



# «HVORDAN BLI BEST I BARNE- OG UNGDOMSIDRETT?»

Invitasjon til **TEMAKONFERANSE** på Nord-Østerdal vg skole, Tynset **MANDAG 16. OKTOBER KL. 18.00-21.00**

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

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



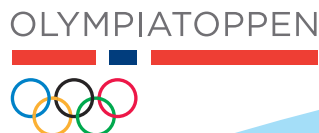
Påmelding innen **10. oktober**  
til **Gro Røsten Oldertrøen**  
på e-post: [post@tynsetidrett.no](mailto:post@tynsetidrett.no)  
eller på mobil 918 70 493



**HEDMARK**  
FYLKESKOMMUNE



Faglig koordinator og konferansier:  
**Avle Christen Bjørn**, utviklingssjef  
i Norges idrettsforbund Hedmark  
idrettskrets.



**HØGSKOLEN**  
**i INNLANDET**

## «Fra ung og lovende til...»



**Maj Helen Nymoen** er født og oppvokst på Os. Med en allsidig idrettsbakgrunn valgte hun å satse på langrenn. Maj Helen har representert Norge i OL og VM, med 6. plass under OL i Salt Lake City i 2002 som beste resultat. Maj Helen er lærer på idrettslinja ved Heimdal vg skole, der hun trener unge utøvere i alderen 17-20 år som har ambisjoner om å bli framtidens toppløpere. Hun vil bidra med sin kompetanse og erfaringer og sette fokus på hvordan man kan hjelpe unge utøvere best mulig i oppveksten.

## «Dilemma i ungdoms- idretten - 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.