

# Prestasjonskultur – uten brems



## Prestasjonskultur – **Et bevisst valg**



# Prestasjonskultur – **Et bevisst valg**



Viktige kjennetegn:

- Er stolt av å være en del av miljøet/fellesskapet
- Snakker om det gode miljøet
- Snakker om det de får til /mestrer
- Snakker om de gode prestasjonene
- Hjelper hverandre og støtter hverandre
- Forteller om hva de andre er gode på og deler det de er god på selv for å bidra til de andre
- Gleder seg over hverandres gode resultater og framgang- heier
- Det er lov å være god
- Er trygge nok til å prestere på høyt nivå
- Tør å være ærlige med hverandre
- Forbilder drar de andre med seg til å prestere på høyere nivå

Feirer– suksesser



# Prestasjonskultur

*Lagidretten Friidrett*



*Utgangspunktet:*

Skape et miljø der alle  
føler seg velkommen  
og får mulighet til å  
bli så gode de kan og  
vil



# Prestasjonskultur



# Verdiene

Prosess – verdier og spilleregler – sikre  
involvering og eierskap –  
***Det som gjør at vi kommer på trening  
og trives***

*Sånn har vi det hos oss.*

Verdiene som vises i holdninger og  
styrer det vi faktisk gjør

Holdninger = følelser – tanker  
↔ det vi gjør



# Om spilleregler – sånn har vi det hos oss

Verdi	Sånn har vi det hos oss. Vi.....	
Respektere hverandre	tar hensyn til alles behov hører etter når andre har noe å si tar hensyn til hverandre og svingninger i humøret	utestenger ikke noen – får med alle respekterer andres meninger <b>respekterer at ikke alle er på samme nivå</b> <b>respekterer at alle ikke er her for å satse</b>
Bli sett	snakker sammen og sier hei <b>og hade</b> holder sammen (alle) <b>blir sett uansett nivå vi er på</b>	er inkluderende
Samhold	sørger for at ingen går alene svarer hyggelig tar imot råd har alle et ansvar for å ta imot nye på treninga – hilser på og snakker med. Vi hilser på i fellesskap først	vi har blide ansikter gir ros ordner opp i uoverenstemmelser og krangler – tør å si i fra
Vennskap	har alle et godt forhold til hverandre vi ønsker alle lykke til	hilser på hverandre (alle) sørger for alle er med og føler seg velkommen på treningene
Engasjement	viser at vi er motivert og har glød og energi til trening møter opp og deltar spør trener eller de andre underveis dersom jeg lurer på noe	kommuniserer med alle snakker med en jeg/vi ikke kjenner så godt på hver trening er interessert i hverandre
Antidoping	<b>har nulltoleranse for dop</b> <b>tror på hardt arbeid og ikke på juks</b>	<b>snakker med trener eller lege / ernæringsekspert før vi tar i bruk tilskudd</b>



# Prestasjonskultur



Motivasjon og behov

Trivsel/Livsglede = glød (2-3-4)

Fysisk og psykisk lidelse

Gleden av å være i bevegelse

Mestring – autonomi og mening

Selvoppfatning: Selvtillit og Selvfølelse

Humor og humør

**BEHOV**

Viktige hormoner



# Behov

Albert Pesso

## VÅRE BEHOV /NEEDS

- **Plass/Place** - at det er rom og plass til oss
- **Støtte/Support** - at vi føler støtte
- **Næring/Nurturing** - at vi får næring for utvikling og vekst, selvtillit og selvbilde
- **Trygghet- beskyttelse/Protection** - at vi føler oss beskyttet. *Lav trygghet fører til hovedfokus på å finne trygghet... mindre igjen til andre ting*
- **Grenser/Limits** - at det er system og grenser, og at vi får bli kjent med, utfordret og av og til flyttet/sprengt våre grenser

