

” Trú á eigin getu, vilji og sjálfstraust er eitthvað sem getur fleytt þér ansi langt

Sara Björk Gunnarsdóttir,
fyrrum landsliðsfyrirliði



SÁLFRÆÐI Í KNATTSPYRNU

Samstarfsverkefni
Knattspyrnusambands Íslands
og Háskólans í Reykjavík

RITSTJÓRN
GRÍMUR GUNNARSSON



KSI

Efnisyfirlit

Formáli	3
1. Kafli: Hugræn færni (<i>Psychological skills</i>)	4
2. Kafli: Áhugi og viðhorf	7
3. Kafli: Einbeiting	11
4. Kafli: Sjálfstraust	18
5. Kafli: Skynmyndir	25
6. Kafli: Sjálfstal	29
7. Kafli: Markmiðasetning	34
8. Kafli: Kvíði og spennustjórnun	40
9. Kafli: Meiðsli og sálfræði	46
10. Kafli: Samskipti	51

Formáli

Undanfarin ár hafa Knattspyrnusamband Íslands og Háskólinn í Reykjavík verið í samstarfi varðandi mælingar á hugrænni færni leikmanna æfingahópa Íslands í knattspyrnu. Í kjölfarið var ákveðið að gera sambærilegar mælingar á öllum 16 ára knattspyrnuíðkendum landsins. Markmiðið með þessum mælingum er að auka vitund leikmanna, þjálfara og foreldra á hugrænum þáttum í knattspyrnu, og hvernig þessir þrír hópar geta stuðlað að bætingu leikmanna á þessu sviði. Þessi bók er hugsuð sem grunnfræðsla á þessum hugrænu þáttum, og hvernig leikmenn geta farið að stunda hugræna færnisþjálfun sjálfir með aðstoð þjálfara og foreldra. Bókin á því jafnt við um leikmenn sem og þjálfara og foreldra, enda skiptir stuðningur þeirra við leikmanninn og manneskjuna sem þar er á bakvið miklu máli.

Ritstjóri er Grímur Gunnarsson, sálfræðingur Knattspyrnusambands Íslands. Skrif þessarar bóka hófst þegar Grímur var nemi í klínískri sálfræði við Háskólann í Reykjavík þar sem leiðbeinandi hans var Dr. Hafrún Kristjánsdóttir forseti Íþróttufræðideildar við Háskólann í Reykjavík. Þess ber að nefna að eftirfarandi fræðsla er hugsuð sem grunnfræðsla um sálfræði í knattspyrnu (og í íþróttum almennt), og er því ekki tæmandi. Þessi bók kemur ekki í stað viðtalstíma hjá íþróttasálfræðiráðgjafa eða hjá sálfræðingi.

Ósk ritstjóra er sú að ungir iðkenndur líti á hugræna færni sem færni sem hægt er að þjálfra eins og alla aðra færni í knattspyrnu. Með því munu þeir fara að þekkja og verða móttækilegri fyrir öllum þeim hugtökum sem koma fram í bókinni. Efni bókarinnar byggir á kennslubókum og fræðibókum í íþróttasálfræði ásamt fræðigreinum. Þar sem þetta rit er ekki hugsuð sem fræðilegt efni er það ekki sett fram með hefðbundinni heimildaskrá, en helstu bækur sem stuðst var við eru:

- **One Goal - Bill Beswick**
- **Focused for Soccer - Bill Beswick**
- **The Psychology of Soccer - Joseph Dixon**
- **Mindfulness and Acceptance in Sports - Henriksen, Hansen og Larsen**
- **Foundations of Sport and Exercise Psychology - Weinberg and Gould**
- **Sara Björk: Óstöðvandi - Magnús Örn Helgason**
- **Aron: Sagan mín - Einar Lövdahl**
- **Do Hard Things - Steve Magness**
- **Peak Performance - Brad Stulberg, Steve Magness**

Þetta verkefni fékk styrk úr Nýsköpunarsjóði Námsmanna.

Ritstjóri

Ritstjóri er Grímur Gunnarsson klínískur sálfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík.

Grímur hefur starfað undanfarin ár sem sálfræðingur Knattspyrnusambands Íslands ásamt því að sinna viðtölum á stofunni Heil-Heilsumiðstöð.

Grímur starfar fyrst og fremst með íþróttafólki.



1. kafli

Hugræn færni

1. kafli

HUGRÆN FÆRNI



„Erfiðir tímar endast ekki lengur en hinn andlega sterki leikmaður

Bill Beswick, fyrrverandi sálfræðingur enska karlalandsliðsins og Manchester United

Til að ná langt í knattspyrnu þarf leikmaður ferns konar færni:

- Líkamlega færni
- Taktíska færni
- Tæknilega færni
- Hugræna færni

Hingað til hefur ekki verið lögð jafn mikil áhersla á þennan fjórða og seinasta þátt í þjálfun. Mestum tíma er varið í að þjálfra fyrstu þrjá. Þó er oft talað um hugræna færni (eða andlegan styrk) sem það mikilvægasta sem leikmenn þurfa að hafa til þess að ná langt. Því að eins gaman og það er að spila fótbolta, þá getur líf leikmanns verið tilfinningalegur rússíbani og alls konar hindranir verið á vegi hans. Því er mikilvægt að leikmaður sé ekki bara líkamlega sterkur, heldur líka með sterkan haus.

Af hverju þarf maður hugræna færni?

1.1 Til að leikmaður geti framkvæmt það sem maður kann og getur undir pressu

Það er eitt að hafa mikla hæfileika og vera búinn að æfa sig í mörg ár í fótbolta. Það er annað að geta sýnt það sem maður getur undir mikilli pressu. Í mikilvægum leik, eftir að gengið hefur illa, eða þegar leikmaðurinn er kominn á ákveðið stig þar sem allir aðrir leikmenn eru svipað góðir eða jafnvel betri en maður sjálfur. Þó svo að hæfileikar geta komið manni langt í knattspyrnu, þá er það hugræn færni sem hjálpar leikmönnum að halda sér á þeim stað sem þeir vilja vera á og mögulega náð enn lengra. Í sumum tilfellum getur góð hugræn færni komið leikmanni sem er kannski ekki með eins mikla hæfileika og aðrir leikmenn ansi langt.

„Hæfileikar geta komið manni innfyrrir dyrnar, en hugræn færni heldur manni inni í húsinu

1.2 Til að leikmaður geti tekist á við það mótlæti sem getur fylgt knattspyrnuíðkun

Leikmaður með góða hugræna færni er líklegri til að geta tekist á við þær óteljandi hindranir sem geta komið upp á ferlinum. Hvort sem við erum að tala um stuttann feril í yngri flokkum eða langan atvinnumannuferil. Það getur verið líkamlegt mótlæti eins og t.d. meiðsli og leikjaálag, og andlegt mótlæti, eins og t.d. mikil bekkjarseta, þjálfaraskipti eða vandræði í einkalífinu. Þetta álag getur bæði haft áhrif á frammistöðu og vellíðan inná vellinum sem og utan hans.

1.3 Til að leikmaður geti komið sterkur til baka eftir mistök

Að gera mistök er óumflýjanlegur partur af því að spila fótbolta. Stór og smá. Ef mistök ættu sér ekki stað væri jafnvel frekar leiðinlegt að fylgjast með fótbolta. Það er þó aldrei gaman að gera mistök en við getum brugðist við þeim með mismunandi hætti. Sumir leikmenn „missa hausinn“ eftir mistök og frammistaðan verður verri, aðrir leikmenn (með sterka hugræna færni) líta á mistök sem part af leiknum og það geta allir gert þau, og þeir geta haldið áfram eins og ekkert hafi gerst eða nota mistökin til að leggja enn harðar að sér. Flestir vilja vera í seinni hópnum.

En er ekki hægt að hunsa þessa hluti bara?

Að hafa góða hugræna færni snýst ekki um að hunsa hluti og ekki láta þá hafa áhrif á sig, heldur að geta tekist á við þá. Því það er erfitt að hunsa hluti sem skipta manni máli eða geta komið í veg fyrir það að við gerum það sem skiptir okkur máli. Það er heldur ekki hægt að hunsa verkefni sem við stöndum frammi fyrir. Ef við myndum líkja þessu við skólasund, hvort væri árangursríkara að hunsa vatnið í sundlauginni eða að læra að synda og geta klárað dæmið? Það er kannski erfitt, en það er hægt að læra og gera erfiða hluti.

Hvað er hugræn færni?

Eftirfarandi listi inniheldur dæmi um hugræna færni, og allir þeir kaflar sem á eftir koma í þessari bók stuðla allir að því að bæta hana.

Sjálfsraust	Hugrekki	Einbeiting
Slökun	Gróskuhugarfar	Markmiðasetning
Áhugahvöt	Samskipti	Skuldbinding
Þrautseigja	Jákvæðni	Spennustjórn
Sjálfvirkni	Sjálfstal	Skynmyndir
Viðhorf	Agi	Ástríða

Það góða við það að þróa þessa þætti er að þeir nýtast ekki bara í fótbolta, heldur líka í lífinu utan fótboltans, t.d. í skólanum, í vinnu og í samböndum.

Áður en við byrjum - nokkrir punktar!

1. Hugræn færni nýtist öllum sem stunda íþróttir. Ekki bara þá sem stefna á að verða bestu leikmenn í heimi, eða hjá þeim sem gengur illa, eða eiga við meiðsli að stríða, heldur öllum.
2. Eins og öll önnur færni þá tekur að tíma að þróa með sér hugræna færni. Eins og þegar þið voruð að byrja að æfa fótbolta, þá kunnuð þið ekki allt sem þið kunnið núna eftir þrjár æfingar er það? Eftir fimm skipti í ræktinni þá er maður ekki farinn að taka líkamsþyngd sína í bekkpressu. Góðir hlutir taka tíma. Að bæta hugræna færni gerist ekki með kvikkfixi.
3. Lærum færnina - Framkvæmum hana - Metum hvernig gekk og lögum ef þarf - Endurtaka.
4. Hugræna færni skal æfa bæði á æfingum og leikjum og einnig utan þeirra.

Spurningar

1. Af hverju þarf maður hugræna færni til að ná langt?
2. Nefndu 5 dæmi um hugræna færni sem þú værir til í að byrja að þjálfá betur.
3. Er hugræn færni eitthvað sem er hægt að þjálfá upp á mjög stuttum tíma?

2. kafli

Hugarfar

2. kafli

HUGARFAR



„Ég held að það séu 100 mismunandi leiðir að árangri en engin af þeim virkar ef sjálfsaginn er ekki fyrir hendi.

- Heimir Hallgrímsson fyrrverandi landsliðsþjálfari A karla og núverandi þjálfari karlalandsliðs Jamaíka.

(Fengið úr verkefninu „Viðhorf til hugrænnar þjálfunar í knattspyrnu“ eftir Björn Orra Hermannsson frá árinu 2017)



Að byggja upp hugræna færni er ekki eitthvað sem gerist yfir nóttu. Góðir hlutir taka tíma en einhversstaðar verður maður að byrja. Hver og einn kafli í þessari bók fjallar um þætti sem hjálpa manni að styrkja hausinn. Til að byrja með eru þó nokkrir mikilvægir grunnþættir sem þurfa að vera til staðar til að ná árangri bæði í íþróttum sem og daglegu lífi. Það er þetta svokallaða hugarfar sem þarf til að ná langt.

Áhugi

Grundvöllur árangurs í sérhverri íþrótt er áhugi. Með auknum áhuga er maður líklegri til að vera óhrædd/ur við mistök og að prófa sig áfram. Ef maður hefur ekki áhuga á að æfa og keppa í knattspyrnu er erfitt að þróa með sér þann andlega styrk sem þarf til að takast á við álagið sem því fylgir.

Spurðu sjálfa/n þig reglulega af hverju þú ert að þessu og hafðu í huga bæði ytri og innri áhugahvöt. Best er að hafa sterka innri áhugahvöt en fyrir marga hjálpar ytri líka áhugahvöt til.

Innri áhugahvöt – Eitthvað sem þú upplifir sjálf/ur. Skemmtun, gleði, þroski, styrkur.

Ytri áhugahvöt – Eitthvað sem þú færð frá öðrum. Verðlaun, athygli, frægð, samþykki annarra, klapp á bakið.

Sjálfsagi

Það eru til margar leiðir að árangri. Sumar leiðir eru stuttar, aðrar geta verið langar og þungar. Engin þeirra gengur þó upp án þess að hafa sjálfsaga. Góður sjálfsagi verður að vera til staðar til að ná langt. Að leggja sig fram við æfingar, borða rétt og sofa vel skiptir miklu máli. Leikmaður er á æfingu í 90 mínútur til 2 klst á dag. Hvað erum við að gera hinar 22 klukkustundirnar?

Auðvitað skipta aðrir hlutir í lífinu en fótbolta máli. Við getum þó skipulagt okkur og sýnt gert hluti til að styðja við þróun okkar sem lekmenn. Það krefst sjálfsaga að vera undirbúin/n fyrir verkefni dagsins og að okkur líði eins og við getum framkvæmt það sem krafist er af okkur, líkamlega og andlega. Ef þú veist að þú ert búin/n að undirbúa þig vel, þá mun það alltaf skila sér í auknu sjálfstrausti og aukinni getu til að takast á við verkefnið sem er fyrir framan okkur. Þó þurfum við líka að hafa í huga að þeir sem leggja hart af sér þurfa líka að vita hvenær þeir geta og eiga að slaka á. Það er erfitt að leggja hart að sér ef maður er búinn á því á líkama og sál. Vinna + Hvíld = Vöxtur.

Þannig að, fáðu allt sem þú getur út úr æfingum þínum. Þekktu sjálfa/n þig og líkama þinn og lifðu heilbrigðu lífni. Sjáðu til þess að þú gerir eitthvað á hverjum degi sem eykur líkurnar á betri frammistöðu daginn eftir. Til að verða betri er ekki nóg að mæta bara á æfinguna. Heldur þarf að líta á æfinguna sem tækifæri til að verða betri eftir hana með því að byggja á styrkleikum sínum og bæta það sem hægt er að bæta. T.d., ef ég mig langar að verða betri með vinstri fæti ætla ég að leggja áherslu á að nota vinstri fótinn minn í sendingaæfingu ásamt því að taka 10 skot með vinstri fæti eftir æfingu.

Viðhorf

Þegar leikmaður mætir mótlæti í fótbolta mun eitt af þessu gerast:

- Leikmaðurinn gefst upp
- Leikmaðurinn verður reiður og beitir orkunni á neikvæðan hátt
- Leikmaðurinn verður stressaður og hræddur og það hefur áhrif á spilamennsku hans
- Leikmaðurinn bregst við með jákvæðri orku og vill takast á við vandamálið, með andlegum styrk

Við getum ekki valið hvað gerist í leik eða á æfingu, en við getum valið hvernig við bregðumst við. Þetta er hægt að undibúa með því að liðið ákveði fyrirfram hvernig það ætlar að bregðast við þegar eitthvað gerist. Það eru í rauninni ekki aðstæðurnar sem láta okkur líða einhvern veginn, heldur er það hvernig við hugsum um aðstæðurnar.

Segjum sem svo að þjálfarinn þinn leggur fyrir langa hlaupaæfingu. Hér eru tvö dæmi um hvernig viðhorf getur haft áhrif:

Neikvætt viðhorf: „Ohh, vá hvað ég nenni ekki að hlaupa núna, þetta er glatað“ – Þessi leikmaður á svo sannarlega ekki eftir að hafa gaman á æfingu dagsins og þetta verður extra erfitt.

Jákvætt viðhorf: Hlaupaæfing er kannski ekki sú skemmtilegasta, en hún mun hjálpa mér að bæta þolið mitt sem er mjög mikilvægt í fótbolta. Ég geri mitt besta. – Þessi leikmaður lítur á þolæfinguna sem eitthvað sem hann getur grætt á. Gerir hann betri. Þannig mun hann líða betur með æfinguna.

Þarna eru aðstæðurnar nákvæmlega þær sömu: „Hlaupaæfing“. Munurinn er bara hvernig leikmennirnir tveir litu á hana. Viðhorfin okkar og hvernig við hugsum hefur áhrif á hegðunina okkar.

Eins og fram kom í fyrsta kafla, þó að leikmenn séu búnir að æfa vel líkamlega, tæknilega og taktíska þætti, þá þýðir það ekki að hugræni þátturinn sé til staðar þegar þess þarf. Á sama tíma eru margir sem vita ekki að maður geti notað hugarþjálfun til að bæta þessa líkamlegu, tæknilegu og taktísku þætti. Búðu þér til vopnabúr af aðferðum og sinntu hugrænni þjálfun líka. Margir þessara þátta munu koma fram hér seinna í bókinni.

