

## Efnisyfirlit

Efnisyfirlit.....	1
Myndir .....	2
<b>1 Fræðilegur inngangur.....</b>	<b>3</b>
1.1 Íþróttaiðkun nemenda .....	3
1.2 Kynin og íþróttaiðkun þeirra .....	3
1.3 Hvernig má efla íþróttastarf? .....	4
1.4 Líkamsbygging íslenskra barna .....	5
1.5 Mikilvægi leiksins.....	5
1.6 Áhugahvöt og afrekshvöt.....	5
1.6.1 Að ná sem mestri áhugahvöt.....	6
1.6.2 Skipting áhugahvatar.....	7
1.7 Árangur í íþróttum - hvað býr að baki? .....	7
1.7.1 Hvernig verð ég góður í íþróttum?.....	7
1.7.2 Líkamlegir og andlegir þættir .....	8
1.7.3 Ímyndunarþjálfun.....	8
<b>2 Aðferð.....</b>	<b>10</b>
2.1 Þátttakendur .....	10
2.2 Rannsóknaraðferð .....	10
2.3 Úrvinnsla gagna .....	11
2.4 Viðtal.....	11
<b>3 Niðurstöður.....</b>	<b>12</b>
<b>4 Umræður .....</b>	<b>22</b>
4.1 Aldur .....	22
4.2 Ástundun nemenda.....	22
4.3. Fjöldi æfingastunda á viku .....	23
4.4. Áhrif á ástundun fleiri en einnar íþróttagreinar .....	23
4.5. Ástæður brottfall og ástæður íþróttaiðkunnar .....	24
4.6. Tekjur í framtíðinni.....	24
4.7 Viðtalið – Erlingur Kristjánsson.....	25
<b>5 Lokaorð.....</b>	<b>27</b>
<b>Heimildaskrá.....</b>	<b>28</b>
<b>Viðhengi .....</b>	<b>29</b>

## Myndir

Mynd 1 Hvaða ár ertu fædd/fæddur?.....	12
Mynd 2 Hvaða íþróttir stundar þú í dag?.....	13
Mynd 3 Hversu oft stundar þú æfingar á viku?.....	14
Mynd 4 Hvaða íþróttir stundaðir þú fyrir 10 árum? .....	15
Mynd 5 Hversu oft stundaðir þú æfingar á viku fyrir 10 árum síðan? .....	16
Mynd 6 Telur þú það hafa haft áhrif á íþróttáhuga þinn að stunda fleiri en eina íþróttagrein fyrir 10 árum síðan?.....	17
Mynd 7 Hver var helsta ástæða þess að þú hættir íþróttaiðkun? .....	18
Mynd 8 Hver var helsta ástæða þess að þú byrjaðir að stunda íþróttir í upphafi? .....	19
Mynd 9 Telur þú að þú munir hafa tekjur af íþróttaiðkun þinni í framtíðinni? ....	20
Mynd 10 Yfirlit yfir þá sem að svöruðu líklegt/mjög líklegt .....	21

## 1 Fræðilegur inngangur

Þegar ég var ungur drengur dreyndi mig um að ná langt sem knattspyrnumaður. Ég byrjaði 7 ára gamall að æfa íþróttina og líkaði vel. Ég tók eftir því að sumir félagar minna í liðinu æfðu aðrar íþróttir samhliða knattspyrnunni. Þá fór ég að velta því fyrir mér hvort að það væri hentugra að byrja að æfa handknattleik, frjálssar, fimleika og dans svo dæmi séu tekin, til þess að eiga meiri möguleika á að feta í fótspor snillinga á borð við Peter Schmeichel, David Seaman og David James. Ég fékk aldrei svör við þessum vangaveltum og þess vegna ætla ég í þessari ritgerð minni til B.S. gráðu í íþróttafraeðum að skoða hvort að tengsl séu á milli árangurs í íþróttum og fjölda íþróttagreina sem stundaðar voru á barnskuárunum.

Kannaðir voru tveir menntaskólar, annars vegar Fjölbautaskólinn í Breiðholti og hins vegar Verslunarskóli Íslands, í þeim tilgangi að finna út hve margar íþróttir þátttakendur stunduðu á barnsaldri og hvort að þeir stundi íþróttir í dag. Í könnuninni er einnig skoðað hvort að þátttakendur telji sig vera það vel stadda að geta unnið sér inn tekjur með íþróttaiðkun sinni. Í lokin er brottfall þátttakenda úr íþróttum skoðað ásamt helstu ástæðum þess.

### 1.1 Íþróttaiðkun nemenda

Rannsókn á grunnskólabörnum (8., 9. og 10. bekk) leiddi í ljós að um 70% nemenda á því aldurstímabili stundaði íþróttir. Íþróttaiðkun hefur færst í vöxt eftir því sem að árin líða en í könnuninum sem að voru gerðar árin 1978 og 1992 sjást jákvæðar breytingar þar á. Aðeins 29% nemenda stunduðu íþróttir árið 1978, 40% nemenda árið 1992 og um það bil 70% nemenda árið 1994. (Þórólfur Þórlindsson 1994:21)

### 1.2 Kynin og íþróttaiðkun þeirra

Árið 1992 var gerð rannsókn þar sem íþróttaiðkun var skoðuð og könnun var gerð á íþróttaiðkun kynjanna. Í rannsókninni kemur í ljós að stúlkur iðka síður íþróttir en piltar og hætta frekar í íþróttum en þeir. Þær hefja síður æfingar með íþróttafélögum

en piltar. Einnig kom nokkuð áhugaverður punktur fram sem að bendir á að börn eru mun líklegri til þess að stunda íþróttir ef að foreldrar þeirra gera það. Aðstandendur hvetja að jafnaði stúlkur minna til dáða í íþróttaiðkun heldur en stráka. Mjög líklegt er að þessi þáttur sé þess valdandi að mikið hærra brottfall er hjá stúlkum heldur en hjá drengjum úr íþróttum almennt. (Þorlákur Karlsson og Ingibjörg Kaldalóns 1992:38)

### **1.3 Hvernig má efla íþróttastarf?**

Síðla árs árið 1997 var skipuð átta manna nefnd sem að hafði það hlutverk að skoða íþróttastarf á Íslandi. Hlutverk nefndarinnar var að gera tillögur að eflingu íþróttahreyfingarinnar, efla samskipti ríkisvalds og annarra opinberra aðila við hreyfinguna og jafnframt að gera tillögur um stuðning við íþróttastarfið í landinu. Jafnframt var markmið nefndarinnar að laða almenning til iðkunar íþróttar, efla árangur íslensks afreksfólks á alþjóðavettvangi og auka skilning þjóðarinnar á gildi líkamsræktar og heilbrigðis og hollra lífshátta.

