



Yngri flokka þjálfarar í knattspyrnu

Rannsókn á starfsumhverfi og starfsánægju

Magnús Örn Helgason
Lokaverkefni í íþróttافرæði BSc
2016

Höfundur: Magnús Örn Helgason
Kennitala: 250289-2199
Leiðbeinandi: Margrét Lilja Guðmundsdóttir

Tækni- og verkfræðideild
School of Science and Engineering

Útdráttur

Knattspyrna er mest stundaða íþrótt á Íslandi en áætlað er að rúmlega 18 þúsund börn og unglingar stundi knattspyrnu með íþróttafélögum innan KSÍ. Sýnt hefur verið fram á forvarnargildi skipulags íþróttastarfs hjá börnum og unglingum en í því sambandi eru þjálfarar í lykilhlutverki. Ekki er mikilvægi þeirra minna þegar afreksfólk framtíðarinnar er mótað en vel menntuðum yngri flokka þjálfurum eru gjarnan færðar þakkir fyrir árangur A-landsliða Íslands í knattspyrnu síðustu ár. Á vormánuðum 2016 var gerð rannsókn á starfsumhverfi og starfsánægju barna- og unglingsþjálfara í knattspyrnu á Íslandi þar sem gögnum var aflað með spurningalista á netinu. Spurningalistanum svöruðu 110 þjálfarar. Niðurstöður sýndu að menntun knattspyrnuþjálfara hefur aukist síðustu ár og að þjálfarar stráka eru betur menntaðir en þjálfarar stelpna. Frekari rannsókna er þörf til að skýra þann mun. Þá hefur hlutfall kvenna í knattspyrnuþjálfun staðið í stað og er nú 15%. Starfsánægja meðal knattspyrnuþjálfara var mikil þar sem 95,5% þátttakenda reyndust ánægðir eða mjög ánægðir í starfi. Hins vegar má í niðurstöðum rannsóknarinnar greina ákveðin hættumerki sem felast í því að meirihluti þjálfara fær verktakagreiðslur fyrir vinnu sína þrátt fyrir að teljast launþegar í skilningi skattalaga. Úr þessu þarf íþróttahreyfingin að bæta til að knattspyrnuþjálfarar njóti sömu réttinda og aðrir launþegar á vinnumarkaði.

Formáli

Ritgerð þessi er lokaáfangi í B.Sc. námi mínu í íþróttafraeði við Háskólann í Reykjavík. Ritgerðin er metin til 12 ECTS eininga en hún var unnin á vormánuðum ársins 2016. Ég færi leiðbeinanda mínum Margréti Lilju Guðmundsdóttir bestu þakkir fyrir veitta aðstoð og stuðning við vinnu verkefnisins. Fyrst og fremst er ég þó þakklátur Margréti fyrir að hafa frá fyrsta degi námsins lagt ríka áherslu á að við nemendurnir tileinkuðum okkur akademísk vinnubrögð. Oft var bölvað í hljóði en ég tel að allir sem meðtaka boðskap Margrétar standi sterkari að vígi á eftir. Þá þakka ég Örnunni Einarsdóttur móður minni og Sigurði Gylfa Magnússyni frænda mínum kærlega fyrir yfirlestur og góðar ábendingar. Snjallari textasmiði þekki ég ekki. Loks þakka ég samnemendum mínum fyrir frábæra samveru í náminu síðastliðin þrjú ár. Það eru sannkölluð forréttindi að hafa fengið að tilheyra þessum glæsilega hópi og eignast góða vini og kunningja.

Efnisyfirlit

Útdráttur	2
Myndaskrá	5
Töfluskrá	5
Inngangur	6
Knattspyrna	7
Ávinningur íþróttaiðkunar	8
Knattspyrnuþjálfarar á Íslandi	10
Starf þjálfarans	12
Launagreiðslur	14
Starfsánægja	15
Starfsánægja á Íslandi	16
Rannsóknir á starfsánægju íþróttþjálfara	17
Aðferðir og gögn	19
Rannsóknaraðferð	19
Þátttakendur	19
Framkvæmd	20
Úrvinnsla	20
Takmarkanir rannsóknarinnar	20
Niðurstöður	21
Umræður	26
Lokaorð	29
Heimildaskrá	30

Myndaskrá

Mynd 1. <i>Skipulag þjálfaranámskeiða KSÍ</i>	10
Mynd 2. <i>Menntun knattspyrnuþjálfara á Íslandi</i>	22
Mynd 3. <i>Ánægja þjálfara með starfsumhverfi</i>	23
Mynd 4. <i>Hversu mikla ánægju veita eftirfarandi þættir þér?</i>	24

Töfluskrá

Tafla 1. <i>Fjöldi þátttakenda og prósentuhlutfall</i>	21
--	----

Inngangur

Knattspyrna hefur alla tíð skipað stóran sess í mínu lífi. Ég æfði upp yngri flokkana og í meistaraflokki og hef nú um nokkurt skeið haft knattspyrnuþjálfun að atvinnu minni. Knattspyrna er óumdeilanlega vinsælasta íþrótt í heimi, bæði hvað varðar iðkendur og áhorfendur. Hún er leikin í öllum heimshornum enda er útbúnaðurinn ekki flókinn – bolti, völlur og tvö mörk. En þrátt fyrir einfaldleika íþróttarinnar er hún margslungin. Til dæmis þá geta samstillt og dugmikil lið oft lagt að velli önnur sem eiga að teljast getumeiri og skipuð eru betri leikmönnum. Íslenska karlalandsliðið er gott dæmi um slíkt keppnislið en í sumar tekur það í fyrsta sinn þátt í lokakeppni Evrópumótsins í knattspyrnu. Fjöldi Íslendinga mun fylgja liðinu til Frakkalands, þar sem mótið er haldið, og búast má við að stór hluti þjóðarinnar verði límdur við sjónvarpsskjáinn þegar „strákarnir okkar” ganga stoltir út á völinn.

En hvaða fólk var það sem kenndi þessum þjóðarhetjum að spila fótbolta, sem studdi þá til afreka og hvatti til dáða? Eitt er víst að margir hafa lagt hönd á plóg; foreldrar eða aðrir forráðamenn, vinir og vandamenn og uppeldisfélög viðkomandi leikmanna. En fyrsta verður þó að telja knattspyrnuþjálfara á Íslandi, starfsstétt sem fer ört vaxandi og mun gegna lykilhlutverki í áframhaldandi velgengni íslenskrar knattspyrnu. Síðan ber að hafa hugfast að knattspyrnuþjálfarar, líkt og aðrir þjálfarar sem starfa með börnum og unglingum, eru mikilvægir áhrifavaldar í því forvarnarstarfi sem skipulagt íþróttastarf hefur reynst vera (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2014). Sífelld fleiri hafa knattspyrnuþjálfun að sínu aðalstarfi enda fjölgar iðkendum í knattspyrnu með ári hverju. Það má segja að starfsstéttin – sem fagstétt - sé ung og því tel ég mikilvægt að greina vel starfsumhverfi og starfsánægju þeirra sem starfa við þjálfun í dag til að mögulegt sé að gera enn betur á næstu árum og áratugum.

Til að leggja mín lóð á vogarskálarnar í framþróun starfsstéttar íslenskra knattspyrnuþjálfara ákvað ég að helga B.Sc. verkefni mitt í íþróttافرæði við Háskólann í Reykjavík rannsókn á þeim hópi sem starfar við þjálfun í dag.

Knattspyrna

Árið 2007 tilkynnti Alþjóðaknattspyrnusambandið (FIFA) að 265 milljónir leikmanna stunduðu knattspyrnu í heiminum. Að auki voru fimm milljón dómara skráðir hjá knattspyrnusamböndum heimsins en þessar 270 milljónir voru um 4% heimsbyggðarinnar árið 2007 („Big count“, 2007). Íþróttin er einnig afar vinsælt sjónvarpsefni en um 695 milljónir manna horfðu á 20 mínútur eða meira af úrslitaleik heimsmeistarakeppninnar í Brasilíu árið 2014 („2014 FIFA World Cup™ reached 3.2 billion viewers, one billion watched final“, 2015). Áætla má að vinsældir knattspyrnunnar séu síst minni í dag, sér í lagi vegna fjölgunar kvenkyns leikmanna. Nýlegar tölur frá evrópska knattspyrnusambandinu sýna að fjöldi skráðra kvenkyns leikmanna í Evrópu er 1,2 milljónir árið 2015 samanborið við tæplega 800 þúsund árið 2005 (UEFA, e.d.).

Knattspyrna er hópíþrótt þar sem 11 leika saman í liði í flokki fullorðinna. Leikið er á gervigrasi eða náttúrulegu grasi á velli sem yfirleitt er 100 – 110 m langur og 64 -75 m breiður. Leikið er með bolta úr leðri eða víðeigandi gerviefni og er ummál boltans 68 - 70 cm og þyngd hans 410 - 450 grömm. Leiktími í flokki fullorðinna er 90 mínútur og það lið sigrar sem kemur boltanum oftar í mark andstæðinganna en mörk í knattspyrnu eru 2,44 m á hæð og 7,32 m á breidd (FIFA, e.d.).

Á Íslandi er knattspyrna einnig mest stundaða íþróttin. Árið 2014 voru 22.638 leikmenn skráðir í knattspyrnu, 7.217 konur og 15.421 karlar. Þá eru ótaldir allir þeir sem stunda íþróttina utan aðildarfélaga Knattspyrnusambands Íslands (KSÍ) á sparkvöllum og í íþróttasölum um land allt (ÍSÍ, e.d.). Til samanburðar stunduðu 19.747 knattspyrnu árið 2011 og jókst fjöldi iðkenda því um 14,6% á þessum þremur árum. Aukningin var hlutfallslega meiri hjá konum en körlum (Óskar Örn Guðbrandsson, 2013). Hlutfall kvenkyns leikmanna á Íslandi er nú tæp 32% sem er það þriðja hæsta í Evrópu á eftir Danmörku og Svíþjóð. Í heild eru konur 7% af skráðu knattspyrnufólki í Evrópu en hlutfallið er að jafnaði lægst hjá þjóðum í Austur-Evrópu (UEFA, e.d.).

Af þeim 22.638 leikmönnum sem skráðir voru á Íslandi árið 2014 voru að minnsta kosti 80% gjaldgengir í yngri flokkum þar sem leika leikmenn 19 ára og yngri (ÍSÍ, e.d.). Sumarið 2015 sendu 38 félög lið til keppni á Íslandsmót yngri flokka þar sem leiknir voru samtals 3774 leikir (KSÍ, e.d.-b). Auk leikja á vegum KSÍ halda íþróttafélög um land allt opin mót, þá sérstaklega fyrir yngstu

aldursflokkan (,Opin mót“, e.d.) Til dæmis tóku um 2.000 stúlkur á aldrinum 7 - 12 ára þátt á Síamótinu í Kópavogi í júlí 2015 og fyrr í sama mánuði léku 1.800 drengir í 5. flokki á N1-mótinu á Akureyri (KA, 2015; Kópavogsbær, 2015).

