

KONGEN

Jeg kjemper alltid helt til siste slutt, helt til siste lille sjanse er oppbrukt.

Det eneste alternativet for meg er å vinne, til det rent teoretisk ikke er mulig lengre

Etter nederlag vil jeg slå tilbake med en gang, for å gjenopprette tingenes normale tilstand

(Magnus Carlsen)



NORSKE VINNERSKALLER

Veien til mental styrke og gode prestasjoner

Arne Jørstad Riise, Anne Marte Pensgaard, Bjørge Stensbøl



BAKGRUNN FOR BOKPROSJEKTET

- Hva kjennetegner utøvere som vinner gang på gang i sine karrierer?
- Hvordan har de jobbet mentalt for å lykkes?
- Hva skiller de beste fra de nest best i toppidrett?
- Hva er de viktigste grunnsteinene i selvtilliten til de som vinner gang på gang?
- Hva har vært den viktigste motivasjonsfaktoren i karrieren deres?
- Hvilke relasjoner har vært viktige for resultatene, og hvorfor?
- Hvordan takler de nederlag?
- Hvordan takler de å vinne?
- Hva mener vinnereskallene kjennetegner en god prestasjonskultur?

GULLFISKEN

Jeg svømmer rundt 50 000 meter i uka.

Hva jeg tenker på når jeg er i bassenget?

*Det kan være at kroppen er stinn av
melkesyre.*

*Det liker jeg, for da vet jeg at jeg er der jeg
skal være*

(Sarah Louise Rung)



Å LEVE SOM EN TOPPIDRETTSUTØVER

«Èn ting var ryggoperasjonen som gikk ad undas i 2008, men den virkelige store forandringen i livet mitt det året var at jeg bestemte meg for å satse og leve som en toppidrettsutøver.

Det fikk mye større konsekvenser for hverdagen min, fokuset mitt og innstillingen min, enn at jeg mistet førligheten i beina»

(Sarah Louise Rung)

EN SPENNENDE REISE

Gode erfaringer

Gode opplevelser

Gode venner

Gode prestasjoner

Gode resultater



EN HELSTØPT MANN

«Talent handler ikke først og fremst om hva du er født med, men mer om hvor villig du er til å drive med ting, øve på ting, trene på ting.

Det handler om hvor villig du er til å ta ut det beste i deg selv gjennom hardt arbeid, gode holdninger og sunne verdier»

(Kjetil Andre Aamodt)



HARDT ARBEID FØRER FREM!

*«I sum tror jeg min suksess skyldtes at jeg trente mer enn noen annen. Jeg var aktiv
absolutt hele tiden*

*Den viktigste grunnen til at jeg trente mest er ikke fordi jeg trente med fadern, men
fordi jeg dro på løkka med andre unge i åtte timer etterpå, av egen fri vilje»*

(Kjetil Andre Aamodt)



**KEEP
CALM
AND
WORK
SMART**



«KLOKE ORD»

De beste er også best på å hvile

(Vebjørn Rodal)



TALENT

OLT-definisjon

- Utøvere med fysiske og mentale forutsetninger
- Som leverer tilstrekkelig kvantitet og kvalitet i treningsarbeidet over mange år
- Som har nødvendige ambisjoner og vilje til å prioritere det som skal til for å nå toppen



DET OLYMPISKE MOTTO

CITIUS

Raskere

ALTIUS

Høyere

FORTIUS

Sterkere



DRONNINGEN AV NORDRE SVING

Det er mange som er omtrent like gode

*Du må gidde å trene de øktene andre ikke
gidder*

*Om det er regn, sludd, eller snø, drar du ut og
trener likevel*

*Det er viljen til å yte det lille ekstra som gjør at
du vinner oftere enn andre*

(Trine Hattestad)



STERK GJENNOMFØRINGSKRAFT

Hvis skolissa di ryker på oppvarmingen, må du finne en løsning. Du kan ikke gå hjem og kutte treningen

Hvis du ikke får fikset skolissa, må du enten springe med åpen lisse eller springe barbeint. En slik holdning må du ha

(Vebjørn Rodal)

MESTERSKAPSPADLER EN

Du må være ydmyk for hva som kreves for å vinne.

Jeg så meg aldri tilbake, men trente alltid for å bli bedre

*Det som var godt nok til å vinne et år, var ikke godt nok
neste år*

*Det holder ikke å repetere det du har gjort før, hvis du vil
vinne gang på gang*

(Knut Holman)



DEN ALLER DYPESTE MOTIVASJONSFAKTOREN

«Det som alltid har motivert meg mest, er å føle at jeg hele tiden kan være i utvikling, at jeg alltid kan gjøre ting bedre, at jeg alltid kan heve nivået mitt!