Helstu niðurstöður nefndarinnar voru þær að grunnskólar og íþróttafélög þurfa að stuðla að samvinnu þ.e.a.s. efla þarf skólaíþróttir og flétta þær inni fræðslu mikilvægi heilbrigðra lífshátta. Íþróttahreyfingin þarf, í samvinnu við sveitafélög að bregðast við þeim vanda að hópur barna og unglunga sem að á við ýmis vandamál að stríða fer sífellt stækkandi. Íþróttafélögin verða að geta boðið upp á lægri æfingagjöld og geta boðið uppá þjónustu fagfólks í starfi. Einnig þarf að vera til staðar öflug afreksmannastefna með þátttöku ríkisins til þess að skapa þá umgjörð sem til þarf til að ná árangri. Einnig taldi nefndin nauðsynlegt að styrkja sveitafélög og sérsambönd í byggingu þjóðarleikvanga/íþróttamannvirkja. Auk þess þarf að stuðla að því að fagfólk taki aukinn þátt í hvatningu almennings til þátttöku í líkams- og heilsurækt og hollra lífshátta svo skapa megi æskilega umgjörð til almenningsíþróttar í landinu. Í skýrslunni er ályktað á eftirfarandi hátt;

*“Hver og einn íslenskur ríkisborgari geti í framtíðinni óháð búsetu, fjárhag, heimilisaðstæðum stjórnámálaskoðunum o.s.frv. fundið sér leiðir við hæfi til að stunda íþróttir og heilsurækt”* (Ásgerður Halldórsdóttir, Haukur Guðmundsson, Magnús Oddsson Ómar Einarsson, Sveinn Andri Sveinsson, Sæmundur Runólfsson, Valgerður Jónsdóttir og Janus Guðlaugsson, 1997:20)

### **1.4 Líkamsbygging íslenskra barna**

Æ fleiri ungmenni greinst með offitu á Íslandi og er þetta að verða mjög stórt vandamál í landinu. Með þessum sjúkdómi geta fylgt aðrir kvillar s.s. sykursýki, beinskemmdir, sjúkdómar í beinum og liðum. Einnig hefur offita áhrif á hjarta –og æðastarfsemi og eðlilegt blóðflæði. Fyrir utan þessa þætti kemur oft félagsfærni til sögunnar og einelti gæti aukist. Oft getur verið erfitt að greina orsakavalda aukinnar offitu en má helst nefna að börnin lifa við meiri velmegun í dag en hér áður fyrr. Auglýsingar um girnilegan og jafnframt óhollan skyndibita er nú að sjá á hverju götuhorni og einnig í nánast hverju einasta auglýsingainnskoti í fjölmiðlum. Einnig er tilkoma tölvunnar mjög slæm þegar að litið er til offitu ungmenna. Börn fara minna “út að leika” vegna þess að þau vilja frekar vera í tölvunni.

Frá árunum 1995 -2000 hefur íþróttaiðkun barna undir 16 ára aldri dregist saman samkvæmt tölum frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands. Þessar tölur eiga við um skipulagða íþróttaiðkun hjá íþróttafélögum innan íþróttahreyfingarinnar og undirstrika þær að hreyfingarleysi hefur aukist á meðal barna og unglunga hér á landi á undanförunum árum (Erlingur Jóhannsson, 2001: 30).

### **1.5 Mikilvægi leiksins**

Mikilvægt er að börn fái að leika sér á sínum eigin forsendum en séu ekki þvinguð í eitthvað sem að þeim finnst ekki áhugavert. Leikurinn er talinn mjög mikilvægur fyrir almennan þroska. Börn og þá sérstaklega lítil börn staldra yfirleitt ekki mjög lengi við sama leikinn, í sama farinu, þau vilja frekar prófa sem flest á sem stystum tíma. Um leið og leikurinn hættir að vekja áhuga barna missir hann þroskagildi sitt.

### **1.6 Áhugahvöt og afrekshvöt**

Ein af hugtökum íþróttafraeðinnar eru áhugahvöt og afrekshvöt. Þessa þætti þarf að skoða vel til þess að sjá hvernig sálfræðilegum undirbúningi er háttað fyrir keppni. Ekki má hafa of miklar væntingar og alls ekki of litlar. Þessum vangaveltum verður svarað í kaflanum.

Áhugahvöt er oft vanmetinn þáttur í að meta hvort að einstaklingur sé að ná árangri í íþróttum eður ei. *Með áhugahvöt er átt við þá hneigð einstaklingsins að vinna að settu*

marki (Willi Railo 1974:89). Eftir æskuárin er það hins vegar metnaður einstaklingsins sem að ræður að mestum hluta til um árangur hans.

### 1.6.1 Að ná sem mestri áhugahvöt

Áhugahvöt verður að vera í ákveðnu jafnvægi. Ekki er endilega æskilegt að áhugahvötin sé í hámarki hverju sinni. Hún er því misjöfn í hverri íþróttagrein og fer eftir spennuþoli hennar. Afrekshvötin (löngunin til að láta að sér kveða) er meginhvatningin í íþróttum (Willi Railo 1974:92). Það má því álykta að ef að áhugahvötin er ekki nægileg hjá börnum eru þættir eins og stuðningur frá aðstandendum og hvatning frá íþróttafélagi (þjálfara, liðsfélögum) of fleiri jákvæðir þættir ekki nægilega beittir. Einnig er mikilvægt að sá félagsskapur sem að einstaklingurinn er í sé góður.

Rannsóknir (McClelland og Friedman 1952) hafa sannað þessar tilgátur og komu áhugaverða niðurstöður út úr þeim svo sem að þeir sem að eru með ríka áhugahvöt eiga foreldra sem að leggja mikla áherslu á velgengni barna sinna og gera miklar kröfur til þeirra. Mikil afrekshvöt er þegar að einstaklingar hafa ríka löngun til þess að sigra og þeir sem að hafa litla afrekshvöt hræðast ósigur í mun meira mæli og sá ótti dregur að jafnaði úr væntingum þeirra og frammistöðu.

Áhugahvötin ákvarðast af því hversu miklar líkur einstaklingurinn telur að hann muni standa sig vel. Ef að um er að ræða vanmat eða þá ofmat á eigin getu er það ávísun á slaka áhugahvöt. Best er að vera í vafa um úrslitin til þess að ná sem bestri áhugahvöt. Áhugahvötin er mest þegar að einstaklingurinn sjálfur álíti líkur á sigri jafnar og á ósigri (50/50). Að sjálfsögðu ákvarðast áhugahvötin einnig af því hversu mikilvægur sigur hugsanlega verður. Ef að lið á til dæmis eina umferð eftir og er að berjast um titil eða jafnvel að forðast fall þá er líklegra að áhugahvötin verði sterkari hjá einstaka leikmönnum. Á hinn bóginn verður hún líklega minni hjá liðum sem að eru um miðja deild og hafa að litlu að keppa. Það hefur oft sannast að lakari lið sem eru að berjast um fall hafa náð sigri á móti mun sterkari andstæðingum og spilar áhugahvötin þar stórt hlutverk.

### 1.6.2 Skipting áhugahvatar

Áhugahvötin skiptist í tvö meginflokkka: Innri áhugahvöt táknað að einstaklingurinn stundi iðju sína vegna eigin áhuga, vegna ánægjunnar og vegna sjálfsímyndarinnar. Þegar að talað er um ytri áhugahvöt er átt við að einstaklingurinn eflist við einhverja utanaðkomandi umbun svo sem peninga, frægð og svo framvegis. Ef að áhuginn kemur innan frá eru mun meiri líkur á að einstaklingurinn haldi áfram í viðkomandi íþrótt burtséð frá öllum ytri aðstæðum. Því er innri áhugahvöt mun mikilvægari en sú ytri. Ef að ytri áhugahvöt er til staðar stendur hún á brauðfótum ef að innri áhugahvöt er í minna lagi sbr. einstaklingur í vinnu sem að hefur góð laun en er mjög óánægður í starfi. Starfsaldur hans verður aldrei langur (Willi Railo 1974:113).

### 1.7 Árangur í íþróttum - hvað býr að baki?

Mikilvægt er að skoða hvaða þætti ber að hafa í huga þegar að einstaklingar fara að stunda íþróttaiðkun. Í þessum kafla er leitað að svörum við þeim þáttumog einnig hvað skal hafa í huga til þess að leiðin liggi alltaf uppávið. Einnig þarf að hafa í huga þá þætti sem að draga úr árangri. Ímyndunarþjálfun er stór partur af lífi íþróttamannsins og verður skyggst inn í þann heim seinna í kaflanum.

