



Hrós og hvatning skiptir öllu

Viðhorf þjálfara og þátttakenda á líkamsræktarnámskeiðum

María Ýrr Sveinrúnardóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Háskóli Íslands

Menntavísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Hrós og hvatning skiptir öllu

Viðhorf þjálfara og þátttakenda á líkamsræktarnámskeiðum

María Ýrr Sveinrúnardóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðsögukenari: Kolbrún Þ. Pálsdóttir

Ípróttta-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2013

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA prófs í tómstunda- og félagsmálafræði. Óheimilt er að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

© María Ýrr Sveinrúnardóttir, 2013

Prentun: Bóksala Kennaranema
Reykjavík, 2013

Ágrip

Flestir eru sammála um að heilsan er það mikilvægasta sem við eigum og því ber að vernda hana og efla eins vel og hægt er. Tilgangur með þessari ritgerð er að reyna að svara þeirri spurningu hvað þjálfarar og þátttakendur í líkamsræktarnámskeiðum telja að skipti máli þegar kemur að árangri í líkamsræktarnámskeiðum. Hrós og hvatning skiptir miklu máli og ég mun velta þeirri spurningu fyrir mér hvernig hrós og hvatning er notuð í þjálfun. Í þessari ritgerð framkvæmdi ég litla rannsókn þar sem ég ræddi við tvo námskeiðsþjálfara og fór einnig yfir ánægjukannanir á einni stærstu líkamsræktarstöð höfuðborgarsvæðisins. Í niðurstöðum kom fram að það sem skiptir mestu máli í þjálfun á líkamsræktarnámskeiðum er aðhald, viðhorf þjálfara og stöðugleiki frá þjálfara. Einnig skiptir hrós og hvatning þjálfarans miklu máli. Með réttri hvatningu og nægilega miklu hrósi þá fær þjálfarinn þátttakendur til þess að gera hluti sem þá óraði ekki fyrir að þeir gætu gert án þess að fólk sé að fara fram úr getu sinni og takmörkum.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Efnisyfirlit	4
Myndaskrá	5
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 I. Hluti	9
2.1 Heilsa.....	9
2.2 Hreyfing og mikilvægi hennar	11
2.3 Saga líkamsræktar og líkamsræktarstöðva	12
2.4 Hvatakenningar og hrós	14
2.5 Hindranir	15
2.6 Hlutverk þjálfara og fagmennska	16
3 II.Hluti	18
3.1 Aðferðafræði.....	18
3.2 Framkvæmd rannsóknar	18
3.3 Gögn.....	18
3.4 Um Hreyfingu	19
3.5 Niðurstöður	20
3.6 Viðhorfskannanir.....	23
4 II.Hluti	25
4.1 Umræður.....	25
5 Heimildir	28

Myndaskrá

Mynd 1. Hlutfall þeirra sem hreyfa sig reglulega í frístundum	10
Mynd 2 hlutfall þeirra sem ekki hreyfa sig reglubundið	11
Mynd 3 Dreifing á þátttöku yfir árið 2012 hjá Hreyfingu.....	20
Mynd 4 Ánægja með námskeiðið og sinn eigin persónulega árangur	23

Formáli

Þessi ritgerð er lokaverkefni í BA námi í tómsunda- og félagsmálafræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Ritgerðin er 10 ECTS einingar af 180 ECTS eininga grunnnámi. Í ritgerðinni er fjallað um hrós og hvatningu í líkamsræktarnámskeiðum og reynt að sýna fram á hvað það er sem skiptir máli í þjálfun í líkamsræktarnámskeiðum. Kolbrún Þ. Pálsdóttir, lektor við tómsunda og félagsmálafræðibraut, var leiðbeinandi og fyrir alla hennar aðstoð eru færðar sérstakar þakkir. Jafnframt vil ég þakka Ágústu Johnson fyrir upplýsingar og gögn fyrir rannsóknina, Ester Gústavsdóttur og Guðríði Eiríksdóttur fyrir yfirlestur á verkefninu.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____._____ 20__

1 Inngangur

Hér verður leitað svara við þeirri mikilvægu spurningu um það hvað þjálfarar og þátttakendur á líkamsræktarnámskeiðum telja að skipti máli til að stuðla að árangri á líkamsræktarnámskeiðum. Fjöldi fólks sækir líkamsræktarstöðvar til þess að bæta heilsu og líkamlegt hreysti, þess vegna er mikilvægt að skoða hvernig bæði þjálfarar og þátttakendurnir sjálfir telji bestum árangri náð.

Fræðsla og hvatning er það sem skiptir höfuðmáli þegar kemur að því að fá fólk til þess að stunda reglulega hreyfingu og í samræmi við útgefnar ráðleggingar. Þá er ráðlagt að fullorðnir einstaklingar stundi einhverskonar hreyfingu í að minnsta kosti 30 mínútur á dag. Það skiptir höfuðmáli að hafa heilsuna í lagi því hún er það mikilvægasta sem við eigum og því er mikilvægt að fólk finni sér einhverja tómskundartengda hreyfingu. Hreyfing og áreynsla sem bundin er við dagleg störf hefur minnkað verulega og hefur það haft mikla þyngdaraukningu í för með sér og þá sérstaklega á síðasta áratug (Hjartavernd, e.d). Þetta viðfangsefni skiptir höfund miklu máli þar sem hún hefur sjálf starfað sem þjálfari. Höfundur hefur meðal annars þjálfað sund hjá Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík ásamt því að vera hóptímakennari hjá líkamsræktarstöðinni Hreyfingu. Höfundur hóf störf hjá Hreyfingu eftir að hafa þreytt inntökupróf þar sem hátt í 70 manns tóku þátt en aðeins þrír fengu vinnu eftir inntökuprófið. Það virðist vera mikið brottfall úr líkamsræktarstöðvum þegar háanna tímabilinu er lokið en þessi háanna tímabil eru í kringum febrúar og september. Það er mjög fjölbreyttur hópur sem sækir líkamsræktarstöðvarnar og því mismunandi hversu lengi fólk helst í almennri líkamsrækt.

Höfundur framkvæmdi litla tilviksathugun á einni stærstu líkamsræktarstöð höfuðborgarsvæðisins en markmiðið með þessari athugun er að skoða stefnu líkamsræktarstöðvarinnar um þjálfun og hvernig þátttaka í líkamsrækt sveiflast. Höfundur ræddi við tvo þjálfara með mismunandi menntun og vann einnig úr þátttökukönnun sem námskeiðisþátttakendur höfðu svarað. Með þessari rannsókn vonast höfundur til þess að geta svarað hversu mikið hrós og hvatning skiptir máli í námskeiðum á líkamsræktarstöðvum og hvort að það skipti máli hvernig þjálfarinn kennir.

Í fyrsta kafla ritgerðarinnar er fjallað um heilsu og mikilvægi hreyfingar en að vera heilbrigður í dag er orðið val á lífsstíl en ekki eðlileg afleiðing þess að lifa í samræmi við kröfur líkamans (Morris, 2009). Einnig verður fjallað um hvatakenningar en flestir fræðimenn eru sammála um að hvatning krefjist löngunar til þess að ná einhverju fram. Börn læra að hegða sér á ákveðinn hátt eftir ákveðnum fyrirmyndum og þessi lærða hegðun tókum við með okkur á fullorðins ár. Fræðimaðurinn Albert Bandura setti fram þá kenningu að hegðun fólks er lærd í umhverfinu (Bandura, 1997). Til þess að skilja hvað líkamsrækt er þá fer ég aðeins yfir sögu líkamsræktarinnar og líkamsræktarstöðva. Á fornöldum var líkamleg hreyfing knúin fram á þörfinni að komast af með því að veiða og safna til matar. Þrátt fyrir að í dag séu þessar grunnþarfir á að veiða og safna ekki lengur til staðar, þá er hreyfing og heilsa ennþá mikill hluti af lífi fólks enda mannlíkaminn ekki gerður til þess að vera í kyrrstöðu (Dalleck og Kravitz, 2002). Annar kafla varpar ljósi á viðhorf þjálfara og þátttakenda á líkamsræktarnámskeiðum og að lokum eru niðurstöður dregnar saman og ræddar.