(Suzann Pettersen)

EN ÆRLIG ROER

*Min største motivasjonsfaktor har alltid vært å
ro fortere i morgen enn jeg gjorde i dag*

*Når du er så sliten at du føler at du er i ferd med
å dø, må du fortsatt utføre de riktige
bevegelsene*

*Det handler om å ha kontroll over kroppen din,
og den kontrollen kommer fra hodet*

(Olaf Tufte)



SIGNATURSPURTEN

«Alle hyller Petter Northug for at han liksom har funnet opp denne spurten. Jeg hadde slike spurter da han gikk med bleier. Det har vært et av mine kjennetegn, at jeg har klart å slå om mot slutten av jevne løp»

(Olaf Tufte)

LEKEN & BLODSERIØS

Jeg var helt sykt ivrig

*I bakken i Vardåsen var de ganske lei meg, for
jeg maste hele tiden om at de måtte bygge hopp*

*Filmen til Terje Haakonsen så jeg minst tusen
ganger*

*Motivasjonen min for å bli bedre på snowboard
kunne ikke bli sterkere enn den var*

(Andreas Ygre Wiig)



«LYSTEN TIL Å BLI GOD SITTER I HJERTEROTA»

«Det er ingen som noen gang har måttet fortelle meg at jeg skulle trene en økt»

(Bjørn Dæhlie)

VINTEROLYMPIEREN

Jeg åpnet nesten alltid alt for hardt

*Men jeg hadde trent på det, og visste hvor
sliten jeg kunne bli*

*I løypa kunne jeg være hard i hodet, for jeg
visste godt når jeg var ferdig*

*Men jeg hadde nok ikke helt forstand på hvor
grensene gikk for å være sliten*

(Bjørn Dæhlie)





Sitting in a 3.8-metre sea
kayak and watching
a four-metre great
white approach you is
a fairly tense experience

MOTIVATION

If there is a better reason to paddle, I don't know what it is.

DA OKSYGENET TOK SLUTT I JAPAN

«På femmila i Nagano var jeg like sliten de siste tre og en halv kilometerne av løpet, som jeg hadde vært på de aller, aller tøffeste intervalløktene mine i Romeriksåsen, da det var igjen 500 meter av dragene»

(Bjørn Dæhlie)



WHEN YOU
FEEL LIKE
QUITTING
THINK ABOUT
WHY YOU
STARTED

VELSIGNET UREDD

*Løsningen ble et parkeringshus i Sandnes,
hvor jeg gikk tusener på tusener av runder, i
en runde som var 250 lang.*

*Jeg ble jævlig god til å gå høyresvinger, for å
si det slik*

(Henrik Ingebrigtsen)



SPILL OFFENSIVT MED DE KORTENE DU HAR!

«Når du driver med toppidrett og vil bli best, må du lære å konkurrere med det du har, akkurat den dagen

Det er de færreste som vinner med de beste kortene. De fleste spiller bare med ålreite kort, men det kan holde til seier hvis de spilles riktig»

(Suzann Pettersen)

KONKURRANSEMANN EN

*Jeg tror aldri jeg har stilt opp i noe VM uten å
tro at jeg kunne vinne, selv om jeg jo noen
ganger skjønnte at sannsynligheten ikke var
særlig stor*

*Men likevel ble det et mantra for meg at selv om
det bare skulle være én prosent sjanse for at jeg
skulle vinne, så var det nok å kjempe for*

*Det skulle ikke være noen brems, men full øs, full
tro, full iver og full innsats for den ene prosenten*

(Petter Thoresen)



«HODET MÅ PÅ TOPPEN AV PALLEN FØRST»

*Noe av kjernen i min mentale trening var å **tørre** å se meg selv vinne, visualisere at jeg vant store ting*

(Petter Thoresen)

HARD I NØTTA

Jeg spilte fotball, gikk langrenn, deltok i skiskyting, friidrett, orientering og terrengløp

Det var alltid en eller annen konkurranse, det skjedde noe nesten hver helg

Men foreldrene våre jagde oss ikke ut på trening, og idrettslaget la ikke opp til spesialisering tidlig

(Tarjei Bø)



ALLSIDIGHET – HVA ER DET?

Jeg mener allsidighetsbegrepet er veldig misforstått!

