



ÁVINNINGUR ÞJÁLFUNAR BARNNA OG UNGLINGA EFTIR VIÐURKENNDUM LEIÐUM

Jóhann Árni Ólafsson

Lokaverkefni í íþróttافرæði BSc

2013

Höfundur/höfundar: Jóhann Árni Ólafsson

Kennitala: 180786-3339

Leiðbeinandi: Viðar Halldórsson

Tækni- og verkfræðideild

School of Science and Engineering

Úrdráttur

Stefna ÍSÍ og UMFÍ um hvernig eigi að þjálfa íþróttir á Íslandi er byggð á góðum og gildum rannsóknum og það er ástæða fyrir öllum ráðum sem þar eru gefin. Samkvæmt rannsóknum á þeim þjálfunarleiðum sem ÍSÍ og UMFÍ mælir með þá á árangur og ánægja að aukast meðal íþróttaiðkenda sem og brottfall að minnka. Bæði ÍSÍ og UMFÍ setja mikla orku í að halda sem flestum börnum og unglingum í skipulögðum íþróttum sem lengst og seinka brottfalli. Ef það tekst er íþróttahreyfingin að gera samfélagið okkar að betra samfélagi vegna þess að færri ungmenni leiðast þar af leiðandi út í áhættu hegðun. Hins vegar eru ekki öll félög sem hvetja þjálfara sína til að þjálfa eftir stefnu UMFÍ og ÍSÍ. Það sem verra er að það eru þjálfarar sem eru að þjálfa hjá félögum sem hafa enga stefnu og þjálfa þá eftir sinni eigin stefnu. Skortur á stefnu félaga og krafa um árangur getur verið ein af ástæðum þess að þjálfarar gleyma hlutverki íþróttar í samfélaginu. Mælt er með að öll félög vinni eftir stefnu hvort sem það sé stefna ÍSÍ, UMFÍ, ÍBR eða annars konar stefnu. Það að allir þjálfarar þjálfí eftir viðurkenndum leiðum er lykilinn að enn ánægjulegra og kröftugra íþróttasamfélagi.

Formáli

Fyrir tveimur árum kynnti ég mér stefnur þjálfara sem höfðu náð árangri út í heimi mér til fróðleiks og fór að velta fyrir mér hvort við Íslendingar ættum einhverjar stefnur í íþróttamálum. Þeir þjálfarar sem mér fundust áhugaverðastir voru þeir sem töluðu um að kenna góð gildi og fara eftir þeim í sinni þjálfun. Það fyrsta sem mér datt í hug var það að íþróttafélög á Íslandi ættu að mynda sér stefnu í þjálfun sem væri byggð á sömu hugmyndum, það er að segja að kenna íþróttir í gegnum góð gildi. Síðan fór ég að kynna mér málin og sá þá að ÍSÍ og UMFÍ eru með mjög góðan og marktækan fróðleik á heimasíðum sínum hvað varðar stefnu í þjálfun í íþróttum. Önnur íþróttasambönd og félög fræða einnig félagsmenn sína á ýmsa vegu. Þjálfarastefna ÍSÍ mælir með að þjálfari eigi upp góð gildi í íþróttþjálfun og einnig er þar fjallað um hlutverk foreldra. Mín fyrstu viðbrögð voru undrun á því af hverju ég vissi ekki af þessum síðum og af hverju hafði enginn bent mér á þetta öll þessi ár sem ég hef verið í þjálfun.

Ég hef þjálfað körfubolta í 9 ár og sjö fyrstu árin sem ég þjálfaði var ég númer eitt, tvö og þrjú að reyna að vinna leiki. Ég fór þær leiðir sem ég þurfti að fara til að ná fram sigri samkvæmt minni sannfæringu á þeim tíma. Það er eðli íþróttar að reyna að vinna en það að leyfa óreyndum þjálfara að fá algjörlega frjálsar hendur í sinni þjálfun er ekki skynsamlegt. Fáir foreldrar yrðu glaðir ef óreyndur kennari byrjaði að kenna í grunnskóla og honum yrði leyft að gera það sem honum dytti í hug til að ná því sem hann skilgreinir sem árangur. Stefnur íþróttafélaga er í eðli sínu eins og námskrá grunnskóla þar sem haldið er áfram að byggja ofan á það sem börn læra árinu áður miðað við þeirra þroska. Eitt árið tók ég við þjálfun hjá stelpum í 9. bekk. Ég þurfti að byrja að kenna þeim öll grunnatriðin einhvað sem á að lærast á fyrstu árum íþróttuferlisins. Þær voru einnig mjög fáar að æfa og því greinilegt að hvorki árangur hafði náðst né að halda áhuga stelpnanna. Ég er viss um að ef það hefði verið áhveðin stefna hjá félaginu og henni fylgt eftir kæmist svona ekki upp hjá heilum árgangi.

EFNISYFIRLIT

Úrdráttur	2
Formáli	3
EFNISYFIRLIT.....	4
INNGANGUR	5
UMFÍ OG ÍSÍ	6
<i>Síðareglur ÍSÍ</i>	8
Forvarnarstarf.....	9
Af hverju gefa UMFÍ og ÍSÍ þessi ráð til íþróttafélaga?	10
Félagslegur ávinningur	11
Andlegur ávinningur	11
Forvarnar ávinningur.....	12
Skipulagt íþróttastarf	12
Rök fyrir hinum ýmsu ráðum.....	15
FÉLAGSLEGT UMhverfi	16
<i>Hlutverk foreldra</i>	18
<i>Jafningja hópur</i>	19
<i>Jákvæð áhrif jafningja</i>	19
<i>Neikvæð áhrif jafningja</i>	20
Brottfall	21
UMRÆÐUR	22
<i>Barcelona</i>	23
<i>John Wooden</i>	24
KÖNNUN Á ÍSLENSKUM ÞJÁLFURUM	28
Aðferð.....	28
<i>Þátttakendur</i>	29
Framkvæmd rannsóknarinnar.....	29
Afstaða rannsakanda	30
Síðferðilegt álitamál.....	30
Niðurstöður	30
Lokaorð	37
Heimildir	39

INNGANGUR

UMFÍ og ÍSÍ er sambönd sem stuðla að bættri íþróttaiðkun Íslendinga. Bæði samböndin gefa út mikið af ráðum og fróðleik til íþróttafélaga og almennings til þess að sem flestir geti notið og náð árangri í íþróttum á sama tíma. Í þessari ritgerð eru skoðaðar ráðleggingar samtakanna sem snúa að börnum og unglingum. Þessi ráð þeirra skoðuð út frá fræðilegum rannsóknum og fundin rök fyrir því af hverju þessi tvö sambönd ráðleggja félögunum í landinu þessi ráð en ekki einhver önnur til þess að sem flest börn og unglingar geti notið sín í íþróttum. Síðan er skoðað hvernig félagslegt umhverfi barna og unglunga hefur áhrif á það hvort þau njóti þess að iðka íþróttir og haldi áfram að æfa eða ekki. Hvernig aðrar þjóðir þjálfu íþróttamenn sína við góðan árangur og hvort við Íslendingar getum lært eitthvað af þessum þjóðum. Að lokum verður skoðað hvort ráð íþróttasambanda nái til þjálfara og iðkenda eða hvort þetta séu einungis falleg orð á blaði? Gott er þó að hafa í huga að einhver sérsambönd eru með sínar eigin stefnur og fróðleik en í þessari ritgerð verður aðallega skoðað stefnur ÍSÍ og UMFÍ.

UMFÍ OG ÍSÍ

Bæði Ungmennafélag Íslands og ÍSÍ hafa skýrar stefnur í íþróttamálum landsins. Bæði samtökin eru dugleg að fræða íþróttafélögin í landinu og hvetja þau til þess að fylgja þeim góðu ráðum sem samtökin bjóða upp á. Á heimasíðum samtakanna beggja er hægt að finna allskyns fróðleik og ráð til þess að íþróttastarfið á Íslandi verði sem best (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d; Ungmennafélag Íslands e.d.).

UMFÍ var stofnað árið 1907 og er kjörorð þeirra „ræktun lýðs og lands“. Hlutverk UMFÍ er stórt og mikið og hefur sambandið margt á sinni könnu eins og t.d. fjölþætt menningarstarf. Íþróttaiðkun íslensku þjóðarinnar er þó aðal umfjöllunarefni UMFÍ hverju sinni. Á heimasíðu félagsins er hægt að finna ýmsan fróðleik. Í félagsmálum bjóða þau hjá UMFÍ upp á hin ýmsu námskeið og hvað varðar íþróttaiðkun þá eru þeir bæði með fróðleik og hin ýmsu íþróttatök. Átökin spanna allan aldur og svo dæmi sé tekið hafa þau hvatt íþróttafélögin í landinu til þess að bjóða upp á íþróttaskóla sem og gönguhópa fyrir eldri borgara (Ungmennafélag Íslands, e.d.(a)).

Eitt af stóru markmiðum UMFÍ er að koma fólki í skilning um hversu mikilvægt heilbriggt lífverni er fyrir alla aldurshópa. UMFÍ er eins og áður kom fram með mikinn fróðleik á heimasíðu sinni um mikilvægi íþróttar í víðum skilningi. Auk þess hafa samtökin gefið út bæklinga og þau sjá um að halda námskeið til að koma boðskap sínum á framfæri til íþróttafélaganna í landinu. Samtökin taka það sérstaklega fram að öll börn eigi að geta notið góðs af skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi þó þau hafi lítinn áhuga á að taka þátt í keppni. Frá árinu 1940 hefur UMFÍ haldið landsmót á þriggja ára fresti þar sem fólk á öllum aldri keppir í hinum ýmsu greinum. UMFÍ kallar landsmótið Ólympíuleika Íslands enda stærsta íþróttamótið sem fram fer á landinu. Á hverju ári um verslunarmannahelgina eru einnig haldin unglunga landsmót þar sem börn og unglingar geta skemmt sér án vímuefna (Ungmennafélag Íslands, e.d.(b)).

ÍSÍ er landssamband íþróttabandalaga og sérsambanda. ÍSÍ var stofnað árið 1912 en árið 1997 sameinaðist það ólympíusambandi Íslands og heitir því í dag íþróttar

og Ólympíusamband Íslands. ÍSÍ stuðlar bæði að almenningiþróttum sem og afreksiþróttum. Sambandið gefur út mikið af fróðleik um hinar ýmsu hliðar á íþróttaiðkun í víðum skilningi. ÍSÍ fer meira inn á afrekstarf heldur en UMFÍ gerir. Á heimasíðu ÍSÍ kemur fram hvernig æskilegt sé að mati ÍSÍ að íþróttir séu bæði stundaðar og þjálfaðar á Íslandi eftir aldurskeiðum.

ÍSÍ skiptir íþróttum í þrjá megin flokka sem síðan hafa undirflokka. Fyrsti flokkurinn er barnaíþróttir en það er öll börn til 12 ára aldurs. Næsti flokkur er unglungaíþróttir en þar eru unglingar á aldrinum 13-19 ára og síðan fullorðnisíþróttir. Markmið með æfinga- og þroskakerfi ÍSÍ er að stuðla því að búa til afreksmenn framtíðarinnar en að sama skapi að leggja mikla áherslu á að þau börn og unglingar sem ekki vilja afrekstefnu hafi tækifæri til að stunda sína íþrótt. ÍSÍ telur að þjálfarastefna þeirra sé þroskandi fyrir líkama, sál og félagslegu hliðina. Einnig telja samtökin að með stefnunni skapist aðstæður fyrir fleiri einstaklinga til þess að finna sig innan íþróttahreyfingarinnar. ÍSÍ fullyrðir síðan að með þeim aðferðum sem koma fram hér að neðan muni skapast aðstæður fyrir mikil afrek og að sama skapi muni fjöldi iðkenda aukast. Þó ber að hafa í huga að börn eru mis þroskuð andlega og líkamlega eftir aldri en þetta er hins vegar viðmið sem ætti að miðast við þó upp komi undantekningar (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e,d(a)).

