

Lokaverkefni til B.S. -prófs

Brottfall stúlkna úr íþróttum

Brynja Kristjánsdóttir

Kristín Brynja Gunnarsdóttir



Kennaraháskóli Íslands

Íþróttabraut

2008

Lokaverkefni til B.S. -prófs

Brottfall stúlkna úr íþróttum

Brynja Kristjánsdóttir

100581-4779

Kristín Brynja Gunnarsdóttir

260682-4079

Kennaraháskóli Íslands

Íþróttabraut

2008

Ágrip

Tilgangur og markmið þessarar rannsóknar var að kanna helstu ástæður fyrir brottfalli meðal stúlkna sem æfðu knattspyrnu með þriðja og fjórða flokki árið 2002. Heimildum ber saman um að helsta ástæðan fyrir brottfalli stúlkna sé áhugaleysi. Notuð var meginleg aðferðafræði með fastmótuðum spurningalista. Af 190 stúlkum sem stunduðu knattspyrnu í þriðja og fjórða flokki árið 2002 voru 98 stúlkur hættar í árslok . Af þeim tók 71 þátt í rannsókninni, eða 72%.

Helstu niðurstöðurnar voru eftirfarandi: Meiðsl eru meginástæðan fyrir brottfalli stúlkna í knattspyrnu (42,3%). Of tíðar æfingar er önnur meginorsökin (38%), en áhugaleysi á íþróttinni kemur þar á eftir (32,4%). Í rannsókninni kom í ljós að meirihluta stúlkanna fannst knattspyrna ennþá skemmtileg (69%) og líkaði vel við þjálfarann (70,4%) þegar þær hættu í íþróttinni. Einnig kom í ljós að fylgnin milli þess hvenær stúlkurnar byrja að æfa knattspyrnu og hvenær þær hætta er (Spearman's $r=-2,22$; $p=0,062$ $n=71$) sem er næstum marktæk niðurstaða.

Fróðlegt væri að rannsaka hverskonar meiðsl hjá stúlkurnar, hvernig íþróttafélögin bregðast við þeim, hverskonar meðferð þær fá og eftirfylgni.

Formáli

Þegar komið var að vali á efni til að fjalla um í lokaverkefninu okkar til B.S.gráðu vorum við ekki ákveðnar um hvað okkur langaði að fjalla. Umsjónarmaður námskeiðsins benti á að lítið hafi verið rannsakað um ástæður brottfalls íslenskra unglinga úr íþróttum og að Íþróttasamband Íslands óskaði eftir nemendum til að rannsaka brottfallið. Við ákváðum að slá til enda höfðum við áhuga á að vita hvers vegna unglingsstúlkur hætta í íþróttum þegar þær þurfa einna helst á íþróttum og góðum félagsskap að halda.

Lokaverkefni okkar er rannsóknarskýrsla. Fræðilegi kaflinn fjallar um niðurstöður rannsókna um brottfall úr íþróttum og umfjöllun annarra rannsækenda um brottfall, einnig eru helstu hugtökin, sem koma fyrir í verkefninu, skilgreind. Í lokin berum við fram rannsóknarspurninguna og ræðum tilgáturnar okkar. Í aðferðafræðikaflanum er rætt nákvæmlega hvaða aðferðir eru notaðar við rannsóknina og úrvinnslu gagnanna. Niðurstöðurnar úr rannsókninni koma svo á eftir ásamt umræðum um niðurstöðurnar. Í lokin er lögð fram ályktun byggð á rannsókninni.

Við viljum þakka leiðbeinendum okkar Kára Jónssyni lektor við Kennaraháskóla Íslands og Örvari Ólafssyni verkefnastjóra hjá Íþróttasambandi Íslands. Einnig viljum við þakka Önnu Jensdóttur fyrir yfirlestur á verkefninu okkar, Gretari L. Marinóssyni, Guðrúnu Valgerði Ásgeirsdóttur og Ingibjörgu Haraldsdóttur fyrir góð ráð og stuðning.

Efnisyfirlit	
Myndaskrá	6
I. Fræðilegur inngangur	7
1.1 Mikilvægi hreyfingar	7
1.2 Brottfall úr íþróttum	7
1.3 Brottfall stúlkna úr íþróttum og rannsóknir á brottfalli þeirra.....	9
1.4 Skilgreiningar á hugtökum	10
1.5 Ástæðan fyrir valinu.....	10
1.6 Rannsóknarspurningin og tilgátur.....	11
II. Aðferðafræði	11
2.1 Undirbúningur.....	11
2.2 Þátttakendur	12
2.3 Aðferð/framkvæmd.....	12
2.4 Spurningalistinn	12
2.5 Tölfræðileg úrvinnsla	13
III. Niðurstöður	13
IV. Umræða	17
3.1 Veikleikar rannsóknarinnar	20
V. Lokaorð	21
VI. Heimildaskrá.....	22
Fylgiskjal 1	24
Fylgiskjal 2	26

Myndaskrá

Mynd 1: Hverjar telur þú helstu ástæðurnar fyrir því að þú hættir í knattspyrnu?.....	14
Mynd 2: Hvernig fannst þér knattspyrna þegar þú hættir?.....	15
Mynd 3: Hvernig líkaði þér við þjálfarann þinn áður en þú hættir?.....	16
Mynd 4: Hefur þú æft aðrar íþróttir síðan þú hættir?.....	17

I. Fræðilegur inngangur

1.1 Mikilvægi hreyfingar

Gildi þess að hreyfa sig verður seint ofmetið. Hreyfing er líkamanum eðlileg og öllum nauðsynleg til þess að þroskast og lifa heilbrigðu lífi (Dieserud, Elvestad og Brunes, 1984/2001). Þarfir einstaklinga eru mismunandi en öllum er mikilvægt að hafa góða stjórn á líkama sínum (Dieserud, Elvestad og Brunes, 1984/2001). Maðurinn er skapaður til að hreyfa sig og þarf hann að nota líkamann til þess að þroskast og dafna (Menntamálaráðuneyti Íslands, 1999). Hreyfing leiðir af sér lífsfyllingu, vellíðan, sjálfsmat styrkist og við höfum betri stjórn á líkamanum og getum framkvæmt flóknari athafnir (Bompa, 1999). Með því að hreyfa okkur verður hjartað einnig sterkara og blóðflæði eykst (Bompa, 1999). Þörfin á markvissri líkams- og heilsurækt er meiri nú á tímum kyrrsetunnar en hún var á tímum forfeðra okkar. Markviss hreyfing er ein helsta forsenda góðrar heilsu en hefur einnig mikil áhrif á starfshæfni og vellíðan (Menntamálaráðuneyti Íslands, 1999). Mannlíkaminn er endurnýjanleg auðlind sem styrkist eftir því sem hann er meira notaður (Dieserud, Elvestad og Brunes, 1984/2001).