#### 1.7.1 Hvernig verð ég góður í íþróttum?

Það eru margir mikilvægir þættir í lífinu sem að þurfa að fara saman til þess árangur í íþróttum náist. Sigurður Ragnar Eyjólfsson (2008) íþróttasálfræðingur hefur rannsakað þessa þætti og niðurstöður hans eru ansi athyglisverðar. Til þess að verða afreksmaður í íþróttum verður maður að sjálfsögðu að hafa meðfædda hæfileika, vera tilbúinn til þess að æfa mikið (meira en aðrir) því að einhvers staðar segir að (auka)æfingin skapi meistarann. Maður verður að geta fært fórnir fyrir íþróttina og að sjálfsögðu þarf dálitla heppni til þess að verða frambærilegur í sinni grein en þá er verið að tala um að maður sleppi við meiðsli og þess háttar. En mikilvægast af þessu öllu er að mínu mati, heilbriggt líferni svo sem rétt mataræði, góður svefn og næg hvíld.

Þetta eru mjög vanmetnir þættir í þjálfunarferli hjá mörgum og þarf að mínu mati að vekja okkur Íslendinga aðeins uppfrá skyndibitamatum,

skemmtanabransanum og eiturefnunum. Ég tel að þessi þrjú atriði séu stór þáttur í að íslenskt íþróttalíf sé langt á eftir íþróttarárangri flestra annara landa í dag. Alltaf er framboð að aukast á feitum og næringarlitlum skyndibita og þegar að efnileg börn komast á unglingsaldur er alltof algengt hér á landi að þau leiðist of mikið út á næturlífið sem að orsakar minni svefn og minni hvíld.

### 1.7.2 Líkamlegir og andlegir þættir

Flestir íþróttamenn æfa þannig að áhersla er lögð á líkamlega þætti þjálfunar allt að 90% en andlega þætti þjálfunar aðeins 10%. Rannsóknir hafa sannað að ræktun andlegra þátta eru mun mikilvægari heldur en þjálfun þeirra líkamlegu. Erfitt er að bæta sig sem íþróttamaður ef að maður hefur ekki sjálfstraust, áhugahvöt, einbeitingu, keppnisskap, markmiðasetningu, sigurvilja, góðan keppnisanda og fleiri andlega þætti.

Íþróttamenn sem að vilja ná langt verða að gera sér grein fyrir því að meðalmennska dugir skammt. Þeir bestu halda alltaf áfram þrátt fyrir mótlæti. Ef að við tökum hugarfar bestu íþróttamannanna okkur til fyrirmyndar þá hljótum við að taka framförum. Gary Neville leikmaður Manchester United sagði eitt sinn þegar að hann var spurður útí féлага sinn hjá liðinu, Cristiano Ronaldo *“Ef hann er tæklaður níu sinnum, þá vill hann samt fá boltann í tífunda skipti og hann trúir því að hann komist framhjá þér”* (Sigurður Ragnar Eyjólfsson 2008).

### 1.7.3 Ímyndunarþjálfun

Ímyndunarþjálfun er að búa til myndir í huganum til þess að þjálfar sig (dagdraumar) (Sigurður Ragnar Eyjólfsson, 2008:5). Gott er að nota ímyndunarþjálfun fyrir og eftir keppni, á milli leikja, fyrir svefninn og í meiðslum svo að dæmi séu tekin. Á þessu stigi þjálfunarinnar er best að hugsa sér sjálfan sig í aðstæðum sem að verða til þess að eitthvað gott gerist þér og liði þínu í hag. Þjálfunin bætir sjálfstraust auk þess sem að maður getur brugðist betur við aðstæðum sem að koma upp í keppni eftir að vera búin(n) að fara í gegnum hana í höfðinu á sér áður en mætt er til leiks.



Margir af bestu íþróttamönnum heims hafa viðurkennt að ímyndunarþjálfun hafi fleytt þeim langt í þeirraíþróttagrein. Mjög mikilvægur þáttur er að vera ávallt jákvæður í hugsunum. Segja við sjálfan sig: “Þetta ætla ég að gera í leiknum” en forðast að segja “Vá, hvað það væri hrikalegt ef að þetta eða hitt mundi gerast”.

## 2 Aðferð

Mig langaði að skoða hvort að það væri hentugt fyrir börn og unglunga sem að stefna að því að ná langt í íþróttum á fullorðinsárum að stunda fleiri en eina íþróttagrein. Þá lá mér einnig á hjarta að kanna hvort að það séu einhverjar gullnar reglur í því hvenær börn ættu að velja eina íþrótt og hætta þá í hinum íþróttunum sem að þau stunduðu eða hvort að þau gerðu það bara þegar að fleiri en ein íþrótt væri orðin þeim ofviða.

### 2.1 Þátttakendur

Alls tók 201 nemandi þátt í könnuninni. Þar af var 101 nemandi (45 drengir og 56 stúlkur) úr Fjölbrautaskólanum í Breiðholti og 100 nemendur (36 drengir og 64 stúlkur) úr Verslunarskóla Íslands. Spurningalistanum var dreift tilviljunarkennt til nemenda. Flestir þátttakendur voru á aldrinum 16-20 ára en þó voru 14 þátttakendur eldri en 20 ára.

Allir þátttakendurnir sem að fengu spurningalistann í hendurnar svöruðu honum, það er að segja, svarprósentan var 100%.

### 2.2 Rannsóknaraðferð

Í rannsókninni er notast við meginlega aðferðafræði þar sem hannaður var spurningalisti sem lagður var fyrir þátttakendurna (sjá spurningarlistann í viðauka B). Spurningalistinn spannaði 11 spurningar. Ekki áttu allar spurningarnar við hvern einasta nemenda og gaf ég því skýr fyrirmæli um að þeir sem að þetta varðaði skyldu sleppa viðkomandi spurningum í viðauka með hverri spurningu.

Sú aðferð var valin einfaldlega af því að í rannsókninni eru margir einstaklingar sem að sitja fyrir svörum og því mjög tímafrekt að notast við aðrar aðferðir. Of mikill tími hefði til dæmis farið í að taka viðtöl við alla þátttakendur sem að tóku þátt.

### **2.3 Úrvinnsla gagna**

Svör þátttakenda voru slegin inn í SPSS forritið. Tölur voru síðan unnar í Excel forritinu en sjálft lokaverkefnið var unnið í Word forritinu.

