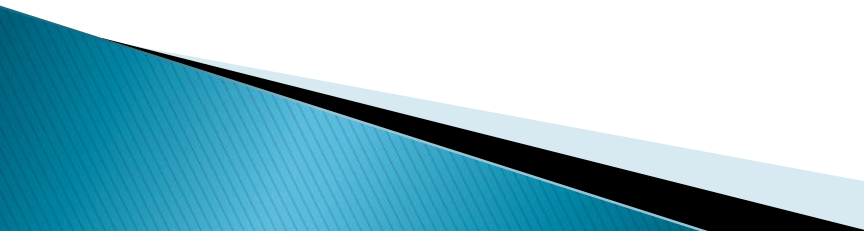


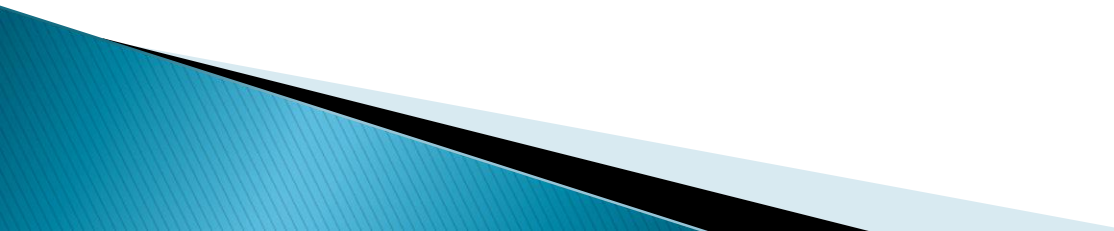
Kynning á meistaraverkefni í íþróttasálfræði frá Háskólanum í Lundi

Handball players' experience of underestimating
opponents; A qualitative analysis

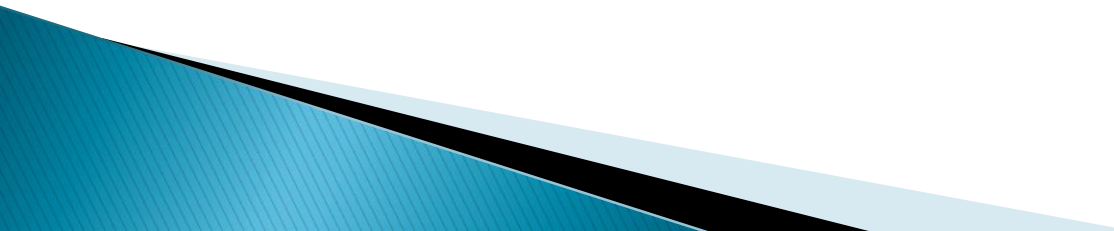
Kynning á sjálfum mér

- ▶ Hreiðar Haraldsson
 - ▶ B.Sc. í sálfræði frá HÍ
 - ▶ M.Sc í íþróttasálfræði frá Háskólanum í Lundi, Svíþjóð
 - ▶ Áhugamaður um íþróttir
 - ▶ Mín íþróttaiðkun byggðist að mestu á handbolta
- 

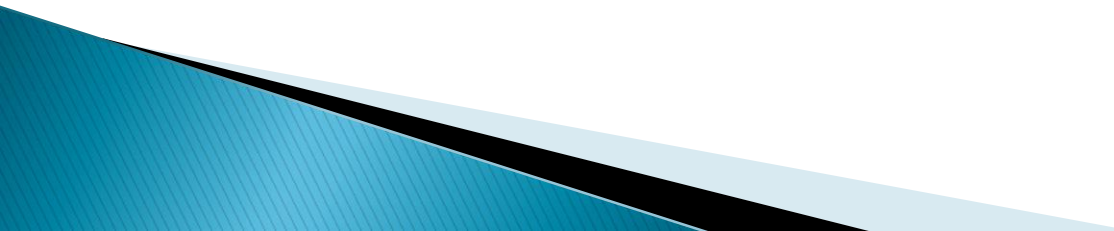
Hugmyndin á bakvið rannsóknina

- ▶ Reynsla mín af leikjum gegn svokölluðum minni spámönnum
 - ▶ Mikil notkun hugtaksins „vanmat“
- 

