

DET MENTALE ASPEKTET

**FOR UTVIKLING AV MANGFOLDET BLANT
UNGE UTØVERE**

UTØVERES VERDI

Dilemma: Anerkjennelse for prestasjon vs
anerkjennelse for veien dit

Sult etter å lykkes vs angst for å mislykkes

«Drite litt mer i det»-mentalitet

Prestasjonsjag 24/7

Høy grad av vilje og ressurser for til
optimalisering

FYSIOLOGISKE OG PSYKOLOGISKE FAKTORERS SAMMENHENG



**«DET ER I
MOTBAKKE
DET GÅR
OPPOVER»**

Konsekvenser av lange,
sammenhengende
motbakker i sprint

Ulike kroppstyper mestrer
ulike utfordringer

100m eller 200m sprint?

Flate løyper

TIL REFLEKSJON



Oppmuntre til å prøve seg frem
→ «Jeg er her *uansett*»



Genuint interesserte
voksenpersoner/medmennesker



Oppsøke kunnskap: Hvor kan en
utøver, trener eller forelder
henvende seg ved bekymring?