

Heil-Inn

Hugarþjálfun fyrir iðkendum



Linda Guðmundsdóttir
Íþróttafulltrúi Þórs

Rannsóknir í íþróttasálfræði hafa sýnt að hugarþjálfun getur haft áhrif á hugræna færni, kvíða, sjálfstraust og frammistöðu.



Hugmyndin að verkefninu

- Hefur verið í umræðunni í nokkurn tíma – miklar vangaveltur voru um framkvæmdina.
- Lykilatriði var að þjálfunin myndi ekki kosta iðkandann og væri fyrir alla, ekki val.
- Þessi mikilvægi þáttur vill oft gleymast, íþróttafélög ráða til sín þjálfara, aðstoðarþjálfara, markmannsþjálfara, styrktarþjálfara og sjúkraþjálfara en fáir hafa ráðið inn hugarfarsþjálfara.
- Við gerum okkur grein fyrir því að hugarþjálfun er mikilvæg fyrir íþróttafólk, íþróttforeldra og íþróttalið.
- Okkur finnst mikilvægt að fræða þjálfara hvernig eigi að styrkja þá hugarfarslegu þætti sem eru grundvöllur árangurs og ánægju í íþróttum.
- Við sáum fyrst grein frá Sindra á Hornafirði um að þeir væru að vinna þessa vinnu með hjálp íþróttasálfræðings.



Undirbúningur

- Myndaður vinnuhópur, sem tók þessa vinnu áfram og undirbjó farveginn þannig að þetta gæti orðið að veruleika. Mikilvægt að hafa fulltrúa frá öllum deildum, fulltrúa úr aðalstjórn ásamt íþróttafulltrúa í þeim hópi.
- Verkefnið fékk vinnuheitið **Heil-Inn**.
- Útbjuggum kynningarefni – markaðssetning. Létum útbúa plaköt sem hanga uppi í félagsheimilinu okkar og íþróttahúsum til að minna á verkefnið. Einnig höfum við notast við samfélagsmiðla.
- Upplýsingaöflun og utanumhald. Ákveðið var að halda vel utan um allar fundargerðir í ferlinu. Taka upp fyrirlestra og fundi bæði með þjálfurum og iðkendum.
- Fjármögnun –Verkefnið er dýrt í framkvæmd og við vildum að iðkendur myndu ekki þurfa að greiða neitt. Því höfum við leitað til fyrirtækja, stofnana og félagasamtaka um stuðning.
- Setja upp raunhæfan tímaramma. Gáfum okkur ákveðinn tíma í undirbúning og fyrstu skrefin.



**ERTU
NOKKUÐ
AÐ
GLEYMA
ÞVÍ AÐ
ÞJÁLFA
HUGANN?**

Heil-Inn er hugarþjálfunarverkefni
á vegum Íþróttafélagsins Þórs
í samstarfi við Haus hugarþjálfun

**ERTU
NOKKUÐ
AÐ
GLEYMA
ÞVÍ AÐ
ÞJÁLFA
HUGANN?**

Heil-Inn er hugarþjálfunarverkefni
á vegum Íþróttafélagsins Þórs
í samstarfi við Haus hugarþjálfun

**ERTU
NOKKUÐ
AÐ
GLEYMA
ÞVÍ AÐ
ÞJÁLFA
HUGANN?**

Heil-Inn er hugarþjálfunarverkefni
á vegum Íþróttafélagsins Þórs
í samstarfi við Haus hugarþjálfun



Heil-Inn – Fyrstu skrefin

- Fá sérfræðing með okkur í þessa vinnu, við settum okkur í samband við Hreiðar Haraldsson íþróttasálfræðings sem er með fyrirtækið Haus.is.
- Hann er með bakgrunn í sálfræði og íþróttufræði, hefur starfað lengi sem íþróttasálfræðiráðgjafi/hugarþjálfari. Hann var spenntur að fá að vinna með svona stóru félagi.
- Þetta þróaðist með símtölum og tölvupóstum þar sem hann lagði fyrir okkur sínar hugmyndir um hvernig hann vildi nálgast þetta verkefni.
- Hann setti upp model sem er full innleiðing á þjálfun hugarfarslegra þátta á öllum aldursstigum.
- Lögðum áherslu á þrjú þemu, einbeitingu, sjálfstraust og liðsheild.
- Skiptum vinnunni upp sem henta yngstu flokkum og svo unglingsflokkum.
- Sambland af vinnu með þjálfurum, iðkendum og foreldrum.
- Samblanda af staðvinnu og fjarvinnu.



