

Tørr å holde på lenge nok!

Av Christoffer Tofte Haarsaker



Kort om meg

- Tofte, 31 år ung
- Bor i Bergen
- Er fra Trondheim
- Samboer
- Satser på svømming
- Svømmer på Elitesenteret i Bergen. Siden 2017
- Startet å jobbe som coach i Åstveit i 2016
- Jobber som coach 50% i Bergensvømmerne. siden 2020



Barneårene 1993-2004



Barneårene 1993-2004

- Var i basseng siden jeg var baby
- Svømming med pappa hver onsdag

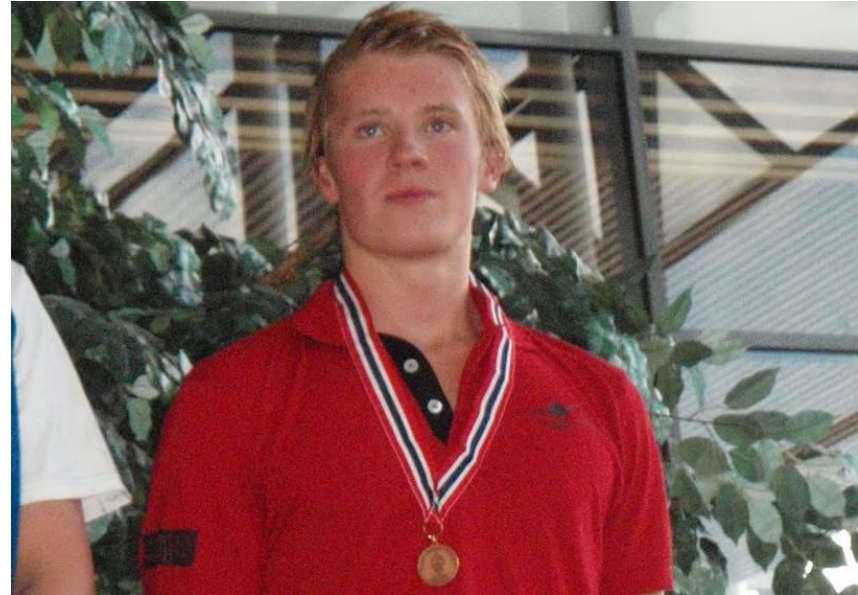


Tenårene og Vestbyen 2004-2012



Tenårene og Vestbyen 2004-2012

- Aldri deltatt i ÅM, eller jr.EM
- Første NM i 2010. NM langbane. Skal bli 17 år
- Året etter i 2011 vinner bronse i jr klassen på 100 og 200 br



Starten av 20-årene og TS&LK 2012-2015

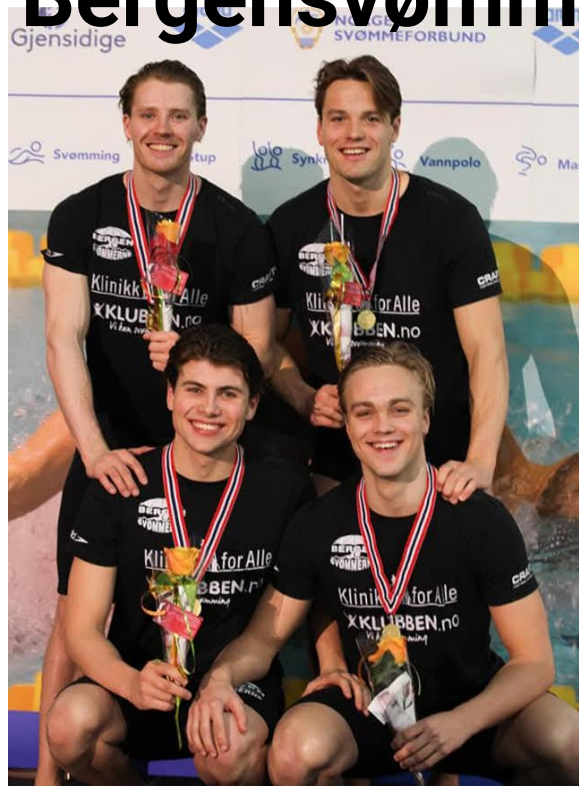


Starten av 20-årene og TS&LK 2012-2015

- Første Sr. medalje 2013
- Første Sr. gull på 100br, kortbane NM i 2015
- Lite miljø for Sr. Flytter til Bergen høsten 2015



Midten av 20-årene og Bergenssvømmerne/Elitesenteret 2015-2020



Bergensvømmernerne 2015-2017

- Vinner 100 br 3 år på rad
- Tar flere norske rekorder på stafett
- Nordisk i 2016
- Går inn i Elitesenteret høsten 2017