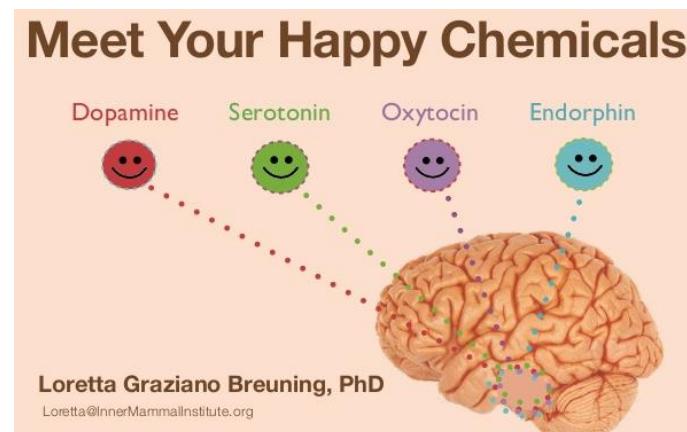
Bak enhver handling sitter et behov!



# Viktige hormoner.. (overlevelse og viktigheten av fellesskapet)

Hormoner, samlebetegnelse for forskjellige kjemiske substanser som i meget små konsentrasjoner transporteres med blodet til målorganer og målceller, hvor de utløser bestemte fysiologiske responser.

- **Endorfiner** -- maskerer fysisk smerte
- **Dopamin** - belønner oss når vi når mål/mestrer
- **Serotonin** - stolthet og status. Anerkjennelse og å bli sett- øker selvtilliten
- **Oksytocin** - følelse av kjærlighet - tillit - fysisk kontakt – bruke tid på– positivt for immunforsvaret
- **Kortisol** - følelse av stress og engstelse - fight or flight... - negativt for immunforsvaret



## Prestasjonskultur

Trene på å konkurrere/prestere

*Fokus på læring og utvikling*

## Talent-

Fokus på stadig læring, mestring og utfordring – hva har jeg lært?

**Treningsdagboka**

**Mestringsorientering <<<>>**  
**Resultatorientering**





# TALENT

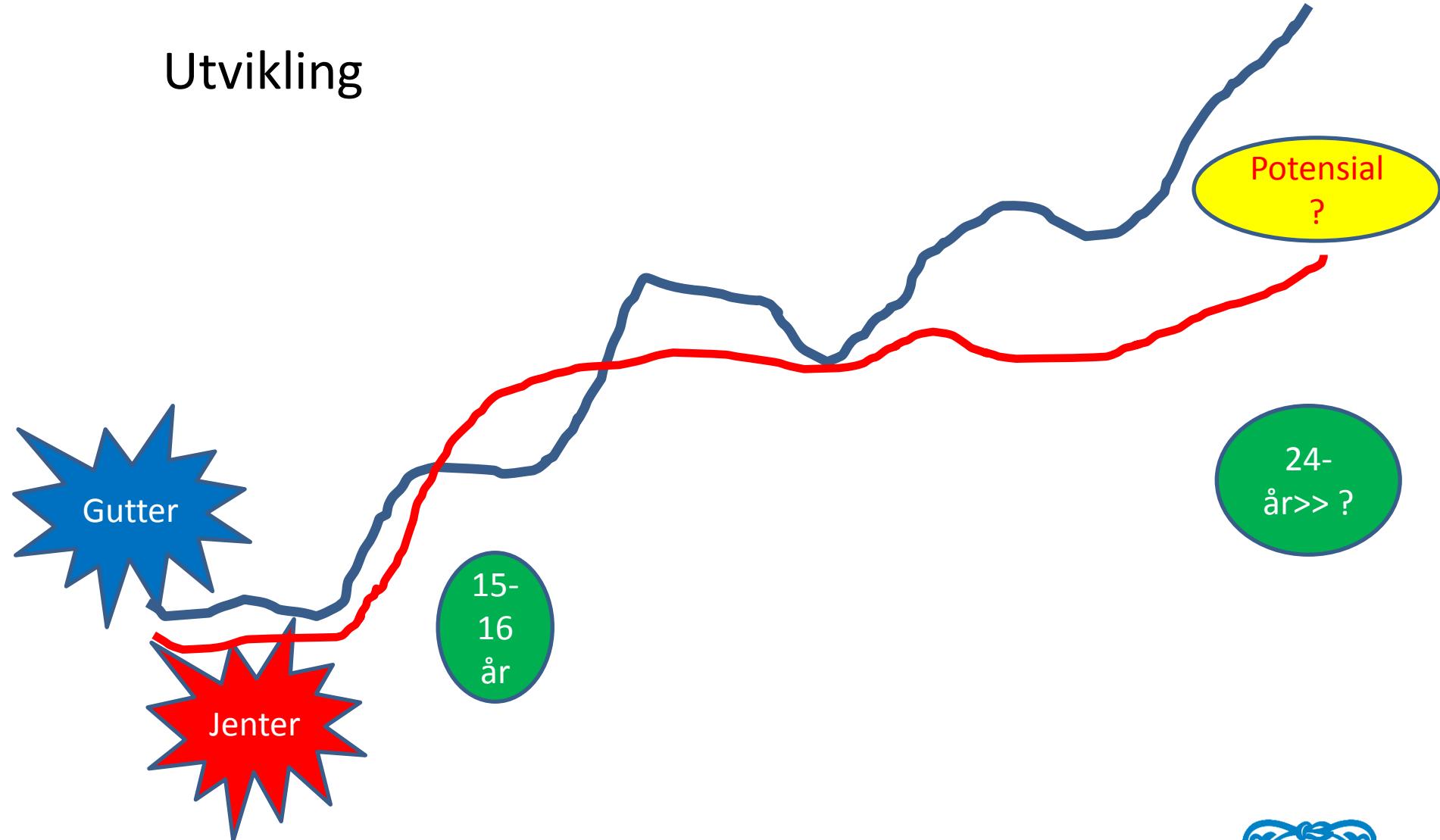
*Lyst/vilje og evne til å gjøre noe  
med det du har*