2 I. Hluti

2.1 Heilsa

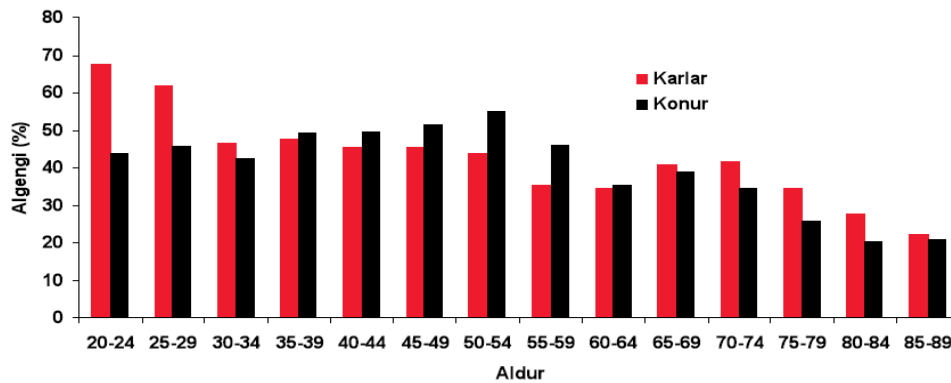
Flestir eru sammála um það að heilsan er það mikilvægasta sem við eigum og því ber að vernda hana og efla eins vel og hægt er. Heilsa er, samkvæmt Alþjóða heilbrigðisstofnuninni, líkamleg og andleg vellíðan sem og jafnvægi milli ýmissa þátta (World Health Organization, 2011). Það er margt sem hefur áhrif á heilsufar svo sem samfélagið, fjölmiðlaumfjöllun, efnahagur, velferðamál, heilbrigðisþjónusta, búseta, umhverfi og margt fleira. Það eru einnig margir einstaklingsbundnir þættir sem hafa áhrif á heilsu fólks en það getur til dæmis verið fjölskyldan, viðhorf til heilsu, atvinna og tekjur.

Að vera heilbrigður er orðið val á lífsstíl en ekki eðlileg afleiðing þess að lifa í samræmi við kröfur líkamans. Mannslíkaminn hefur þróast í þá átt að hreyfa sig og vera notaður þannig, að ef hann fær ekki hreyfingu getur það haft sömu áhrif og að taka slævandi lyf. Líkamsrækt leysir úr læðingi taugaboðefni líkamans sem kallast dópamín og serótónín, þannig að ef við stundum ekki líkamsrækt þá rænum við okkur þeirri ánægju sem kerfi líkamans geta veitt okkur (Morris, 2009).

Lífsstíll og holdafar hefur margvísileg áhrif á heilsufar fólks á öllum aldri. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) hefur sett upp viðmiðunarmörk fyrir flokka á þyngdarstuðli fyrir fullorðna einstaklinga, en fólk sem hefur þyngdarstuðullinn 18.5-24.9 eru í kjörþyngd (Díana Óskarsdóttir, Gunnar Sigurðsson, Leifur Franzson, Ólafur Skúli Indriðason og Sigríður Lára Guðmundsdóttir, 2004). Rannsókn sem Hjartavernd hefur unnið að sýnir að hreyfing Íslendinga í frístundum hefur aukist og á það sinn þátt í lægri tíðni kransæðasjúkdóma. Hins vegar hefur hreyfing og áreynsla sem bundin er við dagleg störf minnkað verulega en það hefur haft í för með sér mikla þyngdaraukningu og þá sérstaklega á síðasta áratug (Hjartavernd, e.d). Rannsóknin sýndi fram á að áhætta á kransæðasjúkdómum minnkar um 20% hjá þeim sem hreyfa sig reglulega í frístundum en þess má geta að hlutfall þeirra sem hreyfa sig reglulega í frístundum hefur hækkað á hverju ári. Þrátt fyrir það sýnir mynd 1 að hlutfall þeirra sem hreyfa sig reglulega í frístundum minnkar eftir því sem aldurinn færir yfir og eins hefur líkamspyngdarstuðullinn hækkað úr 26 í 28 hjá körlum á meðan rannsóknin fór fram en

það jafngildir um 8 kg þyngdaraukningu fyrir mann í meðalhæð. Hjá konum hækkaði líkamsþyngdarstuðullinn einnig um tvö stig en hann fór úr 25 í 27 sem jafngildir um 7 kg þyngdaraukningu fyrir konu í meðalhæð (Hjartavernd, e.d).

Hlutfall þeirra sem hreyfa sig reglulega í frístundum greint eftir aldri, gögn frá 2005-2007

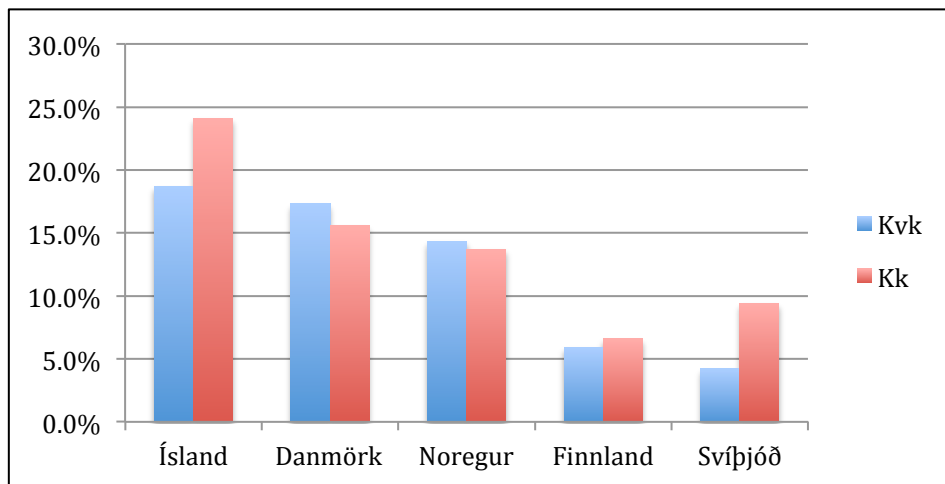


Niðurstöður úr 40 ára rannsóknum Hjartaverndar



Mynd 1. Hlutfall þeirra sem hreyfa sig reglulega í frístundum (Hjartavernd e.d).

Mynd 2 sýnir hlutfall þeirra sem ekki stunda reglubundna hreyfingu, greint eftir löndum. Á myndinni má sjá að Íslendingar hreyfa sig reglubundið hvað minnst af Dönum, Norðmönnum, Svíum og Finnum en Finnar eru hvað duglegastir að hreyfa sig reglubundið.



Mynd 2 hlutfall þeirra sem ekki hreyfa sig reglubundið

2.2 Hreyfing og mikilvægi hennar

Hreyfing er mjög vítt hugtak en hún er skilgreind „almennt sem einhvers konar vinna beinagrindarvöðva sem eykur orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld“ (Landlæknir, e.d). Hreyfing nær yfir nánast allar tegundir hreyfingu með einhverjum hætti hvort sem það er að ferðast gangandi eða hjólandi á milli staða, sinna heimilisstörfum eða við skipulagða íþróttastarfsemi eða aðra skipulagða þjálfun (Landlæknir, e.d).

Að stunda reglulega hreyfingu getur haft fjölbættan ávinning fyrir heilsuna en það eru margar vísindarannsóknir sem staðfesta það. Þeir sem hreyfa sig reglulega geta minnkað líkurnar á lífsstílstengdum sjúkdómum líkt og kransæðasjúkdómum, heilablóðfalli, sykursýki af tegund 2 sem og sumar tegundir krabbameina. Regluleg hreyfing eykur einnig lífslíkur en kyrrseta getur haft slæmar afleiðingar fyrir heilsu fólks og þá einnig á samfélagið í heild sinni. Ráðleggingar Landlæknis til hreyfingar er sú að börn og unglingar hreyfi sig minnst 60 mínútur daglega en aðrir hópar hreyfi sig að minnsta kosti 30 mínútur daglega. Tilgangur ráðlegginganna er að stuðla að því að landsmenn á öllum aldri hreyfi sig nóg til þessa að bæta og viðhalda góðri heilsu. Í ráðleggingunum er gert ráð fyrir að fólk sé að stunda miðlungserfiða hreyfingu þar sem hreyfing með mikilli ákefð hentar ekki öllum. (Landlæknir, e.d).

Hjartavöðvinn er mikilvægasti vöðvi líkamans og með því að hreyfa sig, borða hollt og halda kjörþyngd þá styrkist hjartað og við finnum fyrir aukinni vellíðan (Hjartavernd,

2004). Regluleg hreyfing hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið en með reglulegri hreyfingu þá fáum við aukið þol, blóðþrýstingur lækkar, það er auðveldara að halda kjörþyngd, minni hætta á sykursýki 2 sem og betri almenn líðan. Kyrrseta er í dag viðurkennd sem einn af áhættuþáttum hjarta- og æðaskjúkdóma. Líkur á að fá hjarta- og æðasjúkdóma eru um þriðjungi minni hjá þeim sem stunda reglulega hreyfingu en hjá kyrrsetufólki (Hjartavernd, 2004).