Variasjon og allsidighet er ikke nødvendigvis å kjøre ungene til trening i mange ulike idretter. Du kan godt drive med bare én idrett og trene allsidig

(Kjetil Andre Aamodt)

DE AVGJØRENDE ÅRENE

«Den motoriske gullalderen er fra du er seks til du er tolv år, og hvis du ikke utvikler motorikken din da er du sjanseløs. Koordinasjon, fysikk, alt må øves opp i de årene»

(Siren Sundby)

UTØVEREN

En vannerskalle må føle trygghet, og ha oppnådd en svært stor grad av bevisstgjøring om hva som kreves for å nå toppen

Hun må ha respekt for det hun driver med og virkelig elske det hun må gjøre hver eneste dag, 365 dager i året, for å bli best.

*Hun må tåle å skyve alle andre behov til side, tåle smerte.
Hun må ha en sterk disiplin og en vanvittig arbeidsmoral*

(Suzann Pettersen)



DU MÅ TRIVES - LIVET MÅ HENGE SAMMEN

«Hva er det som forstyrrer prestasjonene dine?»

(Britt Tajet Foxell til Liv Grete Skjelbreid Poirée)

TRENEREN

Hvis du skal bidra til gode prestasjoner, må du være like giret som utøveren selv.

Dere skal skape det umulige sammen.

Lidenskapen for å prestere må gjennomstrømme hele systemet, og du må være mye ute i felten, for det er der du bygger utøveren opp

(Kenneth Flesjå)



DE GODE TRENERNE

«En god trener må se hele utøveren, hele mennesket, og ikke bare lese treningsdagbøker og tall. De personene som har betydd mest for meg i karrieren min, er de som har fått meg til å se meg selv»

(Liv Grete Skjelbreid Poirée)

KULTUREN

«Det som kjennetegner en god prestasjonskultur er at når du kommer inn i den, så blir du bedre»

(Kjetil Andre Aamodt)



GOD PRESTASJONSKULTUR

«En god prestasjonskultur preges av at man utfordrer hverandre i en kontinuerlig jakt på forbedringer, som utvikler den enkelte og organisasjonen.

Det er stor åpenhet, og kulturen preges av sterk gjennomføringskraft, der ledelsen er tydelig og synlig, stiller krav, og følger tett opp»

(Bjørge Stensbøl)

MARATONMANNEN

For tjue år siden gikk fortsatt mange hundekjørere rundt i busserull, og drakk mer enn de trente på samlinger

I dag er det et helt annet regime

*De fleste skjønner i dag at om du skal oppnå et godt resultat, må du trene godt, stelle godt med hundene dine og hvile godt, for da kan du trene **enda** mer*

(Robert Sørli)



TA SJANSER - FINN DIN EGEN VEI!

De beste tør ta de sjansene de nest beste ikke tør ta. De har en sterkere tro på at de kan vinne, og har en mer offensiv innstilling i alt de gjør

De virkelige vinnerkallene er de som aldri mister troen, som alltid fortsetter, som alltid har den gutsen som skal til

(Robert Sørli)

HEVENEREN FRA MOSVIK

Jeg har alltid vært rå på å danne meg indre bilder.

I Mosvik var det få barndomskompiser, så jeg lekte mye alene.

Fantaserte mye om at jeg vant skirenn og spilte på berømte fotballag.

Om folk hadde visst hvordan jeg levde meg inn i leken så hadde jeg vel blitt lagt inn

(Petter Northug)



NRK

2:06:51.0

VALGENE VAR MEISLET UT FØR START

«På de lange rulleskiøktene sommeren og høsten 2010 visualiserte jeg hele veien, og under hurtighetsdragene på tampen visualiserte jeg slutten av femmila i VM, der jeg så meg selv bak Gratishaugen, inne på stadion, på flata i hesteskoen, der løpet ble avgjort

(Petter Northug)

«DET SITTER I HUET»

*Når du kommer opp på et visst nivå betyr det
mentale veldig mye*

(Petter Northug)



IKKE NOE HOKUS-POKUS

Det hjelper ikke med mental trening, hvis du ikke trener nok!

(Johann Kaggstad)

RÅEST I TERRENGET

*Hvis du ikke orker å legge ned den
treningsjobben som må gjøres, så har du
allerede mistet de prosentene du trenger for
å vinne*

(Gunn-Rita Dahle Flesjå)



UTØVERE TIL INSPIRASJON!

«Vi må la oss inspirere av Magnus Carlsen og Suzann Pettersen, for de har jo fått det til i store idretter»

(Tarik Elyounoussi)

KONGEN

Jeg tenker at det alltid er bedre å være for optimistisk, enn for pessimistisk.