Dæmisaga:

Carli Lloyd fyrrum heimsmeistari með bandaríska kvennalandsliðinu talaði um það að hún var næstum því hætt í fótbolta því það var svo mikið högg fyrir hana andlega þegar hún var valin ung í landsliðið. Hún hafði alltaf verið langbest í sínu liði, komst alltaf upp með slæmt viðhorf á æfingum, og æft bara eins og henni sýndist. Þegar hún var valin í sinn fyrsta unglingslandsliðshóp var hún allt í einu komin í hóp þar sem allar stelpurnar voru jafngóðar eða betri en hún. Hún byrjaði að dragast aftur úr því andlegi styrkurinn hennar til að takast á við þessar aðstæður var ekki til staðar. Með viljann að vopni og aðstoð vina og vandamanna snéri hún viðhorfinu sér í vil og skapaði sér langan og farsælan feril þar sem hindranir eins og þessi voru hennar helsta hvatning. Hún sagði að það mikilvægasta sem hún lærði var einbeita sér bara að hlutum sem hún gat stjórnað. Hún gat ekki stjórnað því sem þjálfarinn eða mótherjarnir gerðu, heldur bara því sem hún gerði.

Fyrir þjálfara

- Vertu dugleg/ur að þjálfra leikmenn í að líta á mótlæti sem ÁSKORANIR til að takast á við en ekki ÓGNIR sem ber að varast. Við munum alltaf græða á því að takast á við áskoranir en ekki ef við forðumst ógnir.
- Vertu fyrirmynd fyrir liðið þitt. Leikmenn hlusta á þig og fylgjast með þinni hegðun. Sýndu jákvætt viðhorf.
- Vertu dugleg/ur að hrósa leikmönnum fyrir að sýna góð karaktereinkenni, bæði í augnablikinu og ef þú sérð eitthvað sérstakt, bentu þá á það í lok æfingar og leggðu áherslu á mikilvægi þess.
- Vertu dugleg/ur að minna leikmenn á að einbeita sér að frammistöðu sinni og liðsins, ekki úrslitunum. Góð úrslit koma í kjölfar góðrar frammistöðu.
- Finndu leiðtoga innan liðsins og fáðu þá í lið með þér og biðdu þá að aðstoða þig við að byggja upp jákvætt viðhorf innan liðsins.
- Settu pressu á leikmenn og auktu streitu á æfingu til að gera hana eins leik-líka og þú getur. Þá venjast þeir álagsbreytingunni sem verður þegar þeir fara að keppa. Passaðu þó að leikmennirnir fái þjálfun í að nota öll þau verkfæri til að takast á við það álag (t.d. jákvætt sjálfstal, einbeitingu, hugrekki). T.d. það litla að leikmaðurinn verður undir pressu í sendingaræfingu, eða minnka stærð smám stærð vallarins þegar halda á bolta innan liðs og að hafa eitthvað í húfi fyrir liðin.
- Hvettu leikmenn til að sýna sjálfsgaga í leik og starfi. Hvettu þá til að lifa heilbrigðu lífverni og leiðbeindu þeim í þeirra vegferð.
- Hafðu þessa setningu í huga fyrir leikmennina: Ef þú berð ábyrgð á að vera hugrakkur/ hugrökk og reyna hluti inná vellinum, þá skal ég bera ábyrgð á mistökunum þegar þau gerast.

Spurningar

1. Hugsaðu þrjú dæmi um þar sem þú sýnir góðan sjálfsgaga utanvallar.
2. Prófaðu hugsa um eitthvað sem þér finnst leiðinlegt, pirrandi eða erfitt með öðruvísi hætti heldur en þú hefur gert. Hvernig væri hægt að hugsa um það með jákvæðum hætti?

3. kafli

Einbeiting

3. kafli

EINBEITING



„Leikmenn verða að æfa einbeitinguna í stað þess að vonast til að hún verði til staðar þegar á reynir“

Oliver Kahn fyrrverandi landsliðsmarkvörður Þýskalands



Hvað er einbeiting í knattspyrnu?

Oft ákvarðast úrslit 90 mínútna leiks út frá einu augnabliki. Á einu augnabliki er þó mjög sjaldgæft að annað liðið verði allt í einu betra en hitt. Því gerist þetta oft vegna þess að annað liðið missir einbeitinguna meðan hitt gerir það ekki. Góð einbeiting er ein mikilvægasta hugræna færnin í íþróttum. Það hafa flestir heyrt einhvern þjálfara segja í viðtali eftir tapleik: Við misstum bara einbeitinguna EÐA við mættum ekki einbeittar til leiks EÐA við misstum einbeitingununa í eitt sekúndubrot og okkur var refsað. Á sama tíma þá heyrum við mjög oft frá hliðarlínunni eða frá okkar eigin liðsfélögum: „Hey! Fókus!“.

- Góð einbeiting í knattspyrnu snýr að getu leikmannsins til að halda athygli á þeim þáttum sem skipta máli í leik og hunsa þá þætti sem skipta ekki máli.
- Góð einbeiting er að geta tekið eftir því þegar maður missir einbeitinguna, og ná henni aftur.

Leikmaður með GÓÐA einbeitingu...

Er vel staðsettur án bolta

Er vel meðvitaður um hreyfingu liðsfélaga og hvar plássin eru

Er varkár varðandi mótherja sinn sem hann ber ábyrgð á á öllum stundum, sérstaklega í föstum leikatriðum

Býr til svæði og tækifæri með því að taka hlaup eða leiðbeina um hlaup

Bregst hratt við leiðbeiningum liðsfélaga

Vinnur hátt hlutfall 50/50 bolta

Nær fljótt aftur einbeitingu eftir pásu í leiknum

Nær að losa sig undan pressu

Kemur upplýsingum til liðsfélaga um leið og þess þarf

Er alltaf með sitt hlutverk á hreinu, þó að hann sé orðinn þreyttur

Leikmaður með SLÆMA einbeitingu...

Er ekki á réttum stað

Spilar verr í kjölfar mistaka (dvelur á mistökum)

Passar mótherja sinn ekki nóg, missir hann í föstum leikatriðum

Býr til fá tækifæri fyrir liðsfélagana og nýtir ekki svæðin til að hlaupa í

Er lengi að bregðast við leiðbeiningum

Vinnur fáa 50/50 bolta

Er lengi að ná einbeitingu eftir pásu

Er sjaldan laus

Lætur samherja ekki vita af hættu eða gerir það of seint

Sinnir hlutverki sínu ekki nóg, sérstaklega þegar þreyttur

Vasaljósið

Í löngum leik er mjög eðlilegt að einbeitingin flökti. Enginn getur haldið fullri athygli í svona langan tíma. Hægt er að „spara“ athyglina með því að líta á einbeitingu sem vasaljós sem maður getur stillt hversu vítt það lýsir. Þegar boltinn er á þínu svæði vallarins, eða á leiðinni þangað, skal einbeitingin vera algjör, alveg eins og að nota þrönga stillingu á vasaljósinu. Full einbeiting! Þegar boltinn er ekki á þínu svæði geturðu endurstíllt vasaljósið í víða stillingu og slakað aðeins á einbeitingunni. Þegar við tölum um að slaka á einbeitingunni, þá erum við ekki að tala um að fara hugsa um hvað sé í matinn í kvöld, heldur skoða aðstæður í kringum sig og vera tilbúin/n að veita liðinu stuðning. Nýttu pásurnar, andaðu djúpt og leyfðu líkamanum að slaka á. Pásurnar geta skipt sköpum til að eiga eitthvað eftir í tankinum þegar lítið er eftir, líkamlega og andlega.

Með því að hafa vasaljósmyndlíkinguna í huga nærðu alltaf hvíld annað slagið, og þá verður ólíklegra að það við missum einbeitinguna þegar við þreytumst.



Einbeittu þér að því sem þú getur stjórnað

Þú getur ekki stjórnað veðrinu. Þú getur ekki stjórnað dómaramum og þú getur ekki stjórnað því hvernig mótherjarnir haga sér. Til að halda góðri einbeitingu er ekki gott að eyða einbeitingunni í þessa hluti. Því þú hefur ekki stjórn á þeim. Einbeittu þér að því sem þú getur stjórnað. Þú getur stjórnað hvert þú horfir, hvað þú hugsar, og því sem þú gerir. Búðu til lista um það sem þú hefur stjórn á í fótboltaleik og það sem þú hefur ekki stjórn á.

Helstu einbeitingadrepararnir eru þreyta, truflanir og töpuð tilfinningastjórn. Þegar þessir hlutir koma upp beinist athyglin á þig sjálfa/n eða á þætti sem skipta ekki máli. Það vill maður ekki því þá missir maður einbeitinguna á leiknum.

Þreyta

Augljóslega er það besta sem hægt er að gera varðandi einbeitingaskort vegna þreytu er að æfa af ákefð og halda sér í toppformi. Hins vegar geta leikmenn æft sig í að taka eftir þeim aðstæðum í leikjum þar sem hægt er að slaka aðeins á og ná andanum. Innkast, hornspyrna, pásar vegna þess að leikmaður liggur eftir o.s.frv. Því reynslumeiri sem leikmaður verður, mun hann einnig taka eftir því hvenær hann þarf að vera á hlaupum og hvenær ekki með auknum leiklestri. Ef leikmaður finnur að hann er orðinn þreyttur skal hann vera meðvitaður um að einbeitingin geti minnkað, og minna sig á hvenær er sérstaklega mikilvægt að einbeitingin sé uppá 10 (t.d. þegar við erum að verjast í föstum leikatriðum).

Truflanir

Á hverju sekúndubroti eru einhver áreiti í gangi sem eru að berjast um að ná athygli þinni. Það getur bæði verið ytra og innra áreiti. Truflun frá ytra áreiti er truflun frá einhverju sem er í umhverfinu okkar: veðrið, öskrandi áhorfendur, dómari, eitthvað sem samherji segir við okkur, læti frá flugvél o.s.frv. Truflun frá innra áreiti er eitthvað sem er að gerast hjá okkur sjálfum sem truflar okkur, eins og t.d., hugsanir um hvað maður hefði átt að gera og hvað ekki, hugsanir um niðurstöðu leiksins, hvað er mikið eftir, efasemdir o.s.frv. Við þessu er gott að taka eftir því að maður hefur truflast og ná aftur einbeitingunni. Því allir þessir hlutir skipta ekki máli og góð einbeiting snýst um að gefa því sem skiptir máli alla þína athygli. Ef við erum að einbeita okkur að hlutum sem skipta ekki máli fyrir okkar frammistöðu hér og nú, þá er ólíklegra að hún verði eins góð. Fyrst um sinn getur verið erfitt að hætta að hugsa um hluti sem skipta ekki máli, eins og t.d. mistök sem maður gerði fyrir í leiknum, en því oftast sem við æfum okkur í þessu, því betri verðum við! Sama á við um hugsanir um framtíðina, eins og: Hvað ef við töpum? Hvað ef ég geri önnur mistök?



HUH! – ið er gott dæmi um ytra áreiti sem getur truflað mótherja. Á EM 2016 var talað um að það væri eins og Ísland væri með 12 leikmenn inná!

Moli – Til að hjálpa til við þetta getur leikmaður haft teygju á úlnliðnum og þegar hann tekur eftir því að einbeitingin er farin úr núinu, þá smellir hann teygjunni og dúndrar sér aftur í núið.

Núíð

Bestu leikmenn í heimi geta misst einbeitinguna. Mjög oft meirað segja. Oft missum við einbeitinguna við að hugsa um eitthvað sem er búið að gerast í leiknum og hvað maður hefði átt að gera betur, eða hvað gæti gerst í leiknum, eða hvernig hann mun enda. Þetta eru hugsanir um fortíðina og framtíðina. Full einbeiting er hins vegar í núinu. Þar er það eina sem skiptir máli. Við getum ekki breytt því sem gerðist í fortíðinni og framtíðin ákvarðast af því sem við gerum í núinu. Ef þú ferð að hugsa um fortíðina eða framtíðina í leik, reyndu að taka eftir því og koma til baka í núíð. Það er nefnilega það sem að greinir þá bestu frá öðrum. Þeir ná einbeitingunni fljótt aftur ef þeir missa hana. Því oftast sem við gerum þetta, að taka eftir því þegar einbeitingin er farin og sækjum hana aftur, því betri verðum við í því. Þetta er eins líkamsrækt fyrir hugann okkar.

Reynslan – Reynslumiklir leikmenn standa yfirleitt betur að vígi í einbeitingu heldur en þeir sem eru komnir styttra á ferlinum. Með reynslunni vita þeir frekar hvert þeir eiga að horfa og hverju þeir eiga að veita athygli. Á 5 sekúndum gerast u.þ.b. 1000 hlutir í hverjum fótboltaleik sem hægt er að veita athygli, en þeir reynslumiklu eru almennt færari að velja úr þeim áreitum. Í heilum 90 mínútna knattspyrnuleik er hver og einn leikmaður með boltann samanlagt í cirka 2 mínútur. Því skiptir miklu máli að leikmaður sé tilbúinn þegar boltinn kemur til hans sem og að búa til hluti fyrir liðið án boltans.

Dæmi – Lið í kappróðri snúa baki í markið. Fyrir þeim er keppnin búin þegar liðið er komið yfir endalínuna, sem þau sjá ekki! En liðið veit að hvert handtak færir því nær markinu. Þess vegna þurfa liðsmenn að einbeita sér að hverju handtaki, og hvert handtak er staðsett í núinu. Gæði hvers einasta handtaks í núinu færir þig annað hvort nær eða fjær sigri.

Æfðu þig í að skipta um athygli

Prófaðu einhvern tímann þegar þú ert að hlaupa að skipta um athygli á nokkurra sekúndna fresti. Einbeittu þér að ökklanum í 15 sek, skipta yfir í að einbeita þér að önduninni í 15 sek, umhverfi 15 sek o.s.frv. Með því að æfa þig í að skipta um athyglispunkta gerir það þér kleift að skipta hratt um athyglispunkta í leik. Þetta styrkir athyglisvöðvann okkar.

Leiðbeinandi sjálfstal

Leiðbeinandi sjálfstal fyrir einbeitingu snýst um að leikmaðurinn sé búinn að ákveða eitthvað orð eða einhverja setningu til að hjálpa sér að ná einbeitingunni aftur eftir að hafa misst hana, eða einfaldlega til að undirbúa eigin einbeitingu fyrir keppni eða æfingu. Meira verður rætt um þetta í kaflanum um sjálfstal.

Dæmi (á meðan leik stendur) – Að segja við sjálfa/n sig orðið: NÚÍÐ, þegar maður fattar að maður hefur misst einbeitinguna og tryggja að hún sé komin til baka.

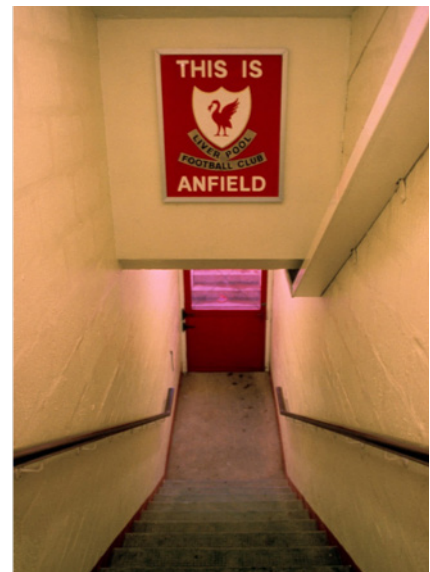
Dæmi (fyrir leik) – „Ég fer af fullum krafti í návígi. Vinna einvíginn. 100% fókus í föstum leikatriðum“

Settu upp venjur fyrir leik

Venjur eru ekki það sama og hjátrú. Venjur eru af hinu góða. Þær geta hjálpað leikmanni að koma einbeittur til leiks. Sofa vel, sami matur, teygjurútina, tónlist eða ekki tónlist. Finndu það sem hentar þér best. Alltaf þegar þú labbar inná völlinn að lemja þig á lærin, líta á það sem „ég er mætt/ur til leiks!“. Margir reynslumiklir leikmenn búa sér til einbeitingarhlið. Það er einhver staður eða aðstæður fyrir leik þar sem þú skilur eftir allt sem þú ætlar ekki að þæla í meira í bili, heldur bara að einbeita þér að því sem þú ert að fara gera. Eftir að þú ert komin/n í gegnum hliðið, fær leikurinn eða æfingin alla þína athygli. Hliðið getur verið að mæta inni klefann, eða þegar þú ert búin/n að reima skónna eða einfaldlega að stíga inná völlinn.

Kvíða- og spennustjórnun

Helsti óvinur einbeitingar er kvíði. Eitt af höfuðeinkennum kvíða er einbeitingaskortur. Þegar maður upplifir kvíðaeinkenni er maður að einbeita sér að öðrum hlutum heldur en þeim sem skipta máli. Athyglin leitar inná við en ekki útá við. Við förum að hugsa of mikið, sem er slæmt því að ef við erum að hugsa eitthvað, þá erum við ekki einbeitt í núinu. Sjá betur kafla um kvíða- og spennustjórnun í íþróttum. Finndu þitt rétta spennustig.



