



å sprengre grenser

Vidar Benjaminsen

- Foredrag på Camp Lygna, skiorientering 27.12.2009

Toppidrett = grensesprenging

«*citius, altius, fortius*» – hurtigere, høyere, sterkere

- Hva vil du få til?
- Hvor engasjert er du?
- Hvor er du i dag?
- Hvor skal du?
- Hva vil du gjøre for å komme til målet?
- Hvordan skal du komme dit før konkurrentene dine?

Hva vil du få til?

- Hvordan er dine drømmer/forventninger nå?
- Tenk tilbake 1 - 2 år - har noen av drømmene dine gått i oppfyllelse?
- Har du høyere drømmer/forventninger nå enn for 1 - 2 år siden?
- Hvorfor / hvorfor ikke?

Hvor engasjert er du?

- Hva har du gjort i treningsperioden for å bli bedre?
- Har du sprenget grenser i treningsarbeidet?

Hvor er du i dag?

- Har du funnet dine sterke og svake sider?
- Hva er din sterkeste side?
- Hva er din største svakhet?

Hvor skal du?

- Hva er målet i vinter?
- Hvordan ser det ut der målet ligger?
- Hva kreves for å nå målet?
- Hvilken barriere må brytes for å nå målet?

Hva vil du gjøre for å komme til målet?

- Hvordan vil du forbedre dine svakheter nå?
- Hva må du gjennomgå for å stå klar til å bryte din barriere?

Hvordan skal du komme dit før konkurrentene dine?