferansen.



HEDMARK
FYLKESKOMMUNE



Programleder: **Avle Christen Bjørn**, utviklingssjef i Norges idrettsforbund Hedmark idrettskrets.



Olympiatoppen
Innlandet



«Det var mange som var foran ham i køen i ungdomsårene. Nå er han Champions League spiller»



Jonas Burud er Champions League-spiller for Elverum håndball. 23-åringen, som kom til Elverum fra Kolbotn for å studere og spille håndball i 2014, var ingen barnestjerne. - Jeg var i et miljø med medspillere og trenere der jeg trivdes. Motivasjonen min har kommet av at jeg synes det er veldig gøy å spille håndball og trene. Jeg har foreldre som har støttet og hatt troen på meg, forteller Jonas som også har debutert på landslaget.

«Dilemma i ungdomsidretten - ensidighet og frafall eller variasjon og utvikling?»



Erlend Slokvik er daglig leder for Olympiatoppen Innlandet og tidligere landslagstrener i orientering og skiskyting. Han har også vært trener på toppnivå i lagidretter, og er dessuten president i Norges Skiskytterforbund. Han snakker om det som er viktigst når det gjelder frafall i ungdomsidretten. Ensidighet som gir frafall eller variasjon som gir utvikling.

«Infeksjoner, trening og treningsbelastning»



Kristian Holm er overlege /barnelege ved Sykehuset på Lillehammer. Gjennom sin jobb har an lang erfaring med barn og unge fra idretten, som har blitt trent for intensivt i ung alder. Han har også erfaring som trener for ungdom innen sykkel og langrenn.

Gjennom sitt tema om trening, infeksjon og treningsbelastning gir han nyttige tips om hvordan barn og unge bør trenes og følges opp.