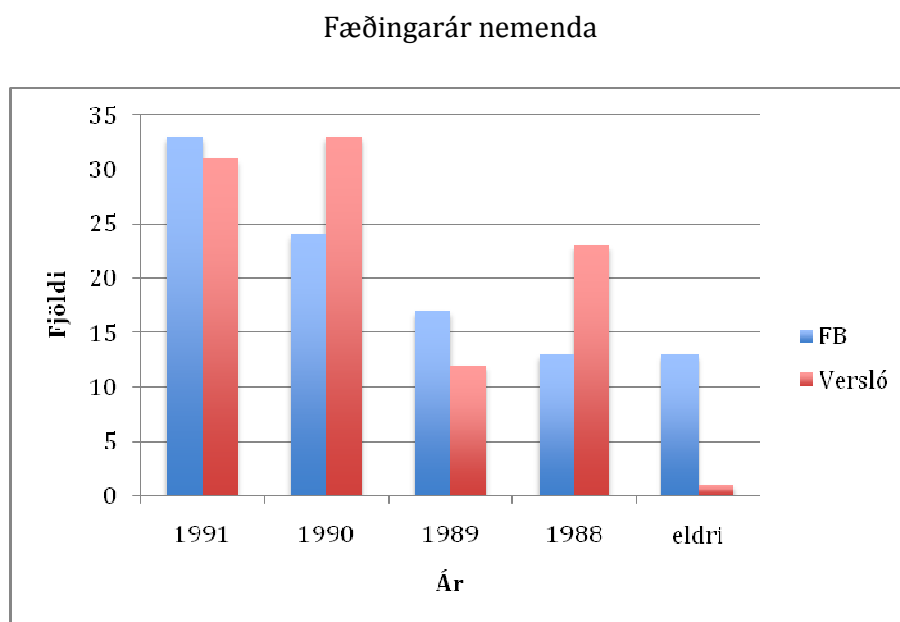
### **2.4 Viðtal**

Tekið var viðtal við Erling Kristjánsson íþróttakennara og þjálfara en hann hefur gríðarlega reynslu þegar kemur að íþróttum og íþróttþjálfun en hann stundaði bæði knattspyrnu og handknattleik á íþróttuferli sínum og náði þeim árangri að verða Íslandsmeistari í báðum greinum.

### 3 Niðurstöður

Farið var í tvo skóla á höfuðborgarsvæðinu eins og áður hefur komið fram.

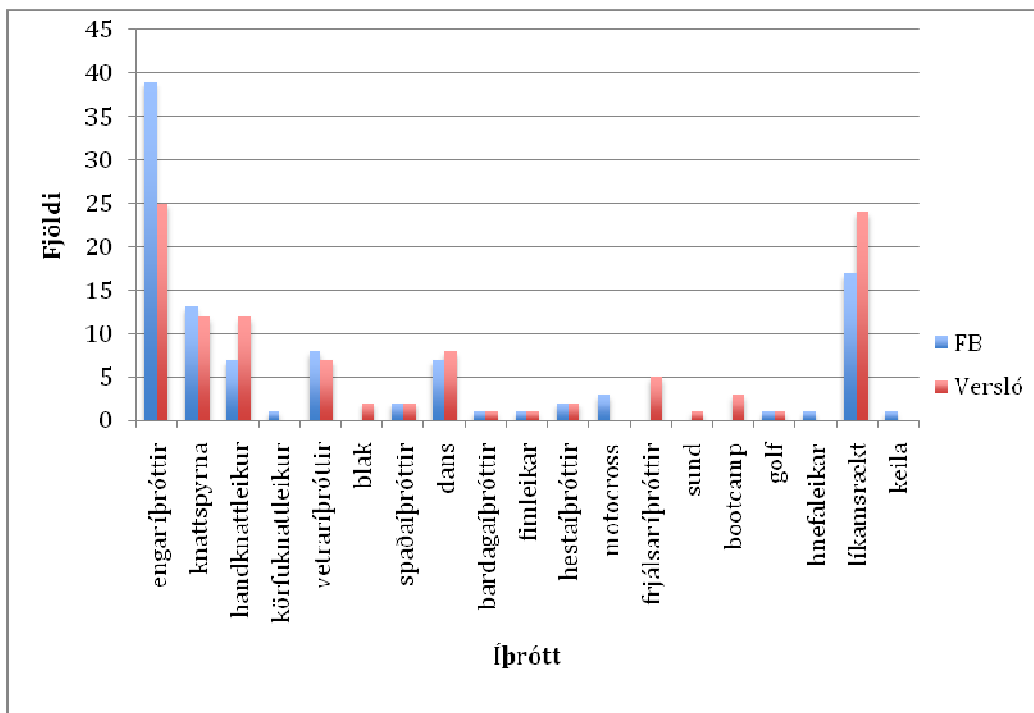
Niðurstöðurnar er settar upp í töflur og súlurit. Í niðurstöðum kemur meðal annars fram að flestir þeir sem að telja sig fá tekjur í framtíðinni fyrir íþróttaiðkun stunduðu tvær eða fleiri íþróttagreinar á barnsaldri.



Mynd 1 Hvaða ár ertu fædd/fæddur?

Á mynd 1 sést að nemendur í Verslunarskóla Íslands eru ögn yngri að meðaltali heldur en í Fjölbrotarskólanum í Breiðholti. Flestir nemendur sem að könnunin náði yfir er fæddir árin 1990-1991. Athygli vekur að aðeins einn nemandi í Verslunarskóla Íslands er fæddur árið 1987 eða fyrr.

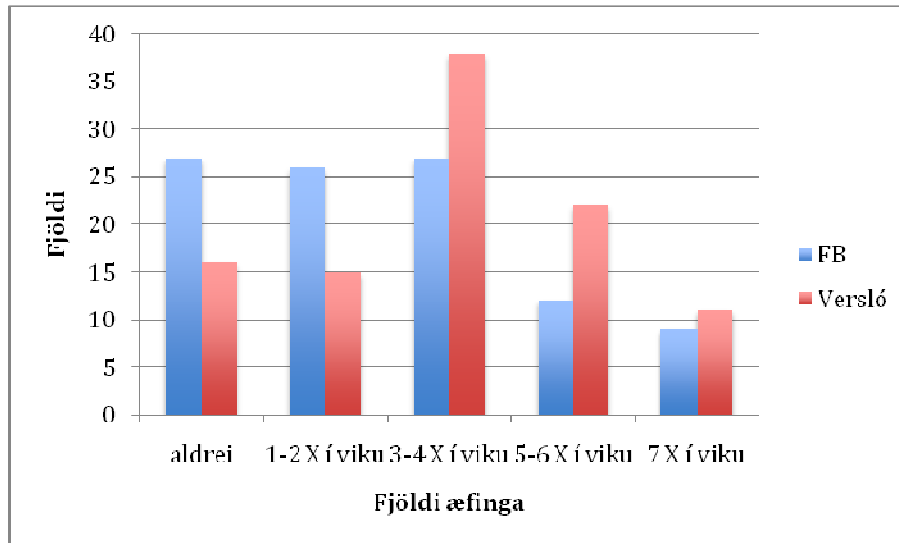
### Íþróttaiðkun nemenda í dag



Mynd 2Hvaða íþróttir stundar þú í dag?

Á mynd 2 sést að 63 þátttakendur (31,3%) stundar engar íþróttir á meðan 138 þátttakendur (68,7%) stunda einhverjar íþróttir. Af þeim sem stundar íþróttir þá er líkamsrækt vinsælust en síðan koma knattspyrna, handknattleikur, vetraríþróttir og dans. Mun fleiri þátttakendur úr Verslunarskóla Íslands stunda íþróttir heldur en í Fjölbautaskólanum í Breiðholti (75% á móti 62,4%).