For hvis man er for pessimistisk så ser man begrensninger, og tar ikke alltid mulighetene

(Magnus Carlsen)



DET HANDLER OM Å TØRRE Å FEILE

«Det hender jo ofte for min del at jeg har altfor optimistiske vurderinger, men jeg tenker det er bedre å gjøre feil på den siden av skalaen enn på den pessimistiske siden»

(Magnus Carlsen)

YDMYKHET

«Siden jeg ble verdensener for første gang for tre år siden, synes jeg at jeg har lært så mye nytt at jeg ikke kan skjønne hvor lite sjakk jeg kunne for tre år siden»

(Magnus Carlsen)

TILSTEDE I ØYEBLIKKET

Jeg tenkte tidlig i karrieren min at det var viktig å bygge kunnskap om mental trening, om hvordan sinnet vårt fungerer, om forholdet mellom tanker og følelser, om hva som skjer oppe i topplokket

(Suzann Pettersen)

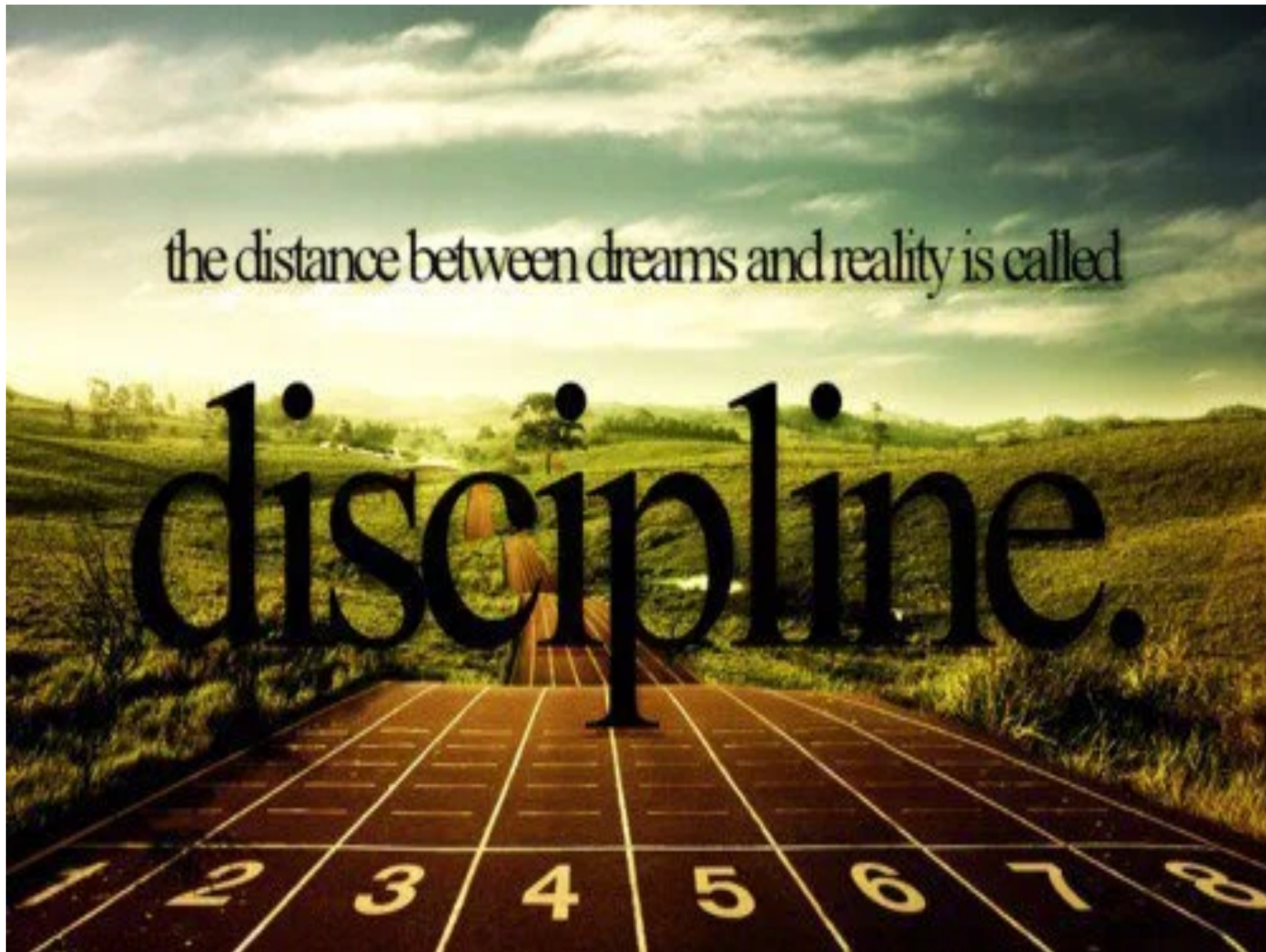


MOT TIL Å SETTE SEG HØYE MÅL

«Det finnes ikke grenser for hvor god jeg kan bli. Det neste store målet mitt er OL-gull i Rio de Janeiro i 2016. Den medaljen ønsker jeg å vinne som ener på verdensranking»

the distance between dreams and reality is called

discipline.