Ávinningur íþróttaiðkunar

Það er margt sem mælir með því að börn og unglingar taki þátt í skipulögðu íþróttastarfi með íþróttafélögum. Í ráðleggingum frá Embætti landlæknis kemur fram að börn og unglingar ættu að hreyfa sig í að minnsta kosti 60 mínútur á hverjum degi. Einnig er tekið fram að æskilegt sé að hreyfingin sé miðlungserfið eða erfið. Hreyfing skapar tækifæri til að efla hreyfifroska, bæta líkamshreysti og auka félagsfærni. Ennfremur eru meiri líkur á að fólk stundi reglulega hreyfingu á fullorðinsárum ef reynsla af hreyfingu á unga aldri er jákvæð (Lýðheilsustöð, e.d.). Rannsókn frá árinu 2011 leiddi í ljós að aðeins 5% 9 ára barna á Íslandi náðu hreyfiráðleggingum Embættis landlæknis um daglega hreyfingu. Hlutfallið var ögn hærra hjá 15 ára börnum eða tæp 9%. Strákar hreyfðu sig almennt meira en stelpur og samband var á milli aukinnar hreyfingar og minni þykktar húðfellinga. Þessar niðurstöður benda til að hreyfingarleysi sé viðvarandi hjá stórum hluta íslenskra barna sem er alvarlegt mál þar sem hreyfing er ein öflugasta forvörnin gegn ofþyngd og offitu (Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Þórarinn Sveinsson, og Erlingur Jóhannsson, 2011). Einstaklingur er skilgreindur í ofþyngd ef líkamsþyngdarstuðull (LPS) hans er 25 eða hærri en með offitu ef LPS er 30 eða hærri. Offíta og ofþyngd meðal barna og unglunga hefur einmitt aukist síðustu áratugi. Hlutfall 9 ára barna yfir kjörþyngd var um 6,5% árið 1958 en á 40 árum hækkaði það upp í 23,7%. Þessi mikla aukning á of þungum börnum hefur þó ekki haldið áfram og hlutfall 9 ára barna yfir kjörþyngd hefur verið 21-25% frá aldamótum (Stefán Hrafn Jónsson o.fl., 2013).

Áhrif ofþyngdar og offitu á heilsu einstaklinga eru margvíslegar. Samkvæmt upplýsingum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) eru offíta og ofþyngd áhættuþættir fyrir efnaskiptasjúkdóminn sykursýki II, hjarta- og æðasjúkdóma, háan blóðþrýsting og ákveðnar tegundir krabbameina. Þá hafa rannsóknir sýnt að dánartíðni fólks sem er yfir kjörþyngd er hærri en hjá þeim sem eru í kjörþyngd en þetta á sérstaklega við um ungt fólk. Áhættan eykst eftir því sem fólk er lengur

yfir kjörþyngd og því er sérstaklega mikilvægt að halda ofþyngd hjá börnum í lágmarki (World Health Organization, 2000). Ofþyngd getur einnig haft áhrif á andlega líðan einstaklinga. Nýleg rannsókn á íslenskum unglingum leiddi í ljós að tengsl voru á milli þunglyndiseinkenna (*e. depressive symptoms*) og hærri LÞS. Líkamsímynd var þó nátengd þessu sambandi en hærri LÞS leiddi til verri líkamsímyndar sem leiddi til þunglyndiseinkenna. Sambandið reyndist sterkara hjá stelpum heldur en stráku (Eidsdóttir, Kristjánsson, Sigfusdóttir, Garber og Allegrante, 2014). Svipaðar niðurstöður komu fram í rannsókn frá 2010 þar sem andleg og líkamleg heilsa 11 - 15 ára stúlkna í Bandaríkjunum var skoðuð. Tengsl reyndust vera á milli offitu og þunglyndiseinkenna þar sem líkamsímynd var áhrifabáttur. Ekki voru marktæk tengsl á milli ofþyngdar og þunglyndiseinkenna (Boutelle, Hannan, Fulkerson, Crow og Stice, 2010).

Fyrir utan líkamlega og andlega heilsu hafa rannsóknir sýnt að þátttaka ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi dragi úr ýmiss konar áhættuhegðun (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2014). Rannsókn frá árinu 2013 sýndi fram á að unglingar á Íslandi sem stunduðu skipulagt íþróttastarf með íþróttafélagi voru ólíklegri til að drekka áfengi en aðrir unglingar. Mesti áhættuþátturinn fyrir því að drekka áfengi er að eiga vini sem drekka áfengi en það að stunda skipulagt íþróttastarf dró verulega úr þeim tengslum samkvæmt rannsókninni. Að sama skapi kom í ljós að unglingar sem stunduðu íþróttir utan íþróttafélaga voru líklegri en aðrir til að drekka áfengi. Ennfremur reyndist það hafa meiri áhrif á þá sem stunduðu íþróttir utan íþróttafélaga að eiga vini sem drekka áfengi (Halldórsson, Thorlindsson og Sigfusdóttir, 2013). Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi er einnig talin minnka líkur á að unglingar reyki eða taki stera. Þá hefur verið sýnt fram á jákvæð áhrif hreyfingar á andlegt heilbrigði (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2014). Fjöldi unglunga sem stunda skipulagt íþróttastarf hefur aukist jafnt og þétt síðustu tvo áratugi. Árið 2014 æfðu 59,8% unglunga í 9. og 10. bekk íþrótt með íþróttafélagi að minnsta kosti einu sinni í viku en hlutfall þeirra sem æfðu fjórum sinnum eða oftar var 39,5%. Til samanburðar æfðu 40,7% unglunga að minnsta kosti einu sinni í viku árið 1992 og 17,2% æfðu fjórum sinnum eða oftar (Viðar Halldórsson, 2014).

Knattspyrnuþjálfarar á Íslandi

KSÍ er aðili að þjálfarasáttmála UEFA og hagar þjálfaramenntun sinni í samræmi við hann (KSÍ, e.d.-c). Þjálfaranámskeiðin á Íslandi eru sjö talsins en fyrstu fimm námskeiðin eru kennd sem helgarnámskeið. KSÍ VI er vikunámskeið sem haldið er erlendis og KSÍ VII er helgarnámskeið auk æfingakennslu. Að auki þurfa þjálfarar að vinna nokkur verkefni meðfram námskeiðunum. Eftir að KSÍ IV er lokið eiga þjálfarar þess kost að taka skriflegt próf og hljóta UEFA-B þjálfaragráðu. UEFA-A þjálfaragráðan fæst með því að ljúka KSÍ VII ásamt skriflegu og verklegu prófi en báðar þjálfaragráðurnar eru metnar í öllum Evrópulöndum (KSÍ, e.d.-a, e.d.-d). Til að halda réttindum sínum þurfa þjálfarar að sækja endurmenntunarnámskeið á minnst þriggja ára fresti (KSÍ, e.d.-c).

KSÍ B þjálfaragráða (120 tímar)	{	KSÍ I 26 tímar (Helgarnámskeið)
		KSÍ II 26 tímar (Helgarnámskeið)
		KSÍ III 26 tímar (Helgarnámskeið)
		KSÍ III 20 tímar (Verkleg þjálfun hjá félagi)
		KSÍ IV 26 tímar (Helgarnámskeið)
		UEFA B skriflegt próf
KSÍ A þjálfaragráða (120 tímar)	{	KSÍ V 28 tímar (Helgarnámskeið)
		KSÍ VI 45 tímar (Vikunámskeið haldið erlendis)
		KSÍ VII 7 tímar (Undirbúningsdagur)
		KSÍ VII 30 tímar (Æfingakennsla og verklegt próf)
		KSÍ VII 10 tímar (Þjálfaradagbók)
		UEFA A skriflegt próf

Mynd 1. Skipulag þjálfaranámskeiða KSÍ („Skipulag þjálfaranámskeiða KSÍ“, e.d.).

Viðfangsefni þjálfaranámskeiðanna eru fjölbreytt. Á fyrstu fjórum námskeiðunum er lögð áhersla á kennslu yngstu iðkendanna og hvaða aðferðum sé árangursríkt að beita í vinnu með börnum. Einnig er farið yfir grunnatriði í líkamlegri þjálfun, markmannsþjálfun, fyrirbyggingu meiðsla og farið er yfir kennslu í grunntækni í verklegum tímum (KSÍ, e.d.-d). Áherslan á síðari þremur námskeiðunum er á þjálfun eldri iðkenda þar sem sjónum er í auknum mæli beint að leikfræði, leikskipulagi og uppbyggingu liðs. Á síðasta þjálfaranámskeiðinu, KSÍ VII, vinna

nemendur í hópum þar sem þeir fylgjast með hvor öðrum þjálfara og gefa endurgjöf ásamt leiðbeinanda (KSÍ, e.d.-a).

Í reglugerð KSÍ um menntun knattspyrnuþjálfara kemur fram að félög skuli gera kröfur um að þjálfarar hafi viðeigandi menntun en kröfur eru mismiklar eftir því hversu gamlir iðkendur eru. Til að starfa sem yfirþjálfari yngri flokka eða meistaraflokksþjálfari í efstu deildum þarf að hafa UEFA-A gráðuna. Minni kröfur eru gerðar hjá þjálfurum yngri flokka en allir sem eru aðalþjálfarar hjá börnum 13 ára og eldri þurfa að hafa UEFA-B þjálfaragráðu (KSÍ, e.d.-c).

Í maí 2016 voru 426 íslenskir þjálfarar með UEFA-B þjálfaragráðu og 220 með UEFA-A þjálfaragráðu. Þá höfðu 14 þjálfarar lokið UEFA-Pro þjálfaranámi sem fer fram erlendis (Dagur Dagbjartsson, starfsmaður KSÍ, munnleg heimild, 10. maí 2016). Það má segja að Ísland standi vel að vígi hvað varðar menntun þjálfara. Í umfjöllun *These Football Times* frá árinu 2015 kom meðal annars fram að miðað við höfðatölu ættu Íslendingar fleiri UEFA-A og UEFA-Pro þjálfara en England, Svíþjóð og Danmörk. Ennfremur var því haldið fram að velgengni íslenskra knattspyrnumanna og –kvenna á alþjóðlegum vettvangi síðasta áratug væri að miklu leyti að þakka því að frá 6 ára aldri fá íslensk börn yfirleitt leiðsögn frá menntuðum þjálfurum (Jóhann Ólafur Sigurðsson, 2015).

Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands var stofnað árið 1970 en markmið félagsins eru meðal annars að auka menntun knattspyrnuþjálfara, vera virkur málsvari knattspyrnuþjálfara og auka áhuga á þjálfun í knattspyrnu (Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands, e.d.). Árið 2013 voru 248 meðlimir í knattspyrnuþjálfarafélagi Íslands (Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands, 2014).

Um stöðu þekkingarinnar er það að segja að verðandi íþróttافرæðingar hafa í nokkur skipti rannsakað menntun og stöðu knattspyrnuþjálfara á Íslandi í B.Sc. ritgerðum sínum. Árið 2005 gerðu Kristinn V. Jóhannsson, Eyþór Guðnason og Óskar Atli Rúnarsson rannsókn á menntun knattspyrnuþjálfara en þar kom meðal annars fram að 22% þjálfara hefðu enga menntun á sviði knattspyrnuþjálfunar. Hlutfall ómenntaðra þjálfara reyndist vera það sama á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni. Í rannsókn þremmenninganna kom einnig fram að 83% þjálfara á Íslandi væru karlar og 17% konur (Eyþór Guðnason, Kristinn V. Jóhannsson og Óskar Atli Rúnarsson, 2005).

Ári síðar framkvæmdu Katrín Heiða Jónsdóttir og Róbert Már Þorvaldsson svipaða rannsókn þar sem hlutfall kvenna hafði hækkað í 21%. Ennfremur kom í

ljós að 7% þjálfaranna höfðu knattspyrnuþjálfun að aðalstarfi sínu, 17% sem starf með námi og 76% höfðu þjálfun sem aukastarf (Katrín Heiða Jónsdóttir og Róbert Már Þorvaldsson, 2006). Árið 2007 réðust verðandi íþróttافرæðingar enn í rannsókn á menntun knattspyrnuþjálfara en niðurstöður leiddu í ljós að hlutfall kvenna í hópi þjálfara var tæplega 18%. Einnig kom fram að 20% þjálfara hefðu ekki lokið neinu þjálfaranámskeiði hjá KSÍ og 17% hefðu lokið svokallaðri UEFA-A þjálfaragráðu (Jón Steindór Þorsteinsson og Ríkharð Bjarni Snorrason, 2007). Slíkt próf er hægt að taka að KSÍ VII námskeiði loknu og er æðsta gráða knattspyrnuþjálfunar sem hægt er ljúka á Íslandi (KSÍ, e.d.-c). Síðasta rannsóknin sem fjallaði um málefnið var gerð árið 2011. Þar kom fram að hlutfall réttindalausra þjálfara hefði lækkað frá 2007 og væri 11% á meðan hlutfall kvenna var nánast það sama eða 17%. Ennfremur hafði þjálfurum með UEFA-A þjálfaragráðu fjölgað úr 17% í rúm 23% (Bjarni Ævar Árnason og Sigmar Karlsson, 2011). Árið 2015 voru 104 meistaraflokkslið skráð til leiks í Íslandsmótið, 74 karlalið og 30 kvennalið. Engin kona þjálfaði lið í meistaraflokki karla og þrjár konur þjálfuðu lið í meistaraflokki kvenna (KSÍ, e.d.-b).

