

Viðtal við Erling Kristjánsson

Sæll Erlingur,

**Ingvar: Hvað fékk þig til að ástunda íþróttir?**

Erlingur: Ég kem ekki úr mikilli íþróttafjölskyldu og því voru það vinirnir sem að komu mér af stað.

**Ingvar: Er það rétt að þú sért eini Íslendingurinn sem að hefur orðið Íslandsmeistari í bæði handbolta og fótbolta?**

Erlingur: Hef ekki hugmynd, var ekki Hemmi Gunn í báðum greinunum?

**Ingvar: Hvor sigurinn var sætari?**

Erlingur: Báðir á sinn hátt. Þegar að ég varð meistari í fótbolta þá hafði ég aldrei orðið meistari en þegar að ég varð meistari í handbolta þá hafði ég orðið bikarmeistari áður í þeirri íþrótt.

**Ingvar: Hvað fékk þig til þess að halda áfram svo lengi í báðum íþróttagreinunum?**

Erlingur: Bara áhugi þetta var svo gaman. Ég slapp byrlega á undirbúningstímabilunum og það gerði mér auðveldara fyrir.

**Ingvar: Mundirðu segja að sú staðreynd að þú stundaðir tvær greinar á fullorðinsárum hafi haft góð áhrif á íþróttaiðkun þína – hefðirðu jafnvel náð lengra ef að þú hefðir aðeins stundað eina íþróttagrein?**

Erlingur: Sennilega hafði það góð áhrif. Ef að ég hefði hætt á ákveðnum tímapunkti (fyrir seinni ár ferilsins) hefði ég líklega náð lengra í þeirri grein en það hefði að sama skapi komið niðurá þeirri gleði að stunda íþróttir.

**Ingvar: Telurðu að það sé íslenskum ungmennum til bóta að fresta sérhæfingu íþróttagreina eins og mögulegt er?**

Erlingur: Já, ég tel að það sé til bóta. Ungmenni ættu ekki að sérhæfa sig í einni íþróttagrein fyrr en um 16-18 ára aldur. Þó eru til undantekningar í þessu og þá sérstaklega í sundi og fimleikum.

**Ingvar: Hvernig er skrokkurinn í dag?**

Erlingur: Hann er bara mjög fínn. Ég hef verið svo heppinn að sleppa vel frá meiðslum og meiddist aðeins einu sinni á mínum ferli.

**Ingvar: Hvað æfðirðu mikið?**

Erlingur: Það fer eftir hvenær á ferlinum. Ég æfði 3-4 sinnum í viku um tvítugt en á seinni árum var ég farinn að æfa 5-6 sinnum í viku. Að meðaltali hefur þetta verið um 5 skipti í viku.

Lokaverkefni til B.S. -prófs

# Ávinningur fjölda íþróttagreina á barnsaldri

Fræðileg umfjöllun og hagnýtar upplýsingar

Ingvar Þór Kale

081283-8189

Kennaraháskóli Íslands

Íþróttakennarabraut, íþróttافرæði

September 2008

Leiðbeinandi: Óskar Þórðarson aðjunkt við Háskóla Íslands, Menntavísindasvið.

## Útdráttur

Markmið rannsóknarinnar er að skoða hvort að samband sé á milli fjölda íþróttagreina sem stundaðar voru á barnsaldri og árangurs í íþróttum almennt. Notuð var meginleg aðferðafræði þar sem nemendur í tveimur framhaldskólum svöruðu spurningalista sem innihélt ellefu spurningar sem tengdust viðfangsefni rannsóknarinnar.

Helstu niðurstöður voru þær að til þess að árangur náist í íþróttum á fullorðinsárum virðist betra að vera í fleiri en einni íþróttagrein. Mun fleiri einstaklingar stunda íþróttir í skólum þar sem bekkjarkerfi er og stunda þeir iðju sína oftast 3-4 sinnum í viku. Þá virðist áhugaleysi vera ein stærsta orsök þess að börn og unglingar hætti í íþróttum. Eins og búast mátti við eru knattspyrna og handknattleikur vinsælustu íþróttirnar og einnig er algengt að nemendur sem að eru komnir í menntaskóla stundi líkamsrækt af einhverju tagi sem að er mjög jákvætt.

## Formáli

Þessi ritgerð til B.S gráðu í íþróttfræðum er unnin í samstarfi við Óskar Þórðarson aðjúntkt við Háskóla Íslands. Vil ég færa honum bestu þakkir fyrir aðstoðina. Mig langar einnig að þakka Verslunarskóla Íslands og Fjölbautarskólanum í Breiðholti fyrir hlýju í minn garð ásamt þeim þátttakendum sem tóku þátt í könnuninni. Erlingur Kristjánsson fær einnig þakkir fyrir að taka þátt í viðtali. Að lokum vil ég þakka fjölskyldu minni, Hjördísi Sigurbjörnsdóttur unnustu minni og Heklu Rán Kale dóttur minni fyrir ómetanlegan stuðning og þolinmæði. Að ógleymsdu vil ég þakka Kristínu Tryggvadóttir tengdamóðir minni fyrir aðstoð við yfirlestur og framsetningu.