Rannsóknin

- ▶ Þátttakendur
 - 10 handboltaleikmenn sem leika á háu leveli
 - ▶ Viðtalsrannsókn
 - ▶ Greining á viðtölunum leiddi í ljós 5 þemu
- 

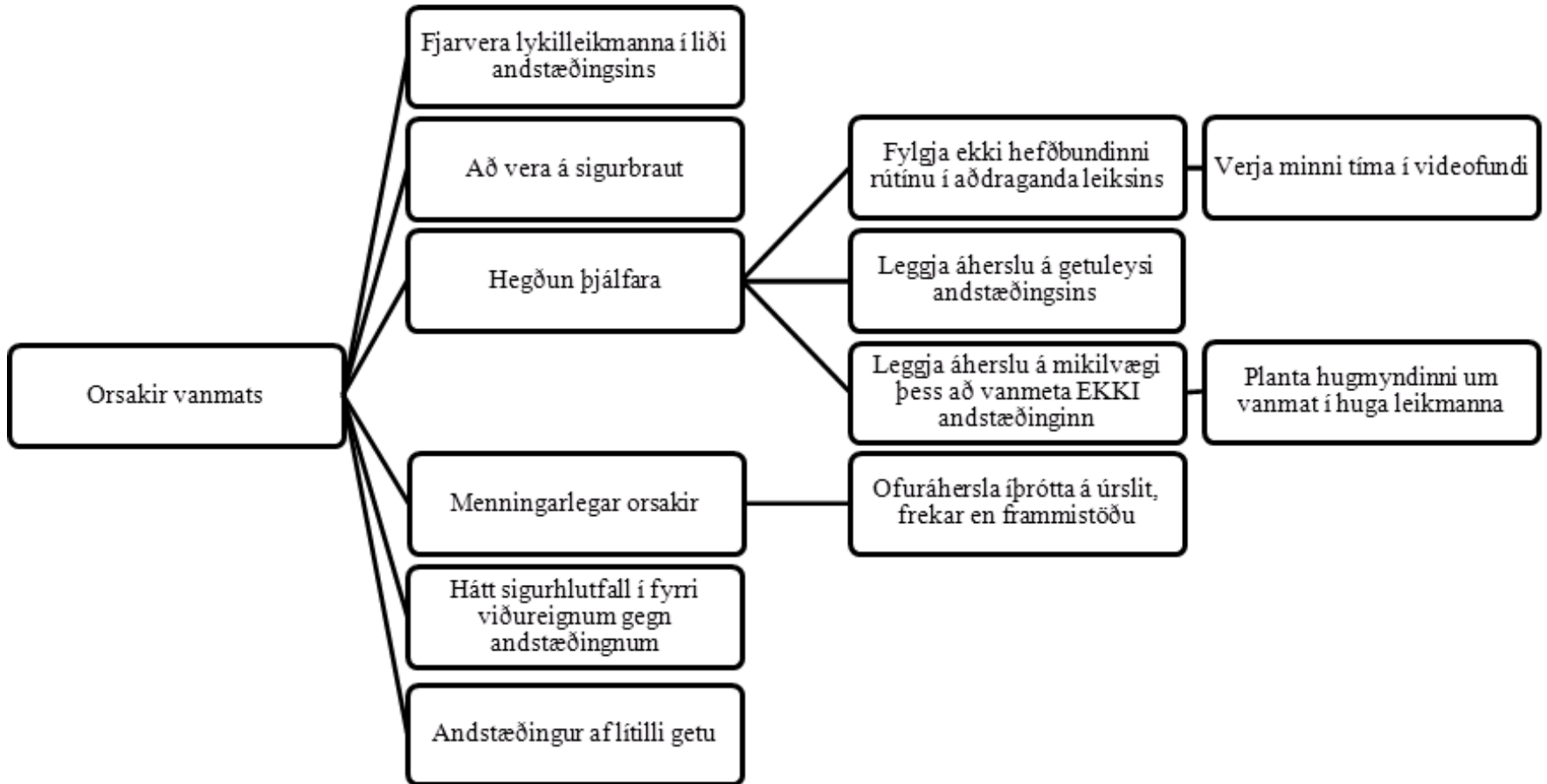
Niðurstöður

1. Skilgreining á vanmati
 2. Orsakir vanmats
 3. Aðrir þættir sem hafa áhrif á vanmat
 4. Áhrif vanmats
 5. Fyrirbyggjandi aðgerðir
- 