Samkvæmt ÍSÍ eiga markmið þjálfunar hjá 8 ára og yngri að auka hreyfiþroska iðkenda og búa til góða upplifun hjá krökkunum af íþróttastarfinu. ÍSÍ mælir með að hafa æfingarnar fjölbreyttar og skemmtilegar. Æfingarnar þurfa einnig að vera vel valdar þannig að þær örvi hinar ýmsu skynstöðvar. Þjálfar þarf bæði grófhreyfingar og fínhreyfingar. Æskilegt er að æfingar séu fyrst og fremst skemmtilegar og fari að miklu leyti fram í leik. Enn fremur er mikilvægt að öll börn fái tækifæri og séu öll á jafnréttis grundvelli. Mælt er með því að börn á þessum aldri stundi fleiri en eina íþróttagrein og er það hlutverk íþróttafélagsins að gera börnum það eins auðvelt fyrir og möguleiki er. Við 9-12 ára aldur á áherslan enn að vera á skemmtanagildi en nú þarf að bæta inn tækniæfingum. Einnig þarf að þjálfar upp íþróttatengda eiginleika líkamans eins og liðleika og þol. Hvetja skal iðkendur til að taka þátt í fleiri íþrótt en einni (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands,e,d(a)).

Þegar börnin eru orðin 13-16 ára þarf að halda áfram að auka íþróttatengda eiginleika líkamans sem og að halda áfram að bæta tækni. Á þessu tímabili kemur mikilvægi félagslega þáttarins inn í íþróttastarfið og nú er það orðið mikilvægt fyrir iðkendur að hittast utan æfinga og gera eitthvað saman. Á þessum aldri þarf einnig að kynna fyrir börnunum hugsunarhátt afreksmanna og hvaða fórnir geta fylgt því að ná langt í íþróttum. Hér þarf að varast að hræða ekki þá sem eru í íþróttum af minni ákafa og fræða þá sem og aðra um hinar ýmsu leiðir sem hægt er að fara í íþróttaiðkun sér til heilsubótar þó afreksleiðin sé ekki valin. Á þessu aldurskeiði hefst undirbúningur að væntanlegri sérhæfingu í einni íþrótt. Allir eiga að fá tækifæri til að taka þátt þrátt fyrir að munur sé á getu og þroska einstaklinga. Mikil áhersla er síðan lögð á það að félögin eigi að skapa sem bestar aðstæður fyrir íþróttaiðkun sama hvort einstaklingar vilji keppni eða vilji fremur líkamsrækt og félagskap (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d(a))

Þegar krakkarnir eru orðnir 17-19 ára eiga þau að vera þjálfuð í öllum þjálfunarþáttum og álagið aukið verulega. Stunda á eina íþrótt og innleiða á afrekshugunarhátt fyrir þá sem ætla að halda áfram í keppni en að sama skapi að skapa tækifæri fyrir þá sem vilja stunda íþróttir sínar vegna líkamsræktar og félagskaparins. Þó þarf að gera skýran greinamun á keppnisíþróttum og heilsuþjálfun. Hjá verðandi afreks-mönnum þarf þjálfunin að vera sniðin að hæfileikum og stöðu hvers og eins (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d(a))

Síðareglur ÍSÍ

Skráðar síðareglur íþróttafélaga er tiltölulega nýtt á nálinni. Samkvæmt grein í Morgunblaðinu var HK fyrst íþróttafélagi á Íslandi til þess að setja síðareglur en það gerði félagið í samstarfi við samtökin Blátt Áfram árið 2009. Þjálfarar og stjórnendur hjá HK fóru á námskeið til að fræðast um hlutverk þjálfara og annarra sem starfa hjá félaginu („HK gefur út síðareglur”, 2009)

Í kjölfarið hafa íþróttafélög eins og til dæmis Stjarnan, Keflavík, Grindavík, ÍA og Fram sett síðarreglur sínar á heimasíður félagsins sem eru eins og hjá HK. Þessar reglur er einnig síðareglur ÍSÍ. Í þessum síðareglunum er farið yfir hlutverk þjálfara, yngri og eldri iðkenda, foreldra sem og stuðningsmanna. Megin þemað í reglunum er að virða sjálfan sig og alla aðra sem koma að íþróttum. Jákvæðni í

garð hvor annars er lykilatriði og það að geta notið þeirra skemmtunar sem íþróttin hefur upp á að bjóða sama hvernig leikurinn þróast. Hvergi er hins vegar talað um að sigra leiki sem keppt er í þó tekið sé fram að iðkendur eiga alltaf að gera sitt besta (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands,e.d(b))

Í siðareglunum er eins og áður kom fram farið yfir hlutverk foreldra og fá foreldrar átta reglur til að fara eftir. Þar er komið inn á það hversu mikilvægt það er fyrir barnið að fá að velja sér íþrótt og að þau séu að stunda íþróttina á sínum eigin forsendum. Talað er um hversu mikilvægt er að sýna börnunum stuðning og jákvæðni þó að á móti blási. Að lokum er talað um að foreldrar eigi að bera virðingu fyrir leikmönnum, þjálfurum og dómurum leiksins (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, e.d(b))

Forvarnarstarf

UMFÍ leggur mikla áherslu á forvarnarstarf og gefa þau hjá UMFÍ út mikinn fróðleik um mikilvægi íþróttá og annara félagstarfa í baráttunni gegn allskonar vímuefnagjöfum og annarri frávikshegðun. Samtökin standa fyrir miklu forvarnarstarfi í formi fróðleiks og virkja vímulausa afreksmenn til þess að vera góðar fyrirmyndir fyrir unga krakka. Einnig hvetur UMFÍ til fleiri rannsókna um hvort árangur sé að nást í baráttunni við áhættuhegðun barna og unglínga (Ungmennafélag Íslands,(e.d(c)) .

ÍSÍ fjallar vandlega um forvarnir, bæði um forvarnir í íþróttunum sjálfum svo sem gegn einelti og kynferðislegu ofbeldi og síðan forvarnar gildi íþróttá gegn áhættuhegðun. Á heimasíðu ÍSÍ segir orðrétt:

Fjölmarginar íslenskar rannsóknir hafa sýnt að þátttaka unglínga í skipulögðu íþróttastarfi dregur úr líkum á að unglíngar leiðist út í frávikshegðun. Þeir unglíngar sem leggja reglulega stund á íþróttir eða aðra hreyfingu eru síður líklegir til að sýna neikvætt atferli en aðrir jafnaldrar þeirra. Íþróttastarf, líkt og annað skipulagt tómsundastarf í umsjón ábyrgra aðila, er þannig af mörgum talið hafa víðtækt forvarnargildi ekki einungis gegn frávikshegðun, líkt og afbrotum, ofbeldi og vímuefnaneyslu, heldur tengist aukin íþróttáþátttaka einnig betri námsárangri, betri líðan, meiri sjálfvirðingu og jákvæðari líkamsmynd (<http://isi.is/fraedsla/forvarnir/>).

ÍSí telur upp þrjú atriði sem lykilatriði til þess að bæta forvarnarstarfi hjá íslenskum íþróttafélögum. Þar ber fyrst að nefna að ÍSí vill að félögin setji markvissa stefnu gegn áfengi, tóbaki og fíkniefnum. Það er til dæmis gert með því að gera íþróttamannvirki algerlega reyklausa og íþróttafélögin hvött til þess að setja reglur sem segja til um afleiðingar þess að ungir íþróttamenn noti þessi efni. Annað ráð frá ÍSí í baráttunni við áhættu hegðun er sú staðreynd að íþróttir hafa forvarnargildi. Þess vegna á það að vera kappsmál allra íþróttafélaga að fjölga iðkendum og aðal áherslan að koma til móts við þá einstaklinga sem ekki vilja taka þátt í keppnum. Síðast en ekki síst leggur ÍSí áherslu á aukna þekkingu og fræðslu til allra aðila, til stjórnenda, þjálfara og alveg niður í iðkendurna sjálfa.

ÍSí hélt forvarnardag í fyrsta skipti árið 2006. Sá dagur tókst mjög vel og er sá dagur núna orðinn að árlegum viðburði. Forvarnardagurinn er liður í fræðslu, og sem dæmi fara margir 9. bekkir landsins í ratleik um internetið þar sem krakkarnir þurfa að skoða heimasíður þar sem finna má fróðleik um forvarnir. Helstu skilaboðin sem ungmennin fá er það að samvera með foreldrum hefur mikið forvarnargildi og þeir sem stunda skipulagt íþrótt og eða tómstundastarf eru mun ólíklegri til að byrja að prófa vímuefni. Að lokum eru börnin hvött til þess að fresta áfengisneyslu sinni eins lengi og hægt er því þeir sem það gera eru líklegri til þess að neyta ekki ólöglegra eiturlyfja í framtíðinni (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d(c))

Af hverju gefa UMFÍ og ÍSí þessi ráð til íþróttafélaga?

Bæði ÍSí og UMFÍ leggja mikla áherslu á að sem flestir á Íslandi stundi skipulagðar íþróttir. Ef ekki er kostur að stunda skipulagðar íþróttir þá er almenn íþróttaiðkun mun betri en engin hreyfing. Ávinningur þess að stunda íþróttaiðkun er mikil og margþætt. Hér að neðan er farið í helstu ávinninga íþróttaiðkunar. Einnig verður skoðuð afhverju ÍSí mælir með þeim ráðum sem fram hafa komið.

Félagslegur ávinningur

Íþróttamenn læra margt sem hægt er að flokka sem félagslegan lærdóm í íþróttum. Mannleg samskipti, skipulagshæfileik og agi er allt þættir sem íþróttamenn geta lært í íþróttum ef þjálfari þeirra leiðbeinir þeim í gegnum þessa hluti á æskilegan hátt. Einstaklingar læra einnig að takast á við bæði gleði og sorg í íþróttum, taka sigrum og sætta sig við ósigur. Börn og unglingar geta einnig lært að vera hluti af liðsheild og einnig að virða félagana þrátt fyrir ólíka sýn þeirra á lífið (Rúnar Vilhjálmsson, 2006).

Andlegur ávinnigur

Andlegur ávinningur íþróttá getur verið mikill. Íþróttaiðkun dregur úr hinum ýmsu kvillum sama hvort um börn eða fullorðna einstaklinga er að ræða. Kvillar eins og kvíði, streita og þunglyndi eru kvillar sem rannsóknir hafa sýnt að séu minni hjá þeim sem æfa reglulega. Þeir einstaklingar sem stunda reglulega íþróttir kvarta síður undan verkjum og þreytu. Aukin vellíðan fylgir íþróttaiðkun og má gera ráð fyrir að vellíðan sem fylgir íþróttaiðkuninni sé ástæða þess að þeir sem stunda íþróttir séu minna að kvarta undan verkjum og þreytu miðað við aðra (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2009).

Samkvæmt langtímarannsókn sem var gerð í Bandaríkjunum um tengsl íþróttá og námsárangurs kom í ljós að þeir sem stunduðu skipulagðar íþróttir væru með hærri einkunnir og stefndu á meira krefjandi nám í framtíðinni heldur en jafnaldrar sínir sem ekki stunduðu skipulagðar íþróttir. Einnig sýndi rannsóknin fram á mun á viðhorfi til skólagöngu en þeir krakkar sem stunduðu íþróttir fannst skólinn skipta meira máli heldur en þeir sem ekki stunduðu íþróttir (Marsh, 1993).

Unglingsárin eru oft viðkvæm ár í lífi hverjar manneskju og í sumum tilvikum erfið ár bæði andlega og líkamlega. Það er margt sem bendir til þess að íþróttir hjálpi unglíngum í gegnum unglingsárum og hjálpi þeim að finna út hver styrkleikar þeirra eru. Íþróttir hjálpa unglíngum að mynda félagsleg tengsl og góð

félagsleg tengsl hjálpar unglingum á marga vegu til þess að líða betur (Dworkin, Larson og Hansen,2003).