Fyrir um það bil 30 árum þá voru einungis 4% kvenna sem stunduðu einhvers konar reglubundna hreyfingu fyrir utan vinnu en karlar voru um 8% sem stunduðu einhvers konar hreyfingu. Árið 2000 var þetta hlutfall komið í tæp 40% hjá honum en um 34% hjá körlum (Hjartavernd, 2004). Þessi aukning er veruleg og miðað við árið 2013 þá er hægt að gera ráð fyrir ennþá meiri aukningu þar sem samfélagið er orðið mun meðvitaðara um jákvæð áhrif hreyfingar á líkama og sál.

Þolþjálfun hefur verið ávísað til meðferðar við ýmsum læknisfræðilegum sjúkdómum en þessir sjúkdómar eru meðal annars hjarta- og æðasjúkdómar, blóðfituhækkun, slitgigt, vefjagigt og sykursýki. Það hefur einnig verið bent á að þolþjálfun getur verið hugsanleg meðferð fyrir margskonar geðsjúkdóma og þá sérstaklega við þunglyndi. Þeir einstaklingar sem hafa verið virkir í líkamlegri hreyfingu en hætta svo að hreyfa sig tímabundið eru líklegri til þess að finna fyrir þunglyndi (Babayak, Baldewicz, Blumenthal, Craighead, Doraiswamy, Herman, Khatri, Krishnan og Moor, 2000). Það hefur verið sýnt fram á að 16 vikna þolþjálfun er sambærileg 16 vikna lyfjameðferð. The Standard Medical Intervention and Long – Term exercise rannsökuðu 156 sjúklinga með alvarlegt þunglyndi og þeim var raðað í þrjá hópa þar sem sjúklingarnir áttu að stunda líkamsrækt og sumir að stunda líkamsrækt meðfram lyfjameðferð. Allir þrír hóparnir sýndu fram á marktæka lækkun á þunglyndiseinkennum eftir 16 vikur. Þrátt fyrir að þeir sem tóku einnig lyf sýndu fljóttari svörun þá var ekki mikill munur á hinum hópnum (Babayak og fl., 2000).

2.3 Saga líkamsræktar og líkamsræktarstöðva

Samkvæmt orðabók Snöru er líkamsrækt „ástundun almennra líkamsæfinga til að efla og viðhalda hreysti“ en þó án þess að einhver ákveðin íþróttagrein sé stunduð. Líkamsræktarstöð er hins vegar skilgreind sem „íþróttamiðstöð með ýmsum æfingatækjum þar sem menn stunda líkamsrækt, að eigin forsögn, með leiðsögn eða í

hópi” (Snara, e.d). Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) skilgreinir líkamsrækt þar sem beinagrindarvöðvarnir hreyfa líkamann sem krefst aukinnar orku líkamans (Who, e.d).

Á fornöldum var líkamleg hreyfing knúin fram á þörfinni að komast af með því að veiða og safna til matar. Þrátt fyrir að í dag séu þessar grunnþarfir á að veiða og safna ekki lengur til staðar vegna tæknivæðingar, þá er hreyfing og heilsa ennþá mikill hluti af lífi fólks þar sem mannlíkaminn er ekki gerður til þess að vera í kyrrstöðu (Dalleck og Kravitz, 2002).

Til þess að skilja sögu líkamsræktar er mikilvægt að fara langt aftur til fornaldar en um 10.000 – 8.000 árum fyrir krist þá byrjaði að hægjast á hreyfingu fólks með tilkomu plógsins og vinnudýra. Fólk þurfti þar af leiðandi ekki að ferðast langar leiðir og vera marga daga í burtu til þess að veiða sér til matar. Á tímum stríðsáranna þá skipti miklu máli að fólk væri í líkamlega góðu formi til þess að geta staðið í bardögum (Dalleck og Kravitz, 2002). Líkamsrækt á einnig rætur sínar að rekja til Grikklands þar sem fólk var að þjálfa bæði líkama og sál. Grikkirnir voru þeir fyrstu til þess að byggja líkamsræktarstöð. Þessar stöðvar voru yfirleitt á svæðum þar sem fólk kom saman til þess að æfa. Seinna meir var bætt við búningsklefum og svo síðar aðstöðu þar sem hægt var að halda keppnir. Í dag eru þessir staðir kennileiti Grikkja (Thackeray, 2011).

Í dag eru líkamsræktarstöðvar nánast á hverju götuhorni á Íslandi. Það þarf ekki að leita langt til þess að finna næstu líkamsræktarstöð í sínu nágrenni þar sem það eru líkamsræktarstöðvar í hverju einasta bæjarfélagi á höfuðborgarsvæðinu. Helstu líkamsræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu eru World Class, Hreyfing, Reebok Fitness, Hress og Baðhúsið. Aðrar stöðvar eru eins og Boot Camp og ýmsar Crossfit stöðvar sem eru á mörgum stöðum á höfuðborgarsvæðinu. World Class er með 10 útibú á höfuðborgarsvæðinu, Hress er með tvö útibú í Hafnarfirði, Hreyfing er með eitt útibú, Boot Camp er með eitt útibú á höfuðborgarsvæðinu en Crossfit stöðvarnar eru samtals 5 á höfuðborgarsvæðinu þó svo að þær tengjast ekki. Samtals eru þetta því um rúmlega 20 líkamsræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og því ætti ekki að vera erfitt að finna eitthvað við sitt hæfi.

2.4 Hvatakenningar og hrós

Mathis og Jackson (1997) skilgreina hvatningu þannig að það er einhver þrá einstaklings til að ná einhverju fram sem drifur hann áfram. Flestir fræðimenn eru sammála um að hvatning krefst löngunar til að ná einhverju fram en það er mjög misjafnt hvað það er sem hvetur fólk áfram og þá sérstaklega í tengslum við íþróttir og líkamsrækt. Samkvæmt Riggio (2003) er hvatning kraftur sem hvetur, stýrir og viðheldur hegðun. Í þessu samhengi er hann að ræða um starfsfólk en það er vel hægt að yfirfæra þessa kenningu yfir á fólk á hinum ýmsum sviðum líkt og þátttakendur í líkamsrækt. Án hvatningar er ekki víst að þátttakendur skili af sér því sem til er ætlast, sýna áhugaleysi sem skilar sér svo seinna í lélegri mætingu (Riggio, 2003). Hvatning er mjög góð leið til þess að hjálpa fólki að ná árangri en árangurinn veltur á því hversu ákveðið fólk er til þess að ná settum markmiðum. Hvatning virkar ekki eins á alla og því er mikilvægt að einstaklingsmiða hvatninguna.

Hvatning getur verið mismunandi eftir því hver það er sem verið er að hvetja og hver það er sem er að fá hvatninguna. Sá sem er að fá hvatningu getur túlkað hana á mismunandi vegu. Kenningar Fredricks Herzbergs gefa til kynna að til þess að halda fólki við efnið þá þurfi umbun að vera til staðar (Riggio, 2003). Ein hvatningarleið til þess að fá iðkendur á námskeiði til þess að mæta í alla tíma er sú umbun að þeim með verðlaunum fyrir bestu mætinguna.

Að hvetja og hrósa helst í hendur en það er hins vegar ekki það sama. Þú getur hvatt einstakling áfram í æfingum og hrósað einstaklingnum svo á eftir fyrir flotta frammistöðu. Hrós getur skipt jafn miklu máli eins og hvatning en flestum finnst gott að fá hrós en að fá hrós getur verið viðurkenning á því sem við höfum verið að gera. Það er sama hversu gömul við verðum, öll höfum við þörf fyrir að finna að verk okkar eða gjörðir séu metin að verðleikum. Þegar kemur að því að hrósa þarf hins vegar að passa að það sé inneign fyrir hrósinu. Það virkar ekki að hrósa bara til þess að hrósa.