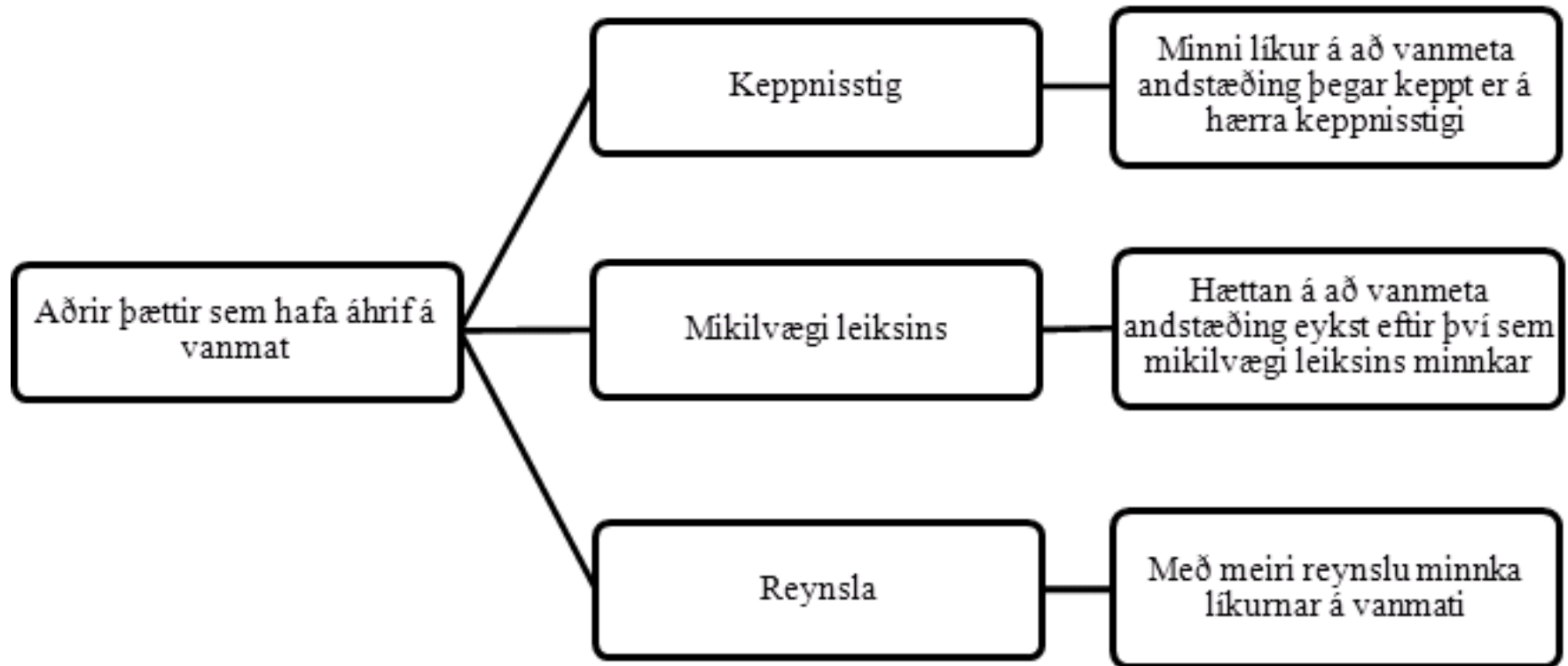
Skilgreining á vanmati

„Vanmat er þegar þú metur andstæðinginn þinn það mikið lakari en sjálfa/n þig að þú telur þig ekki þurfa að leggja þig 100% fram við að vinna hann“

