

Fra talent til toppidrett.

Tydelig og modig lederskap for å nå våre mål

SOLA 25. APRIL 2018

Hva er vårt utgangspunkt?



Om familien

Familien består av 9 medlemmer.

Meg, Gjert, 52 år. Jobber med logistikk.

Tone, 47 år, min kone, driver to frisørsalonger.

Kristoffer, 30 år, er gift og har to barn.

Henrik, 27 år, samboer med Liva og har en datter. Bor noen få kilometer hjemmefra.

Filip, 25 år, samboer og bor i en leilighet hjemme hos oss.

Martin, 23 år, er samboer og student. Bor i en leilighet hjemme hos oss.

Jakob, 17 år og bor hjemme. Har kjæreste.

Ingrid, 11 år og er den eneste jenta i flokken.

William, 4 år og yngst i familien.

Kulturforståelse

VINNERKULTUR HANDLER OM Å TA KONSEKVENSEN AV Å VILLE BLI BEST.

Vinnerkultur

- ▶ Vinnerkultur, er noe ubetinget positivt. Eller er det det? Janteloven har en lei tendens til å sable ned alt som kommer i dens vei. Vinnere. Folk som tror de er noe. Nei. La dem finne sin plass bak i køen og ikke tro de er noe, bare fordi de de er gode i noe.
- ▶ Vi har av en tendens til å ofre vinnerkultur på jantelovens alter i frykt for å skape tapere. Oppfatningen er at det ikke går an å ha vinnere uten samtidig å ha tapere. Etter vår mening totalt misforstått og en svært sort-hvit måte å se verden på. Vi må huske at en vinnerkultur er ikke en konkurranse i å være arrogant og nedlatende.
- ▶ Vinnerkultur skapes gjerne i miljøer preget av høye ambisjoner der både individuelle og/eller felles mål er fremtredende og preger både den enkelte og hele gruppen. En vinnerkultur nærer på måloppnåelse og resultat.

Vår kultur

- ▶ Jeg skal være så ærlig å si at det er vanskelig å vokse opp hos oss uten å påvirkes av at noen har et ekstremt vinnerinstinkt. Et ekstremt vinnerinstinkt kommer gjerne sammen med et utpreget ego. Egoister er i de fleste sammenhenger noe vi forbinder med ekstrem selvopptatthet, manglende empatiske evner og lite samarbeidsvillig.
- ▶ Hvis man klarer å bygge et miljø der det er lov å ha et sterkt vinnerinstinkt,

men samtidig blir stilt strenge krav til fra menneskene rundt seg, har man en svært god kombinasjon av egoisme og fellesskap.

- ▶ Hos oss har familien vært ramme og premissgiver. Sterke familiebånd. Bånd som er så sterke at man heller ofrer idrettskarrieren heller enn å falle i unåde hos familien.

Vår kultur

Hjemme hos oss er det både lov å være best, men også akseptert å være ikke fullt så best. Vi har alle våre små og store mål. De fleste er godt fornøyd med å være en i mengden, men vi må samtidig lære oss å heie på de som tør å sette seg litt høyere mål enn det vi selv er villige til.



Sterke familiebånd

Tillit.

Kjærlighet.

Trygghet.

Samhold.

Felles verdibakgrunn.

Felles holdninger.

Felles tradisjon og kulturbakgrunn.



Guttene



Henrik Ingebrigtsen

- ▶ 27 år
- ▶ EM gull/sølv/bronse
- ▶ Sølv 3000m EM inne
- ▶ Hamstring røk i mai 17
- ▶ Operasjon 12. juni 17
- ▶ I normal trening nå
- ▶ 10 i EM terreng 17
- ▶ Vil vinne EM 2018



Filip Ingebrigtsen

- ▶ 25 år
- ▶ 1500 m 3.32,48
- ▶ Gull EM 1500 m 2016
- ▶ Bronse VM 1500 m 2017
- ▶ Vil vinne EM 2018



Jakob Ingebrigtsen

- ▶ **17 år**
- ▶ **800 m** 1.49,40
- ▶ **1500 m** 3.39,92
- ▶ **Mile** 3.56,29.
Yngst under 4min.
- ▶ **3000 m** 8.00,01
- ▶ **5000 m** 13.35,84
- ▶ **Gull EM Terreng U20**
2016 og 2017
- ▶ **2 gull EM U20** 2017 (3000 m, 5000 m)
- ▶ **3 NM gull bane**
2017 (1500 m, 3000 m, 5000 m)
- ▶ **Vil vinne EM 2018**

Hva gjorde/gjør vi?

