

Kanskje den viktigste boken en ung idrettsutøver kan lese?

Bak det litt nøkterne navnet «Handbok for unge idrettsutøvarar» skjuler det seg en skattkiste av artikler om nær sagt alle tema en ung idrettsutøver kan ha bruk for, uansett idrettsgren.

Dette er kort fortalt en «bibel» for idrettsutøvere, ført i pennen av noen av Norges fremste eksperter, trenere og idrettsprofiler.

Håndboken tar for seg et bredt spekter av tema – fra klassisk kondisjonstrening og hvordan man skal forebygge skader, til kosthold og sosiale forhold rundt unge idrettsutøvere.

Dette er en håndbok som burde vært pensum ikke bare for unge idrettsutøvere, men for trenere, foreldre og utøvere i alle aldre!

- Hadde jeg hatt denne informasjonen som ung idrettsutøver hadde jeg unngått mange fallgruver, og kanskje nådd enda lengre, sier en profilert idrettsutøver om boka!

Profilerte navn som Johan Kaggstad, Astrid Uhrenholdt Jacobsen, Thor-Øistein Endsjø, Eystein Enoksen, Mons-Ivar Mjelde, Steinar Mundal, Børge Stensbøl og Nils Jakob Skulstad Hoff er alle bidragsytere til håndboka.

Uttale frå Anne-Kristine Aas, Hordaland Idrettskrets:

Mannen som har fått samlet et stjernelag av artikkelforfattere er ingen ringere enn Helge Brekke. Brekke var selv i sin tid en god idrettsutøver innen løp, men nådde selv kanskje aldri sitt definitive potensiale på grunn av astma. Han er likevel kanskje mer kjent som primus motor bak Knarvikmila – et løp som i tillegg til å være ett av Norges største gjennom snart 40 år, også var først ute med også å se idrettsutøveren i en sosial og miljømessig sammenheng.

Brekkes 28 år som legendarisk ungdomsskolerektor har også gitt ballast til å sy sammen det som kanskje er den beste samlingen av råd og tips til idrettsutøvere som finnes.

Helge Brekke har fått 18 priser/utmerkinger; internasjonale, nasjonale og regionalt for sitt arbeid som rektor, med folkehelsearbeid, som trener, tillitsvalgt, samfunnsbygger og hjelpearbeid.

Bl.a. – Kongens Fortjenstmedalje i sølv, Frivillighetsprisen Norge, Kåret til den rektor i landet med størst tillit (undersøkelse utført av Utdanningsdirektoratet)

Denne boka bør snarest bli pensum på alle idrettslinjer i landet, og kan slukes av idrettsutøvere, foreldre og trenere landet rundt!

Helsing Helge brekke

Telf: 97 14 56 28

E- post: helge@knarvikmila.no