

# INNHold

<b>Forord</b> .....	11
<b>Kapittel 1 Den norske idrettsmodellen – en politisk konstruksjon</b> . . . .	13
<i>Jan Ove Tangen</i>	
Innledning. ....	13
Politikk og politikk, fru Blom. ....	14
Språk og makt. ....	15
Politisk begrepsbruk og definisjonsmakt . . . . .	16
Idrett som et gode . . . . .	18
... og en byrde. ....	20
Konsensus, kompromiss eller konflikt? . . . . .	22
Virkninger, konsekvenser og styringsproblemer . . . . .	25
Avslutning . . . . .	28
<b>Kapittel 2 Idrettsorganisasjoner og global politikk</b> . . . . .	29
<i>Hans Erik Næss</i>	
Innledning. ....	29
Idrettens nøytralitet . . . . .	30
Hva menes med menneskerettigheter? . . . . .	33
Hvordan håndheve løftene om å ta menneskerettigheter på alvor? . . . .	36
Diskusjon. ....	39
Avslutning . . . . .	41
<b>Kapittel 3 Idrettshistorie</b> . . . . .	43
<i>Matti Goksøyr</i>	
Innledning. ....	43

## INNHOLD

Tidlig idrett? .....	44
Organisasjonene tar over.....	45
Idrett som forsvarssak .....	47
Arbeideridrett.....	51
2. verdenskrig; en idrettslig unntakstilstand.....	54
Etterkrigstid – samling og nytt fundament.....	55
Profesjonalisering og medier .....	57
Økonomi og internasjonalisering .....	58
Toppidrettens organisering.....	59
<b>Kapittel 4 Idrettssosiologi .....</b>	<b>64</b>
<i>Arve Hjelseth</i>	
Innledning.....	64
Idrett og samfunn.....	66
Makt og ulikhet.....	68
Idretten i endring: det senmoderne .....	70
Avslutning.....	72
<b>Kapittel 5 Idrettsledelse og organisasjonskultur .....</b>	<b>73</b>
<i>Hallgeir Gammelsæter</i>	
Introduksjon .....	73
Hva er idrettens organisasjoner? .....	75
Hva er kultur? .....	76
Kultur og idretten som samfunnsinstitusjon .....	83
Kultur og prestasjonsgrupper .....	86
Kultur – et spørsmål om ledelse?.....	88
Avslutning.....	91
<b>Kapittel 6 Idrett og økonomi: Idrettens økonomiske utfordringer</b>	
<b>– et prinsipal-agent-perspektiv.....</b>	<b>93</b>
<i>Harry Arne Solberg og Rasmus K. Storm</i>	
Innledning.....	93
Teoretiske perspektiver .....	94
Asymmetrisk informasjon og opportunistisk atferd .....	98
Konkrete prinsipal-agent-relasjoner innen idretten .....	99

Oppsummering og diskusjon: Hva kan gjøres for å hindre samfunnsøkonomisk ineffektivitet? .....	106
<b>Kapittel 7 Sport og medier. ....</b>	<b>109</b>
<i>Peter Dahlén</i>	
Innledning. ....	109
Mediesportens historie – tidligere forskning og litteratur .....	112
Sport og fjernsyn. ....	115
Nasjonale og regionale identiteter og fellesskap. ....	120
Digitale og sosiale medier .....	123
<b>Kapittel 8 Barne- og ungdomsidrett. ....</b>	<b>127</b>
<i>Ingar Mehus</i>	
Introduksjon .....	127
Barneidrett og ungdomsidrett .....	128
Deltakelse og frafall .....	130
Inkludering og ekskludering. ....	132
Aktivitet og inaktivitet. ....	133
Bredde og topp .....	134
Avslutning .....	136
<b>Kapittel 9 Idrettstalentene .....</b>	<b>137</b>
<i>Stig Arve Sæther</i>	
Introduksjon .....	137
Idrettstalent – et begrep til besvær? .....	138
Hva kjennetegner ideell utvikling? – Modeller for utvikling .....	140
Tidlig spesialisering – en nødvendighet? .....	143
Treneren – bøddel eller bidragsyter? .....	145
Den vanskelige, men avgjørende overgangen: fra talentfull junior til suksessrik senior. ....	146
Betydningen av idrettsmiljøet – helheten .....	147
Avslutning .....	148