*Skape miljøer som gjør at utøvere  
får lyst til å jobbe hardt og lenge  
nok til å ta ut sitt potensial*

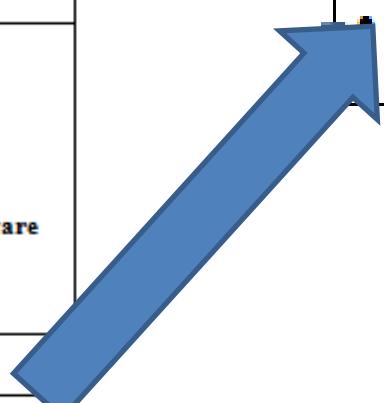
**Utvikle «treningsintelligent»  
Kjenne seg selv**



# Utvikling



# Treningsdaghoka

<b>Mandag</b> Gjennomført trening/aktivitet:  Hvordan føles kroppen (...). Hvordan er humøret ( ) Kvaliteten på økta (...)	
<b>Tirsdag</b> Gjennomført trening/aktivitet  Hvordan føles kroppen (...). Hvordan er humøret ( ) Kvaliteten på økta (...)	
<b>Onsdag</b> Gjennomført trening  Hvordan føles kroppen (...). Hvordan er humøret ( ) Kvaliteten på økta (...)	
<b>Torsdag</b> Gjennomført trening/aktivitet  Hvordan føles kroppen (...). Hvordan er humøret ( ) Kvaliteten på økta (...)	
<b>Fredag</b> Gjennomført trening/aktivitet  Hvordan føles kroppen (...). Hvordan er humøret ( ) Kvaliteten på økta (...)	
<b>Lørdag</b> Gjennomført trening/aktivitet  Hvordan føles kroppen (...). Hvordan er humøret ( ) Kvaliteten på økta (...)	
<b>Søndag</b> Gjennomført trening/aktivitet  Hvordan føles kroppen (...). Hvordan er humøret ( ) Kvaliteten på økta (...)	
<b>Uke Generell kommentar for hele uka (viktig)</b>  Hva var spesielt bra i denne uka?  Hva kan gjøres bedre?  Hva skal du ha spesielt fokus på i neste uke for å ta vare på prestasjon og trivsel?	<b>Om trenerens kommentar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Konse ntrere seg om det viktigste for å skape positiv utvikling.</li><li>• Skape forståelse for viktigheten av riktig kvalitet på øktene.</li><li>• Gi utfordringer både praktisk og mentalt.</li><li>• Få den enkelte til å tenke selv.</li><li>• Gi råd om endringer ved behov.</li><li>• Kommentere mønstre i kropp, humør og kvalitet på øktene.</li><li>• Forsterke de gode vanene blant annet rundt mental trening, restitusjon, mat og drikke, og det å skrive i dagboka hver dag etter trening.</li><li>• Se den enkelte og skrive på en motiverende måte. Ta med viktige ting til den muntlige dialogen med utøveren.</li></ul>
<b>Kommentar om mental trening:</b>  <b>Trenerens kommentar:</b>	



