

Hugræn þjálfun

Hallur Hallsson,
MSc Sport Psychology
www.itrottasalfraedi.is

Hvaða máli skiptir „hausinn“?

- „The mind can be as important, if not more important, than any other part of the body“
 - Gary Neville
- Football is a game you play with your brain
 - Johan Cruyff
- My job is all about concentration
 - Alex Ferguson

Hvað er hugræn þjálfun?

- Hugræn þjálfun er stöðug og kerfisbundinn æfing á hugrænum (sálfræðilegum) aðferðum
- Tilgangurinn
 - Að bæta frammistöðu
 - Að auka ánægju

Af hverju skiptir hún máli?

- Skýringar íþróttafólks og þjálfara á velgengni og lélegri frammistöðu
 - Vantaði sjálfstraust
 - Spennustigið var of hátt
 - Misstum einbeitinguna í lokin
 - Ekki með hausinn rétt skrúfaðan á
 - Menn tala bara ekki saman
 - Dagsformið var lélegt



Virkar hugræn þjálfun?

- 85% rannsókna sýna að hugræn þjálfun bætir frammistöðu
- Þjálfunin verður þó að vera að einstaklingsmiðuð að einhverju leyti
- Þjálfar verður hugann á kerfisbundinn hátt yfir lengri tíma og nota nokkrar mismunandi aðferðir
 - Skynmyndarþjálfun, spennustjórnun, markmiðssetningu o.fl.

Hugræn þjálfun

- Ef hugarfar skiptir eins miklu máli í íþróttum og rannsóknir og reynslusögur íþróttafólks gefa til kynna.
- AF HVERJU ER ÞETTA EKKI ÆFT REGLULEGA?
- Minna en 10% æfingatíma nýtt í þjálfun hugrænnar færni

Af hverju er hugræn þjálfun vanrækt?

- Þekkingarleysi
 - Þjálfarar ekki sérfræðingar í öllu
 - Vita ekki hvernig ber að þjálf þessa þætti
- Misskilningur á hugrænni færni
 - Leikmenn „trúa“ ekki að hugræn þjálfun hjálpi
- Hugræn færni talin meðfædd
 - Hann er fæddur sigurvegari
- Tímaskortur
 - 90 mínútna æfingatími – verð að nýta í þol, tækni, styrk o.fl.

Mýtur

- Er bara fyrir iðkendur sem eiga í vanda
- Er aðeins fyrir afburðaríþróttafólk
- Er töfralausn
- Þjónar engum tilgangi

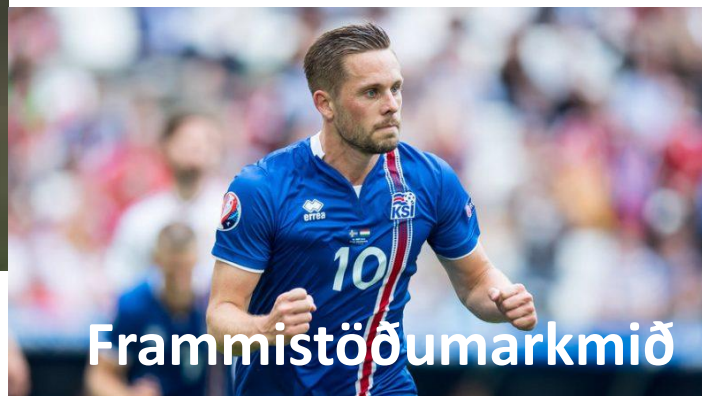
Spennustjórnun



Markmiðssetning



Hvenær á að fókusa á hvaða markmið?



