

Veien til mestring og god prestasjon. Norske Vinneskaller.

Hva
<p>1. Gode forberedelser og hardt arbeid.</p> <p>Hardt arbeid fører frem. Kjetil Andre Åmodt</p> <p>Du blir bare god i det du trener mye på. Robert Sørli</p>
<p>2. De tørr og sette høye mål</p> <p>Det er glidende overganger mellom drømmer, forventninger og konkrete mål. Henrik Ingebrigtsen</p> <p>Drømmer forplikter ikke, men konkrete mål har konsekvenser og krever hardt arbeid. Stig Inge Bjørneby.</p>
<p>3. De er gode til å skape mestring</p> <p>Jeg har alltid likt å utvikle meg og jobbe mot nye mestringsmål. Trine Lise Hattestad.</p> <p>Vi jobbet jo konituerlig med mestringsmål, elementer jeg hadde lyst til å bli bedre på, allerede i de tidligere årene. Tommy Urhaug.</p>
<p>4. De er gode til å regulere spenning</p> <p>Å regulere spenningsnivået mitt satt i ryggmargen fra jeg var 10 år gammel. Liv grete Skjelbreid Poirée.</p> <p>Det handler om å være inne i mitt eget hode, og ikke miste fokus på grunn av ting som skjer rundt meg. Suzann Pettersen</p>
<p>5. De håndterer følelsene sin.</p> <p>Nøkkelen til suksess som toppidrettsutøver ligger i å få kontroll på følelsene sine i konkurransesituasjoner. Petter Thoresen.</p> <p>Jeg tror det er mange som går gjennom livet uten å kjenne på de følelsene du må kjenne på som toppidrettsutøver. Kjetil André Aamodt.</p>
<p>6. De behersker det mentale spillet.</p> <p>Den som skjelver minst er tøffest i hodet, vinner. Harald Stenvaag.</p> <p>En av mine sterkeste sider er at jeg aldri viser svakhetstegn. Jeg snur meg aldri i løpet og legger meg aldri ned etter målgang. Henrik Ingebringtsen.</p>
<p>7. De har sterk indre motivasjon.</p> <p>Det er ingen som har noen gang måtte fortelle meg at jeg skulle trene en økt. Bjørn Dæhlie</p> <p>Jeg likte å trene mye. Jeg likte det livet, den livsstilen. Knut Holmann.</p>
<p>8. Utvikling motiverer dem.</p> <p>Den viktigste motivasjonsfaktoren har alltid vært å lære nye ting, å sette triksene perfekt. Andreas Ygre Wiig.</p> <p>En grunnleggende drivkraft hos meg er utvikling, jeg ønsker hele tiden å bli bedre, å svømme tidene mine ned. Sara Louise Rung.</p>

9. De bygger selvtillit.

Det viktigste du kan gi barnet ditt er selvtillit. Heidi Løke.

Jeg har en grunnleggende tro på at det jeg gjør som regel er riktig. Magnus Carlsen.

10. Konkurransen spiller de med de kortene de har.

Det er de færreste som vinner med de beste kortene. De fleste spiller med ålreite kort, men det holder til seier hvis de spilles riktig. Suzann Pettersen

11. De tror på egne ferdigheter.

Jeg vet jeg er god nok til å ta dem i andre omgang. Anders Bardal.

Jeg har aldri tatt noe for gitt, og det har gjort at jeg alltid har vært like skjærpet når jeg skal prestere. Samtidig har jeg jo hatt tro på at mine egne ferdigheter har vært gode nok til å vinne. Siren Sundby.

12. De tåler å bli målt.

En viktig forskjell på de beste og de nest beste er at de beste tåler å bli målt. Vebjørn Rodal.

Vi testet så ofte at det ble en helt vanlig ting å gjøre etter hvert. Det var avgjørende for utviklingen min. Heidi Løke.

13. De søker ut av komfortsonen.

Å danse ballett var en utfordring jeg overhodet ikke likte, men jeg vokste som person på den erfaringen. Olav Tufte.

Det er behagelig å oppholde seg i flytsonen sin, men det bringer ikke ut det iste, lille ekstra som du trenger for å nå helt opp. Suzann Pettersen.

14. De tar egne valg.

Jeg føler at det som skiller meg fra mengden er at jeg tør å ta en del rå valg. Petter Northug.

Du blir aldri en mester hvis du kopierer andre. Robert Sørlie.

15. De jakter alltid på marginer.

Jeg har alltid hatt klare utviklingsmål og terpet mye på detaljer. Solveig Gulbrandsen.

Du må alltid være sulten og lete etter marginer for å bli bedre. Cecilie Brækhus.