<b>Kapittel 10 Den norske toppidrettsmodellen – organisering og arbeidsform</b> . . . . .	<b>149</b>
<i>Øyvind Sandbakk, Trond Pedersen og Frode Moen</i>	
Innledning . . . . .	149
Toppidrettens rolle i Norge . . . . .	149
Toppidrettens utvikling internasjonalt . . . . .	150
Den norske toppidrettsmodellen . . . . .	151
Olympiatoppens rolle . . . . .	152
Særforbundenes toppidrettsarbeid . . . . .	155
Krav som stilles til toppidrettsutøvere . . . . .	158
Trenerens rolle i toppidretten . . . . .	161
Utviklingsfilosofi – veien mot toppidrett . . . . .	163
Kunnskapsutvikling . . . . .	164
Etikkarbeid i toppidretten . . . . .	166
Toppidrett og utdanning . . . . .	166
Avslutning . . . . .	167
<b>Kapittel 11 Idrettspsykologi: Mental trening i idrett</b> . . . . .	<b>169</b>
<i>Rune Giske og Rune Høigaard</i>	
Innledning . . . . .	169
Planlegging i forbindelse med konkurranser . . . . .	171
Visualisering . . . . .	174
Konsentrasjon og oppmerksomhet . . . . .	176
Reguleringsteknikker . . . . .	180
Selvtillit og selvmonolog . . . . .	182
Praktiske tips i forbindelse med mental trening . . . . .	184
Avslutning . . . . .	185
<b>Kapittel 12 Treningslære og idrettsfysiologi</b> . . . . .	<b>186</b>
<i>Jostein Hallén</i>	
Innledning . . . . .	186
Idrettens mangfold . . . . .	186
Treningslærens kunnskapsgrunnlag . . . . .	188
Treningslærenes kunnskapsutvikling . . . . .	190
Arbeidskrav og spesifisitet . . . . .	194
Treningsplanlegging . . . . .	195

Avslutning . . . . .	196
<b>Kapittel 13 Biomekanikk og bevegelse. . . . .</b>	<b>198</b>
<i>Gertjan Ettema og David McGhie</i>	
Introduksjon . . . . .	198
Koblingen mellom biomekanikk og fysiologi. . . . .	199
Bevegelseslover og noen sentrale prinsipper . . . . .	201
Akselerasjon versus ro . . . . .	202
Tyngdekraft . . . . .	203
Reaksjonskraft. . . . .	205
Tyngdekraftens betydning for bevegelse i lufta . . . . .	206
Framdriftskraft – en reaksjonskraft muliggjort av friksjon . . . . .	207
Sammensatte bevegelser – dekomponering . . . . .	208
Rotasjon i bevegelse . . . . .	209
Sentripetalkraft – gjennom svingen på sykkel . . . . .	209
Siste indre – hvordan løse svingen på skøyter . . . . .	212
Avslutning . . . . .	213
<b>Kapittel 14 Ledelse og lederteorier i en idrettslig kontekst. . . . .</b>	<b>215</b>
<i>Rune Høigaard og Rune Giske</i>	
Innledning . . . . .	215
Hva er ledelse? . . . . .	217
Nyere perspektiv på ledelse . . . . .	221
Tre R-er i identitetslederskap . . . . .	230
Hills modell for teamledelse . . . . .	231
Teameffektivitet . . . . .	233
Destruktiv ledelse . . . . .	234
Destruktive trenere. . . . .	237
Påvirkelige utøvere . . . . .	238
Et understøttende miljø. . . . .	238
Avslutning . . . . .	239
<b>Kapittel 15 Idrett og funksjonshemning . . . . .</b>	<b>240</b>
<i>Berit Brurok og Julia Kathrin Baumgart</i>	
Introduksjon . . . . .	240
Funksjonsnedsettelse – funksjonshemning . . . . .	241

## INNHold

Internasjonal klassifisering av funksjon og helse . . . . .	241
Fysisk funksjonshemning . . . . .	242
Idrett, fysisk aktivitet og helse . . . . .	245
Breddeidrett og deltakelse . . . . .	246
Forutsetninger for økt deltakelse i idrett og fysisk aktivitet . . . . .	247
Toppidrett . . . . .	249
Avslutning . . . . .	253
<b>Referanser . . . . .</b>	<b>255</b>
<b>Forfatteromtaler . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>Stikkordregister . . . . .</b>	<b>282</b>