Einbeitingarhlið - Leikmenn Liverpool snerta "This is Anfield" merkið áður en gengið er útá völl

Vertu sérstaklega tilbúin/n fyrir mikilvæga atburði

Eitt gott byrjunarskref í að æfa einbeitinguna er að vera sérstaklega viðbúin/n þegar atvik í leiknum gerast sem geta ákvarðað niðurstöðu hans. Fyrir þá þarf einbeitingin að vera 110% til staðar. Eftirfarandi aðstæður skal hafa í huga:

- Fyrstu mínútur leiksins
- Hornspyrnur
- Aukaspyrna á hættulegum stað
- Viðbrögð í kjölfar marks (bæði sem liðið þitt skorar og hitt)
- Þegar boltinn fer aftur í leik eftir pásu
- Þegar leikmaður liðsins fær rautt spjald og þið eruð allt í einu færri á vellinum
- Lokamínútur leiksins (að skora eða halda hreinu)

Markmiðasetning

Með því að setja markmið fyrir bæði æfingu og leik hefur leikmaður það efst í huga hvað hann vill fá útúr æfingunni eða leiknum. Með því eyðir hann út truflunum og öðrum hlutum sem skipta ekki máli. Þjálfari getur hjálpað til við þetta með því að gefa leikmanni mikilvægt hlutverk í leik, t.d. „Leyfðu nr. 8 að fara upp kantinn, en lokaðu inná miðjuna. Í föstum leikatriðum vil ég að þú sért á henni eins og geitungur á vinarbrauði“. Þegar leikmaður er með skýr markmið og hlutverk, er auðveldara að halda góðri einbeitingu.

Spurningar til að spyrja sig FYRIR leik/æfingu

- Hver er minn besti undirbúningur til að ná fullri einbeitingu í leik?
- Hvert er mitt hlutverk í vörn?
- Hvert er mitt hlutverk í sókn?
- Hverju þarf ég að einbeita mér að þegar ég er ekki með boltann?
- Hvenær þarf ég að vera með 110% einbeitingu (mikilvægir atburðir)?
- Hvenær get ég slakað á og sparað orku?
- Hvernig get ég hjálpað liðsfélögunum að einbeita sér betur?

Spurningar til að spyrja sig EFTIR leik/æfingu

Reyndu að muna hvað þú varst að einbeita þér að á mismunandi stigum í leiknum eða á æfingu og hvort þér fannst þú vera einbeitt/ur eða ekki.

- Hvaða hugsanir voru í gangi hjá mér í upphitun?
- Þegar leikurinn var að byrja?
- Þegar upp komu einhver mikilvæg atvik í leiknum?
- Var ég góð/ur að slaka á einbeitingunni í pásum?
- Notaði ég leiðbeinandi sjálfstal? Hvernig gekk það?
- Þegar var stutt í hálfleik?
- Þegar var stutt í leikslök?

Fyrir þjálfara

- Gerðu leikmennina þína meðvitaða um mikilvægi einbeitingar og að þeir skilji hvað góð einbeiting þýðir og hvernig hún lítur út inná vellinum. Mikilvægt er að hafa ákefðina á æfingunni eins líka keppni og hægt er. Of mikið er um leikmenn sem eru frábærir á æfingum en sína ekki það sama í leikjum. Því er um að gera að innleiða truflun og aukna streitu á æfingu. Þetta er hægt að gera með að til dæmis leyfa liðsfélögum að trufla hvorn annan upp að vissu marki í skotæfingum eða vítaspyrnum eða hafa eitthvað í húfi fyrir sigurlið eða eitthvað leitt fyrir taplið. Því betur sem maður er búinn að æfa þessa hluti því meira eru við tilbúin í pressuna sem fylgir í keppni.
- Skemmtileg æfing er að para tvo og tvo leikmenn saman og æfa truflun. Einn gerir einhverja tækniæfingu (það ákveður þjálfari sjálfur) og hinn truflar á meðan með öllum þeim brellum sem honum dettur í hug án þess að snerta leikmanninn.
- Tryggðu gott form til að koma í veg fyrir einbeitingaskort vegna þreytu.
- Fyrir leik, vertu meðvituð/meðvitaður um að leikmenn geta ekki tekið endalaust við upplýsingum. Ef þú ert með mikið af þælingum sem þú vilt að leikmenn viti og einbeiti sér að, hafðu í huga að leikmenn geta bara munað ákveðið mikið. Ef leikmenn fá of mikið af upplýsingum getur það truflað einbeitinguna ef þeir eru að reyna að muna það sem sagt var. Að því sögðu er mikilvægt að allir leikmenn séu með sitt hlutverk á hreinu, en að það sé þá unnið með það markvisst á æfingum fram að leik, en ekki endilega rétt fyrir leik.
- Hvettu leikmenn til að finna sína bestu aðferð til að ná og halda einbeitingu.
- Reyndu að koma auga á það hvenær liðið eða leikmaður missir einbeitinguna.
- Því meiri áhuga sem þú sýnir hverjum og einum leikmanni, því einbeittari verða þeir. Það að veita leikmanni athygli getur falist til dæmis í leiðsögn og/eða hrósi. Þá finna leikmenn fyrir því að þeir séu mikilvægir liðinu og vilja gera allt til að leggja sitt af mörkum, þar með talið að sjá til þess að einbeitingin sé til staðar. Muna skal eftir leikmönnum sem verma varamannabekkin.
- Þú og liðið getið búið til lista yfir það sem þið hafið stjórn á og hverju ekki í leik. Þetta getur verið grunnurinn að því að búa til lykilorð fyrir liðið til að ná einbeitingunni aftur.
- Þú og liðið getið komið ykkur saman um eitthvað lykilorð til að kalla ef liðinu finnst eins og einbeitingin er að minnka. Það verður að vera eitthvað orð sem hefur sérstaka merkingu fyrir ykkur. Lykilorð gætu verið t.d. BONGO! BINGO! HAUS! HEILI! AUGU! Það er þó mikilvægt að liðið finni sitt eigið orð sem flestir eru sáttir með. Við það að leikmaður eða þjálfari kalli þetta lykilorð er gerð krafa um að einbeitingin komi til baka hjá hverjum. Notkun orðsins skal æfa alltaf á æfingu.

Spurningar

1. Nefndu a.m.k. þrjú dæmi um hluti sem þú hefur stjórn á í leik og hluti sem þú hefur ekki stjórn á í leik.
2. Undir hvaða kringumstæðum í leik er full einbeiting sérstaklega mikilvæg?
Nefndu fjögur dæmi.
3. Í leik, af hverju er betra að vera í núinu frekar en að einbeita sér að fortíðinni eða framtíðinni?

4. kafli

Sjálfstraust

4. kafli

SJÁLFSTRAUST



Í umfjöllun um knattspyrnu er oft talað þannig að sjálfstraust sé eitthvað sem komi og fari eftir því hvernig gengur. Leikmaður getur fengið sjálfstraust við að skora og misst sjálfstraust við það að gera mistök. Það er þó ekki svo klippt og skorið því í rauninni geta leikmenn haft meiri stjórn yfir eigin sjálfstrausti. Það er hægt að byggja upp sjálfstraust og læra að viðhalda því þrátt fyrir mótlæti. Endalausar hugsanir fara í gegnum kollinn okkar á hverjum degi, bæði jákvæðar og neikvæðar, og við höfum val um hverjar hugsanir við hlustum á og hverjar ekki.

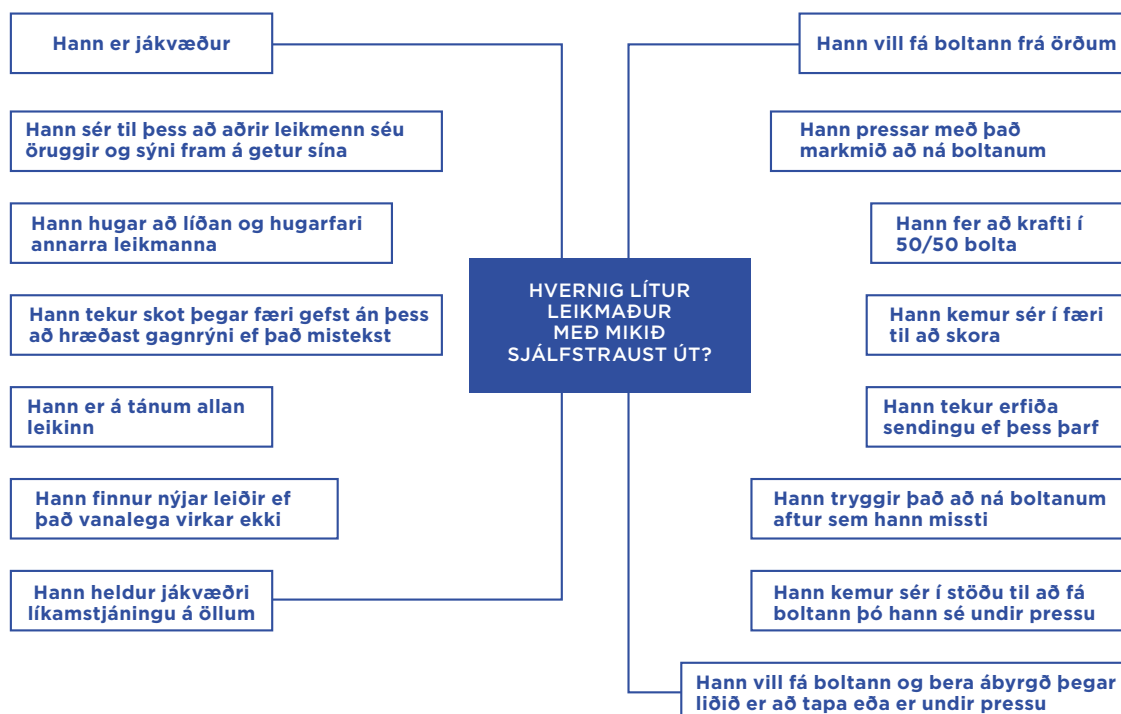
Hvort ætlum við að líta á hindranir sem eitthvað óyfirstíganlegt eða sem áskorun?

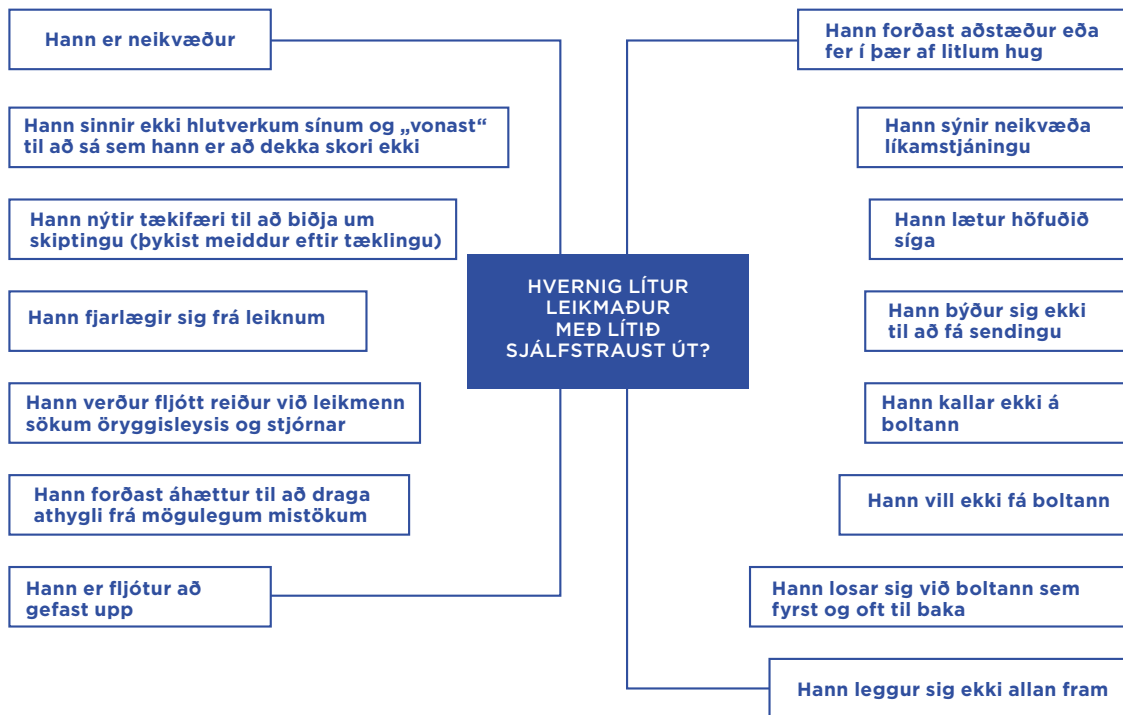
Hvort ætlum við að líta á mistök (sem allir leikmenn í heiminum gera reglulega) sem eitthvað hræðilegt sem gerðist eða eitthvað sem hægt er að læra af og styrkir mann?

Hvað er sjálfstraust?

Sjálfstraust snýr að því hversu vel þú telur þig geta tekist á við þær aðstæður sem þú ert í, byggt á líðan og fyrri reynslu. Sá leikmaður sem hefur mikið sjálfstraust trúir því að hann muni standa sig vel í þeim aðstæðum sem hann finnur sig í. Það mun koma upp að sá sem er með hátt sjálfstraust mun efast um getu sína í ákveðnum aðstæðum, en hann er líklegri til að takast á við þær aðstæður, skora á þær efasemdir sem koma upp, og setja það sem gerist í reynslubankann. Þannig að sjálfstraust er náskyllt hugrekki.

Sjálfstraust hefur bein áhrif á hugsanir, líðan og hegðun fólks. Á sama tíma hafa hugsanir, líðan og hegðun okkar bein áhrif á sjálfstraust okkar. Það fer því eftir því hvort maður sé með hátt eða lágt sjálfstraust hvort það hafi jákvæð eða neikvæð áhrif. Því líður þeim sem eru með hátt sjálfstraust almennt betur heldur en þeim sem hafa lágt sjálfstraust bæði innan vallar sem utan.





Sjálftstraustsögnir í knattspyrnu

Í gegnum knattspyrnuferilinn er sjálftstraustinu ógnað endalaust.

Hér eru nokkur dæmi um ögnir:

- Mistök
- Að spila í einhverri annarri stöðu en við erum von
- Meiðsli
- Persónuleg vandamál
- Breyting á taktík
- Þjálfaraskipti
- Bekkjarseta
- Að vera ekki valin/n í hóp
- Neikvæð fjölmiðlaumfjöllun

Haltu sjálftstraustinu stöðugu

Eins og kom fram hér á undan þá er sjálftstraustinu ógnað mjög reglulega í fótbolta. Því skiptir miklu máli að hugsanir þínar, þínar innri raddir, séu jákvæðar frekar neikvæðar. Sjálftstraust getur flöktað, en markmiðið er að gera flöktið minna. Þannig að þegar maður lendir í mótlæti, eða einhverri sjálftstraustsögn, að maður missi ekki sjálftstraustið. Í staðinn fyrir að sjálftstraustið hverfi, þá verður það einfaldlega fyrir smávægilegu höggi sem maður getur tekist á við um leið með því að stjórna hugsunum sínum. Allt fremsta íþróttafólk í heiminum hafa lent í mótlæti og einhverju sem hefur ógnað sjálftstrausti þeirra. Það er ekki til sá leikmaður sem hefur náð langt sem hefur aldrei þurft að takast á við mótlæti.

Uppskrift af miklu sjálfstrausti

- Leikmenn með mikið sjálfstraust hafa mikla trú á sjálfum sér.
- Þeir hugsa alltaf „Ég get tekist á við þetta“ þó að það geti verið mjög erfitt.
- Þeir sýna góða líkamstjáningu.
- Þeir hafa ekki áhyggjur af mistökum því þeir vita að mistök eru hluti af leiknum og að maður verður að þora til að skora og gera mistök til þess að læra.
- Þeir bera ábyrgð á sjálfum sér og frammistöðu sinni og ásaka ekki aðra fyrir eitthvað sem gerist í leiknum.
- Þeir sýna sjálfstjórn.
- Þeir stunda jákvætt og hvetjandi sjálfstal.
- Þeir þekkja styrkleika sína og veikleika.
- Á æfingum reyna þeir að bæta veikleika sína.

Allir þessir þættir hafa áhrif á getuna til að spila knattspyrnu í miklum gæðaflokki.

Undirbúningurinn

Aðaluppspretta sjálfstrausts er árangur. Árangur er líklegri til að eiga sér stað ef leikmaður mætir til leiks vitandi það að hann hefur GERT ALLT sem hægt er til að vera undirbúinn fyrir leik. Ekkert mun koma leikmanni með mikið sjálfstraust á óvart í leiknum, hann er undirbúinn fyrir það. Æfðu vel, þekktu hlutverk þitt og komdu upp góðum venjum fyrir og eftir leik.

„Sjálfstraustið mitt kemur frá því að vita að ég er búinn að æfa betur en allir sem ég er að fara keppa á mót, sem þýðir að ef ég er að taka þátt, þá mun ég vinna“ – Michael Johnsson fjórfaldur Ólympíumeistari.

Líttu á fyrirmyndir þínar

Hvernig sjálfstraust heldurðu að fyrirmyndir þínar í knattspyrnu séu með? Mikið eða lítið? Hafa þær einhverntímann gert mistök í leik?

Hafa mistökin þeirra verið sýnd aftur og aftur í sjónvarpinu? Hvað heldurðu að þeim finnist um það? Hvernig heldurðu að þær undirbúi sig fyrir leik?

Dú ert manneskja eins og fyrirmyndir þínar. Manneskjur geta stjórnað því hvernig þær hugsa, tala við sjálfa sig, koma til baka eftir mistök o.s.frv.

