

Lokaverkefni  
Hlaðvarp – Hvað skapar meistarann?



HVAÐ SKAPAR  
MEISTARANN?  
ALEXANDRA ÝR INGVARSDÓTTIR

## Inngangur

Ég hef haft mikinn áhuga á íþróttum alveg frá því ég man eftir mér, ég æfði allar íþróttir sem var hægt að æfa í heimabænum mínum, Neskaupstað og íþróttir voru alltaf uppáhalds tíminn minn í grunnskóla. Það var þó ekki fyrr en eftir grunnskóla sem ég fór að hafa meiri áhuga á öðrum atriðum sem stuðla að betri heilsu, eins og mataræði, hugleiðslu, markmiðasetningu, svefni og mörgu fleira.

Það sem ýtti undir þennan aukna áhuga minn á öðrum atriðum, og þá sérstaklega þeim atriðum sem bæta andlega líðan, var fyrst og fremst íþróttakademían sem ég skráði mig í þegar ég hóf nám við Verkmenntaskóla Austurland. Þá fyrst fór ég að huga að þeim atriðum sem skipta máli til að ná árangri, fram að því hélt ég til dæmis að í hugleiðslu ætti maður að hugsa um ekki neitt og gerði mér heldur ekki grein fyrir því hversu mikilvægt það væri að taka sér hvíldardaga og margt fleira. Það átti líka þátt í því að þegar ég var í grunnskóla var ég alltaf að æfa að minnsta kosti tvær íþróttir, en þegar ég var komin í framhaldsskóla æfði ég bara eina íþrótt í einu. Þá var einbeitingin mín komin á einn stað og ég fór miklu meira að hugsa um hvað ég gæti gert aukalega til þess að ná betri árangri.

Ástæðan fyrir því að ég ákvað að skila verkefninu sem hlaðvarpi er sú að ég hlusta sjálf á hlaðvörp og flest þeirra snúast um hreyfingu, heilsu eða íþróttafólk. Hugmyndin um það að gera mitt eigið hlaðvarp var þess vegna mjög heillandi.

Leiðbeinandi minn í verkefninu er Guðný Björg Guðlaugsdóttir en hún er náms- og starfsráðgjafi hjá Verkmenntaskóla Austurlands.

## Verkefnið

Ferlið mitt byrjaði á því að teikna upp hugarkort til þess að fá yfirsýn yfir það sem ég vildi fjalla um en ég skrifaði einnig upp þau viðfangsefni sem ég hafði áhuga á að fjalla um. Guðný skoðaði hugarkortið mitt og allar hugmyndir sem ég var búin að skrifa niður. Við ákváðum saman að ég myndi byrja á því umfjöllunarefni sem mig langaði mest að fjalla um til þess að byrja einhvers staðar. Til að byrja með var ég ekki viss hversu marga hlaðvarpsþætti ég ætlaði að gera en að lokum ákvað ég að þeir yrðu annaðhvort fjórir eða fimm.

Ég byrjaði fljótlega að vinna að fyrsta þættinum og prófaði svo að taka hann upp til þess að sjá hvernig það gengi. Ég raðaði þeim viðfangsefnum sem ég ætlaði að fjalla um upp í röð og skrifaði upp hvern þátt og tók hann svo upp áður en ég snéri mér að næsta þætti. Til að byrja með voru þættirnir fimm, en ég ákvað að sameina hugleiðslu og markmiðasetningu í einn þátt. Þá var komin loka mynd á uppsetninguna, en hún er svona;

1. Mataræði og svefn
2. Mataræði – spjallþáttur
3. Hugleiðsla og markmiðasetning
4. Ráð fyrir svefn

Í gegnum önnina hafði ég verið að huga að nafni á hlaðvarpið, en mér fannst aldrei neitt nógu gott. Í lok apríl ákvað ég að reyna á það að spyrja vinkonu mína, Ísabellu Daníu, hvort henni detti eitthvað í hug og það fyrsta sem hún sagði var „hvað skapar meistarann“. Leitinn var þá ekki lengri, því mér leist ótrúlega vel á þetta nafn.

Ég ákvað í byrjun að heiti hvers þáttar væri spurning, en fyrsti þátturinn heitir *Hvernig hefur svefn áhrif á offitu og sykursýki?* Svefn hefur nefnilega meiri áhrif á mataræðið okkar en margir gera sér grein fyrir. Ef við sofum illa skerðist jafnvægið á hormónunum leptín og ghrelín, sem verður til þess að okkur finnst við vera svöng jafnvel þegar við höfum borðað nóg og auk þess fær það okkur til að velja frekar óhollari kosti. Ef mann skortir svefn í langan tíma getur það leitt til offitu og svo að lokum til sykursýki, ef ekkert er gert til að grípa inn í.

Í öðrum þætti fékk ég mömmu mína, Hrönn Sigurðardóttur, til þess að koma og tala um mataræði við mig. Þátturinn heitir *Er erfitt að borða hollt?* Mamma er skurðhjúkrunarfræðingur að mennt og hefur mikinn áhuga á hreyfingu og mataræði. Hún hefur sjálf prófað hin ýmsu mataræði og segir að það sama henti alls ekki öllum, það sé mikilvægt að hver og einn prófi sig áfram og finni hvað hentar sér best.

