

Førenamn	Hans Kristian
Etternamn	Havreberg
Mobilnummer	971 99 380
Epostadresse	Hanskristianhavreberg@gmail.com
Postadresse	Norheim, 5590 Etne
Skattekommune	Etne Kommune
Søknad	<p>Eg hetter Hans Kristian Åsheim Havreberg og er 19 år gammel. Er frå Etne men bur nå i Kristiansand der eg studere bachelor idrettsvitenskap. Før dette studerte er idrett på den vidaregåande skulen i Etne. Mesteparten av tida mi utanom studier går til å drive med den stor lidenskap min Kyokushin Karate. Eg blei egentlig født inn i karate miljøet med både far og mor som trente karate på eit høgt nivå. I ein alder av seks år begynte eg på organiserte treningar med Etne Karate Klubb. Når eg blei elleve så begynte eg å konkurrera på regionalt nivå. I følge med konkureringa begynte eg å trene meir systematisk og treningstimane økte. Når eg var i slutten av min junior karriere var eg i toppen internasjonalt og hadde ein treningsmengde på rundt 20 timer i veka. Nå som eg har tatt det store steget opp til senior trenger eg nokre år med mykje trening for å nå det høgste nivået. Men eg har trent målrette over lang tid så har erfaringa, motivasjonen og viljen til å leggja ner det nødvendiga arbeidet for å bli best moglig. Motivasjonen min kommer hovudsakelig av at eg elsker det eg gjør meir en noke annet. Eg blir og motivert av lysten til å lykkes.</p> <p><b>Ambisjonsnivå/langsiktig mål</b></p> <p>Det målet eg har hatt heile livet mitt er å bli verdens beste i min idrett. Det er eit hårete mål, og utrolig mykje må klaffe viss ein utøver frå ein liten karate nasjon som Noreg skal ha muligheten til å hevde seg i verdenstoppen. Men eg og mitt trenarapperat har trua på at ved det utgangspunktet eg har, hardt arbeid og litt flaks så er det moglig.</p> <p>Så det mest langsiktiga målet er å bli verdens meister. Dette er eit veldig langsiktig mål. For å komme meg til dette målet har eg delmål.</p> <p>1.Hevda meg i toppen av skandinavia (I løpet av 1-3 år) Hevdas via stevner som: Swedish Open, Danhis Open</p> <p>2.Hevda meg i toppen av Europa (I løpet av 5-6 år) Hevdas via stevner som: Scottish Open, Brithis Open, Diamond cup, Europa Meisterskap.</p> <p>3.Hevda meg i toppen av Verden (I løpet av 6-10 år) Verdens Cup, Verdens Meisterskap, Japan Open</p> <p>4.Det er også arbeid med å få Karate inn på OL programmet. Viss Karate hadde komt seg inn på OL programmet hadde det uten tvil selfølgelig også blitt eit av dei store måla i min idrettskarriere.</p> <p><b>Utviklingsplan dei neste tre åra</b></p> <p>Min utviklingsplan for dei neste åra basere seg i hovudsak på mykje</p>

<p>trening og utvikling. Dei par siste åra mine som junior baserte seg mykje på konkurranse og prestasjon. Men nå som eg har tatt steget opp til senior (alder 18+) så er planen å leggja ner veldig mykje treningstimar og fokus på mestring. Fokuset på prestasjon og resultat i konkurranse blir lagt litt til siden på grunn av at eg er såpass ung og ny i denne klassen. Derfor så legger eg eit godt og viktig treningsgrunnlag nå slik at eg kan fokusere på prestasjon dei seinere åra.</p> <p>Eg håper på at utviklinga mi i løpet av desse åra vil få meg på nivå med dei beste skandinaviske utøverene slik at eg kan hevde meg i skandinaviske mesterskap som swedish og danhis open.</p> <p><b>Stipendets bruksområde</b> Eit stipend vil først og fremst gå til reise. Eg studere som sakt i Kristiansand der det er eit dårlig Karate miljø. Det er meg og tre andre norske utøvere som driver på å trener i lag. Så for å finne nødvendig ekspertise og treningspartnere så krever det mykje reising. Eg reiser fleire gonger i veka med buss og tog til steder som Kvinesdal og Arendal for å trene. Og det er utenom alle andre treningsamlinger som eg også reiser på ein til to gonger i måneden.</p> <p>Ved ein treningsmengde på over 20 timer i veka i tillegg til studie og reise så har eg ikkje mulighet til å ta meg ein jobb som kan finansiere dei nødvendige turene. Dette fører til at familien min må drive på og betala.</p> <p>Siden Noreg er ein såpass liten karate nasjon så får eg ikkje noke anna økonomisk støtte en av landslaget til internasjonale reiser.</p> <p>Alle desse treningane og samlingane som eg reiser på er nødvendige for å få den utviklinga eg trenger for å kunne nå dei måla eg har satt meg.</p> <p><b>Mine største prestasjoner:</b> Den yngste nordmannen til å ta det 2.svarte beltet Fast landslagsplass i 2016 2011:Europa Meisterskap, Bulgaria 2.plass (kata) 2012:Europa Meisterskap, Spania 3.plass (kata) 2013:Europa Meisterskap, Polen, Legnicia 1.plass (kata) 2013:Bergen Challeng, Bergen 1.plass (kumite) 2014:Europa Meisterskap, Hellas, Vollos 1.plass (kata) 2014:World Cup, Japan, Tokyo 3.plass (kumite) 2014:Verdens Meisterskap, Japan, Tokyo 7.plass 2014:Norges Meisterskap, Bergen 1.plass (kata og kumite) 2015:Norges Meisterskap, Trondheim 1.plass (kata og kumite) (senior) 2016:Norges Meisterskap, Oslo 1. plass (kumite) 2.plass (kata) 2011-2016:Norges cup 1.plass 11 gonger (kata, kumite)</p>
--