Forvarnar ávinningur

Samkvæmt rannsóknum sem Álfgeir Logi o.fl. gerðu árið 2006 kemur fram að forvarnargildi íþróttar er mikið og margþætt. Unglingar sem stunda reglubundna hreyfingu eru hraustara í daglegu lífi heldur en einstaklingar sem stunda ekki íþróttir. Einnig kemur þar fram að þeir einstaklingar sem æfa íþróttir á yngri árum eru mun líklegri til að lifa heilbrigðu lífi sem og taka ábyrgð á líkama sínum í framtíðinni. Rannsókn þeirra sýnir jafnframt fram á að íþróttaiðkun dregur úr áhættuhegðun og þar kemur fram að börn sem stunda íþróttir eru líklegri til að njóta lífsins heldur en jafnaldrar þeirra sem stunda ekki skipulagðar íþróttir (Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2006).

Bæði samböndin það er að segja ÍSÍ og UMFÍ, leggja mikla áherslu á að halda börnum frá áhættuhegðun. Flestar rannsóknir sýna að skipulögð íþróttiðkun minnkar líkurnar á því að unglíngar byrji að fíkta við hin ýmsu vímuefni. Þorgrímur Þráinsson segir að rannsóknir sem gerðar hafa verið síðustu 20 árin sýna að mesta forvarnargildi íþróttar er gegn reykingum. Þeir krakkar sem stunda skipulagðar íþróttir eru þrisvar til fjórum sinnum ólíklegri til þess að byrja að reykja heldur en jafnaldrar sínir sem ekki stunda skipulagðar íþróttir. Einnig eru einstaklingar sem æfa skipulagðar íþróttir mun líklegri til þess að neyta ekki ólöglegra vímuefna. Það er minni munur þegar kemur að áfengisneyslu en þó eru 10% meiri líkur að unglíngur drekki áfengi ef hann stundar ekki skipulagðar íþróttir miðað við unglíng sem stundar skipulagðar íþróttir (Þorgrímur Þráinsson, 2012).

Skipulagt íþróttastarf

Hér að ofan er alltaf talað um skipulagt íþróttastarf þegar verið er að tala um forvarnargildi íþróttar. Skipulagt íþróttastarf er það starf þar sem börn og unglíngar þurfa að mæta á ákveðin stað á áhveðnum tíma. Það skiptir mjög miklu máli að íþróttastarfið eða annað tómsundastarf sé skipulagt og í umsjón fullorðina og ábyrga aðila. Ef unglíngar stunda skipulagt starf þá eru þeir líklegri til að halda áfram í skóla og eiga farsælt samband með fjölskyldu og jafningja (Steinberg,

2005). Höfundar annarrar rannsóknar sem gerð hefur verið eru sammála um mikilvægi þess að starfið sé skipulagt og haldið sé utan um það af ábyrgum aðilum (Svandís Nína Jónsdóttir, Hera Hallbera Björnsdóttir, Bryndís Björk Ásgeirdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2002).

Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum á 16 til 18 ára drengjum kom í ljós að lítil sem engin fylgni var á milli þess að stunda íþróttir og drekka sjaldnar áfengi en jafnaldrar. Þegar drengirnir voru hins vegar þátttakendur í skipulögðu félagstarfi sem skipulagðar íþróttir flokkast undir þá minnkaði hlutfall þeirra drengja sem drekka áfengi verulega miðað við þá drengi sem ekki stunduðu skipulagt íþróttastarf (Leaver-Dunn, Turner og Newman, 2007).

Þrátt fyrir að flestar rannsóknir gefi til kynna að skipulagðar íþróttir dragi úr áfengisneyslu þá eru dæmi um að í öðrum löndum auki íþróttaiðkun líkurnar á áfengisneyslu. Samkvæmt rannsókn í Noregi kemur fram að ungir iðkendur í liðs-íþróttum eru líklegri til þess að byrja að drekka áfengi á undan jafnöldrum sínum sem ekki stunda íþróttir. Helsta ástæðan er talin vera sú að ungir krakkar sem verða góðir snemma byrja að æfa með fullorðnum. Gleðskapur þar sem áfengi er haft um hönd er viðurkennd leið sem hópefli í íþróttum hjá fullorðnum. Það má því ætla að þessi teiti hafi áhrif á unglinga og áfengisdrykkju þeirra. Mikill munur var á krökkum sem stunduðu hópíþróttir og einstaklingsíþróttir og komu hópíþróttirnar mun verr út úr þessari rannsókn (Wichstrøm og Wichstrøm , 2009).

Rúnar Vilhjálmsson gerði rannsókn á skipulögðu íþróttastarfi og niðurstaða hans var sú að ástundun á æfingar í skipulögðu íþróttastarfi hafði mestu öfugu áhrifin á reykingar og áfengisnotkun. Einnig var fylgni á mill lágrar tíðni þunglyndis og ýmis konar líkamlega kvilla og ástundun á skipulagðar æfingar. Rúnar Vilhjálmsson áætlaði í niðurstöðum sínum að þeir sem mættu vel í skipulagt íþróttastarf hefðu meira aðhald frá bæði þjálfurum og samherjum en þeir einstaklingar sem æfðu einir eða með óskipulögðum hópum. Þeir sem stunduðu íþróttir einir eða í óskipulögðum hópum höfðu því ekki þessa ábyrgu aðila til þess að halda sér við efnið (Rúnar Vilhjálmsson, 2006).

Bæði UMFÍ og ÍSÍ skipuleggja, eins og áður kom fram hin ýmsu heilsuátök fyrir landsmenn. Líklegt er að átök þessi séu til þess gerð að búa til skipulag í kringum

Íþróttaiðkun einstaklinga sem eru ekki í skipulögðu íþróttastarfi. Slík átök hafa sannað gildi sitt fyrir þann hóp fólks sem stundar ekki skipulagðar íþróttir. Í rannsókn sem Gunnar Svanbergsson gerði kemur fram að líkamlegur árangur iðkenda í þessum átökum á vegum UMFÍ og ÍSÍ batni, þ.e.a.s. að líkamlegt atgervi þátttakenda batnar svo marktækt sé (Gunnar Svanbergsson, 2005).

Áherslur í þjálfun eftir aldri

ÍSÍ skiptir íþróttiferli barna niður eftir aldri eins og fram hefur komið. Côté gerði rannsókn árið 1999 um það hvernig væri æskilegast að skipta íþróttiferli barna niður með það að markmið að búa til afreksmenn (Côté, 1999).

Ráðleggingar ÍSÍ eru mjög líkar því sem Côté segir að sé æskilegt miðað við rannsóknir hans og því ekki ólíklegt að ÍSÍ byggji sýnar ráðleggingar á rannsóknnum Côté að einhverju leiti. Það sem stefna ÍSÍ hefur fram yfir ráðleggingar Côté er það að ÍSÍ fjallar einnig um hvað hægt sé að gera til að efla áhugan hjá iðkendum sem hafa minni áhuga. Côté skiptir skeiðunum niður í fjóra hluta og fer inn á hlutverk foreldra í hverju aldurskeiði fyrir sig. Ráð Côté til foreldra koma fram í foreldrahlutanum hér að neðan.

Tilraunaárin (6-13 ára): Á þessu aldurskeiði er áherslan aðallega á skemmtun og gleði og mikilvægt að börn stundi margar íþróttir.

Sérhæfingarárin (13-15 ára): Á þessum árum er áherslan enn á gleði og skemmtun en hins vegar þurfa börn að fara að huga að hvaða íþrótt þau vilja sérhæfa sig í. Mælt er með að einstaklingar stundi eina til tvær íþróttir. Þjálfarar þurfa að hafa æfingarnar skemmtilegar svo áhugi barnanna viðhaldist.

Skuldbindingarárin (15+): ÍSÍ segir að þetta tímabil hefjist 16 ára en Côté 15 ára, þau eru hins vegar sammála um að æfingaralag aukist hratt og mikið og nú þurfa iðkendurnir að sína íþrótt sinni meiri skuldbindingu en áður og helst stunda eina íþrótt.

Fullkornunarárin (18+): Á þessu aldurskeiði eru iðkendurnir orðnir fullorðnir og takast á við allt sem fullorðnir einstaklingar takast á við til að ná árangri í íþróttum (Côté, 1999).

Rök fyrir hinum ýmsu ráðum

ÍSí mælir með að börn eigi að prófa hinar ýmsu íþróttir þegar þau eru ung. Allender og félagar (2006) rannsökuðu áhrif þess að ungir íþróttamenn prófuðu hinar ýmsu greinar. Þeir segja að ungir iðkendur eiga að hafa úr fjölbreyttum íþróttá-greinum að velja. Þeir eru ánægðari og njóta sín betur ef þeir eru hvattir til þess að prófa hinar ýmsu íþróttir í stað þess að stunda einungis eina ákveðna íþrótt. Þannig geta þeir fundið þá íþrótt sem þeim líkar best. Einnig er mikilvægt að þeir þurfi ekki að keppa og sigra heldur er það val hjá þeim hvort þeir vilji taka þátt í keppnum (Allender, Cowburn og Foster, 2006). Ef ungir iðkendur sérhæfa sig of snemma í einni grein í stað þess að stunda margar á tilraunarárunum er aukin hætta á meiðslum. Einng getur kvíði frekar orðið vandamál hjá þeim sem stunda eina íþrótt. Einhæf sjálfsmynd og einangrun er einnig algengara hjá þeim sem stunda einungis eina íþrótt. Allt þetta getur orðið til þess að barni finnist ekki gaman í íþróttinni og vilji hætta (Fraser-Thomas, J., Côté, J. og Deakin, J., 2008).

ÍSí hvetur iðkendur til þess að gera sitt besta og njóta íþróttana og velja sér íþrótt sem þeim þykir skemmtilegust (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Sigrún Ríkharðsdóttir gerði rannsókn á leikmönnum í yngri landsliðum Íslands í fótbolta og kom það skýrt fram að allir sem voru að spila fyrir Íslands hönd voru að æfa íþróttina af því að þeim finnst íþróttin skemmtileg þrátt fyrir að iðkendurnir væru orðnir það góðir að þeir væru orðnir landsliðsmenn í sinni íþrótt (Sigrún Ríkharðsdóttir, 2008). Samskonar rannsókn er til þar sem ungmenni eru spurð af hverju þau hætta íþróttaiðkun og þar kemur fram að aðal ástæðan er oftast að þau hafa misst áhugann og að íþróttin sé ekki lengur skemmtileg (Álfgeir Logi o.fl, 2006). Ástæðan fyrir því að ÍSí mælir með því að börn stundi margar íþróttir og njóti er sú að þessar rannsóknir hafa sýnt að þegar börn finna íþrótt sem þeim finnst skemmtileg að þá eru þau líklegri bæði til þess að njóta hennar betur og stunda hana lengur.

FÉLAGSLEGT UMHVERFI

Þrátt fyrir góða og vel rökkstudda stefnu íþróttasambanda og íþróttafélaga sem hefur það markmið að börn og unglingar séu sem lengst í skipulögðum íþróttum þá hætta börn og unglingar íþróttaiðkun af hinum ýmsu ástæðum. Það er ýmislegt í umhverfi barna og unglinga sem spilar inni íþróttaiðkun þeirra. Foreldrar, jafningjar og þjálfarar eru þeir aðilar sem hafa mestu áhrifin á börn og unglinga. Áhrif sem um er talað eru meðal annars skoðanir, hegðun og tilfinningar þeirra (Leary og Tangney, 2003).

Samfélagið sem börn búa í getur haft mikil áhrif á það hvort þau stundi íþróttir og af hversu miklum ákafa þau stundi þær. Þau börn og unglingar sem búa í umhverfi þar sem íþróttir og íþróttamenn eru í hávegum hafðir ættu að eiga auðveldrara með það auk þess sem að það ætti að vera sjálfsagðara. Slíkt samfélag hvetur börn og unglinga til jákvæðrar íþróttaiðkunar (Giddens, 2006). Hér að neðan verður fjallað nánar um foreldra og jafningja og þau áhrif sem þeir hafa á íþróttaiðkun barna.