16. De verdsetter gode relasjoner.

Det viktigste valget jeg gjorde i min karriere var å starte samarbeid med dag Kaas. Bente Skari.

I en trygg trener-utøver-relasjon kjenner treneren deg så godt at han vet hvordan du reagerer i alle situasjoner. Tommy Urhaug.

17. Klar og tydelig kommunikasjon.

Relasjon mellom trener og utøver må være så trygg at begge kan tenke fritt. Johan Olav Koss.

Først og fremst forventer jeg ærlighet. Suzann Pettersen.

18. De er strukturerte.

En fellesnevner ved alle enerne jeg har pratet med, er at de er ekstremt strukturerte. De vet nøyaktig hva de skal gjøre hver dag gjennom hele året. De har full kontroll. Vebjørn Rodal.

Det var veldig viktig at jeg nettopp fikk Audun som trener, for han lærte meg hva det vil si å leve strukturert som toppidrettsutøver. Alt var punktlig, ordentlig, og satt i system.

19. De er ydmyke i medgang.

Siden jeg ble verdensmester for tre år siden, har jeg lært så mye nytt at jeg ikke kan skjønne hvor lite sjakk jeg kunne for tre år siden. Magnus Carlsen.

For å være en vinnerkalle må du ha troen på deg selv, være mentalt sterk, men også ydmyk. Cecilia Brækhus.

20. Motivasjonene blir sterkere i motgang.

Nederlag skaper den aller største motivasjonen hos meg. Jeg tror ikke det hadde gått så bra i min karriere hvis ikke jeg hadde tryna på fellesstarten på 30-Kilometeren i Saporo. Petter Northug.

Nederlag Motiverer meg, og er noe som definitivt gjør meg sterkere. Cecilia Brækhus.

21. De er mentalt sterke

En forutsetning for å lykkes var at jeg jobbet mye med det mentale. Liv grete Skjelbreid Poirée.

Jeg følte meg sterk ute i løypa, hvor jeg skulle slåss mot meg selv og mitt eget hode. Bjørn Dæhlie.

22. Overvinner frykten for å misslykkes.

Du må jo tørre å sjekke grensene dine, hvis ikke vil du aldri få vite hvor de går. Ingrid Kristiansen.

Jeg tvilte sjelden når jeg sto ved startstreken, for jeg visste det kom til å gå bra. Bente Skari.

23. De utnytter de ressursene de har.

Den viktigste motivasjonskilden min har vært å se hvor god jeg kan bli med de ressursene vi har. Bartosz Piasecki.

Faren min fant løsningen: han kuttet meiene av den gamle spark, konstruerte en fotgreie for meg, kuttet et par gamle skistaver, vips så kunne jeg pigge rundt på isen. Tommy Urhaug.

24. De er gode på restitusjon.

Det er altfor lite fokus på restitusjon i norsk idrett. Grunn-Rita Dahle Flesjå.

En vinnerkalle må være best på å hvile. Vebjørn Rodal.

25. Gode holdninger og verdier.

Jeg føler de sunne kjerneverdiene i idretten er truet. Stig Inge Bjørnebye.

Jeg har aldri hørt at Vegard Ulvang si noe sånt som: Det er dårlig vær, det er kaldt, jeg er sliten, jeg er trøtt, dette gjør vi i morgen. Bjørn Dæhlie.

26. De er kulturbærere i en god prestasjonskultur.

Kjennetegnet ved en prestasjonskultur er at du blir bedre når du kommer inn i den. Kjetil Andre Aamodt.

# ER DU EN VINNERSKALLE?

*Veien til mental styrke og de beste prestasjonene*

1. Gode forberedelser og hardt arbeid
2. De tørr og sette høye mål
3. De er gode til å skape mestring
4. De er gode til å regulere spenning
5. De håndterer følelsene sine
6. De behersker det mentale spillet
7. De har sterk indre motivasjon
8. Utvikling motiverer dem
9. De bygger selvtillit
10. I konkurranse spiller de med de kortene de har
11. De tror på egne ferdigheter
12. De tåler å bli målt
13. De søker ut av komfortsonen
14. De tar egne valg
15. De jakter alltid på marginer
16. De verdsetter gode relasjoner
17. Klar og tydelig kommunikasjon
18. De er strukturerte
19. De er ydmyke i medgang
20. Motivasjonen blir sterkere i motgang
21. De er mentalt sterke
22. Overvinner frykten for å mislykkes
23. De utnytter de ressursene de har
24. De er gode på restitusjon
25. Gode holdninger og verdier
26. De er kulturbærere i en god prestasjonskultur