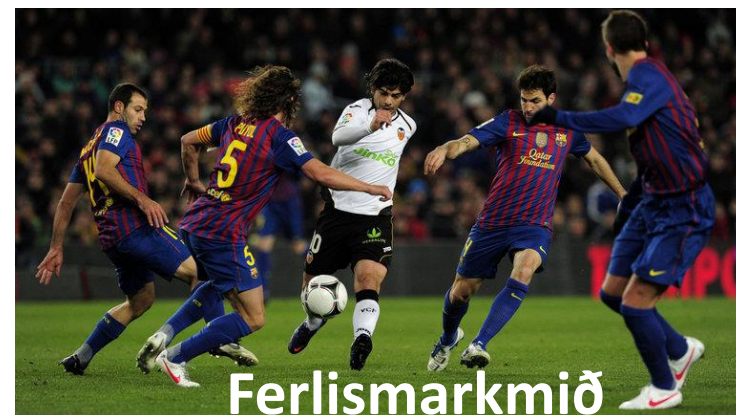
Frammistöðumarkmið



Niðurstöðumarkmið

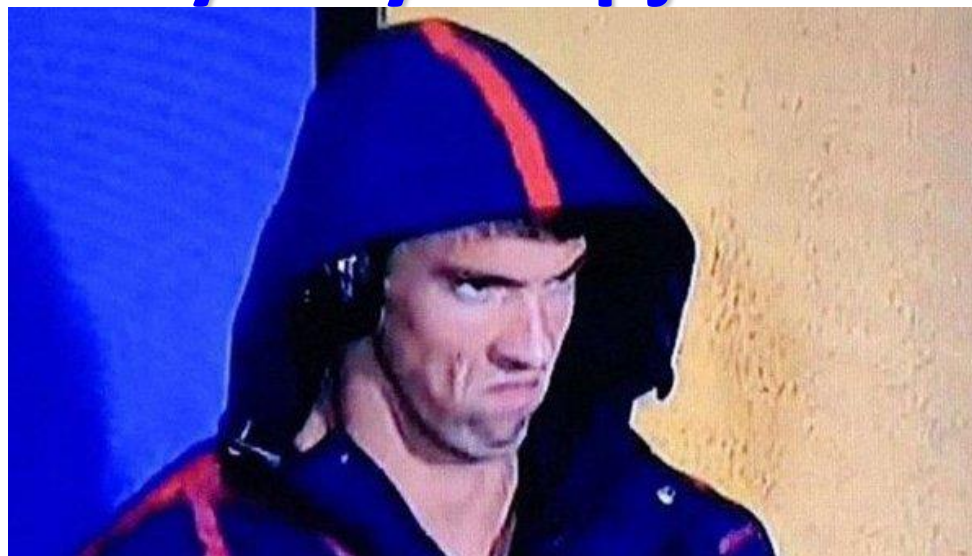
"What was probably happening against Iceland was that the players were too outcome focused. In other words all they were thinking about was winning the game and they forgot how to play football."

- Ian Maynard



Ferlismarkmið

Skynmyndarþjálfun





Athyglisstjórnun

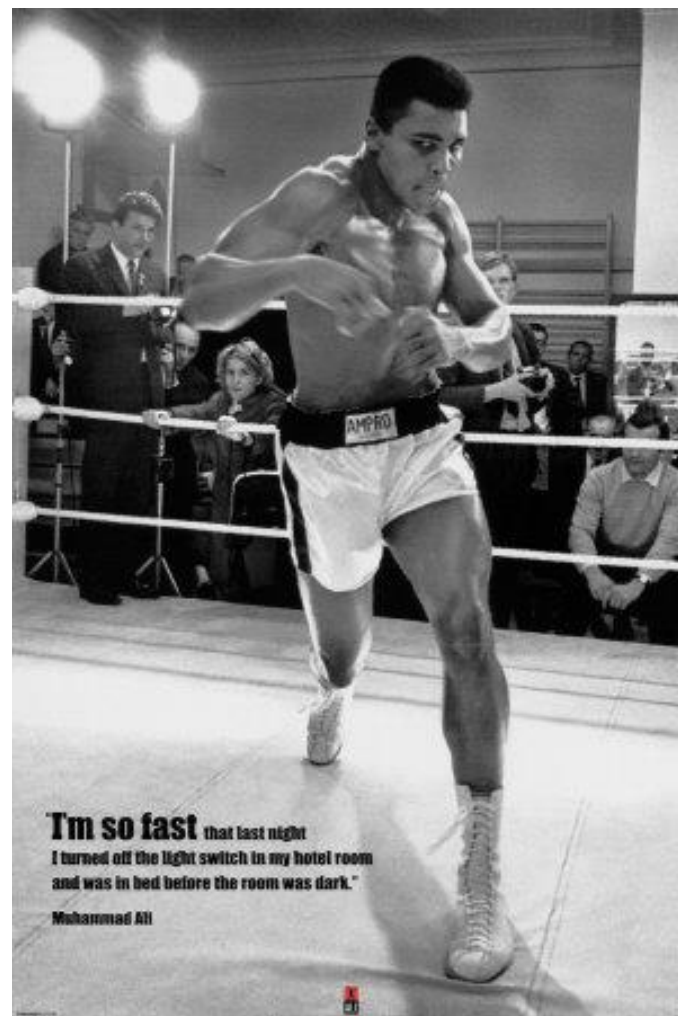


Athyglisstjórnun

- Athyglin ekki óþrjótandi
 - Mikilvægt að gera grunntækni automatíska
- Mikilvægt að vita hvernig fókusinn á að vera
- Þröngur/breiður fókus



Sjálfstal



Hverjir eiga að kenna hugræna þjálfun?

- Sérmenntaðir aðilar í íþróttasálfræði
 - Ráðgjafar í íþróttasálfræði
 - Íþróttasálfræðingar
- Sérmenntaðir aðilar stundum með yfirumsjón en aðrir framkvæma
- Þjálfarar geta sinnt ýmsum þáttum

Hvenær og hvernig á að nota hugarþjálfun?