Orsakir vanmats



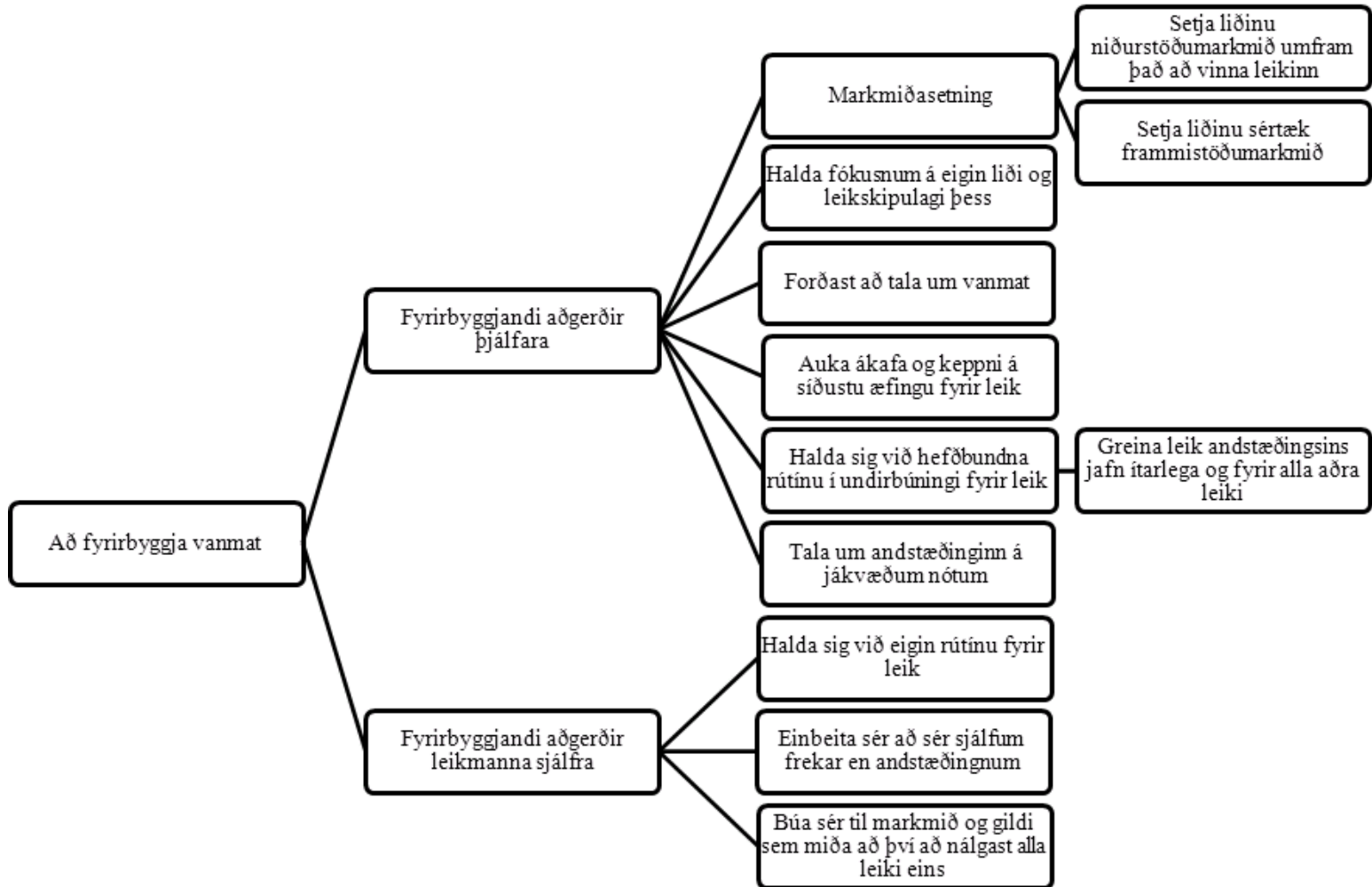
Aðrir þættir sem hafa áhrif á vanmat



Áhrif vanmats



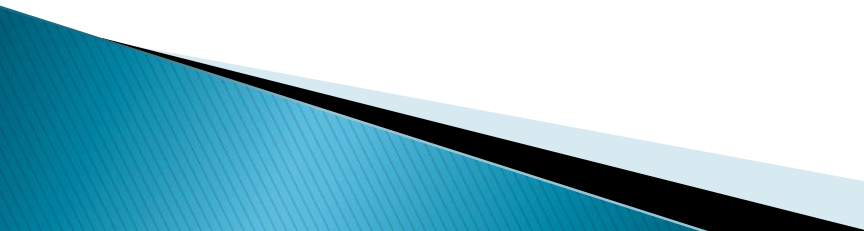
Fyrirbyggjandi aðgerðir



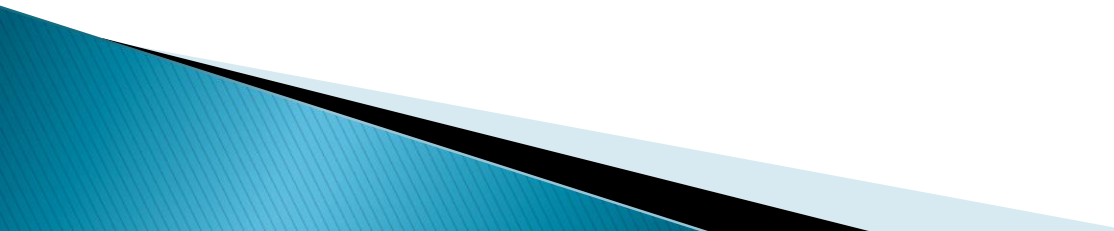
Vanmat...

- ▶ ...er þegar íþróttamaður/kona metur andstæðing sinn það mikið lakari en sjálfa/n sig að hann/hún telur sig ekki þurfa að leggja sig 100% fram við að vinna andstæðinginn.

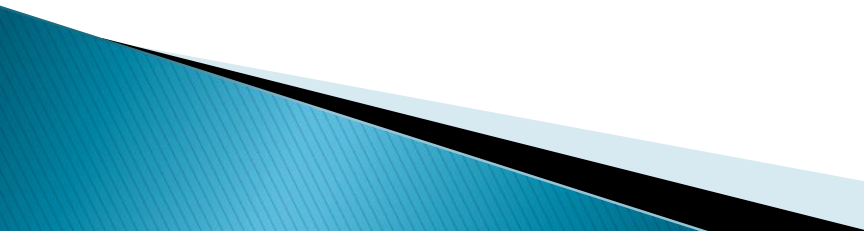
Þessi hugsun getur orsakast af því að...

- ▶ ...lykilleikmenn vantar í lið andstæðingsins.
 - ▶ ...leikmenn liðsins hafa ofmetnast vegna þess að liðið er á sigurbraut.
 - ▶ ...þjálfari nálgast leikinn ekki á réttan hátt.
 - ▶ ...of mikil áhersla er á úrslit frekar en frammistöðu.
 - ▶ ...liðið er með gott record gegn andstæðingnum í síðustu leikjum liðanna.
- 

Vanmat birtist í því að...

- ▶ ...leikmaðurinn verður kærulaus í öllum undirbúningi fyrir leik.
 - ▶ ...einbeitingin er lítil og frammistaðan í leiknum einkennist af metnaðarleysi og sjaldséðum mistökum.
 - ▶ ...eftir leik er leikmaðurinn fullur eftirsjár og skömm.
- 

Nokkur ráð til þess að koma í veg fyrir vanmat

- ▶ Halda sig við hefðbundna rútínu í undirbúningi fyrir leik.
 - ▶ Forðast að tala um vanmat.
 - ▶ Setja liðinu markmið umfram sigur.
 - ▶ Leggja áherslu á eigin leikskipulag.
 - ▶ Tala andstæðinginn upp.
- 

Takk fyrir mig!

Hreiðar Haraldsson
hreidarh@gmail.com