1.2 Brottfall úr íþróttum

Á Íslandi er fjölbreytt og öflugt íþróttastarf sem borið er uppi af frjálsum félagasamtökum sem hafa sýnt í verki að þeim er treystandi til að halda uppi öflugu íþróttastarfi í landinu. Í byrjun ársins 2005 skipaði menntamálaráðherra Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir starfshóp til þess að fara yfir íþróttamál á Íslandi með það að markmiði að móta íþróttastefnu. Markmið starfshópsins var að um ókomna tíð yrði öflugt íþróttastarf og almenn hreyfing þáttur í lífi fólks hér á landi. Reyndar hefur slíkt alltaf verið nauðsynlegt en sjaldan eins og nú þegar aðrar hættur steðja að Íslendingum. Hreyfingarleysi og offita eru sífellt algengari hér á landi eins og í þeim löndum sem við berum okkur saman við (Menntamálaráðuneytið, 2006).

Brottfall úr íþróttum er talið stórt vandamál og er aðalástæðan sú að þau ungmenni sem hætta í skipulögðu íþróttastarfi lenda sum hver í áhættuhóp þeirra sem helst neyta vímuefna (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994). Þau ungmenni sem ekki taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi eru líklegri til að nota vímuefni heldur en þau ungmenni sem eru virk í hefðbundnu íþrótt- og tólmundastarfi (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 1994).

Íþróttahreyfingunni ber að taka brottfall barna og unglunga úr skipulögðum íþróttum hjá íþróttafélögum alvarlega og leita leiða til að sporna gegn því. Þátttaka unglunga í skipulögðum íþróttum fer hraðminnkandi (Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997). Mest er hún hjá börnum á aldrinum ellefu til þrettán ára, en minnkar síðan um 2/3 fram að tuttugu ára aldri. Margir þeirra sem hætta að stunda íþróttir í skipulögðu starfi íþróttafélaga halda áfram að stunda íþróttir utan félaganna (Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997).

Rannsókn sem gerð var hér á landi árið 1994 af Þórólfi Þórlindssyni og fleirum um íþróttir íslenskra ungmenna, sýndi að þau börn og ungmenni sem stunda íþróttir eigi meiri möguleika á að njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða, þar sem minni líkur eru á því að þau leiðist út í neyslu hvers konar vímuefna (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 1994).

Í íþróttafélögum er oft lögð rík áhersla á æfingar með keppni og afreksárangur að markmiði. Þar af leiðandi verður íþróttastarfið afar einhæft. Lítið er gert fyrir þá sem vilja stunda íþróttir sér til skemmtunar og heilsubótar. Erfitt er fyrir unglunga að byrja að iðka nýja íþrótt þegar komið er á unglingsárin þegar flest íþróttafélög hafa sama markmiðið, afreksþjálfun (Frímann Ari Ferdianadsson og Sigurður Magnússon, 1997).

Eitt mikilvægasta starfið innan íþróttafélaga er þjálfarastarfið. Í þjálfarastarfinu felst mikil ábyrgð og því er nauðsynlegt að stjórnarmenn félagsins og þjálfarar geri sér grein fyrir því hlutverki sem þjálfarastarfið felur í sér, hvað varðar uppeldi, félagsmótun og þjálfun í viðkomandi íþróttagreinum. Í þjálfun barna og unglunga er mikilvægt að efla alhliða þroska, jafnt líkamlegan, andlegan sem félagslegan og bæta tækni einstaklingsins í þeim íþróttagreinum sem hjá félaginu eru stundaðar. Þjálfarar þurfa að sjá um að iðkendur fái verkefni við sitt hæfi, aðstoða þá í þjálfuninni, hvetja þá til áframhaldandi iðkunar og sjá til þess að þeir tileinki sér hollar og heilbrigðar lífsvenjur, einnig þurfa þjálfarar að vera í góðu sambandi við foreldra iðkendanna sem og iðkendurna sjálfa. Þjálfarar þurfa að vera útsjónarsamir og hafa faglega þekkingu á líkamlegum, andlegum og félagslegum þörfum þess aldurshóps sem þeir eru að vinna með hverju sinni og að þeir skipuleggi þjálfun með hliðsjón af því (Janus Guðlaugsson, 2003). Starf þjálfarans er sem sagt að leiða, skipuleggja og undirbúa þjálfunina og fræða íþróttamanninn. Margir lífeðlisfræðilegir, sálfræðilegir og félagslegir þættir eru þar með taldir. Þjálfun er einstaklingsmiðuð kerfisbundin hreyfing íþróttamannsins yfir langan tíma (Bompa, 1999). Þar sem þjálfunin skiptir miklu máli er

mikilvægt að þjálfarinn sé meðvitaður og hafi góða þekkingu á þeirri íþrótt sem hann þjálfar. Um 50% álagsmeiðsla hjá íþróttafólki stafa af rangri þjálfun (Friðrik Ellert Jónsson, 2005). Þjálfarinn þarf að koma liðinu sínu eða einstaklingi í gott líkamlegt form, það skiptir miklu máli í forvörnum gegn meiðslum. Þjálfarar eru hvattir til að leita sér aðstoðar hjá sérfræðingum á afmörkuðum sviðum þjálfunar. Til dæmis er gott að fá sjúkraþjálfara til að fræða íþróttamenn og þjálfara um forvarnir vegna meiðsla og sálfræðing til að vinna með liðinu eða einstaklingnum frá upphafi. Það sem hamlar oft framförum hjá ungum íþróttaiðkendum er óttinn við mistök. Aldrei er hægt að fyrirbyggja öll íþróttameiðsl, en það má draga verulega úr þeim með forvörnum (Friðrik Ellert Jónsson, 2005).

1.3 Brottfall stúlkna úr íþróttum og rannsóknir á brottfalli þeirra

Í ljósi þess að brottfall stúlkna úr íþróttum er mikið (Þingskjal 1702, 2003-2004) mun menntamálaráðuneytið stefna að því að efla íþróttauppleidi stúlkna (Þingskjal 1702, 2003-2004). Í aðalnámskrá grunn- og framhaldsskóla um íþróttir eru markmið sett fram með það í huga að þau nái til allra nemenda og höfði jafnt til áhugasviðs og þroska þeirra og að verkefni höfði til beggja kynja. Í samræmi við þingsályktun sem samþykkt var árið 1996 var skipuð nefnd til að fjalla um stefnumótun í íþróttum stúlkna og kvenna. Nefndin skilaði í október 1997 ítarlegri greinargerð og tillögum um leiðir til þess að auka þátt kvenna í íþróttum. Í kjölfar skýrslunnar var íþróttahreyfingin hvött til að taka á þessum málum, auk þess sem styrkt voru ýmis verkefni sem sérstaklega stuðluðu að því að minnka brottfall stúlkna úr íþróttum og efla sjálfsímynd þeirra (Þingskjal 1702, 2003-2004).