MÅLRETTET OG LANGSIKTIG JOBBING

«Det er ganske morsomt å se hvor rett frem jeg var som ung, hvor uredd jeg var. Jeg var ikke redd for å ha drømmer, og gjøre det som måtte til for å realisere drømmene»

SOMETIMES YOU WALK ALONE

Den venstrefoten min kommer jo fra et sted

*Jeg sparket fotball alene i timevis fra jeg var
8-10 år gammel.*

*Skrudde ballen med innsiden, med yttersiden,
øvde, øvde, øvde*

*Den største gevinsten var at jeg utviklet det som
på engelsk kalles **deliberate practice***

(Stig Inge Bjørnebye)



«DELIBERATE PRACTICE»

«Veldig bevisst trening med klare ferdighetsmål, mange repetisjoner, gode evalueringer og fullt oppmerksomhetsfokus så lenge du trener»

(Stig Inge Bjørnebye)

DRILLO OM STIG INGE

I dette miljøet var Stig Inge den aller sterkeste på det som dreide seg om gode verdier og holdninger i den prestasjonskulturen vi skapte, og for den vinnerviljen som skapte resultatene våre

(Drillo)

STREKEN

*For å prestere på høyt nivå må du tenke
positivt*

*Jeg lar aldri feilene jeg gjør på banen stjele
fokus og energi, og blir ikke psyket ut hvis jeg
bommer på mål tre ganger på rad*

*Da kliner jeg bare til enda tøffere i neste
forsøk, for ballen **skal** i mål*

(Heidi Løke)



NULLSTILLE SEG ETTER FEIL

Min største mentale styrke er at jeg fort glemmer de feilene jeg gjør på banen.

Det handler om å nullstille seg etter feil.

Det er jeg god på!

(Heidi Løke)

Å ORKE MEST!

Jeg tror kanskje jeg har det viktigste talentet av alle, nemlig treningstalentet

Jeg har tenkt at det fysiske er enkelt å gjøre noe med, hvis man bare trener hardt og tøft nok. Å bli best trent, det er det som har motivert meg

(Heidi Løke)

DE VINNER OFTERE ENN ANDRE

Vinnerskallene er ikke alltid best når det gjelder. Men de slutter aldri å

tro at de kan vinne, og de vinner oftere enn andre
toppidrettsutøvere gjennom karrieren sin

RÅEST I TERRENGET

En vannerskalle må ha en vanvittig sterk

tro på at hun kan få til det nesten
umulige

*Hun må aldri gi opp, hun må alltid være
sulten på å utvikle seg, bli bedre, og vinne
igjen*

(Gunn-Rita Dahle Flesjå)



KINESERNES OVERMANN

Det er et tøft mentalt spill.

Ansikt til ansikt ved et lite bord

*Da handler det om å våge, om å **ville** vinne*

*Jeg våger alltid å kline til mot slutten når det
er jevnt*

(Tommy Urhaug)



PÅ JOBB FOR NASJONEN

Jeg forsto at jeg måtte jobbe mye med det mentale, at det var en forutsetning for at jeg skulle lykkes

Jeg tror mange utøvere kunne prestert mye bedre i sine karrierer om de hadde fått det mentale mer på plass

(Liv Grete Skjelbreid Poirée)



EN LINJE TILBAKE TIL BARNDOMMEN

Det startet med avspenning i en gymsal som 10 åring. De enkle prinsippene jeg lærte om avspenning der tok jeg senere med meg over på andre områder innen mental trening

Slik bygget jeg mentale ferdigheter som selvtillit, motivasjon, evne til spenningsregulering, konsentrasjon og stressmestring gjennom karrieren

(Liv Grete Skjelbreid Poirée)

PÅ JOBB FOR NASJONEN

Jeg var så stolt over å få oppdraget som flaggbærer i Salt Lake City, det betød veldig mye for meg!