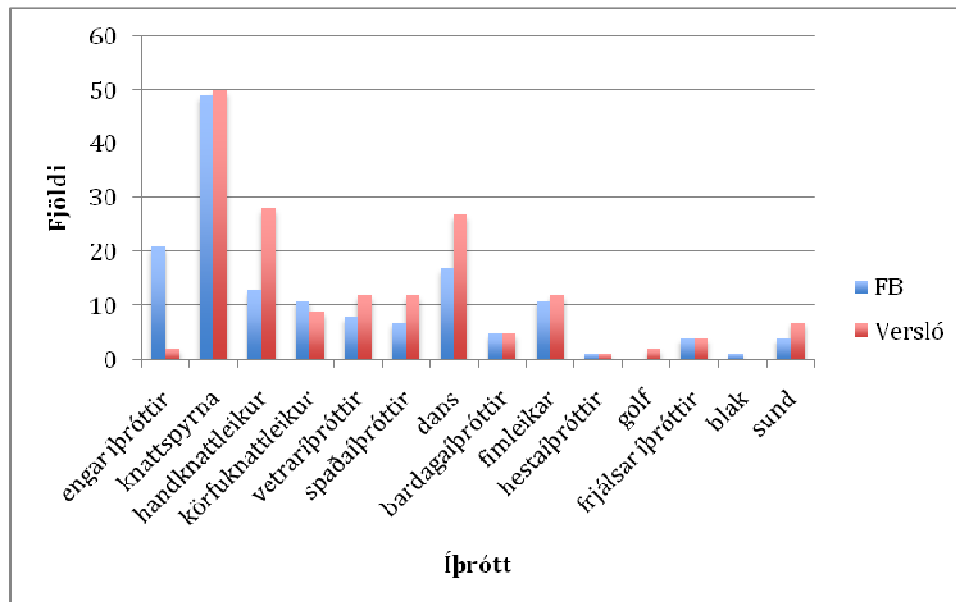
### Ástundun íþrótta vikulega



Mynd 3Hversu oft stundar þú æfingar á viku?

Þegar við lítum á ástundun nemenda kemur í ljós að flestir þeir sem að stunda íþróttir æfa 3-4 sinnum í viku. Aðeins 20 nemendur (9.9%) stunda æfingar 7 sinnum í viku eða oftar. Einnig má sjá að það eru fleiri í Verslunarskóla Íslands sem að stunda íþróttæfingar oftar en 1-2 sinnum í viku. Hins vegar eru fleiri nemendur við Fjölbrautarskólann í Breiðholti sem að stunda aldrei æfingar (stunda ekki íþróttir) eða aðeins 1-2 í viku.

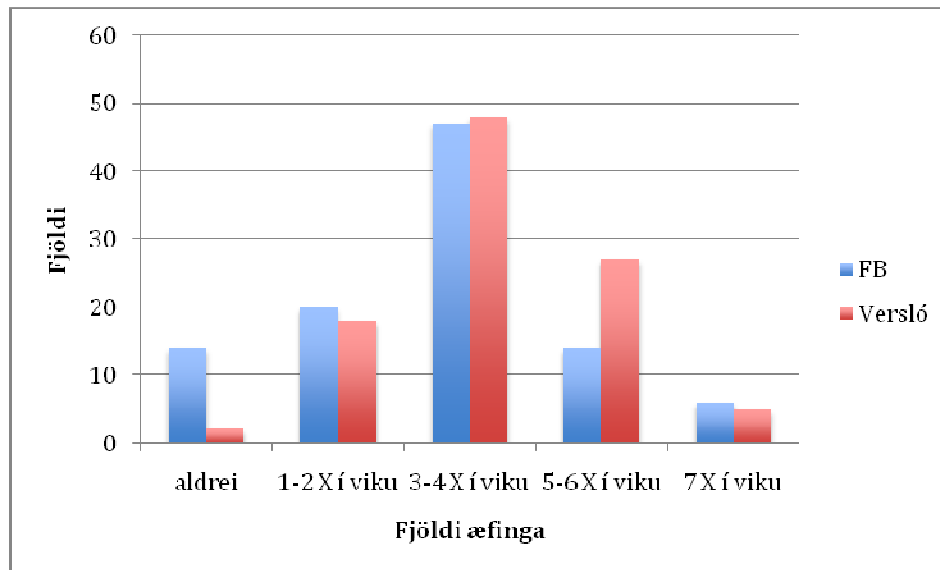
### Íþróttaiðkun nemenda fyrir 10 árum



Mynd 4 Hvaða íþróttir stundaðir þú fyrir 10 árum?

Á mynd 4 má sjá að mikill fjöldi nemenda stundaði knattspyrnu og handknattleik á yngri árum (69.7% nemenda stundaði knattspyrnu eða handknattleik). Þá má einnig draga þá ályktun af því að ef einstaklingur stundaði íþróttir á fyrri stigum grunnskóla er mun líklegra að hann kjósi nám í Verslunarskóla Íslands fremur en í Fjölbrotarskólanum í Breiðholti. Mikið hlutfallslegt brottfall í dansíþróttinni virðist vera algeng því að fyrir 10 árum voru 44 nemendur (21.9%) af þeim 201 nemenda sem að spurður var í dansi, en í dag er öldin önnur hjá sama hópi en aðeins 15 nemendur (7.5%) stunda dansíþróttina.

### Ástundun íþróttavikulega fyrir 10 árum

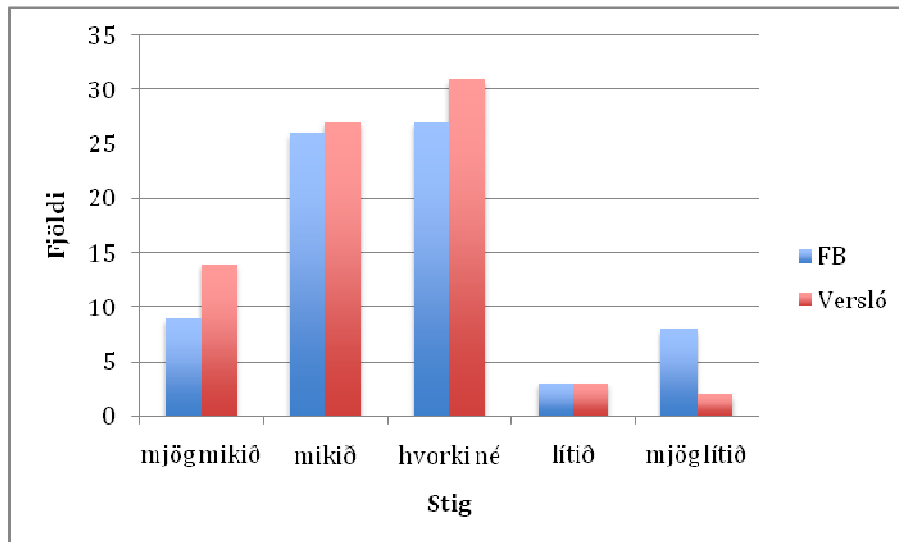


Mynd 5Hversu oft stundaðir þú æfingar á viku fyrir 10 árum síðan?

Mynd 5 sýnir að flestir þeir sem að æfðu íþróttir fyrir 10 árum, mættu 3-4 sinnum á íþróttæfingar líkt og þeir sem að stunda æfingar í dag. Aðeins 9 nemendur (4.5%) af þeim 201 nemanda sem aðspurður var segist stunda æfingar daglega eða oftar. Nánast allir nemendur Verslunarskóla Íslands stunduðu einhvern tímann æfingar á fyrri stigum grunnskóla.