Fleiri rannsóknir hafa verið gerðar á brottfalli unglunga úr íþróttum heldur en um brottfall stúlkna eingöngu. Helstu niðurstöður úr þeim rannsóknum sem gerðar hafa verið um brottfall stúlkna sýna að það er áhugaleysi eða önnur áhugamál sem eru aðalástæðan fyrir brottfalli þeirra. Í Bandaríkjunum er talið að eitt af hverjum tíu börnum sem stunda íþróttir þar sé haldið streitueinkennum og þar sem 25 milljónir ungmenna stunda íþróttir í Bandaríkjunum er þetta umhugsunarvert. Samkvæmt útreikningum eru 2.5 milljónir barna og unglunga með álagseinkenni. Ótti við mistök og vanmáttarkennd er meðal annars ástæðan fyrir álaginu. Vaxandi áhyggjuefni innan keppnisíþróttanna er hve margir unglingar hætta vegna leiða og áhugaleysis. Sérhæfing á unga aldri er meðal annars talin vera ástæða þess að unglingar hætta snemma í íþróttum. Þetta gerist í nokkrum íþróttagreinum, svo sem sundi,

tennis og fimleikum þar sem iðkendur ná árangri á heimsmeilikvarða tiltölulega snemma, en algengt er að þeir hefji æfingar um fjögurra ára aldur (Weinberg, 2005). Í norskri rannsókn, sem gerð var árið 2002 á 1146 einstaklingum á aldrinum átta til tuttugu og fjögurra ára um allan Noreg, kemur fram að um 30 prósent hættu að stunda íþróttir vegna leiða/áhugaleysis. Sextán prósent sögðust ekki hafa nægilegan tíma fyrir skólann og um tólf prósent hættu vegna meiðsla (Norges Idrettsforbund, 2002). Rannsókn sem gerð var hér á landi af rannsóknarmiðstöðinni *Rannsóknir og greining* fyrir menntamálaráðuneytið á grunnskólanemendum í 9. og 10. bekk árið 2006, kemur fram að 54,1 prósent stúlkna sem hættar eru að stunda íþróttir með íþróttafélagi hafi hætt vegna áhugaleysis (Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2006). Þeir Hilmar Rafn Kristinsson og Júlíus Þór Sigurjónsson gerðu lokaverkefni til B.Ed – gráðu um íþróttir og unglunga árið 2005. Í niðurstöðum þeirra kemur fram að 47 af hundraði af 23 stúlkum í 10. bekk og á 1. og 2. ári í framhaldsskóla hafi hætt í íþróttum vegna annarra áhugamála (Hilmar Rafn Kristinsson og Júlíus Þór Sigurjónsson, 2005).

1.4 Skilgreiningar á hugtökum

Í umfjöllun okkar um brottfall stúlkna úr knattspyrnu er fjallað um hugtökin brottfall, íþróttir, skipulagðar íþróttir, eigin þjálfun og íþróttalegan aldur. Í verkefninu er notuð skilgreining Íþróttasambands Íslands á hvað telst brottfall; brottfall er það þegar einstaklingur fer úr einni íþróttagrein í aðra, úr íþróttafélagi en haldi áfram íþróttaiðkun á eigin spýtur, úr íþróttaiðkun í aðra tólmstundaiðju og úr íþróttaiðkun í iðjuleysi (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2004). Orðinu íþróttir er lýst í *Íslenskri orðabók* sem kerfisbundnum æfingum til að þjálfa líkamann, oft til að ná tilsettum árangri (Íslensk orðabók, 2002). Skipulagðar íþróttir eru flokkaðar í verkefninu undir reglubundna íþróttaiðkun undir stjórn þjálfara á vegum íþróttafélags og eigin þjálfun er flokkuð undir reglubundna hreyfingu óháð íþróttafélagi. Íþróttalegur aldur kemur fyrir í verkefninu og er hann skilgreindur sem sá tími/árafjöldi sem stúlkurnar voru að æfa knattspyrnu.

1.5 Ástæðan fyrir valinu

Kvennaknattspyrna varð fyrir valinu vegna mikils fjölda iðkenda sem stunda íþróttina. Ákveðið var að hafa upp á stúlkum sem æfðu knattspyrnu með þriðja og fjórða flokki árið

2002. Ástæðan fyrir valinu á þessum flokkum og þessu ártali er sú að stúlkurnar eru fæddar '87, '88, '89 og '90 og eru komnar á framhaldsskólaaldur þar sem aukin krafa í skóla og félagslífi getur leitt til brottfalls úr skipulögðum íþóttum. Einnig sýndu niðurstöður rannsóknar sem gerð var af Ernu Lind Rögnvaldsdóttur árið 1999 um brottfall úr knattspyrnu á Akureyri að stúlkur hættu að æfa á aldrinum sextán til nítján ára (Erna Lind Rögnvaldsdóttir, 1999). Þrjú fjölmenn íþróttafélög á höfuðborgarsvæðinu tóku þátt í rannsókninni og voru þau valin vegna þess að við töldum að vel væri staðið að þjálfun innan félaganna.

1.6 Rannsóknarspurningin og tilgátur

Þær rannsóknir sem við skoðuðum sýna að brottfall stúlkna úr íþróttum eykst með árunum. Stuðst er við eina rannsóknarspurningu í lokaverkefningu og er hún eftirfarandi:

Hverjar er helstu ástæðurnar fyrir brottfalli meðal stúlkna sem æfðu knattspyrnu með 3. og 4. flokki árið 2002 úr knattspyrnu?

Eftirfarandi tilgátur voru settar fram við upphaf rannsóknar:

Tilgáta 1: *Þjálfarinn, sem fyrirmynd, er ástæða þess að margar stúlkur hætta knattspyrnuíðkun.*

Tilgáta 2: *Ein ástæða brottfalls er að mikið er um meiðsl í kvennaknattspyrnu.*

Tilgáta 3: *Áhugaleysi er ein af ástæðum fyrir því að stúlkur hætta að æfa knattspyrnu.*

II. Aðferðafræði

2.1 Undirbúningur

Rannsakendur byrjuðu á því að velja þrjú knattspyrnufélög innan höfuðborgarsvæðisins sem eru með virka kvennaknattspyrnu. Beiðni um lista með nöfnum stúlkanna sem rannsakaðar voru var send með tölvupósti til félaganna þriggja. Félögin sendu síðan beiðni til Íþróttasambands Íslands, um að fá listann úr Felixkerfinu, sem er félagakerfi Íþróttasambands Íslands og Ungmennafélags Íslands. Eftir að félögin fengu listana í hendurnar sendu þau listann annaðhvort beint til rannsakendanna eða til Íþróttasambands Íslands og það kom

listanum áleiðis til rannsakendanna. Við gerð spurningalistans (sjá fylgiskjal 2) voru gamlir spurningalistar frá fyrri rannsóknum skoðaðir til að fá hugmyndir um spurningar og uppsetningu. Að lokum var spurningalistinn settur saman. Þegar spurningalistinn var tilbúinn bjuggu rannsakendurnir til staðlaðan texta (sjá fylgiskjal 1) sem báðir aðilar fóru eftir þegar hringt var í stúlkurnar. Með textanum var stuðlað að meiri áreiðanleika og marktækni og til að koma í veg fyrir misskilning. Rannsakendurnir prófuðu spurningalistann og textann á nokkrum ættingjum sínum áður en rannsóknin fór af stað. Systir annars rannsakandans æfir og keppir fyrir eitt af liðunum sem rannsakað var og fór hún yfir listana og strikaði út þær stúlkur sem æfa og keppa enn þann dag í dag fyrir liðin þrjú sem rannsökuð voru.