*Skiskyting var jobben min, og når jeg representerte Norge i VM eller OL **følte jeg meg som en del av noe langt større enn meg selv***

(Liv Grete Skjelbreid Poirée)



«LILLE SPEIL PÅ VEGGEN DER»

*«Hvis du ikke har optimalt spenningsnivå før en konkurranse, må du kunne hente deg inn igjen i løpet av få minutter, hvis ikke går det skeis. Det er utfordringen, og det er **den** du kan lære å løse gjennom mental trening»*

(Liv Grete Skjelbreid Poirée)

VM-GULL MED SKALLEN I HOLMENKOLLEN

«Det var morsomt at jeg gjorde akkurat det samme i selve løpet, som jeg hadde gjort tusenvis av ganger i visualiseringen. Jeg tok VM-gull selv om jeg ikke var i topp fysisk form, men ved å bruke skallen min»

(Liv Grete Skjelbreid Poirée)

LAGINDIVIDUALISTEN

Om det er noe jeg ville gjort annerledes?

Jeg ville ha jobbet mer med den mentale delen tidligere i karrieren min, for å prestere mer stabilt

(Solveig Gulbrandsen)



DE SOM IKKE LYKKES

Jeg tror de som ikke lykkes når det gjelder, ikke er nøye nok i arbeidet med alle de viktige detaljene. Dette kan gjelde taktiske og tekniske ting, men også det mentale

Summen av slurvet blir at de ikke lykkes. Det kan se tilfeldig ut, men jeg tror ikke på slike tilfeldigheter over tid

(Solveig Gulbrandsen)

BEST UNDER PRESS

Jeg tror definitivt at jeg kunne blitt enda bedre om jeg hadde lagt mer vekt på det mentale tidligere i karrieren min

(Bjarte Engen Vik)



MENTAL TRENING BYGGER SELVTILLIT

«Jeg var vel den siste som skjønnte at jeg kunne bli best

Dessverre tok det litt for lang tid før jeg forstod det, for jeg tror jeg kunne fått enda mer ut av karrieren min hvis jeg hadde hatt større tro på meg selv tidligere»

(Bjarte Engen Vik)

TÅLMODIG MESTER

Før var jeg opptatt av hva som skjedde rundt meg mellom omgangene.

Nå har jeg blitt trygg nok til å stenge alt ute og kun fokuserte på mine egne arbeidsoppgaver

Det er ingen tvil om at jeg har funnet et mentalt verktøy som passer for meg

(Anders Bardal)



OPPMERKSOMHETEN RETTES INNOVER

«Når jeg jogger før jeg skal hoppe, er sansene mine orientert mot hvordan steinene kjennes ut under joggeskoene mine, mot pusten min, mot at kroppen min bli varm»

(Anders Bardal)

DEL 1 AV BOKEN

I del 1 av boken ser vi på de viktige mentale basisteknikkene, som brukes for å trene ulike mentale ferdigheter.

DET HANDLER OM TANKENS KRAFT

Willy Railo var fascinert av hvordan måten vi tenker påvirker prestasjonene våre

INGEN BEGRESNINGER!

Sebastian Coe var helt og forbilde for meg gjennom ungdomsårene, og jeg begynte relativt tidlig å tro at det ikke trengte være noen begrensninger hos meg som skulle tilsa at jeg ikke kunne bli like god som ham

(Vebjørn Rodal)

DRØMMEFANGEREN

*Jeg turte å drømme og lytte til intuisjonen
min*

*For å bli god må du være nysgjerrig på hvor
langt du kan nå*

*Du må tørre å sjekke grensene dine, hvis ikke
vil du aldri få vite hvor de går*

(Ingrid Kristiansen)



A person is rappelling down a dark, textured rock face. The person is positioned in the center of the frame, with ropes visible. Below the cliff is a vast, deep blue body of water. In the distance, a hilly coastline is visible under a clear blue sky. The text is overlaid on the image, with the first part in white and the last part in blue italics.

IF YOU WANT SOMETHING
YOU'VE NEVER HAD,
THEN YOU'VE GOT
TO DO SOMETHING
YOU'VE NEVER DONE

«HVOR HØYT VIL DU BYGGE HUSET DITT»?

*«Willy Railo fortalte meg om det «**taket**», som holder oss nede, som hindrer oss i å utfolde vårt fulle potensiale. Ubevisst gjør vi disse begrensningene til våre egne, og tør ikke lenger tro på drømmemålene våre»*

(Ingrid Kristiansen)

INGRID KRISTIANSEN VILLE STERKT NOK!