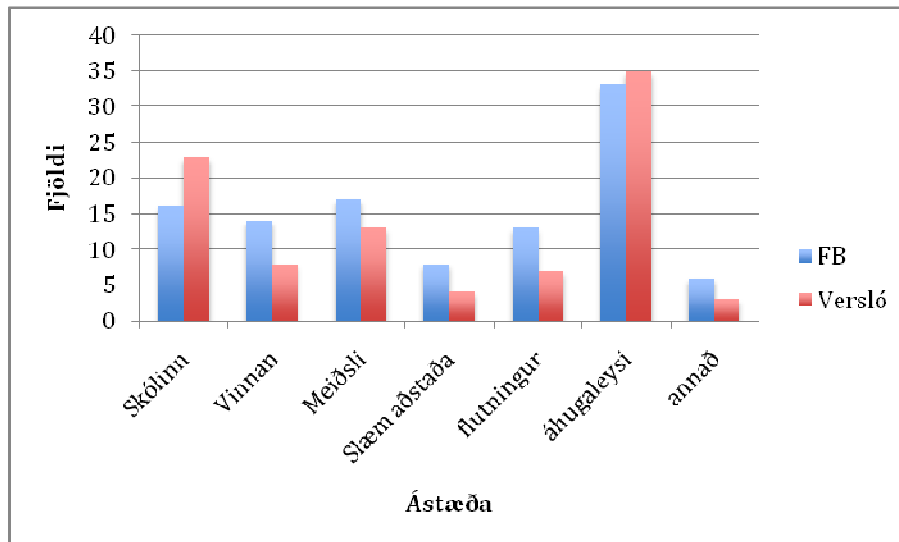
### Áhrif á áhuga á að stunda fleiri en eina íþróttagrein



Mynd 6 Telur þú það hafa haft áhrif á íþróttáhuga þinn að stunda fleiri en eina íþróttagrein fyrir 10 árum síðan?

Flestir telja fjölbreytileikann hafa haft áhrif á áhuga þeirra. Þessar niðurstöður segja til um að áhuginn fyrir íþróttum sé meiri ef stundaðar eru fleiri en ein íþróttagrein. Mjög margir eru einnig nokkuð hlutlausir í þessu samhengi.

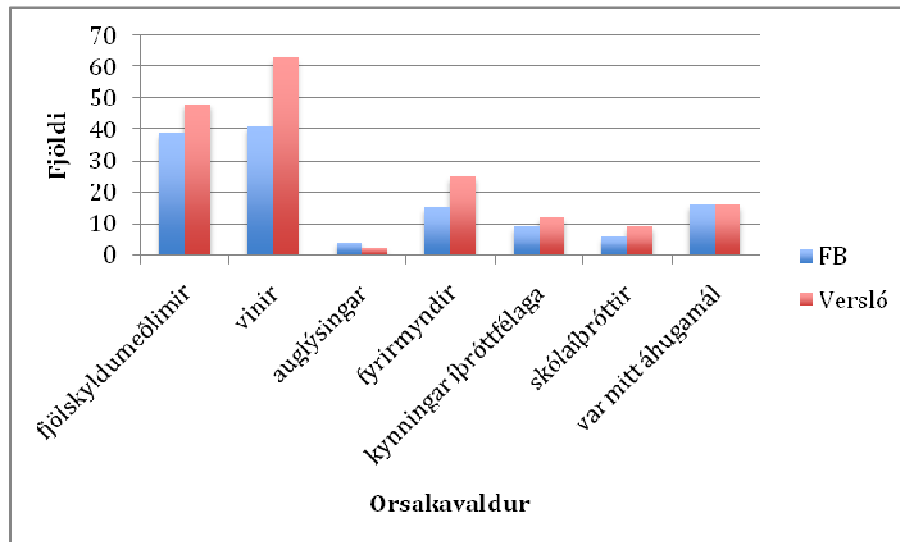
### Helsta ástæða fyrir brottfalli úr íþróttum



Mynd 7 Hver var helsta ástæða þess að þú hættir íþróttaiðkun?

Þegar að fólk hættir íþróttaiðkun sinni er það aðallega áhugaleysi sem að hrjáir það (34.9%). Ekki er algengt að slæm aðstaða hjá íþróttafélagum hreki fólki í burtu. Lífsnauðsynlegir þættir eins og skóli og vinna eru einnig algeng orsök brottfalls úr íþróttum.

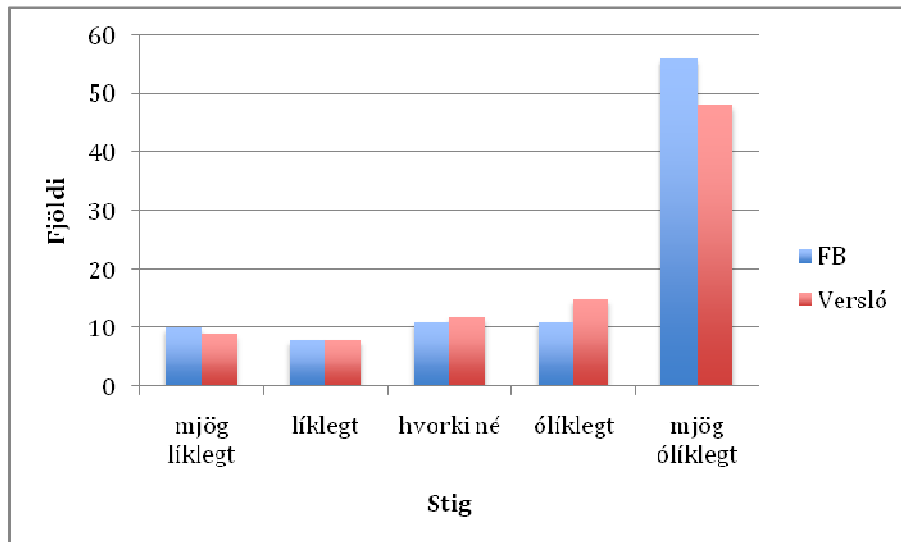
### Ástæða fyrir ástundun íþróttar í upphafi



Mynd 8Hver var helsta ástæða þess að þú byrjaðir að stunda íþróttir í upphafi?

Fjölskyldumeðlimir og vinir hafa mikið um það að segja hvort að börn og unglingar byrji að stunda íþróttir og því er mjög mikilvægt að vera með góðan stuðning frá aðstandendum og samhliða því að vera í réttum félagsskap. Auglýsingar íþróttfélaga og íþróttasamtaka virðast ekki hafa mikil áhrif á það hvort ungmenni byrji í íþróttum sem að kemur nokkuð á óvart.

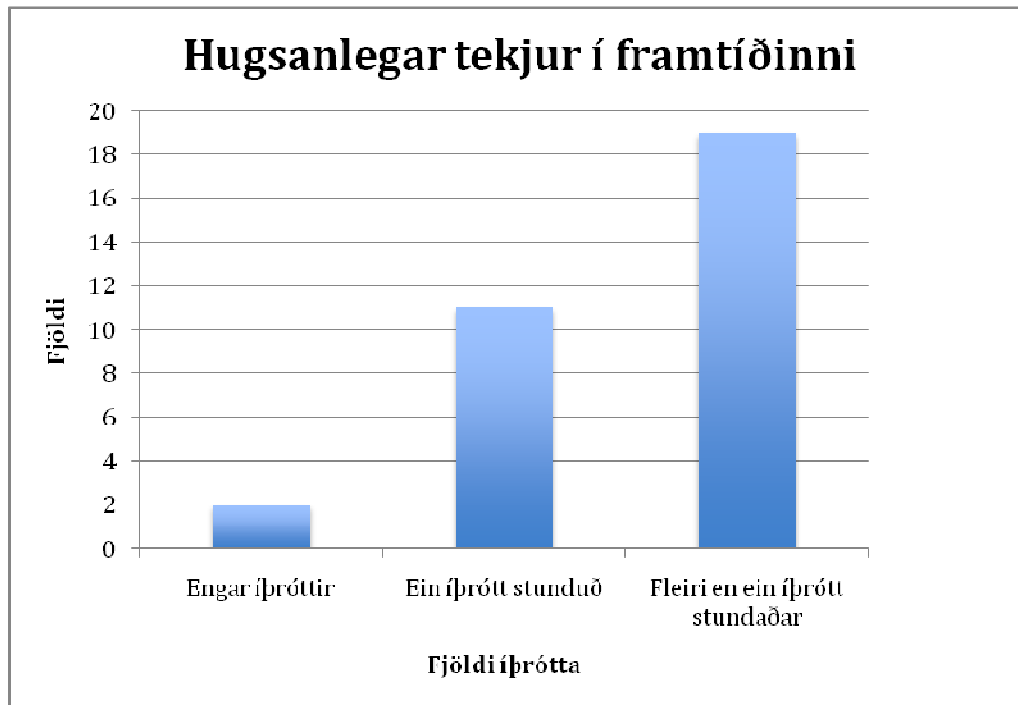
### Tekjur í framtíðinni



Mynd 9 Telur þú að þú munir hafa tekjur af íþróttaiðkun þinni í framtíðinni?