Hva gjorde/gjør vi?

- ▶ Brøt ut av det etablerte, klubbaserte opplegget.
- ▶ Gikk videre sammen med familien.
- ▶ Hentet kunnskap fra andre miljøer.
- ▶ Gikk nye veier basert på intuisjon og magefølelse.
- ▶ Har etter hvert samlet mye erfaring sammen.
- ▶ Endringer gjøres i svært små porsjoner.



Hva kjennetegner oss?

- ▶ Klare målsettinger.
- ▶ Svært resultatorientert.
- ▶ Planlegger langsiktig.
- ▶ Krav til gjennomføring.
- ▶ Fokus på prestasjonskultur.
- ▶ Utfordrer sannheter.
- ▶ Sterke familiebånd.
- ▶ Det mentale er like viktig som det fysiske.



Hvordan jobber vi?

Hvordan jobber vi?

Klare målsettinger for alle

Hvor skal du?

Når skal du være der?

Godt planverk

Hvordan skal du komme til målet?

Grovplan med samlinger og konkurranser.

Detaljplan helt ned på økt-nivå.



Hvordan jobber vi?

Gjennomføringsevne

Kompromissløs i forhold til planer

Kvalitet foran kvantitet

Et nederlag å droppe trening

Struktur

Struktur på livet. Aktivitet, ernæring, hvile

Klare prioriteringer og valg med tanke på totalbelastning

Struktur i trening. Hva gjør vi når.



Bilde fra Sammenposten.no
Sandnes på nett



Hvordan jobber vi?

Tydlig ledelse

Noen må ha siste ordet

Stor takhøyde

Klare tilbakemeldinger er ikke en mulighet, men et krav

Saklighet

Krav til saklighet

Skille mellom rollene

Stadig veksling mellom rollene som trener/far og utøver/sønn

Planer

Årsplan/sesongplan

Oktober/november/desember	
1.-22/10	Oppstart ordinær trening
9.	NM terreng lang Rindal(nei)
10.-14/10	Høstferie
15./10	Furomomila(Jakob/Filip)
23/10-20/11	Høydetrening Flagstaff(4 uker)
12./11	Nordisk terreng Kr.sand
21/11-09/12	Hjemme- Normaltrening
10.-11.2012	EM terreng Italia
12/12-18/12	Alternativ trening-screening-OLT
19/12-31/12	Hjemme- Normaltrening
Januar/Februar	
1.-13/1	Hjemme- Normaltrening
1/1-29/1	HøydeTrening Dullstroom(4 uker)
4/2-5/2	NM inne Ulsteinvik(nei)
11.	Landskamp inne Norden Tammerfors
30/1-28/2	Hjemme- Normaltrening
Mars	
27/2-3/3	Vinterferie uke 9
3.-4.	EM inne Beograd
7.-31.	Hjemme- Normaltrening
April	
14/4-12/5.	Høydetrening Flagstaff(4 uker)
1.-2.	NM Terreng kort Strandebarn
10.-17.	Påskeferie
29.	Mulig reise til San Francisco Palo Alto, Payton
30.	Jordan(søndag)

Mai	
12/5-28/5	Portland og Eugene
5.	DL Doha A
13.	DL Shanghai B (lørdag)
26.-27.	DL Eugene B (fredag-lørdag)
Juni	
3.	DL New York A
8.	DL Roma A
7.?	NGP Hamar(onsdag)
15.	DL Oslo B (torsdag)
18.	DL Stockholm B (søndag)
16/6-6/7	St.Moritz-1 (før EM U20)
Juli	
6.	DL Lausanne A
9.	DL London B (søndag)
14.	DL Monaco A (fredag)
6/7-26/7	St.Moritz-2 (før VM)
20.-23.	EM U20, Grosseto IT Jakob
August	
10.	VM London 1500m Forsøk kveld(tors)
11.	VM London 1500m Semi kveld(fre)
13.	VM London 1500m Finale kveld(søn)
20.	DL Birmingham A
24.	DL Zurich B

