

Handbok for

unge

idretts-
utøvarar

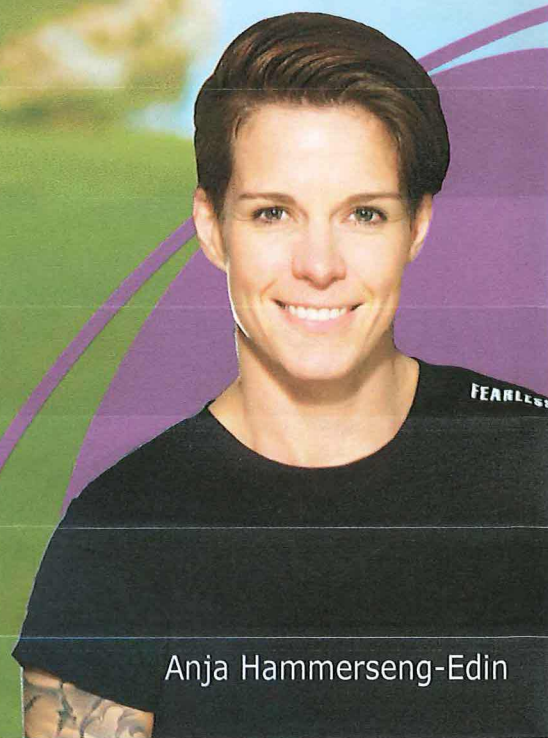
- og trenarar

**Til hjelp, støtte,
inspirasjon og
utvikling**

**Boka inneheld
30 ulike fagartiklar
- skrive av framstående fagfolk**



Nils Jakob
Skulstad Hoff



Anja Hammerseng-Edin

Innhold

- 4 **Korleis vart mi store interesse for idrett skapt?**
Helge Brekke
- 6 **Gleden og nytten av å være i aktivitet**
Eystein Enoksen
- 8 **Kva er teknikk- og motorikktrening?**
Lars-Arne Andersen
- 11 **Vær tro mot dinne verdier** Mads Kaggestad
- 12 **Kondisjonstrening** Espen Tønnessen
- 14 **Allsidighet anbefales** Johan Kaggestad
- 16 **Kostholdsråd for fysisk aktiv ungdom**
Mette Helvik Morken
- 18 **Hva kjennetegner en god trener** Dag Kaas
- 20 **Foreldrene/foresatte sin rolle** Mons Ivar Mjelde
- 22 **Jakten på talentene** Anja Hammerseng Edin
- 26 **Hva er teknikk?** Steinar Mundal
- 28 **Idrett og media - hva er det viktig å tenke på?**
Espen Graff
- 30 **Lagånd/fellesskap – en viktig del av veien til toppen** Nils Jakob Skulstad Hoff
- 32 **Astma og idrett** Kai-Håkon Carlsen
- 36 **Overtrening/feiltrening** Ove Talsnes
- 38 **Råd om du blir skadet** Eystein Enoksen
- 40 **Den gode prestasjonskulturen** Bjørge Stensbøl
- 42 **Trene med infeksjon** Thor-Øistein Endsjø
- 44 **Spiseforstyrret atferd og spiseforstyrrelser**
Therese Fostervold Mathisen
- 48 **Alkohol og prestasjon** Ola Jøsendal
- 50 **Hjertestans i idrett** Øyvind Haugen Lie
- 52 **Utholdenhet hva er dette og hvordan kan det måles?** Øyvind Sandbakk
- 54 **Trygg idrett – Nulltoleranse for diskriminering og trakassering** Håvard B. Øvregård
- 56 **Dopingkontrollen** Lars A. Vestad
- 58 **Dopingsak** Lars A. Vestad
- 60 **Hvordan virker problemene som følger av doping i idretten inn på de rene utøverne?**
Astrid Uhrenholdt Jacobsen
- 62 **Verdensmester i frivillighet** Stian Slotterøy Johnsen
- 64 **Allsidighet - viktig i oppveksten min**
Ann Kristin Flatland
- 65 **Trening og utvikling under puberteten** Espen Tønnessen
- 66 **Ønskje frå ung idrettsutøvar**
- 67 **Øvelse gjør mester**

Overskotet
frå boka går
til samfunns-
prosjekta til
KnarvikMila.

Spesielt til
barn og unge.

Redaktør:

Helge Brekke
helgesbrekke@gmail.com
Mob: 971 45 628

Framsidedfoto: Colourbox

Grafisk design:

Åsebø Olsen grafisk
www.aografisk.no
Mob: 470 57 973

Breks forlag

ISBN 978-82-91810-24-9

Boka kan ikkje kopierast
utan særleg løyve.

Forord

Velkommen som lesar av Håndbok for unge idrettsutøvarar.

Boka inneheld 30 ulike tema. Om boka først og fremst er skriven for dei unge, kan den også vere til stor nytte og hjelp for trenarar, tillitsvalde og foreldre/føresette.

Forfattarane av artiklane er blant dei aller fremste i landet på sine fagfelt. I tillegg har dei fleste lang erfaring innan idretten.

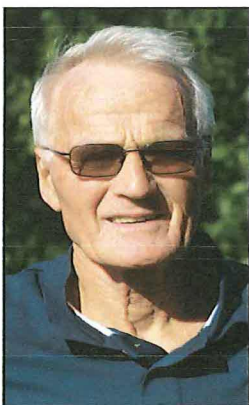
Grunnen til at eg har laga boka, er erfaringar, opplevingar og problemstillingar eg har møtt gjennom eit langt liv som aktiv idrettsutøvar, trenar og tillitsvald på klubb- og kretsniå. I tillegg har eg i mitt lange yrkesliv – bl.a. som rektor på Knarvik ungdomsskule i 28 år – arbeidd med born og unge. Eg har såleis møtt «den oppveksande slekt» på mange arenaer og i mange ulike situasjonar. For meg har det alltid vore viktig å forstå og hjelpa dei unge, om det har vore innan idrett eller skule.

Til slutt vil eg takka alle artikkelforfattarane og andre som på ulik vis har hjelpt til med å få realisert boka. Spesielt takk til Anne-Kristine Aas i Hordaland idrettskrets, som har kome med mange gode innspel og råd.

Lukke til med lesinga og bruken av boka.
Vonar at den blir til stor nytte.

Helge Brekke

Om redaktoren



Helge Brekke har fått 18 prisar/utmerkingar for sitt arbeid som rektor, folkehelsearbeid, trenar, tillitsvald, samfunnsbyggjar og hjelpearbeid.

Av desse er to internasjonale og fire nasjonale

Nasjonale:

- Kongens fortjenestemedalje
- Frivillig pris Norge
- Kåra til den rektoren i landet med størst tillit (utført av Utdanningsdirektoratet)
- Kåra til den personen i Nordhordland (5 kommunar) med størst tillit (utført av Responsanalyse etter oppdrag frå Konsulent firma Reservebenken. Målgruppe 24 -39 år, gjennomført i 2015)