Flest mannleg hegðun ræðst af mörgum samverkandi þáttum þar sem fólk er þátttakendur í sínu eigin lífi og stjórna því sem gerist. Gott dæmi eru íþróttamenn sem eru að keppa, en þeir geta ekki sagt taugakerfinu hvernig beinagrindarvöðvarnir eiga að vinna, heldur gerist það ósjálfrátt. Hugtakið sjálft er samsett af eigin reynslu sem og reynslu frá nánnum fjölskyldumeðlimum. Hugtökin sjálfsálit og að hugsa sjálfstætt eru oft notuð í

sama samhengi líkt og þessu hugtök séu sama fyrirbæri, en í raun vísa þessi hugtök á mismunandi hluti. Að hugsa sjálfstætt snýst um að geta dæmt um persónulega getu en sjálfsálit snýst um sjálfsvirðingu (Bandura, 1997). Að vegna vel í íþróttum krefst meira en bara líkamlegrar færni en í dag er almennt viðurkennt að vitsmunalegir þættir gegna áhrifamiklu hlutverki í íþróttum. Íþróttafólk þarf að erfiða lengi og til að ná árangri þarf mikið úthald þrátt fyrir mikla erfiðleika og þó því finnist það vera að gefast upp. Það getur verið mismunandi hvernig fólk bregst við en það fer mikið eftir hverjum og einum karakter. Það er auðveldara fyrir einstakling að sjá sig í einhverjum aðstæðum ef þeir hafa séð einstaklinga, svipaða og þeim sjálfum, gera eitthvað sem þeim finnst vera ómögulegt eða mjög krefjandi (Bandura, 1997). Því er mikilvægt að hafa trú á eigin getu því hún getur fleytt mörgum áfram mun lengra en búist var við.

2.5 Hindranir

Það er mjög mikilvægt að vita hverjar þær hindranir eru sem fólk finnur fyrir og er líklegt til þess að láta stöðva sig í því að stunda líkamsrækt svo það sé hægt finna leiðir til þess að þessar hindranir verði ekki hindrun lengur. Það er mjög hátt hlutfall hjá þeim sem byrja að stunda líkamsrækt en í Bandaríkjunum eru að meðaltali um 50% þeirra sem byrja að æfa líkamsrækt sem hætta að æfa á fyrstu þrem til sex mánuðunum. Fólk finnur fyrir því að þeim langi til þess að breyta um lífsstíl en hættir því fljótt þegar það finnur fyrir hindrunum í daglegu lífi. Helstu hindranir sem fólk nefnir þegar kemur að því að stunda líkamsrækt er tímaleysi, skortur á hvatningu og orkuleysi (Consovlo, McDonald og Toscos, 2011).

Það eru einungis 24 klukkustundir í sólarhringnum og þar af er mikilvægt að 8 tímar fari í svefn. Eftir standa 16 tímar og hjá þeim sem stunda vinnu fara að minnsta kosti 8 tímar í vinnu. Eftir standa þá 8 klukkustundir en augum margra eru 8 klukkustundir ekki mikill tími þar sem fólk er að sinna öðrum verkefnum og mjög margir eru með fjölskyldu sem mikill tími fer í. Mikilvægt er að forgangsraða til þess að allt gangi upp. Það er margt sem setur fólki skorður í tímastjórnun líkt og fjárhagslegar skuldbindingar, neyslukröfur og samfélagsumhverfi. Þess má geta að eftir hrúnið árið 2008 eru fjárhagsáhyggjur fólks orðnar mun meiri og fólk tekur jafnvel vinnu fram yfir tómsundir. Skortur á tíma og tómsundum er helsta umræðan í nútíma lífi. Það er mun meira um tvær fyrirvinnur á

heimilum og þar af leiðandi er erfiðara fyrir fólk að sameina vinnu og einkalíf (Bittman og Wajcman, 1999).

Óvænt neyðartilvik, alltof mikið að gera, óvænt stefnubreyting í vinnu, fjölskyldumál og önnur vandkvæði geta stöðvað fólk í því að stunda reglulega líkamsrækt, einnig hjá þeim sem næstum því lifa fyrir að hreyfa sig. Í einni rannsókn sýnir að fjórar helstu hindranirnar sem fólk setur fyrir sig að stunda líkamsrækt eru veikindi, skortur á viljastyrk, tímaskortur og ótti við það að líkami þeirra breytist á einhvern hátt (Consolvo og fl., 2011). Í þessari rannsókn voru meiðslin efst á hindranalistanum. Það var ýmislegt sem kom fram varðandi meiðsli en þau helstu voru brotin bein, fólk var að jafna sig eftir aðgerð og svo kom fram þessi almennu veikindi líkt og flensa og kvef. Einnig kom fram að fólk er mjög hrætt við það að fá harðsperrur en þetta kom fram hjá þeim sem ekki höfðu stundað reglulega líkamsrækt, tóku vel á því og fengu svo slæmar harðsperrur í kjölfarið. Það þarf því að hafa í huga í þjálfun að fræða fólk hvernig best sé að taka því rólega í hvíld og hjálpa fólki að skilja hvað er að gerast í líkamanum (Consolvo og fl., 2011).

Ábyrgð og skuldbindingar endurspeglar persónulegt val á því hvernig tíma er varið. Í slíkum tilvikum verður að skilja hindranirnar og ná að yfirstíga þær. Þau tímabil þar sem breytingar eiga sér stað í lífi einstaklinga, líkt og að byrja í skóla, skipta um störf eða að flytja í nýtt húsnæði krefst mikillar skipulagningar svo að hreyfing geti verið hluti af þessum breytingum. Fólk þarf oft hjálp við að finna þessum hindrunum farveg og aðstoð við að finna tækifæri til þess að stunda hreyfingu þrátt fyrir breytingar og tímaskort þó svo það séu ekki nema um 10 mínútur sem fólk finnur tíma fyrir smá hreyfingu. Hvert einasta skipti og hreyfing skiptir máli (Consolvo og fl., 2011).

2.6 Hlutverk þjálfara og fagmennska

Hlutverk þjálfara er mjög mikilvægt og það hvernig hann þjálfar skiptir miklu máli. Þjálfunaraðferðir eru mjög svipaðar hvort sem verið er að þjálfar knattspyrnu, körfubolta, sund eða almenna líkamsrækt og hvort það er verið að þjálfar börn og unglunga eða fullorðin fólk. Áherslur í þjálfun er sú að allir fái verkefni við hæfi, úrslit séu ekki aðalatriði heldur að gæði æfinga og að félagslegi þátturinn séu í fyrsta sæti. Í þjálfun barna og unglunga er þjálfari í hlutverki uppalanda og því mikilvægt að vera góð fyrirmynd (Bjarni Stefán Konráðsson, 2001). Þegar verið er að þjálfar fullorðna einstaklinga þá skiptir ekki

máli að hugsa um uppeldislegar aðferðir heldur skiptir máli að vera góð fyrirmynd og að ná vel til hópsins.

Í þjálfun ætti þjálfarinn að velja áskorun við hæfi hvers og eins þátttakanda og hann þarf að geta lesið í aðstæður og hópinn og fundið verkefni sem allir treysta sér til að gera. Það er mikilvægt að þjálfarinn upplýsi hópinn sem hann er með hvað er framundan og að það séu ekki nein dulin skilaboð í þjálfuninni. Með því er hægt að koma í veg fyrir meiðsl eða misskilning á einhverjum æfingum (Deltuva, 2010).

Það er mikilvægt að geta verið með mismunandi kennslustíl til þess að koma til móts við fólkið sem er að mæta í tímana þar sem þátttakendur geta verið á mismunandi stöðum í þjálfun. Sumir eru að byrja í fyrsta skipti, aðrir að koma aftur eftir langt hlé og svo þeir sem eru mjög vanir (Rinne og Toropainen, 1998). Því er mikilvægt fyrir þjálfarann að lesa í hópinn og útbúa æfingar við hæfi svo að fólk sem er að stíga sín fyrstu skref í líkamsrækt finnist það ekki vera eftirbátur. Með því er hægt að koma í veg fyrir brottfall úr tímum og að fólk finni eitthvað við sitt hæfi og sína getu. Árangur hópsins veltur mikið á viðhorfi og færni þjálfara. Persónueinkenni þjálfarans og að taka verkefni alvarlega eru mikilvæg og einkenna góðan þjálfara. Umfram allt þarf þjálfarinn að byggja á kennslufræðilegum þekkingu um framkvæmd og hafa þekkingu á því sem hann er að láta hópinn sinn gera (Rinne og Toropainen, 1998). Hlutverk þjálfara getur verið breytilegt eftir því hvernig hóp hann er að vinna með. Stundum þarf þjálfari að taka að sér hlutverk greinanda. Þjálfarinn getur notað greiningu sem kennsluáðferð þar sem þátttakendur ná betri skilningi í að beita rétttri líkamsstöðu. Þeir þjálfarar sem ná hvað mestum árangri eru þeir sem hafa mismunandi kennslustíl. Það sem skiptir mestu máli er að þjálfarar fái nemendur sína til þess að trúá á sjálfa sig og fá þau til þess að gera sitt besta, bæði þegar illa gengur og þegar allt gengur vel (Bandura, 1997).