Treningsplan hver søndag

Fra: Gjert-Arne Ingebrigtsen
Til: 'Henrik Ingebrigtsen'; 'filip.ingebrigtsen@gmail.com'; 'jakobingebrigtsen@gmail.com'
Kopi: Gjert-Arne Ingebrigtsen
Emne: Uke 30

Uke 30 25/7-31/7-2016

Dag	Økt1	Økt2
Man	10km	10km+drill/6x100m jogg tilbake/motorikk/bevegelighet
	10km	10km+drill/6x100m jogg tilbake/motorikk/bevegelighet
Tir	4x6 min terskel	20x400m terskel
	4x6 min terskel	20x400m terskel
Ons	10km	10km+drill/6x100m jogg tilbake/motorikk/bevegelighet
	10km	10km+drill/6x100m jogg tilbake/motorikk/bevegelighet
Tor	30min+2x2min+2SL	20min jogg+2x2min terskel+5x200m
	30min+2x2min+2SL	20min jogg+2x2min terskel+5x200m
Fre-18	Fri pga reise	Forsøk 1500m NM
	Fri pga reise	30min+2SL
Lør-17	15min+2SL	Finale 1500m NM
	Forsøk 800m NM	30min+2SL
Søn-16	TBD	TBD
	Finale 800m NM	TBD