Starf þjálfarans

Í bókinni *Þjálffræði* er þjálfun skilgreind sem „tímabundið, skipulagt áreiti á líkamann með það að markmiði að bæta hann líffræðilega, hugarfarslega og félagslega” (Gjerset, Haugen og Holmstad, 1998, bls 12). Í flestum hópíþróttum blandast einmitt saman ólíkir þættir sem þarf að huga að í þjálfun og keppni. Í knattspyrnu geta til dæmis gott úthald og mikill hraði komið sér vel en færni með boltann er ekki síður mikilvæg. Þá þurfa leikmenn að vinna saman eftir ákveðnum leikstíl og leikaðferðum og ennfremur er mikilvægt að huga að næringu og hvíld (Gjerset, Haugen og Holmstad, 1998). Óhætt er að segja að þjálfarinn gegni lykilhlutverki í samspili þessara ólíku þátta.

Rannsóknir hafa sýnt að starf íþróttþjálfara er margþætt og til að ná góðum árangri skiptir máli að hafa vald á ólíkum þáttum starfsins (Becker, 2009; Cushion og Jones, 2001). Þjálfarar þurfa að hafa þekkingu á íþróttagreininni sem þeir starfa við og kunna skil á aðferðum sem hjálpa íþróttamönnum að taka

framförum. Góð samskipti við íþróttafólk eru ekki síður mikilvægur eiginleiki þjálfara en umfangsmikil þekking dugar skammt ef þjálfarinn nær ekki að miðla henni vel til iðkenda (Cushion og Jones, 2001). Þegar 18 afreksíþróttamenn voru beðnir um að lýsa framúrskarandi þjálfara kom í ljós að það var ekki árangur þjálfarans sem var íþróttafólkinu hugleikinn, öllu heldur var það nálgun þjálfarans að starfinu og hvernig hann næði að blanda saman faglegri þekkingu við einlæg og persónuleg samskipti við iðkendur sína (Becker, 2009).

Margar rannsóknir hafa verið gerðar á aðferðum íþróttþjálfara en þá oftast á þeim sem þjálfar fullorðna íþróttamenn. Árið 2001 ákváðu breskir fræðimenn að beinum sjónum að þjálfurum yngri íþróttamanna og gerðu rannsókn á átta breskum knattspyrnuþjálfurum sem þjálfuðu unglingalið. Þjálfararnir höfðu allir yfir 10 ára starfsreynslu og höfðu UEFA-A þjálfararéttindi. Fylgst var með hverjum þjálfara við störf í rúma tvo klukkutíma þar sem hegðun var skrásett og síðar greind. Í ljós kom að á æfingum eyddu þjálfararnir mestum tíma í að gefa leikmönnum sínum leiðbeiningar. Næst mestur tími fór í að hrósa leikmönnum en þjálfararnir áttu það allir sameiginlegt að draga oft fram það sem gekk vel fremur en að benda á það sem gekk illa (Cushion og Jones, 2001). Sú nálgun er í takt við niðurstöður annarra rannsókna sem segja að ungir íþróttamenn taki meiri framförum ef þeir upplifa þjálfarann sem hvetjandi og vinnuumhverfið jákvætt (Alfermann, Lee og Würth, 2005; Gjerset o.fl., 1998).

Rannsóknir hafa sýnt að áherslur þjálfarans og framkoma hans hafa mikið vægi í íþróttáþátttöku barna. Smith og Smoll leggja áherslu á að þjálfarar geri sér grein fyrir muninum á íþróttum barna og keppnisíþróttum fullorðinna þar sem árangur og fjármunir eru mestu áhrifavaldarnir. Hjá börnum ættu framfarir og jákvæð upplifun að vera helsta markmið starfsins en hvoru tveggja getur stuðlað að afreksárangri í framtíðinni (Smith og Smoll, 1997). Til að skoða áhrif þjálfara, foreldra og jafningja á hvatningu barna til að stunda íþróttir var árið 2009 framkvæmd rannsókn þar sem gagna var aflað með rýnihópum. Þátttakendur, sem komu úr 17 mismunandi íþróttagreinum, voru 40 börn á aldrinum 7 – 11 ára en flest stunduðu fleiri en eina íþróttagrein. Niðurstöður leiddu í ljós að þjálfararnir höfðu mikil áhrif á hvatningu barnanna til að stunda íþróttir. Jákvæðir, hvetjandi og sanngjarnir þjálfarar virtust hafa jákvæðustu áhrifin en helsti áhrifaþátturinn var hvernig þeir leiðbeindu og útskýrðu fyrir iðkendum sínum. Börnin mátu það til dæmis mikils þegar þjálfarar þeirra tóku sér tíma til að leiðbeina og útskýra

nákvæmlega fyrir hverjum og einum (R. J. Keegan, Harwood, Spray og Lavallee, 2009). Ári síðar framkvæmdu sömu aðilar sambærilega rannsókn á eldri börnum sem öll höfðu valið sér íþróttagrein. Þátttakendur, sem komu úr 26 mismunandi íþróttagreinum, voru 79 ungmenni á aldrinum 9 – 18 ára. Niðurstöður voru mjög svipaðar og í fyrri rannsókninni þar sem sanngirni og markvissar leiðbeiningar þjálfara höfðu jákvæð áhrif á hvatningu ungmennanna. Einnig kom fram að þjálfarar og foreldrar sem voru samvinnuþýðir (*e. autonomy support*) höfðu jákvæðari áhrif á hvatningu ungmennanna en þeir þjálfarar og foreldrar sem sýndu stjórnsemi (*e. controlling style*). Samvinnuþýðu þjálfararnir hlustuðu á það sem iðkendur höfðu að segja og leyfðu þeim, upp að vissu marki, að taka þátt í ákvarðanatökum. (R. Keegan, Spray, Harwood og Lavallee, 2010).

Að ofangreindu er ljóst að þjálfarinn er mikill áhrifavaldur í íþróttáþátttöku barna og unglunga og þarf að búa yfir færni á ýmsum sviðum til að góður árangur náist.

Launagreiðslur

Í desember 2014 fjallaði *DV* um launamál þjálfara á Íslandi. Þar kom fram að þjálfarar og leikmenn íslenskra íþróttafélaga fengju oft verktakagreiðslur fyrir vinnu sína þrátt fyrir að vera launþegar í skilningi skattalaga. Ennfremur kom fram að margir þjálfarar hefðu þjálfun sem aðalstarf og þjálfuðu þá yfirleitt hjá einu félagi. Sem verktakar nytu þeir ekki sömu réttinda og almennt þekktist á almennum vinnumarkaði og þyrftu sjálfir að huga að því að tryggja sig fyrir veikindum (Áslaug Karen Jóhannsdóttir, 2014).

Í leiðbeiningum ríkisskattstjóra um skattskyldu íþróttafélaga kemur fram að vart sé hægt að líta á þjálfara og leikmenn sem starfa hjá íþróttafélagi sem verktaka. Hugsanlega mætti líta á styrktarþjálfara sem starfa hjá nokkrum félögum sem verktaka. Öðru máli gegnir um þjálfara sem starfar hjá íþróttafélagi sem leggur til áhöld, aðstöðu og stýrir að mestu hvar og hvenær vinnan er unnin (Ríkisskattstjóri, e.d.). Þegar þjálfari er ráðinn sem launþegi leggur íþróttafélagið mótframlag í lífeyrissjóð, félaginu ber að slysatriuggja þjálfarann og greiða tryggingargjald af launum. Sé þjálfari verktaki eru skyldur félagsins engar aðrar en þær að greiða reikning sem þjálfari sendir fyrir umsömdum launum. Aftur á

móti hefur þjálfarinn kost á að draga allan sannanlegan kostnað við öflun og viðhald tekna frá skattskyldum tekjum (ÍSÍ, 2011).

Rannsókn á íslenskum knattspyrnuþjálfurum frá 2006 leiddi í ljós að 52% aðalþjálfara voru verktakar en 45% launþegar. Ekki var tekið fram hvort að launþegagreiðslur væru algengari hjá þeim sem höfðu þjálfun sem aðalstarf (Katrín Heiða Jónsdóttir og Róbert Már Þorvaldsson, 2006).

Starfsánægja

Starfsánægja er hugtak sem má skilgreina sem tilfinningar eða viðhorf, jákvætt sem og neikvætt, einstaklings til starfs hans. Mögulegt er að skoða starfsánægju á tvönnan máta. Annars vegar er hægt að meta starfsánægju almennt (*e. global approach*) eða með því að meta hana út frá ánægju með einstaka þætti starfsins (*e. facet approach*). Til að kanna starfsánægju almennt er einfaldlega hægt að spyrja starfsmanninn hvort hann sé ánægður í starfi sínu og nota til þess „já eða nei“ spurningar eða skalaðar spurningar (*e. scaled questions*). Séu einstakir þættir skoðaðir er svörum nokkurra spurninga, til dæmis um laun, samskipti á vinnustað og vinnuaðstæður, safnað saman og starfsánægja metin þannig (Riggio, 2013). Báðar nálganir hafa verið notaðar til að meta starfsánægju og hafa margar rannsóknir fjallað um málið. Árið 1983 var gerð rannsókn þar sem starfsmenn í tilteknu fyrirtæki svöruðu tveimur spurningum um almenna starfsánægju sína og svöruðu einnig spurningalista til að meta ánægju með einstaka þætti starfsins. Viðtöl voru svo tekin við starfsmennina þar sem rannsakendur reyndu að meta hvor nálgunin væri betri til að meta raunverulega starfsánægju þeirra. Niðurstöður gáfu til kynna að betra væri að varpa ljósi á starfsánægju með einni spurningu um almenna ánægju í starfi fremur en að spyrja um nokkra einstaka þætti þess (Scarpello og Campbell, 1983).

Allt frá fjórða áratug síðustu aldar hafa fræðimenn reynt að rýna í samband starfsánægju og frammistöðu í starfi og oft komist að ólíkri niðurstöður. Árið 2001 var framkvæmd viðamikil samantektarrannsókn til að kanna samband þessara tveggja þátta en 254 rannsóknir voru teknar til skoðunar. Niðurstaða rannsóknarinnar var sú að meðalsterk fylgni væri á milli ánægju í starfi og frammistöðu í starfi. Ennfremur var fylgni sterkari eftir því sem störfir voru flóknari (Judge, Thoresen, Bono og Patton, 2001). Fylgni á milli starfsánægju og

lífsánægju er einnig meðalsterk en í bókinni *The Psychology of Behaviour at Work: the Individual in the Organization* er sagt að hún sé á bilinu $r = 0,4$ til $r = 0,5$ (Furnham, 2005). Sjálfræði og tækifæri til að nýta hæfileika sína og færni í starfi eru þættir sem oft eru nefndir til sögunnar sem áhrifaþættir starfsánægju. Laun eru yfirleitt ekki talin sem lykilþáttur til að auka starfsánægju svo lengi sem þau veita starfsmanninum öryggi. Þegar á heildina er litið ber fræðimönnum ekki saman um hvaða þættir hafi meiri áhrif á starfsánægju en aðrir. Helsta ástæðan fyrir því að ekki er hægt að meta áhrifaþætti starfsánægju svo glatt er talin vera sú að einstaklingar eru misjafnir eins og þeir eru margir og því snúið að finna skýrt mynstur í fjölbreyttum hópi fólks (Furnham, 2005).