# Mestringsorientering eller resultatorientering

## Mestringsorientert

- Suksess= egen utvikling. Mål= å stadig utvikle seg
- Fokus på indre motivasjon og å konkurrere med seg selv
- Oppgaven i seg selv interessant
- Feil = kilde til læring, en naturlig del av prosessen, søker utfordringer, tar sjanser



# Mestringsorientering eller resultatorientering



## **Resultatorientert**

- Suksess= sammenligne med andre
- Fokus på å bli flinkere enn andre – konkurranser og ytre belønning
- Vise dyktighet for andre sentralt
- Feil= tegn på egen udyktighet, unngår situasjoner der en ikke er sikker på å lykkes



# Mulige konsekvenser

## Mestrings- + resultatorientert

- Høyere motivasjon der ting ikke går av seg selv
- Sterkere selvbilde
- Positive læringsstrategier
- Opplevelse av personlig kontroll og mindre sårbarhet
- Øker innsats i motgang – positiv årsaksforklaring (innsats/evner/andre forhold)



## Kun resultatorientert

- Lavere motivasjon der ting ikke går av seg selv
- Svakere selvbilde
- Lite hensiktsmessige læringsstrategier
- Mindre tro på egen kontrollmulighet
- Ingen tro på at innsats nytter- negativ årsaksforklaring (flaks/dårlige evner)



# Prestasjonskultur

Ledelse og  
selvledelse



**Lederollen: utvikle hele mennesker** – trykke på de riktige knappene\* *Speile adferd \* Sette andres behov i fokus\* Skape positiv stemning\* Se den enkelte\* Vise ro og trygghet\* Gode samtaler \* Praktisk orientert\* Skape bilder \* Være tydelig\* Ta noen i å gjøre noe bra*

Fokus på verdiene – hvorfor vi er her - fellesskapet

Dialog med med daglig og ukentlig egen refleksjon (dagbok)

Coaching og coachende ledelse – oppdage selv/bevisstgjøre

Gi ansvar og utfordre til å ta ansvar også for de andre og for egen adferd – ansvar også for gjennomføring av fellestreninger og coaching

Forventning om innsats ikke resultater..

Ulike arenaer og skifte av fokus – 24 timers utøveren +**De viktige andre..**

**Daglig mental trening – her og nå – og visualisering...  
være på og av .  
MESTRING AV STRESS**



## Mental trening – viktige ord og fokusområder



## Tannhjulene – det som er viktig for å få det til:

- Erkjenne og akseptere virkeligheten som den er uten å dømme
- Forpliktelse til treningen, stillheten og å returnere til øyeblikket
- Klargjøre grunnleggende verdier (*det som er viktig for meg*)
- Beholde perspektiv på situasjoner og hendelser uten å reagere forhastet
- Gi slipp på jeg, meg og mitt (*unngå at dette blir negative knagger*)

**Evne til å refokusere – vende tilbake til her og nå – slik at mest mulig av kapasiteten blir værende i situasjonen.** *Når jeg løper en 200 meter så er fokuset mitt på det. Når jeg lager mat er fokuset mitt på det.*

**Gode beslutninger innebærer at en kontinuerlig ser og tolker virkeligheten riktig og er våken for små og store endringer..** *Når noen øker farten, noen faller osv så følger jeg med og er i stand til å handle der og da. Når noe nytt skjer på stevnet så følger jeg med og er i stand til å handle og takle det.*

**Skape mental avstand til tanker og følelser, slik at vi kan stå midt i dem, men samtidig beholde perspektivet uten å bli revet med--**