Heil-Inn - verkefnið

- Buðum upp á fyrirlestra fyrir iðkendur um þemað, þeim sýnd verkfæri til að nota á æfingum og í leikjum.
- Haldnir fræðslufundir fyrir alla þjálfara um vinnu með þemað.
- Þættir sem unnið var með í ráðgjöfinni byggja á markmiðasetningu, núvitundarþjálfun, leiðtogaþjálfun og að vera góður liðsmaður.
- Þjálfarar og iðkendur á aldrinum 11 – 19 ára hafa fengið fræðslu beint frá íþróttasálfræðingi. Yngstu iðkendurnir fá sambærileg verkfæri og þjálfun í gegnum þjálfarana sína og foreldrar fá kynningu og hvatningu til að vinna með verkfærin heima.
- Unnið að þjálfarahandbók.



Heil-Inn - breytingar

- Verkefnið Heil-Inn var sett af stað í lok árs 2021 og var unnið fram á vor. Eftir á að hyggja var tímasetningin ekki hentung fyrir allar deildar þar sem að í apríl/maí var tímabilinu hjá handboltanum og körfunni að ljúka og því erfitt að halda þeim við efnið og vera með eftirfylgni.
- Einnig fundum við fyrir því að hugarþjálfarinn okkar var búsettur á höfuðborgarsvæðinu og bæði kostnaðurinn og fjarlægðin gerði okkur oft erfitt fyrir.
- Í október 2022 var tekin ákvörðun um að halda áfram með verkefnið en gera breytingar.
- Tímasetning var góð þar sem að allar okkar deildar voru komnar á fullt í sínu starfi og við vildum viðhalda öllu því sem við höfðum unnið að fyrrihluta ársins.
- Við áttum mikið af efni og verkfærum sem við vildum nýta áfram.
- Við leituðum að hugarþjálfara á Norðurlandi og fengum Kjartan Sigurðsson til liðs við okkur.



Heil-Inn - framhald

- Kjartan kom inn í verkefnið og nálgast það á annað hátt, vinnan felst meira í verklegum þáttum með þjálfurum sem fara með verkefnið inn á æfingar.
- Fyrstu skrefin með Kjartani var að setjast niður með vinnuhópnum og fá hugmyndir frá honum hvernig hann sjái fyrir sér verkefnið.
- Næst var fundað með öllum yfirþjálfurum og fengin þeirra sýn á verkefnið.
- Haldinn var vinnufundur með öllum þjálfurum deilda þar sem að þeir höfðu möguleiki á að taka virkan þátt í undirbúningi. Þeir eru því stór hluti af verkefninu.
- Loks kynntum við verkefnið fyrir öllum unglingaráðum, mikilvægt að hafa þau vel upplýst þar sem að þau sjá m.a. um ráðningu þjálfara.
- Við teljum einnig mikilvægt að halda foreldrum vel upplýstum um verkefnið.
- Næsta skref í verkefninu er að hrinda því af stað inn á æfingar. Nú munu þjálfarar fara af stað með þau verkfæri sem þeir hafa í höndunum og nota þau inni á æfingum. Við viljum að þetta verði hluti að sjálfri æfingunni.



- Hugarþjálfarinn mun fylgja þjálfurum eftir til að byrja með og vera þeim til halds og trausts. Það er misjafnt hversu mikla aðstoð þjálfarar telja sig þurfa.
- Unnið verður með aldursskiptingu, það verður skipt í 3 aldurshópa og vinna með eitt viðfangsefni í einu. Einbeitingu, sjálfstraust og liðsheild.
- Hugarþjálfarinn mun síðan funda með þjálfurum á hverju aldurstigi fyrir sig, þvert á deildir ca 1 sinni í mánuði .
- Með því að vinna þvert á deildir þá geta þjálfarar borið saman bækur sínar og fundið út hvað er að virka vel og hvað má betur fara. Einnig teljum við mikilvægt að þjálfarar milli deilda vinni meira saman.
- Stefnan er að vera með einn stóran fund í maí með öllum þar sem við gerum upp veturinn, hvernig upplifunin af vinnunni hefur verið og hvernig menn telja að til hafi tekist og vera svo með eitthvað gott innlegg inn í sumarið.



Ávinningurinn

- Þetta er frumkvöðlastarf hjá Íþróttafélaginu Þór sem er umfangsmikið og við væntum mikils af.
- Stórauka samfélagslegt gildi íþróttaiðkunar hjá félaginu.
- Þjálfun sem býr ungt íþróttafólk hjá Þór undir lífið.
- Upp koma heilsteyptari leikmenn með andlegan styrk
- Okkar helsta markmið er að skila betri einstaklingum út í samfélagið
- Við erum afar stolt af því að þessi hugmynd sé komin svona langt og að þetta sé orðið hluti af okkar vinnu og stefnu þegar kemur að þjálfun og þroska ungra iðkenda.
- Það er von okkar að verkefni sem þetta geti verið hluti af starfinu okkar til frambúðar og jafnvel að það geti nýst öðrum félögum í þeirra starfi.





Takk fyrir

