

# MIN VEI TIL TOPPEN

*”Med store drømmer og pågangsmot er ingenting umulig”*



**Håvard Klemetsen**

- Stolt kombinertløper fra Kautokeino og Finnmark

# Hovedpunkter under foredraget:

- ◎ Fra lek i hagen til OL & VM gull
- ◎ Målsetting og fokus
- ◎ Toppidrett – hva kreves for å nå langt?
- ◎ Hverdagen – trening og utvikling
- ◎ Riktig mentalt fokus – hva innebærer det?



# Fra lek i hagen til OL & VM gull

- ⊙ Lek, kreativ og mestringsfølelse
- ⊙ Trygghet og utfordringer hånd i hånd
- ⊙ Allsidighet og tøffe valg
- ⊙ Talent vs hard jobbing
- ⊙ Motgang og medgang
- ⊙ ”bein i nesa” og store drømmer



# Målsetting og fokus:

- ⊙ Klar treningsplan
- ⊙ Erfaring – smartere valg
- ⊙ Årsplan – se helheten
- ⊙ Nyskjerrig og nytenkende
- ⊙ Tro på egne ferdigheter
- ⊙ Tilstedeværelse – fokus på helheten
- ⊙ Nytenkende og framtidsrettet
- ⊙ Balanse mellom ydmykhet og selvtillit
- ⊙ Takle motgang og medgang

*”Optimalisering er drivkraften”*



# Toppidrett – hva kreves for å nå langt?

- ⊙ KKK – klar filosofi
- ⊙ Dyktige ledere og trenere
- ⊙ Sterk indre motivasjon
- ⊙ Godt miljø
- ⊙ ”Sta som f..” - pågangsmot
- ⊙ Anlegg
- ⊙ Balanse i livet
- ⊙ Ta ansvar for egen utvikling
- ⊙ Klar strategiplan



**Vision**  
Løfte kombinert  
gjennom stolte prestasjoner

**Virksomhetsidé**  
Utvikle et lag med  
vinnere

**Omdømmeverdier**

- Stolt
- Nytenkende
- Ekte
- Positiv
- By på seg selv

**Interne verdier**

- Glede
- Egoistisk
- Ærlighet
- Respekt
- Samspill
- Profesjonalitet

**Overordnet mål**  
Laget skal prege alle konkurranser  
vi stiller i

**Resultatmål**

- 2011/12: Nasjonscupen – nr 1  
WC sammenlagt – 1 topp 3, 3 topp 10
- 2012/13: VM: 3 medaljer  
VM: 1. Lag-gull  
WC sammenlagt – 1 topp 3, 3 topp 10
- 2013/14: OL: 2 medaljer, derav 1 gull  
Nasjonscupen: Topp 1

**Strategi**

- 1 - Skape et dynamisk lag med selvrealiserende utøvere som tar ansvar for egen utvikling - 1 -
- 2 - Utnytte hver dag og hver treningsøkt optimalt - 2 -
- 3 - Optimalisere rammebetingelser - 3 -

**- 1 - Tiltak - 1 -**

- Respektere hverandre
- Gjensidig tillit til hverandre
- Ærlig og åpen kommunikasjon
- Stille krav til hverandre
- Støtte opp om hverandre
- Gi og ta!
- Kåt på utvikling

**- 2 - Tiltak - 2 -**

- Gode forberedelser
- Kvalitetssikring
- Tilstede under økta
- Klar slagplan
- Prioritere kombinert nr1
- God dialog med trenere
- Lære av hverandre

**- 3 - Tiltak - 3 -**

- Følge utstyrsutvikling
- Private sponsorer
- Bonusordninger fra sponsorer
- Benytte oss av OLT og andre ressurspersoner
- Fremme samarbeidspartnere
- Utnytte media bedre (skape nyheter, kontakte media selv)
- Servere champis i stedet for saft
- Bruke sosiale medier aktivt

# Hverdagen – trening og utvikling:

- Tålmodighet – investere og høste
- Utstyr/støtteapparat/ekspertise
- Smarte valg i forhold til styrker og svakheter – lære kropp og hode å kjenne
- Oppsøker utfordrende miljø
- Ta tøffe valg – kynisk/prioritere/ærlig
- Periodisering – ikke gap over alt alltid
- Nytt i år: treningsfilosofi, tettere samarbeid i nord, klarere straregi og årsplan, mer strukturert



*”alle har vi drømmer – kun de toffeste gjør noe med dem”*

# Riktig mentalt fokus – hva innebærer det?

- ◎ Kvalitet i alt jeg gjør
- ◎ Tilstedeværelse
- ◎ Tro på egne ferdigheter, jeg er unik!
- ◎ Bygger meg opp i lang tid før store mesterskap
- ◎ OL i Sotsji – en mental berg- og dalbane
- ◎ Skiller de beste fra de nest beste



*”Riktig mentalt fokus og tilstedeværelse kan gjerne være den lille forskjellen mellom suksess og fiasko i toppidretten”*



*”livet starter der komfortsonen slutter”*



Takk for meg!