5000-meter	<i>14.37.33</i>	<i>Stockholm, 1986</i>
10 000-meter	<i>30.13.74</i>	<i>Bislett, 1986</i>
Halvmaraton	<i>1.06.40</i>	<i>Oslo, 1987</i>
Helmaraton	<i>2.21.06</i>	<i>London, 1985</i>

HVA ER EGENTLIG MENTAL TRENING?

«Mental trening dreier seg om å øve opp de mentale basisteknikkene, slik at du kan bli sterkere på mentale ferdigheter»

Måloppnåelse/jobbprestasjon

Forberedelser

Selvtillit

Spenningsregulering

Motivasjon

Konsentrasjon

Stressmestring

Mentale ferdigheter

Målsetting

Avspenning

Visualisering

Indre dialog

Mentale basisteknikker

MENTAL TRENING KAN STYRKE.....

- Evnen din til å takle stress
- Evnen din til å konsentrere deg når det virkelig gjelder
- Evnen din til å opprettholde motivasjonen
- Evnen din til å snu motgang til suksess
- Evnen din til å få beste ut av den fysiske kapasiteten

NÅR KAN DU HA NYTTE AV MENTAL TRENING?

I treningshverdagen din

I forberedelse til konkurranse

I konkurranse

«TUSEN-KRONERS SPØRSMÅLENE»

*Spørsmålet er ikke om systematisk mental trening er nødvendig for å lykkes i toppidrett, men **hvem** som trenger det, **hva** de må trene på, og **hvordan** treningen skal utformes*

KONKURRANSEMAN- N

«Mitt inntrykk er at de som absolutt burde ha drevet med mental trening, ikke tør å ta tak i sitt indre på den måten

Mental trening berører deg mye på følelsesplanet, og kan for mange være veldig tett knyttet til frykten for å mislykkes»

(Petter Thoresen)



«SPIKEREN I KISTA»

«Jeg syntes mental trening var spennende, fordi jeg trodde jeg kunne vinne så veldig mye mer med det.

I mental trening lå liksom hammeren som kunne sette spikeren i kista på konkurrentene, og det fungerte veldig bra for meg»

(Petter Thoresen)

VI FORMER MÅLET – DERETTER FORMER MÅLET OSS

KONKURRANSEMAN- EN

Jeg møtte mitt eget blikk i speilet.

Det er ett av de sterkeste øyeblikkene i mitt liv.

Jeg tok avgjørelsen, og begynte å skjelve i hele kroppen.

Jeg inngikk en uløselig kontrakt med meg selv om å ta VM-gull

(Petter Thoresen)



MÅLSETTINGER FORPLIKTER

«Det er mange som setter seg mål i øst og vest, uten å gjøre det som må til for å nå dem. Jeg har aldri satt meg mål for målets skyld, men for at jeg dermed vet nøyaktig hva som kreves for å nå dem»

(Tarjei Bø)

DRØMMER VERSUS REELLE MÅLSETTINGER

Du må skille mellom drømmer og reelle målsettinger, for hvis målsettingene dine er alt for høye, blir alt du gjør en stor nedtur.

Du må ha mål som står i stil med den treningen du har lagt ned, og hvor god du faktisk er

(Henrik Ingebrigtsen)

AVSPENNING

Å beherske avspenning er et viktig mentalt verktøy, fordi det handler om å bruke energien som pumper rundt i kroppen din på en konstruktiv måte

«KONGETEKNIKKEN»

«Det er jeg hundre prosent enig i. Hvis du ikke klarer å mobilisere hjernen til å slappe av, vil muskulaturen jobbe mot deg»

(Johann Olav Koss)

TILSTEDE I ØYEBLIKKET

Når verden raser rundt meg har jeg hvilepuls

*Når presset er som størst på banen, har jeg
en total indre ro*

*Det er en følelse av å kunne drepe med
blikket fra et helt rolig sinn*

*Jeg har lært meg å elske disse situasjonene,
for da vet jeg at jeg leverer*

(Suzann Pettersen)



PUSTEN DIN ER ALLTID HER OG NÅ

«Det handler om å være fullt og helt tilstede. Jeg har lært teknikker som hjelper meg til å rette fokuset innover i meg selv, og ikke utover mot omgivelsene. Fokuset kan ligge på pust og åndedrag»

(Suzann Pettersen)

VISUALISERING

Visualisering handler om de indre bildene vi danner av oss selv i ulike situasjoner - som for eksempel en hard treningsøkt eller en idrettskonkurranse.