Dú ert kannski ekki að spila í Liverpool eða Barcelona núna, en það var fyrirmyndin þín ekki heldur þegar hún var ung. Hún komst þangað með því að byggja upp sjálfstraustið sitt, leggja mjög hart að sér, gera fjöldan allan af mistökum, og takast á við reglulegt mótlæti og áskoranir.

Lítu á heildarmyndina

Ein af stóru sjálfstraustsógnunum er að gera mistök. Um leið og mistök eða eitthvað sem við gerum vitlaust tekur athyglina frá öðrum hlutum (eins og talað var um í einbeitingarkaflanum; að hugsa um hluti í fortíðinni), þá mun það bæði ógna sjálfstraustinu, sem og eyðileggja fyrir einbeitingunni restina af leiknum. Til að ná góðum árangri restina af leiknum þá þarf einbeitingin að vera til staðar í núinu. Í kjölfarið er líkleggra að sjálfstraustið muni byggjast upp aftur. Því er gott að hugsa um leikinn sem heild, ekki bara hugsa um eitt atvik. Taktu því saman eftir leikinn jákvæða hluti sem þú gerðir, sem og hluti sem þú getur bætt. Inná vellinum eru 22 leikmenn sem spila í 90 mínútur, ein mistök ákvarða ekki niðurstöðu leiksins.

Mistök tilheyrja **fortíðinni** > **lærdómur** tilheyrir **núinu** > bæting mun skila sér í **fram tíðinni**.

Dæmi - Framherji liðsins náði ekki að skora mark í dag þrátt fyrir að hafa fengið nokkur færi og var ósáttur með sjálfan sig. Þjálfarinn benti honum á að þrátt fyrir það, þá átti hann stóran þátt í einu marki, var duglegur að taka hlaup til að opna svæði fyrir liðsfélaga, var sterkur í návígum og hélt boltanum á meðan liðið færði sig upp völlinn, og pressaði vel á varnarmenn mótherjana þegar þeir voru með boltann. Þetta var í rauninni frábær leikur hjá honum og hann hjálpaði liðinu mikið.

Í þessu dæmi sést hvað það er stutt á milli þess að telja frammistöðu sína vera neikvæða og jákvæða og hvernig sjálfstraustið getur fengið högg en rétt sig svo af. Við að fá að vita að leikmaðurinn hafi í rauninni staðið sig vel, og fengið sönnunargögn fyrir því, hélst sjálfstraustið hans. Ef hann heldur áfram að vera svona duglegur og einbeittur munu mörkin að endingu koma

Hugmynd að mjög einföldu skráningarblaði til að fylla út eftir leik eða æfingu:

Hvað gerði ég vel í dag?	Hverju tók ég eftir sem ég get bætt mig í?

Settu markmið

Settu vel skilgreind og góð markmið. Náðu þeim með því að gera áætlun.

Mundu: Aðaluppspretta sjálfstrausts er árangur. Með því að ná markmiðum reglulega er maður að ná árangri reglulega.

Jákvætt sjálfstal – Þitt innra Podcast

Það sem við segjum við okkur sjálf hefur áhrif á sjálfstraust okkar. Leikmenn með mikið sjálfstraust tala við sjálfa sig á jákvæðan hátt.

Æfing 1: Æfðu þig að taka eftir því hvernig þú talar við sjálfa/n þig. Er það sem þú ert að segja jákvætt eða neikvætt?

Æfing 2: Ef þú tekur eftir því að þú ert að segja neikvæða hluti við þig, hvað gætirðu sagt jákvætt í staðinn?

Þjálfðu stuðningsnetið þitt

Foreldrar, forráðamenn, vinir og fleiri sem þér eru nærri eru þínir helstu stuðningsmenn. Það sem við heyrum þau segja hefur alltaf einhver áhrif á okkur, hvort sem það sé jákvætt eða neikvætt. Því er mikilvægt að þetta fólk tali þannig að trú þín á sjálfa/n þig sem leikmann styrkist sem og áhugi þinn um að bæta þig. Stuðningsnetið þitt getur verið hluti af vandanum og lausninni. Ef fólk þitt er mjög neikvætt, mikið að tala um mistök eða hluti sem þú hefur ekki stjórn á sem leikmaður (t.d. endalaust tuð útaf ákvörðunum dómarans eða þjálfarans), sjáðu hvort þau væri ekki til í breyta um gir og vera jákvæð, og ef þau þurfa að tuða, að gera það bara sín á milli, en ekki í þinni návist.

Skynmyndþjálfun

Sjáðu fyrir þér fyrri góða frammistöðu. Það getur verið einhver leikur eða æfing þar sem þú stóðst þig frábærlega. Sjáðu þig fyrir þér með kraumandi sjálfstraust. Sjáðu þig fyrir þér leysa vandamál eða bregðast vel við mistökum inná vellinum. Sjá nánar í kaflanum um skynmyndþjálfun.

Fyrir þjálfara

- Sem þjálfari ert þú fyrirmynd leikmanna. Þeir fylgjast með þér öllum stundum og pæla í hvort þú sért ánægð/ur eða ekki. Því berð þú ábyrgð. Flestir leikmenn þrífast undir jákvæðum og bjartsýnum þjálfurum. Sjálfstraust þrífst ekki í neikvæðu andrúmslofti. Sadio Mane fyrrum leikmaður Liverpool talaði um það í heimildarmynd sinni að það sem gerir Jürgen Klopp svo sérstakan er að hann er alltaf jákvæður og lítur á mótlæti sem spennandi áskoranir, og að það sé bráðsmitandi.
- Horfðu á leikmenn í leik og á æfingu og fylgstu með holningu þeirra og viðbrögðum við mismunandi atburðum. Reyndu að taka eftir því hjá mismunandi leikmönnum hvernig mikið og lítið sjálfstraust lítur út og hvað byggir upp sjálfstraust þeirra. Hvað gefur þeim auka orku? Er það hrós frá þér? Er það hrós frá samherja? Er það að gera eitthvað sjálfur? Er það að læra eitthvað nýtt?
- Góður undirbúningur eflir sjálfstraust. Manstu, sjálfstraust snýr að því hversu vel einstaklingur

telur sig geta tekist á við þær aðstæður sem hann er í hverju sinni. Því er góður undirbúningur fyrir leik alger lykilþáttur. Allir þurfa að vera með hlutverk sitt á hreinu.

- Sjálfsöruggur þjálfari framleiðir sjálfsörugga leikmenn.
- Fræddu leikmenn um jákvætt sjálfstal og hvettu þá til að nota það.
- Vertu forvitin/n um leikmennina þína og sýndu þeim áhuga. Ekki endilega bara tengt fótbolta.
- Þrjú jákvæðir hlutir. Hægt er að biðja leikmenn um að halda dagbók þar sem þeir skrifa einhverja þrjú hluti sem þeir gerðu vel á æfingu eða í leik. Með þessu eru þeir alltaf að taka eftir einhverjum jákvæðum þáttum hjá sér, koma þeim í orð, og auka líkurnar á að sjálfstraustið styrkist. Tryggðu það að þeir geri þetta annað hvort með því að koma með bókina á hverja æfingu og gera þetta þá, eða vikulega og þú getir staðfest að þeir séu að sinna því.
- Hafðu æfinga- og keppnisumhverfið þannig að leikmenn séu hvattir til að reyna nýja hluti. Versta sem gæti gerst er að þeim mistekst og reyna aftur seinna og gera betur. Tryggðu að þeir séu að læra eitthvað á hverri æfingu.
- Taktu eftir og verðlaunaðu góða frammistöðu og vinnusemi. Ekkert jafnast á við að fá hrós frá þjálfaranum. Bæði í einrúmi og fyrir framan aðra. Þetta styrkir líka samband þjálfara og leikmanns þannig að auðveldara sé að tala um styrkleika og veikleika og hvað leikmaður getur bætt og hvernig.
- Ef þú gagnrýnir eitthvað sem leikmaður gerir eða vilt að hann bæti eitthvað notaðu þá samlokuaðferðina: Hrós – Gagnrýni – Hrós.

Dæmi – „Frábært vinnuframlag hjá þér í dag! Það vantaði smá uppá fyrstu snertinguna hjá þér en með metnaðinum þínum er ég viss um að þú verður ekki lengi að bæta hana“

- Minntu leikmenn á fyrri afrek.
- Setningin: „Ég hef trú á þér“ getur gert mikið fyrir unga iðkenndur.
- Ef leikmaður er niðri fyrir eftir mistök, taktu þá spjallið annað hvort við hann eða allt liðið. Dragðu úr högginu fyrir leikmann með því að fullvissa hann um að það er allt í lagi að gera mistök, fótbolta snýst að mörgu leyti um mistök, og að lífið haldi alltaf áfram. Allir gera mistök. Oft og mörgum sinnum.
- Dragðu úr vægi mistakanna: Ef þið berið ábyrgð á því að vera hugrakkir/hugrakkar, þá skal ég bera ábyrgð á því þegar þið gerið mistök.

Spurningar

1. Nefndu dæmi um hvernig leikmaður með mikið sjálfstraust lítur út.
2. Skrifaðu niður þrjár fyrirmyndir þínar í knattspyrnu og hugsaðu hvernig sjálfstraustið þeirra lítur út.
3. Sjáðu þig fyrir þér með mikið sjálfstraust. Hvernig lítur það út? Hvernig ertu að spila?

5. kafli

Skynmyndir

5. kafli

SKYNNMYNDIR



”Ég spilaði leikinn mörgum sinnum í huganum og lét mig dreyma um að lyfta bikarnum

- Sara Björk Gunnarsdóttir,
fyrirverandi landsliðsyrirliði og leikmaður Juventus

Eitt kraftmesta vopnið þitt er hugurinn þinn. Líkaminn gerir það sem við segjum honum að gera, ef við gerum það rétt.



Með skynmyndum getum við notað skilningarvitin okkar (sjón, heyrn, lykt, snerting og bragð) til að búa til upplifun í huganum. Algengasta og mikilvægasta útgáfan af skynmyndum eru sjónmyndir, þar sem maður sér allt fyrir sér með eins mikilli nákvæmni og maður getur. Þeir leikmenn sem eru sterkir í skynmyndum geta bætt hinum skilningarvitunum við og endurgert leiki í huganum. Þeir geta séð völlinn og mótherjana, heyrt í áhorfendum, fundið lyktina af grasinu, snert boltann o.s.frv. Því geta þeir nánast verið búnir að spila leikinn áður en leikurinn byrjar og eru undibúnir fyrir allt.

Hvernig geta skynmyndir hjálpað?

- Þær aðstoða við að læra nýja færni
- Bæta frammistöðu
- Styrkir sjálfstraust með því að sjá okkur sjálf sem sigurvegara eða manneskju sem getur tekist á við áskoranir
- Hjálpa til við sjálfsstjórn og þróun bjargráða
- Undirbýr mann í huganum fyrir það sem maður upplifir í leik
- Styrkir sambandið milli huga og líkama
- Hjálpar til við að koma til baka eftir meiðsli

Hvað gerir maður?

Í grunninn snýst þetta um að loka augunum og sjá skýrt fyrir sér það sem maður vill sjá. Gott er að reyna að gera myndina í kollinum eins sterka og maður getur, jafnvel með því að bæta inn skilningarvitum eins og til dæmis heyrn (heyra í áhorfendum og samherjum) og lykt (finna lyktina af grasinu eða gervigrasinu). Þrátt fyrir að mörgum finnst gott að gera þetta samhliða slökun, þá hafa rannsóknir sýnt að það sé árangursríkast að framkvæma skynmyndir í aðstæðum sem eru eins líkar alvöru aðstæðunum sem við erum að sjá fyrir okkur, eins og t.d. standandi á grasinu í takkaskóm. Aftur á móti, til að byrja með, finndu þá leið sem þér finnst best að gera þetta.

Sjáðu fyrir þér að þú sért að gera allt rétt og þér líði frábærlega. Einbeittu þér að ferlinu, byrjaðu frá byrjun leiksins. Ekki fara bara beint í að þú sért að skora og fagna. Gangtu inná völlinn, heyrðu í flautunni hjá dómaranum, sendu nokkrar sendingar. Sjáðu þig fyrir þér með frábæra líkamsstöðu með mikið sjálfstraust. Ef þú ætlar að sjá þig fyrir þér skora, farðu í gegnum alla sóknina og mögulegar hindranir, og hvernig þú ætlar að leysa þær. Sjáðu öll smáatriði, ekki skilja neitt eftir. Maður getur alltaf gert sjónmyndir. Margir nota þetta fyrir æfingu eða leik til að undirbúa sig fyrir átökin, og hafa þetta sem hluti af rútinunni sinni. Því oftast sem maður æfir sjónmyndir, þeim mun nákvæmari verða þær, og þeim mun meira munu þær styðja við leikmanninn með aukinni einbeitingu og sjálfstrausti.

Vertu þolinmóð/ur. Árangur sést kannski ekki eftir eitt skipti, en þetta gæti orðið að góðum og árangursríkum vana um síðir.

Náðu árangri með sjónmyndum

Rannsóknir hafa sýnt fram á nokkra þætti sem skipta máli til að ná sem mestum árangri með sjónmyndum. Verja skal í kringum 10 – 15 mínútum í hverja skynmyndalotu.

Líkamlegi- og umhverfis þátturinn í sjónmyndum felur í sér að sjónmyndir virki best þegar líkaminn er í aðstæðum eins líkum keppnisaðstæðum og hægt er. T.d. er hægt að standa á knattspyrnuvöllinum í takkaskónum sínum. Golfarar eru t.d. með golfhanskann sinn, haldandi á kylfu. Þetta gerir þér kleift að innleiða fleiri skynfæri heldur en bara sjónmyndun. Í dæminu með knattspyrnuleikmanninn er maður kominn með snertingu, lykt og heyrn aukalega. Því fleiri skynfæri, því betra.

Sjáðu fyrir þér sérstaklega þá færni sem þig langar að geta gert eða sem þig langar að styrkja. Ef þú ert að sjá þig fyrir þér skora reyndu að sjá eins nákvæmt og þú, hugsa hvernig þú beitir þér, hvernig tilfinningin er að smellhitta boltann o.s.frv.

Skynmyndir skulu vera framkvæmdar í rauntíma, þ.e.a.s. á þeim þeim hraða sem leikurinn er, þannig að þær séu eins raunverulegar og hægt er. Þær þurfa einnig að þróast eftir því sem leikmaðurinn verður betri. Þegar maður er búinn að ná einhverri ákveðinn færni eða nýrri hreyfingu að bæta henni við skynmyndina þína, því nú er hún orðin hluti af þér sem leikmaður.

Tilfinningar þurfa einnig að fylgja skynmyndunum. Maður er alltaf að upplifa einhverjar tilfinningar í leik, þannig að þær þurfa að vera hluti af myndinni í kollinum. Spennan í líkamanum þegar leikurinn byrjar, adrenalínið þegar maður er kominn einn innfyrr, gleðisprautan þegar maður er búinn að skora o.s.frv.

Flestar rannsóknir sýna fram á að það sé best að sjá myndina eins og hún gerist frá þínu sjónarhorni, s.s. útum þín eigin augu. Þannig er myndin raunverulegust fyrir þig. Mörgum finnst gott að horfa á sjálfan sig úr fjarlægð, eins og maður sé að horfa á sig í bíómynd, því þannig er skynmyndin sem raunverulegust.

Fyrir þjálfara

- Fáðu leikmenn til að setja saman handrit af hinum fullkomna leik. Þeir geta sent þér það í pósti eða bara liðið gert það saman uppá töflu. Dragðu saman helstu þætti sem oftast er minnst á. T.d., að skora fyrst, halda hreinu, skora í báðum hálfleikjum, ekkert rautt spjald. Það er einnig hægt að gera þetta rétt fyrir leik, þannig að leikmenn fari inní leikinn með fyrirframgefna hugmynd um hvað þeir vilja fá frá sjálfum sér. Það er sniðugt að gera þetta annað slagið. Hægt að gera þetta líka við undirbúning um hvernig liðið á að bregðast við þegar eitthvað kemur uppá. Leikmenn verða búnir að sjá allt fyrir sér áður og verða undirbúnir.

Æfingar

1. Í tengingu við einbeitingu, prófaðu að sjá þig fyrir þér í mikilvægum aðstæðum í leik, og sjáðu fyrir þér þá þætti sem þú þarft að einbeita þér mest að. T.d. í hornspyrnu þegar þú ert í vörn.
2. Er einhver færni sem þig langar til að verða betri í? Prófaðu í nokkrar vikur að sjá þig fyrir þér gera þessa færni á fullkominn hátt í leik og sjáðu hvort það muni hvetja þig til að æfa hana líka á æfingu og hvort þú sjáir einhvern árangur.
3. 5 mínútur. 2 daga á viku. Prófaðu að sjá þig fyrir þér spila með kraumandi sjálfstrausti. Hvernig líður þér í líkamanum? Hvernig berðu þig? Hvernig sjá mótherjarnir þig? Hvernig sjá áhorfendurnir þig?