Flestirtelja (51.7%) það mjög ólíklegt að ná inn tekjum í framtíðinni fyrir íþróttaiðkun en flestir í þeim flokki stunda ekki íþróttir. Hinir svarmöguleikarnir dreifast nokkuð jafnt en 9.5% þátttakenda segja það mjög líklegt að þeir fái tekjur af íþróttaiðkun sinni í framtíðinni.

### Hugsanlegir möguleikar á tekjum í framtíðinni



Mynd 10Yfirlit yfir þá sem að svöruðu líklegt/mjög líklegt

Mynd 9 er mjög áhugaverð af þeim sökum að hér skoðum við alla þá sem að telja líklegt eða mjög líklegt að þeir þéni tekjur fyrir íþróttaiðkun sína í framtíðinni og kemur í ljós að 59.4% þeirra stunduðu fleiri en eina íþróttagreina.

## 4 Umræður

Í umræðum verður fjallað um helstu niðurstöður og þær túlkaðar. Hver og ein spurning í spurningalistanum verður tekin til skoðunar og krufin til mergjar. Einnig kemur fram fróðlegt viðtal sem að höfundur átti við Erling Kristjánsson íþróttافرæðing fram í umræðukaflanum.

### 4.1 Aldur

Það bendir allt til þess að fólk fari frekar í fjölbrautarkerfi heldur en bekkjarkerfi á seinni árum (til dæmis þeir sem að taka sér frí frá skóla eftir að 10. bekk er lokið). Athygli vekur að aðeins einn nemandi er fæddur fyrr en árið 1988 í Verslunarskólanum í 100 manna handahófskenndri rannsókn.

### 4.2 Ástundun nemenda

Eins og ég tók skýrt og greinilega fram í spurningalistanum skilgreindi ég íþróttaiðkun sem þátttöku í skipulögðum íþróttum íþróttafélaga eða samtaka og fellur því hugtakið líkamsrækt svolítið um sjálft sig. Eftir að ég tók saman niðurstöður úr íþróttaiðkun í dag kemur í ljós að 13 nemendur í skólunum tveimur stunda ennþá fleiri en eina íþrótt sem að er 6.5% hlutfall. Vinsælustu íþróttagreinar eru knattspyrna og handknattleikur en áhugavert er að sjá hversu margir stunda vetraríþróttir og dans. Fjölbreytileiki íþróttagreina kemur einnig á óvart en þeir 201 nemendi sem að úrtakið náði yfir stunda 18 greinar fyrir utan líkamsrækt. Fróðlegt er að skoða hversu mikið brottfall er úr dansinum en 22% nemenda stundaði dans fyrir 10 árum síðan en aðeins 7.5% nemenda stundar ennþá dansæfingar. Aðeins um 10% nemenda stundaði ekki skipulagða íþróttastarfsemi fyrir 10 árum. En í dag, þegar börnin eru komin í menntaskóla koma um 32% nemenda ekki nálægt íþróttaiðkun sem að sýnir að það er 22% brottfall á þessum árum.

Í rannsókn Þórólfs Þórlindssonar um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni (1994) kemur í ljós að um 70% nemenda stundaði íþróttir að einhverju leyti

Þegar þeir voru á elsta stigi grunnskóla (8., 9. og 10. bekk) og má því álykta að ekki sé mikið um það að fólk sé að hætta í íþróttum á aldrinum 14-20 ára. Svo virðist sem að brottfallið sé þeim mun meira eftir tvítugsaldurinn, þegar að menntaskólaárin eru að baki hjá flestum.

#### **4.3. Fjöldi æfingastunda á viku**

Það kemur lítið á óvart í þessum efnum. Þeim sem að æfa 7 sinnum í viku eða oftar hefur fjölgað væntanlega vegna aukins metnaðar. Erfitt getur reynst að greina hvort að áhugahvöt einstaklings sem að æfir 7 sinnum í viku er í jafnvægi vegna þess að sumir sem að æfa svo oft eru undir mikilli pressu frá foreldrum og forráðamönnum. Þess vegna getur einnig reynst erfitt að álykta hvort að einstaklingur sem að æfir 7 sinnum í viku á barnsaldri nái betri árangri seinna meir heldur en sá sem að æfir 3-4 sinnum í viku á sama aldri.

Áhugahvötin verður að vera í jafnvægi til þess að einstaklingur blómstri. Flestir stunda æfingar 3-4 sinnum í viku í dag og sama var uppá teningnum fyrir 10 árum. Það má draga þá ályktun að þeir sem að æfðu fleiri en eina íþróttagrein hafi verið með verri mætingu á íþróttæfingar sökum þess að þeir voru að sinna hinni íþróttagreininni. Einnig kemur í ljós að mun fleiri æfingastundir eru á bak við nemendur í bekkjarkerfi heldur en í áfangakerfi.

#### **4.4. Áhrif á ástundun fleiri en einnar íþróttagreinar**

Það fólk sem að stundaði fleiri en eina íþróttagrein í barnæsku er nokkuð sammála um að sú staðreynd að það lagði stund á margar íþróttagreinar hafi haft áhrif á áhuga þeirra á íþróttum. Ekki fylgir sögunni hvort að áhuginn hafi dvínað eða aukist en þegar öllu er á botni hvolft getur aukin íþróttapátttaka annað hvort dregið úr áhuga vegna hugsanlega mikils álags eða aukið hann vegna fjölbreytileika o.fl.

#### **4.5. Ástæður brottfall og ástæður íþróttaiðkunnar**

Þegar að fólk þarf að fara að hugsa um fleiri hluti og bera meiri ábyrgð kemur áhugaleysi í ljós. Það sem að vekur athygli mína er að fáir nefna vímuefni, tóbak eða áfengi sem orsakavald á brottfalli sínu úr íþróttum. Eins og ég bjóst við eru alltaf einhverjir sem að verða að hætta vegna meiðsla, vinnu eða skóla. Mér hefur ætíð fundist skrítnin rök þegar að krakkar hætta í íþróttum vegna fulltnings í annað hverfi. Þá tel ég það vera skylda foreldra að yta á þau að halda áfram með nýju félagi og þar fram eftir götunum. Við erum að sjá hér allt of mikið brottfall krakka vegna flutnings í annað hverfi. Að einn af hverjum tíu í 201. manna úrtaki segi að flutningur í annað hverfi hafi haft mikið um það að segja í þeirri ákvörðun að hætta í íþróttum er allt of há tala.