Áhrif foreldra

Börn hegða sér að miklu leyti eftir því hvernig uppeldisaðferðir foreldrar þeirra nota (Vilhjálmsson og Þórlindsson, 1998). Þetta á alveg eins við í íþróttum eins og heima fyrir. Foreldrar þurfa því að vera meðvitaðir um sitt hlutverk þegar kemur að íþróttaiðkun barna sinna. Börn geta yfirfært dugnað foreldra sinna yfir á íþróttir þó dugnaður foreldranna sé ekki endilega tengdur íþróttum. Með samveru með börnum sínum geta foreldrar verið góð fyrirmynd fyrir íþróttaiðkun barna sinna þó engin íþrótt sé stunduð (Howe, 1990).

Ung börn eru meðtækileg fyrir nýjum hlutum og því skiptir miklu máli að foreldrar ungra barna séu dugleg að hreyfa sig með barninu og mynda um leið áhuga fyrir íþróttum hjá barninu. Því eldri sem börnin verða því erfiðara verður fyrir foreldra að fá börnin til að hreyfa sig með sér. Ef barn venst hreyfingu á unga aldri er það mun líklegra til þess að vilja hreyfa sig í framtíðinni. Mikilvægasti tíminn fyrir foreldra er þegar börnin eru á bilinu 5-12 ára. Eftir þann aldur tekur

jafningjahópurinn oftast við og fylgja börnin jafningjum sínum fremur en foreldrum (Beets, M. W., Cardinal, B. J. og Alderman, B. L. 2010).

Cote ráðleggur foreldrum eftir aldurskeiðum barna. Mikilvægt er að gefa barni sínu tækifæri til að prófa sig áfram frá 6-12 ára aldri. Cote vill að börnin prófi sig áfram í sem flestum greinum svo barnið geti fundið sér þá íþrótt sem það líkar best. Foreldrarnir eiga ekki að ákveða íþrótt fyrir barnið. Þegar börnin eru orðin 13-15 ára þá líta foreldrar enn á íþróttir sem áhugamál og heimanám og önnur skylda ætti að vera mikilvægari. Foreldrar eru hinsvegar innvinklaðir í íþróttir barna sinna og fer bæði mikill tími og fjármagn í íþróttaiðkun barna þeirra. Þegar börnin eru 16-18 ára eru foreldrar komnir í einskona ráðleggingar hlutverk heima fyrir með álita mál eins og hvort barnið eigi að æfa þrátt fyrir smá veikindi eða annað slíkt. Því eru foreldrar miklar fyrirmyndir á þessum árum þó jafningjahópurinn hafi tekið mikið frá foreldrum. Það er einnig hlutverk foreldra að hjálpa börnum sínum í gegnum hindranir sem verða á veginum eins og til dæmis vegna meiðsla og áhuga leysis. Jákvæð hrós gefur barninu einnig aukið sjálfstraust fyrir komandi verkefni (Côté, 1999).

Börn sem eiga foreldra sem hafa ekki stundað íþróttir fyrir eru mun líklegri en aðrir að gera slíkt hið sama. Þessir foreldrar þurfa að vera mjög meðvitaðir um hreyfipörf barna sinna og mikilvægi hollrar hreyfingar. Rannsókn hefur leitt í ljós að börn sem eiga foreldra sem hreyfa sig lítið eru mun líklegri til að hreyfa sig ef foreldrar þeirra rífa sig upp og byrja að hreyfa sig með barninu sínu heldur en börn foreldra sem halda áfram að hreyfa sig ekkert. Þeir foreldrar sem hreyfðu sig ekkert á yngri árum vildu meina að skortur á hvatningu frá foreldrum þeirra væri helsta ástæða þess að þau hreyfðu sig ekki meira. Mikil hætta er að þessir foreldrar hvetji ekki börn sín frekar en foreldrar þeirra gerðu við þau. Fræðsla til foreldra um hlutverk þeirra í íþróttaiðkun barna sinna er því nauðsynleg og mikilvægi foreldra er ótvírætt (Beets o.fl., 2010).

Hvatning foreldra

Rannsóknir Beets og félagar (2000) hafa sýnt fram á það að börn eru líklegri til að taka þátt af fullum krafti ef foreldrar þeirra koma og fylgjast með þeim á æfingum

og í keppni, einnig er það talinn vera mesti stuðningurinn sem börn fá frá foreldrum sínum (Beets o.fl., 2010).

Hvatning hefur áhrif á hversu mikið krakkar leggja sig fram og hversu lengi. Því er mikilvægt að foreldrar hvetji börnin sín og önnur börn áfram, bæði á meðan keppni stendur og utan keppni. Samkvæmt rannsóknum Beets þá vilja börn enn meiri stuðning en þau fá í dag (Beets o.fl., 2010). Börn og unglingar standa sig að jafnaði betur ef þau fá stuðning frá foreldrum sínum. Einnig finnst þeim íþróttin vera stærri hluti af lífi sínu og eru almennt ánægðari með þátttöku sína heldur en jafnaldrar þeirra sem fá ekki sama stuðning frá foreldrum sínum (Allender ,S., Cowburn, G. og Foster, C., 2006).

Hvatning og hrós eykur ánægju hjá iðkendum. Hrós býr einnig til jákvætt andrúmsloft og eykur sjálfstraust barna. Barn sem fær reglulega hrós og hvatningu er líklegur til þess að taka áhættu í leik sínum sem hjálpar viðkomandi að þróast sem íþróttamaður. Að sama skapi geta skammirvir virkað öfugt og þær búa til neikvætt andrúmsloft og í kjölfarið minnkar sjálfstraust leikmanna. Þeir eru hræddir við að gera mistök og taka litla sem enga áhættu sem hamlar þeim sem íþróttamönnum í framtíðinni (Hunter, 2012).

Stuðningur foreldra er nánast nauðsynlegur fyrir unga iðkendum en þó þarf að hafa í huga að hægt er að styðja of mikið við börnin sín. Rannsóknir hafa sínt fram á að ef börn fá of mikinn stuðning frá foreldrum getur stuðningurinn snúist upp í andhverfu sína og það sem átti að vera stuðningur skilaði sér til barnanna sem óþægilegur þrýstingur til að ná árangri (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir , 2000).

Hlutverk foreldra

Hlutverk foreldra er margþætt og mjög mikilvægt. Foreldrar þurfa þó að vera vissir um að þau séu hvorki að gera of mikið né of lítið. Foreldrar þurfa að leyfa barninu sínu að njóta sín í þeirri íþrótt sem það vill. Barnið þarf sjálft að hafa áhuga á íþróttinni og er það algjör grunnur að farsælum íþróttiferli. Foreldrar þurfa að skilja sitt hlutverk og sinna því en ekki fara út fyrir það eins og til dæmis að reyna að hafa áhrif á dómara eða þjálfara (Íþróttabandalag Reykjavíkur, e.d.).

Foreldrar þurfa oft að finna þessa finu línu sem er á milli þess að bjóða upp á jákvæða hvatningu en þurfa að sama skapi að passa sig að setja ekki of mikla pressu á barn sitt (Bach, 2006). Foreldrar verða þó að vera meðvitaðir um að þó að íþróttaiðkun sé oftast jákvæð fyrir einstaklinginn þá geta foreldrar farið yfir strikið í áhuga sínum á íþróttum barna sinna. Stuðningur foreldra í öllum sínum myndum getur verið frábær og ómetanlegur fyrir börn en foreldrar verða þó að hafa í huga að ef þeir eru að skipta sér of mikið af getur stuðningurinn snúist uppí andhverfu sína. Foreldrar sem eru of kröfuhörð á frammistöðu hjá barninu sínu geta átt von á því að barnið þeirra missi áhugann á íþróttinni. Ástæðan er sú að þá fer barnið að finna fyrir álagi og stressi frá foreldrum sínum sem endurspeglast í minni ánægju af leiknum sjálfum (Fraser-Thomas o.fl., 2008).

Jafningja hópur

Eins og fram hefur komið eru foreldrar aðal áhrifavaldar barna sinna fyrstu árin em þegar barn eldist og verður að unglings þá aukast áhrif jafningjahópsins hægt og þétt (Þórólfur Þórlindsson o.fl. 1998). Þegar krakkar á svipuðum aldri eru saman eru þau jafningjar vegna þess að samskipti þeirra eru á jafnréttisgrundvelli. Unglingar vilja vera hluti af hóp og margir unglings eru áhrifagjarnir og gera því það sem jafningjahópur þeirra er að gera (Youniss og Smollar, 1985).

Samkvæmt rannsókn sem gerð var á framhaldsskólanemendum á Íslandi kom fram að það er mikil fylgni á milli hreyfingu unglings og hreyfingu besta vinar hans (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2006). Þannig getur áhrif jafningjahópsins í íþróttaiðkun verið bæði jákvæð og neikvæð. Hér að neðan verður fjallað um bæði jákvæð og neikvæð áhrif jafningjahópsins.

Jákvæð áhrif jafningja

Jafningjar á unglingsárum geta ýtt undir áframhaldandi íþróttaiðkun einstaklinga. Til þess að jafningjar hafi jákvæð áhrif á íþróttaiðkun unglings þurfa þeir að ýta undir jákvæða eiginleika einstaklingsins. Jákvæð tengsl á milli einstaklinga er ein af megin ástæðunum fyrir því að unglings haldi íþróttaiðkun sinni áfram. Viðurkenning frá jafningjum sínum getur aukið innri hvatningu unglings mikið.

Jafningjahópurinn tekur við þessu hlutverki af foreldrum á unglingsárum þar sem hrós frá jafningjum skiptir meira máli á innri hvatningu unglings heldur en hrós foreldra. Eins komið hefur fram þá er innri hvatning mikilvægasti hvati íþróttamanna. Þegar unglingur fær hrós frá jafningja sínum myndast sjálfstraust hjá unglingnum og þar að leiðandi getur myndast góð félagstengsl þeirra á milli þar sem jafningjar styðja hvorn annan og hrósa myndast hópur sem byggir á sterkum gildum á borð við nánd og tryggð (Rúnar Vilhjálmsson, 2006).

Ulrich-French og Smith (2009) rannsókuðu af hverju ungmenni hættu eða héldu áfram íþróttaiðkun. Þar kom í ljós að tengsl við jafningja og foreldra skipta meira máli varðandi þátttökuna en hæfileikar í íþróttinni sjálfri. Sérstaklega voru tengsl við móður mikilvæg og einnig var mikilvægt fyrir unglingana að hafa náinn vin innan liðsins. Einstaklingur sem fær jákvætt viðhorf frá vinum og fjölskyldu og finnst mikilvægt að taka meiri framförum en samt á hans forsendum er líklegur til þess að stunda íþróttir lengur en einstaklingur sem ekki fær sama stuðning. (Ulrich-French og Smith, 2009).

Neikvæð áhrif jafningja

Neikvæð áhrif jafningjahóps á eintakling eru hlutir eins og deilur, óaðlaðandi persónueinkenni, svik og að jafningjarnir reynist afskiptalausir og fráhrindandi í hegðun. Þessi viðbrögð frá jafningjahóp kallar á minni innri hvatningu til að halda áfram íþróttaiðkun (Fraser-Thomas o.fl., 2008).

Vinirnir eru áhrifamiklir á unglingsárunum og þá sérstaklega á fyrri hluta unglingsáranna. Fyrri hluti unglingsáranna er sá tíma þar sem margir hætta í íþróttum. Ein af ástæðunum fyrir því er að mikið af nýrri afþreyingu býðst á fyrri hluta unglingsáranna og unglingarnir oft áhrifagjarnir og fylgja því sem jafningjahópurinn þeirra gerir. Áhugi á íþróttum getur einnig minnkað þegar jafningjahópurinn stefnir ekki í sömu átt og unglingurinn. Flestir unglingar vilja nefnilega falla í hópinn og fátt sem særir unglinga meira en höfnun frá jafningjahópnum. Þeir sem lenda í því að fá höfnun frá jafningjahóp sínum geta því tekið upp á allskonar hlutum sem eru alls ekki skynsamlegir til að komast aftur inn í hópinn (Ulrich-French og Smith, 2009).

