

# Innhold

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>Forord</b> .....                              | 9  |
| <b>Kapittel 1 Innledning</b> .....               | 11 |
| Bokens struktur .....                            | 11 |
| Metodiske betraktninger .....                    | 13 |
| Hvorfor skriver <i>vi</i> bok? .....             | 13 |
| Kilder .....                                     | 15 |
| <br>                                             |    |
| <b>DEL I</b>                                     |    |
| <b>MOTIVASJON</b> .....                          | 17 |
| <b>Kapittel 2 Selvbestemmelsesteorien</b> .....  | 21 |
| En teori med mange miniteorier .....             | 22 |
| Motivasjon i selvbestemmelsesteorien .....       | 25 |
| Hvordan fremme autonom motivasjon .....          | 30 |
| Hva kan denne teorien forklare? .....            | 33 |
| Kilder .....                                     | 34 |
| <br>                                             |    |
| <b>Kapittel 3 Behovsstøtte i praksis</b> .....   | 36 |
| Støttende trenere .....                          | 37 |
| Utøvere, gøy og treningsvillighet .....          | 42 |
| Støttende idrettsforeldre .....                  | 47 |
| Strategier for å fremme autonom motivasjon ..... | 49 |
| Kilder .....                                     | 51 |
| <br>                                             |    |
| <b>Kapittel 4 Mestringstro</b> .....             | 54 |
| Flere kilder til mestringstro .....              | 55 |
| Hva kan denne teorien forklare? .....            | 62 |
| Kilder .....                                     | 63 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| <b>Kapittel 5 Målorienteringsteorien</b> .....       | 64  |
| Mestringsorientert og prestasjonsorientert .....     | 66  |
| Mestringsklima og prestasjonsklima .....             | 68  |
| Hva kan denne teorien forklare? .....                | 72  |
| Kilder .....                                         | 72  |
| <b>Kapittel 6 Å sette seg mål</b> .....              | 75  |
| Hva er et mål? .....                                 | 75  |
| Noen råd fra forskningslitteraturen .....            | 76  |
| Eksempler på bruk av målsetting .....                | 83  |
| Kilder .....                                         | 89  |
| <b>DEL 2</b>                                         |     |
| <b>LEDELSE</b> .....                                 | 91  |
| <b>Kapittel 7 Barne- og ungdomsiddrett</b> .....     | 95  |
| Idretten sett i et livsløpsperspektiv .....          | 96  |
| Innføringsfasen .....                                | 98  |
| Utviklingsfasen .....                                | 104 |
| Kilder .....                                         | 110 |
| <b>Kapittel 8 Eliteiddrett</b> .....                 | 112 |
| Mestringsfasen .....                                 | 115 |
| Avslutningsfasen .....                               | 123 |
| Kilder .....                                         | 124 |
| <b>Kapittel 9 Idrettskvinner</b> .....               | 127 |
| Kvinnekroppen .....                                  | 129 |
| Psykologiske forskjeller? .....                      | 133 |
| Kvinneiddrettskonteksten .....                       | 136 |
| Kilder .....                                         | 139 |
| <b>Kapittel 10 Media og utøver</b> .....             | 142 |
| Fra stas til stress .....                            | 143 |
| Teoretisk bakteppe for utøver–medier-forholdet ..... | 145 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Hvordan håndtere de ulike mediene .....                       | 149 |
| «Ha folkeskikk og tenk før du snakker» .....                  | 152 |
| Kilder .....                                                  | 153 |
| <br>                                                          |     |
| <b>DEL 3</b>                                                  |     |
| <b>PRESTASJON</b> .....                                       | 157 |
| Modellen motivasjon, ledelse og prestasjon .....              | 159 |
| Kilder .....                                                  | 160 |
| <br>                                                          |     |
| <b>Kapittel 11 Emosjoner</b> .....                            | 161 |
| Dimensjoner ved emosjoner .....                               | 162 |
| Faktorer som påvirker emosjoner i idrett .....                | 168 |
| Emosjoner og prestasjon .....                                 | 168 |
| IZOF-modellen .....                                           | 171 |
| Emosjoner som motivasjonsfaktor .....                         | 176 |
| Kilder .....                                                  | 182 |
| <br>                                                          |     |
| <b>Kapittel 12 Indre dialog og prestasjon</b> .....           | 184 |
| Den idrettsspesifikke indre dialog-modellen .....             | 185 |
| Faktorer som påvirker den indre dialogen .....                | 186 |
| Mekanismer ved indre dialog .....                             | 187 |
| Prosess i indre dialog .....                                  | 190 |
| Anbefalinger for indre dialog-trening .....                   | 192 |
| Indre dialog og lagidrett .....                               | 194 |
| Bekymringer knyttet til indre dialog .....                    | 194 |
| Begrensninger ved metoden .....                               | 195 |
| Kilder .....                                                  | 195 |
| <br>                                                          |     |
| <b>Kapittel 13 Visualisering</b> .....                        | 198 |
| Den anvendte visualiseringsmodellen .....                     | 200 |
| Effekten av visualisering .....                               | 201 |
| Teoretiske forklaringer på mekanismer ved visualisering ..... | 202 |
| Praksismodeller .....                                         | 203 |
| Gradvis tilnærming til visualisering .....                    | 204 |
| Kilder .....                                                  | 212 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>Kapittel 14 Stressmestring</b> .....             | 215 |
| Ubalanse mellom individ og miljøforventninger ..... | 216 |
| Hvordan mestre ulike stresskilder .....             | 219 |
| Stressmestring er en kompleks prosess .....         | 224 |
| Noen anbefalinger .....                             | 226 |
| Kilder .....                                        | 227 |
| <br>                                                |     |
| <b>Kapittel 15 Sluttord</b> .....                   | 230 |
| Rutiner for trening og konkurranse .....            | 232 |
| Kilder .....                                        | 234 |
| <br>                                                |     |
| <b>Stikkord</b> .....                               | 236 |