6. kafli

Sjálfstal

6. kafli

SJÁLFSTAL



„Ef þú hugsar að þú getir eitthvað eða ekki, þá hefurðu líklegast rétt fyrir þér í bæði skiptin

- Óþekktur spekingur

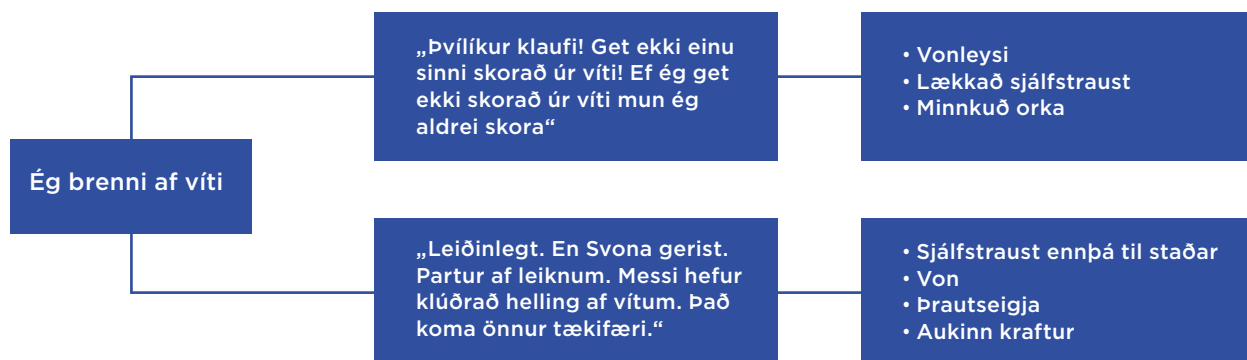
Við erum alltaf að tala við okkur sjálf. Við tölum líklegast meira við okkur sjálf heldur en við annað fólk. Þegar við tölum við annað fólk, þá líður því vel ef við segjum eitthvað fallegt við það, en illa ef við segjum eitthvað ljótt við það. Það er nákvæmlega eins með okkur sjálf. Okkur líður vel ef við segjum jákvæða hluti við okkur, en illa ef við erum að segja neikvæða hluti. Það er einnig líklegra að við stöndum okkur betur í því sem við gerum ef við peppum okkur heldur en að tala okkur niður. Óhjálplegt sjálfstal getur innihaldið einhverskonar gagnrýni, svartsýni eða vonleysi á meðan jákvætt sjálfstal getur verið t.d. að leiðbeina athyglinni, hrósa sér, leiðbeina hvað skal gera og að hvetja sig áfram.

Hvað er sjálfstal?

Sjálfstal eru hugsanir okkar. Þetta eru setningar sem við segjum við sjálf okkur annað hvort í huga okkar eða upphátt. Í hvert skipti sem við hugsum um eitthvað, erum við í raun að tala við okkur sjálf. Það er sjálfstal þegar við erum að labba inná völlinn og segjum við okkur í kollinum: „Koma svo!“ Það er líka sjálfstal þegar við tölum okkur niður eftir að hafa klúðrað víti: „Hvernig gastu skotið framhjá? Ohh ég trúí þessu ekki!“. Sjálfstalið okkar getur því bæði hvatt okkur áfram og peppað okkur, en það getur einnig ýtt okkur niður, aukið kvíða og látið okkur líða ennþá verr ef okkur líður nú þegar illa.

Sjálfstal getur ýtt undir það hvernig við túlkum aðstæðurnar sem við erum í eða lendum í.

Dæmi:



Fyrsta skrefið hérna er að taka eftir því hvernig við erum að tala við sjálf okkur. Ef við erum að gera það vel (eins og kemur fram seinna í kaflanum), þá er um að gera að halda því áfram. Ef ekki, þá er kjörið að breyta því, en eins og með alla aðra færni, þá krefst það þjálfunar og þolinmæði.

Leiðbeiningar fyrir árangursríkt sjálfstal

- **Leiðbeinandi: Stuttar og skýrar setningar** > „Augun á boltanum!“
- **Jákvæðar: Í fyrstu persónu:** „ÉG er sterk og get tekist á við þetta“
- **Endurtaka, endurtaka, endurtaka** > Á æfingu – Í leik – Á leiðinni í skólann á meðan maður sér fyrir sér aðstæðurnar. Þangað til að þetta verður orðið sjálfvirkt á æfingum og í leik.
- Setningarnar eða staðhæfingarnar skulu hafa þýðingu fyrir okkur sjálf. Búum þær til sjálf, ekki einhverja aðra.

Sniðugt er að gera **sjálfstals-plan** sem þú getur alltaf leitað í. Þá veistu hvað þú átt að segja við sjálfa/n þig í keppni þegar viðeigandi aðstæður koma upp.

Dæmi frá leikmanni í Bestu deild kvenna sem vildi ekki koma undir nafni:

Almennt pepp: Ég er drottningin, ég á þennan völl.

Ef ég missi einbeitingu: GÓÐAN DAGINN! VAKNA!

Ef ég er að missa stjórn á skapinu: Oooog telja uppá 10 og anda! (Svo telur hún uppá 10 og andar rólega)

Neikvætt sjálfstal

Fátt er verra fyrir leikmann nema að eiga í neikvæðu sjálfstali við sjálfa sig. Þú getur ímyndað þér hvernig þér myndi líða ef þú værir í leik og þú værir með auka manneskju inná sem myndi bara hlaupa á eftir þér og segja neikvæða hluti við þig. Það hljómar ekki þægilegt. Ímyndaðu þér líka að besti vinur þinn gerir mistök í leik, hvað segirðu við hann? Er ekki líklegra að þú segir: „Kemur! Áfram!“ í staðinn fyrir „Hvað ertu að missa boltann!?? Vá hvað þú ert lélegur!“. Eins og fram kom áðan þá er fyrsta skrefið hjá okkur þegar við erum að æfa okkur í sjálfstali að taka eftir því þegar við erum með óhjáplegt sjálfstal, og skref tvö er svo að skipta því út fyrir eh sem er hjálplegra.

ATHUGIÐ – Fróðleiksmoli:

Hér þarf þó að minnast á að sumir leikmenn vilja meina að þeir spili betur reiðir. Að það sé í rauninni þeirra besta spennustig. Þá er það „jákvætt“ í rauninni að þeir segi neikvæða hluti við sjálfa sig. Ef þeir vita að þetta sé partur af því að ná góðri frammistöðu og að það hafi ekki áhrif á líðan þeirra.

Hér eftir koma dæmi um neikvætt sjálfstal í knattspyrnu og mögulegar hugmyndir af lausnum með jákvæðu sjálfstali:

Sjálfstal um fortíð eða framtíð: Við höfum aldrei unnið þetta lið, af hverju ættum við að vinna núna?

Umorðun: Við unnum ekki í fortíðinni en einu líkurnar til að vinna í framtíðinni er ef við spilum og einbeitum okkur í núinu.

Sjálfstal um eigin veikleika: Skellur! Þessi bakvörður er miklu fljótari en ég!

Umorðun: Ok þessi bakvörður er fljótur, en ég finn aðrar leiðir, ég hef margt annað uppá að bjóða. Þetta verður krefjandi en lærdómsríkt.

Sjálfstal um niðurstöðu leiks: Við verðum að vinna, hvað ef við klúðrum þessu?

Umorðun: Gefum allt í frammistöðuna og höldum einbeitingu sem lið. Ef við gerum það er líklegra að við vinnum.

Sjálfstal um hluti sem við getum ekki stjórnað: Hvernig gat dómari ekki séð að þetta hafi verið víti!?

Umorðun: Pirrandi, en það gera allir mistök einhvern tímann. Meirað segja ég. Dómari getur ekki séð allt.

Sjálfstal um að allt þurfi að vera fullkomið: Ég má ekki klúðra neinni sendingu.

Umorðun: Það getur komið fyrir að ég klúðri sendingu. Alveg eins og Messi, Glódís, Ísak Bergmann og allir aðrir sem hafa náð langt í öllum íþróttum. Áfram gakk!

Lykilorð til að tryggja einbeitingu

Leiðbeinandi og jákvætt sjálfstal getur líka verið í formi lykilorðs ef leikmaður:

....missir einbeitinguna og þarf að ná henni aftur

....er orðinn reiður og vill koma í veg fyrir að hann missir stjórn á sér

....peppa sig aftur í gang eftir mistök

Þú getur verið með þitt lykilorð sem þú segir við þig upphátt eða í hljóði. Liðið getur líka verið með sitt lykilorð til að tryggja einbeitingu.

Dæmi um lykilorð: VAKNA! DINGDONG! BÆNG!

Æfing: Þú ert að fara að hlaupa inná völlinn og uppáhalds manneskjan þín í öllum heiminum segir eh orð eða setningu við þig sem tryggir það að þú verðir einbeitt/ur allan leikin. Hvað segir hún?

Æfing: Mikilvægasta æfingin í sjálfstali er að taka eftir hugsunum sínum og leiðrétta þær ef þarf. Fylgstu með hugsunum þínum! Eru þær neikvæðar? Snúðu þeim yfir í jákvæðar! Ef þær snúast um eitthvað vandamál sem þú vilt meina að þú hefur, breyttu því í áskorun til að takast á við.

Með tíð og tíma ferðu að taka mun betur eftir neikvæðu sjálfstali þínu og verður hissa á því að svona bull geti komið upp í kollinum þínum.

Fyrir þjálfara

- Fræddu leikmennina þína um mikilvægi sjálfstals og gefðu þeim leiðbeiningar. T.d: Talaðu við sjálfa/n þig eins og þú myndir tala við besta vin þinn eða vinkonu
- Ef þú sérð leikmann sem er „ekki til staðar“ eða „að missa hausinn“ reyndu að ná honum og minna hann á að hann hefur val um að reyna að koma sér aftur í núíð og einbeita sér að því sem er fyrir framan hann.

Æfingar

1. Þú ert að fara að hlaupa inná völlinn og uppáhalds manneskjan þín í öllum heiminum segir eh orð eða setningu við þig sem tryggir það að þú verðir einbeitt/ur allan leikin. Hvað segir hún?
2. Mikilvægasta æfingin í sjálfstali er að taka eftir hugsunum sínum og leiðrétta þær ef þarf. Fylgstu með hugsunum þínum! Eru þær neikvæðar? Snúðu þeim yfir í jákvæðar! Ef þær snúast um eitthvað vandamál sem þú vilt meina að þú hefur, breyttu því í áskorun til að takast á við.

7. kafli

Markmiðasetning

7. kafli

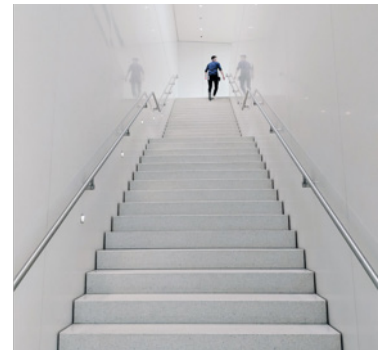
MARKMIÐASETNING



„Hvernig ætlarðu að rata á leiðarenda ef þú veist ekki hvert þú ert að fara?“

- Bangsímón

Markmið snúast um að ná ákveðinni færni eða að ná að gera eitthvað innan ákveðins tíma. Íþróttamenn sem ná langt eru flestir mjög duglegir við að setja sér markmið. Það eru þó ekki allir sem ná markmiðunum sínum. Það er að hluta til vegna þess að markmiðin eru ekki nógu góð, eða ekki gerð rétt. Þessi kafli mun fræða þig um hvernig markmiðasetning virkar og hvernig er best að setja sér markmið. Þegar markmið eru gerð rétt geta þau bætt frammistöðu þína og aðra þætti í lífinu til muna.



Best er að setja sér bæði langtíma- og skammtíamarkmið. Best er að byrja að setja sér langtíamarkmið, skilgreina það vel, og ákveða svo leiðina að langtíamarkmiðinu með skammtíamarkmiðum. Það er hægt að líta á langtíamarkmið og skammtíamarkmið eins og tröppur. Efst uppi er langtíamarkmiðið okkar, en til að komast þangað þurfum við að fara upp öll þrepin. Þrepin þurfa ekki að vera mörg, en þau þurfa að vera nógu mörg til að hægt sé að ná að teygja fótinn uppá næsta þrep.

Þrjár gerðir af markmiðum

Það eru til þrjár gerðir af markmiðum til að setja. Best er að nota þau öll þrjú saman. Mesta einbeitingin og vinnan ætti að fara í frammistöðumarkmið og ferilsmarkmið, en niðurstöðumarkmið er það sem er alltaf til staðar á bakvið eyrun.

Niðurstöðumarkmið

Niðurstöðumarkmið snúast um að vinna einhvern eða eitthvað. Þau snúast um að gera betur en einhver annar. Það er gott að hafa niðurstöðumarkmið til að stefna að, en þau eru þó aldrei fyllilega undir þinni stjórn. Þú getur ekki stjórnað hvað mótherji þinn gerir, eða öðrum utanaðkomandi atburðum sem geta ógnað því að þú nái niðurstöðumarkmiði. Þú gætir til dæmis hafa sett þér markmið um að vera markahæsti leikmaðurinn í deildinni. Þegar leiktíðinni er lokið ertu búin að skora 10 mörkum meira heldur en leikmaðurinn sem var markahæstur í fyrra, en samt lendirðu í öðru sæti því það var annar leikmaður sem var að eiga einhverja svakalega leiktíð skoraði 1 marki meira en þú. Niðurstöðumarkmiðin eru þau markmið sem flestir setja sér, en niðurstöðumarkmið verður að setja saman með hinum tveimur, frammistöðu- og ferilsmarkmiðum. Því fyrir utan það að við höfum aldrei fulla stjórn á því hvort við náum niðurstöðumarkmiði okkar, þá gefa þau okkur engar leiðbeiningar um HVERNIG við ætlum að ná markmiðum okkar. Ef við setjum okkur BARA niðurstöðumarkmið getur það aukið á kvíða, sérstaklega þegar stutt er í keppni.



Dæmi: „Ég ætla að komast í landsliðshópinn fyrir EM 2024“ EÐA „Ég ætla að skora yfir 20 mörk í sumar“

Frammistöðumarkmið

Frammistöðumarkmið snúast um að gera betur heldur en þú hefur gert áður. Með frammistöðumarkmiðum miðum við okkur við okkur sjálf og það er því undir okkur sjálfum komið hvort við náum markmiðinu eða ekki. Enginn getur komið í veg fyrir að þú náir þessu markmiði nema þú sjálf/ur. Hvorki mótherjarnir né dómarnir geta haft áhrif á þetta markmið. Því er einn kostur við að setja sér frammistöðumarkmið að við höfum stjórnina. Við getum einnig sett okkur frammistöðumarkmið bæði fyrir keppni og æfingar og metið hvernig okkur gengur að ná þeim jafn óðum. Ef það gengur vel þá getum við gert markmiðið stærra, ef það gengur illa þá getum við endurskoðað það.

Dæmi: „Ég ætla að auka sendingahlutfallið mitt úr 50% í 60%. með því að æfa sendingar aukalega eftir hverja æfingu með liðsfélaga“ EÐA „Ég ætla að bæta hlaupatímaminn í 5km um 5 mínútur með því að gera eftirfarandi þolæfingar á 4x í viku“

Ferilsmarkmið

Ferilsmarkmið eru nákvæmstu markmiðin af þessum þremur. Ferilsmarkmið styðja við hin tvö og snúa að því að þróa einhvern sérstakan part af ákveðinni færni, sem um leið mun bæta mann og hjálpa til við að ná öðrum frammistöðumarkmiðunum. Ferilsmarkmið eru einskonar tæknimarkmið. Ferilsmarkmið er líkt frammistöðumarkmiði að því leyti að þú hefur fulla stjórn á því hvort þú náir þessu markmiði eða ekki. Mest er unnið að ferilsmarkmiðum á æfingum.

Dæmi: „Alltaf þegar ég ætla að sóla mótherjan ætla ég að dýfa öxlinni í þá átt sem ég ætla EKKI að fara. Þetta gerir gabbhreyfinguna mína betri“

Lögmál markmiðasetningar

Það að setja markmið er bæði ákveðin vísindi og ákveðin list. Fyrir það fyrsta hefur markmiðasetning verið rannsökuð í tugi ára og niðurstöður sína fram á hvað þarf að vera til staðar til að þau beri árangur. Á hinn bóginn þurfa öll markmið að vera gerð á þann hátt sem einstaklingnum sem gerir markmiðið finnst best og virkar vel fyrir sig. Þar kemur listin inn. Það þekkir okkur engin betur en við sjálf. Spurningar eins og: Hvað er gott markmið fyrir MIG og hvernig get ÉG náð því? Það hafa allir sína sérstöku aðferð.

Lögmál markmiðasetningar eru eftirfarandi:

Settu langtíma- og skammtímamarkmið

Langtímamarkmið veitir þér stefnu, og skammtímamarkmiðin eru skrefin þangað og hjálpa til við að halda einbeitingu að langtímamarkmiðinu, og tryggir manni litla sigra.

Markmiðin þurfa að vera mælanleg og tímasett

Hvenær ertu búinn að ná markmiðinu? Þú veist það ef markmiðið þitt er mælanlegt og tímasett.

Dæmi:

Ég ætla að ná að hlaupa 10km á undir 50 mínútum - Mælanlegt

Ég ætla að ná því innan 3 mánaða - Tímasett

Gerðu áætlun um hvernig þú ætlar að ná markmiðinu

Markmið er ekkert án áætlunar um hvernig þú ætlar að ná því.