Samkvæmt því sem fram kemur hér að ofan er einstaklingur sem fær ekki jákvætt viðhorf frá vinum og fjölskyldu og hefur ekki áhuga að ná meiri framförum líklegur til að hætta. Jafningjar spila því stóran þátt í því hvort unglingar halda áfram íþróttaiðkun eða hætta og falla þar af leiðandi í brottfalls hópinn sem ÍSÍ og UMFÍ eru svo mikið að reyna að minnka og seinka eins og kostur er.

Brottfall

Brottfall er ekki alltaf neikvætt fyrir einstaklinga þó samfélagið fjalli yfirleitt um brottfall á neikvæðan hátt. Þvert á móti getur það verið það besta sem hefur komið fyrir einstakling, það er að segja að hætta í íþrótt sem honum ekki líkar og þess í stað að finna sig í annari tómstund eða íþrótt. Hins vegar er það neikvætt fyrir einstaklinginn og samfélagið í heild þegar einstaklingur fer úr íþróttum í iðjuleysi.

Íþróttahreyfingin mun aldrei geta útrýmt brottfalli úr íþróttum en það er þó mikilvægt, bæði fyrir einstaklinga og samfélagið í heild að sem flestir sem hætta í skipulögðum íþróttum séu ekki að fara í algjört iðjuleysi. Það er mikill sigur ef þeir sem hætta í skipulögðum íþróttum finna sér annað áhugamál, sama hvort það sé önnur íþrótt, menning eða önnur dægradvöl. Best væri þó fyrir einstaklinginn ef áhugamálið væri skipulag. Eins og fram hefur komið þá eyða unglingar meiri tíma með jafningjum á unglingsárunum og kallar það á öðruvísi og meiri afþreyingu en unglingurinn á að venjast sem barn. Fræðimenn telja að þetta sé ein af aðal ástæðum þess að unglingar hætta í íþrótt sinni og eyði tíma sínum í aðra hluti en skipulagt íþróttastarf þegar þeir eldast (Allender o.fl., 2006.).

ÍSÍ mælir með að afreksstarf íþróttafélaga hefjist við 16 ára aldur. Afrekstarf með aðaláherslu á sigur verður oft einhæft og slíkt starf er fráhrindandi fyrir einstaklinga sem vilja skemmta sér og njóta þess að hreyfa sig. Einnig er það mjög erfitt fyrir unglunga að byrja á þessum eldri árum þar sem þeir iðkendur sem fyrir eru hafa oftast æft í mörg ár og færnin því mun meiri (Frímánn Ari Ferdinandsson & Sigurður Magnússon, 1997). Of mikið álag á unglunga er einnig algeng ástæða þess að þau hætta íþróttaiðkun. Sumir eru mjög á móti því að æfa

til dæmis með fleiri en einum flokki sem verður oft krafan þegar einstaklingar eru góðir. Stelpur taka almennt verr í það að æfa mikið en strákar. Mörgum finnst einnig of mikil alvara hellast yfir íþróttaiðkun sína of snemma og eru hreinlega ekki tilbúinn að skuldbinda sig íþróttinni eins og þjálfarar og forsvarsmenn félagana vilja (Sigrún Ríkharðsdóttir, 2008).

Það að missa áhugann á íþróttinni er aðalástæða þess að börn hætta í skipulögðu íþróttastarfi. Krakkar hætta oft í íþrótt sem þau segjast missa áhugann vegna þess að þau fundu í raun aldrei réttu íþróttagreininna fyrir sig. Í sumum tilfellum hafa börn látið undan þrýstingi foreldra sinna og stunda íþróttina sem þau kusu en á einhverjum tímapunkti gefast börnin upp á því að þóknast foreldrum sínum og hætta í íþróttinni (Deci og Ryan, 1985). Einnig eru of mikilar kröfur á árangur ástæða þess að börn missa áhugann og utanaðkomandi þrýstingur frá bæði foreldrum og þjálfurum dregur úr áhuga barnanna. Ef báðir foreldrar eru duglegir að hreyfa sig hægir það á brottfalli barna þeirra (Brustad, 1996).

UMRÆÐUR

ÍSÍ og UMFÍ eru með sínar stefnur sem eru byggðar á góðum og virtum rannsóknum eins og fram hefur komið Öll félög og þjálfarar þeirra geta notað þessi ráð. Þessi ráð eru byggð á þeim fróðleik og gildum sem íslenskir fræðimenn telja að sé besta leiðin til þess að þjálfarar og kenna íþróttir í okkar samfélagi í dag. Eftir 20 ár getur vel verið að við verðum með allt aðra stefnu í íþróttamálum en framtíðin ein getur sagt til um það. Við vitum allavega að íþróttir í dag eru töluvert ólíkari en þeim íþróttum sem voru stundaðar fyrir 20 árum (Coakley og Pike, 2009).

Menntun þjálfara og faglegt starf íþróttafélaga hefur aukist til muna síðustu ár og hefur ÍSÍ verið með verkefnið fyrirmyndarfélag sem á að stuðla að meiri fagmennsku í rekstri yngri flokka deilda hjá félögunum í landinu. Gera má ráð fyrir að þessi þróun haldi áfram (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2004b). Íþróttir eru stundaðar út um allan heim og eru stefnur íþróttasambanda og landa mjög misjafnar. Dæmi um hversu ólík íþróttamenning þjóða eru þá sagði

yfirþjálfari Gerplu í kennslustund í áfanganum afreksþjálfun í íþróttufræðum við HR veturinn 2013 að erfitt væri að útskýra fyrir erlendum þjálfurum að það væi ekki viðurkennt á Íslandi að beita iðkendur harðræði til þess að ná fram árangri. Erlendu þjálfurunum þóttu það undarlegt þar sem það tíðkaðist í þeirra landi. Eina markmiðið hjá sumum þjálfurum út í heimi er árangur og er þeim alveg sama um brottfall. Því er það jákvætt að ÍSÍ reyni að halda jafnvægi á milli afrekstarfs og að halda börnum í íþróttum.

ÍSÍ gefur mjög góð og rökstutt ráð í þjálfun eins og fram hefur komið. Það kemur ekki beint fram hjá ÍSÍ en þeir ráðleggja þjálfurum að þjálfar eftir gildum í yngri flokkum í stað þess að stefna á sigur. Það má velta fyrir sér hvort að íþróttafélög á Íslandi ættu að taka skrefið enn lengra í þjálfun eftir gildum og tileinka sér slíka þjálfun. Tvö lið úti í hinum stóra heimi skera sig sérstaklega úr þegar kemur að því að þjálfar unga íþróttamenn eftir gildum. Það er fótbolta akademían hjá Barcelona og körfuboltaþjálfarinn John Wooden sem þjálfar UCLA háskólann um árabíl. Árangur þessara liða er og var ótrúlegur. Stefnan hjá Barcelona og John Wooden var að þjálfar eftir gildum og allir þjálfarar og leikmenn fengu skýr skilaboð hvað væri verið að læra og af hverju hverju sinni. Vissulega var árangurinn mikill en bæði lið einblíndu hins vegar á það að íþróttirnar hjálpi iðkendum að vera betri manneskjur og ef iðkendurnir ná árangri þá væri það gert á réttum forsendum.

Barcelona

Fótboltafélagið Barcelona hefur verið stórveldi í áratugi en árangur þeirra síðustu ár hefur ekki síður verið aðdáunarverður þar sem stærsti hluti liðsins eru uppaldir hjá félaginu. Eðlilega fara menn að forvitnast hvað sé verið að gera þar sem ekki er gert annarstaðar til þess að þessi árangur náist. Svörin við þessari spurningu eru ansi áhugaverð. Barcelona heldur úti íþróttakademíu sem heitir La Masia. Þar eru fjórar deildir innan félagsins með íþróttakademíu. Greinarnar eru körfubolti, fótolti, handbolti og hokký. Fótboltaakademían hefur fengið mikið hrós og umtal á síðustu árum og hefur aðal lið Barcelona verið gríðarlega sigursælt og vanalega eru um 70% af leikmönnum liðsins uppaldir í La Masia. La Masia er gríðarlega dýrt í rekstri og kostar það Barcelona um 5 miljónir evra á ári að halda því úti.

Þrátt fyrir þennan kostnað þá eru þeir ekki að keppast að því að sigra leiki í yngri flokkum félagsins. Leikmönnum úr La Masia akademíunni er kennt mjög snemma að auðmýkt er leiðin að árangri. Auðmýkt kemur í veg fyrir hroka að mati þeirra sem ráða hjá Barcelona. Leikmönnum er kennt að tala aldrei um pening eða ytri hvata fótboltans. Leikmönnum er kennt að besta leiðina til að spila fótbolta að mati Barcelona sé svo kallaður tiki taka fótbolti. Tiki taka fótbolti er einna snertingu fótbolti með miklum færslum á leikstöðum. Það þarf mikla leikni til að spila þessa tegund af fótbolta og því ekki ósennilegt að árangurinn sé ekki sem bestur fyrst um sinn. Við drengina er aldrei talað um að sigra leiki. Akademían vinnur eftir gildum, helstu gildin eru auðmýkt og liðsheild. Akademían vill frekar að leikmenn séu að spila þann fótbolta sem þeir telja áranguríkastan til framtíðar og tapa heldur en að pakka í vörn og sigra. Stefna félagsins er sú að þeir vilja að leikmenn reyni hina ýmsu hluti þó þeir takist ekki alltaf því þannig bæta leikmenn sig. Það að bæta sig dag frá degi og verða betri fótboltamenn er það sem skiptir máli á þessu aldurskeiði að þeirra mati en ekki sigrar. Iðkendur eru frá aldrinum 10-17 ára (Hunter, 2012).

John Wooden

John Wooden er sennilega virtasti körfuboltaþjálfari allra tíma. Hann gerði UCLA háskólann að háskólameisturum alls tíu sinnum. Hann þjálfaði eftir gildum en hann var kennari að mennt og byrjaði að kenna í grunnskóla áður en hann byrjaði að þjálfra körfubolta. Hann lærði það snemma að einkunn sem nemendur hans fengu segðu ekki alla söguna þó snérist allt um að fá sem bestu einkunn í enda árs. Hann yfirfærði þessar hugmyndir í körfuboltaþjálfun og áttaði sig snemma á því að leikmenn gátu spilað illa en sigrað og að sama skapi spilað vel og tapað. Það eina sem leikmenn gætu stjórnað væri að spila leikinn eins vel og þeir mögulega gátu og hann vildi að leikmenn sínir höguðu sér eftir því hvernig frammistaða þeirra væri frekar en úrslit. Ef leikmaður gerði allt sitt besta úr þeim hæfileikum sem hann hafði þá mátti sá leikmaður vera stoltur af sjálfum sér sama hver niðurstaða leiksins var.

Wooden fékk einstaklinga eða íþróttiðkendur til sín þegar þeir voru 17 ára gamlir og skildi við þá fjórum árum síðar þar sem að slíkt tíðkast í háskólaíþróttum í

Bandaríkjunum. John Wooden talaði aldrei um að sigra sem þjálfari heldur vildi hann að leikmenn sínir færu eftir góðum gildum. Hann bjó til píramída af gildum sem leiðir að árangri. Árangur í hans huga var að gera sitt besta úr því sem maður hefur en ekki að sigra ákveðna leiki. Píramídinn er byggður eins og aðrir píramídar það er að segja, það þarf að að vera sterkt undirlag svo hægt sé að byggja ofan á hann. Í neðstu röð píramídans eru 5 gildi sem hann segir að sé grunnurinn að árangri. Hann talar alltaf um þjálfarann sem leiðtoga og gildin eru í samhengi við það. Hér að neðan er píramídi Woodens og útskýringar á hverju bili. Í sumum tilfellum er ansi erfitt að þýða orðið beint úr ensku en útskýringar ættu að skýra nánar hvað hvert gildi þýðir. Hægt er að tengja mörg gildi við ráðleggingar ÍSÍ í þjálfun barna og unglunga.

Hér koma skýringar fyrir fyrstu hæð píramídans.

Dugnaður (Industriousness). Mennt uppskera eins og þeir sá og til að uppskera árangur þarf að leggja vinnu í það. Sama hversu hæfileikaríkur einstaklingur er eða með rétta líkamsbygginguna ef menn leggja sig ekki fram og æfa mikið þá er ekki hægt að ná framúrskarandi árangri.

