

# Hvað þarf til að ná árangri?

Sigurður Ragnar Eyjólfsson

M.Sc. Íþróttasálfræði

Íþróttufræðingur

UEFA Pro licence þjálfari

fyrirlesari

## Hvernig get ég orðið á meðal þeirra bestu?

„Sú skuldbinding sem ég finn á meðal fólks sem skarar fram úr í nær öllum geirum er algjörlega einbeitt ástríða þeirra fyrir því sem þau eru að gera og óbilandi þrá þeirra í að skara fram úr, sem endurspeglast svo í allri þeirra hugsun og hvernig þau leysa verk sín af hendi.“

Jim Collins

# Ef þú hefur ástríðu...

- Þá ertu að gera það sem þú elskar
- Þá þarftu ekki að móttvera þig
- Þá gefstu síður upp
- Þá kynnir þú þér mikilvægu smáatriðin sem gerir þig hæfari og betri í því sem þú ert að fást við
- Þá hefurðu extra orku
- Þá er auðveldara að smita fólk og fá það í lið með þér

“Allir bestu knattspyrnu-  
mennirnir þurfa ekki neinn  
utanaðkomandi til að  
mótivera sig”

Roy Keane



„Það að skara fram úr gerist ekki af tilviljun. Að skara fram úr er að miklu leyti meðvituð ákvörðun og svo agi í að fylgja henni eftir“

Jim Collins

# Gylfi Sigurðsson



**Afreksmaðurinn - Hvað þarf til að ná árangri í íþróttum?  
Könnun á íslensku afreksíþróttafólki 2006, Viðar Halldórsson og  
Óskar Bjarni Óskarsson.**

Íslenska  
afreksíþróttafólkið  
var spurt: "Hverjir  
eru mikilvægustu  
eiginleikarnir sem  
íþróttafólk í fremstu  
röð þurfa helst að  
búa yfir?"

**Niðurstöðurnar voru:**

- Hugarfar
- Skuldbinding
- Sjálfstraust
- Sjálfsagi

Hvar stendur þú í  
þessum þáttum! Hvað  
ætlaðu þér að gera í  
málunum?

# Aðferðir til að ná betri árangri en aðrir:

1. Finndu aðferð eða gerðu eitthvað sem engum hefur áður dottið í hug.
2. Gerðu eitthvað sem margir aðrir eru að gera en gerðu það umtalsvert betur en þeir.



# Hversu mikið skilur á milli?

- Usain Bolt var með ótrúlega yfirburði og setti nýtt heimsmet í 100 metra hlaupinu á ÓL á 9.69 sek.
- Hver lenti í 2. sæti?
- Richard Thompson frá Trinidad&Tobago varð í 2. sæti á 9.89 sek.
- Munurinn er 2.1%
- Munurinn á 3. sæti og 7. sæti var 0.1 sek eða um 1%.



# 1% hlutir - hugsa út fyrir rammann til að ná betri árangri...

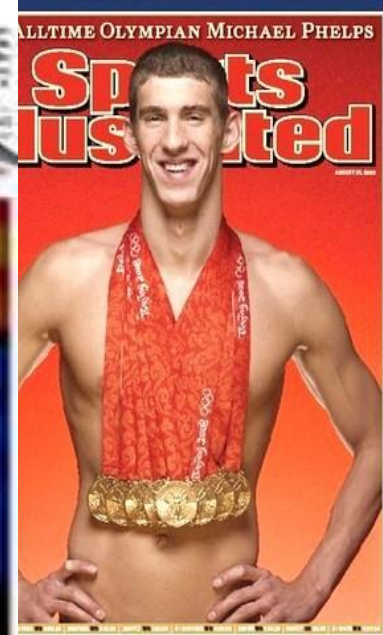
- Markmiðin gerð opinber og ítrekuð
- Heimildarmynd (fylgdu liðinu í 1 ár)
- Næringarráðgjöf
- Sláum áhorfendametið!
- Nesti á æfingar
- Moka hlaupabraut - löng innköst
- Blóðprufa-Járnsmæling
- Legghlífar á æfingum
- Íslandsblaðið
- Púlsklukkur til að stýra álagi
- Vatnsbrúsi, Lýsi og fjölvítamín
- “Þú getur hjálpað mér að láta drauminn rætast”
- Tólfan
- Hvernig gera bestu lið í heimi?
- Mótiverandi vídeó
- Agabann - Leikmenn setja agareglurnar
- Siggi "allsstaðar"
- Bólusetning fyrir Íraleikinn
- Compression skins minnkar ferðapreytu
- Opið bréf til þjóðarinnar í Moggann
- Engar afsakanir!
- Hvernig hugsar afreksfólk?
- Einstaklingsfundir
- Fitumæling og test
- Viðtal/hvatning frá forseta Íslands
- Æfingafatnaður (allar eins)
- Hvatning frá “Strákunum okkar”

Hvaða 1% hluti getur þú notfært þér  
til að ná betri árangri?

# Hvað þarf til að ná árangri?

- Eigðu þér draum/markmið
- Hafðu ástríðu fyrir því sem þú ert að gera
- Byggðu á styrkleikunum sem þú hefur og æfðu þig
- Finndu 1% hluti
- Leystu verkefnin þín 100%
- Lærðu af öðrum sem hafa náð langt





"Ekkert er ómögulegt"