3 II.Hluti

3.1 Aðferðafræði

Höfundur framkvæmdi litla tilviksathugun á einni stærstu líkamsræktarstöð höfuðborgarsvæðisins, Hreyfingu. Markmið rannsóknarinnar var að skoða stefnu líkamsræktarstöðvarinnar um þjálfun og hvernig þátttaka í líkamsrækt sveiflast. Rannsóknin er byggð á eigindlegum viðtölum við tvo hóptímakennara og á könnun á viðhorfi þátttakenda til námskeiða og hlutverk þjálfara. Einnig voru skoðuð önnur gögn fyrirtækisins, svo sem stefna, starfsáætlun og upplýsingar frá framkvæmdarstjóra fyrirtækisins. Eigindleg rannsóknaraðferð þykir heppileg þegar ætlunin er að auka skilning á reynslu og upplifun fólks. Það sem þessi rannsóknaraðferð hefur fram yfir meginlegu aðferðina er að það er hægt að fara dýpra ofan í einstaka þætti ef tilefni gefast. Með eigindlegum rannsóknaraðferðum er hægt að varpa ljósi á ýmsar hliðar viðfangsefnis sem annars gæti verið erfitt að koma auga á með öðrum rannsóknar aðferðum (Posovac og Carey, 1997).

3.2 Framkvæmd rannsókna

Höfundur sendi tveimur námskeiðiskennurum tölvupóst þar sem óskað var eftir því að fá að taka viðtal við þá vegna lokaverkefnis höfundar og var útskýrður hver tilgangur viðtalsins væri. Fyrri viðtalið var ákveðið kl 9:00 mánudaginn 11 mars heima hjá viðmælanda. Seinna viðtalið var ákveðið að hafa í hádeginu þriðjudaginn 12 mars á veitingastaðnum Culiacan. Viðmælendur njóta fyllsta trúnaðar en ég gef viðmælendum tilbúin nöfn og fær viðmælandi nr 1 nafnið Guðrún Guðmundsdóttir og viðmælandi nr 2 fær nafnið Sædís Jónsdóttir.

3.3 Gögn

Höfundur tók viðtöl við tvo hóptímakennara en viðtölin voru tekin upp og voru gögnin svo afrituð jafnóðum. Þessir tveir hóptímakennarar eru með mismunandi menntun. Annar þeirra er með íþróttamenntun en hinn er með reynslu frá sinni eigin íþróttaiðkun. Höfundur valdi að ræða við þjálfarana þar sem annar er með menntun á íþróttasviðinu en

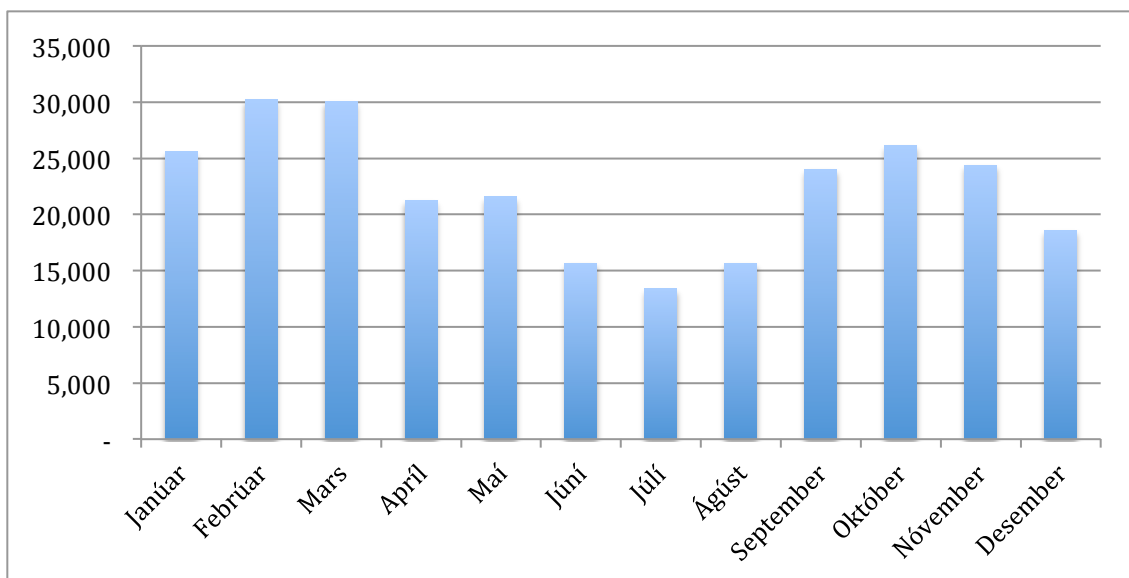
hinn með menntun á öðru sviði til þess að sjá hvort það væri einhver munur á viðhorfi þjálfara.

Viðhorfskannanir eru framkvæmdar í lok hvers námskeiðs en hvert námskeið stendur yfirleitt í sex vikur. Kannanirnar eru sendar út með tölvupósti og ekki er hægt að rekja svör til þátttakanda en kannanirnar eru byggðar upp á spurningum eins og „hvernig fannst þér námskeiðið í heild“, ert þú ánægð/ur með þinn persónulega árangur sem þú náðir á námskeiðinu“ og „hvernig fannst þér frammistaða þjálfarans“ ásamt fleiri spurningum. Það voru fengin gögn úr tveimur könnunum en önnur könnunin var frá námskeiði sem aðeins er ætlað konum og er átaksnámskeið. Það er lagt upp úr þyngdartapi og miklu aðhaldi á því námskeiði en hitt námskeiðið er ætlað konum og körlum en þar er ekki aðal áherslan á þyngdartap heldur uppbyggingu þols og styrk.

3.4 Um Hreyfingu

Árið 1986 var Hreyfing fyrst kallað Eróbikkstúdíó Jónínu og Ágústu í Borgartúni 32, með fjóra starfsmenn og einn hóptímasal en engin lyftingartæki. Tveimur árum síðar, árið 1988, stækkaði fyrirtækið og flutti í Skeifuna 7 þar sem voru tveir hóptímasalir en áfram engin tæki. Árið 1989 selur Jónína sinn hlut í stöðinni og nafninu var breytt í Stúdíó Ágústu og Hrafns. Árið 1993 varð stækkun á stöðinni en hún var áfram á sama stað þar sem tveimur sölum var bætt við en áfram engin tæki. Tveimur árum síðar varð enn meiri stækkun á stama stað og var þá tækjasal bætt við. Árið 1997 sameinaðist fyrirtækið Mætti og flutti í Faxafen 14 þar sem var stór tækjasalur og fjórir hóptímasalir. Nafninu var þá breytt í Hreyfingu og eigendur stöðvarinnar voru Grímur Sæmundsson og Ágústa Johnson. Árið 2005 varð Hreyfing dótturfélag Bláa Lónsins og þremur árum síðar, árið 2008, flutti Hreyfing í Glæsbæ og Blue Lagoon Spa varð til. Í dag starfa 87 starfsmenn í Hreyfingu heilsulind og Blue Lagoon Spa (Ágústa Johnson, munnleg heimild 20. mars 2013). Stefna Hreyfingar í starfsmannamálum er; að starfsfólk sé með víðtæka reynslu á sínu sviði hvort sem það eru íþróttافرæðingar, íþróttakennarar eða einkaþjálfarar. Starfsfólkinu er það mikið metnaðarmál að viðskiptavinir nái settu markmiði og leggja mikla áherslu á jákvæða og uppbyggjandi leiðsögn. Hreyfing leggur mikið upp úr því að viðskiptavinir fái persónulega þjónustu í notalegu umhverfi (Hreyfing, e.d).

Það er vitað að mæting í líkamsræktarstöðvar sveiflast með árstíðum sem og árstíðarbundnum hátíðum. Það er svipuð aukning í Hreyfingu í janúar og september en þetta eru svokölluð „high season“ þar sem fólk er oft að byrja í líkamsrækt aftur eftir smá hvíld. Mætingin dettur mjög oft niður yfir sumartímann en þá fer fólk að stunda meira hreyfingu sem hægt er að gera úti til dæmis fjallgöngur, útihlaup, göngutúrar og margt annað. Til að mynda þá voru meðlimir Hreyfingar í janúar 2012 25.593 en í júlí sama ár voru meðlimirnir komnir niður í 13.380 en það er lækkun um rúmlega tíu þúsund meðlimi (Ágústa Johnson, munnleg heimild 20. mars 2013). Á mynd 3 kemur fram hvernig þátttakan í líkamsræktarstöðina dreifist yfir árið 2012 en þátttakan er sambærileg milli ára (Ágústa Johnson, munnleg heimild 20. mars 2013). Það er algengt að þátttakan aukist í janúar og september en þá eru allir að byrja að taka sig á eftir hreyfingarleysi. Eins og kemur fram á mynd 3 þá er mikil aukning í febrúar en þá eru námskeiðin að byrja í líkamsræktarstöðvunum og þátttakan helst jafnt yfir í marsmánuð. Þátttakan hrynur hins vegar í apríl og maí en þá er fólk yfirleitt farið að auka hreyfingu sína útvið og nota náttúruna til hreyfingar.



