

Lokaverkefni

Hlaðvarp um árangur í íþróttum
Fræðsluhornið



Verkefnið mitt

Verkefnið mitt er hlaðvarp þar sem ég tek fyrir almenna þætti sem stuðla að árangri í íþróttum og fjalla ítarlega um þá. Ég tala einnig við mismunandi íþróttafólk og spyr þau spurninga sem gefur sýn inn í þeirra daglega líf og hreyfingu. Ég stunda sjálf íþróttir og hef mikinn áhuga á þeim og af hverju afreksfólk nær svona langt. Hvað er það að gera öðruvísi en aðrir og hvernig ná þau þessum árangri? Í hlaðvarpinu skoða ég þessar pælingar og reyni að finna svör við þeim.

Af hverju valdi ég að gera hlaðvarp og hvert sótti ég innblástur?

Ég valdi að gera hlaðvarp sem lokaverkefni þar sem að það form hentar mér ótrúlega vel. Þar get ég talað meira opinskátt og fengið meira frelsi en ef ég væri til dæmis að gera ritgerð. Ég ákvað að fjalla um eitthvað sem ég hef áhuga á og finnst sjálfri gaman að læra um. Ég valdi því að fjalla um ákveðna þætti sem stuðla að góðri líkamlegri- og andlegri heilsu. Ég ákvað að kafa aðeins dýpra en það og fjalla einnig um nokkra atvinnumenn í sínum íþróttum þar sem þá gat ég, á sama tíma, skoðað hvernig þessir hættir hafa áhrif á árangur í íþróttum. Í hlaðvarpinu tek ég fyrir svefn, hvíld, mataræði og vökva og síðan tvo afreksmenn á sínu sviði. Hlaðvarpið snýst sem sagt um hvaða þættir hafa áhrif á árangur íþróttafólks og hvernig maður nær árangri í íþróttum. Hvernig hefur hver og einn þáttur áhrif á okkur og hvað er hægt að gera til þess að vera í sem bestu líkamlegu- og andlegu formi.

Ég sækí innblástur í önnur hlaðvörp sem ég hef hlustað á, eins og The Snorri Björns podcast show og Normið. Það eru hlaðvörp þar sem talað er um allskonar hluti en meðal annars er talað um heilsu og íþróttafólk fengið í viðtöl. The Snorri Björns podcast show, er spjallþáttur þar sem fólk af mismunandi toga er tekið í viðtöl og þeirra líf er rætt. Þar kemur mikið af íþróttafólki í viðtöl og fær maður innsýn í þeirra daglega líf og hversu mikil vinna er á bak við árangur þeirra. Normið, er meira eins og almenn fræðsla þar sem fjallað er um hluti eins og þunglyndi, kvíða, einstaklingsbætingu og almennan árangur í lífinu. Þessi hlaðvörp gáfu mér hugmynd að því sem mig langaði að gera með lokaverkefnið mitt og sækí ég því innblástur í bæði þessi hlaðvörp, þó að mitt verkefni sé ekkert endilega mjög líkt þeim.

Hvernig var vinnan við verkefnið?

Fyrsta skref við vinnu verkefnisins var að útbúa tímaplan. Ég ákvað hvaða þætti ég ætlaði að skrifa upp og fann íþróttafólk til þess að senda spurningar á. Síðan fór ég að hugsa út í hver gæti verið leiðbeinandinn minn. Í raun datt mér aðeins ein í hug og var það hún Salóme Rut. Salóme er íþróttakennari skólans og veit mjög mikið um íþróttir og hluti tengda þeim, eins og íþróttasálfræði til dæmis. Ég talaði við hana af því mér fannst hún fullkomin sem leiðbeinandi minn og sagði henni frá verkefninu. Henni leist vel á og var til í þetta.

Ég fór svo af stað í heimildavinnu fyrir hvern þátt og aflaði mér upplýsinga um hvert málefni sem mig langaði að taka fyrir. Það fór mikil og löng vinna í að skrifa upp hvern þátt fyrir sig og vissi ég að það myndi verða tímafrekt. Þess vegna ákvað ég að senda skilaboð á íþróttafólk áður en ég fór í að skrifa upp þættina. Þannig var nægur tími fyrir íþróttafólkið að svara spurningunum og mig til þess að klára hina þættina á undan.

Eftir að ég var búin að skrifa upp alla þættina, byrjaði ég að taka upp og klippa hvern þátt fyrir sig. Ég kláraði síðan að vinna alla þættina og eftir það hlustaði ég á þá alla til þess að passa að ekkert væri vitlaust sagt eða hljómaði illa. Þegar búíð var að fínþússa alla þættina og ég sátt við vinnuna, byrjaði ég á greinargerðinni og var það svona lokaskrefið í verkefninu.

Að lokum er ég ánægð með hvernig verkefnið heppnaðist og finnst mér ég hafa lagt mikla vinnu í það. Ég lærði heilmikið á því og vona ég að hlustendur geti einnig lært eitthvað nýtt á því að hlusta. Það var einnig skemmtilegt að fá tækifæri til að senda spurningar á afreksfólk, þar sem að þau vita heilmikið um íþróttir og hvernig maður getur náð langt ef maður er tilbúin til að leggja vinnuna á sig. Hlaðvarpið er ekki einungis fræðsla um þætti sem stuðla að góðum árangri, heldur einnig hvernig maður getur bætt sig sem einstaklingur.

