Heldag på Gymnastik- och Idrottshögskolan



Mellan bredd och elit!
– om vägar och förutsättningar

TRÄNARFORUM STOCKHOLM

En mötesplats för dig som tränare

Elitidrotten har kommit in i finrummet! *En stark elitidrott* är ett av fyra strategiska målområden i *Svensk idrott 2035*. Den är en viktig del av idrotten och förtjänar sin plats i samtalet om hur vi skapar bra förutsättningar för våra unga idrottare att utvecklas och prestera. De är morgondagens elitidrottare.

Flera forskare menar att elitidrotten har en svag ställning i det svenska samhället*. De resurser som staten tillför idrotten årligen går främst till att främja fysisk aktivitet och folkhälsa samt att erbjuda barn och unga en meningsfull fritid. Gott så, men det är en verksamhet som bedrivs utifrån en helt annan logik än elitidrotten. Inom breddidrotten hamnar fokus på glädje, trygghet, inkludering, alla får ta plats. Elitidrottens krav på prestation, uttagningar, representation och yttre förväntningar på leverans är något helt annat. En plats som för många upplevs som allt annat än trygg.

Därför blir det helt avgörande att hitta vägar i övergången mellan bredd och elit, som förbereder våra unga idrottare på bästa sätt. Kanske finns det plats för de goda sidorna med båda logikerna? Här kommer ni tränare att spela en viktig roll.

Under dagen lyfter vi några olika aspekter på elitidrottens förutsättningar och reflekterar kring hur vi på bästa sätt kan lotsa våra unga idrottare i en långsiktig och hållbar utvecklingsmiljö, för att bli framgångsrika elitidrottare.

** Svensk elitidrott vid ett vägskäl, Centrum för idrottsforskning, 2024*

Lördag 10 oktober, kl. 09:00–16:00

GIH, Stora aulan, Lidingövägen 1, Stockholm

Föreläsningen är kostnadsfri. Anmälan är bindande och återbud efter sista anmälningsdag alt. att utebli medför att en adminavgift om 250 kr faktureras föreningen eller deltagaren.

Tränarforum Stockholm

är en mötesplats för tränare, med aktiva från 12 år och uppåt, inom föreningsidrotten i Stockholmsdistriktet. Med **Tränarforum Stockholm** vill vi anta utmaningen att stärka ledarskapet inom idrotten, en central del av idrottens strategi **Svensk Idrott 2035.** Ska vi lyckas nå målbilden kommer tränaren, dvs du, vara en viktig aktör. Därför vill vi skapa de bästa förutsättningarna för att du ska bli framgångsrik. Vi anordnar frukostseminarier, föreläsningar, erfarenhetsutbyten och andra utbildningar med kompetenta föreläsare inom aktuella ämnesområden. **Tränarforum Stockholm** är en kvalitetsstämpel för dig som vill uppdatera dig med det senaste, så att så många som möjligt hänger med så länge som möjligt.

▶ Anmäl dig här senast 5 oktober

Kontaktperson
Lars Jonsson, RF-SISU Stockholm,
lars.jonsson@rfsisu.se

RF SISU Stockholm

Stockholm

Program

09:00 – 09:15	**Inledning** /Tränarforum
09:15 – 10:00	**Svensk Idrott 2035** / Liselotte Ohlson, Riksidrottsförbundet
10:00 – 10:15	PAUS
10:15 – 11:45	**Trygg elitidrott** / Carolina Lundqvist
11:45 – 12:00	**Gemensam reflektion**
12:00 – 12:45	LUNCH
12:45 – 13:45	**Tidigare elitidrottares erfarenheter** /Danijela Rundqvist och Michel Tornéus
13:45 – 14:00	PAUS
14:00 – 15:30	**Långsiktig och hållbar prestationsutveckling** / Rickard Nilsson, SOK
15:45 – 16:00	**Gemensam reflektion och avslutning**

Svensk Idrott 2035

Idrottsrörelsens gemensamma strategi visar vägen mot en inkluderande, hållbar och framgångsrik idrottsrörelse. Liselotte berättar om strategins betydelse för svensk idrott och fördjupar sig i ett av strategins mål *Stark elitidrott.*

Liselotte Ohlson – projektledare, tidigare avdelningschef för Elitidrott på RF samt fd. kanotist på elitnivå.

Dagens föreläsare



Trygg elitidrott

Är trygg idrott en motsats till möjligheter till idrottsprestation på hög nivå och vilken betydelse har ledarskapet för trygg idrott och psykologisk trygghet i idrottsmiljön? Hur relaterar trygg idrott till psykisk hälsa och hur kan tränare och ledare bemöta någon som verkar ha det svårt? Det är några frågor besvaras under föreläsningen. Du får även konkreta råd och strategier för att underlätta arbetet med att skapa en trygg, hälsosam och utvecklande idrottsmiljö.

Carolina Lundqvist – biträdande professor i psykologi, docent i idrottsvetenskap samt legitimerad psykoterapeut. Verksam vid Linköpings universitet där hon är forskare med fokus på utveckling och hållbara elitidrottskarriärer från junior- till seniornivå.



Långsiktig och hållbar prestationsutveckling

Hur kan du stötta aktiva i att bygga långa, hälsosamma och hållbara elitkarriärer? En tränare behöver se så mycket mer än bara teknik och kortsiktiga prestationer. Rickard kommer att dela med sig av sina erfarenheter av långsiktig prestationsutveckling, tränarskap och hur vi skapar hållbara elitidrottsmiljöer. Han tar avstamp i tränarens viktiga roll visar hur du kan stötta unga talanger genom att ta ansvar för helheten, ställa rätt frågor och följa upp det som verkligen driver utveckling.

Rickard Nilsson – är träningsrådgivare och en av Sveriges mest erfarna experter inom fysisk träning och prestationsutveckling. Rickard har en bakgrund som elitidrottare i tyngdlyftning, har deltagit i två OS och han arbetar i stödteamet i Sveriges Olympiska Kommitté.





Tidigare elitidrottares erfarenheter

Vad krävs för att ta steget från lovande ungdom till elitidrottare? I denna föreläsning delar Danijela Rundqvist och Michel Tornéus med sig av sina personliga erfarenheter från två olika idrottsvärldar. Med Danijelas perspektiv som lagidrottare och Michels erfarenheter från en individuell idrott får vi ta del av reflektioner kring drivkrafter, framgångsfaktorer, motgångar, de miljöer som format deras resor – och inte minst deras tränarens betydelse.

Danijela Rundqvist – en av Sveriges mest meriterade ishockeyspelare som deltagit i tre OS och mängder med mästerskap. Som 13 åring började hon spela ishockey i Kälvesta och inspirerar nu andra barn till att testa sporter och röra på sig.

Michel Tornéus – en av Sveriges mest framstående längdhoppare genom tiderna, med två OS-deltaganden och medaljer från flera internationella mästerskap. Under nära två decennier tillhörde han världseliten och representerade Sverige på de största internationella arenorna.