Erfaringsbasert

	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0					
2012-EM_1		4x6min	30min	15min	30min	20min	1500 Tyrving	5x6min	5x6min	10km	4x6min	10km	3x3x300 40,94	10km	30min	8km	4x6min	30min	200+150+2x12 0	Forsøk					
2012-EM_2		5x200 27,95	30min	800 Folksam	200+150+2x120	800 Tyrving	10km	30min+spenst+2x 150	10x400 64-65	10km	20x200 27-28	10km	30min	8km	10x400 63-65	8km	5x200 28,28	30min	Fri	20 min+2sl					
2012-OL_1		10km	4x6min	30min	20min+2sl	10km	4x300m 45,0+3x6min	8km	10km	4x6min 20x200m 27- 28	10km	3x3x300 40,08	8km	10km+2sl	30min	8km	4x6min	30min	20min 200+150+2x12 0	15 min+2sl					
2012-OL_2		10km	5x200 28,12	30min	800m Karlstad	10km	10km	12x400 59-63 Sogn	8km	10km	8km	8+2sl	8km+4sl	8x400 61-63	8km+2sl	5x200 28,28	30min	200+150+2x12 0	Forsøk						
2013-VM_1		20min	5km	20min	10km	4*6min	4x6min	8km	10km	4x6min 20x200m 27- 28	10km	3x3x300	8km	10km+2sl	30min	8km	4x6min	30min	200+150+2x12 0	Forsøk					
2013-VM_2		Mile DL London	4km+4x150	800m Bieleff	10km+2sl	10km	10km	12x400 63-64	8km	10km	10km	8km	8+2sl	8km+4sl	8x400 800m NM forsøk	8km+2sl	5x200m	30min	Fri	20 min+2sl					
2013-ZU_1										30min	30min	30min	15 min+2sl	Reise	800m NM	800m NM	30min	30min	20min+4x110 m piggg	15 min+2sl					
2013-ZU_2										8km	20min+4x110 m piggg	30min	DL Stock 3,37	30min	20min	8km	30min	30min	DL ZU 3,33						
2013-BG_1										8km	10km	30min	8km	8km	9km	8km	4x6min	FRI	30min+2SL 200+150+2x12 0	15 min+2sl					
2013-BG_2										8km+spenst	1x400m grus	10km+styrke	3x3x300	8km	10x400m	8km	6x200m	FRI	200+150+2x12 0	DL BG					
2014-Eug1	4x6min	10km	4x6min	30min	10x300m 42-43 P=90	10km	4x6min	8km	4x6min mølle 20min+drill+st+ 5x200m 26,56	8km	16min+2sl	20min+sl	17min+2sl	8km	10km	4x6min mølle	30min+4sl	Fri, reise	200+150+2x12 0	15 min+2sl					
2014-Eug2	12x400m grus 64- 66+10x200m bane 27-28,8	10km	8x1000m	8km	6km	10km	10x400m grus 62-8 64 lmax 5,0	628km+drill+4sl+styrke/6,5 P=200 ke/motorikk	200+150+2x12 0	800m Bieleff	10x300m på 41,29 P=90	800m Tønsberg	8km	8km+drill+st+stj rke/motorikk	30min+drill+2sl +4x120m+ned	20min+drill+st+ 5x200m+3x300 4cl på 28,00	Fri, reise	Fri	Mile Eugene						
2014-BG_1	20min+sl	17min+2sl	8km	10km	4x6min mølle	30min+4sl	Fri, reise	200+150+2x120	15 min+2sl	10km	30min	30min	30min	40min acuajogg 20min+drill+SL +4x30m bakke+5min ned	4x200m 27-26	800m Flore	30min+2x2min terskel+2SL 15min jogg+2x2min terskel+3x300 m+5x200m	30min	30min+2SL	15 min+2sl					
2014-BG_2	10x300m på 41,29 P=90	800m Tønsberg	8km	8km+drill+st+stj rke/motorikk+120m+ned	30min+drill+2sl+ 4x120m+ned	Fri, reise	Fri	DL Eugene	Fri reise	DL Eugene	Fri reise	30min+drill+2sl+4x 120m+ned	30min+2SL	6x300m 42,56 P=40	15min+2sl	8km	200+150+2x12 0	DL BG 3,50,72							
2014-LAU1	Reise	12km	10km	5x6min	10km	5x6min	10km	5x400m LMAX=5,0 64-65	Reise	10km	4x6min	30min	8km	8km	6x300m på 42,15 p=90 Chiavenna	8km	8km	30min	30min	15 min+2sl					
2014-LAU2	12km	10x1000m terskel	10km	20x400m terskel	10km	20min jogg+2x2min terskel+3x300 m+5x200m	10km	8km	3000m Tallinn	10km	30min+2x2min jogg+2x2min terskel+3x300m+ 5x200m. 43,08- 28,01	30min+2sl+motorikk/ bevege	30min+2sl+motorikk +5x200m	8km+4x80m bakke	8km	8km	20min jogg+2x2min terskel+3x300 m+5x200m	30min	200+150+2x12 0	DL Lausanne					
2014_Mon1	8km	8km	30min	30min	15 min+2sl	8km	4x6min	10km	30min	8km	30min	8km	30min	30min	30min+2x2min terskel+2SL	8km	30min+2x2min +2sl 20min jogg+2x2min terskel+3x300 m+5x200m.	30min	30min	15 min+2sl					
2014_Mon2	8km	20min jogg+2x2min terskel+3x300m+5x 200m	30min	200+150+2x12 0	DL Lausanne 3,33,68	10km	8x400m+4x200m lang Giskefjern 63-64/28,0	8km	10x300m på 41,59	8km	30min+4x120m+30min+2sl+styrke/ motorikk	30min+2sl+styrke/ motorikk	6x300m 41,97 0min ned	20min+drill+st+ 4x80m bakkesprint+1 42/26,5	20min+drill+st+ 15x200m på 26- 42/26,5	20min+drill+st+ 4x200m+ned+ 4cl på 26-27 42/26,5	30min+2x2min terskel+2SL	30min+2x2min +2sl 20min jogg+2x2min terskel+3x300 m+5x200m.	30min	200+150+2x12 0	Monaco DL				
2014-EMU1	10km	10km	10km	8km	8km	8km	4x6min	8km	30min	8km	30min	8km	30min	30min	30min+2x2min terskel+2SL	8km	30min+2x2min +2sl 20min jogg+2x2min terskel+3x300 m+5x200m.	30min	200+150+2x12 0	Forsøk 1500					
2014-EMU1	10km	10x300m	4x6min	8km+drill+6x10 0m+styrke/stj b	15min jogg+2x2min terskel+5x300m+ 5x200m	30min+4x80m bakke+1,8km nedjogg	8km	8km+4SL	10x300m	8km	30min+4x120m+30min+2sl+styrke/ motorikk	6x300m 41,97 P=45	20min+drill+st+ 4x80m bakkesprint+1 0min ned	20min+drill+st+ 15x200m på 26- 42/26,5	30min+4SL+m otorikk	6,8km+2x2min terskel+2SL	30min	200+150+2x12 0	Forsøk 1500m						
2015-EMII	8km	10km	4x6min	8km	10x300m på 43- 44 P=90	10km	4x6min	8km	4x6min 20min	8km	30min	30min	8km	30min	30min	8km	6,8km+2x2min terskel+2SL	30min	200+150+2x12 0	Forsøk 1500m					
2015-EMII	12x400m grus+10x200m bane Mandag	10km+styrke/mo torikk Tirsdag	8x1000m Onsdag	8km+4x80m bakke+1,8km Torsdag	6km Fredag	10km inkl bakke Lørdag	10x400m LMAX 5,0 Søndag	30min+drill+st+4x 80m bakke+10min Mandag	30min+2sl+mo torikk Tirsdag	30min+drill+st+4x 80m bakke+10min Fredag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Lørdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Søndag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Mandag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Tirsdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Onsdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Torsdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Fredag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Lørdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Søndag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Mandag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Tirsdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Onsdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Torsdag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Fredag	30min+drill+st+4 x80m bakke+10min Lørdag
2015-Paris1	10km	4x6min	10km	5x6min	10km	10x300m	12km	10km	5x6min	10km	4x6min	8km	8km	8km	6x300m på 41,95 p=90 Chiavenna	8km	8km	30min	30min	15 min+2sl					
2015-Paris2	10km	20x400m	10km	8x1000m	10km	6km	4km+styrkeX2	10km+4SL+mo torikk m.m.	20x400m	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	10km+4SL+mo torikk m.m.	DL Paris 1500m 3,32,85					

