

FAKTA

- Foredragsholder innen mental trening, måloppnåelse og ledelse.
- Tidligere vært leder av Adidas gruppen i Norge.
- Han har en master i NLP, og jobber daglig med toppledere og toppidretts utøvere.



SIGURD GRANMARK, MENTAL TRENER

– Jeg tenker altså er jeg, sa filosofen Descartes. Bør vi heller si; Jeg tenker altså vinner jeg?

Vi bør bytte vinne med «lykkes». Lykkes gjør du når du får ut ditt beste den dagen konkurransen er. Når du står to-talt utmattet i mål skal du kunne si: Dette var 100 % av det jeg kunne prestere i dag. Målet er nådd!

Konsekvensen kan være at du klarer merket eller får en fantastisk tid. For eliten kan det være at de vinner et verdenscuprenn, men 95 % av eliten vinner sjelden eller aldri skirenn.

– Hva er ditt beste tips til Birkebeinerne? VM i Falun avgjøres ikke i februar neste år. Det avgjøres HVER DAG frem til februar. Det ble avgjort på økten de kjørte i dag, at de klarte å holde igjen slik at den ble rolig nok, hvor fort de fikk i seg næring etter økten, når de legger seg på kvelden og alt de gjør hver eneste dag. Dette sammen med hvordan de snakker til seg selv HVER DAG. At de er klar over egne verdier og overbevisninger og lever i forhold til disse er helt avgjørende for å være mentalt sterk gjennom hele mesterskapet og sesongen.

Det samme gjelder for Birkebeinerne. Treningsmengden er lavere, restitusjonstiden er kortere og presset er lavere, men resten av aspektene er mer identiske enn mange tror og mange vil innrømme.

Akseptert at det eneste du kan gjøre er ditt beste HVER DAG. Smil mye på veien!

– Er tanketrening i konkurransesammenheng like viktig som fysisk trening? Ingen studier viser at det er like viktig eller kan kompensere for fysisk trening.

Vi ser skiløpere og andre utøvere som ikke får ut det de er gode for i konkurranser. Målet med mental trening for skiløpere er nettopp dette; "frigjør mest mulig av din fysiske kapasitet hver gang du ønsker det". Med riktig hjelp så lykkes eliten med dette, og det vil også fungere for Birkendeltagere som jobber jevnlig med det mentale. Du kan prestere bedre uten å øke treningstimene, men øke avkastningen fra hver trening.

– Kan vi tenke oss til gode merkeresultater i Birken?

Ja, hvis vi slutter å lete etter Norges mest oppskrytete ord; motivasjon! Jobb med de to første delene av ordet motivasjon; «mot og motiv». De skaper høy gjennomføringsevne og mental styrke.

Gode resultater i Birken krever høy gjennomføringsevne i treningsarbeidet.

Høy gjennomføringsevne krever mot til å prioritere å gjøre jobben HVER DAG, mot til å avstå fra kortsiktig gevinst for langsiktige resultater, og mot til å være ærlig med deg selv om hvor godt du jobber i forhold til hva du har bestemt deg for.

Da bygger du rå mental styrke og dine tanker hjelper deg til å lykkes i Birken.

– Motto:
HVER DAG!



SVEIN TORP, SDB.TERAPAUT

– Jeg tenker altså er jeg, sa Descartes. Bør vi heller si; Jeg tenker altså vinner jeg?

Min erfaring er at folk oftest tenker for mye. Men hvis du visualiserer at du vinner og har en god følelse, mener jeg det mentale ligger til rette for å prestere.

– Hvilke verktøy kan en bruke for å håndtere Birkebeinersyndromet?

Mitt råd er å ikke ta det for alvorlig, men fokusere mer arbeidsoppgavene samtidig som man har det gøy.

– Hva er ditt beste tips til Birkebeinerne?

Jeg mener folk prøver å følge andres oppskrifter i for stor grad. Det er viktig å lytte til andre, men man må finne sine egne svar. Mitt tips er å vær ærlig med deg selv og still deg selv spørsmål! F.eks.: Hva kan jeg gjøre for å utvikle meg? Eller: Hva er det som er viktigst å fokusere på nå?

– Finnes det en quick fix for å bli sterkere mentalt?

Ønsker du å bli mentalt sterk, så må man trene mentalt! Jobbe med visualisering (se klare og detaljerte bilder av drømmesenarioet), og handle på det man visualiserer.

– Kan vi tenke oss til gode merkeresultater i Birken?

Det å ha mål er viktig for å oppnå resultater. Men jeg tror det største problemet er at folk tenker for mye. Da blir man stresset og evnen til å prestere reduseres.

– Hva er egentlig Svein Torp klinikken?

Vi tilbyr prestasjons-tjenester som SDB, fysisk behandling (muskelbehandling og kiropraktikk), personlig trening og kostholdsveiledning.

– Motto:

Godt gjort, er bedre enn godt sagt!

FAKTA

- Gründer og utvikler av Svein Torp Klinikken.
- Utdannet massør fra Axelsson, samt utviklet en ny muskelbehandling og SDB.
- Har i tillegg videreutdanning innen Bowen og Gjensidig terapi og tatt kurs innen Kinesiologi.
- Har vært aktiv toppidrettsutøver i bryting og grappling i 12 år.
- Har tidligere jobbet som trener for barn og voksne i ulike idretter.

FAKTA

- Hjernen bak RAW-performance som nå er en del av treningskjede Mykje Meir. Raw Performance er en presentasjonsspesialist for de som vil trene for å være den beste utgaven av seg selv.
- Jobbet i sportsbransjen over i 13 år
- Hyret inn som mentaltrener for både Norges fotballforbund og Norges golfforbund.