Dæmi: (tengt hlaupamarkmiðinu að ofan): Ég ætla að ná því með því að fara eftir vikulegu hlaupaprógrami.

Settu erfið en raunhæf markmið

Það á að vera frekar erfitt að ná markmiðinu, þ.e. að það þarf að leggja á sig vinnu til að ná því. Ef markmiðin eru of auðveld er líklegra að leikmaðurinn muni ekki leggja mikla vinnu á sig, þar sem hann telur að hann geti náð markmiðinu án þess að þurfa að leggja mikið á sig. Ef markmiðin eru of erfið er leikmaður líklegri til að hætta að vinna að því, missa áhugann á því, eða gefast upp.

Settu bæði keppnis- og æfingamarkmið

Halda þér á tánum á hverri æfingu, og þú ferð með það viðhorf að bæta þig á hverri æfingu með ákveðið markmið í huga. Best er að einbeita sér meira að ferilsmarkmiðum á æfingu og frammistöðumarkmiðum í keppni.

Dæmi: Ég ætla að bæta móttökuna mína á bolta úr loft með því að skjóta í vegg og taka á mótí boltanum eða henda boltanum uppí loft og taka á mótí, 50 sinnum á dag.

Fáðu endurgjöf

Biddu einhvern að veita þér endurgjöf á markmiðið. Hvort sem það er þjálfarinn þinn eða einhver sem þekkir vel til þess efnis sem þú ert að setja markmið. Eins og ef þig langar að lengja innköstin þín, þá gætirðu spurt frjálsíþróttþjálfara eða frjálsíþróttamann með reynslu í köstum um hversu mikil bæting sé raunhæf, sem og hvort þau hafi einhverjar ábendingar um æfingar.

Gerðu ráð fyrir hindrunum

Hugsaðu með sjálfri/sjálfum þér hvað gæti mögulega komið í veg fyrir að þú náir markmiðinu þínu, og hvernig þú ætlar að leysa það.

Dæmi: Ég á það til að nenna ekki út að hlaupa þegar það er kalt

Lausn: Ég hef gömlu úlpuna mína alltaf tilbúna við útidyrhurðina, hún er mjög hlý og ég má svitna í hana.

Vertu stöðugt að endurmeta

Endurmettu reglulega. Hvernig gengur þér að ná markmiðinu? Markmið eru lifandi og maður getur alltaf lagað þau til. Þetta hjálpar manni einnig í að þekkja sjálfan sig betur. Hvað er of háleitt markmið? Hvað er of auðvelt markmið? Þetta þjálfar mann í því að líta ekki á markmið sem annað hvort eitthvað sem maður nær, eða eitthvað sem maður nær ekki. Eins og t.d. ef maður meiðist á meðan maður er að reyna að ná einhverju markmiði, þá verður maður að aðlaga það að aðstæðum

Margir vilja meina að það að skrifa markmið niður og hafa þau sýnileg þannig að þú sjáir þau daglega hjálpi til við að hafa það alltaf ofarlega í huga.

Hvernig bætir markmiðasetning frammistöðu?

- **Markmið beina athygli leikmannsins og orku að hlutum sem skipta máli.** Eins og að t.d. bæta árásarhneigð í loftinu inní teig þegar liðið er í sókn. Ef maður hefur sett þetta markmið og er að æfa sig í því, þá er þetta fullkominn vettvangur til að leggja allt í sölnar, maður tryggir það að maður fari í aðstæðurnar af fullum krafti og einbeitingu.

- **Við leggjum meira á okkur.** Ef þú ert með skýrt markmið og langar að ná því, þá leggurðu meira á þig á æfingu og æfir það sem þú vilt ná kannski aukalega. Ef maður leggur meira á sig, verður maður betri. Svo er tilfinningin sem maður fær eftir að maður hefur lagt sig fram og bætt sig ein sú besta í íþróttum.

- **Markmiðasetning gefur þér stefnu og endurgjöf um hvernig gengur.** Ef ég finn að ég er ekki að nálgast markmið mitt eða að ná markmiðum mínum hraðar en ég bjóst við, þá er ég komin/n með mikilvægar upplýsingar um hvort ég ætti að breyta markmiðunum mínum þannig að þau verði erfið en raunsæ.

- **Markmiðasetning heldur uppi ákefð og þrautseigju yfir langa leiktíð og undirbúningstímabil.** Undirbúningstímabilið á Íslandi er mjög langt vegna veðráttu. Til þess að við komum sem betri leikmenn inni hvert sumar fyrir Íslandsmótið er mikilvægt að setja sér markmið reglulega og vinna að þeim. Ef eitthvað lið er með það niðurstöðumarkmið að verða Íslandsmeistari, þá er eins gott að allt undirbúningstímabilið sé liðið að setja sér og ná alls konar frammistöðu- og ferilsmarkmiðum.

- **Sjálfstraust okkar eykst við að ná markmiðum og með auknu sjálfstrausti spilum við betur.** Ekki nóg með það að maður nær einhverju markmiði (maður verður betri), þá eykst sjálfstraustið líka við það að ná markmiðinu með því að trú á eigin getu eykst (auka ávinningur). Á sama tíma er það góður varnagli að vinna að frammistöðumarkmiðum reglulega og ná þeim í leikjum þrátt fyrir að leikurinn tapist. Þá getur maður alltaf tekið eitthvað jákvætt úr leiknum og sjálfstraustið heldur dampi.

- Við að setja sér reglulega markmið í íþrótt sinni förum við kannski að gera það í daglegu lífi. Í grunninn erum við manneskjur og erum ekki í fótbolta allan sólarhringinn alla vikuna. Markmiðasetningu má nota á öllum sviðum lífsins. Ef maður hefur náð árangri með markmiðasetningu í íþróttinni sinni, þá getur maður notað markmiðasetningu í öllum þörtum lífsins.

Fyrir þjálfara

- Í upphafi hverrar leiktíðar, haltu markmiðafund með liðinu. Fræddu leikmenn um markmiðasetningu og muninn á mismunandi týpum af markmiðum, eða fáðu einhvern utanaðkomandi til þess. Í kjölfarið er kjörið að liðið setji sér markmið saman og verið sammála um þau. Spurningar eins og „Hvernig viljum við að önnur lið tali um okkur í lok leiktíðar?“. Með því að gera þetta getur þetta verið leiðarvísir yfir alla leiktíðina og hægt að minna liðið reglulega á markmiðin. Fyrir æfingu er hægt að taka 2 mínútur og spyrja yfir liðið:

- **Hver eru markmiðin okkar?**
- **Hvar erum við núna?**
- **Hvað getum við gert á æfingu í dag til að koma okkur nær markmiðunum?**
- **Takk fyrir!**

- **Mission Statement:** Setjið þessi markmið upp sem yfirlýsingar og hafið þær sýnilegar. T.d. hengja upp í klefann. Þessi litli gjörningur getur tryggt mikla vinnusemi og einbeitingu á æfingunni, og þar með, betra liði.

- Á miðri leiktíð væri upplagt að halda annan markmiðafund og fara yfir t.d., hvort einhverjum markmiðum sé náð, hvernig gengur að vinna að markmiðunum, hvort það þurfi að breyta einhverju, og skerpa á hlutverkum mismunandi aðila í ferlinu.

- Hvettu leikmenn til að setja sér frammistöðu- og ferilsmarkmið reglulega.

- Hægt er að spyrja leikmann hvaða markmið hann sé með núna. Ef hann hefur markmið þá

getur hann sagt þér og þú veitt endurgjöf og stuðning. Ef hann hefur ekki markmið þá getur þetta hvatt hann til að setja sér eitt eða tvö slík.

- Hjálpaðu leikmönnum að skilgreina leiðina að markmiðum sínum. Hvað þarf leikmaðurinn að gera meira af eða minna af? Ef þú hefur einhverjar hugmyndir, settu þær fram, ef ekki leggðu einhvern til sem getur gert það.
- Hafðu persónuleika leikmanns í huga ef þú ert að aðstoða hann við að setja sér markmið. Því meira sem markmiðin eru „hans eigin“ því betra. Ekki setja markmið fyrir hann og passaðu að hann sé ekki að setja markmið sem hann heldur að þú viljir að hann setji.
- Hvatning og uppbyggileg endurgjöf eru lykilatriði.

Æfingar

1. Prófaðu að setja þér markmið útfrá lögmálum markmiðasetningar.
2. Prófaðu að setja þér eitt niðurstöðumarkmið, einn frammistöðumarkmið og eitt ferilsmarkmið.
3. Hvernig getur góð markmiðasetning bætt frammistöðu?

8. kafli
Kvíði og
spennustjórnun

8. kafli

KVÍÐI OG SPENNUSTJÓRNUN



„Það er allt í lagi að hafa fiðrildi í maganum, maður þarf bara að kenna þeim að fljúga í sömu átt

Íþróttamenn eru manneskjur, ekki vélar. Því upplifa flestir íþróttamenn kvíðaeinkenni í keppnisaðstæðum þar sem línan milli sigurs og taps, og afreka og mistaka er mjög þunn. Sumir upplifa þó meiri kvíða en aðrir, en með því að þekkja kvíðaeinkenni sín og hugsanir, geta leikmenn haldið þeim í lágmarki og stjórnað hugsunum sínum þegar mikið er í húfi.

Hvað er kvíði?

Kvíði er hugtak yfir þær líkamlegu og hugrænu einkennum sem maður upplifir þegar maður skynjar að maður þurfi að takast á við krefjandi aðstæður eða verkefni. Kvíðaeinkenni eru náttúrulegur partur af því að vera manneskja. Þó getum við upplifað mismikið af kvíðaeinkennum eftir því hversu vel við teljum okkur geta tekist á við þessar aðstæður. Ef við erum í krefjandi aðstæðum sem við þurfum að takast á við og við teljum okkur geta það, þá upplifum við kannski mátulegt magn af kvíðaeinkennum, sem aðstoðar okkur. Til dæmis er gott að upplifa smá kvíðaeinkenni daginn fyrir leik þar sem það segir okkur að leikurinn skipti okkur máli og að við þurfum að huga vel að undirbúningi okkar. Stundum verða kvíðaeinkennin þó of mikil og truflað okkur verulega. Þessi einkenni koma upp annað hvort þegar manni finnst maður ekki geta staðist undir þeim kröfum sem felst í aðstæðunum; kannski er mikið í húfi og mistök hafa alvarlegar afleiðingar, eða þegar þau blossa upp útfrá hugsunum okkar. Bæði þessi tilvik geta komið reglulega upp hjá leikmönnum.

Hugræn kvíðaeinkenni

- Áhyggjur
- Einbeitingaskortur
- Eirðarleysi
- Hörmungahyggja (allt fer til fjandans)
- Hræðsla
- Pirringur

Líkamleg kvíðaeinkenni

- Aukinn hjarstláttur
- Vöðvaspenna
- Tíð þvaglát
- Svitamyndun
- Magaverkur
- Ógleði
- Þurr munnur
- Hröð og grunn öndun
- Minna úthald

Kvíði skiptist í tvennt

Lyndiskvíði er þegar maður er almennt frekar stressaður. Það er hluti af daglega lífi manns og maður gerir ýmsa hluti til að koma í veg fyrir að það sem við óttumst verði að raunveruleika, eða einfaldlega til að koma í veg fyrir að stressið verði meira. Eins og t.d. að læra alla nóttina fyrir próf því maður vill ekki falla, fara alltof snemma útá strætóstoppistöð til að tryggja það að maður missi ekki af strætó og fara uppí rúm strax eftir kvöldmat til að passa að maður sofi ekki yfir sig.

Stöðukvíði er hins vegar þegar maður upplifir kvíða í ákveðnum aðstæðum. Þegar maður er almennt frekar slakur dags daglega, en svo er komið að keppnisdegi og þá fara kvíðaeinkennin að koma, eða þá að maður er mjög slakur þangað til það kemur að því að maður á að taka víti í leik. Þeir sem eru með einnig með lyndiskvíða eru einnig líklegri til að upplifa meiri kvíðaeinkenni í keppni heldur en aðrir.

Kvíði getur verið hjálplegur...en

Kvíðaeinkenni geta verið mjög hjálpleg. Þessi einkenni eru hluti af varnarkerfinu okkar sem fara í gang t.d. ef þú myndir mæta ljóni í frumskóginum. Líkaminn myndi kveikja á öllum sínum kerfum til að tryggja að þú munir lifa af. Hjartað slær hraðar til að koma blóði í stóru vöðvana til að hjálpa þér að hlaupa eins hratt og þú getur í burtu, meltingakerfið fer á stopp og reynir að tæma sig sem og þú ert ekki með neina matarlyst (því ekki ætlaðu að snæða með ljóninu), öndunin verður hraðari. Líkaminn fer á yfirsúning til að reyna að tryggja það að þú lifir af. EN....

Ætti þetta kerfi að virkjast þegar þú stendur með 10 vinum eða vinkonum þínum að sparka bolta í 90 mínútur? Þetta kerfi er hannað til að hjálpa okkur að lifa af, en vesenið er þegar þetta kerfi virkjast við daglega hluti, eins og að keppa í fótbolta. Þú skynjar einhverja ógn, sem er ekki til staðar, og kerfið fer á flug sem getur orðið til þess að þú spilar langt undir getu.

Hugtakið streita er mjög svipað og kvíði, og deilir mörgum af sömu einkennunum, en streita er aðallega vegna margra utanaðkomandi áhrifa sem setja kröfur á þig. Hún getur til dæmis verið gagnleg til að halda skipulagi í okkar daglega lífi. Það er t.d. mikil streita í kringum jólaprófatímabil hjá nemendum. Það þarf mikið að læra og á sama tíma þarf að kaupa jólagjafir, og það er eins og það séu ekki nógu margir klukkutímar í sólarhringnum. Þetta tímabil líður þó hjá og streitueinkennin sjatna. Kvíði er hins vegar þegar þessi líkamlegu og hugrænu einkenni koma alltaf aftur og aftur, þó að lítil streita sé til staðar.

Streita og kvíði í knattspyrnu

Fyrir leikmenn er mikilvægt bæði fyrir frammistöðu sem og almenna vellíðan, að geta haldið kvíðaeinkennum sínum í skefjum þegar þau koma upp. Þá er gott að þekkja streituferlið, og þekkja sjálfan sig.

Streituferlið

Þetta ferli getur bæði átt við liðið sem heild eða einstaka leikmenn

1. Umhverfiskröfur: Það eru einhverjar kröfur gerðar á þig í umhverfi þínu. Þetta getur verið líkamleg krafa eins og að þú þurfir að taka vítaspyrnu fyrir liðið þitt, eða sálfræðileg krafa, eins og að þjálfarinn geri þig að fyrirliða liðsins.

2. Túlkun á þessum kröfum: Þetta er lykilatriðið. Það eru ekki aðstæðurnar sem valda kvíðanum, heldur túlkunin á aðstæðunum. Það hafa allir mismunandi túlkanir og þín túlkun getur verið allt öðruvísi heldur en hjá öðrum. Einn leikmaður getur túlkað aðstæður og einkenni sem jákvæð og annar sem neikvæð. Því geta verið sömu líkamlegu einkenni þegar maður er að upplifa spennu EDA kvíða.

Dæmi: Alma elskar að skora mörk og því er það að fá að taka vítaspyrnu kjörið tækifæri til að bæta við marki. Sigurjón aftur á móti hefur klúðrað seinustu tveimur vítaspyrnum sem hann hefur tekið og er hræddur um að ef hann tekur þetta víti muni hann klúðra því líka, og þá muni hann kannski aldrei að fá að taka víti aftur.

Í dæminu hér að ofan gæti Sigurjón túlkað þessar kröfur sem of miklar fyrir sig og jafnvel sem ógn, en Alma túlkað þær sem tækifæri.

3. Kvíðaviðbragð: Hér koma inn hugrænu og líkamlegu einkenni kvíða inn (sjá að ofan). Einkennin geta búið til vítahring sem verður bara verri og verri. Því verr sem leikmaðurinn túlkar þessi einkenni því verr mun honum líða.

4. Afleiðingar: Afleiðingarnar geta bæði komið strax sem og haldið áfram seinna með því að hafa áhrif á það hvernig við túlkum umhverfiskröfurnar næst.

Dæmi: Sigurjón gæti hafa skorað úr vítinu. Þrátt fyrir að hafa liðið mjög illa fyrir vítið skaut hann í vinstra hornið og markmaðurinn skutlaði sér í hægra hornið. Þetta var mikill léttir og næst þegar hann tók víti var hann ekki eins stressaður. Hins vegar, þá gæti hann hafa látið verja frá sér. Hann upplifir það sem staðfestingu á því að hann eigi ekki að taka vítaspyrnu og vill alls ekki upplifa þetta aftur. Þetta gæti orðið til þess að hann hugsi að hann sé kannski ekkert það góður í fótbolta, og fari að skoða hvort hann geti æft eitthvað annað minna kvíðavaldandi.

5. Viðhorf til kvíðaeinkenna: Stundum eru það ekki aðstæðurnar sem hræðumst, heldur einkennin sem við upplifum. Ef við finnum fyrir kvíðaeinkennum þá skiptir viðhorf okkar til þeirra oft miklu meira heldur en magn kvíðaeinkennanna sjálfra.