Í þriðja þættinum tala ég um markmiðasetningu og hugleiðslu, þátturinn heitir *Hversu mikil áhrif hafa hugleiðsla og markmiðasetning?* Þessi þáttur hentar þeim sem vilja byrja að setja sér markmið eða hugleiða, „af hverju ætti ég að hugleiða eða setja mér markmið?“ og „hvar á ég að byrja?“ eru spurningar sem er svarað í þættinum.

Ég tók viðtal við Nökkva Fjalar Orrason, en hann er með stóran fylgjendahóp á Instagram og má klárlega segja að hann sé einn af okkar stærstu áhrifavöldum á samfélagsmiðlum. Nökkvi stundar sjálfur hugleiðslu tvisvar til þrisvar á dag og setur sér skýr markmið sem hann fylgir. Ég fékk mikið út úr svörunum frá honum en eitt af því sem Nökkvi segir er „markmiðið með markmiðinu er ekkert endilega að ná því“.

Fjórði þátturinn fjallar um það hvernig við getum auðveldað okkur að sofna á kvöldin og sofa betur á nóttunni. Þátturinn heitir *Hvernig get ég sofið betur?* Í þættinum tel ég upp 12 ráð sem hægt er að nýta sér til þess að sofa betur, en mikilvægasta ráðið er að halda sig við fastan svefntíma hvort sem það er virkur dagur, helgi eða frí. Ég tala um hvaða áhrif ýmis atriði hafa á svefninn eins og t.d. hreyfing, koffín, nikótín, áfengi og margt fleira.

## Lokaorð

Á heildina litið er ég mjög ánægð með hvernig verkefnið kom út, það mætti segja að það hafi komi öðruvísi út en ég hafði hugsað mér til að byrja með, en loka útkoman er betri en mig hafði nokkurn tímann grunað. Ég setti mikla vinnu og metnað í verkefnið og lærði ótrúlega margt og ég vona að það sem ég setti fram nýtist þeim sem hlusta og hvetji þá til að bæta sig. Hvort sem það er til þess að bæta sig í íþróttum eða lífinu, það er alltaf pláss fyrir bætingar.

Hér er svo hlekkur á hlaðvarpið: <https://soundcloud.com/user-262619137>

## Heimildaskrá

Einar Guðmann. (2016, 11. nóvember). Hvað er insúlínviðnám? *Fitness*. Sótt 27. mars 2021 af <https://fitness.is/hvad-er-insulinvidnam/>

Eva Mattadóttir og Sylvia Briem Fridjons. (2019, 28. júní). Nökkvi Fjalar – Vertu leiðtogi og farðu alla leið! [Hlaðvarp]. Sótt 27. apríl 2021.

Jón Jósafat Björnsson. (2020, 30. desember). Markmiðasetning – gerðu þetta þrennt. *Dale Carnegie*. Sótt 23. apríl 2021 af <https://island.dale.is/blog/markmidasetning-gerdu-thetta-thrennt/>

Karítas Kjartansdóttir. (e.d.). Hvaða áhrif hafa orkudrykkir á svefn? *Lyfja*. Sótt 15. apríl 2021 af <https://www.lyfja.is/fraedsla/fraedslugreinar/lifid-heil/hvada-ahrif-hafa-orkudrykkir-a-svefn>

Mbl. (2021, 16. apríl). 21 árs fékk hjartabilun vegna orkudrykkjaneyslu. *Mbl.is*. sótt 15. apríl 2021 af [https://www.mbl.is/frettir/erlent/2021/04/16/21\\_ars\\_fekk\\_hjartabilun\\_vegna\\_orkudrykkjaneyslu/](https://www.mbl.is/frettir/erlent/2021/04/16/21_ars_fekk_hjartabilun_vegna_orkudrykkjaneyslu/)

Rogan, J. (2018, 25. mars). Joe Rogan Experience #1109 – Matthew Walker [myndskaið]. Sótt 25. mars 2021 af [https://www.youtube.com/watch?v=pwaWilO\\_Pig](https://www.youtube.com/watch?v=pwaWilO_Pig)

Systrasamlagið. (e.d.). Hugleiðsla frá A-Ö. *Systrasamlagið*. Sótt 26. apríl 2021 af <https://systrasamlagid.is/hugleidsla-fra-a-o/>

Walker, M. (2005). About. *Center for human sleep science*. Sótt 25. mars 2021 af <https://www.humansleepscience.com/a-b-o-u-t>

Walker, M. (2015). Scientist. *Sleep Diplomant*. Sótt 25. mars 2021 af <https://www.sleepdiplomat.com/professor>

Walker, M. (2020). *Þess vegna sofum við*. (Herdís M. Hübner þýddi). Reykjavík: Bókafélagið.  
(Upphaflega gefið út 2017).