**Hva skal til for
å nå toppen?**

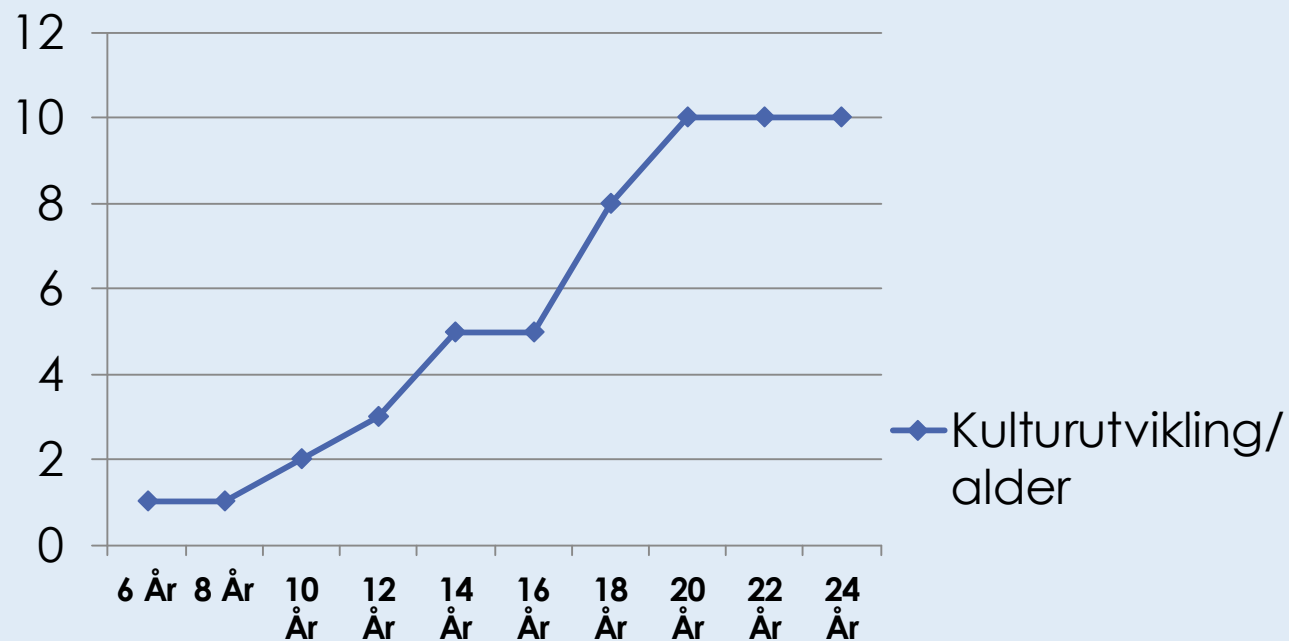


Hva skal til for å nå toppen?