Dæmi: Finn að ég er þurr í muninum og með fiðrildi í maganum - A) Yes! Adrenalínið er komið til að gera mig tilbúinn/tilbúna fyrir leikinn! B) Úff, ég er greinilega ekki tilbúin/n í þennan leik, þetta verður hræðilegt!"

Aðstæður	Hugsun	Viðbragð
Þér er boðið á úrtaksæfingu hjá landsliðinu	„Þvílíkt tækifæri fyrir mig. Ég á þetta skilið og hef unnið hart fyrir því. Ég ætla að njóta þess að vera hérna og sýna hvað í mér býr“	Kraftur, spenna, tilhlökkun, eftirvænting, einbeiting, jákvætt sjálfstal
	„Vá hvað allir eru góðir hérna. Ég þarf bara að passa mig að gera ekki mistök. Ef ég geri mistök þá verð ég aldrei valin aftur“	Vöðvaspenna, hjartsláttur, léleg einbeiting, neikvæðar hugsanir

Spennustjórnun

Ef streitu- eða kvíðaeinkenni eru til staðar eru margvíslegar aðferðir til að minnka einkennin. Fyrir leikmenn sem upplifa kvíða fyrir leiki og það eru leikir einu sinni í viku er mikilvægt að hafa einhver vopn gegn kvíðaeinkenninum. Hægt er að gera allar þessar æfingar reglulega, eða koma sér upp prógrammi t.d. á leikdegi til að stjórna spennustiginu sínu. Hægt er að stjórna spennustigi sínu með þeim aðferðum sem taldar hafa verið hér upp í bókinni, t.d. jákvæðu sjálfstali, sjónmyndum og einbeitingu á að vera í núinu. Hér eru þó fleiri aðferðir.

Vöðvaslökun og hugleiðsla

Slökun og hugleiðsla hjálpar okkur að slaka á huganum, einbeita okkur að einum hlut í einu, og minnka vöðvaspennu. Finndu þér hljóðlátan stað og komdu þér í þægilega stellingu. Dragðu andann djúpt nokkrum sinnum og andaðu svo venjulega. Einbeittu þér að önduninni. Þú getur notað eitthvað orð eða frasa til að hjálpa þér að einbeita þér. T.d. **Anda inn – Anda út eða Einn – Tveir**. Ef þú missir einbeitinguna og ferð að hugsa um eitthvað, þá er það allt í lagi, leyfðu hugsuninum bara að koma og fara og komdu athyglinni til baka að önduninni.

Með tækninni er komið ótrúlegt magn af hugleiðslu og slökun fyrir alla aldurshópa. Snjallforritin **Calm** og **Headspace** eru góð forrit þar sem maður er leiddur í gegnum hugleiðslur og vöðvaslökunaræfingar af mörgum toga. **Jacobson vöðvaslökunin** er einnig mjög vinsæl og má finna á YouTube.

Öndunaræfingar

Þegar við upplifum kvíða og erum undir álagi getur öndunin okkar verið grunn og jafnvel óregluleg. Hins vegar, þegar við erum róleg og yfirveguð er öndunin okkar djúp og áreynslulaus. Þegar maður er að upplifa kvíðaeinkenni er því mikilvægt að við getum náð stjórn á önduninni okkar með markvissri öndunaræfingu. Til eru margar mismunandi útgáfur af öndunaræfingum, en í grunninn snýst þetta um að **ÞÚ** náir tókum á önduninni, og **RÓAR** hana. Inn um nefið, niður í þindina, halda í smástund og út um nefið eða munninn. Ekki anda kröftuglega, heldur róóólega.

Endurmat hugsana

Neikvæðar hugsanir okkar gera okkur ekki neitt gagn hvað varðar frammistöðu inná vellinum og gefa kvíðanum einnig byr undir báða vængi. Hægt er að æfa sig í að endurmeta eigin hugsanir með því að safna sönnunargögnum og meta alvarleika afleiðinga. Þessi æfing getur hjálpað manni að sjá að hugsanirnar okkar hafa ekki endilega rétt fyrir sér og eru bara að böggja okkur.

Aðstæður	Tilfinning	Hugsun	Rök með	Rök á móti
Mikilvægur leikur og ég byrja inná	Hræðsla (9) Kvíði (8) Hér gefur maður tilfinningunni einkunn um hversu mikil hún er. 0 = Ekkert 10 = Heltekin/n	Ég mun ekki geta neitt Ég á eftir að vera tekin útaf Ég er bara inná því annar leikmaður er meiddur	Ég stóð mig ekki vel þegar ég kom inná seinast Ég er búinn að byrja á bekknum nokkuð oft undanfarið	Ég var valinn af þjálfaranum í byrjunarliðið. Margir góðir á bekknum. Ég er búinn að æfa mjög vel seinustu viku.

Stuðningur

Sjáðu til þess að þú hafir einhvern/einhverja einstaklinga í kringum þig, fjölskyldu eða vini, sem þú getur leitað til ef þér líður illa eða ef illa gengur að ná bug á kvíðaeinkennum. Stundum þarf maður bara að tala um það við einhvern og ekki byrgja það inni. Það getur einnig vel verið að einhver í kringum þig hafi upplifað eitthvað svipað og geti gefið þér góð ráð. Ekki hika við að tala við einhvern ef þér líður illa!

Spennuaukning

Sumir leikmenn upplifa ekki neina spennu í líkamanum fyrir keppni, en vita þó að þeir spila best ef þeir eru með vott af spennu í líkamanum og með ákveðna pressu á sér. Því er líka hægt að auka spennustig líkamans, þó skal gera það varlega.

Hugmyndir að því sem hægt er að gera:

- Hvatningarsjálftal og „pepp“
- Hegða sér eins og maður sé fullur orku, plata líkamann í æsing
- Hlusta á tónlist sem gírar mann upp
- Streituaukandi sjónmyndir
- Horfa hvetjandi myndbönd

Fyrir þjálfara

- Sjáðu til þess að leikmennirnir þínir læri spennustjórnunaraðferðir.
- Í kjölfarið settu upp æfingar sem auka líkur á að kvíðaeinkenni leikmanna aukist. Eitthvað matsferli (t.d. þolpróf), eitthvað í húfi, tapliðið þarf að gera einhverja „refsingu“ fyrir taplið o.s.frv. Ef þetta er hluti af reglulegum æfingum, finna leikmenn minna fyrir því þegar þeir mæta í mikilvægan leik. Brúum bilið milli æfingu og keppni. Það er ekki hægt að gera ráð fyrir því að leikmenn höndli mikla pressu ef þeir hafa ekki æft það.
- Sýnum jákvætt viðhorf til líkamlegra kvíðaeinkenna sem einkennast af forvitni. Tölum um kvíðaeinkenni sem spennu og eitthvað sem getur hjálpað okkur. Að þau líkamlegu einkenni sem við finnum er líkaminn að búa sig undir baráttu, en ekki að undirbúa flóttu. Hvernig fyrirmyndir (þjálfarar, foreldrar, aðrir leikmenn) tala um kvíða getur haft áhrif á leikmenn.

Æfingar

1. Nefndu 3 dæmi um hugræn kvíðaeinkenni og 3 líkamleg kvíðaeinkenni.
2. Rétt eða rangt – Það er ekki hvernig við túlkum aðstæðurnar sem lætur okkur líða einhvern veginn, heldur hverjar aðstæðurnar eru.
3. Prófaðu að hugsa um besta leik sem þú hefur átt seinustu mánuði. Manstu hvernig þú undirbjóst þig fyrir hann? Reyndu að muna og prófaðu að gera það sama fyrir næsta leik.

9. kafli

Meiðsli og sálfræði

9. kafli

MEIÐSLI OG SÁLFRÆÐI



„Á mínum ferli þurfti ég takast á við erfið og langvarandi meiðsli. Það var þá sem reyndi mest á minn andlega styrk. Það sem mér fannst hjálpa mér einna mest var að hugsa jákvætt og einblína á þá hluti sem ég gat gert vel en ekki þá hluti sem ég gat ekki eða átti erfitt með að gera!

– Margrét Lára Viðarsdóttir, fyrrverandi fyrirliði kvennalandsliðs Íslands og markahæsti leikmaður í sögu íslenska landsliðsins

Meiðsli eru óumflýjanlegur hluti af íþróttaiðkun. Sumir eru heppnari en aðrir og meiðast lítið sem ekkert. Aðrir geta verið eins og það er kallað „meiðslahrúgur“. Meiðsli taka ekki bara á líkamlega heldur líka andlega, og í mörgum tilfellum þarf bæði að vinna í líkamanum og huganum þegar maður er í endurhæfingu. Hér eftir verður lýst sambandi meiðsla og sálfræði.



Auknar líkur á meiðslum

Augljóslega koma meiðsli oftast upp upp við högg á líkamann, misstig, eða æfa of mikið o.s.frv. Þó geta sálfræðilegir þættir eins og aukin pressa, streita, lítið sjálfstraust, of mikill pirringur og kvíði aukið líkur á að maður meiðist

Mikið stress

Þegar við verðum mjög stressuð gerist tvennt sem getur aukið líkur á meiðslum.

1. Vöðvaspenna: Vöðvarnir okkar spennast upp og blóðflæði í líkamanum raskast því líkaminn er í streituástandi. Því er blóðflæði til mikilvægra vöðva og liði líkamans minna. Á sama tíma minnkar aukin vöðvaspenna samhæfingu líkamans sem getur aukið meiðslahættu.

2. Hugsanatrufun: Áhyggjur á að meiðsli komi upp aftur, „Hvað ef...“ hugsanir og aðrar kvíðatengdar hugsanir trufla okkur í því sem við erum að gera á þeirri stundu. Við svona hugsanir getur einbeitingin truflast og við fylgjumst ekki nógu vel með umhverfinu okkar. Eins og t.d. förum við annars hugar uppí skallabolta, vitum ekki af leikmanni sem kemur á blindu hliðina á okkur, beitum okkur verr útaf áhyggjum af meiðslum og meiðum okkur þá mögulega annars staðar.

Sjálfsþekking

Sjálfsþekking snýst um að þekkja sjálfan sig og að hlusta á líkamann sinn. Ofuráhersla á að harka hluti af sér og „engan aumingjaskap“ getur orðið til þess að lítilvæg meiðsli geta orðið alvarlegri. Hér er mikilvægt að þekkja líkamann sinn, vita hvenær maður er að upplifa óþægindi og hvenær maður er að upplifa sársauka. Í kjölfarið þarf sjálfstraust til að óska eftir aðstoð, draga sig úr liðinu og/eða tala við þjálfara/sjúkraþjálfara eða einhvern sem gæti hafa upplifað samskonar meiðsli og leita ráða.

Það sem getur gerst þegar við meiðumst

Það er ekki gaman að lenda í meiðslum. Flestallir byrja á að bregðast við meiðslunum á neikvæðan hátt (t.d., reiði, vonbrigði, sorg), en að lokum líða þessar tilfinningar hjá og farið er að vinna í bataferlinu. Það er þó sumt sem íþróttamenn geta upplifað í meiðslum og sérstaklega erfiðum meiðslum sem allir skulu vera vakandi fyrir.

Ógn á sjálfsmynd

Ef leikmenn líta á fótbolta sem stóran og mikilvægan part af lífi þeirra, getur sjálfsmynd leikmannsins verið ógnað. Þannig að leikmenn sem spila fótbolta alla daga, æfa stundum aukalega, allir vinirnir eru að æfa líka, og markmiðið er að verða atvinnumaður í knattspyrnu og eru með fá áhugamál. Þegar meiðsli banka uppá, þá er stór þáttur af sjálfsmynd þessa einstaklings í hættu.

Hræðsla og kvíði

Óvelkomnar hugsanir geta skotið föstum rótum í leikmenn. Hugsanir eins og „dett ég út úr liðinu?“, „hvað ef ég meiðist aftur?“, „nú verð ég pottþétt ekki valin í landsliðið“. Þessar hugsanir eru óhjálplegar og geta stuðlað að auknum kvíða, en ótti og kvíði er óvinur þinn þegar endurhæfing stendur yfir!

Sjálfsstraustinu ógnað

Meiðsli geta ógnað sjálfsstrausti okkar. Ef maður fær reglulega aukið sjálfsstraust með því að standa sig vel á æfingu og í leikjum þá er búið að taka það frá okkur tímabundið. Svo getur maður ekki æft í smá tíma og þá fer þolið að dvína og jafnvel minnkar vöðvamassinn smá. Að lokum þegar leikmaðurinn er kominn til baka er hann dottinn úr leikþjálfun og er kannski langt frá sínu besta. Þetta er mjög algengt eftir meiðsli. Það tekur tíma að ná aftur leikformi og það er fullkomlega eðlilegt.

Sálfræði og endurhæfingin

Læknavísindin og aðferðir í endurhæfingu eru orðin mjög þróuð og miðað við seinustu áratugi eru íþróttamenn að koma fyrr og stundum sterkari til baka úr meiðslum. Ýmsa sálfræðilega hluti er þó hægt að gera til að gera endurhæfinguna skilvirkari og ýta undir bata. Líkaminn hefur orðið fyrir meiðslum og hausinn er hluti af líkamanum. Aðalmálið er að leikmaðurinn finni sátt við þessar nýju aðstæður og líti á þær sem áskorun og taki jákvætt á þeim. Það er ekki hægt að breyta fortíðinni og stjórna því sem búið er að gerast, en það er hægt að stjórna því hvernig maður tekst á við hluti. Það að finna sátt þýðir ekki að maður sé endilega ánægður með aðstæðurnar, en að viðurkenna að þetta sé staðan og svo fara að finna út hvernig er hægt að takast á við hana.

Streitustjórnun

Mikil streita og álag eru ekki kjöraðstæður í bataferli. Streitueinkenni hægja á vinnu græðandi fruma á meiðslasvæðinu. Öndunaræfingar, slökun, og endurmat hugsana eru dæmi um aðferðir til að takast á við streitu og álag. Streita getur einnig haft áhrif á svefngæði en góður svefn er það mikilvægasta sem maður getur gert hvort sem verið er að tala um meiðsli eða veikindi.

Góður svefn

7-8 tímar. Engin snjalltæki uppi rúmi. Ekki horfa á skjá amk klukkutíma fyrir svefninn. Bara nota rúmið til að sofa í, ekki til að hanga í tölvunni. Reyna að fara að sofa á svipuðum tíma og vakna á svipuðum tíma. Ef þér gengur illa að sofna, farðu þá úr rúminu og gerðu eitthvað annað þangað til þú verður syfjuð/syfjaður og leggstu þá aftur uppi.

Sjónmyndapjálfun

Getur dregið úr streitu og styrkt sjálfstraust. Sjáðu þig fyrir þér vera mætt/ur aftur á völlinn, full/ur sjálfstrausts, og líkaminn aldrei verið betri. Gerðu þessa mynd og upplifun eins nákvæma og þú getur. Notaðu öll skynfærin.

Jákvætt sjálfstal og markmiðasetning

Þetta tvennt hjálpar til við að maður geri allt sem til þarf til að ná bata. Að maður haldi sér við efnið. Gera skammtímamarkmið og vinna að þeim. Hrósaðu eða verðlaunaðu þig þegar þú nærð litlum sigrum (t.d., að geta byrjað aftur að hlaupa). Þessi þáttur er mjög mikilvægur því rannsóknir sýna að aðal vandamál þeirra íþróttamanna sem taka því illa að vera meiddir er að þeir eru ekki að sinna endurhæfingunni, eins og æfingar sem sjúkráþjálfari gefur þeim, ráðleggingar lækna osfrv. Mundu að árangur er uppspretta sjálfstrausts og því er mikilvægt að byggja það upp ásamt líkamanum. Hver spítalaheimsókn, hver litla æfing, hver fundur með sjúkráþjálfara. Þetta eru allt skref í að ná aðalmarkmiði leikmanns að koma sterkur til baka líkamlega og andlega.

Dæmi:

Sjálfstal: Ég er að gera allt sem hægt er. Líkaminn minn er sterkur og er í fullri vinnu við að ná bata. Ég mun koma til baka ennþá sterkari bæði líkamlega og andlega.

Markmiðasetning: Ég geri æfinguna sem sjúkráþjálfarinn lét mig fá fyrir hádegi á hverjum degi. Þegar ég mæti á sama tíma í næstu viku mun ég sjá og finna fyrir árangrinum.

Fókus á það sem þú GETUR GERT

Mikilvægt er að einbeita sér að þeim æfingum og á þá hluti sem leikmaður getur gert og stjórnað en ekki það sem hann getur ekki gert útaf meiðslunum.

Hlúðu að stuðningsmannaliðinu þínu

Þegar upp koma meiðsli hefur maður allt í einu meiri tíma í deginum þar sem maður er kannski ekki að mæta á æfingar, undirbúa sig fyrir æfingar, mæta í undirbúning fyrir leiki o.s.frv. Gott er að nýta tímann til að vera meira með fjölskyldu og vinum þegar þessi tími gefst. Fjölskylda og vinir eru þitt bakland og stuðningshópur, og því er gott að nýta tímann til að rækta sambandið við þau. Til að takast á við það álag sem fylgir því að vera knattspyrnumaður/kona er lykilatriði að eiga góða að sem hægt er að leita til.

Líkaminn tilbúinn, en hausinn?