2.2 Þátttakendur

Úrtakið í rannsókninni var 190 stúlkur fæddar árin 1987, 1988, 1989 og 1990 sem æfðu knattspyrnu með þriðja og fjórða flokki árið 2002 með félögunum þremur á höfuðborgarsvæðinu. Úrtakið sem notað var í rannsókninni voru allar þær stúlkur sem hættar voru í knattspyrnu í árslok 2007. Þær sem svöruðu ekki listanum voru þær sem ekki náðist í eða símanúmer fannst ekki. Ein stúlka vildi ekki svara spurningalistanum.

2.3 Aðferð/framkvæmd

Notuð var megindleg aðferðafræði við framkvæmd rannsóknarinnar, notaður var fastmótaður spurningalisti. Hringt var í úrtakið því talið var að þannig mundi nást í flestar stúlkur og meiri líkur á öruggum svörum. Rannsakendur fengu aðstöðu hjá Íþróttasambandi Íslands og Íþróttafraeðasetrinu á Laugarvatni til þess að hringja út spurningalistann. Rannsakendurnir voru tveir, þeir skiptu með sér nafnalistanum og hringdu báðir í úrtakið. Með notkun staðlaða textans var reynt að spyrja úrtakið á sem líkastan hátt svo að áreiðanleiki rannsóknarinnar yrði sem mestur. Það tók nokkra daga að hringja í allar stúlkurnar. Taka þurfti tillit til þess að stúlkurnar voru sumar hverjar í skóla, vinnu og fleira og því var oft erfitt að ná á þær.

2.4 Spurningalistinn

Fimmtán spurningar voru á spurningalistanum. Þeim átti að svara með því að velja á milli eins eða fleiri valmöguleika. Spurningunum var raðað upp þannig að léttari spurningarnar

voru framarlega og þær erfiðari voru aftar. Flestir svarmöguleikarnir voru í nokkrum liðum og í lykilsurningunni var hægt að merkja við marga svarmöguleika. Reynt var að hafa spurningarnar eins hnitmiðaðar og skýrar og hægt var. Spurt var um ástæðu fyrir brottfalli úr knattspyrnu og hvort stúlkurnar stunduðu einhverja hreyfingu eftir brottfall. Einnig var spurst fyrir um fæðingarár, með hvaða félagi stúlkurnar æfðu síðast, hvenær þær byrjuðu að æfa og hvenær þær hættu að æfa.

2.5 Tölfræðileg úrvinnsla

Við úrvinnslu gagnanna var notast við SPSS 15.0 for Windows (Statistical Package for the social sciences) og Microsoft Office Excel 2003. Tíðni var reiknuð út í SPSS og var Excel notað til þess að búa til súlurit úr þeim gögnum. Aðrar tölfræðiaðgerðir sem gerðar voru í SPSS var fylgni sem reiknuð var út frá Spearsman, Pearsons og Kí-Kvaðrat og var miðað við 95% öryggismörk eða 5% marktækni. Þar var einnig notast við T-próf og krosstöflur gerðar.

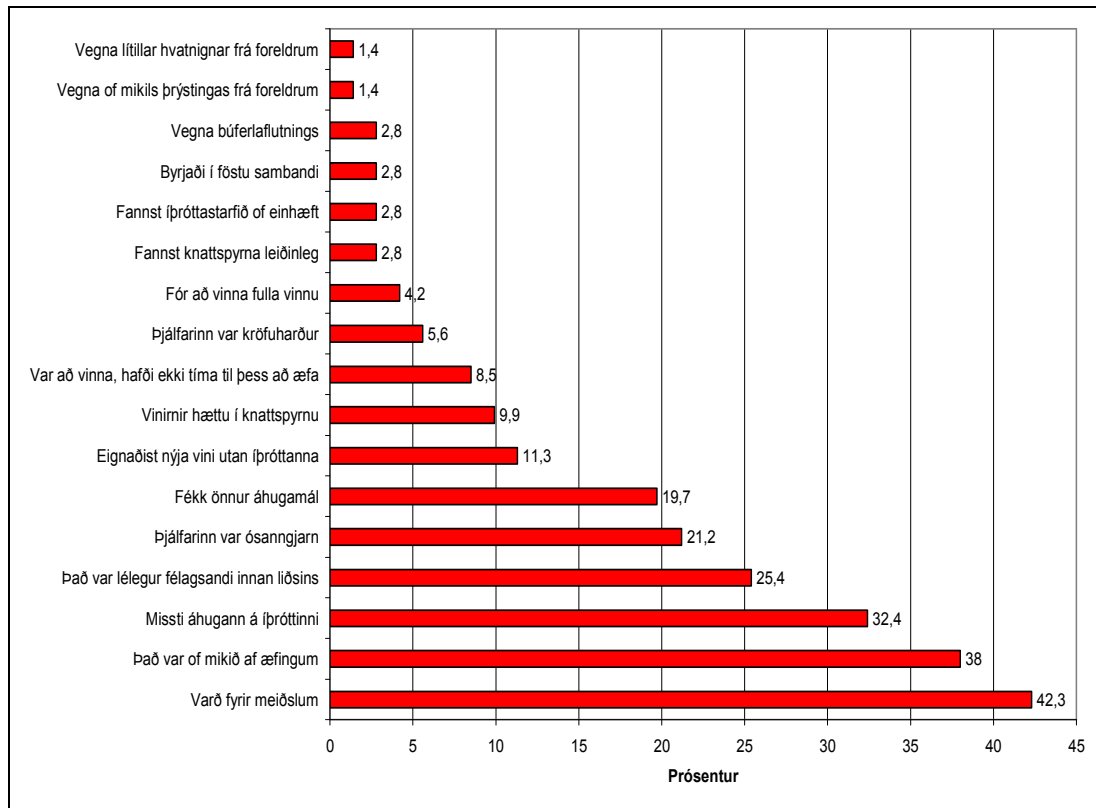
III. Niðurstöður

Alls tók 71 stúlka þátt í rannsókninni af 98 sem hættar voru knattspyrnuíðkun og var svarhlutfallið 72%. Listanum svöruðu fimm stúlkur sem eru fæddar árið 1987 eða 7%, tólf stúlkur fæddar 1988 eða 16,9%, 27 stúlkur fæddar 1989 eða 38% og 27 stúlkur fæddar árið 1990 eða 38%. Meðalaldur stúlkanna sem svöruðu listanum er átján ár.

Af stúlkunum sögðust 42,3% hafa hætt að iðka knattspyrnu vegna meiðsla, 38% vegna þess að æfingar voru of margar, 32,4% hættu vegna þess að þær misstu áhugann á íþróttinni, 25,4% sögðust hafa hætt vegna lélegs félagsanda innan liðsins og 21,2% hættu af því að þeim fannst þjálfarinn ósanngjarn. Einnig voru fleiri ástæður fyrir brottfalli stúlkanna og má sjá þær á mynd 1.