Starfsánægja á Íslandi

Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á starfsánægju ákveðinna starfsstétta hér á landi þó að ekki liggi fyrir gögn um ánægju knattspyrnuþjálfara í starfi. Árið 2015 gerði Steinar Örn Stefánsson, meistaranemi í viðskiptafræði, rannsókn á starfsánægju starfsmanna nýsköpunarfyrirtækja. Þar sögðust rúmlega 80% þátttakenda vera ánægðir eða mjög ánægðir í starfi en notast var við spurninguna: *Á heildina litið hversu ánægð(ur) / óánægð(ur) ertu í núverandi starfi?* Fylgni var á milli starfsánægju og kyns en konur voru ánægðari í starfi en karlar. Þá reyndist sterk neikvæð fylgni vera á milli starfsánægju og starfsaldurs þar sem reynsluminnsta starfsfólkið var ánægðast en það reynslumesta minnst ánægt (Steinar Örn Stefánsson, 2015).

Sama spurning var notuð til að mæla starfsánægju hjá starfsmönnum fræðasviðs Háskóla Íslands árið 2014. Þar reyndust 82,6% ánægð í starfi en 265 starfsmenn svöruðu könnun rannsækenda (Guðjón Ingi Guðjónsson og Sigrún Gunnarsdóttir, 2014). Starfsánægjan mældist sérstaklega há hjá starfsmönnum hjúkrunarsviða nokkurra sjúkrahúsa á suðvesturhluta landsins árið 2010. Þar reyndust 97,8% starfsmanna mjög ánægðir eða ánægðir í starfi en 137 starfsmenn svöruðu spurningunni (Erla Björk Sverrisdóttir, 2010). Í könnun meðal 2.446 starfsmanna Landspítala sama ár mældist starfsánægjan um 80% (Hörður Þorgilsson o.fl., 2010).

Rannsóknir á starfsánægju íþróttþjálfara

Rannsókn frá árinu 2003 sýndi að íþróttþjálfarar væru almennt ánægðir í starfi sínu (Dixon og Pastore, 2003). Önnur rannsókn frá sama ári skoðaði starfsánægju háskólaþjálfara í Japan og Bandaríkjunum út frá 11 þáttum sem allir tengdust íþróttþjálfun. Í ljós kom að mesta ánægjan var með innri þætti eins og starfið sjálft og sjálfræði í starfi. Minnst ánægja mældist með laun, aðbúnað í starfi, fjölmiðlaumfjöllun og yfirstjórn (Chelladurai og Ogasawara, 2003). Árið 2010 var framkvæmd eigindleg rannsókn þar sem viðtöl voru tekin við 15 þjálfara háskólaliða í knattspyrnu og körfubolta og þeir spurðir um ánægju og óánægju í starfi sínu. Meðalstarfsreynsla þjálfaranna var 13 ár en sjö þjálfuðu kvennalið og átta karllalið. Líkt og í rannsókn Chelladurai og Ogasawara voru laun og yfirstjórn nátengd óánægju í starfi. Þjálfurum fannst yfirmenn sínir oft ekki meta starf sitt að verðleikum og slæm yfirstjórn hafi stundum fengið þá til að íhuga að hætta. Ennfremur fannst 12 þjálfurum af 15 þeir ekki fá nægilega há laun en ánægjan sem þeir fengu af starfinu væri það mikil að þeir vildu ekki skipta um starfsvettvang. Samband þjálfara við leikmenn sína (*e. player-coach relationship*) færði þjálfurum mikla ánægju. Nánast allir þjálfararnir sögðu að það að hjálpa leikmönnum sínum, innan eða utan vallar, væri það sem færði þeim mesta ánægju í starfi og þá talaði meirihluti þjálfaranna um ánægjuna sem fylgdi því að sjá fyrrverandi leikmönnum ganga vel í lífinu. Ennfremur var viðurkenning á vel unnin störf nefnd sem áhrifavaldur á starfsánægju ásamt þeirri félagslegu stöðu sem fylgdi því að vera þjálfari háskólaliðs (Dixon og Warner, 2010).

Til að kanna stöðu yngri flokka þjálfara í knattspyrnu á Íslandi gerði ég rannsókn meðal þeirra sem störfuðu sem aðalþjálfarar í 2-7. flokki karla eða kvenna í apríl 2016. Rannsóknin hefur tvennskonar markmið: Fyrri markmið er að afla upplýsinga um íslenska knattspyrnuþjálfara og bera niðurstöður saman við rannsóknir sem hafa verið gerðar á starfsstéttinni. Þau atriði sem tekin eru fyrir eru kynjahlutfall, launagreiðslur, starfshlutfall og menntun. Seinna markmið rannsóknarinnar er að kanna þætti sem ekki hafa verið teknir fyrir áður í rannsóknum. Má þar helst nefna starfsánægju og viðhorf til starfsumhverfis. Ég hef því sett fram eftirfarandi rannsóknarspurningar sem leitast verður við að svara í ritgerðinni:

1. Hvert er kynjahlutfall starfandi þjálfara á Íslandi?
2. Hefur hlutfall ómenntaðra þjálfara breyst frá árinu 2010?
3. Fá þjálfarar verktaka- eða launþegargreiðslur fyrir störf sín?
4. Hvert er viðhorf yngri flokka þjálfara í knattspyrnu til starfsumhverfis síns?
5. Hvernig mælist starfsánægja yngri flokka þjálfara í knattspyrnu?

Það er von mín að niðurstöður dragi upp góða mynd af stöðu knattspyrnuþjálfara á Íslandi í dag og gefi hugmyndir um hvar sé hægt að gera betur á þessum mikilvæga vettvangi knattspyrnunnar.

Aðferðir og gögn

Í þessum kafla verður fjallað um gagnaöflun, val á þátttakendum og greiningu rannsóknargagna. Þá verða takmarkanir rannsóknarinnar ræddar en það er mikilvægt að gera glögga grein fyrir bæði styrkleikum og veikleikum rannsóknar af þessu tagi til þess að hún komi að sem bestu notum.

Rannsóknaraðferð

Í rannsókninni var gögnum aflað með meginlegri aðferð þar sem spurningalisti var lagður fyrir þátttakendur í gegnum internetið. Spurningalisti (viðauki 1), sem saminn var sérstaklega fyrir rannsóknina, samanstóð af 28 spurningum. Spurningarnar voru fjölbreyttar en meðal annars var spurt um aldur, kyn, menntun og starfsreynslu. Þá var spurt um viðhorf til launa, vinnutíma og aðbúnaðar í starfi. Ennfremur var spurt um almenna ánægju í starfi með einni spurningu (*e. single-item measure*) á skalanum 1-5 en rannsóknir hafa sýnt fram á ágæti þeirrar aðferðar (Wanous og Hudy, 2001). Spurt var „Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingu: *Þegar á heildina er litið er ég ánægð(ur) í starfi mínu sem knattspyrnuþjálfari.*”

Ákveðið var að notast við spurningalista á internetinu til að ná til sem flestra og sýna þannig fram á almennt mynstur í þýði knattspyrnuþjálfara. Reynt var að setja spurningalistann upp á hlutlægan hátt til að niðurstöður yrðu ekki háðar gildismati rannsakanda. Mikilvægt er að meginleg rannsókn sé áreiðanleg, þ.e. að hægt sé að endurtaka mælingar á sama hlutnum og fá svipaða niðurstöðu (Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson, 2003).

Þátttakendur

Þátttakendur voru alls 110 knattspyrnuþjálfarar sem starfa sem aðalþjálfarar hjá 6-19 ára gömlum börnum og unglingum (2.-7. flokkur). Rúmlega fjórðungur þeirra sem svöruðu þjálfá hjá íþróttafélögum á landsbyggðinni en tæp 75% á höfuðborgarsvæðinu. Af þeim 110 sem svöruðu voru 15% konur og 85% karlar.

Framkvæmd

Hinn 27. apríl voru skilaboð (viðauki 2) send til allra 490 meðlima Facebook-hópsins „Knattspyrnuþjálfarar á Íslandi” en skilaboðin innihéldu kynningu á rannsókninni og hlekk á spurningalistann. Degi síðar var tölvupóstur (viðauki 3) sendur til yfirþjálfara yngri flokka hjá 20 félögum þar sem óskað var eftir að þeir myndu hvetja þjálfara hjá sínu félagi til að svara spurningalistanum. Hinn 2. maí var ítrekun (viðauki 4) send til meðlima Facebook-hópsins og tveimur dögum síðar var spurningalistanum lokað. Með þessu móti var gerð skipulögð tilraun til að vekja athygli á rannsókninni og hlutaðeigandi aðilum gefinn kostur á að taka þátt.

Úrvinnsla

Spurningalisti var útbúinn í vefforritinu QuestionPro en úrvinnsla gagna fór fram í tölfræðiforritinu SPSS. Ritgerðin sjálf var unnin í Microsoft Word.

Takmarkanir rannsóknarinnar

Spurningalistinn var ekki þýddur yfir á ensku eða önnur tungumál og því má ætla að ekki hafi borist svör frá erlendum þjálfurum sem starfa á Íslandi. Þar sem fjöldi starfandi aðalþjálfara yngri flokka hjá íslenskum íþróttafélögum er ekki þekktur er ekki hægt að fullyrða hve hátt svarhlutfallið var. Sé miðað við tölur um fjölda aðalþjálfara úr fyrri rannsóknum var svarhlutfallið lægra en 40%. Hærra svarhlutfall hefði gefið marktækari niðurstöður en útkoman var viðunandi. Einnig ber að nefna að aðeins 20 félög af 38 höfðu upplýsingar um netfang yfirþjálfara á vefsíðu sinni. Þjálfarar félaga sem hafa ekki skráðan yfirþjálfara hafa því ekki fengið tölvupóst með hlekk á spurningalistann og var því Facebooksíða knattspyrnuþjálfara eini möguleiki þeirra til að nálgast spurningalistann. Spurningar um viðhorf til launa, vinnutíma, vinnuaðstæðna og aðbúnaðar í starfi voru allar settar fram á sama hátt en spurningunni um endurgjöf frá yfirmönnum var komið til skila með öðrum hætti. Betra hefði verið að hafa hana í sama stíl og aðrar spurningar um starfsumhverfi. Ennfremur hefði mátt hafa fleiri spurningar nákvæmlega eins og í fyrri rannsóknum til að auðvelda samanburð.

Niðurstöður

Hér verður gerð grein fyrir helstu niðurstöðum rannsóknarinnar.