Mynd 3 Dreifing á þátttöku yfir árið 2012 hjá Hreyfingu

3.5 Niðurstöður

Viðtal 1: Guðrún er menntaður íþróttakennari en hún útskrifaðist árið 2000. Árið 2003 útskrifaðist hún með BS próf í hagfræði frá virtum háskóla í Bandaríkjunum. Guðrún hefur mikla reynslu úr íþróttiheiminum en hún hefur stundað íþróttir frá blauti barnsbeini þar af mest í handbolta ásamt því að þjálfa meðfram æfingum. Guðrún er námskeiðakennari í

Hreyfingu en hún hefur kennt þar fyrir utan í mörg ár bæði spinning og aðra krefjandi átakstíma héðan og þaðan á landinu. Hún vann á stöð sem sá um hreyfigreiningu en þar vann hún náið með sjúkráþjálfurum og henni finnst hún hafa lært mikið af þeim. Hún hefur unnið í Hreyfingu í 7 ár en var fyrst einungis með karlahópa en fór svo að vera með átaksnámskeið þar sem mælingar voru innifaldar og meira aðhald. Í heildina hefur því Guðrún unnið á átaksnámskeiðum í 6 ár.

Guðrún leggur mesta áherslu á að þátttakendur séu að beita líkamanum rétt í æfingunum og láti vita ef þeir finna til svo hún geti fundið aðra æfingu við hæfi. Í tímunum sínum þá er Guðrún að hvetja fólk til þess að mæta reglulega, ekki missa úr tíma, og hún hvetur þátttakendur einnig til þess að æfa fjölbreytt svo þau séu ekki að staðna. Guðrún fer eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar en það er að hreyfa sig að minnsta kosti 30 mínútur á dag, daglega.

Það sem Guðrúnu finnst vera mikilvægast í sínum tímum er hvatning frá kennaranum en hún segir „mér finnst ofboðslega mikilvægt að hvatningin til hópsins komi frá kennaranum sjálfum þannig að hver og einn kennari sé eins og hann er og hvetur á sinn hátt. Ég er ekki fölsk í minni hvatningu. Þannig að ef ég er að segja að eitthvað sé gott, þá meina ég að það sé gott og ég vil frekar byggja upp með hrósi en ekki vera með nein þykjustulæti“. Guðrún er dugleg að ganga á milli þátttakenda og leiðrétta líkamsstöðu ásamt því að láta vita ef eitthvað er gert vel.

Guðrún finnur mun á hvatningu þegar hún er að þjálfar fólk sem er í ofþyngd og fólk sem er í kjörþyngd. Ef það er of mikil hvatning eða of mikil læti í tímanum þá finnst henni eins og hún sé að fara fram úr fólki sem er í ofþyngd. Hún telur að oft þurfi að fara varlegra að þeim. Til að mynda þá man hún eftir einu atviku á ónefndri líkamsræktarstöð þar sem hún var sjálf á námskeiði og hún var við það að gefast upp. Hún þurfti að fá að hvíla sig en þjálfarinn stóð yfirhenni og hvatti hana áfram þannig að hún átti erfitt með að fá þá hvíld sem hún þurfti að fá til þess að geta haldið áfram. Það er mjög mikilvægt að hvetja ekki fólk of mikið þannig að það gefist gjörsamlega upp og geti bara alls ekki meira. Það skiptir miklu máli að skoða hvernig hóp er verið að vinna með. Þar sem það er svo fjölbreyttur hópur sem er á líkamsræktarnámskeiðum þá er mikilvægt að geta náð til allra svo allir fái verkefni við hæfi.

Viðtal 2: Sædís útskrifaðist frá Háskóla Íslands úr lögfræði árið 2007. Hún hefur stundað íþróttir frá því hún var fimm ára en hún var fótbolta þar til hún fór í fimleika og var í fimleikum fram á menntaskólaár. Sædís er ekki búin að vinna lengi á líkamsræktarstöð heldur aðeins í um tæp tvö ár.

Sædís leggur mikla áherslu á fagmennsku í sínum tímum og að fólki líði vel með það sem það er að gera. Hún gætir þess að vera fagleg ásamt því að vera hvetjandi. Það sem hún á við með að vera fagleg er að hún geti útskýrt æfingarnar og ráðlagt fólki það sem hún veit um æfingarnar. Henni finnst mikilvægast að þátttakendur fari úr tímunum sáttir og nái settum markmiðum.

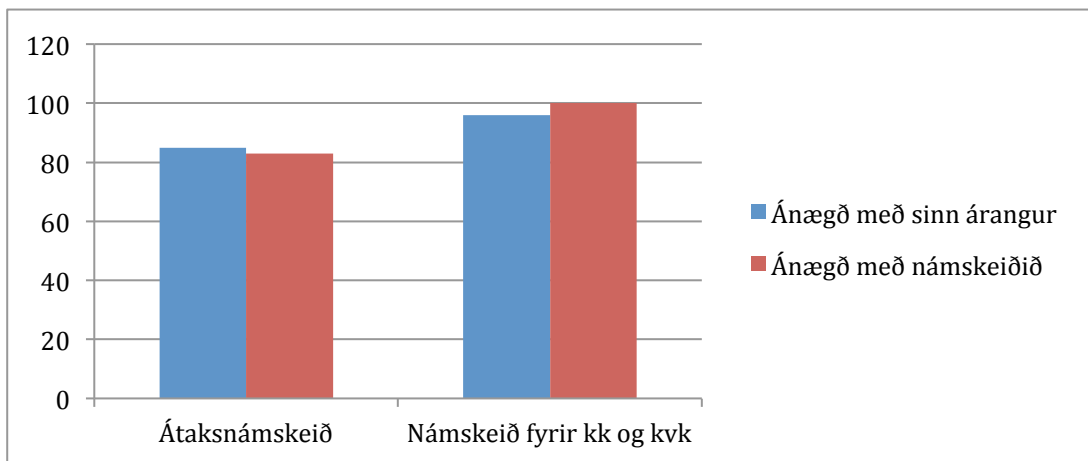
Sædís finnur að það er munur í þjálfun þegar fólk í ofþyngd á við og annars vegar fólk í kjörþyngd. Henni finnst hvatning skipta rosalega miklu máli en hún segir að „þú hvetur einstakling eins sem er búinn að vera að æfa á fullu síðustu ár líkt og einstakling sem er að koma aftur eftir langt hlé. Það er mismunandi hvað einstaklingar geta og mismunandi hvað þeim finnst erfitt“. Sædís finnst persónulegt og gott viðmót skipta máli í þjálfun og að kennarinn nái að hvetja þátttakendur til þess að gera betur og meira heldur en þátttakendur héldu að þeir gætu gert.

Það sem er sameiginlegt í þessum tveimur viðtölum við hóptímakennarana er að bæði Guðrúnu og Sædís finnst fagmennska og hvatning í þjálfun skipta miklu máli, hvort sem þær eru sjálfar að æfa eða þegar þær eru að kenna. Þær vilja að þátttakendur fari úr tímanum sáttir og að þátttakendur hafi náð markmiðum sínum að einhverju leiti. Þeim finnst einnig mikilvægt að gera þátttakendum grein fyrir því að stórir sigrar taka oft lengri tíma. Þær eru einnig sammála um að það þarf að vera öðruvísi hvatning og þjálfun þegar verið er að þjálfra fólk í ofþyngd á móti þjálfun á fólki í kjörþyngd. Það þarf að fara öðruvísi að fólki svo ekki sé verið að gera út af við það. Þegar verið er að þjálfra fólk í kjörþyngd þá er hægt að gefa þeim krefjandi verkefni en ef verið er að þjálfra fólk í ofþyngd þá þarf að aðlaga verkefnin svo þátttakendum sem eru í ofþyngd finnst ekki að þeim vegið og þau gefast þá fyrr upp. Þær leggja mikið upp úr hrósi og hvatningu á jákvæðan og uppbyggilegan hátt þannig að þátttakendur séu að gera eins mikið og þeir geta án þess að fara framúr sínum eigin takmörkum.