Mynd 1. Hverjar telur þú helstu ástæðurnar fyrir því að þú hættir í knattspyrnu?

Merkið við það sem við á:



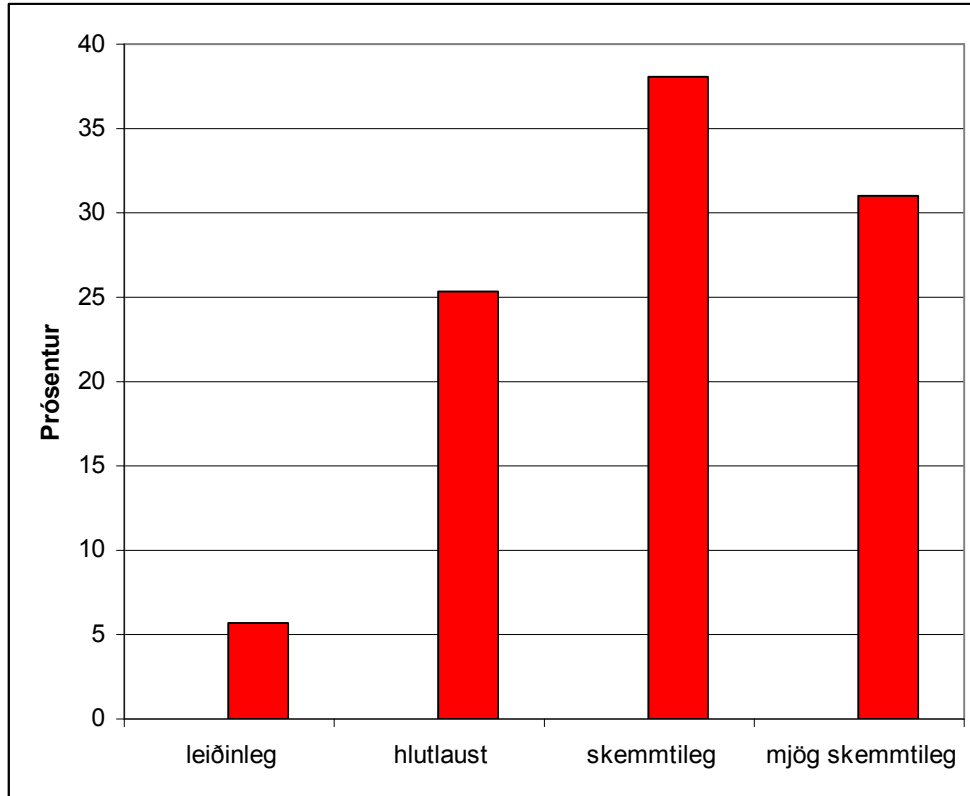
Mynd 1 sýnir ástæðurnar fyrir því að stúlkurnar hættu að æfa knattspyrnu (prósentuhlutfall)

Íþróttalegur aldur stúlkanna sem hættu í knattspyrnu í þriðja og fjórða flokki árið 2002 er að meðaltali 6,44 ár (SD = 2,9, n=71). Íþróttalegur aldur þeirra sem hættu vegna meiðsla er að meðaltali 7,23 ár (SD = 2,9, n=71).

Fylgnin milli þess hvenær stúlkurnar byrja að æfa knattspyrnu og hvenær þær hættu er næstum því marktæk (Spearman's $r=-2,22$; $p=0,062$ n=71).

Niðurstöðurnar sýndu einnig að 5,6% stúlkanna fannst leiðinlegt í knattspyrnu þegar þær hættu, 25,4% voru hlutlausar, 38% fannst skemmtilegt og 31% fannst mjög skemmtilegt í knattspyrnu þegar þær hættu. Einnig var valkosturinn „mjög leiðinlegt“ en engin af stúlkunum valdi hann.

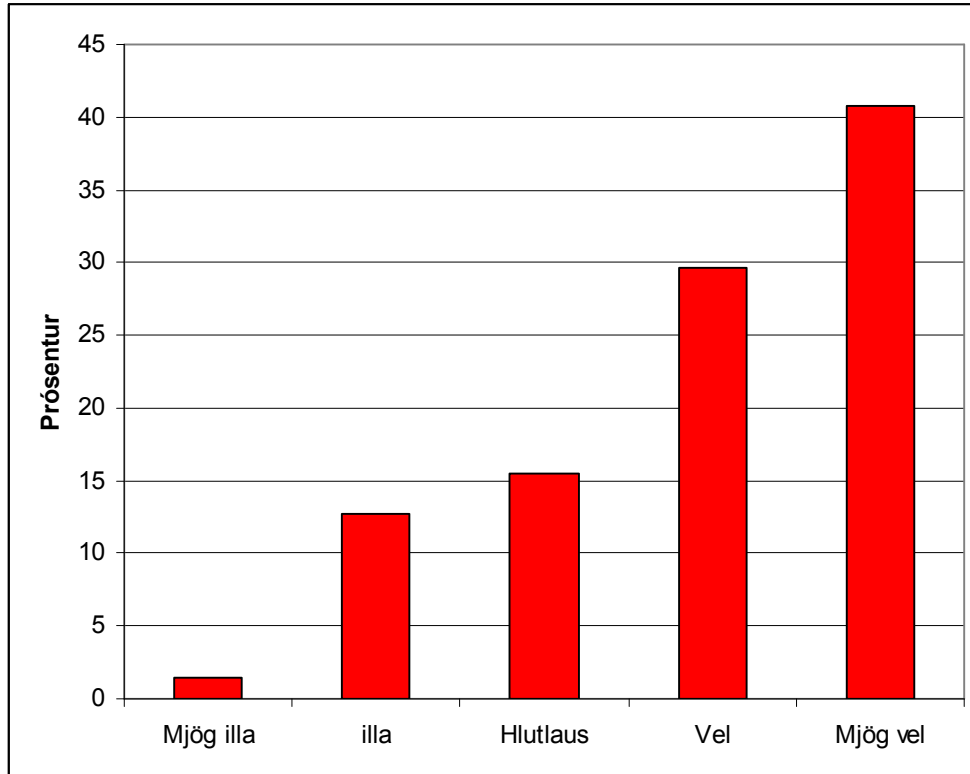
Mynd 2. Hvernig fannst þér knattspyrna þegar þú hættir?



Mynd 2 sýnir hvernig stúlkunum fannst í knattspyrnu þegar þær hættu

Þegar við spurðum stúlkurnar hvernig þeim fannst þjálfarinn þegar þær hættu sögðust 1,4% líka mjög illa við þjálfarann sinn, 12,7% líkaði illa við hann, 15,5% voru hlutlausar, 29,6% líkaði vel við þjálfarann og 40,8% líkaði mjög vel við hann.

Mynd 3. Hvernig líkaði þér við þjálfarann þinn áður en þú hættir?