Elitesenteret 2017-2020

- EM første gang i 2017(24år), under 1 min på 100 br
- Landslag første gang 2018(25år), 58,8 på 100 br



Slutten av 20-årene og Elitesenteret 2021 til i dag



Slutten av 20-årene og Elitesenteret 2021 til i dag

- Store steg i 2021, perser på alt, kort og langbane
- Svømmer EM lang og kortbane
- Semifinale, 11.plass på EM kort 2021
- Svømmer VM kort i 2022 i Australia



Slutten av 20-årene og Elitesenteret 2021 til i dag

- EM i Romania 2023, 3 semifinaler
- 4.plass på stafett! EM Romania
- Svømmer på pers høsten 2024



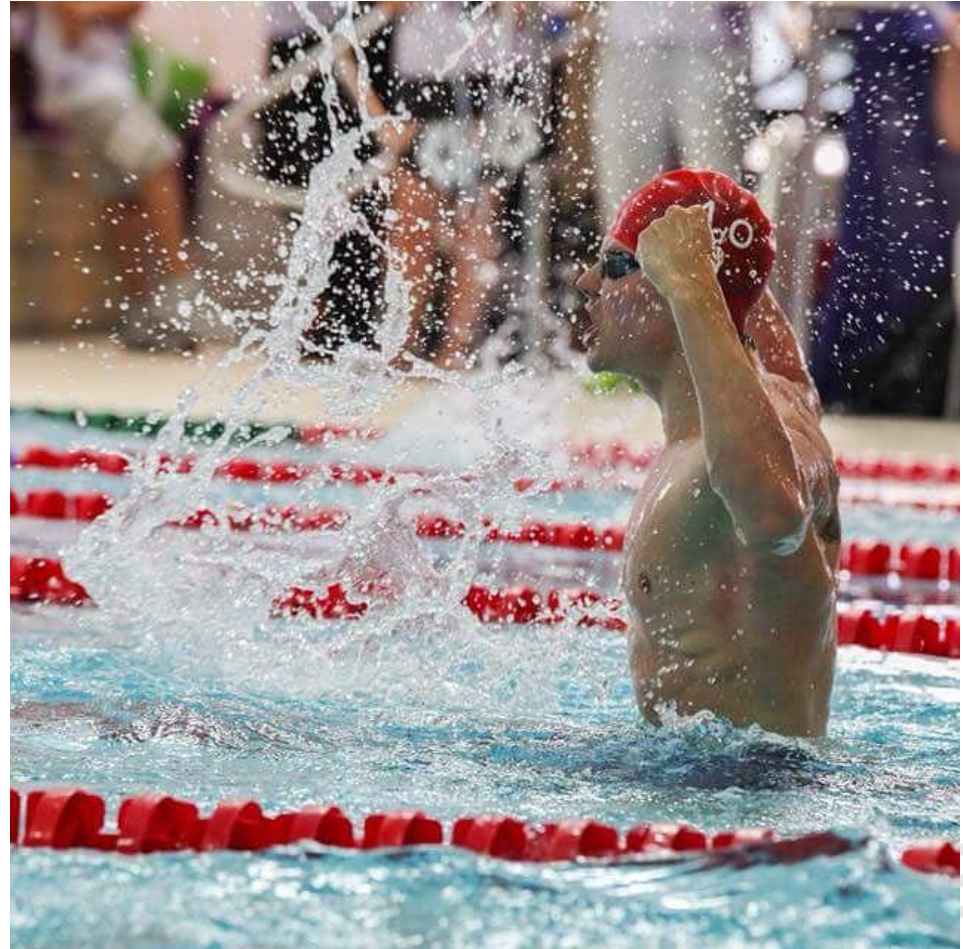
Hva motiverte meg i tenårene?

- Ros for innsats
- Være en del av et godt treningsmiljø
- Tidlig fokus på personlig utvikling som gir mestring
- Kortsiktig målsetting
- Fokus på hardt arbeid vil gi resultater
- Et ønske om å lære
- Begynne prosessen med eierskap



20-årene og eierskap

- Eierskap. Bil, ratt og baksetet
- Delaktig i planleggingen, treningen
- Større engasjement
- Gir en større personlig tilknytting
- Større ansvar for prosessen
- Økt tillit og tro på personlig utvikling
- Langsiktig målsetting, konkret
- Tar mer ansvar til livsstil
- Større interesse for treningen



Nøkkelpunkter

- Et godt treningsmiljø
- Innsats og engasjement
- Eierskap
- Personlig utvikling



TAKK FOR MEG, TOFTE OUT!