CECILIE YSTENES, RAW-TRENER

– Hvorfor mener du at mange ikke får ut sitt potensiale?

Forskning har vist at den fremste kilden til suksess, er dedikasjon. Veien til å bli mer dedikert, begynner med målsettinger. Jeg ser mange som ikke engang har noen konkrete mål de jobber mot, og da blir fremgang vanskelig. Første steg på vei mot å få ut potensialet, er dermed å sette seg offensive, konkrete mål. Videre handler det om å være mentalt tøff, tåle motgang og ikke gi opp dersom et mål ikke blir nådd.

– Du har fire grunnleggende ferdigheter som du anbefaler mosjonister til å trene opp. Fortell om disse!

Avspenning handler om å regulere stressnivået og få det ned til et nivå der vi kan fungere best mulig. Gjennom ulike avspenningsteknikker kan man lære seg å ta kontroll over nerver og stress. Pustøvelser, der man gir slipp på all bekymring og kun fokuserer på pust, er et eksempel på en slik avspenningsteknikk som kan bringe spenningsnivået ned på et gunstig nivå.

Indre dialog handler om det vi sier til oss selv. Vi mennesker fører faktisk en dialog med oss selv gjennom hele dagen, selv om dette ofte skjer ubevisst. Det er store variasjoner i denne dialogens innhold. Noen bryter seg selv ned gjennom negative tanker, som for eksempel «nei det klarer jeg ikke» eller «jeg er ikke god nok». De gode nyhetene er at indre dialog er en trenbar ferdighet. For eksempel kan man skrive ned noen av sine styrker, og lese disse daglig. Videre prøver man å gjøre disse styrkene til en del av den indre dialogen.

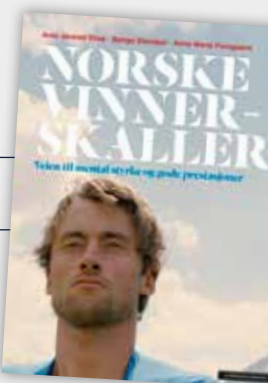


LES!

NORSKE VINNER-SKALLER

NORSKE VINNER-SKALLER, PRIS: 349,-

Hvordan tenkte Petter Northug i spurten på fem-mila i VM i Holmenkollen i 2011? Hva motiverte Liv Grete Skjelbreid Poirée aller mest? Hva er Magnus Carlsens viktigste mentale styrke, og hvorfor har Cecilia Brækhus en mental sperre for å slå ut motstanderen på knock-out? Dette er noe av det vi får svar på i den populære boken Norske vinnerkaller.



STILLHETENS RÅSKAP – TOPP PRESTASJON MED MINDFULNESS PRIS: 379,-

STILLHETENS RÅSKAP



Mindfulness for deg som vil prestere på topp. Boken kommer ut 1. september og er skrevet av forsker Anders Meland som har trent flere skvadroner i Forsvaret i oppmerksomt nærvær, eller mindfulness. Her vil vi få hans beste tips.

LAST NED!

HEADSPACE

Laster du ned meditasjonsappen Headspace vil du som mange andre toppidrettsutøvere få daglige påminnelser og teknikker som lærer deg om oppmerksomt nærvær.

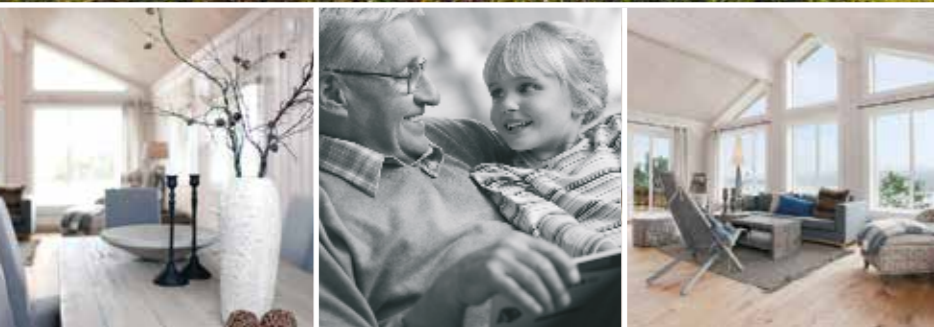
MINDFULNESS DAILY

Denne appen gir deg daglige påminnelser om pust og erkjennelsen av her og nå. Perfekt til deg som har en stresset hverdag og som trenger hjelp til å være fokusert.

Et sted for dine beste stunder



UNG



TROLLTINDEN en hytte i TINDE HORIZONT serien, er en innholdsrik og romslig hytte. Store vinduer slipper lyset inn og gir hytten et eksklusivt og tidsriktig uttrykk.

Noen øyeblikk er viktigere enn andre. De blir med oss videre i livet. Det er gjerne opplevelser vi har sammen, kanskje med den nærmeste familien. Og ofte finner de sted på hytta.

En hytte kan være mye mer enn bare et sted å være når du har fri. For veldig mange av oss er den en del av selve livet. Det er utgangspunktet for oss i Tinde Hytter.

I hjertet av Gudbrandsdalen bygger vi på det beste fra norsk hyttekultur. Det ser du på kvaliteten i håndverket, på detaljene og på utformingen. Enten du velger hytte fra vår Tradisjon-familie eller fra Horisont-familien får du en hytte de som kommer etter deg vil være like stolt av og glade i som du kommer til å bli.

Din hytte bygger vi spesielt for deg og dine, med de tilpasningene du ønsker. Slik blir den et sted der du kan dyrke de gode opplevelsene i livet.



Bygd for å vare