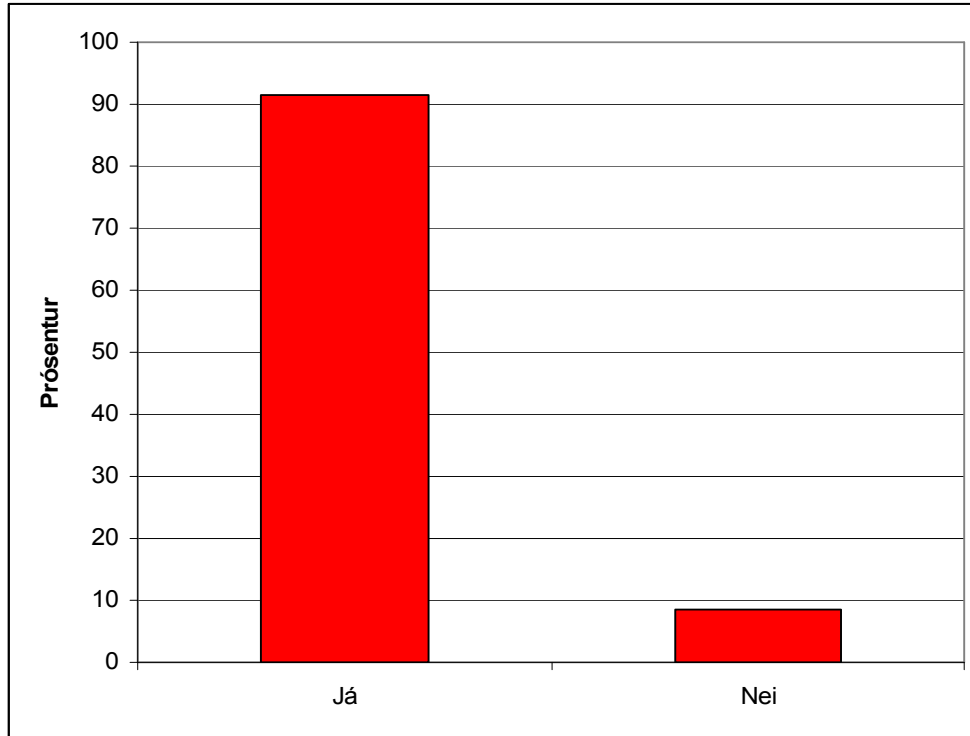


Mynd 3 sýnir hvernig stúlkunum líkaði við þjálfarann sinn þegar þær hættu í knattspyrnu

Þegar skoðuð var fylgnin hjá stúlkunum milli þess að hafa hætt vegna meiðsla og þótt gaman í knattspyrnu var (Pearson $r=-0,119$; $p=0,324$) sem er ekki marktæk fylgni. Einnig var skoðuð fylgnin milli þess að þykja leiðinlegt í knattspyrnu og að líka illa við þjálfarann. Þar var fylgnin heldur ekki marktæk eða (Kí-Kvaðrat= $0,087$; $p=<0,05$).

Af stúlkunum var 91% þeirra sem héldu áfram að æfa íþróttir eftir að þær hættu í knattspyrnu sama hvort það voru skipulagðar íþróttagreinar innan íþróttafélags eða eigin þjálfun. Þær sem hættu alveg að æfa voru 8,5 af hundraði.

Mynd 4. Hefur þú æft aðrar íþróttir síðan þú hættir?



Mynd 4 sýnir prósentuhlutfall þeirra sem hafa æft aðrar íþróttir eftir að þær hættu knattspyrnuíðkun

Niðurstöðurnar sýndu að 39,4% fóru í skipulagða þjálfun með íþróttafélagi eftir að þær hættu í knattspyrnu, 52,1% stunduðu eigin þjálfun eftir að þær hættu og 8,5% æfðu ekkert.

IV. Umræða

Rannsóknin leiddi í ljós að helsta ástæðan fyrir brottfalli stúlkna úr knattspyrnu sem æfðu með þriðja og fjórða flokki árið 2002 er meiðsl. Þar með stenst ein af tilgátunum sem sett var fram í byrjun rannsóknarinnar um að ein ástæða brottfalls er að mikið er um meiðsl í kvennaknattspyrnu. Orsakirnar fyrir meiðslum geta verið margvíslegar, til dæmis undirlagið sem stúlkurnar æfa á, æfingaálagið, hvernig æfingunum er háttað, upphitunin, hvort teygt sé á eftir æfingar og svo fram eftir götunum. Einnig má velta því fyrir sér hvort þjálfarinn hafi næga þekkingu og menntun á því sviði sem hann starfar á sem þjálfari. Skipuleggur þjálfarinn

æfingarnar með forvarnir gegn meiðslum í huga? Þjálfarar verða að vera meðvitaðir um hve mikið álag og hversu mikil ákefð sé æskileg hverju sinni. Einnig þurfa þeir að vera meðvitaðir um þjálfunartakmörk líkamans (Bompa, 1999). Á unglingsaldri er lögð mikil áhersla á að ungar stúlkur nái langt bæði sem lið og einstaklingar og er ógnvænlegt til þess að vita, að stúlkur sem eru að hefja sinn alvöru íþróttuferil verði að hætta að stunda skipulagðar íþróttir vegna meiðsla. Einnig kom í ljós í rannsókninni að íþróttalegur aldur stúlnanna í knattspyrnu var að meðaltali 6,44 ár. Þegar einungis er skoðaður íþróttalegur aldur stúlnanna sem hættu vegna meiðsla kom í ljós að þær æfðu að meðaltali í 7,23 ár. Þessar niðurstöður sýna að þær stúlkur sem hætta vegna meiðsla æfa lengur en þær sem hætta vegna annarra ástæðna. Hugsanlega eru það þessar stúlkur sem eru með það hugarfar að komast lengra í knattspyrnunni en geta það ekki sökum meiðsla. Þjálfari getur haft þetta hvorutveggja í hendi sér og unnið að forvörnum gegn meiðslum ef næg menntun og fræðsla býr að baki. Þjálfarinn er fyrirmynd margra ungra íþróttaiðkenda. Sú tilgáta okkar að þjálfarinn sem fyrirmynd sé ástæða fyrir því að margar stúlkur hætta í knattspyrnu stóðst þar sem 21,2% stúlnanna hættu vegna þess að þær töldu að þjálfarinn væri ósanngjarn.

Það eru augljóslega sterk tengsl milli þess hvenær stúlkur byrja að æfa knattspyrnu og hvenær þær hætta. Það hefði verið áhugaverðara og fróðlegra ef niðurstöðurnar hefðu verið innan við 5% marktæknimörkin en þetta er mjög nálægt þeim mörkum sem við settum. Út frá þessu má gera ráð fyrir því, að því fyrr sem stúlkurnar byrja að æfa knattspyrnu því fyrr hætta þær og því seinna sem þær byrja því seinna hætta þær.

Það er athyglisvert að sjá í rannsókninni að rúmum 2/3 hluta stúlnanna fannst skemmtilegt eða mjög skemmtilegt í knattspyrnu þegar þær hættu og sjö af hverjum tíu að meðaltali líkaði vel eða mjög vel við þjálfarinn. Það er augljóst að stúlkurnar hættu í knattspyrnu á meðan þær voru ánægðar og líkaði við þjálfarann. Sorglegt er að vita til þess að stúlkurnar þurfi að hætta að stunda knattspyrnu vegna meiðsla þegar þeim finnst gaman og hafa áhuga á að æfa.

