




Frammistöðustress


1



Ég

- Hreiðar Haraldsson
- Áhugamaður um íþróttir
- Spilaði handbolta
- Hugarþjálfari frá 2014
 - BS í sálfræði
 - MS í íþróttasálfræði

2



Fyrirlesturinn


- Hvað er frammistöðustress?
- 3 skilaboð til ykkar sem vonandi hjálpa ykkur að hámarka jákvæð áhrif stress á frammistöðuna ykkar og lágmarka neikvæð áhrif stress á frammistöðuna ykkar

3



Hvað er frammistöðustress?


4



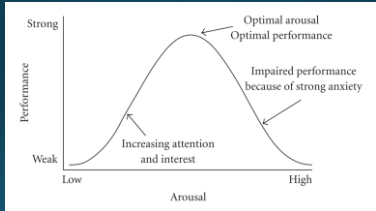
Frammistöðustress eða kvíðaröskun?

<p>Kvíðaröskun</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kvíði sem nær almennt yfir líf einstaklings en er ekki einangraður við frammistöðu á íþróttavellinum eða aðrar frammistöðuaðstæður • Kvíði sem hefur neikvæð áhrif á vellíðan og athafnir daglegs lífs s.s. í skóla, vinnu og/eda íþróttum. 	<p>Frammistöðustress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kvíðaeinkenni sem koma fram í aðdraganda keppni eða annarra aðstæðna þar sem mikilvægi góðrar frammistöðu er mikið. • Eðlilegt • Nauðsynlegt fyrir frammistöðu • Getur hamlað frammistöðu ef stress verður of mikið
--	--

5



Uppáhalds stresssvæði



The graph illustrates the relationship between Arousal and Performance. The Y-axis represents Performance, ranging from Weak to Strong. The X-axis represents Arousal, ranging from Low to High. The curve shows that performance increases with arousal up to an optimal point, after which it declines due to strong anxiety. Key points on the graph include:

- Low Arousal:** Weak Performance
- Increasing attention and interest:** The rising part of the curve.
- Optimal arousal / Optimal performance:** The peak of the curve.
- Impaired performance because of strong anxiety:** The falling part of the curve at high arousal levels.

6

Skilaboð 1



- Kynnist ykkar uppáhalds stresssvæði
- Æfið ykkur í að nota verkfæri til að komast á ykkar uppáhalds stresssvæði fyrir keppnir

7

Frammistöðustress



- Eðlilegur hluti af afreksþróttamennsku
- Við viljum frammistöðustress
- Oft á tíðum óþægilegt
 - Óþægilegar tilfinningar
 - Óþægilegar hugsanir
- Veldur oft óæskilegu viðhorfi til stress

8

Lykilatriði 1

Viðhorf og túlkun



9

Stress sem óvinur frammistöðu



- „Stress er eitthvað sem ég vil ekki upplifa, á ekki að upplifa og eyðileggur fyrir mér frammistöðuna“
- „Stress ber vott um að mig skorti andlegan styrk“

10

Stress sem óvinur frammistöðu



- Viðhorf sem á sér mögulega rætur í almennri orðræðu um stress
 - „Ekki vera stressaður/stressuð“
 - „Þetta á bara að vera gaman“
 - „Njóttu þess bara að keppa“
- Leiðir af sér að íþróttafólk óttast hausinn á sér
- Íþróttafólk verður stressað yfir því að vera stressað

11

Stress sem vinur frammistöðu



- „Stress er líkaminn að láta mig vita að ég sé að fara að gera eitthvað sem skiptir mig miklu máli“
- „Stress er eðlilegur hluti af keppni og eitthvað sem ég vil upplifa því stressið skerpir fókusinn hjá mér og breytist í motivation og orku þegar ég er kominn á keppnisstað“

12

Stress sem vinur frammistöðu



- Viðhorf sem er töluvert rökréttara og árangursríkara
- Leiðir af sér að stressið nýtist sem jákvæð pressa sem skerpir einbeitingu og getur gefið íþróttafólki auka kraft í formi motivationar í keppninni sjálfri

13

Skilaboð 2



- Takið á móti frammistöðustressinu og kynnist því
- Frammistöðustress er ekki til vitnis um skort á andlegum styrk heldur þvert á móti merki um að ykkur er ekki sama um frammistöðu ykkar
- Æfið vingjarnlegra viðhorf til stress jafnvel þó því fylgi óþægilegar tilfinningar eða hugsanir

14

Frammistöðustress

Einbeiting



15

Að einbeita sér að niðurstöðunni



- Sæti í keppni
- Lokatölfræði keppinnar
- Lokaeinkunn í keppni
- Samanburður við aðra keppendur

16

Að einbeita sér að niðurstöðunni



- Niðurstaðan er alltaf óvissa
- Óvissa er verst í óvinur stressins
- Einbeiting á niðurstöðuna og stöðugar áhyggjur af mögulegri niðurstöðu eykur neikvæð áhrif stress á frammistöðu okkar

17

Að einbeita sér að uppskriftinni (process)



- Framkvæma leikskípuhlutana
- Framkvæma minn karakter
 - Fyrir hvað stend ég?
- Einbeiting á hlutina sem eru 100% undir þinni stjórn og þú þarft að framkvæma í keppni til að niðurstaðan verði góð

18

Að einbeita sér að uppskriftinni (process)



- Leikskipulaginu og karakternum fylgir mjög lítil óvissa
- Metið frammistöðuna útfrá framkvæmd leikskipulagsins og framkvæmd karakterns ykkar
- Með uppskriftarfókus liður ykkur eins og þið séuð með stjórnina á eigin frammistöðu og árangri

19

Kökubaksturslíkingin



20

Skilaboð 3



- Tileinkið ykkur fókus á stjórnlega uppskrift árangurs í keppni frekar en illstjórnlegri niðurstöðu keppinnar

21



22