

Idrettskonferansen Ryfylke 2024

Toppidrett slik det burde ha vært



Hildeborg Juvet Hugdal



-Alle starter et sted.

-Gode klubber og og idrettslag trenger kompetanse til å møte ALLE.

-Store fordeler i et fleridrettslag hvor det finnes mulighet for å prøve flere idretten uten for store kostnader og som dermed gir alle en mulighet til å finne sin plass.

- Felles arena? Eksempelvis et felles styrkerom

Tilpassinger i studieforløp fra Sauda VGS til høyere utdanning og tilbake til Ryfylke

- Tilrettelegging mellom skole og idretten er viktig
- Mulighetene for å trene og konkurrere samtidig som en studerer
- Gir et godt grunnlag for å håndtere 24 timersutøveren



Faktorer som må være på plass for å lykkes med helheten

- Det mentale aspektet
 - Alle vil på et tidspunkt møte motgang (stagnasjon, skade, andre ytre påvirkninger). Hva skjer da? Hvordan takler en dette? Hvor kan en få hjelp?
- Ernæring
 - Viktig aspekt å få inn tidlig. Individuelle behov og ulike behov i hver enkelt idrett
 - Sunt forhold til mat for å unngå spiseforstyrrelser som vi dessverre ser mye av
- Skadeforebygging / rehab / behandling
 - Kompetanse innenfor hver enkelt av idrettene
 - Store forskjeller mellom behandlere/ kompetanse / allmennkunnskap og toppidrett
 - Når uhellet er ute? Hvor kan en få hjelp?
- Svangerskap / kvinnehelse / Ulikheter mellom kjønn
 - Muligheter for oppfølging
- Ivareta utøverne i enhver situasjon slik at en føler seg sett og inkludert
 - Også i motgang



Hvorfor Toppidrett?

Toppidrett vs bredde

Henger sammen og er både avhengig og viktig for hverandre

Forbilder

Målrettet jobbing over tid

Holdninger og verdier som er gull verdt å ta med seg i ethvert yrke

Folkehelse og livsmestring



Samhold

Lagarbeid



Inkludering

Oppsummering

- Mitt talent ble tidlig oppdaget ved noe tilfeldigheter. Bør settes i system?
 - Indre «drive» og indre motivasjon er essensielt, men det å ha ytre rammer som hjelp på veien vil gjøre at mange flere får muligheten til å lykkes over tid
 - Finnes mange talenter som har «ramlet av» pga manglende rammer og oppfølging
 - Min vei har blitt litt til mens jeg har gått den fordi jeg har nektet å gi opp, men samtidig kunne jeg nådd enda lengre og holdt enda noen år om jeg ikke hadde feilet så mye på den veien jeg har måttet trække mye av selv
- Vi kan selvsagt ikke ha OLT i alle landets kroker, men det trengs bedre koordinering slik at flere som har rett på det får en mulighet til å bruke den kompetansen som finnes når en har krav på det.
- Alt i alt trenger vi å se hele mennesket, anerkjenne enhver idrett og jobbe sammen i team for å rekruttere å beholde flere utøvere mot framtidige topplasseringer internasjonalt. Noe som igjen er viktig for breddeidretten.





Takk for meg!