Þegar að skoðaðir eru áhrifavaldar íþróttaiðkunnar kemur í ljós að fjölskyldumeðlimir svo sem faðir, móðir eða systkini hafa mjög mikil áhrif á vali á íþróttum og hvort að viðkomandi sé í íþróttum eða ekki. Svo er líka spurning um hvað er í "tísku". Þá koma vinirnir til sögunar. Samkvæmt þessu er mjög algengt að krakkar elti vini sína í íþróttir sem að þeim finnst kannski ekki jafn skemmtilegar og einhverjar aðrar íþróttir. Þess vegna er mjög mikilvægt að börn velji sér íþrótt eftir eigin áhugasviði. Þess vegna er mikilvægt fyrir foreldra að taka ekki stjórnina og skrá barnið sitt á einhverjar íþróttæfingar gegn vilja þess, en aftur á móti er sjálfsagt að leiðbeina barninu og koma með tillögur í vali þess á íþróttagreinum.

#### **4.6. Tekjur í framtíðinni**

Um 17-18% nemenda í úrtakinu sem að ég tók, telur mjög líklegt eða líklegt að þeir muni hafa einhverjar tekjur af íþróttaiðkun sinni í framtíðinni. Þetta er einmitt hópurinn sem að þarf að skoða þegar að við könnum hvort að það sé æskilegt eða hagkvæmt að stunda fleiri en eina íþrótt á yngri árum til þess að fyrirbyggja brottfall og auka árangur. Og því liggur best við að spyrja: Á að einbeita sér að einni íþróttagreini eða á að auka fjölbreytni með því að fara í fleiri greinar?



Um 69% þeirra nemenda sem telja sig geta fengið tekjur fyrir íþróttaiðkun sína í framtíðinni stunduðu fleiri en eina íþrótt á barnsaldri (fyrir 10 árum) en aðeins tveir nemendur stunduðu ekki íþróttir fyrir 10 árum en telja sig í dag það frambærilega íþróttamenn að þeir geti haft tekjur í framtíðinni.

Um 35% þeirra nemenda sem að telja sig geta fengið tekjur í framtíðinni stundaðu aðeins eina íþrótt á barnsaldri en flestir af þeim stunda sömu íþrótt nú og fyrir 10 árum síðan. Í niðurstöðum úr þessum 19 manna hópi þátttakenda kemur fram að algengasta "blandan" sé boltaíþrótt og önnur íþrótt. Flestir eru í knattspyrnu og síðan einhverri annarri íþrótt svo sem bardagaíþrótt, dansi, handknattleik, körfuknattleik o.fl.

#### **4.7 Viðtalið – Erlingur Kristjánsson**

Erlingur nefndi að tímarnir hefðu breyst og þess vegna væri mun auðveldara að leggja stund á tvær íþróttagreinar á þeim árum þegar að ferill hans var í hápunkti. Hann sagði að það væri nánast óhugsandi að stunda fleiri en eina íþrótt í dag vegna þess að þær kröfur sem að íþróttirnar gera eru orðnar mun meiri og keppnistímabilin orðin lengri. Í þá daga komst hann upp með að hvíla aðra íþróttina á meðan að spilað var þétt í hinni. Hann játaði því að líklega hefði hann náð lengra ef að hann hefði valið aðra íþróttagreininina á einhverjum ákveðnum tímapunkti en það hefði af sama skapi komið niðurá leikgleðinni sem að fylgir íþróttum.

Erlingur telur að fresta eigi sérhæfingu eins og kostur er, það er að segja, velja ekki á milli íþróttagreina fyrr en um 16-18 ára aldur þegar að kröfurnar eru orðnar það miklar að hjá því verði ekki komist. Erlingur slapp mjög vel frá meiðslum en hann meiddist aðeins einu sinni á ferlinum og er skrokkurinn í fínu lagi í dag. Þessi mikli íþróttamaður æfði 3-4 sinnum í viku um 20 ára aldur en uppúr því fór hann að æfa meira og fóru þá æfingarnar uppí 5-6 sinnum í viku. Hann segist sjaldan hafa fengið leið á þessu því að þegar að tímabilið var að verða búið í annarri íþróttagreinininni og hann orðinn þreyttur kom hann ferskur inní hina íþróttagreininina og þannig gekk þetta öll árin. Erlingur byrjaði í fótbolta 6-7 ára gamall en hann byrjaði ekki í handbolta fyrr en um 10-11 ára aldur.

Aðspurður um áhrifavalda þá segir hann að vinirnir hafi fengið hann til þess að byrja að æfa íþróttir og það hafi gengið vel á fyrstu æfingunum og því var ekki aftursnúið.

## 5 Lokaorð

Í rannsókn minni kemur í ljós að þeir sem að telja að þeir geti notið þess að þiggja tekjur í framtíðinni fyrir íþróttaiðkun sína stunduðuflestir fleiri en eina íþróttagrein. Einnig bendir Erlingur Kristjánsson íþróttافرæðingur á að æskilegt væri að sérhæfing í einstakri íþróttagrein ætti sér ekki stað fyrir en um 16-18 ára aldur. Að hans mati ætti að fresta sérhæfingu eins og kostur er til þess að eiga möguleika á því að ná sem lengt þegar að á fullorðinsárin kemur.

Að mínu mati er mjög mikilvægt að börn stundi íþróttir og tel ég að ekki sé verra fyrir þau að hafa stundað fleiri en eina íþróttagrein. Ég tel að börn í dag séu mörg hver mjög illa stödd hvað varðar ofþyngd og kyrrsetu og því er mjög gott að leyfa þeim að prufa sig áfram á sem flestum sviðum íþróttanna þangað til að þau finna sig í einhverri að þeim íþróttum sem að boðið er uppá í landinu. Ég hef nú nýverið tekið að mér starf sem íþróttakennari í grunnskóla í Reykjavík og rak ég upp stór augu eftir nokkrar vikur í starfi mínu þegar að ég tók eftir því að mjög margir nemendur í unglingsdeild skólans leyfðu sér að "skrópa" í sund –og íþróttatímum, en slíkt lét enginn sér detta í hug þegar að ég var á unglingsstigi í grunnskóla, en ég útskrifaðist þaðan árið 1999. Þetta er vægast sagt skelfileg þróun á ekki lengri tíma. Því styðst ég við ritgerð mína í þeim efnum, að því fleiri íþróttir sem að stundaðar eru í barnæsku, því minni líkur á offitu, minni líkur á kyrrsetu og þar af leiðandi betri lífgæði.

## Heimildaskrá

Anna Kristín Sveinsdóttir og Helga Sigríður Eiríksdóttir. (2005). *Hreyfing í fyrsta sæti: Hreyfiþroski, hreyfinám, þjálfunaraðferðir, Skráning og mat.* Reykjavík.

Ásgerður Halldórsdóttir, Haukur Guðmundsson, Magnús Oddsson, Ómar Einarsson, Sveinn Andri Sveinsson, Sæmundur Runólfsson, Valgerður Jónsdóttir og Janus Guðlaugsson. (1997). *Efling íþróttastarfs: Skýrsla nefndar um eflingu skólustarfs.* Reykjavík. Menntamálaráðuneyti.

Sigurður Ragnar Eyjólfsson. (2008). Huglæg þjálfun íþróttamanna. Fyrirlestur haldinn (28. mars) fyrir leikmenn meistaraflokks Víkings Reykjavík.

Þorlákur Karlsson og Ingibjörg Kaldalóns. (1992). *Brottfall stúlkna úr íþróttum: Niðurstöður rannsóknar í 8. bekk grunnskóla.* Reykjavík. Rannsóknarstofnun uppeldis –og menntamála.

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

Willi Railo. (1974). *Þjálfunar –og keppnissálarfræði.* Hagnýt íþróttasálarfræði fyrir þjálfara, leiðtoga, iðkendur og aðra áhugamenn. Iðunn.

## **Viðhengi**

- a) Viðtal við Erling Kristjánsson
- b) Spurningalistinn