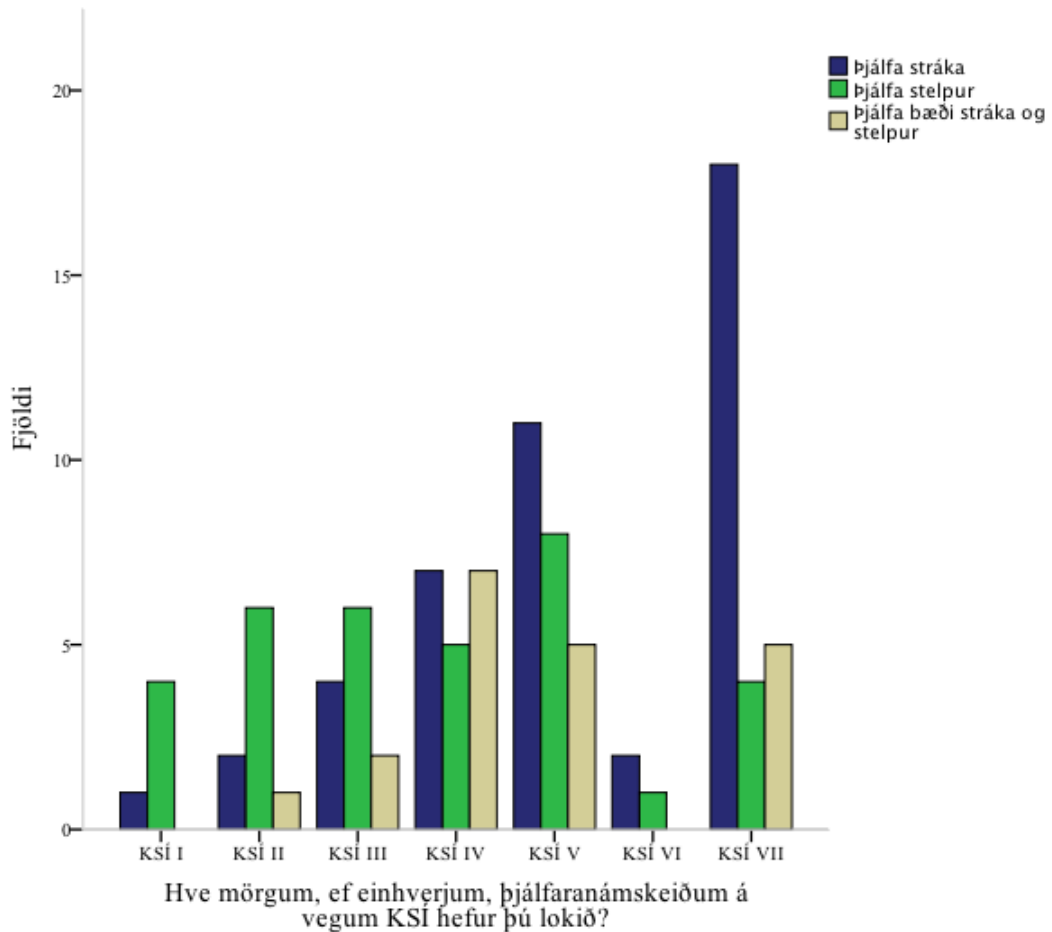
Tafla 1. Fjöldi þátttakenda og prósentuhlutfall.

Breytur	(N)	(%)
Kyn		
Karl	93	84,5
Kona	17	15,5
Aldur		
19 ára eða yngri	2	1,8
20-29 ára	45	41,3
30-39 ára d	40	36,7
40-49 ára	16	14,7
50-59 ára	6	5,5
60 ára eða eldri	0	0
Starfsreynsla		
1-3 ár	40	39,6
4-6 ár	13	12,9
7-9 ár	12	11,9
10-12 ár	17	16,8
13-15 ár	7	6,9
16 ár eða lengur	12	11,9
Staðsetning		
Höfuðborgarsvæðið	79	74,5
Landsbyggðin	27	25,5

Eins og sjá má í töflu 1 eru 79,8% þjálfara yngri en 40 ára og 94,5% eru yngri en 50 ára. Algengast er að þjálfarar hafi aðeins 1 -3 ára starfsreynslu en þó eru tæp 12% sem höfðu starfað við þjálfun í 16 ára eða lengur.

Allir þjálfarar sem svöruðu könnuninni höfðu lokið að minnsta kosti einu af sjö þjálfaranámskeiðum KSÍ en að meðaltali höfðu þjálfararnir lokið 4,6 námskeiðum. Af þeim sem svöruðu höfðu 27%, lokið öllum sjö þjálfaranámskeiðunum og eru því að öllum líkindum með UEFA-A þjálfararéttindi. Þriðjungur þeirra þjálfara sem hafa lokið KSÍ VII námskeiðinu þjálfar stelpur en 85,2% þjálfra stráka. Óháð menntun þjálfra 54,5% stelpur og 65,7% stráka. Að meðaltali höfðu þeir sem eingöngu þjálfuðu stráka klárað 5,29 námskeið, þeir sem þjálfuðu stelpur höfðu klárað 3,76 námskeið og þeir sem þjálfuðu bæði stráka og stelpur höfðu klárað 4,8 námskeið. Marktækur munur reyndist vera á menntun þjálfara sem þjálfra eingöngu stelpur og þeirra sem eingöngu þjálfra stráka samkvæmt marktæktarprófi ($t(77)=3,8$, $p<0,05$). Einnig er

marktækur munur á menntun þjálfara sem þjálfá eingöngu stelpur og þjálfara sem þjálfá bæði stelpur og stráka ($t(52)=-2,1, p<0,05$).



Mynd 2. Menntun knattspyrnuþjálfara á Íslandi.

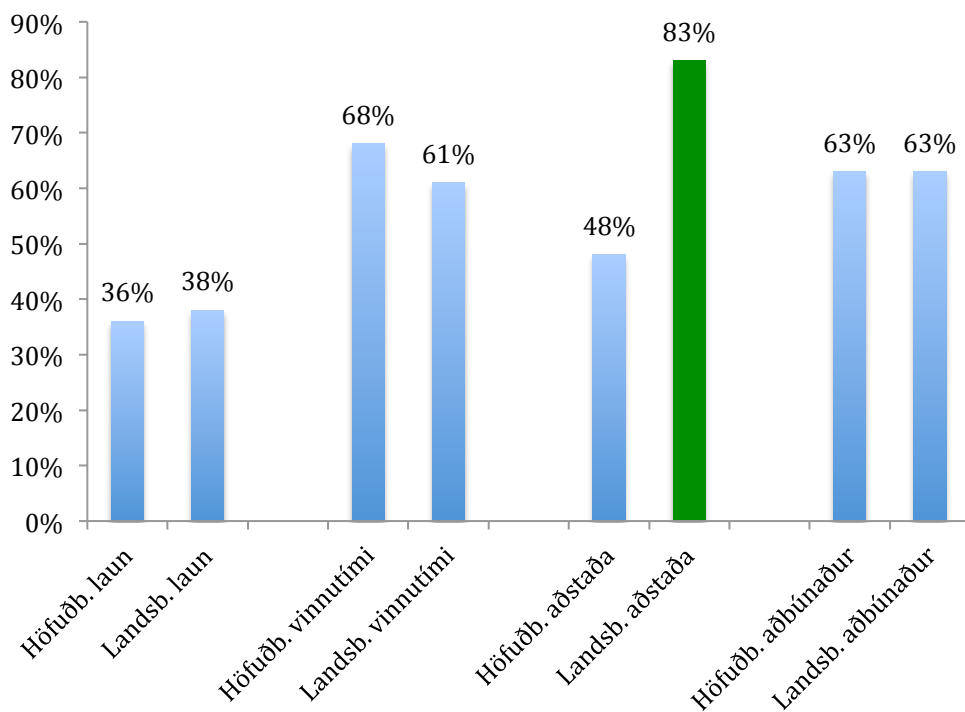
Mynd 2 sýnir menntun þjálfara og skiptingu á milli þjálfara stráka og stelpna. Eins og sjá má á myndinni er lítill hluti þjálfara sem hafa lokið KSÍ VII námskeiði að þjálfá stelpur samanborið við þjálfara með minni menntun.

Þegar menntun þjálfara var skoðuð í víðara samhengi kom í ljós að hún hafði lítil sem engin áhrif á svör við spurningunum um starfsánægju. Hins vegar mátti sjá að foreldrar skiptu sér marktækt meira af störfum þeirra þjálfara sem voru minna menntaðir en þeirra sem voru meira menntaðir.

Rúmlega 60% yngri flokka þjálfara fá verktakagreiðslur fyrir vinnu sína en tæplega 40% eru launþegar. Rúmlega 42% þátttakenda höfðu knattspyrnuþjálfun sem sitt aðalstarf en af þeim voru 62% launþegar og 38% verktakar. Þegar tengsl launafyrirkomulags við almenna starfsánægju og viðhorf til launa komu engin tengsl í ljós. Rúmlega 38% launþega voru mjög ánægðir eða ánægðir með laun sín

samanborið við 35% verktaka. Hlutfall launþega sem voru óánægðir eða mjög ánægðir með laun sín var 20,6% samanborið við 16,7% verktaka. Rúmlega 54% launþega voru mjög ánægðir í starfi samanborið við rúmlega 55% verktaka.

Spurt var hvort að þjálfarar væru ánægðir eða óánægðir með laun, vinnutíma ásamt aðbúnaði og aðstöðu. Svör voru gefin á svokölluðum Likert kvarða en meðaltal þessara þátta var 3,5 þar sem 5 táknaði „Mjög ánægð(ur)” og 1 táknaði „Mjög óánægð(ur)”. Ánægja var því meiri en óánægja en af áður nefndum fjórum þáttum var mest ánægja með vinnutíma, eða 3,7 af 5. Minnst ánægja var með laun eða 3,17 af 5.



Mynd 3. Ánægja þjálfara með starfsumhverfi.

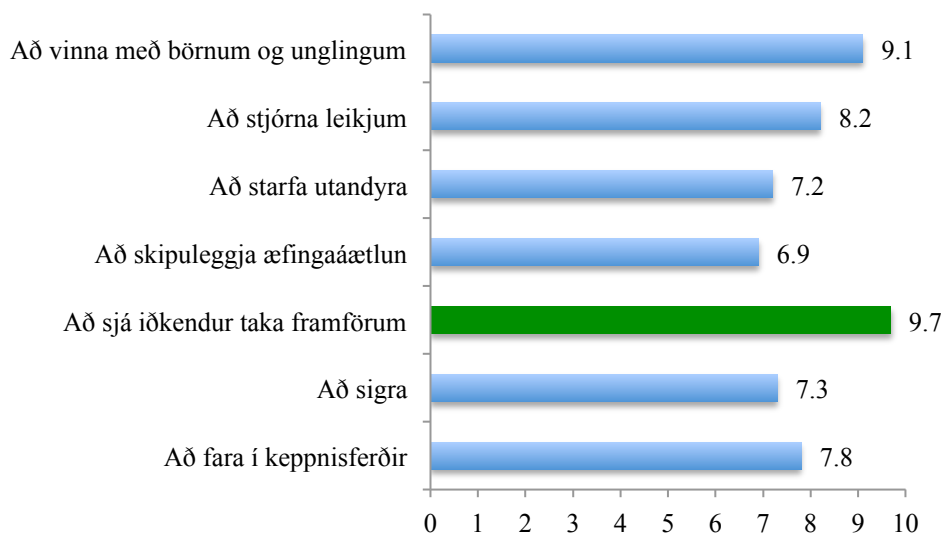
Á mynd 3 má sjá samanburð á ánægju þjálfara á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni með starfsumhverfi sitt. Myndin sýnir hlutfall þeirra sem sögðust mjög ánægðir eða ánægðir með tiltekin atriði en eins og sjá má er mestur munur á viðhorfi þjálfaranna til aðstöðu í starfi. Innan við helmingur þjálfara sem starfa á höfuðborgarsvæðinu var ánægður með starfsaðstöðu sína en rúmlega 83% þjálfara á landsbyggðinni voru ánægðir eða mjög ánægðir með aðstöðuna.

Einnig var spurt hvort að þátttakendur væru sammála eða ósammála fullyrðingunni „Ég fær reglulega endurgjöf um frammistöðu mína í starfi frá

yfirþjálfara eða öðrum yfirmanni deildarinnar”. Rúmlega 23% þátttakenda voru mjög sammála eða sammála fullyrðingunni en helmingur var ósammála eða mjög ósammála. Meðaltal á Likert kvarða var 2,5 þar sem 5 táknaði „Mjög sammála” og 1 „Mjög ósammála”.

Mæling á almennri starfsánægju var gerð með einni spurningu þar sem þátttakendur svöruðu hvort þeir væru sammála eða ósammála fullyrðingunni: *Þegar á heildina er litið er ég ánægð(ur) í starfi mínu sem knattspyrnuþjálfari*. Niðurstöður leiddu í ljós að 95,5% eru mjög sammála eða sammála fullyrðingunni, enginn var ósammála eða mjög ósammála og 4,5% voru hvorki sammála né ósammála fullyrðingunni. Þegar fylgni ýmissa þátta við starfsánægju var skoðuð kom í ljós að meðalsterk fylgni, $r=0,377$, var á milli almennrar starfsánægju og ánægju með laun.