- ▶ Fysiske forutsetninger.
 - ▶ Mentale forutsetninger.
 - ▶ Støtteapparat.
 - ▶ Økonomi.
 - ▶ Ikke jobb eller utdanning.
 - ▶ God balanse i livet. Mest mulig normalisert.
- ▶ Prestasjonskultur.
 - Klare mål
 - Holdninger
 - Planer
 - Gjennomføring
 - Evaluering

Utvikling av prestasjonskultur

Kulturutvikling/alder



Olympiatoppens synspunkt på trening for barn

Nivå	Aldersgruppe	Utviklingsnivå	Hovedfokus
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6 – ca 8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	ca 12 – ca 14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15 – ca 17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca 22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

En utradisjonel satsing

- ▶ Ingen idrettsbakgrunn/kompetanse.
- ▶ Kanskje verdens vanskeligste idrett å gå til topps i.
- ▶ Enorm Afrikansk dominans.
- ▶ Vanskelig å leve av friidrett.
- ▶ Ingen tradisjon i Norge.
- ▶ Treningsforhold/høydetrening.



Ingrid Ingebrigtsen

Best – men for ung



Eksemplet Ingrid

Ingrid vs Ingrid

I kvinneklassen gjekk bestemannspremien til juniorløpar Ingrid Solbjørg (15) frå Moi, men første jente over målstreken var Ingrid Ingebrigtsen frå Sandnes IL. Ho spurtslo Solbjørg og fekk fem tidelar betre tid. Men aldersgrensa for å stilla i den aktive klassen er 14 år. Ingrid Ingebrigtsen er ennå ikkje fylt 12. Det skjer i neste månad.

Eksemplet Ingrid

- ▶ Stiller krav til pappa
- ▶ Veldig motivert
- ▶ Viljesterk
- ▶ Talentfull
- ▶ For ung til å vinne
- ▶ Blir 12 år i mai 2018



Breddeidrett

- ▶ Breddeidretten har en svært viktig samfunnsmessig oppgave.
- ▶ Favner alle, uavhengig av bakgrunn, innenfor trygge, gode rammer.
- ▶ Breddeidrett handler om å organisere et fritidstilbud.
- ▶ Være klar på hva man ønsker å oppnå med aktiviteten.
- ▶ Ikke late som man driver med noe annet. Ikke «leke toppidrett».
- ▶ Ingen krav til fysiske eller mentale egenskaper hos utøver.
- ▶ Trenerrollen er begrenset til organisator. Foreldre en ressurs.
- ▶ Skiller seg fra toppidrett ved at resultatmål er underordnet.

Toppidrett

- ▶ Toppidrett handler om et bevisst valg om å ville bli best.
- ▶ I toppidrett er resultatet viktigst.
- ▶ Toppidrett lar seg ikke kombinere med andre aktiviteter.
- ▶ Mentale forberedelser like viktig som de fysiske.
- ▶ Toppidrett er svært ressurskrevende, både økonomisk og menneskelig.
- ▶ Treneren har samme dedikasjon som utøver og er medansvarlig for resultatet.
- ▶ Foreldre bør ikke være trenere. Svært vanskelig balansegang.

Mitt syn/erfaring

- ▶ Klubber er ikke satt opp for toppidrett. Dugnad gir ikke toppidrett.
- ▶ Trenerne i «verv» blir aldri tett nok på utøverne.
- ▶ For stor spredning i fysiske og mentale forutsetninger. Feil for alle.
- ▶ Stor spredning i målsettinger skaper irritasjon.
- ▶ Forsøk på differensiering innenfor samme gruppe skaper lett misunnelse.
- ▶ Virkeligheten i internasjonal toppidrett er brutal. Dette krever at man er godt trent også mentalt.
- ▶ Med få unntak, finnes ingen Norsk modell som sikrer talentenes utvikling.