

A photograph of two men standing by a swimming pool. The man on the left is wearing a white t-shirt with a 'BSV' logo, a grey cap with 'FT. LAUDERDALE' on it, and blue mirrored sunglasses. He is making a 'V' hand gesture. The man on the right is shirtless, wearing orange mirrored sunglasses, and has his arm around the first man's shoulder. The background shows a swimming pool with lane lines and a building in the distance.

22 år med trenere

Elias Refstie

Trener-leder konferansen 2025

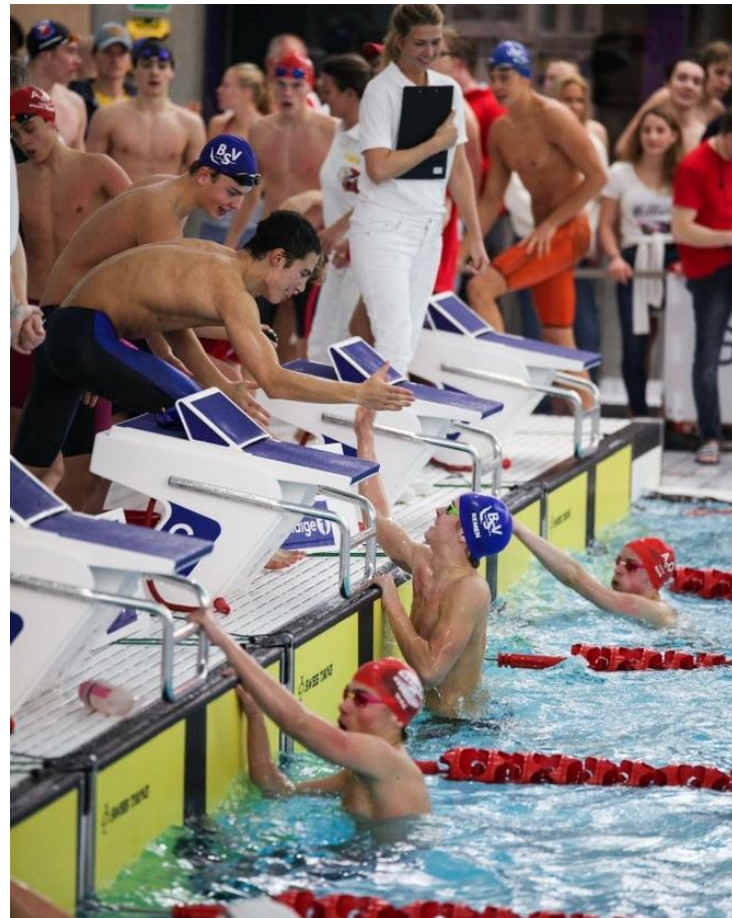
A decorative graphic consisting of several horizontal, wavy blue lines of varying lengths, located in the bottom right corner of the image.



Elias Refstie

> Fra baby-svømming til Sr.landslaget

Helene, Bojan, James, Henrik, Karin, Johan, Ida, Sondre, Arild



Tidlig motivasjon

- > Venner/coach
- > KonkurransEinstinkt
- > Oppfølging
- > Modning
- > Gutter/Jenter



Familiens rolle

- > Engasjement
- > For mye/for lite
- > Forståelse av idretten
- > Kontakt med trener



Veien videre

- > Ny standard
- > Nye mål/høyder
- > Perfeksjon
- > Hvor god kan jeg bli?
- > Tørre å feile
- > 1%?





Mine råd til dere

- > Se alle
- > Mer enn trener
- > Inspirere
- > Hva er mulig
- > Emosjonell/rasjonell kontroll
- > Synliggjøre valg
- > Motgang –
- > Kultur
- > Lørdag morgen
- > Krever tid