Í könnuninni voru þjálfarar beðnir um að meta hversu mikla ánægju tilteknir þættir færðu þeim í starfi. *Að sjá iðkendur taka framförum* var sá þáttur sem færði þjálfurum mesta ánægju en hann fékk gildið 9,7 af 10. Rúmlega 92% merktu við 9 eða 10 í þessum þætti þar sem 10 táknaði mjög mikla ánægju. *Að vinna með börnum og unglingum* var sá þáttur sem kom næst á eftir en hann fékk gildið 9,1 af 10. Rúmlega 72% þjálfara merktu þar við 9 eða 10.



Mynd 4. Hversu mikla ánægju veita eftirfarandi þættir þér?

Eins og sjá má á mynd 4 fannst þjálfurum sérstaklega ánægjulegt að sjá iðkendur sína taka framförum. Að skipuleggja æfingaáætlun var sá þáttur sem minnsta ánægju veitti þjálfurunum en hann hlýtur þó meðaltalið 6,9 af 10.

Einnig var spurt hversu miklar áhyggjur tilteknir þættir yllu þjálfurunum. Enginn þáttur virtist valda þjálfurunum sérstaklega miklum áhyggjum en *að velja í lið fyrir keppnir* var sá þáttur sem fékk hæsta gildið eða 3,5 af 10. Þar á eftir kom *samskipti við foreldra* sem fékk gildið 3,2 af 10. Spurt var hvort að þjálfurum finndist viðhorf foreldra iðkenda vera jákvætt eða neikvætt. Tæpum 93% fannst viðhorf foreldra til sín vera jákvætt eða mjög jákvætt en aðeins einum þjálfara fannst viðhorf foreldra til sín vera neikvætt.

Umræður

Athyglisvert er að bera rannsóknir síðustu 11 ára á menntun og stöðu íslenskra knattspyrnuþjálfara saman við niðurstöður þessarar rannsóknar. Hlutfall kvenna í knattspyrnuþjálfun er nú 15% samanborið við 17-21% í fyrri rannsóknum. Það má því segja að starfsstétt knattspyrnuþjálfara sé enn mikil karlastétt og að uppgangur kvennaknattspyrnunnar, hér á landi og erlendis, síðustu ár hafi litlu breytt hvað það varðar. Mögulega vantar sterkar fyrirmyndir fyrir konur sem hafa hug á að leggja knattspyrnuþjálfun fyrir sig. Sumarið 2015 var engin kona að þjálfra meistaraflokk karla í deildarkeppni á Íslandi og aðeins þrjú lið af þeim 30 sem tóku þátt í meistaraflokki kvenna voru þjálfuð af konu. Elísabet Gunnarsdóttir hefur um langt skeið staðið fremst meðal íslenskra kvenna í þjálfun en hún hefur stýrt sænska úrvalsdeildarliðinu Kristianstads DFF frá árinu 2009. Þar áður þjálfaði hún kvennalið Vals með góðum árangri (Óskar Ófeigur Jónsson, 2015). Áhugavert væri að greina ástæður þessa umtalsverða kynjamunar í ljósi þess að hlutfall kvenkyns iðkenda í knattspyrnu er um 32%. Það mætti til dæmis gera með því að taka viðtöl við kvenkyns þjálfara í fremstu röð, eins og Elísabetu, og meta þeirra upplifun af starfsumhverfi knattspyrnuþjálfarans.

Þegar kynjahlutföll í tengdum starfsstéttum eru skoðuð má sjá að í Félagi sjúkrapjálfa árið 2015 voru 28% félagsmanna karlar og 72% konur (Briet Bragadóttir og Harpa Söring Ragnarsdóttir, 2015). Í Kennarasambandi Íslands voru sama ár 20% félagsmanna karlar og 80% konur (Jafnréttisnefnd KÍ, 2015). Þessi samanburður athyglisverður í ljósi þess hve tengd störf kennara og þjálfara eru. Í báðum starfsgreinum er vinna með börnum og unglíngum í fyrirrúmi þar sem samskipti gegna mikilvægu hlutverki. Þessi mikli munur á kynjahlutföllum í svo tengdum störfum gefur óneitanlega vísbindingar um að það sé eitthvað við skólakerfið sem höfði frekar til kvenna en karla og öfugt í knattspyrnuheiminum. Það verður að teljast umhugsunarefni í ljósi þess að helmingur nemenda í grunnskólum landsins eru strákar og þriðjungur iðkenda í knattspyrnu eru stelpur.

Breytingar hafa hins vegar orðið á hlutfalli menntaðra þjálfara. Fyrri rannsóknir sýndu að 10 – 22% knattspyrnuþjálfara á Íslandi höfðu ekki sótt neitt þjálfaranámskeið en af þeim sem svöruðu þessari könnun höfðu allir sótt að minnsta kosti eitt námskeið. Ennfremur hefur hlutfall þjálfara sem hafa lokið öllum þjálfaranámskeiðum KSÍ hækkað úr 23% í 27%. Það má því draga þá

ályktun að aukinn metnaður hafi færst í þjálfun yngri flokka síðustu ár og að íþróttafélög séu í auknum mæli að fylgja þeim viðmiðum sem KSÍ setur um menntun knattspyrnuþjálfara. Það má því gera ráð fyrir að nánast ekkert barn á Íslandi muni mæta á fótboltaæfingu árið 2016 án þess að njóta leiðsagnar frá þjálfara sem hefur að minnsta kosti setið eitt helgarnámskeið hjá KSÍ. Athyglisvert var að sjá að foreldrar iðkenda reyndu síður að hafa áhrif á störf þeirra þjálfara sem höfðu lokið síðustu þremur þjálfaranámskeiðum KSÍ en hjá þeim sem voru minna menntaðir. Það virðist því vera að foreldrar treysti menntuðum þjálfurum betur fyrir knattspyrnuíðkun barna sinna.

Höfundur taldi kynjajafnrétti vera gott innan knattspyrnuhreyfingarinnar og því var samanburður á menntun þjálfara stráka og stelpna ekki eitt af markmiðum rannsóknarinnar. Það er hins vegar ekki hjá því komist að ræða þann mun sem niðurstöður leiddu í ljós. Marktækur munur reyndist vera á menntun þeirra sem þjálfuðu stráka og þeirra sem þjálfuðu stelpur. Í heild voru 65,7% þjálfara að þjálfu stráka og 54,5% að þjálfu stelpur. Af þeim 30 yngri flokka þjálfurum með mestu menntunina sem svöruðu spurningalistanum voru hins vegar aðeins 33,3% að þjálfu stelpur en 83,3% að þjálfu stráka. Frekari rannsókna er þörf til að skýra þennan mun og hvort að ástæðan sé áhugi þjálfaranna sjálfa eða stefna og stjórn knattspyrnudeilda.

Þegar þessi rannsókn er borin saman við rannsókn Katrínar Heiðu Jónsdóttur og Róberts Más Þorvaldssonar frá árinu 2006, um menntun og stöðu yngri flokka þjálfara, má sjá að hlutfall þjálfara sem hafa knattspyrnuþjálfun að aðalstarfi hefur aukist. Nú eru 42,4% með knattspyrnuþjálfun sem sitt aðalstarf samanborið við 24% árið 2006 og er þá lagt saman hlutfall þeirra sem höfðu knattspyrnuþjálfun sem aðalstarf eða sem starf með námi. Þessar niðurstöður eru annað merki um að aukinn metnaður hafi færst í knattspyrnuþjálfun barna- og unglunga á síðustu árum

Þegar niðurstöður rannsóknarinnar eru bornar saman við tölur frá árinu 2006 kemur í ljós að hlutfall verktaka í knattspyrnuþjálfun hefur hækkað úr 52% í rúm 60%. Þá vekur sérstaka athygli að 38% þeirra sem hafa knattspyrnuþjálfun að aðalstarfi sínu fá verktakagreiðslur fyrir vinnu sína. Ólíklegt má teljast að ástæðan sé sú að þjálfararnir starfi fyrir mörg félög og því má áætla að viðkomandi þjálfarar ættu að fá launþegagreiðslur í samræmi við skattalög. Launþegum í knattspyrnuþjálfun hefur ekki fjölgað frá árinu 2006 sem verður að teljast áhyggjuefni fyrir starfsstéttina þar sem verktakar njóta ekki sömu réttinda og

launþegar á almennum vinnumarkaði. Til að varpa betra á ljósi á launagreiðslur knattspyrnuþjálfara hefði í könnuninni mátt spyrja hvort þjálfararnir væru sáttir við fyrirkomulagið sem þeir búa við. Íslenskum íþróttafélögum hefur legið undir ámæli fyrir að bjóða þjálfurum einungis verktakagreiðslur fyrir vinnu sína í sparnaðarskyni en það hefði mátt skoða með viðeigandi spurningum. Þó ber að nefna að engin tengsl voru á milli þess að fá verktakagreiðslur og minni ánægju í starfi.

Viðhorf þjálfara til starfsumhverfis síns virðist vera jákvætt en yfir 60% þjálfara voru ánægðir eða mjög ánægðir með vinnutíma sinn og aðbúnað í starfi. Þá var meira en helmingur ánægður eða mjög ánægður með aðstöðu í starfi en ánægja var áberandi meiri á landsbyggðinni miðað við á höfuðborgarsvæðinu. Það skýrist líklega af því að yfirbyggð knattspyrnuhús má finna á fjölmörgum stöðum á landsbyggðinni á meðan öll félög höfuðborgarsvæðisins deila þremur knattspyrnuhöllum.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að starfsánægja íslenskra knattspyrnuþjálfara sé mjög mikil og vart sé hægt að finna aðra starfsstétt sem er eins ánægð í starfi. Þó ber að taka fram að spurningin um almenna starfsánægju í þessari rannsókn var ekki nákvæmlega eins og spurningarnar í þeim rannsóknum sem vitnað var til fyrir í ritgerðinni. Að vinna með börnum og unglingum og að sjá iðkendur taka framförum eru þeir þættir sem veita þjálfurum mesta ánægju samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar. Það verða að teljast góð tíðindi fyrir íslenska knattspyrnu í ljósi þeirra rannsókna sem hafa bent á mikilvægi þess að hafa áherslur í íþróttþjálfun barna á framfarir og jákvætt umhverfi.

Athyglisvert væri að framkvæma rannsóknina aftur að nokkrum árum liðnum til að fylgjast með breytingum á þeim þáttum sem mældir voru. Til að fá betri innsýn inn í starf þjálfarans væri hægt að safna eigindlegum gögnum með rýnihópum og einstaklingsviðtölum. Þannig væri hægt að draga upp betri mynd af því sem færir knattspyrnuþjálfurum ánægju í starfi og hvað það er sem helst megi bæta til að auka velferð starfsstéttarinnar.

Lokaorð

Íslenskri knattspyrnu hefur sannarlega vaxið ásmegin á síðustu árum. A-landslið karla og kvenna hafa þökast upp styrkleikalista og tryggt sér sæti í lokakeppni Evrópumóta. Íslenskir leikmenn spila sem atvinnumenn með stórliðum í Evrópu og íslenskir þjálfarar hafa sömuleiðis látið til sín taka á erlendum vettvangi. Ennfremur hefur iðkendum í íþróttinni fjölgað á síðustu árum sem verður að teljast ánægjuefni í ljósi forvarnargildis skipulagðrar íþróttaiðkunar.

Helstu niðurstöður þessarar rannsóknar eru þær að á Íslandi starfa vel menntaðir yngri flokka þjálfarar sem eru mjög ánægðir í starfi. Marktækur munur er þó á menntun þjálfara stráka og stelpna en það er staðreynd sem knattspyrnuhreyfingin ætti ekki að sætta sig við. Sú staðreynd að meirihluti þjálfara fær verktakagreiðslur fyrir vinnu sína virðist ekki hafa áhrif á ánægju þeirra í starfi. Engu að síður verða íþróttafélög á Íslandi að endurskoða starfsemi sína að einhverju marki í ljósi þess að þjálfarar flokkast í flestum tilvikum sem launþegar í skilningi skattalaga. Það hlýtur að vera markmið að hafa launaumhverfi knattspyrnuþjálfara sambærilegt því sem algengt er í íslensku samfélagi.