Vinátta (friendship). Hérna er ekki átt við að allir þurfi að vera bestu vinir heldur á hann við að innan liðs þarf að ríkja virðing og góður andi. Mikilvægi þess að leikmenn viðri leiðtoga sinn er ómetanlegt en til þess að fá virðingu verður leiðtoginn að virða leikmenn sína.

Tryggð (loyalty). Tryggð er eitt af því sem flestar manneskjur leitast eftir í lífinu sínu og lið sem hefur tryggð er byggt á góðum grunni. Leiðtogi verður að sýna sjálfum sér tryggð. Með því er átt að leiðtoginn verður að trúá á sín gildi og lífsskoðanir þó á móti blási ef leiðtoginn gerir það þá gera leikmenn geri slíkt hið sama.

Samvinna (cooperation). Til þess að lið nái öllu sínu fram þá þarf að vera samvinna. Samvinna hjálpar liðinu að ná markmiðum sínum. Til þess að leikmenn vilji vinna með leiðtoganum þarf leiðtoginn að byrja á því að vilja vinna með leikmönnum sínum. Samvinna hjálpar einstaklingum til að taka skref áfram saman

í stað þess að kvarta allir í sínu horni og allir fara í sitthvora áttina. Lið getur átt erfitt með að gera auðveldustu hluti ef allir vinna á móti hvor öðrum en að sama skapi getur lið gert mjög erfiða hluti og næstum ómögulega ef allir vinna saman.

Eldmóður (enthusiasm). Samkvæmt Wooden er ekki hægt að ná árangri nema að maður einfaldlega elski það sem maður er að gera. Án eldmóðs getur enginn orðið besta útgáfan af sjálfum þér, sama hvað sá einstaklingur tekur sér fyrir hendur. Wooden vill meina að það sé betra að finna sér eitthvað annað að gera ef eldmóðurinn sé ekki til staðar. Hann vill ekki að fólk gefist upp strax en ef það vantar eldmóð í langan tíma þá er betra að hætta. Rökin eru einfaldlega sú að einstaklingur nær ekki því besta úr sjálfum sér ef eldmóðinn vantar. Leiðtoginn verður að vera fullur eldmóð ef hann ætlast til að undirmenn hans sé fullir af eldmóð.

Hér koma skýringar fyrir aðra röð píramídans.

Sjálf stjórn (Self-control). Til þess að ná á toppinn og til að halda sér þar þarf mikla sjálfsstjórn. Þegar menn missa stjórn á tilfinningum sínum og dómgreind þeirra er farinn út um gluggan, þá er ómögulegt að ná því besta út úr sjálfum þér eða öðrum.

Vera vakandi (Alertness). Wooden segir að allt í kringum okkur eru hlutir til að læra af og ef leiðtoginn er vakandi þá getur hann séð margar leiðir til þess að ná betri árangri.

Að þora (Initiative). Þýðir að hafa hugrekki til að taka ákvarðanir sem þú stendur og fellur með. Enginn er fullkominn og menn verða að þora að gera mistök. Sá sem er hræddur við að mistakast á aldrei eftir að ná þeim árangri sem hann hefur hæfileika til. Wooden tekur þó fram að kæruleysi eigi ekkert skilt við þetta gildi, heldur þurfa leikmenn að vera skynsamir og taka ákvarðanir samkvæmt því sem þeir best telja, en samt að þora að taka ákvarðarnir og standa með þeim.

Stöðuleiki (Intentness). Það er auðvelt að hlaupa frá verkefninu sem þú ert í og vilja gera eitthvað annað. Wooden mælir með að gera hlutina betur þar sem

einstaklingur er hverju sinni og hafa trú á verkefninu. Ef árangur næst ekki, þá frekar breyta og bæta í stað þess að hlaupa í burtu og gefast upp.

Hér koma skýringar fyrir þriðju hæð píramídans.

Ástand (condition). Líkamlegt og andlegt ástand er alltaf lykillinn að árangri. Þjálfari og leikmenn vinna saman að því að leikmaðurinn sé í góðu ástandi en ábyrgð leikmannsins er mikil. Ef leikmaður er ekki í góðu ástandi getur hann ekki náð sínu besta fram.

Hæfni (skill). Hæfni er að geta framkvæmt hluti bæði hratt og vel þannig að það nýtist í leiknum. Það er ekki nóg að vera frábær skotmaður ef þú ert svo lengi að skjóta að þú færð aldrei opin skot. Hæfni er í miðju píramídans og segir Wooden að ástæðan sé sú að hæfni er hjartað til þess að verða frábær.

Liðsandi (team spirit). Wooden skilgreinir liðsanda þannig að einstaklingur er tilbúinn að fórna sér og hagsmunum sínum fyrir heildina. Hrós sem liðið fær á að vera mikilvægara en hrós til einstaklingsins. Wooden lagði mikið upp úr því að fá til sín leikmenn sem myndu gera liðið hans frábært í stað þess að fá frábæra leikmenn.

skýringar fyrir næst efstu hæðina í píramídanum.

Sjálfstjórn (poise). Sjálfstjórn er að halda fast í sínar megin reglur sama hversu gott eða slæmt ástandið er hverju sinni. Það að maður trúir enn á gildi í mótlæti er sjálfstjórn.

Sjálfsstraust (confidence). Sjálfsstraust er sú tilfinning sem kemur þegar einstaklingur er fullviss um að hann sé búinn að undirbúa sig eins vel og mögulegt er fyrir þau átök sem hann er að fara í hverju sinni. Að vera með sjálfsstraust er að þora og vilja takast á við erfið verkefni

skýring á efstu hæð píramídans.

Afbragðsframmistaða í keppni (Competitive greatness) Alvöru ástríða til þess að berjast og vera í aðstöðu til þess að sýna sitt besta þegar það er ætlast til þess besta af einstaklingi. Þegar hlutirnir verða erfiðir þá er svo gott að vita af öllum gildunum sem liðið er byggt á. Leikmenn og leiðtogar eiga að njóta þess þegar andstæðingurinn er virkilega erfiðir, bjóðið þá velkomna í keppni og horfast í augu við þá en alls ekki hræðast þá. Hann segir að lokum að leiðtogar ættu að kenna leikmönnum að elska erfiðar aðstæður því að í sterkum keppnum mundu mæta mjög erfiðum andstæðingum. Því þurfa lið að njóta þess að keppa við góða andstæðinga til þess að ná sínu besta fram í erfiðum aðstæðum (Wooden, Jameson, 2005).

KÖNNUN Á ÍSLENSKUM ÞJÁLFURUM

Aðferð

Í rannsókninni var notast við eigindlegar aðferðir. Eigindleg aðferð er þegar rannsakandi sest niður með einstaklingum og tekur við þá viðtal um ákveðið umfangsefni. Mikilvægt er að rannsakandinn fari með opnum hug í slík viðtöl og sé tilbúinn til að kynna sér hugmyndir annara um ákveðið umfangsefni. Mikilvægt er að rannsakandinn hlusti af opnum hug um það sem viðmælandinn hefur að segja. Með þessari rannsóknaraðferð fæst ekki ákveðin niðurstaða því rætt er við fáa aðila. Tilgangurinn var hins vegar að kynnst því starfi sem viðmælendur mínir sinna og komast að hinum ýmsu ástæðum fyrir því að þau sinni sínu starfi á þann hátt sem þau gera. Í þessari rannsókn var notast við hálf-stöðluð viðtöl, en þá er rannsakandinn með spurningar sem hann vill fá svör við en getur leyft samtalinu að leiða í aðrar áttir ef áhugaverðir hlutir koma upp í samtalinu (Esterberg, 2002).

Viðmælendur voru fjórir þjálfarar á aldrinum 25-31 árs. Notað var markvisst úrtak vegna þess að rannsakandinn vildi fá fjóra þjálfara úr fjórum mismunandi íþróttum úr fjórum mismunandi íþróttafélögum. Einnig ákvað rannsakandi að hafa hlutfall á milli höfuðborgarsvæðisins og landsbyggðarinnar jafnt. Viðmælendur koma ekki undir réttu nafni og er ástæðan sú að rannsakandi vildi fá heiðarleg

svör frá viðmælendum sínum. Rannsakandinn óttaðist að þjálfararnir myndu hugsanlega fegra sannleikann ef nafn þeirra og íþróttafélag kæmi fram til þess að vera trú sínu félagi. Því notast rannsakandi við tilbúin nöfn. Viðtölin voru öll tekin í byrjun maí árið 2013.

Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknarinnar voru fjórir talsins. Fimmleikaþjálfari (Hermann), sundþjálfari (Jónas), fótboltaþjálfari (Andrés) og körfuboltaþjálfari (Gunnar).

Hermann hefur þjálfað fimleika á landsbyggðinni í fimm ár. Hermann er íþróttافرæðingur og stundaði sjálfur fimleika á yngri árum. Hermann leggur mikla áherslu á það að árangur sé mældur í fjölda iðkenda.

Jónas hefur þjálfað sund á höfuðborgarsvæðinu í þrjú ár. Jónas byrjaði að þjálfva eftir að hann hætti sjálfur að keppa eftir mjög farsælan sundferil. Megin markmið Jónasar er að búa til afreksmenn eins og hann sjálfur var. Jónas er menntaður maður en þó ekki í íþróttافرæðum.

Andrés hefur þjálfað fótbolta á höfuðborgarsvæðinu í fimm ár. Andrés vill að iðkendur sínir læri leikinn á réttan hátt og leggur litla áherslu á sigur þó samstarfsmenn hans geri það ekki. Andrés er menntaður í íþróttافرæðum.

Gunnar er körfuboltaþjálfari og þjálfar lið úti á landi. Hann hefur þjálfað í 7 ár. Gunnar vill að lið sín nái árangri en leggur þó meira upp úr því að hafa marga iðkendur. Hann er auk þess mjög duglegur að brjóta upp starfið og sinnir félagslega þættinum vel. Gunnar er menntaður maður en þó ekki í íþróttافرæðum.

Framkvæmd rannsóknarinnar

Framkvæmd rannsóknarinnar var þannig að rannsakandi hafði samband við viðmælendur í gegnum Facebook vefsíðuna og óskaði eftir því að fá að hitta þá og

tala við þá um þjálfunaraðferðir þeirra. Allir tóku vel í beiðnina. Rannsakandi var í tímaþröng og þurfti að láta hlutina gerast hratt og bauð því viðmælendum upp á þá möguleika að hitta rannsakanda heimavið eða þá að rannsakandi færi heim til þeirra. Allir völdu að fá rannsakanda í heimsókn. Rannsakandi kannaðist við alla viðmælendur sínu og þeir könnuðust við rannsakanda að einhverju leyti þó mis mikið. Viðtölin voru tekin upp á hljóðforrit fyrir Ipad. Eftir að viðtölin voru tekin fór rannskandin yfir þau og skrifaði hjá sér punkta sem vöktu áhuga. Reynt var að fara í sem flesta þætti sem stefna ÍSÍ og UMFÍ nær yfir til þess að fá sem besta sýn á hvernig raunveruleg þjálfun á Íslandi er.

Afstaða rannsakanda

Afstaða rannsakanda er sú að honum finnst að öll íþróttafélög og þjálfarar ættu að fara eftir ákveðinni stefnu sem íþróttafélagið hefur valið sér að sinna. Rannsakandi vill að þjálfarar hafi einskonar kennsluskrá um grunnþætti þar sem farm komi hvað eigi að kenna á hverju ári fyrir sig. Einnig telur rannsakandi að hvert félag eigi að ákveða hver skilaboð til foreldra eru á hverju ári þannig að félagið sé með heilsteypa skoðun á því hvert hlutverk foreldra er.