3.6 Viðhorfskannanir

Höfundur fékk úrlausnir úr þátttökukönnunum á tveimur námskeiðum sem Hreyfing hefur verið með. Annað er átaksnámskeið fyrir konur en hitt er eitt af erfiðustu námskeiðum Hreyfingar fyrir bæði konur og karla. Átaksnámskeiðið er hugsað aðeins fyrir konur sem vilja taka heilsuna og útlitið föstum tókum á heilbrigðan og öruggan hátt (Hreyfing, e.d). Í átaksnámskeiðinu eru reglulegar mælingar og vigtanir og matarræði með lágum sykurstuðli en í námskeiðinu sem er ætlað fyrir bæði konur og karla er aðaláherslan á mætingu og að auka þol og styrk. Það er lítið rætt um þyngdartap en þátttakendum er frjálst að biðja um ráðleggingar varðandi mataræði og fleira.

Í könnunum var spurt hvernig þátttakendum fannst námskeiðið í heild og hvort að þau hafi verið ánægð með árangur sinn. Á mynd 4 má sjá ánægju þátttakaenda með sinn persónulega árangur og ánægju með námskeiðið í heild sinni. Á átaksnámskeiðinu voru 83% þátttakaenda ánægð með námskeiðið en samt sem áður voru 85% þátttakaenda ánægð með árangur sinn. Á hinu námskeiðinu voru 96% þátttakaenda ánægð með námskeiðið og 100% þátttakaenda voru ánægð með sinn árangur á námskeiðinu. Spurt var um hvernig þátttakendum fannst frammistaða þjálfara sinna og það var 95% ánægja hjá þátttakendum.



Mynd 4 Ánægja með námskeiðið og sinn eigin persónulega árangur

Þess má geta að þó svo að námskeiðsþátttakendur hafi verið mjög ánægðir með sinn persónulega árangur á námskeiðinu þá er ekki samræmi í því að þau séu ánægð með sjálft námskeiðið. Til að mynda þá eru þátttakendur sem voru á karla og kvenna námskeiðinu 100% ánægð með sinni eigin árangur á námskeiðinu en 96% voru ánægð með námskeiðið

sjálft. Þátttakendur fengu einnig tækifæri til þess að skrifa inn athugasemdir um það hvað þeim fannst best við námskeiðið og hvað þeim fannst síst við námskeiðið. Þátttakendur fengu einnig tækifæri á að koma með athugasemdir og uppbyggilega gagnrýni um námskeiðin. Helstu þættir sem fram komu voru eftirfarandi:

Aðhald: Þátttakendur sem voru á átaksnámskeiðinu fannst mjög mikilvægt að fá aðhald við það að mæta í tíma og þeim finnst mjög mikilvægt að þjálfarinn hvetji þær til þess að halda áfram að mæta. Í lok hvers tíma er lesið upp nöfn þátttakanda og merkt við þá sem mæta og er það einnig gert í námskeiðinu sem er fyrir bæði konur og karla. Þátttakendur á báðum námskeiðum nefna að þeim finnst það mikið aðhald að vera lesin/nn upp í tíma. Það sem ég tók eftir var að það var enginn þátttakendanna á átaksnámskeiðinu sem fannst mikilvægt að fylgst væri með mælingum og vigtun en það er boðið upp á mælingar í upphafi og lok námskeiðis og yfirleitt er vigtun einu sinni í viku. Það kom hins vegar fram í átaksnámskeiðinu að þeim finnst mjög gott þegar þjálfarinn er duglegur að minna þær á að velja hollt matarræði og gefa þeim hugmyndir.

Viðhorf þjálfara: Það sem einkennir bæði námskeiðin er það að það skiptir miklu máli að þjálfarinn sé hress, skemmtilegur, áhugasamur og hvetjandi. Það sem kom oftast upp var það að þeim fannst gott að þjálfarinn sé að hvetja á jákvæðan hátt. Á námskeiðinu sem er fyrir bæði karla og konur nefna þátttakendur að þeim finnst mikilvægt að þjálfarinn náí að draga fram það besta í hverjum og einum þátttakanda, „píska“ þau áfram og að þeim finnst þau ná að gera hluti sem þau hefðu ekki getað ímyndað sér að þau hefðu getað gert. Á báðum námskeiðum vilja þátttakendur stöðugleika frá þjálfaranum, að hann sé hvetjandi, hress, jákvæður og skemmtilegur og að hann sé duglegur að hvetja á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.

Uppbyggileg gagnrýni: Þátttakendum finnst mjög mikilvægt þrátt fyrir að námskeiðin séu mjög krefjandi, þá fá þátttakendur verkefni sem hæfa hverjum og einum. Í athugasemdum sem komu fram í því sem þátttakendum fannst síst við námskeiðið, var þegar einhver annar kennari var að leysa af ef það voru veikindi hjá viðkomandi þjálfara. Þátttakendum finnst verra að vita ekki fyrirfram hver það er sem er að koma að leysa af.

4 II.Hluti

4.1 Umræður

Í þessari litlu rannsókn sem höfundur framkvæmdi kom margt fram sem styður við fyrri rannsóknir og kenningar um mikilvægi hvatningar og hróss. Í fyrsta lagi sýndi rannsóknin að það sem skiptir mestu máli í þjálfun á líkamsræktarnámskeiðum er aðhald, viðhorf þjálfara og stöðugleiki frá þjálfara. Einnig skiptir miklu máli hrós og hvatning þjálfarans en það virðist vera að með réttri hvatningu og nægilega miklu hrósi þá fær þjálfarinn þátttakendur til þess að gera hluti sem þeim óráði ekki fyrir að þeir gætu gert án þess að fólk sé að fara fram úr eigin getu og takmörkum. Til að mynda þá hefur höfundur verið að þjálfa fólk sem hefur verið að taka sín fyrstu skref í líkamsrækt og ekki getað gert eina armbeygju í upphafi námskeiðis. Í lok námskeiðis þá hafa margir verið að taka það miklum framförum en einn einstaklingur gat gert eina armbeygju í byrjun námskeiðis en þrjátíu og tvær í lok námskeiðis. Til þess að ná svona miklum árangri þá er mikilvægt að mæta í alla tíma og vilja ná árangri. Það er mjög mikilvægt að þjálfarinn sem er með námskeið sé duglegur að útskýra fyrir fólki, að til þess að ná árangri, þá þurfa þau að vera dugleg að mæta. Þetta er í samræmi við það sem Albert Bandura (1997) segir en til þess að þjálfari nái góðum árangri með hópinn sinn þá þarf þjálfarinn að fá nemendur sína til þess að trúa á sína eigin getu jafnvel þó svo að það virðist vera ómögulegt í fyrstu.

Til þess að ná þessum árangri er mikilvægt að þjálfarar sýni fagmennsku í starfi en þjálfararnir sem höfundur ræddi við töldu það vera mjög mikilvægt. Það að sýna fagmennsku í þjálfun er að segja rétt frá og geta leiðbeint rétt við æfingar. Það er mikilvægt að sá sem er að þjálfa kunnir réttu líkamsbeitingar í æfingum og geti leiðrétt fólk svo það séu minni líkur á meiðslum. Einnig skiptir máli í fagmennsku að hvetja á réttan hátt en eins og fram kemur í viðtalinu við annan þjálfarann þá er hann ekki að hrósa nema það sé inneign fyrir hrósinu og hvetja á réttan hátt. Hann gengur frekar á milli þátttakenda og hrósar fyrir rétta líkamsbeitingu í staðinn fyrir að segja það yfir allan hópinn og þá eru kannski einungis tveir sem eru að beita líkama sínum rétt. Fagmennska snýst einnig um það að þjálfarinn verður að passa að það sé enginn sem upplifir það að vera eftirbátur í tímunum heldur setja æfingar þannig fram að allir geti gert eitthvað. Það

er ekkert verra heldur en að standa og horfa út í loftið af því að maður getur ekki gert ákveðna æfingu. Þjálfarinn verður því að vera meðvitaður um það hvernig hópurinn er og gefa aðra útgáfu af æfingunum. Eins er mikilvægt að þjálfarinn sé meðvitaður um að það séu ekki allir eins og að það sem einum finnst vera erfitt finnst öðrum kannski létt og þar af leiðandi þarf þjálfarinn að geta hvatt mismunandi einstaklinga á mismunandi hátt. Samkvæmt Consolvo og félögum (2011) þá eru harðsperrur ein af hindrunum þess að fólk haldi áfram í líkamsrækt því fólk veit oft ekki hvað er að hrjá það þegar aðeins er um harðsperrur að ræða. Því er mikilvægt að upplýsa þátttakendur af hverju harðsperrur koma og hvernig best er að æfa þegar við fáum harðsperrur.

