

Intervjuguide

Seksjon 1

- Hva slags utdannelse har du og hvorfor ble du mentaltrener?
- Hvor lenge har du jobbet som mentaltrener? / Hva er din erfaring som mentaltrener?
- Hvor lenge har du jobbet som mentaltrener? / Hva er din erfaring som mentaltrener?
- Har du noen områder du spesialiserer deg på ifht jobben din?
- Hvilke type utøvere(idrett) jobber eller har du hovedsaklig jobbet med?
- Hvilket nivå har du i hovedsak praktisert dette på?

Seksjon 2

- Hvordan ville du definert begrepet idretts-selvtillit?
- Hvilken betydning mener du selvtillit har for en fotballspiller?
 - Hvorfor er selvtillit viktig/avgjørende?
- Kan en utøver fortsatt prestere på et høyt nivå selvom han eller hun innehar minimalt med selvtillit?

Robust idretts-selvtillit

Jeg er har fattet en interesse for et relativt nytt begrep som heter robust idretts-selvtillit.

- Hva legger du i dette begrepet?

«Et sett med varig, men formbar positiv tro som beskytter mot pågående psykologiske og miljømessige utfordringer knyttet til konkurransesport».

- Hva tenker du om dette begrepet nå som du har hørt definisjonen?
 - Kan du si noe om andre begreper som du mener har samme betydning som robust idretts-selvtillit?
- Hva slags erfaring har du med utøvere som du mener innehar robust idretts-selvtillit?
- På hvilken måte jobber du for å gi en utøver varig og stabil selvtillit?
- Hva mener du skiller en utøver som har «ordinær» selvtillit opp mot en som har robust idretts-selvtillit? (forskjell på «vanlig» og robust)
 - Kan du forklare forskjellene?
- Har du noen betraktninger om robust idrett-selvtillit kan opptre og oppleves annerledes for utøvere på trening kontra kamp?

- Hvordan og hvorfor?
- Er robust idretts-selvtillit medfødt eller noe man kan trene seg opp til?
 - Kan alle trene seg opp til robust idretts-selvtillit? (eller er den robustheten genetisk?)

Utvikling av selvtillit

- På hvilken måte jobber du for å gi en utøver varig og stabil selvtillit?
- Hvordan jobber du med utøverne dine for å utvikle selvtillit?
 - Teknikker, øvelser, metoder, planer & samtaler
- På hvilken måte jobber du for å gi en utøver varig og stabil selvtillit?
- Er det noen virkemidler du tenker er spesielt viktig for å utvikle selvtillit?
- Hva tror du er sentralt og avgjørende for å utvikle (robust) selvtillit?
- Har du som mentaltrener fokus på treneren(e) til utøverne, og på hvilken måte?
 - Nei- hvorfor ikke? (Ja, hvordan jobber du med dem og hvorfor gjøres dette?)
- Bruker du visualisering i arbeidet med selvtillit?
 - (Hvorfor bruker du dette? Hvorfor ikke?)
- Hvordan kan dagbok-skriving bli brukt som et verktøy for å utvikle selvtillit?
- Er det teknikker dere bruker som direkte ikke er selvtillitsrelatert, men som indirekte kan hjelpe utøveren med bedre selvtillit?

Seksjon 3

- Har du møtt på noen utfordringer angående det å jobbe med selvtillit hos en utøver? Hvis ja, hvilke utfordringer og hvordan løste dere disse?
- Er det noen lærepenger du har fått etter å ha jobbet med selvtillit hos utøvere?
- Hva ville du gjort annerledes angående det å jobbe med selvtillit hos en utøver nå fremfor da du var ny i yrket som mentaltrener?
- Er det et spørsmål jeg ikke har stilt som du tenker kunne vært nyttig for meg å stilt med tanke på robust idretts-selvtillit?
- Er det noe du har lyst til diskutere som ikke har blitt diskutert, og eller ta opp noe du føler kan være relevant?