Á heildina litið er ég sátt með mína vinnu og lokaútkomuna á verkefninu.

Fræðsluhornið

1. Þáttur – Næring og vökvi

Hér fjalla ég um mikilvægi næringar og hvernig hún getur skipt sköpum þegar kemur að líkamlegri heilsu og árangri. Einnig fjalla ég smá um vökva og hvernig það skiptir miklu máli að drekka nóg af honum.

2. Þáttur – Þorbergur Jónsson

Í þessum þætti segi ég frá ultra-hlauparanum Þorbergi Inga Jónssyni sem hefur aldeilis gert það gott á sínum ferli. Við fáum að læra aðeins um mataræði og hreyfingu hans og kynnumst honum örlítið í leiðinni (Þorbergur Ingi Jónsson – viðtal, 03.05.2021).

3. Þáttur – Svefn og hvíld

Þessi þáttur fjallar um mikilvægi svefns og hvaða afleiðingar það hefur ef fólk sefur ekki nóg. Einnig tala ég um mikilvægi hvíldar og mismuninn á svefn og hvíld.

4. Þáttur – Sigurjón Ernir Sturluson

Í þessum lokapætti fjalla ég um hlauparann, Sigurjón Erni Sturluson. Í þættinum fæ ég svör frá Sigurjóni við spurningum um hann sjálfann, hreyfingu og mataræði hans og því er þátturinn nokkurs konar viðtal (Sigurjón Ernir Sturluson – viðtal, 03.05.2021).

Heimildaskrá

Arnar Magnússon. (2014, 22.09). 5 ráð til að ná sér betur eftir æfingar. Sótt af:
<http://wodbud.is/kari-steinn-karlsson-5-rad-til-ad-na-ser-betur-ef-tir-ae-fingar/>

Daniel Cuda. (2018, 16.02). Næring, æfingar, hvíld. Sótt af:
<https://yogi.is/read/2018-02-16/yogi-fitness2/blog>

Embætti landlæknis. (2017). Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Sótt af:
<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/radleggingar-um-mataraedi-2015.pdf>

Erla Björnsdóttir. (2019, 05.11). Betri svefn grunnstoð heilsu. Sótt af:
<https://sibs.is/fraedsla/greinar/betri-svefn-grunnstod-heilsu/>

Evenlab.is. (e.d.). Sótt af: <https://evenlabs.is/recovery-yfirlit/>

Felson, Sabrina. (2020, 16.10). What are REM and non-REM sleep?. Sótt af:
<https://www.webmd.com/sleep-disorders/sleep-101>

Fríða Rún Þórðardóttir. (2015,18.06). Næring eftir átök. Sótt af:
<http://www.heilsutorg.is/is/frettir/naering-ef-tir-atok-2>

Grunnorkuþörf. (e.d.). Sótt af:
https://kennsluvefur.is/pluginfile.php/119250/mod_resource/content/0/Kafli%203%20-%20Grunnorkuþörf.pdf

Heilsuvera.is. (2019, 04.11). Sótt af:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/radleggingar-um-mataraedi/fullordnir-og-born-fra-2-ara/>

Heilsuvera.is. (2019, 15.08). Sótt af:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/svefn-og-hvild/mikilvaegi-svefns/>

Heilsuvera.is. (2019, 16.08). Sótt af:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/samspil-naeringar-og-hreyfingar/samspil-hreyfingar-og-naeringar/>

Héðinn Svarfdal Björnsson. (2009, 21.08). Sefur þú nóg? Sótt af:

<https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14684/Sefur-thu-nog->

Mataræði og hreyfing. (2019, 21.08). Sótt af:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/samspil-naeringar-og-hreyfingar/mataraedi-og-hreyfing/>

Næring og þolþróttir. (2019, 21.04). Sótt af:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/ithrottir-og-naering/naering-og-tholithrottir/>

Prótein. (e.d.). Sótt af:

https://kennsluvefur.is/pluginfile.php/120323/mod_resource/content/0/Kafli%204%20-Prótein.pdf

Ritstjórn hlaup. (2016, 17.11). Yfirheirsla: Sigurjón Ernir Sturluson, snappar á hlaupum. Sótt af: <https://hlaup.is/vidtoel/yfirheyrsla-sigurjon-ernir-sturluson-snappar-a-hlaupum/>

Smartland Mörtu Maríu. (2017, 09.09). Svefn og sykur- einhver tenging? Sótt af:

https://www.mbl.is/smartland/heilsa/2017/09/09/svefn_og_sykur_einhver_tenging/

Vökvainntaka og íþróttir. (2019, 22.10). Sótt af:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/ithrottir-og-naering/vokvainntaka-og-ithrottir/>

Elísa Maren Ragnarsdóttir
Verkmenntaskóli Austurlands

Lokaverkefni
03.05.2021