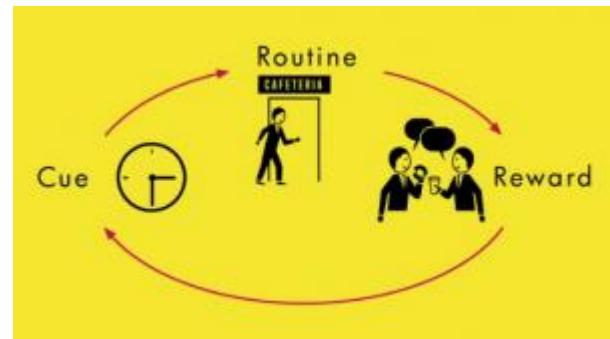
# Prestasjonskultur

*Forberedelser/trening  
og restitusjon*

Etablering av gode vaner –  
mat/drikke/mental  
trening/dagbok/drill /rutiner



# Vaner og endring av vaner



- **Vaner.** En **vane** eller **uvane** er en automatisk oppførselsroutine som gjentas regelmessig, uten at man tenker over det (Butler, Gillian; Hope, Tony. Kontroll sinnet ditt: Veiledning til mental styrke, 1995).
- Prosessen rundt vaner kan beskrives som en tre- stegs sløyfe (Charles Duhigg, *The power of habit, Why we do what we do and how to change*, 2013):
- En **utløser/cue** som får hjernen til å gå i automatisk modus og velge en vane. For eksempel å komme på banen til en trening eller konkurranse
- **Vanen/rutinen** oppvarming etter fast mønster
- **Belønningen** vet og kjenner at kroppen og hodet er klar til å trenere/konkurrere
- Over tid blir denne sløyfa mer og mer automatisk. Hjernen slutter å ta aktivt del i prosessen, sparar energi og kan rette fokus på andre oppgaver.

# Vaner og endring av vaner



# Vaner og endring av vaner

Etablering og endring av vaner handler da om å bruke de 3 elementene:

- 1. Samme utløser: Treninga begynner
- 2. Endre vanen: Fra jogg og noen ustrukturerte øvelser til jogg og faste drilløvelser/rutine
- 3. Samme belønning: Være klar til trening/konkurranser

Vi styres i stor grad av våre etablerte vaner og det er rasjonelt for oss å spare energi og gå på «autopilot» på en rekke områder. Det viktige blir å etablere de gode vanene som gjør at vi når våre mål. **Dette tar tid og krever positive «dyttere» og selvdisiplin/selvkontroll (mental trening bla)**



## Vaner og endring av vaner

Vi vet at de som lykkes sjeldent gjør noe revolusjonerende nytt. De har skapt et sett med vaner som gjør at de stadig beveger seg i riktig retning og trener på å stadig forbedre disse.

Ingemar Stenmark skal på spørsmål om han hadde hatt mye flaks siden han stadig klarte å vinne mer enn sine konkurrenter ha sagt: « *Det er noe rart med det med flaks, det ser ut som jeg har mer og mer flaks jo mer jeg trener*».

WE BECOME  
WHAT WE  
REPEATEDLY  
DO.



# Prestasjonskultur

Forberedelser/trening  
og restitusjon

Etablering av gode vaner – mat/drikke/mental  
trening/dagbok/drill /rutiner

Planlegging – perioder – periodisering - stevner

Basistrening – grunnlaget på plass--

Restitusjon

Gi feedback – feedback kultur

**Individuelle variasjoner i måter å løse  
oppdrag/teknikk på – frihetsgrader**

Trene på /lete etter mest mulig av de riktige  
tingene med riktig kvalitet



# Prinsipper og løsninger vi har valgt i treningsarbeidet

Konkurranselik  
trening

Nær maksfart  
minst en gang i uka  
hele året

Lange serier m  
drilløvelser

Aerobt  
grunnlag  
også for  
kortsprint

Unngå  
grøt/gampetrening

Unngå «fasit»  
teknikk

Eksplosiv  
styrketrening  
m vekter –  
fokus et bein.