Loks ber að nefna að hlutfall kvenna í yngri flokka þjálfun á Íslandi er einungis 15% og sannarlega er þörf á frekari rannsóknum á því sviði.

Það er von mín að niðurstöður þessarar rannsóknar varpi ljósi á stöðu yngri flokka þjálfara í íslenskri knattspyrnu og verði innlegg í áframhaldandi framþróun íþróttarinnar hér á landi.

Heimildaskrá

2014 FIFA World Cup™ reached 3.2 billion viewers, one billion watched

final. (2015, desember 16). Sótt 15. maí 2016, af

<http://www.fifa.com/worldcup/news/y=2015/m=12/news=2014-fifa-world-cuptm-reached-3-2-billion-viewers-one-billion-watched--2745519.html>

Alfermann, D., Lee, J. M., & Würth, S. (2005). Perceived Leadership Behavior and Motivationa. Climate as Antecedents of Adolescent Athletes' Skill Development. *The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2).

Áslaug Karen Jóhannsdóttir. (2014, 12). „Þjálfarar og leikmenn séu almenn verktakar“. *DV*, bls. 21–22.

Becker, A. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(1), 93–119. <http://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.93>

Big count. (2007). Sótt 10. apríl 2016, af

http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf

Bjarni Ævar Árnason, & Sigmar Karlsson. (2011). *Menntun*

knattspyrnuþjálfara á Íslandi 2010 (BSc-ritgerð). Háskóli Íslands, menntavísindasvið. Sótt af

<http://www.ksi.is/media/fraedsla/Ritgerd---Rannsokn-a-menntun-knattspyrnuthjalfara.pdf>

Boutelle, K. N., Hannan, P., Fulkerson, J. A., Crow, S. J., & Stice, E. (2010).

Obesity as a prospective predictor of depression in adolescent

females. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 29(3), 293–298.

<http://doi.org/10.1037/a0018645>

Bríet Bragadóttir, & Harpa Söring Ragnarsdóttir. (2015). *Starfsjúkraþjálfara með íslenskum íþróttaliðum: Hlutverk, starfsumfang og ákvarðanataka* (BSc-ritgerð). Háskóli Íslands, heilbrigðisvísindasvið. Sótt af http://skemman.is/stream/get/1946/21501/49728/3/Br%C3%ADe_t_og_Harpa.pdf

Chelladurai, P., & Ogasawara, E. (2003). Satisfaction and Commitment of American and Japanese Collegiate Coaches. Sótt 16. maí 2016, af <http://journals.humankinetics.com/jsm-back-issues/jsmvolume17issue1january/satisfactionandcommitmentofamericanandjapanesecollegiatecoaches>

Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 354–376.

Dixon, M. A., & Pastore, D. L. (2003). An Empirical Investigation of the Satisfaction, Commitment, and Performance of NCAA Division III Coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Sótt af <https://www.highbeam.com/doc/1G1-99492817.html>

Dixon, M. A., & Warner, S. (2010). Employee Satisfaction in Sport: Development of a Multi-Dimensional Model in Coaching. *Journal of Sport Management*, 24(2).

Eidsdóttir, S. T., Kristjánsson, A. L., Sigfusdóttir, I. D., Garber, C. E., & Allegrante, J. P. (2014). Association between higher BMI and

depressive symptoms in Icelandic adolescents: the mediational function of body image. *European Journal of Public Health*, 24(6), 888–892. <http://doi.org/10.1093/eurpub/ckt180>

Erla Björk Sverrisdóttir. (2010). *Vægi þjónandi forystu og starfsánægju. Forprófun á mælitæki þjónandi forystu á hjúkrunarsviðum sjúkrahúsa á suðvesturhluta landsins*. (Lokaverkefni til meistaraþrófs). Háskóli Íslands, hjúkrunarfræðideild. Sótt af http://skemman.is/stream/get/1946/4238/12274/1/lokaloka_fixed.pdf

Eyþór Guðnason, Kristinn V. Jóhannsson, & Óskar Atli Rúnarsson. (2005). *Menntun knattspyrnuþjálfara á Íslandi 2004* (BSc-ritgerð). Kennaraháskóli Íslands, íþróttabraut. Sótt af [http://www.ksi.is/media/fraedsla/Ritgerd---Menntun-knattspyrnuthjalfara-a-Islandi-\(2004\).pdf](http://www.ksi.is/media/fraedsla/Ritgerd---Menntun-knattspyrnuthjalfara-a-Islandi-(2004).pdf)

FIFA. (e.d.). Laws of the Game. Sótt 12. apríl 2016, af http://www.fifa.com/mm/Document/FootballDevelopment/Refereeing/02/36/01/11/LawsofthegamewebEN_Neutral.pdf

Furnham, A. (2005). *The psychology of behaviour at work: the individual in the organization* (2nd ed). Hove [England] ; New York: Psychology Press.

Gjerset, A., Haugen, K., & Holmstad, P. (1998). *Þjálffræði*. Reykjavík: Iðnú.

Guðjón Ingi Guðjónsson, & Sigrún Gunnarsdóttir. (2014). Þjónandi forysta og starfsánægja í Háskóla Íslands. *Veftímaritið Stjórnámál og stjórnsýsla*, 10(2), 499. <http://doi.org/10.13177/irpa.a.2014.10.2.15>

Halldorsson, V., Thorlindsson, T., & Sigfusdóttir, I. D. (2013). Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization

and the wider social context. *International Review for the Sociology of Sport*, 1012690213507718.

<http://doi.org/10.1177/1012690213507718>

Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, & Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2014). *Ungt fólk 2014: Grunnskólanemar*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.

Hörður Þorgilsson, Arnar Bergþórsson, Guðjón Örn Helgason, Hildur Magnúsdóttir, Svava Kr. Þorkelsdóttir, & Þórleif Drífa Jónsdóttir. (2010). *Könnun á starfsumhverfi starfsmanna Landspítala 2010. Heildarniðurstöður*. Landspítali. Sótt af

<http://www.landspitali.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=27354>

ÍSí. (2011). Leiðbeiningar ÍSí um fjárreiður íþróttahreyfingarinnar. Sótt af http://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Log-og-reglugerdir/leidbeiningar_um_fjarreidur.pdf

ÍSí. (e.d.). *Iðkendur 2014 eftir íþróttagreinum.pdf*. Sótt af [http://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/2013/1%C3%B0kendur%202014%20eftir%20%C3%AD%C3%BEr%C3%B3ttagreinum.pdf?=&=\)](http://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/2013/1%C3%B0kendur%202014%20eftir%20%C3%AD%C3%BEr%C3%B3ttagreinum.pdf?=)

Jafnréttisnefnd KÍ. (2015). *Kynjabókhalld 2015*. Reykjavík: Kennarasamband Íslands. Sótt af http://www.ki.is/images/Skrar/KI/Arsfundir_og_thing/2015/Kynjabokhald_2015.pdf

Jóhann Ólafur Sigurðsson. (2015, september 22). How coach education set Iceland up for success. Sótt 16. maí 2016, af

<https://thesefootballtimes.co/2015/09/22/coach-education-set-iceland-up-for-success/>

Jón Steindór Þorsteinsson, & Ríkharð Bjarni Snorrason. (2007). *Menntun knattspyrnuþjálfara á Íslandi 2006* (BSc-ritgerð). Kennaraháskóli Íslands, íþróttabraut. Sótt af

<http://skemman.is/stream/get/1946/893/2974/2/fraedi.pdf>

Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E., & Patton, G. K. (2001). The job satisfaction-job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological Bulletin*, *127*(3), 376–407.

<http://doi.org/10.1037//0033-2909.127.3.376>

KA. (2015, júlí 6). Myndband N1 mótsins og listi yfir sigurvegarana. Sótt 15. maí 2016, af <http://fotbolti.ka.is/n1-motid/moya/news/myndband-n1-motsins-og-listi-yfir-sigurvegarana>

Katrín Heiða Jónsdóttir, & Róbert Már Þorvaldsson. (2006). *Menntun og staða þjálfara yngri flokka* (BSc-ritgerð). Kennaraháskóli Íslands, íþróttabraut. Sótt af http://www.ksi.is/media/fraedsla/Ritgerd_-_Menntun_og_stada_tjalfara.pdf

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(3), 361–372.

<http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>

Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport*

Psychology, 22(1), 87–105.

<http://doi.org/10.1080/10413200903421267>

Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands. (2014, desember 8). 4. fundur. Sótt 15. maí

2016, af

http://www.kthi.is/skrar/file/K%C3%9E%C3%8D_fundarger%C3%

[B0_2014_4.pdf](http://www.kthi.is/skrar/file/K%C3%9E%C3%8D_fundarger%C3%B0_2014_4.pdf)

Knattspyrnuþjálfarafélag Íslands. (e.d.). Lög KPÍ. Sótt 15. maí 2016, af

<http://www.kthi.is/page/log-kthi>

Kópavogsbær. (2015, júlí 17). 2000 þátttakendur á Síamóti. Sótt 15. maí

2016, af [http://www.kopavogur.is/stjornsyslan/frettir-og-utgefid-](http://www.kopavogur.is/stjornsyslan/frettir-og-utgefid-efni/frettir/nr/4388)

[efni/frettir/nr/4388](http://www.kopavogur.is/stjornsyslan/frettir-og-utgefid-efni/frettir/nr/4388)

Kristján Kristjánsson, & Sigríður Halldórsdóttir (Ritstj.). (2003). *Handbók í*

aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum. Akureyri:

Háskólinn á Akureyri.

Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Þórarinn Sveinsson, &

Erlingur Jóhannsson. (2011). Líkamshreyfing 9 og 15 ára íslenskra

barna í ljósi lýðheilsuþæknis | *Læknablaðið*. *Læknablaðið*, 97(2),

75–82.

KSÍ. (e.d.-a). Application for the UEFA A Coaching Licence. Sótt af

http://www.ksi.is/media/fraedsla/uefa_a_umsokn.pdf

KSÍ. (e.d.-b). Mótalisti. Sótt 12. apríl 2016, af

<http://www.ksi.is/mot/motalisti/>

KSÍ. (e.d.-c). Reglugerð KSÍ um menntun knattspyrnuþjálfara. Sótt af

<http://www.ksi.is/media/logogreglugerdir/reglugerdir/2009ii->

Reglugerð-KSI-um-menntun-knattspyrnuthjalfara-desember-2009-
med-greinargerð.pdf

KSÍ. (e.d.-d). UEFA B þjálfaragráða - Námsskrá. Sótt af

http://www.ksi.is/media/fraedsla/namskra_uefa_b.pdf

Lýðheilsustöð. (e.d.). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Sótt af

<http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM3039>

[9_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM3039_9_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf)

Opin mót. (e.d.). Sótt 15. maí 2016, af <http://www.ksi.is/mot/opin-mot/>

Óskar Ófeigur Jónsson. (2015, desember 30). Kröfur eða kjaftæði | Elísabet

heldur fyrirlestur um þjálfun fótboltakvenna fyrir KSÍ. *Vísir*. Sótt af

<http://www.visir.is/krofur-eda-kjaftaedi---elisabet-heldur->

[fyrirlestur-um-thjalfun-fotboltakvenna-fyrir-](http://www.visir.is/krofur-eda-kjaftaedi---elisabet-heldur-fyrirlestur-um-thjalfun-fotboltakvenna-fyrir-ksi/article/2015151239962)

[ksi/article/2015151239962](http://www.visir.is/krofur-eda-kjaftaedi---elisabet-heldur-fyrirlestur-um-thjalfun-fotboltakvenna-fyrir-ksi/article/2015151239962)

Óskar Örn Guðbrandsson. (2013). *Tölfræði 2011*. Íþróttá- og

Ólympíusamband Íslands. Sótt af

<http://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedirit/T%C3%B6lfr%C3>

[%A6%C3%B0i%20%C3%8DS%C3%8D%202011.pdf](http://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedirit/T%C3%B6lfr%C3%A6%C3%B0i%20%C3%8DS%C3%8D%202011.pdf)

Riggio, R. E. (2013). *Introduction to industrial/organizational psychology* (6th

ed). Upper Saddle River, N.J: Pearson.