Þegar við könnuðum hvort tengsl væru á milli þess að stúlkurnar hættu í knattspyrnu vegna meiðsla og þess hvort þeim þætti gaman í knattspyrnu mátti sjá að svo var ekki en það voru 22 stúlkur sem hættu vegna meiðsla og fannst ýmist gaman eða mjög gaman í knattspyrnu þegar þær hættu. Hins vegar voru 27 stúlkur sem hættu ekki vegna meiðsla heldur vegna annarra ástæðna sem fannst gaman eða mjög gaman í knattspyrnu þegar þær

hættu. Einnig komumst við að því að ekki voru tengsl milli þeirra sem fannst leiðinlegt í knattspyrnu og þeirra sem líkaði illa við þjálfarann þegar þær hættu. Þeim sem fannst leiðinlegt í knattspyrnu líkaði ekkert endilega illa við þjálfarann.

Um fjórðungur stúlkanna sem tóku þátt í rannsókninni taldi of tíðar æfingar vera ástæðuna fyrir því að þær hættu í knattspyrnu. Ástæðan fyrir því gæti verið sú að þær voru að æfa aðra íþrótt, fannst þær ekki hafa nægilegan tíma fyrir vini eða að þær voru færðar upp um flokk þar sem æfingar voru oftari í viku og meiri kröfur voru gerðar til þeirra um mætingu og getu. Alvara tengd íþróttum og meiri keppni kemur fyrir hjá stúlkum en drengjum (Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000). Ungar stúlkur eru oft teknar upp úr yngri flokkum til að æfa með eldri flokki til að leysa þær af sem eldri eru og hættar. Þar af leiðandi eru kröfur um fleiri æfingar. Benda má á að meðalaldur í meistaraflokkum kvenna er mun lægri en hjá meistaraflokkum karla (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000).

Áhugaleysi er ein af þremur helstu ástæðum fyrir brottfalli stúlkna úr knattspyrnu. Einni af þremur tilgátum sem lagðar voru fyrir í byrjun rannsóknarinnar er því hér með svarað og stenst hún. Orsakir áhugaleysis gætu verið of margar æfingar og kröfur um mætingu og bættan árangur. Vinir fara að skipta miklu máli þegar stúlkurnar fara í framhaldsskóla og getur það ýtt undir áhugaleysi á íþróttum hjá stúlkunum samhliða því að gerðar eru meiri námskröfur í framhaldskólanum heldur en í grunnskólanum.

Hvað gera stúlkurnar eftir að þær hætta í knattspyrnu? Samkvæmt niðurstöðunum fer rúmlega helmingur stúlkanna að stunda eigin þjálfun, til dæmis á líkamsræktarstöð. Um fjórðungur stúlkanna fer að æfa aðra skipulagða íþrótt og getur ástæðan fyrir því verið sú, að stúlkunum hafi fundist knattspyrnuæfingarnar vera margar. Þess vegna hafi þær ekki haft nægan tíma til að stunda aðra íþrótt.

Ísland er ekki eina landið sem þarf að kljást við brottfall stúlkna úr íþróttum. Í fyrirlestri, sem haldinn var hjá Íþróttasambandi Íslands þann 13. mars 2008 fjallaði Rolf Carlson, sænskur fræðimaður á sviði íþróttafélagsfræði, um brottfall stúlkna í íþróttum í Svíþjóð, sem hann taldi of mikið. Í rannsókn sem fjallar um nauðsyn þess að íþróttir á barna- og unglingsaldri taki mið af þroskastigi barnanna eigi umfram allt að vera skemmtun, kom í ljós að einungis 40 prósent fimmtán ára stúlkna stunda skipulagðar íþróttir þar í landi. Helstu

ástæðurnar fyrir því að þær hætta á þessum aldri er sú að of mikil alvara og of mikil krafa er gerð of snemma til stúlkanna (Carlson, 2008).

Hvaða leiðir eru vænlegar til að sporna við brottfalli stúlkna úr íþróttum? Hugmynd okkar er að gefa stúlkum snemma tækifæri til að kynnast sem flestum ólíkum íþróttagreinum. Hlutverk foreldranna er að örva og hvetja dótturina til ástundunar. Það skiptir einnig máli að foreldrar sýni íþróttagreininni, sem dóttir þeirra stundar, áhuga og að þeir séu í góðu sambandi við þjálfarann.

3.1 Veikleikar rannsóknarinnar

Rannsóknaraðferðin sem notuð var við gerð rannsóknarinnar hefur veikleika. Rannsakendurnir nýttu sér ættingja innan knattspyrnunnar til að finna út hvaða stúlkur á þátttakendalistanum væru hætta og hverjar voru enn að æfa knattspyrnu. Einnig veltum við því fyrir okkur hvort við hefðum átt að leyfa einungis eitt svar í spurningu ellefu þar sem spurt var um helstu ástæðurnar fyrir brottfalli úr knattspyrnu.

V. Lokaorð

Brottfall stúlkna úr skipulögðum íþróttum hefur lengi verið áhyggjuefni hér á landi. Niðurstöður fyrri rannsókna sem gerðar hafa verið um brottfall stúlkna úr íþróttum sýna að áhugaleysi er helsta ástæðan fyrir því að stúlkurnar hætta. Í okkar rannsókn kemur hinsvegar fram að meiðsl eru meginástæðan fyrir brottfallinu. Áhugaleysi er samkvæmt rannsókn okkar því ekki lengur aðal ástæða brottfalls úr knattspyrnu, þó svo að hún sé ein af þremur helstu ástæðunum.

Niðurstöður rannsóknarinnar gefa tilefni til að rannsaka hvers konar meiðsl eru að hrjá stúlkurnar. Er það álagsmeiðsl eða slys? Einnig væri athyglisvert að rannsaka hvort þær stúlkur sem verða fyrir meiðslum komi aftur í félagið eftir að þær ná sér og hvort íþróttafélagið fylgist með hvernig meðferð þær fá við meiðslunum.

Við vonum að rannsóknin nýtist félögum og sérsamböndum til að takast á við vandann.

Við viljum þakka öllum þeim er aðstoðuðu okkur við gerð rannsóknarinnar og ritgerðarinnar.