Basistrening  
gjennom hele  
året

Mye bruk av  
fartsvekslinger

Restitusjonstrening -  
crosstrainer

Felles sprint  
dag  
Kortsprint  
Langsprint og  
Lang  
langsprint

Mer og  
mindre  
belastning

Tempo med  
påfølgende  
rolig løp

Mye positivt  
galskap

Løpende  
mental trening  
-av og på

Enkle oppgaver –  
feedback – slippe  
løs- bildene



## Treningsuka

– samme dager gjennom hele året  
– variasjon i innhold

Dag	Aktivitet	Mental trening hver dag
Mandag	Hurtighet maksfart vår/sommer /fosfat vinter	
Tirsdag	Restitusjon (crosstainer) + drill, bevegelighet, mage/rygg + litt styrke/spenst	
Onsdag	Intervall I tempo vår/sommer + hekk	
Torsdag	Styrke – fokus på et bein + Fartslek for LLS	
Fredag	Basistrening + sprintutholdenhet vår/sommer Morgenøkt – lett løpetur (crosstrainer)	
Lørdag	Aktiv hvile -	
Søndag	Intervall II : Blant annet 800 vekselløp og koordinasjonsløp	



# Prestasjonskultur

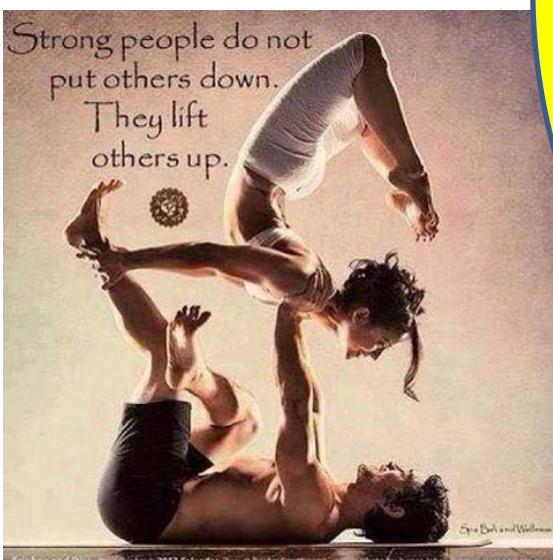
Gode ord og gode følelser

## Framsnakking – krafta i det

Hente fram og forsterke de gode opplevelsene

Ta og bruke bilder – sosiale medier (FB 319 medl)

Lage egne bilder





Unike  
fellesopplevelser



RAR Rytmisk  
avspent og  
Rå



Ritmisk Avspent og Rå  
Ritmisk...god rytme indre musikk..  
Avspent... luft i steget uten brems .. balanse  
mellan spenning og avslapping.  
Rå.....Trygg nok til å slippe løs krefter og trøkk

Slå av  
bremsen



Slå av bremsen  
Tanker... ser for meg at jeg slipper  
løs uten begrensninger  
Følelser . føle meg fri til å trykke til  
med det jeg har.. (frekvens og kraft).  
Slippe løs fra det som begrenser  
meg.  
Kroppen.. Tilstede her og nå og  
kjerner at det slipper i kroppen og  
jeg øser på uten brems



Slippe løs  
villdyret



Ta ut ditt  
beste her og  
nå



*Arbeidet er gjort...  
Ta ut potensialet mitt her og nå  
Det er meg det kommer an på  
Lysten til å få det til er sterk – den positive energien..  
Sterkere enn frykten for å mislykkes..  
Mislykkes jeg så lærer jeg noe og tar det med meg videre... nye sjanser.*

*Den positive energien  
Galskap – energien som bobler og humøret som øker ... kjenner at jeg tør å kan skille meg ut og gjøre noe som blir lagt merke til... og det kjennes godt.  
Idrettsglede- gleden av å slippe løs og slippe på...*



Styre den  
indre  
elefanten



Tankene – følelsene – det som tar over...  
Kjenne elefanten – akseptere den...  
spille på lag med den

Jeg er i  
orkanens øye



*Jeg takler orkanen...*

*Inni meg er det stille og ro, når noe forstyrrer  
roen kan jeg alltid finne tilbake til den og her  
og nå.*

*Jeg ser og tolker det som er rundt meg riktig.  
Jeg er våken og i stand til å takle små og store  
endringer når de kommer.*

