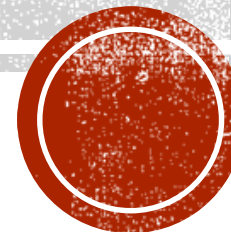


ANDLEGUR STYRKUR

Margrét Lára Viðarsdóttir





MIKILVÆGI ANDLEGS STYRKS

„Getan til þess að takast á við pressu, streitu, mótlæti og vinna sig upp eftir að hafa gert mistök”

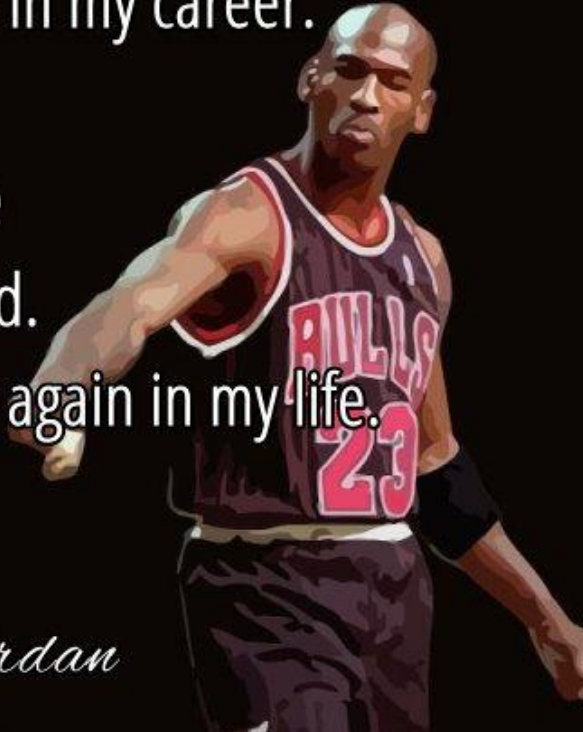
- 82% þjálfara telja andlegan styrk vera mikilvægasta sálfræðilega eiginleika einstaklings til þess að ná árangri
- **Einungis 9% sem að töldu sig geta bætt þennan þátt hjá leikmönnum sínum**
- Það þarf ekki síður andlegan styrk til þess að takast á við velgengni
- Forvörn fyrir andlega heilsu einstaklinga
- Þurfum að „æfa” andlegan styrk



MÓTLÆTI

I've missed more than 9000 shots in my career.
I've lost almost 300 games.
26 times, I've been trusted to take
the game winning shot and missed.
I've failed over and over and over again in my life.
And that is why I succeed.

- Michael Jordan



- Því „miður“ (eða kannski ekki) er mótlæti partur af íþróttum og lífinu sjálfu
- Er einhver ein leið til þess að takast á við mótlæti?
- Andlegur styrkur eitt af þeim tólum til að „tækla“ mótlæti
- Dæmi um mótlæti
 - Meiðsli
 - Þjálfari
 - Liðsfélagar
 - Mistök
 - Vont veður
 - Andleg veikindi
 - Skortur á sjálfstrausti
 - Covid-19
 - Fleira.....





HVERNIG GETUR ÞÚ BYGGT UPP ANDLEGAN STYRK

- Fimm þættir
- Stjórn
- Áskorun
- Sjálfstraust
- Jákvætt sjálfstal
- Skuldbinding/ábyrgð





STJÓRN

- Einbeittu þér að því sem þú hefur stjórn á
- Því sem þú stjórnar getur þú breytt
- Jákvæðari hugsun-jákvæðari hegðun



ÁSKORUN

- Mikilvægt að fara út fyrir „þægindarammann“
- Þú getur meira en þú heldur
- Prófaðu nýja hluti sem að reyna á andlega og líkamlega
- Öll reynsla, er góð reynsla
- Ný vinna, ný markmið, nýtt lið, nýtt nám, fleira....



SJÁLFTAUST

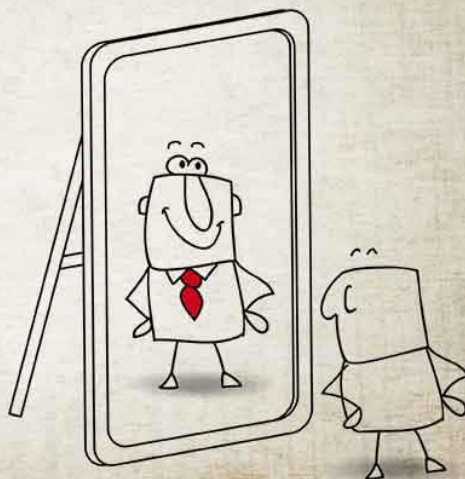
- Hæfileikinn til að hafa trú á sjálfum sér
- Einkenni einstaklinga með gott sjálfstraust:
 - Einbeita sér frekar að því sem hann/hún hefur stjórn á
 - Þora að leita inn á við í mótlæti og velgengni (hvað get ég gert betur)
 - Láta ekki umhverfi eða mótlæti brjóta sig niður
 - Eru líklegri til að „túlka“ aðstæður eða umhverfi sér í hag og á jávæðan hátt

„Fake it till you make it”



OF COURSE
I TALK TO MYSELF.

SOMETIMES I NEED
EXPERT ADVICE.



JÁKVÆTT SJÁLFSTAL

- Við erum það sem við hugsum..
RANGT!!!!
- Hugsanir okkar hafa áhrif á
okkur... RÉTT
- Tegundir sjálfstals
 - Skrif
 - Bænir
 - Hugleiðsla
 - Tónlist
 - Fleira....



SKULDBINDING/ ÁBYRGÐ

- Mikilvægt að skuldbinda sig því sem maður er að gera og taka ábyrgð á því hvernig fer.
- Markmið eru hluti af skuldbingu.
- Hvort sem það gengur vel eða illa
- Skuldbinda sig markmiðum sínum og vera tilbúin að leggja á sig það sem þarf
- Gefum leikmönnum okkar tækifæri til að taka ábyrgð
- Ef við náum að styrkja þessa fimm þætti, verðum við sterkari andlega og eigum þá auðveldara með að takast á við daglegar áskoranir.



“FYRST HUGSAÐI ÉG BARA Ó SHIT! SVO HUGSAÐI ÉG OK, ÞETTA ER BARA ÞAÐ SEM ER AÐ FARA GERAST, ÉG ER AÐ FARA VERJA VÍTI Á MÓTI MESSI”

