

Innhold

| | |
|--|----|
| Kapittel 1 Hjernen som direktør i mental trening | 9 |
| Eksekutiv intelligens | 11 |
| Idrettskonteksten | 13 |
| Konteksten: prestasjon | 14 |
| Selvbilde og selvtillit | 16 |
| Utøverens forhold til det som skjer | 16 |
| Kapittel 2 Hjernen | 19 |
| Hjernen vår | 21 |
| Storehjernen | 22 |
| Mellomhjernen | 24 |
| Lillehjernen | 26 |
| Forenklet modell: den tredelte hjerne | 27 |
| Nervesystemet | 27 |
| En av hjernens oppgaver er å skape balanse | 28 |
| Hjernen lagrer utallige programmer | 29 |
| Kapittel 3 Mål og målprosesser | 35 |
| Kvalitet på daglig trening | 36 |
| Vision | 38 |
| Passion | 40 |
| Action | 44 |
| Målprosessen | 46 |
| Mål | 47 |
| Målorientering | 49 |
| Målarbeid i praksis | 50 |
| Kapittel 4 Veien mot målet: eksekutiv intelligens | 55 |
| Oppmerksomhet | 57 |
| Hjernens sensorer | 57 |

| | |
|---|------------|
| Arbeidsminnet | 60 |
| Hukommelse – langtidsminnet (erfaring) | 61 |
| Fokusering – selektiv oppmerksomhet | 68 |
| Skifting | 70 |
| Inhibisjon | 71 |
| Perseptuell antesipering | 73 |
| Kompleksiteten på veien mot målet | 74 |
| Eksplisitt og implisitt informasjon | 74 |
| Optimalt oppmerksomhetsfokus | 77 |
| Ikke bedømmende oppmerksom | 78 |
| Evnen til å skru av og på oppmerksomheten | 80 |
| Kapittel 5 Følelser på vei mot målet: emosjonsregulering | 83 |
| Lykke og velvære | 83 |
| Ambisjon og realitet | 84 |
| Regulere følelser | 86 |
| Kognitiv refortolkning og kognitiv psykologi | 88 |
| Affektbevissthet | 99 |
| Emosjoner | 100 |
| Spenningsregulering | 106 |
| Bekymringskontroll | 109 |
| Grublekontroll | 111 |
| Symptomtoleranse | 112 |
| Symptomer – reaksjoner og omprogrammering | 114 |
| Sykdom og skader og symptomtoleranse | 116 |
| Metabevissthet | 117 |
| Frakoblet oppmerksomhet | 118 |
| Selvmedfølelse | 119 |
| Kapittel 6 Stress og HPA-aksen | 122 |
| Hypothalamus-hypofyse-binyre-aksen (HPA-aksen) | 125 |
| Fysiologien til HPA-aksen | 126 |
| Amygdala og hippocampus – regulering av HPA-aksen | 129 |
| Kortisol | 131 |
| Fysiologiske effekter av glukokortikoid | 132 |
| Kroppslig påvirkning av positivt og negativt stress | 133 |
| HPA-aksen og musklene | 134 |
| Restitusjon | 135 |

| | |
|---|------------|
| Psykisk og somatisk aktivering av HPA-aksen | 136 |
| Søvn og HPA-aksen | 137 |
| Kapittel 7 Samtalen – avdekke utøverens indre samtale | 144 |
| Kognitiv tilnærming | 145 |
| Utøverens indre samtale | 145 |
| Kommunikasjon: sokratiske spørreteknikker og oppmerksomhetsferdigheter | 149 |
| Kvalitetssikring av arbeidet mellom mental trener og utøver | 163 |
| Arbeidsalliansen mellom mental trener og utøver | 163 |
| Oppsummering | 166 |
| Referanser | 169 |
| Stikkord | 181 |