Í öðru lagi sýndi rannsóknin að þátttakendum á námskeiðunum finnst mjög mikilvægt að þjálfarinn sé hvetjandi og sýni stöðugleika og að þeir fái aðhald við að mæta í tíma. Þetta er í samræmi við kenningu Mathis og Jackson (1997) en þeir benda á það að flestir þrái viðurkenningu og hrós á gjörðum sínum og er hvatning eitthvað sem drífur fólk til þess að halda áfram því sem það hefur verið að gera. Að stunda reglulega hreyfingu getur haft fjölþættan ávinning fyrir heilsuna en það eru margar vísindarannsóknir sem staðfesta það. Það eru því miður margir sem velja lífsstíl sem krefst lítillar hreyfingar og í kjölfarið fylgir óhollt matarræði þeim lífsstíl. Þrátt fyrir að margar rannsóknir sýna fram á kosti þess að hreyfa sig þá virðist það ekki duga fyrir marga. Það er ástæða fyrir því að það hafa verið gefnir út svokallaðir hreyfiseðlar hér á Íslandi en það hefur verið sýnt fram á að hreyfing hefur jákvæð áhrif á sjúklinga sem glíma við þunglyndi. Með þetta að leiðarljósi er mikilvægt fyrir þjálfarann að vita hvernig best er að hvetja fólk. Sumum finnst vont að fá of mikla hvatningu og því þarf þjálfarinn að geta lesið í hópinn og fundið viðeigandi hvatningu fyrir hvern og einn þátttakanda. Það virðist vera að þátttakendur myndi ákveðin tengsl við þjálfara og því er mikilvægt að þekkja hann. Það kom fram í viðhorfskönnunum að þátttakendum finnst óþægilegt þegar annar þjálfari er að leysa af og þau hafi ekki verið látin vita af því. Það er því mikilvægt að skipuleggja námskeiðin þannig að sama manneskjan sjái um námskeiðið til þess að skapa traust á milli þjálfara og þátttakenda. Auðvitað getur alltaf komið upp veikindi eða önnur forföll en þá er mikilvægt að þjálfarinn láti sína nemendur vita hver það er sem er að leysa af.

Í þriðja lagi sýndi rannsóknin að það skipti máli að fólk hafi trú á sinni eigin getu en þjálfararnir sem höfundur tók viðtöl við töluðu um að það skipti miklu máli þegar fólk sér

að það sé að geta gert eitthvað sem það hélt að það gæti ekki gert og einnig tóku þátttakendurnir fram í viðhorfskönnuninni að þeim fannst frábært þegar þjálfararnir ná að hvetja þau áfram til þess að gera hluti sem þeim óráði ekki fyrir að þau gætu gert. Þessar niðurstöður eru í samræmi við kenningu Alberts Bandura varðandi trú á sinni eigin getu en hann segir að það að vegna vel í íþróttum krefst meira en bara líkamlegrar færni en í dag er almennt viðurkennt að vitsmunalegir þættir gegna áhrifamiklu hlutverki í íþróttum. Íþróttafólk þarf að erfiða lengi og til að ná árangri þarf mikið úthald þrátt fyrir mikla erfiðleika og því finnst það vera að gefast upp. Það getur verið mismunandi hvernig fólk bregst við en það fer mikið eftir hverjum og einum einstaklingi. Það er auðveldara fyrir einstakling að sjá sig í einhverjum aðstæðum ef þeir hafa séð einstaklinga, svipaða og þeim sjálfum, gera eitthvað sem þeim finnst vera ómögulegt eða mjög krefjandi (Bandura, 1997). Kostur þess að hafa fjölbreyttan hóp á námskeiðum er einmitt sá að fólk sér aðra á svipuðu reiki og það sjálft og jafnvel fólk sem hefur náð miklum árangri og það getur þá séð sig sjálft í svipuðum aðstæðum seinna meir og vill því halda áfram í líkamsrækt. Mikilvæg er að hafa trú á sjálfum sér þar sem maður tapar ekkert á því að reyna en tapar helling á því að reyna ekki. Sú hvatning sem ég hef notað mikið á mínum námskeiðum er umbun fyrir bestu mætinguna en samkvæmt Riggio (2003) þá er umbun góð leið til þess að halda fólki við efnið.

Í lokin er vert að nefna að það er mikilvægt að allir velji sér hreyfingu sem þeir hafa gaman af og muna að það er aldrei of seint að byrja. Einnig er mikilvægt að hafa í huga að setja sér raunhæf og mælanleg markmið. Það þarf ekki að draga það í efa að líkamsrækt eflir líkama og sál og hana ber að stunda reglulega og skynsamlega. Þegar túlkun niðurstaða er yfirstaðin þá er við hæfi að meta þann lærdóm sem draga má af rannsókninni en áhugavert væri að gera viðameiri rannsókn þar sem fleiri líkamsræktarstöðvar væru með sem og að taka viðtöl við fleiri þjálfara. Hins vegar þyrfti að gera stærri rannsókn til þess að skoða efnið betur og þá með í huga hvort að hrós og hvatning geti komið í veg fyrir brottfall í líkamsræktarnámskeiðum.

5 Heimildir

- Babayak, M., Baldewicz, T., Blumenthal, J., Craighead, E., Doraiswamy, M., Herman, S., Khatri, P., Krishnan, K.R. og Moor, K. (2000). Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine, Journal of Biobehavioral Medicine*, 62,633–638
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy. The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, United States of America.
- Bittman, M. og Wajcman, J. (1999). The rush hour. The quality of leisure time and gender equality. *Social Policy Research Center*. Sótt 27. janúar 2013 af <http://www.sprc.unsw.edu.au/media/File/dp097.pdf>
- Bjarni Stefán Konráðsson (2001, september). *Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands: Hugleiðing um yngri flokka þjálfun*. Sótt 2. apríl 2013 af <http://www.kthi.is/skrar/file/frodleikur/hugleiding.PDF>
- Capacent (e.d). Eigindlegar rannsóknir, aðferðir og spurningavagnar. Sótt 7. mars 2013 af <http://www.capacent.is/thjonusta/rannsoknir/adferdir-og-spurningavagnar/adferdir/eigindlegar-rannsoknir/>
- Dalleck, L. og Kravitz, L. (2002). *The History of Fitness*. Idea Health & Fitness Source. Sótt 4. mars 2013 af <http://www.idealife.com/fitness-library/the-history-of-fitness>
- Díana Óskarsdóttir, Gunnar Sigurðsson, Leifur Franzson, Ólafur Skúli Indriðason og Sigríður Lára Guðmundsdóttir (2004). Samband líkamlegrar þjálfunar við þyngdarstuðul, fitumassa og gripstyrk í íslensku þýði. *Læknablaðið*, 90, 479-486. Sótt 2. apríl 2013 af <http://www.laeknabladid.is/media/tolublod/1289/PDF/2004-06-f02.pdf>
- Deltuva, A. (2010). The Academy of Experimental Education. (Björn Vilhjálmsson þýddi).
- Hjartavernd (2004). *Hreyfðu þig fyrir hjartað*. Fræðslubæklingur. Reykjavík: Hjartavernd.

Landlæknir (e.d.). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Sótt 15. mars 2013 af

[http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/version15/NM30399_hreyfi radleggingar_baeklingur_lores_net.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/version15/NM30399_hreyfi_radleggingar_baeklingur_lores_net.pdf)

Hjartavernd (e.d.) *Handbók hjartaverndar* [bæklingur]. Kópavogur: Hjartavernd.

Hreyfing (e.d.). *Hlutverk og stefna*. Sótt 15. apríl 2013 af

<http://hreyfing.is/Um-Hreyfingu/Hlutverk-og-stefna/>

Morris, I. (2009). *Að sitja fíl. Nám í skóla um hamingju og velferð*. Kópavogur: Námsgagnastofnun.

Mathis, R.L og Jackson, J.H. (1997). *Human Resource Management* (8.útgáfa). St. Paul West Publishing Company.

Posovac, E.J. og Carey, R.G. (1997). *Program evaluation : Methods and case studies*. (5.útgáfa). Upper Saddle River: Prentice Hall.

Riggio, R.E. (2003). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology* (4.útgáfa). New Jersey: Prentice Hall.

Sigurlína Davíðsdóttir (2006). *Gætuð þið sagt mér frá Abraham Maslow og kenningu hans um þarfapýramíðann?* Vísindavefurinn. Sótt 1. mars 2013 af

<http://visindavefur.is/svar.php?id=5647>.

Thackeray, T. (2011). *When were gyms created?* Livestrong.com Sótt 20. mars 2013 af:

<http://www.livestrong.com/article/387430-when-were-gyms-created/>

World Health Organization (e.d.). *Physical activity*. Sótt 4. mars 2013 af

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>