*Jeg er ikke tankene og følelsene mine, jeg  
observerer dem.*

**RAR Rytmisk  
avspent og  
Rå**



**Slippe løs  
villdyret**



**Ta ut ditt  
beste her og  
nå**



**Unike  
fellesopplevelser**



**Slå av  
bremsen**

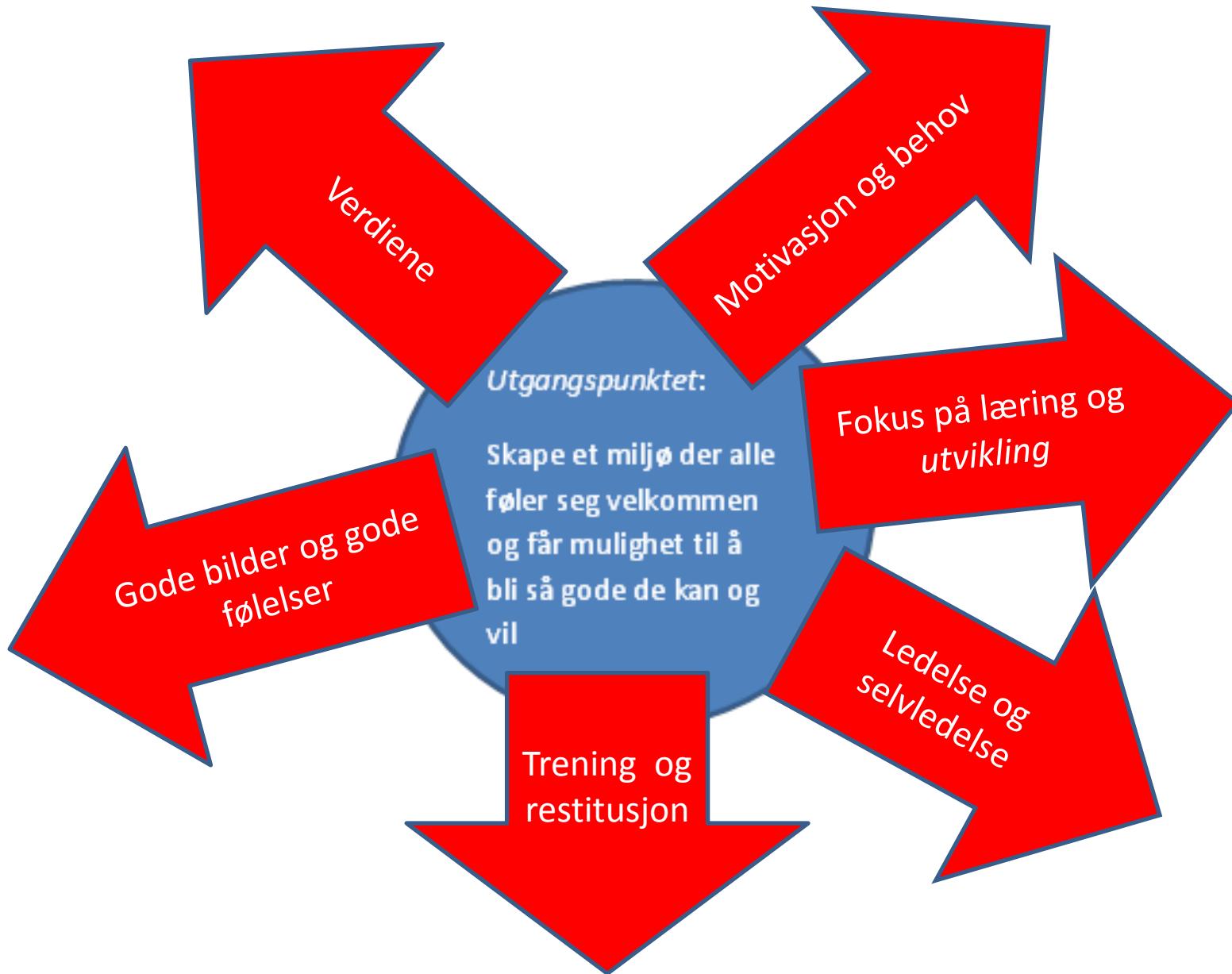
**Styre den  
indre  
elefanten**



**Jeg er i  
orkanens øye**



# Prestasjonskultur



# Gruppediskusjon – Hvor er vi og hvor vil vi?

Prestasjonskultur.

Med bakgrunn i dette: Hva la du mest merke til og hvilken betydning har dette for oss?