Ríkisskattstjóri. (e.d.). Skattskylda íþróttafélaga. Sótt af

https://www.rsk.is/media/baeklingar/rsk_1207.is.pdf

Scarpello, V., & Campbell, J. P. (1983). Job Satisfaction: Are All the Parts

There? *Personnel Psychology*, 36(3), 577–600.

<http://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1983.tb02236.x>

Skipulag þjálfaranámskeiða KSÍ. (e.d.). Sótt 15. maí 2016, af

http://www.ksi.is/media/thjalfaranamskeid/Skipulag_tjalfaranamskeida_KSI.doc

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the Coaches Youth Sports as a

Scientific and Applied Behavioral Setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6(1), 16–21. <http://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512606>

Stefán Hrafn Jónsson, Margrét Héðinsdóttir, Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir,

Jón Óskar Guðlaugsson, Sigrún Daníelsdóttir, & Jens Ágúst Reynisson. (2013). *Líkamsþyngd barna á höfuðborgarsvæðinu. Niðurstöður úr Ískrá á þyngdar og hæðarmælingum barna frá 2003/04-2011/12.*

Reykjavík: Embætti landlæknis og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins.

Steinar Örn Stefánsson. (2015). *Þjónandi forysta og starfsánægja. Rannsókn á*

íslenskum nýsköpunarfyrirtækjum. (MS-ritgerð). Háskólinn á Bifröst, viðskiptasvið. Sótt af

http://skemman.is/stream/get/1946/23736/53919/1/SteinarOrnStefansson_MS_lokaverk.pdf

UEFA. (e.d.). *Women's Football Across the National Associations.* Sótt af

http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/Women/General/02/03/27/84/2032784_DOWNLOAD.pdf

Viðar Halldórsson. (2014). Íþróttabátttaka íslenskra ungmenna: Þróun

íþróttabátttöku og greining á félagslegum áhrifaþáttum. *Netla - veftímarit um uppeldi og menntun.*

Wanous, J. P., & Hudy, M. J. (2001). Single-Item Reliability: A Replication and Extension. *Organizational Research Methods*, 4(4), 361–375.

<http://doi.org/10.1177/109442810144003>

World Health Organization (Ritstj.). (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation*. Geneva:

World Health Organization.

Viðaukar

Viðauki 1. Spurningalisti

1. Hvert er kyn þitt?

- Karl
- Kona
- Skilgreini ekki kyn mitt

2. Aldur?

- 19 ára eða yngri
- 20-29 ára
- 30-39 ára d
- 40-49 ára
- 50-59 ára
- 60 ára eða eldri

3. Hvar starfar íþróttafélagið þitt?

- Á höfuðborgarsvæðinu
- Á landsbyggðinni

4. Hvaða flokk(a) þjálfar þú sem aðalþjálfari? – Hér má merkja við fleiri en einn valmöguleika

- Starfa eingöngu sem aðstoðarþjálfari eða sem aðalþjálfari í 8. flokki
- 7. flokk karla
- 6. flokk karla
- 5. flokk karla
- 4. flokk karla
- 3. flokk karla
- 2. flokk karla
- 7. flokk kvenna
- 6. flokk kvenna
- 5. flokk kvenna
- 4. flokk kvenna
- 3. flokk kvenna
- 2. flokk kvenna

5. Myndir þú vilja þjálfa aðra flokka en þú þjálfar í dag?

- Myndi vilja þjálfa yngri iðkendur
- Myndi vilja þjálfa eldri iðkendur
- Nei, myndi ekki vilja þjálfa aðra flokka en ég þjálfa í dag

6. Þjálfar þú stráka eða stelpur?

- Stráka
- Stelpur
- Bæði stráka og stelpur

7. Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingu: *Það á að þjálfa stráka og stelpur á nákvæmlega sama hátt.*

- Mjög sammála
- Sammála
- Hvorki sammála né ósammála
- Ósammála
- Mjög ósammála

8. Hvað hefur þú verið aðalþjálfari í mörg ár?

- Er ekki aðalþjálfari
- 1-3 ár
- 4-6 ár
- 7-9 ár
- 10-12 ár
- 13-15 ár
- 16 ár eða lengur

9. Hve mörgum, ef einhverjum, þjálfaranámskeiðum á vegum KSÍ hefur þú lokið?

- Hef ekki lokið neinu þjálfaranámskeiði
- KSÍ I
- KSÍ II
- KSÍ III
- KSÍ IV
- KSÍ V
- KSÍ VI
- KSÍ VII

10. Ert þú með háskólapróf?

- Já, er íþróttafræðingur með kennsluréttindi
- Já, er íþróttafræðingur án kennsluréttinda
- Já, er með annað háskólapróf en íþróttafræði
- Nei, er ekki með háskólapróf

11. Er knattspyrnuþjálfun þitt aðalstarf?

- Já
- Nei

12. Hvernig er launagreiðslum fyrir vinnu þína háttað?

- Launagreiðslur
- Verktakagreiðslur

13. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með launin sem þú færð fyrir störf þín?

- Mjög ánægð(ur)
- Ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

14. Telur þú laun þín vera, lægri, sambærileg eða hærri en hjá þjálfurum annarra félaga sem starfa við sambærilega þjálfun?

- Mun hærri
- Hærri
- Sambærileg
- Lægri
- Mun lægri

15. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með vinnutíma þinn sem knattspyrnuþjálfari?

- Mjög ánægð(ur)
- Ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

16. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með aðstöðu í starfi þínu? (t.d. æfingavellir, keppnisvellir, vinnuaðstaða þjálfara)

- Mjög ánægð(ur)
- Ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

17. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með aðbúnað í starfi þínu? (t.d. boltar, vesti, keilur)

- Mjög ánægð(ur)
- Ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

18. Hefur þú farið á skyndihjálparnámskeið á síðustu tveimur árum?

- Já
- Nei

19. Vinnur knattspyrnudeildin sem þú starfar hjá eftir ákveðinni stefnu í þjálfun yngri flokka?

- Já
- Nei
- Veit það ekki

20. Hvað hafa verið haldnir margir samráðsfundir þjálfara hjá þinni knattspyrnudeild frá því í september 2015?

- Enginn
- 1
- 2
- 3
- 4 eða fleiri
- Veit það ekki

21. Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingu: *Ég fæ reglulega endurgjöf um frammistöðu mína í starfi frá yfirþjálfara eða öðrum yfirmanni deildarinnar*

- Mjög sammála
- Sammála
- Hvorki sammála né ósammála
- Ósammála
- Mjög ósammála

22. Hvernig er samskiptum þínum við foreldra iðkenda þinna að mestu leyti háttað?

- Á æfingum
- Eftir æfingar
- Í símtölum
- Með tölvupóstsamskiptum
- Á Facebook
- Ekkert af ofantöldu

23. Finnst þér viðhorf foreldra iðkenda þinna til þín vera jákvætt eða neikvætt?

- Mjög jákvætt
- Jákvætt
- Hvorki jákvætt né neikvætt
- Neikvætt
- Mjög neikvætt

24. Reyna foreldrar iðkenda sem þú þjálfar að hafa áhrif á störf þín með einhverjum hætti?

- Nei, aldrei
- Já, en sjaldan
- Já, stundum
- Já, oft
- Já, mjög oft

25. Hvað varð til þess að byrjaðir að vinna sem knattspyrnuþjálfari? Merktu við það sem á best við.

- Hætti að spila sjálf(ur) og langaði að halda áfram að vinna við íþróttina
- Byrjaði sem aðstoðarþjálfari/leiðbeinandi í knattspyrnskóla og fékk þannig áhuga á starfinu
- Nýtti tækifæri þegar mig vantaði pening
- Almennur áhugi á knattspyrnuþjálfun
- Annað, hvað þá? _____

26. Hversu miklum áhyggjum valda eftirfarandi þættir þér?

	Alls engum áhyggjum 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Mjög miklum áhyggjum 10
Að velja í lið fyrir keppnir											
Keppnisferðir											
Samskipti við foreldra											
Samskipti við samstarfsfólk											
Skipulagning æfinga											
Veðrið											
Vinnutíminn											

27. Hversu mikla ánægju veita eftirfarandi þættir þér?

	Alls engum áhyggjum 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Mjög miklum áhyggjum 10
Að fara í keppnisferðir											
Að sigra											
Að sjá iðkendur taka framförum											
Að skipuleggja æfingaáætlun											
Að starfa utandyra											
Að stjórna leikjum											
Að vinna með börnum og unglíngum											

**28. Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingu:
*Þegar á heildina er litið er ég ánægð(ur) í starfi mínu sem knattspyrnuþjálfari***

- Mjög sammála
- Sammála
- Hvorki sammála né ósammála
- Ósammála
- Mjög ósammála

Viðauki 2. Skilaboð á Facebook-síðu knattspyrnuþjálfara

Kæru kollegar

Ég að ljúka íþróttافرæði við HR í vor og vinn nú að rannsókn á starfsumhverfi og starfsánægju íslenskra yngri flokka þjálfara í knattspyrnu. Upplýsinga er aflað með meðfylgjandi spurningalista og langar mig því að biðja ykkur um að taka nokkrar mínútur í að svara.

Könnunin er nafnlaus og ekki verður hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda eða íþróttafélaga.

Ég vona að niðurstöður muni gefa tækifæri til að efla okkar ágætu stétt og því skiptir máli að fá góða svörun.

Athugið að rannsókninni er einungis beint að yngri flokka þjálfurum.

Bestu kveðjur,

Magnús Örn Helgason

Viðauki 3. Tölvupóstur til yfirþjálfara

Kæri yfirþjálfari

Maggi heiti ég og starfa sem knattspyrnuþjálfari hjá Gróttu. Ég er að klára íþróttافرæði í HR í vor og vinn nú að B.Sc. rannsókn á starfsumhverfi og starfsánægju íslenskra yngri flokka þjálfara í knattspyrnu. Upplýsinga er aflað með meðfylgjandi spurningalista. Ég væri mjög þakklátur ef þú ert til í að áframsenda þennan hlekk á þjálfarana þína og hvetja þá til að svara. Athugaðu að einungis er leitast eftir svörum hjá þeim sem starfa sem aðalþjálfarar. Könnunin er nafnlaus og ekki verður hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda eða íþróttafélaga.

Hér má finna hlekk á spurningalistann:

<http://www.questionpro.com/t/AMJIqZUopO>

Ég póstaði könnuninni á Facebook-síðu knattspyrnuþjálfara á Íslandi í gær. Nú þegar hafa 65 lokið við að svara en ég vona að áminning frá yfirþjálfara muni auka svarhlutfallið enn frekar.

Með fyrirfram þökk fyrir aðstoðina,

Magnús Örn

Viðauki 4. Ítrekun á Facebook-síðu knattspyrnuþjálfara

Sælir aftur þjálfarar

Langar að byrja á að þakka þeim sem hafa þegar svarað meðfylgjandi könnun um starfsánægju og starfsumhverfi íslenskra knattspyrnuþjálfara.

Mig langar þó gjarnan að fá enn fleiri svarendur og hef því könnunina opna í tvo sólarhringa í viðbót. Athugið að rannsókninni er einungis beint að aðalþjálfurum í yngri flokkum. Könnunin er nafnlaus og ekki verður hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda eða íþróttafélaga.

Bestu kveðjur,

Magnús Örn