- Nota samhliða líkamlegum æfingum en ekki í stað þeirra
- Best að byrja á undirbúningstímabili
 - Meiri tími og minni pressa
- Yfirleitt ekki gott að byrja á miðju tímabili
- Reyna að líkja eftir raunverulegum aðstæðum á æfingum
- Yfirfæra svo í keppnisaðstæður
- Fyrst hópatímar svo einstaklings
- Á að vara eins lengi og iðkandinn sinnir íþrótt sinni
- Æfa í u.þ.b. 5-15 mín. á dag 3-5 sinnum í viku

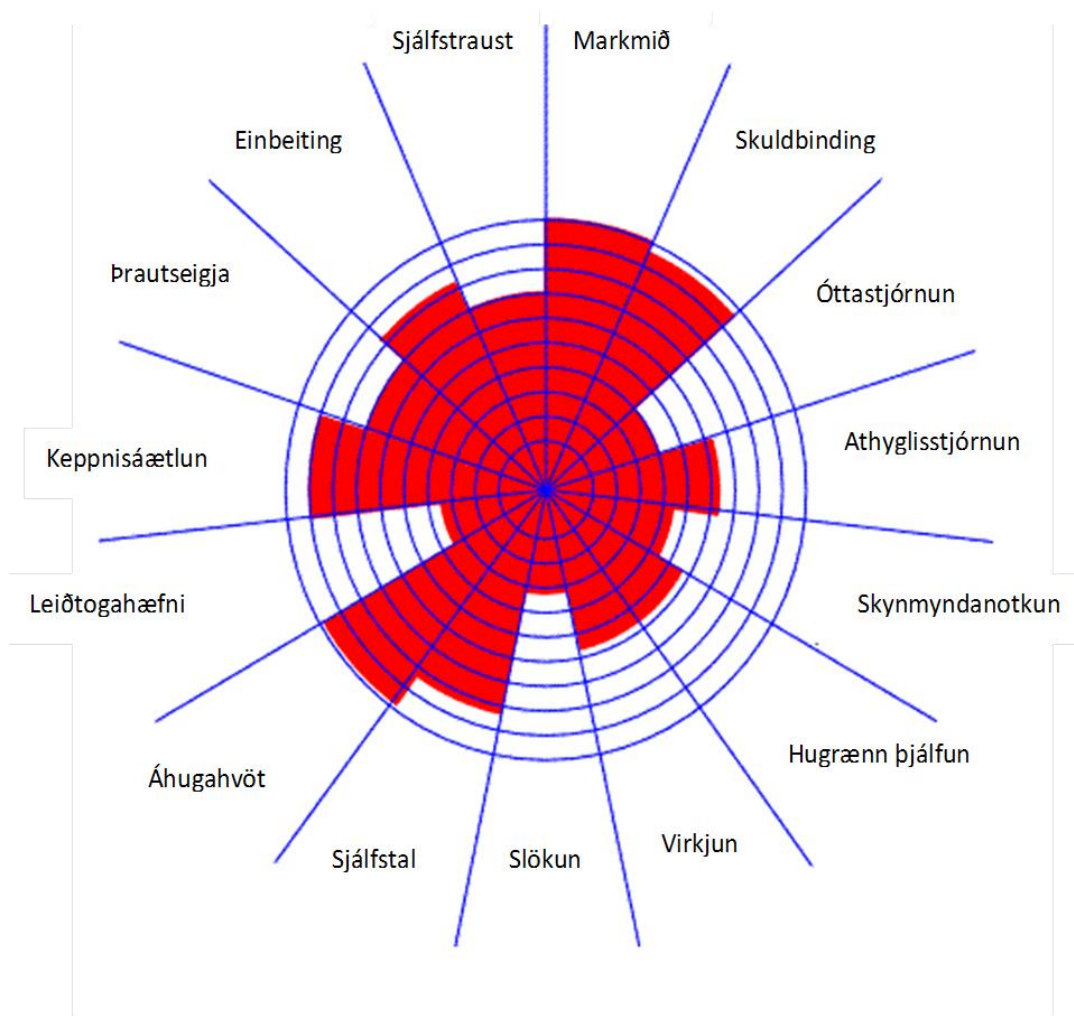
Þrjú stig hugrænnar þjálfunnar

- Fræðslustig
- Innleiðingarstig
- Æfingastig

Hönnun á hugarþjálfunar prógrami

- Hver á nálgunin að vera
- Mat á sálfræðihæfni
 - Styrkleikar og veikleikar
- Sálfræðileg próf lögð fyrir
- Hönnun á prógrami
 - Hvaða þætti á að leggja áherslu á
- Hugarþjálfunaráætlun sett upp
 - Fundir, margir og stuttir
- Mat á árangri

Frammistöðumat



Til umhugsunar fyrir þjálfara

- Er einhver leikmanna þinna sem stendur sig betur á æfingum heldur en í keppni?
- Er einhver leikmanna þinna sem spilar bara vel á heimavelli?
- Er einhver leikmanna þinna sem á lélegan leik ef hann byrjar leikinn illa?
- Er einhver leikmanna þinna sem er alltaf meiddur/veikur þegar á reynir?
- Er einhver leikmanna þinna líklegur til að hefna sín ef brotið er á honum?
- Er einhver leikmanna þinna bara góður í rigningu?