Siðferðilegt álitamál

Rannsakandi upplýsti alla viðmælendur sína um hvað rannsóknin væri og ástæðan fyrir því væri sú að rannsakandi vildi fá upplýsingar um hvað öðrum þjálfurum finnst um það hvort þjálfarar eigi eftir stefnu eða ekki. Lagt var mikil áhersla á að nöfn viðmælenda kæmi ekki fram. Spurningarnar voru almennt um viðhorf þeirra til þjálfunar. Helsta siðferðilega vandamálið var það hversu ákveðna skoðun rannsakandi hafði á málefnum en hann gerði sitt allra besta til að láta ekki á því bera til þess að hafa ekki áhrif á rannsóknina.

Niðurstöður

Þrír af fjórum þjálfurum segja að þeirra félag hafi ekki kynnt þeim fyrir stefnu UMFÍ eða ÍSÍ hvað varðar þjálfun og höfðu þeir ekki fengið neinar ábendingar

um að kynna sér þær stefnur. Hermann var eini þjálfarinn sem sagði ekki þvert nei við þessari spurning heldur hugsaði hann sig vel um og sagði síðan:

Já við förum eftir stefnu ÍSÍ í þjálfun eða við eiginlega hljótum að gera það þar sem við erum fyrirmyndafélag ÍSÍ, annars... þegar ég fer að hugsa það þá hefur enginn talað neitt um það.

Hermann bætir síðan við eftir smá þælingar að engar leiðbeiningar hafi komið til þjálfara um hvaða stefnu þjálfarar eigi að fara eftir og segir:

Það er alltaf verið á leiðinni að setjast niður og gera stefnu félagsins en enginn sem hefur haft tíma í það held ég.

Út frá stefnu ÍSÍ og UMFÍ færðist umræðan almennt um stefnur hjá íþróttafélögum. Andrés sagði:

Þjálfurum er ekki kynnt stefnur ÍSÍ, við höfum samt allir fengið fræðslu frá KSÍ, allir þjálfarar í fótboltanum verða að fara á námskeið hjá KSÍ og þar er verið að fara yfir þessa hluti þar. Ég held að það sé til stefna hjá félaginu hún mætti þó vera markvissari. Yfirþjálfarinn hefur þó sagt við okkur að það sé mikilvægara að búa til leikmenn en vinna titla það er allavega einhver stefna.

Allir þjálfararnir voru sammála um að félögin þeirra mættu fræða þá og aðra þjálfara betur um nákvæmt hlutverk þeirra og hvað félagið vildi fá frá þeim. Allir þjálfarnir nema fimleikaþjálfarinn vildu meina að störf þeirra væru metin út frá árangri að einhverju leyti. Sund, körfubolta og fótboltaþjálfarinn sögðu að störf þeirra væru metin af árangri að einhverju leyti en margt annað spilaði inni eins og til dæmis framfarir og gleði íþróttamannanna. Andrés sagði:

Þeir sem ná árangri fá meiri athygli þannig að það er eftirsóknarvert að ná árangri, því miður kannski ?

Hermann sér árangur út frá öðru sjónarhorni og mælir árangur sinn á annan hátt. Hann sagði:

Því fleiri sem vilja æfa því betra starf er verið að vinna að mínu mati, ég held að frammistaða þjálfarana sé soldið metin út frá því þegar við sjáum skráningar iðkenda, hversu margir halda áfram í fimleikum. Það er talin góður árangur þegar börnin vilja fara aftur í fimleika eftir sumarfrí.

Þegar rætt var um afrekstarf í félögunum fjórum kom mikil munur í ljós á milli einstaklingsíþrótt og hópíþrótt. Fimleikarnir byrja að getuskipta hópunum sínum að einhverju leyti við sex ára aldur. Sundið byrjar aðeins seinna. Jónas sagði:

Við byrjum að getuskipta í hópa þegar krakkarnir eru 11 ára, þá sjáum við vel hverjir eru að fara að ná árangri eða ekki, eða þú veist ekki alveg, en það er margt sem maður getur séð þó þau séu svona ung, viljinn og áhuginn og allt það, það segir mikið.

Krakkar eru boðaðir á auka æfingar í fótbolta þegar þeir eru 13 ára samkvæmt Andrési en Geir körfuboltaþjálfari sagði að afrekstarfið byrji ekki fyrr en krakkarnir eru orðnir 16 ára gamlir. Geir sagði:

Ég veit ekki einu sinni hvort það flokkist sem eiginlegt afrekstarf þegar þau verða 16 ára, og þó, bestu iðkendurnir eru komnir í meistaraflokka félagsins. Það eru samt engar auka æfingar eða neitt svoleiðis, ekki nema bara á sumrin.

Næsta umræða var sú hvort þjáfarar hefðu svindlað eða séð aðra svindla til að ná fram úrslitum í yngri flokkunum. Jónas og Hermann sögðu að þeir höfðu ekki verið var við neitt slíkt, en bæði Geir og Andrés töluðu mikið um þetta málefni. Andrés nefndi að sumir þjálfarar svindla með því að nota góða leikmenn í b-lið eða c-lið til að ná sigrum. Geir fór hins vegar á mikið flug þegar kom að þessari umræðu. Geir sagði:

Það er eiginlega viðurkennt að svindla á reglunum í körfunni, það eru þannig reglur í flokkum undir 14 ára, þá fá lið aukastig fyrir að nota 10 leikmenn í fyrri hálfleik og þessi regla er náttúrulega sett þannig að sem flestir fá að taka þátt í leikjunum en mönnum finnst mjög sjálfsagt að brjóta þessa reglu og fá ekki aukastigið það er nefnilega þannig að ef þú vinnur alla leikina og notar ekki aukastigið í tveimur erfiðustu þá vinnurðu samt mótið, systemið bíður soldið upp á það að svindla. Oftast eru þetta stærstu og þroskuðustu krakkarnir sem eru að spila þessa leiki en ég meina þetta eru börn, auðvitað eiga 10 að fá að spila eins og reglurnar eru, en lið græða á þessu, vinna leiki og fá bikara af því af fimm

bestu eru inná allan tímann á meðan önnur lið reyna að vera heiðarleg, ef heiðarleg má kalla, allavega fara eftir reglunum í flokknum.

ÍSí mælir með að þeir unglingar og krakkar sem ekki vilja keppa eigi möguleika á að komast í íþróttastöðu félaganna til þess að hreyfa sig og njóta. Þrír þjálfaranna sögðu að slík þjónusta væri í boði hjá félögunum. Andrés sagði:

Aðstaðan var ekki opin í vetur fyrir krakka sem vildu koma og leika sér en við vorum með sér æfingar fyrir unglunga þar sem það var ekki keppnisáhersla í fyrri en það gekk ekki upp, sagði Andrés

Jónas sundþjálfari benti augljóslega á það að sundlaugar væru opnar fyrir almenning. Hermann fimleika þjálfari sagði hins vegar að það hefði verið tekið mjög vel í hópana sem ekki áttu að keppa en bara æfa og fullt af fimleikastelpum sem voru hættar komu aftur. Geir körfuboltaþjálfari glotti við tönn þegar þessi hugmynd var borin upp og sagði:

Nei það er sko ekki tími í húsinu fyrir slíkt, við erum alltaf í vandræðum með að finna tíma fyrir alla flokkana okkar þannig að það er ekki neinn laus tími fyrir svona tilraunarstarfsemi.

Þjálfararnir voru spurðir hvort þeir hefðu verið varir við samkeppni við aðrar deildir innan félagsins um börn yngri en 13 ára. Körfubolta og fótboltaþjálfararnir svörðu spurningunni játandi en sögðu báðir að vandamálið væri vegna þess að æfingataflan stangaðist á við aðrar greinar. Fimleikaþjálfarinn kannaðist ekkert við þetta vandamál en sundþjálfarinn sagði að iðkendur hans hefðu fengið neikvæð ummæli frá þjálfurum annara greina vegna þess hve æfingarnar hjá sundinu væru tímafrekar. Hann bætti þó við að þetta hefði verið fá tilfelli því flestir sundmenn hjá hans félagi stunda aðeins sund. Að lokum voru þjálfararnir spurðir aðeins út í foreldra. Allir þjálfararnir nota foreldrafundi í byrjun árs til að koma skilaboðum til foreldra, tveir þeirra fóru yfir hvert hlutverk foreldra væri en hinir tveir gerðu það ekki. Reglurnar sem þeir fóru yfir voru frá þeim sjálfum komnar en engar staðlaðar reglur voru til fyrir foreldra hjá neinu af íþróttafélögunum fjórum. Enginn af þjálfurunum hefur orðið var við alvarleg foreldra

vandamál og allir þjálfararnir telja að foreldrar kunni sín hlutverk betur en þeir gerðu fyrir 10 árum.

Samkvæmt þessari óformlegu rannsókn er ljóst að ekki öll íþróttafélög notast við ráðin sem ÍSÍ og UMFÍ gefa íþróttafélögum sínum. Hver ástæðan fyrir því er óljós en líklegt er að það vanti aðhald hjá félögnum til dæmis einhvers konar yfirmann hjá íþróttafélaginu sem fylgist með starfinu og fræði þjálfarana. Þeir þjálfarar sem rætt var við eru ekki að vinna að ákveðnu langtímamarkmiði hjá sínu félagi. Hægt er að leiða að því líkur að ef þjálfarar þjálfá samkvæmt sínum markmiðum en ekki félagsins þá býður það uppá þann möguleika fyrir þjálfara að þeir fórnir einhvað af uppeldistengdum gildum til þess að ná í sigur. Þjálfarar gera það hugsanlega til þess að upphefja sjálfa sig því eins og Andrés benti á þá fá þjálfarar sem vinna titla athygli og því þykir það eftirsóknavert. Það að þjálfari ákveður að sigra á kostnað uppeldisgilda bitnar á þeim börnum sem þjálfarinn er að þjálfá. Þá er ekki bara verið að tala um lakari krakkana sem þurfa að sitja á bekknum og horfa á leikinn á meðan þjálfarinn notar fáa einstaklinga til að sigra.

Þjálfarar sem einblína á sigur í yngri flokkum fara auðveldu leiðina til þess að ná fram sigri eins og til dæmis með því að gefa boltann alltaf undir á stærsta leikmanninn í körfubolta, leikmann sem er líkamlega þroskaðri en aðrir. Þjálfarar ákveða að nota það ráð að hvetja bráðþroskuðu krakkana til að nýta sér líkamlegan styrk sem þeir hafa en stundum er þetta forskot einungis af því að þau fæddust fyrr á árinu heldur en keppinautar sínir. Þegar hinir krakkarnir þroskast seinna meir þá hefur þessi fyrrum bráðþroska krakki ekki hæfnina til að takast á við krefjandi verkefni leiksins því hann var vanur að fá boltann undir og skora auðveldlega (Musch, 2001). Þetta er gott dæmi um það sem Geir körfuboltaþjálfari var að tala um hér að ofan. Bestu leikmennirnir spila allan leikinn í erfiðustu leikjunum í körfunni til að vinna mótið. Þetta er gert þrátt fyrir að Körfuknattleikssamband Íslands (KKÍ) hafi sett reglur til að hvetja lið til að nota fleiri leikmenn. Á meðan sitja hinir sem ekki þykja nægilega góðir eða líkamlega þroskaðir á bekknum og horfa á. Er þjálfarinn að velja þá fimm einstaklinga sem eru tilbúnir að prófa nýja færni og taka þá framförum fyrir framtíðina? Eða velur þjálfarinn þá sem hann telur vera sterkastir og líklegastir til að sigra leikinn þann daginn? Stefnan á sigur í yngri flokkum er í sumum tilfellum

að hamla framtíðar framförum leikmanna sem og áhuga þeirra. Fáir iðkendur fá að taka þátt og þeir sem fá að taka þátt eru hvattir til að gera hlutina þannig að árangur náist í dag en ekki til framtíðar. Einnig er ólíklegt að margir fái jákvæða hvatningu frá jafningjum því það eru svo fáir sem spila leikina. Þegar jákvæða hvatningu vantar frá jafningjum þá er mikil hætta á brottfalli eins og fram hefur komið.