De indre bildene våre har stor innvirkning på hvordan vi løser oppgavene og presterer i disse situasjonene

VISUALISERING FØR TRENING

«Når jeg går til trening prøver jeg å visualisere hva jeg skal gjøre. Hva jeg skal fokusere på, hva jeg skal bli bedre på. Jeg vil bli bedre på hver trening, for jeg gidder ikke trene bare for å trene»

(Heidi Løke)

SKRUR OPP SPENNINGSNIVÅET

«Jeg visualiserer spesielt mye på trening på sommeren og høsten, hvor jeg prøver å lage situasjonen verre enn den er. Hvis jeg har en intervalløkt med skyting, kan jeg tenke at det er siste avgjørende skyting i VM, slik at jeg legger mer press på meg selv»

(Tarjei Bø)

FINNER OPTIMALT SPENNINGSNIVÅ

«Jeg fant meg en tom garderobe rett før oppvarmingen, la meg på ryggen på en benk, lukket øynene og visualiserte EM-finalen jeg spilte i 2007»

(Tommy Urhaug)

INDRE DIALOG

Den indre dialogen påvirker hvordan vi føler oss og presterer i for eksempel en idrettskonkurranse.

«I KJELLEREN»

«Det var helt sentralt i den indre dialogen min at jeg aldri skulle gå i mål uten å være helt nede i kjelleren. Den handlet i bunn og grunn bare om en ting: å gå ned i kjelleren»

(Bjørn Dæhlie)

«GJØR SOM VANLIG»

«*Normal is good enough*»

(Anders Bardal)

DEN INDRE DIALOGEN MÅ VÆRE DIN

«Du kan godt si mye til deg selv, men hvis du ikke kjøper det, fungerer det ikke. Den indre dialogen er en del av det mentale spillet, og skal skape trygghet og selvtillit, en følelse av å tørre»

(Suzann Pettersen)

DEL 3 AV BOKEN

VEIEN TIL MESTRING OG GODE PRESTASJONER



VI FOKUSERER PÅ GODE FORBERDELSE OG HARDT ARBEID

«Hardt arbeid fører frem»

(Kjetil Andrè Aamodt)



VI TØR Å SETTE SEG AMBISIØSE MÅL

«Folk trodde jo jeg var skrullede i hodet da jeg sa at målet mitt var å slå verdens beste cornere i VM i USA»

(Stig Inge Bjørnebye)



VI SKAPER MESTRING OG MOTIVERES AV UTVIKLING

*Du må kunne sette deg realistiske mål som
du kan nå underveis.*

*Hvis ikke vil du ikke oppleve den mestringen
som er nødvendig for å bygge den selvtilliten
og tryggheten som du trenger»*

(Vebjørn Rodal)



VI SØKER UT AV KOMFORTSONEN

*Hvis du oppholder deg for lenge i komfortsonen din, hvor alt
kjennes greit ut fordi du tenker at det du har er godt nok, så
er du på tynn is.*

*Det er behagelig, men det bringer ikke ut det siste lille ekstra
som du trenger for å nå helt opp*

(Suzann Pettersen)



VI MOTIVERES EKSTRA I MOTGANG

*Jeg tror ikke det hadde gått så bra i min
karriere hvis jeg ikke hadde tryna på 30-
kilometeren i Sapporo.*

*Det fallet har betydd nesten alt for hva som
har skjedd senere*

(Petter Northug)



VI ER YDMYKE I MEDGANG

«Verdensmester er ikke noe du er. Det er noe du har vært, eller noe du kan bli»

(Olaf Tufte)



VI SKAPER TRYGGE RELASJONER

«Uansett hvordan mitt neste hopp blir, har jeg et godt liv med en flott samboer, to herlige unger og utdannelse. Det er helt greit å være til, jeg føler meg trygg»

(Anders Bardal)



VI HAR GODE HOLDNINGER OG VERDIER

Jeg har aldri hørt Vegard Ulvang klage

*Men derimot hørte jeg ham ofte si: Dette er
strålende, fy faen så fint, helvete så sliten jeg
er, men helvete så bra det er*

Det var aldri klaging, men alltid pågangsmot

(Bjørn Dæhlie)



VI ER OPTIMISTER OG UTNYTTER DE RESSURSENE VI HAR

*Løsningen ble et parkeringshus i Sandnes,
hvor jeg gikk tusener på tusener av runder, i
en runde som var 250 lang.*

*Jeg ble jævlig god til å gå høyresvinger, for å
si det slik*

(Henrik Ingebrigtsen)



VI ER ALLE KULTURBÆRERE I EN GOD PRESTASJONSKULTUR

*I en god prestasjonskultur står man sammen,
og unner hverandre suksess*

(Bjarte Engen Vik)



TAKK FOR OSS!

ajriise@live.no

facebook.com/vinnerskaller