

Stimulansepokal for Stryn TIL Kanidat : Rune Myklebust, f. 1989

Rune er ein svært bevisst, allsidig og dyktig idrettsutøvar med stor idrettsglede.

Han konkurrerer på høgste nivå i fylket (og nasjonalt) i idrettsgreinene; fotball, langrenn og skiskyting.

I sesongen 2003 har han faktisk vunne kretsmeisterskap i alle desse idrettsgreinene anten som individuell utøvar eller som del av eit lag.

I botnen for den idrettslege utviklinga ligg der ei allsidig bevegelseerfaring i ung alder frå fotballaktivitetar, skiaktivitetar og idrettsskule med sitt store mangfold.

Rune er eit svært godt eksempel på den positive effekten ein får ved å vere allsidig og å kombinere element frå dei ulike idrettsgreinene.

Han har store treningsmengder både sommar og vinter. På trening er han svært lyttande, konsentrert, energisk og heile tida fokusert på å betre yte-evne, teknikk og taktiske val. Og ikkje minst; han har veldig stor treningsglede!

Dette gjer at han veldig fort tilegnar seg instruksjon og klarer å jobbe med det og vidareutvikle seg også i form av ein stor del eigentrening.

Rune kjem alltid på trening "for å trene – ikkje for å bli trent"!

I fotball har han i frå dei yngste årsklassane alltid vore ein spelar som har utmerkt seg med svært god teknikk, hurtigheit og god kroppsbehersking.

Av denne grunn har han vore ein viktig spelar for dei plasseringar lag han har spelt på har oppnådd;

sonemesterskap, 1. (2 gangar) og 2. plass GrodåsCup,

4. og 3. plass NorwayCup, 2. plass HessaCup.

Dette vart i sesongen 2003 "kruna" med at han og Per Egil Flo, som smågutespelarar, fekk vere med på fleire kampar for gutelaget og vinne kretsfinalen for gutelag!

I 2003 vart han også teken ut på fotballkretslaget for spelarar fødte i 1989.

Dette året tok han også, som 1 av 2 i heile Sogn & Fjordane krets, Norges Fotballforbund sitt Ferdigheitsmerket i gull

På trening er han eit godt førebilde for fleire av dei andre utøvarane (då spesielt for dei som er yngre) p.g.a. at han har ein veldig "rein" teknikk og vert difor ofte nytta som øvingsbilde.

I kamp er han ein respektert spelar både av med- og motspelarar p.g.a. speledyktigheit og fair-play.

Utanom trening har han også eit bevisst forhold til idrett; total avstand frå rusmiddel, riktig mengde søvn og restutisjon i samband med trening og konkurransar samt riktig kosthald.

Han virkar innforstått med dei store treningsmengdene som må kome framover dersom han skal ha framgang og oppnå dei yngste mål.

Utifrå haldningar, treningsiver, prestasjonar, allsidigheit m.m. er han ein verdig kanidat til stimulansepokalen. Noko som heilt klart vil gi motivasjon til vidare satsing.