Annað sem kemur fram hér að ofan er að afreksstarf félaganna er að byrja mikið fyrir en ÍSÍ ráðleggur félögum að gera. Rannsókn Molinero og félaga staðfestir að aukið álag of snemma eykur brottfall og minnkar ánægju (Molinero, Salguero, Alvarez og Márquez, 2006). Fróðlegt væri að vita af hverju íslensk íþróttafélög ákveða það að hefja sérhæfingu og afreksstarf fyrir heldur en ein besta þjálfunarstöð barna og unglunga í heimi Barcelona.

Félög þjálfarana sem við ræddum við eru ekki að vinna skipulega og vegna skorts á stefnu gætu þau jafnvel verið að vinna gegn sjálfum sér. Hvað eru félögin að gera? eru þau að halda úti íþróttastarfi til þess að börn og unglingar hafi gaman af og um leið forða þeim frá áhættu hegðun? eru félögin að byggja upp iðkendur sína á líkama og sál eða eru félögin að stefna að því að ná árangri í yngri flokkum? Stefna ÍSÍ, Barcelona og John Woodens sýnir að hægt sé að gera bæði en íslensk félög virðast kjósa að fara ekki eftir þessum ráðum eða að minnsta kosti samkvæmt könnuninni hér að ofan. Sumir þjálfarar eru að leggja ofur kapp á það að sigra á meðan aðrir leyfa krökkum að njóta þess að iðka íþróttina ánægjunnar vegna. Aðrir reyna að finna jafnvægi þarna á milli. Börnin flakka síðan á milli þjálfara sem hafa misjafnar skoðanir og börnin og ungingarnir fá mismunandi skilaboð innan sama félags. Einn þjálfarinn er hugsanlega að hvetja iðkendann til að þess að prófa nýja hluti á meðan þjálfarinn sem þjálfar leikmanninn árið eftir verður óhress með það að iðkandinn sé að prófa nýja og erfiða hluti vegna þess að hann er að reyna að vinna og hefur ekki þolinmæði fyrir óþarfar tilraunir.

Í þessari ritgerð hefur verið farið í gegnum hinar ýmsu rannsóknir sem sanna hversu góð áhrif skipulagt íþróttastarf hefur á börn og unglunga í víðu samhengi. Í ritgerðinni hafa einnig komið fram nokkrar aðferðir til þess að ná að hámarka árangur, ástundun og ánægju iðkenda. Þrátt fyrir alla þessa vitneskju þá eru það

Íþróttafélög hér á landi sem ákveða ekki hvaða stefnu þau ætla að fara eftir og taka mið af í þjálfun. Íþróttalíf á Íslandi er fjölbreytt og kröftugt með marga iðkendum og eflaust mörg íþróttafélög sem eru með sína stefnu í þjálfun á hreinu. Hins vegar er það áhyggjuefni að enn séu félög á Íslandi sem sinna þessari hlið íþróttastarfsins ekki nægilega vel. Slíkt skipulagsleysi býður uppá að þjálfarar í sama félagi séu að vinna í sitthvoru horninu. Taka skal samt fram að þjálfarar eru ólíkir og það er oft af hinu góða en það er samt æskilegra að iðkendum fái skilaboð um að fylgja sömu góðu gildunum hjá öllum þjálfurum félagsins. Þjálfarar geta síðan farið sínar leiðir til þess að ná fram markmiðum félagsins.

Lokaorð

Ráðin og fræðslan sem ÍSÍ og UMFÍ gefa félögum sínum eru byggð á mjög góðri hugmynda vinnu og rökum auk þess sem hægt sé að finna góðar og gildar rannsóknir sem styðja öll þeirra ráð. Það skiptir hins vegar miklu máli að þjálfarar fái þennan fróðleik á sitt borð og ennþá mikilvægara að þeir fari eftir þessu. Mörg félög geta hugsanlega gert betur bæði með að fræða þjálfara sína og svo hafa eftirfylgni með því að þjálfarar séu að fara eftir viðurkenndum leiðum í stað þess að treysta öllum þjálfurum til að þjálfarar eftir þeirra eigin samfæringu. Ávinningurinn af því að fara eftir viðurkenndum leiðum er minna brottfall, meiri ánægja og fleiri afreksmenn og því algjört lykilatriði að farið sé eftir viðurkenndum leiðum. Samkvæmt þeirri könnun sem fjallað var um hér að ofan vantar enn mikið uppá að þjálfarar séu að fara eftir áhveðinni stefnu. Félögin ættu að fara eftir því sem ÍSÍ ráðleggur þeim að gera eða móta sína eigin stefnu ef þeir eru ósammála því sem ÍSÍ og UMFÍ boðar. Í stefnunni þarf að koma fram hvernig félögin ætla að gera hlutina sem ein heild. Félag þarf að ákveða hvaða stefnu það tekur. Er ætlunin að búa til afreksmenn eða er verið að reyna að halda öllum í íþróttum sem lengst. Dæmin hér að ofan sýna að hægt er að gera bæði en það þarf að vera skriflegt að hverju félagið er að stefna. Þannig fá allir, bæði iðkendur og aðstandendur sömu skilaboðin ári frá árs óháð hver þjálfarinn er. Stefnan þarf að vera vel unnin og rökstudd. Upplýsingar til foreldra þurfa að vera í stefnunni þannig að auðvelt sé fyrir alla þjálfara að upplýsa foreldra um hlutverk þeirra. Einnig þurfa að vera upplýsingar til þjálfara hvernig ætlast sé til að iðkendur haga sér í einu og öllu hjá félaginu. Sérstakar upplýsingar þurfa að vera um hvernig best sé að fá eldri iðkendur til að hrósa og vera jákvæðir við jafningja sína svo sem flestir finni fyrir jákvæðum straumum innan liðsins. Skýr stefna félaga getur komið í veg fyrir að þjálfarar freistist til að nota aðferðir til að sigra leiki í yngri flokkum sem hjálpar ekki leikmönnum að þroskast sem leikmenn til framtíðar. Sem dæmi myndu leikmenn Barcelona ekki vera jafn góðir sóknarlega ef þjálfarar þar væru að reyna að ná árangri í yngri flokkum og hvöttu þá til að pakka í vörn til þess að sigra einstaka leiki, í stað þess fá þeir skilaboð um að þeir eigi að spila léttleikandi sóknarleik óháð úrslitum.

Það er undir hverju félagi komið hvort þeir noti stefnu ÍSÍ eða sína eigin stefnu en ljóst er að það er mikilvægt að hafa stefnu. Það er auðveldara að komast á farsælan leiðarenda með einn bílstjóra sem upplýsir alla hvert ferðinni er heitið heldur en að hafa margir ökumenn við stýrið og enginn veit hver áfangastaðurinn er.

Heimildir

- Allender, S., Cowburn, G. og Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21 (6), 826-835.
- 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 og greining.
- Ásgeir Ingvarsson. (2010, 25. febrúar). Líkamlegur, sálrænn og félagslegur ávinningur. *Morgunblaðið*, bls. 12.
- Bach, Greg. (2006). The Parents Association for Youth Sport. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 77(6):16
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. og Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity – related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior*, 37, 621-644.
- Brustad, R. J. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67 (3), 316-323.
- Coakley, J. J. (2007). *Sports in society : issues & controversies* (9. útgáfa). Boston: McGraw-Hill Education
- Coakley, J. og Pike, E. (2009). *Sports in society*. London: McGraw-Hill Education.

- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13(4), 395–417.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dworkin, J. B., Larson, R. og Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (1), 17-26.
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research*. Boston: McGrawHill.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. og Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (5), 645–662
- Frímánn Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon. (1997). *Íþróttir barna og unglunga*. Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.
- Giddens, A. (2006). *Sociology*. Cambridge: Polity.
- Gunnar Svanbergsson. (2005). Hreyfing eða hreyfingarleysi barna í nútímanum. *Sjúkraþjálfarinn*, 32(1), 21-24
- HK Gefur út síðareglur fyrst íþróttafélaga*. (2009, 2. Október). Morgunblaðið sótt 30.04.2013 af http://www.mbl.is/frettir/innlent/2009/10/02/hk_gefur_ut_sidareglur_fyrst_ithrottafelaga.
- Hunter, G. (2012). *Barca: the making of the greatest team in the world*. Glasgow: Backpage Press.

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2004a). Forvarnar- og uppeldisgildi íþróttá.

Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2004b). *Fyrirmyndafélag ÍSÍ*. Reykjavík:
Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. Íþróttir barna og unglínga. Sótt 13. Febrúar
2013 af <http://isi.is/fraedsla/ithrottir-barna-og-unglinga> (a)

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. Síðareglur. Sótt 13. Febrúar 2013 af
<http://isi.is/fraedsla/forvarnir/sidareglur/> (b)

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. Forvarnardagurinn. Sótt 12 apríl 2013 af
<http://isi.is/fraedsla/forvarnir/forvarnardagurinn> (c)

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. *Um ÍSÍ*. Sótt 25. Mars 2013 af
<http://isi.is/um-isi/> (d)

Leaver-Dunn, D., Turner, L. og Newmann, B.M. (2007). Influence of sports
programs and club activities on alcohol use intentions and behaviors among
adolescent males. *Journal of alcohol and drug education*, 51(3), 57-72.

Leary, M. R. og Tangney, J. R. (Ritstjórar). (2003). *Handbook of self and identity*.
New York: The Guilford Press.

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir
og Jón Sigfússon. (2009). Ungt fólk 2009. 8., 9. og 10. bekkur: *Menntun*,

menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn ungmenna á Íslandi.
Reykjavík: Rannsóknir og greining.

Marsh, H. W. (1993). The effects of partocopation in sports during the last two years in high school. *Sociology of Sport Journal*, 10, 18-43.

Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. og Márquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255-269.

Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology : a critical introduction.*
London: Routledge.

Musch, J. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review*, 21(2), 147–167

Rúnar Vilhjálmsson. (2006). Skipulagt íþróttastarf meðal ungs fólks: Áhrifaþættir og afleiðingar. Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VII* (bls. 161-172). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

Santrock, J.W. (2010). *Adolescence* (13.útgáfa). New York: McGraw-Hill.

Sigrún Ríkharðsdóttir. (2008). Ungt afreksfólk í knattspyrnu: könnun á knattspyrnuíðkun ungs afreksfólks, markmiðum þeirra og metnaði. BA- ritgerð við Kennaraháskóla Íslands. Tómsunda og

Steinberg, Laurence 2005. *Adolence*. Sjöunda útgáfa. MacGraw-Hill, New York. USA.

Svandís Nína Jónsdóttir, Hera Hallbera Björnsdóttir, Bryndís Björk Ásgeirdóttir. og Inga Dóra Sigfúsdóttir (2002) *Börnin í borginni*. Reykjavík: Rannsókn og greining.

Telama, R., & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9),1617–1622

Ullrich-French, S. og Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*,

Ungmennafélag Íslands .*Verkefni UMFÍ*. Sótt 12. apríl 2013 af
<http://umfi.is/umfi09/veftre/verkefni/> (a)

Ungmennafélag Íslands.*Forvarnarstefna UMFÍ*. Sótt 12. apríl 2013 af
http://umfi.is/umfi09/veftre/landsmot/fyrri_landsmot/ (b)

Ungmennafélag Íslands. *Fræðslustefna UMFÍ*. Sótt 12. apríl 2013 af
<http://umfi.is/umfi09/veftre/fraedsla/fraedslustefna> (c)

Vilhjálmsson, R. og Þórlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science & Medicine*, 47(5), 665-675

Wichstrøm, T. og Wichstrøm. L. 2009. Does sport participation during adolescence prevent later alcohol, tobacco and cannabis use? *Addiction*,

104, 138-149.

Wooden, J. og Jamison, S. (2005). *Wooden on Leadership: How to Create a Winning Organization*. McGraw Hill Professional, New York. USA.

Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescent relations with mothers, fathers, and friends*. Chicago: University of Chicago Press.

Þógrímur Þráinsson. (2012). Íþróttirnar hafa ótvírætt forvarnargildi. Í Steinar J. Lúðvíksson (ritstj.), *Íþróttabókin: ÍSÍ – Saga og samfélag í 100 ár* (bls. 250-258). Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.

Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (1994). *Um gildi íþróttá fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.