Laugarvatni 16.apríl 2008

Brynja Kristjándóttir

Kristín Brynja Gunnarsdóttir

VI. Heimildaskrá

- Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2006). *Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun ungmenna á Íslandi - rannsókn meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla vorið 2006*. Reykjavík: Rannsóknir & greining.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization—Theory and Methodology of Training* (4. útgáfa). USA: Human Kinetics.
- Carlson, Rolf. (2008). Munnleg heimild 13.mars.
- Dieserud, Elbjörg J., Elvestad, John og Brunnes, Anders O. (2001). *Þjálfun Heilsa Velliðan— Kennslubók í líkamsrækt* (Anna Dóra Antonsdóttir þýddi). Reykjavík: Iðnmennt / Iðnú. (Upphaflega gefið út 1984).
- Erna Lind Rögnvaldsdóttir. (1999). *Brottfall úr knattspyrnu á Akureyri*. Kennaraháskóli Íslands.
- Friðrik Ellert Jónsson. (2005). *Forvarnir í knattspyrnu*. Sótt þann 6.mars http://www.fsss.is/desktopdefault.aspx/tabid-37/55_read-479/
- Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon. (1997). *Íþróttir barna og unglinga*. Reykjavík: Oddi.
- Hilmar Rafn Kristinsson og Júlíus Þór Sigurjónsson. (2005). *Íþróttir og unglingar – andleg líðan – sjálfsvirðing – líkamsmynd – brottfall*. Lokaverkefni til B.Ed – gráðu: Kennaraháskóli Íslands.
- Íslensk orðabók. (2002). Mörður Árnason (ritstjóri). Reykjavík: Edda – útgáfa hf.
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2004). *Þjálfarinn sem fyrirmynd og samskipti þjálfara við iðkendur og foreldra*. Reykjavík: Höfundur.

- Janus Guðlaugsson. (2003). *Íþróttanámskrá knattspyrnufélagsins Vals*. Reykjavík: Iðnú.
- Menntamálaráðuneyti Íslands. (1999). *Aðalnámskrá framhaldsskóla. Íþróttir-likams- og heilsurækt*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Menntamálaráðuneyti Íslands. (2006). *Íþróttavæðum Ísland – aukin þátttaka – breyttur lífsstíll*. Reykjavík: höfundur.
- Norges Idrettsforbund. (2002). *MMI barne- og ungdomsundersökelsen 2002 - et utdrag av resultater med idrettsforbundets kommentarer*. Norges Idrettsforbund, Oslo: Noregur.
- Weinberg, Robert, S. Og Gould, Daniel. (2003). *Foundations of Sports & Exercise Psychology*. (3. Útgáfa). USA:Human Kinetics.
- Þingskjal 1702. (2003-2004). *Jafnrétti kynjanna*. 130. löggjafarþing, sótt 17. mars af <http://www.althingi.is/alttext/130/s/1702.html>
- Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknastofnun uppeldis- og menntamála.
- Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2000). *Félagsstarf og frístundir íslenskra unglinga*. Reykjavík: Æskan.

Fylgiskjal 1

Texti fyrir hringingar.

Góðan daginn Brynja/Kristín heiti ég og er á síðasta ári í íþróttافرæði við Kennaraháskóla Íslands á Laugarvatni. Heitir þú og varstu að æfa knattspyrnu með? Ert þú að æfa knattspyrnu í dag?

Ég er að gera lokaverkefnið mitt um brottfall kvenna í knattspyrnu frá 2002. Mætti ég spyrja þig nokkurra spurninga varðandi þitt brottfall frá þínu félagi? Fleiri iðkendur munu svara þessum spurningalista og munu svör þín ekki verða aðgreind frá hinum þátttakendunum né mun nafn þitt koma fram í verkefninu.

Ég er bundin þagnarskyldu um allar viðkvæmar persónuupplýsingar sem ég fæ vitneskju um við skrif mín.

Fylgiskjal 2

16.01.2008

Spurningalisti

Brottfall kvenna úr knattspyrnu

- 1 Fæðingarár: _____
- 2 Með hvaða félagi æfðir þú síðast? _____
- 3 Hvenær byrjaðir þú að æfa knattspyrnu?
 0-3 ára
 4-6 ára
 7-9 ára
 10-12 ára
- 4 Hvað varstu gömul þegar þú hættir í knattspyrnu? _____
- 5 Hverja telur þú vera helstu ástæðuna fyrir því af hverju þú byrjaðir að stunda knattspyrnu (merktu við eitt atriði sem við á)?
 Brýstingur frá foreldrum
 Hvatning frá foreldrum
 Fór með vini/vinum
 Ábending frá íþróttakennara
 Systkini í íþróttum
 Eigin áhugi á íþróttum
 Annað/ Hvað? _____
- 6 Hvernig fannst þér þú standa þig í knattspyrnu miðað við jafnaldra?
 Mjög illa
 Illa
 Meðallagi
 Vel
 Mjög vel

7 Telur þú að íþróttaiðkun skipti máli í sambandi við vinsældir í vinnuhóp?

- Mjög miklu máli
- Miklu máli
- Hæfilegu máli
- Skiptir ekki máli
- Skiptir alls ekki máli

8 Fannst þér gefast nægur tími til að stunda önnur áhugamál samhliða æfingum?

- Mjög mikill tími
- Mikill tími
- Hæfilegur tími
- Ekki mikill tími
- Ekki mjög mikill tími

9 Fannst þér gefast nægur tími til að stunda skólann samhliða æfingum?

- Mjög mikill tími
- Nægilegur tími
- Hæfilegur tími
- Ekki nægur tími
- Lítil tími

10 Hvernig fannst þér knattspyrna þegar þú hættir?

- Mjög leiðinleg
- Leiðinleg
- Hlutlaus
- Skemmtileg
- Mjög skemmtileg

11 Hverjar telur þú helstu ástæðurnar fyrir því að þú hættir í knattspyrnu? Merkið við það sem við á:

- Foreldrar
 - vegna of mikils þrýstings frá þeim
 - vegna lítillar hvatningar frá þeim
 - vegna lítillar þekkingar þeirra á hreyfingu
 - vegna áhugaleysis þeirra á knattspyrnu
- Systkin
 - þau eru/voru fyrirmyndin
 - þau höfðu áhrif á að ég hætti
 - fékk enga hvatningu frá þeim
- Þjálfari
 - var áhugalaus
 - var of kröfuharður
 - var ósanngjarn
- Vinirnir í knattspyrnu
 - þeir hættu í knattspyrnu
 - þeir skiptu um íþrótt
 - vegna hópþrýstings frá þeim
- Atvinna
 - fór að vinna fulla vinnu
 - hafði ekki tíma til þess að æfa
- Sjálf íþróttin leiðinleg

- Fjárhagur
- Of mikið af æfingum
- Meiðsl
- Nýir vinir utan íþróttanna
- Fékk önnur áhugamál
- Íþróttastarfið of einhæft
- Missti áhugann á íþróttinni
- Lélegur félagsandi innan flokksins
- Byrjaði í föstu sambandi
- Búferlaflutningur

12 Hvernig líkaði þér við þjálfarann þinn áður en þú hættir?

- Mjög illa
- Illa
- Hlutlaus
- Vel
- Mjög vel

13 Hefur þú æft aðrar íþróttir síðan þú hættir?

- Já
- Nei

14 Ef já; eru það skipulagðar íþróttagreinar innan íþróttafélaga eða eigin þjálfun, til dæmis í líkamsræktarstöð?

- Skipulögð íþróttþjálfun með íþróttafélagi
- Eigin þjálfun

15 Hefur þú farið í annað skipulagt tómsundastarf eftir að þú hættir þátttöku í íþróttum?

Til dæmis skátar, tónlist

Já

Nei

Eitthvað sem þú vilt bæta við að lokum sem þér finnst ekki hafa komið fram?