Eins og minnst var á hér á undan, þá þarf leikmaðurinn að vera meðvitaður um að þó að óþægindi í líkamanum vegna meiðslanna eru horfin, þá þarf að koma sér aftur í gang andlega og vera meðvitaður um hvað gerist þegar maður kemur til baka. Við erum í verra formi en áður, kannski ekki eins sterk, varkár um að meiðast ekki aftur, byrjum líklegast á bekknum í nokkra leiki, förum kannski að efast um að standa ekki undir væntingum o.s.frv. Fullur bati er ekki kominn fyrr en leikmaður er kominn í góða æfinga- og keppnisrútinu. Leikmenn þurfa að vera meðvitaðir um að góðir hlutir taka tíma.

Trú á ferlinu

Gamla góða trúin! Trúðu á að þú og líkaminn þinn komist í gegnum þetta saman. Nýttu þetta sem áskorun sem mun styrkja þig líkamlega og andlega.

Fyrir þjálfara

- Þjálfarar bera ábyrgð á því sem þeir gera gagnvart líkamlegri og andlegri heilsu leikmanna á æfingu og í keppni. Hlustaðu á leikmanninn ef hann kvartar undan meiðslum eða óþægindum. Leyfðu honum að taka ákvörðun um hvort að hann sé tilbúinn að spila eða ekki, og virtu ákvörðun hans. Leikmaður á ekki að vera smeykur við að láta þjálfara sinn vita af hann sé meiddur, þá sérstaklega ef það leiðir til þess að hann spili meiddur og muni versna.
- Bentu leikmanninum á að gera þessa hluti sem taldir eru upp hér að ofan og leiðbeindu.
- Ef leikmaður er meiddur, vertu dugleg/ur að heyra í leikmanninum um hvernig gangi og óskaðu honum skjótum bata. Ef þú þekkir einhvern sem hefur gengið í gegnum svipuð meiðsli þá geturðu bent leikmanninum á viðkomandi til að fá stuðning og ráðleggingar. Leikmanninum mun þykja vænt um að þjálfarinn vilji fá hann til baka sem fyrst og það mun hvetja hann til að gera allt sem hann getur til að ná bata. Þetta styrkir innri áhugahvöt leikmannsins og sjálfstraust. Gerðu leikmanninum þó grein fyrir því að það sé mikilvægt að ná fullum bata áður en farið er að æfa af krafti. Til lengri tíma er mikilvægara að leikmaðurinn nái fullum bata til að sinna æfingum og vera virkur í sínu daglega lífi heldur en að taka áhættur með því að fara of snögg af stað og spila leik.
- Ef þér finnst eins og leikmaðurinn sé ekki að taka meiðslunum vel, vertu einhver sem hann getur talað við, eða bentu honum á einhvern (foreldri, sálfræðing, annan leikmann sem hefur gengið í gegnum það sama). Því fyrr því betra.
- Gott væri að hvetja leikmann til að mæta á æfingar og gefa honum hlutverk þar. Þannig aukast líkur á að honum líði eins og að hann sé að gera gagn og tilheyra hópnum án þess að vera inná vellinum. Það auðveldar endurkomu.

10. kafli

Samskipti

10. kafli

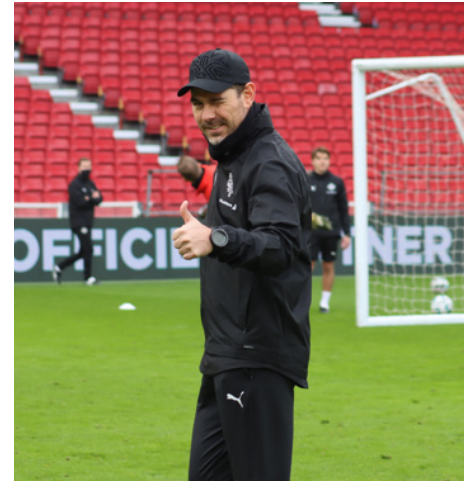
SAMSKIPTI



”Opin, markviss, og hreinskilin samskipti eru lykilatriði í góðri liðsheild

Freyr Alexandersson þjálfari Lyngby, fyrrverandi aðstoðarþjálfari A-landsliðs karla og fyrrverandi þjálfari A-landsliðs kvenna

Samskipti snúast um hvernig upplýsingum er komið frá A til B, og hvernig B túlkar þær upplýsingar. Gæði samskipta hefur áhrif á einstaklinga þar sem þau hafa áhrif á hugsun, tilfinningar, hegðun og frammistöðu allra sem eiga í hlut.



Samskipti eru ekki bara munnleg. Í knattspyrnu geta samskipti komið fram í formi liðsvals, að sleppa því að senda boltann á einhvern í betri stöðu en þú, handahreyfingum, að forðast augnsamband við einhvern svo fátteitt sé nefnt.

Góð samskipti í knattspyrnu

Góð samskipti eru kannski sá sálfræðilegi þáttur sem er minnst markvisst þjálfaður, og kannski gert ráð fyrir að sé til staðar. Góð samskipti í knattspyrnu snúast um að maður sendi jákvæð og/eða uppbyggjandi skilaboð, og að maður taki á móti skilaboðum þannig að maður hjálpi sjálfum/sjálfri sér eða liðinu. Í grunninn skiptir öllu máli að liðsmenn og starfsfólk beri virðingu fyrir hvort öðru. Í árangursríku liði þurfa ekki allir að vera bestu vinir, en virðing milli þeirra er nauðsynleg. Við vinnum okkur inn virðingu með hegðun okkar og viðhorfi innanvallar sem og utan.

Góð samskiptafærni er ekki bara lykilatriði fyrir leikmenn til að búa að þar sem knattspyrna er liðsíþrótt, heldur líka því að á löngum ferli komast leikmenn í kynni við alls konar, miserfiðum karakterum sem þeir þurfa að vinna með að sameiginlegu markmiði. Við mannfólkið erum jafn ólík og við erum mörg en góð samskipti og gagnkvæm virðing er mikilvæg.

Ábyrgð

Hvert og eitt okkar ber ábyrgð á því hvernig við komum fram við hvort annað. Ef einhver kemur fram við mig af virðingaleysi þá ber ég samt ábyrgð á því hvernig ég bregst við. Höfum einnig í huga hvernig við viljum að fólk hugsi til okkar og muni eftir okkur. Er það með hlýju eða gremju?

Lykilatriði

- Lærðu og notaðu nafn manneskjunnar sem þú átt í samskiptum við eins hratt og hægt er. Nafnið okkar er eitt það mikilvægasta sem við eigum og okkur finnst gott að heyra það.
- Vertu undirbúin/n fyrir samskipti að því leyti að þú vitir hvað þú viljir ná fram með þeim.
- Sýndu ávallt skilning á sjónarmiði hins aðilans. Markmiðið er að tengjast, ekki reyna að vinna samræður.
- Haltu augnsambandi. Ef þér finnst það óþægilegt prófaðu að horfa á svæðið milli augna viðmælandans. Hann mun ekki taka eftir því.
- Stjórnaðu tilfinningum þínum. Ekki láta þær segja eitthvað sem þú meinar ekki.
- Vertu heiðarleg/ur. Eitt það mikilvægasta sem við getum gert. Ekki segja eitt en meina annað. Það græðir enginn á því.
- Ef þú ert óviss, gáðu hvort það sem þú sagðir sé mótttekið og skilið.
- Endurtaktu það sem þú vilt nauðsynlega að komi fram. Finndu aðrar leiðir til að leggja áherslu á það.
- Hlustaðu vel og notaðu jákvæða líkamstjáningu
- Æfðu þig í að dvelja í þögninni. Ef þögn skapast í samræðum, ekki drífa þig í að finna eitthvað til að segja, góðar hugmyndir eða betri samskipti koma oft í þögninni.

Hvað gerir leikmaður með GÓÐA samskiptahæfni?

- Hann veitir liðsfélögum upplýsingar og leiðbeiningar þegar það á við.
- Hann styður og hvetur liðsfélaga eftir mistök eða þegar þeir eiga við vandamál að stríða.
- Hann hlustar á leiðbeiningar og ábendingar frá liðsmönnum af virðingu.
- Hann hrósar og er jákvæður í garð liðsfélaga þegar þeir leggja sig alla fram.
- Hann gefur jákvæða og uppbyggjandi gagnrýni.
- Hann er hvetjandi og reynir að auka ákefð liðsins þegar þess þarf.
- Hann bendir liðsfélaga á hvað hann gæti gert næst frekar en að einbeita sér að því sem klikkaði.
- Hann spyr þjálfara spurninga til að dýpka skilning sinn á leiknum.
- Hann biður um útskýringar frá þjálfara ef eitthvað er illskiljanlegt.
- Hann sýnir þakklæti til liðsfélaga ef eitthvað var reynt sem gekk ekki upp.
„Góð hugmynd!“

Hvað gerir leikmaður með SLÆMA samskiptahæfni?

- Hann er þögull og gefur liðsfélögum engar upplýsingar eða leiðbeiningar.
- Hann lætur liðsfélaga ekki vita af ógnum í kringum þá.
- Hann hrósar ekki liðsfélögum sem hafa gert vel, sérstaklega eftir að hafa gagnrýnt þá áður.
- Hann hunsar ábendingar frá liðsfélögum.
- Hann ásakar/gagnrýnir liðsfélaga fyrir lélega ákvarðanatöku þegar meiningin var góð.
- Hann sýnir neikvæða líkamstjáningu þegar liðsfélagi gerir mistök.
- Hann spyr þjálfara ekki um útskýringar ef honum finnst eitthvað óskýrt eða vill vita eitthvað.

H-in fjögur

H-in fjögur í samskiptum er eitthvað sem allir liðsmenn og starfsmenn liða skulu tileinka sér og vita hvað liggur að baki. Ef farið er yfir þessa hluti í upphafi leiktíðar, þá er ólíklegra að samskiptavandi muni koma upp.

Hjálp

Hjálp eða aðstoð er samskipti milli þjálfara og leikmanna, eða leikmanna sín á milli þar sem markmiðið er að leiðbeina og aðstoða hinn aðilann. Ekki gagnrýni eða árás. Ef þessum skilaboðum er komið til skila á hvassann hátt skal aðilinn ekki taka því persónulega, stundum þarf að garga hlutina til að þeir komist til skila. Leikmenn sem eru hljóðlátir inná vellinum eru hvattir til að æfa sig í þessu. T.d. að hafa það að markmiði að prófa að segja upphátt það sem þeir eru að hugsa inná vellinum.

Samantekt: Leiðbeindu og aðstoðaðu. Ef einhver gargar leiðbeiningum á þig, ekki taka því persónulega, stundum þarf maður að segja hluti hátt til að þeir komist til skila.

Hlustun

Það að kunna að hlusta er ekki bara mikilvægt í knattspyrnu, heldur líka í lífinu sjálfu. Góð hlustun felur í sér að túlka upplýsingarnar á sama tíma. Ef okkur tekst það þá getum við verið fljót að bregðast við með rétttri hegðun. Í knattspyrnu getur maður litið á hlustun sem „það að vera tilbúinn að taka á móti upplýsingum frá liðsfélögum og þjálfurum“. Með því að hlusta vel er maður tilbúinn að leyfa öðrum að hjálpa sér með upplýsingum. Þetta getum við æft með því að vera til staðar í samræðum utanvallar. Niður með símann, upp með hausinn og horfum í augun á þeim sem við erum að tala við.

Samantekt: Með góðri hlustun ertu tilbúin/n fyrir allar þær upplýsingar sem til þín berast og getur meðtekið og svarað þeim betur.

Hvatning

Hvatning getur veitt innblástur, aukið ákefð, og sjálfstraust leikmanna. Reyndu að finna út hvenær þú og liðsfélagar þínir þurfið helst hvatningu og hvenær ekki. Öll erum við mismunandi. Þér finnst kannski gott að fá hvatningu eftir að þú gerðir mistök, en liðsfélagi þinn hatar að fá hvatningu eftir að hann gerir mistök og það gerir hann reiðan. Sumir leikmenn þurfa mikla hvatningu eftir að þeir eru komnir yfir í leik því þeir eiga það til að slaka of mikið á. Alveg eins og í sjálfstali nema þarna eru samskiptin milli tveggja eða fleiri. Hvernig getum við stutt við liðsfélaga okkar eins og við styðjum við okkur sjálf?

Samantekt: Vertu dugleg/ur að hvetja liðsfélaga þína áfram (nema þegar þeir segja að þeir vilji það ekki)

Hrós

Stóra systkini hvatningar. Á meðan hvatning er eitthvað sem maður gerir reglulega á æfingu og í leikjum er hrós meiri athöfn og hefur meira vægi. Það getur komið í leik þegar einhver gerir eitthvað mjög gott (t.d. bjargar á línu, ver vítaspyrnu, gefur góða fyrirgjöf o.fl). Maður getur einnig hrósað fyrir heilt yfir góðan leik eða eitthvað sem gerðist í fortíðinni en maður hafði ekki tíma til að hrósa þá. Hrós hefur mjög jákvæð áhrif á viðtakandann hvað varðar áhuga hans, sjálfstraust og vellíðan. Sá eða sú sem hrósar getur einnig upplifað að líða vel með sjálfan sig þegar maður hrósar, eins konar „Sælla er að gefa en að þiggja“. Á sama tíma styrkir þetta félagstengsl milli þeirra sem eiga í hlut. Þó skal varast að hrósa ekki „of mikið“ fyrir óþarfa hluti. Þá geta hrósin misst vægi sitt, bæði fyrir þann sem gefur og þann sem þiggur.

Samantekt: Okkur finnst gott að fá hrós, og okkur líður vel við að hrósa. Gerum það!

Fyrir þjálfara

- Gerðu lítið verkefni þar sem þú biður einhvern leikmann í liðinu um að hrósa öðrum leikmanni fyrir eitthvað sem hann gerði í síðasta leik. Gerðu þetta við mismunandi leikmenn annað slagíð og komdu af stað keðjuverkun af góðum mórál.
- Öll samskipti frá þjálfaranum skipta máli. Leikmenn hlusta á þjálfarann. Vertu fyrirmynd. Sýndu góð samskipti í verki.
- Ekki gera ráð fyrir að leikmaður eða leikmenn „hljóti að vita eða skilja e-h“ eitthvað sem þú hefur komið á framfæri eða vilt að sé til staðar. Tryggðu það.
- Gefðu öllum tækifæri til að tjá sig og vertu í samskiptum við alla leikmenn. Rannsóknir sýna að þjálfarar veita „stjórnuleikmönnum“ sínum töluvert meiri athygli en öðrum.
- Nýttu þér þá möguleika sem eru í boði til að koma upplýsingum á framfæri til leikmanna þinna á sem besta máta. Þarft ekki alltaf að tala yfir hópinn, nýttu sjónræna tækni (töflur, myndir, vídeó). Það er alltaf gott að hafa þá kunnáttu í verkfæratöskunni.
- Margir þjálfarar leyfa tilfinningunum að taka yfir á hliðarlínunni og þeir horfa á leikinn eins og ástríkir áhorfendur í staðinn fyrir að vera sá eða sú sem er yfirveguð/yfirvegaður og stjórnar liðinu. Því mistekst þeim oft að taka eftir mikilvægum hlutum sem geta hjálpað liðinu. Í kjölfarið getur hálfleiksræðan týnst í tjáningu tilfinninga í staðinn fyrir áætlunar um að vinna leikinn.

- Hugsaðu um hversu áhrifaríkt það er þegar þú ert að kalla inná völlinn. Eru þetta almennar leiðbeiningar til allra? Bara varnarinnar? Notarðu nöfn? Sjáðu til þess að það sem þú kallar inná völlinn hafi tilgang og virkni.
- Ef þú gagnrýnir, gagnrýndu frammistöðuna, ekki leikmanninn.
- Æfðu þig í að stjórna tilfinningum þínum í samskiptum og vertu þar af leiðandi fyrirmynd fyrir liðið þitt. Vertu með kaldasta hausinn á svæðinu.
- Vertu góður hlustandi og spyrjandi. „Hvernig fannst þér þú hafa staðið þig?“ - „Hvað hefðirðu getað gert annað í þessari stöðu?“. Robin van Persie talaði um þetta þegar hann var undir stjórn Arsene Wenger. Arsene sagði honum aldrei hvað hann átti að gera, heldur leyfði honum að finna útúr því sjálfur með spurningum. Það styrkir leikmanninn.
- Reyndu að hafa grunnþekkingu á fjölskyldubakgrunn leikmanna þinna. Ávinningur þess að taka stutta einstaklingsfundi með leikmönnum er margfalt meiri en heldur en tíminn sem það tekur. Þetta styrkir samband þitt við leikmenn, þú þekkir hópinn þinn betur, og þeim líður vel með að þú sýnir þeim áhuga.
- Byrjaðu með endann í huga. Hvernig viltu að leikmenn muni eftir þér sem þjálfara?
- Nýttu þína kjarnaleikmenn, þ.e.a.s þá leikmenn sem spila alla flestalla leiki. Haltu góðum samskiptum við þá um liðið og haltu stutta fundi með þeim um hvernig stemningin er í liðinu og hvort eitthvað sé ábótavant.
- Vandamál hverfa ekki af sjálfu sér. Taktu samtalið ef þess þarf.