

## Formáli

Þessi ritgerð er hluti af B.S. námi í íþróttfræðum við Háskólann í Reykjavík og er metin til tólf ects eininga.

Leiðbeinandi minn var Willum Þór Þórsson aðjúntk í íþróttfræðum og mér til aðstoðar voru Margrét Lilja Guðmundsdóttir aðjúntk og Sigurður Ragnar Eyjólfsson M.S. í íþróttasálfræði, fræðslustjóri KSÍ og A-landsliðsþjálfari kvenna í knattspyrnu. Ég þakka þeim fyrir aðstoð og leiðsögn við gerð þessarar rannsóknar, úrvinnslu hennar sem og aðstoð við heimildaöflun.

Einnig fá eftirtaldir bestu þakkir fyrir mikla aðstoð og skilning á þessu verkefni. A-landslið kvenna fyrir að svara spurningarlistanum og leggja metnað í svör sín sem ég kann þeim bestu þakkir fyrir. Án þeirra hefði þetta verkefni ekki orðið til. Dagur Sveinn Dagbjartsson og Ingibjörg Hinriksdóttir fyrir aðstoð við heimildasöfnun um íslenska kvennknattspyrnu.

Í lokin vil ég þakka fjölskyldu minni og unnustu fyrir dyggan stuðning og mikinn skilning á meðan á verkefninu stóð.

## Úrdráttur

Efni ritgerðarinnar er úrvinnsla á könnun sem var send á A- landsliðshóp kvenna í knattspyrnu sem tók þátt í lokakeppni EM 2009. Megin markmið rannsóknarinnar var að kanna hvaða þættir, svo sem áhrif þjálfunar, iðkunar, aðbúnaðar og umhverfis hefðu hugsanlega á árangur kvenna í knattspyrnu og að sýna fram á hvaða þættir það eru, sem stuðla að afreksmennsku kvenna í knattspyrnu.

Þátttakendur í rannsókninni voru leikmenn A-landsliðs kvenna sem tóku þátt í EM kvenna í Finnlandi 2009. Spurningarlisti var lagður fyrir leikmennina þar sem spurt var um menntun, námsárangur, áhrif annarra íþróttagreina, meistaraflokksferil, aðbúnað, stuðning fjölskyldu, uppeldisstað og félag, aldur og fæðingarmánuð. Að auki voru tvær skriflegar, annars vegar um góð ráð til yngri iðkenda og hins vegar hvaða þættir þær töldu stuðla að því að þær hafi náð langt í knattspyrnu.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að afreksmennska í íþróttum og námsárangur helst í hendur sem og að menntun liðsins sé góð. Áhrif annarra íþróttagreina eru mikil. Einnig leiddu niðurstöðurnar í ljós að aðstaða var frekar góð á uppvaxtarárunum, þó svo að það jafnist ekki á við þá aðstöðu sem við höfum í dag. Einnig kom í ljós að stuðningur foreldra og nánasta umhverfis var þeim mjög mikilvægur. Að lokum sýna niðurstöðurnar að þær byrja flestar mjög snemma í meistaraflokki eða 14-15 ára.

## Efnisyfirlit

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Formáli</b> .....                               | <b>2</b>  |
| <b>Úrdráttur</b> .....                             | <b>3</b>  |
| <b>Myndaskrá</b> .....                             | <b>7</b>  |
| <b>1.0 Inngangur</b> .....                         | <b>9</b>  |
| <b>2.0 Fræðilegur kafli</b> .....                  | <b>10</b> |
| 2.1 Félagsfræðilegir og umhverfislegir þættir..... | 11        |
| 2.2 Sálfræðilegir þættir.....                      | 14        |
| 2.3 Þjálffræðilegir þættir .....                   | 16        |
| 2.4 Tengsl íþróttar og náms .....                  | 18        |
| 2.5 Fæðingardagsáhrif.....                         | 19        |
| 2.6 U-21 rannsókn.....                             | 20        |
| <b>3.0 Aðferð</b> .....                            | <b>22</b> |
| 3.1 Markmið og rannsóknarspurning .....            | 22        |
| 3.2 Rannsóknaraðferð.....                          | 22        |
| 3.3 Mælitæki.....                                  | 23        |
| 3.4 Val á Þátttakendum .....                       | 23        |
| 3.5 Framkvæmd.....                                 | 23        |
| 3.6 Úrvinnsla gagna.....                           | 23        |
| <b>4.0 Niðurstöður</b> .....                       | <b>24</b> |
| 4.1 Uppeldi og umhverfi .....                      | 24        |
| 4.2 Áhrif annarra íþróttagreina.....               | 28        |
| 4.3 Þjálfun og yngri flokkar .....                 | 31        |
| 4.4 Meistaraflokkur .....                          | 36        |
| 4.5 Nám og íþróttaiðkun.....                       | 41        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.6 Ummæli þátttakenda í rannsókninni ..... | 45        |
| <b>5.0 Umræður .....</b>                    | <b>48</b> |
| <b>6.0 Lokaorð .....</b>                    | <b>54</b> |
| <b>7.0 Heimildarskrá.....</b>               | <b>56</b> |
| <b>8.0 Viðauki .....</b>                    | <b>59</b> |



## Myndaskrá

|   |    |
|---|----|
| Mynd 1. Hvaða ár ert þú fædd ?.....   | 25 |
| Mynd 2. Hvenær ert þú fædd á árinu?.....  | 25 |
| Mynd 3. Hversu mikinn eða lítinn stuðning fékkst þú frá foreldrum þínum varðandi þátttöku þinnar í íþróttum ?.....                    | 26 |
| Mynd 4. Uppeldisstaður leikmannana.....   | 27 |
| Mynd 5. Uppeldisfélag þátttakenda .....   | 28 |
| Mynd 6. Hvaða greinar stundaðir þú ?.....   | 29 |
| Mynd 7. Hversu lengi stundaðir þú viðkomandi íþróttagrein ? .....   | 29 |
| Mynd 8. Hversu miklu eða litlu máli telur þú að ástundun annarrar íþróttagreinar hafi hjálpað þér að ná árangri í knattspyrnu ? ..... | 30 |
| Mynd 9. Hvenær hættir þú að æfa aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu ? .....   | 31 |
| Mynd 10. Hversu oft varst þú í A-liði í yngri flokkum ? .....   | 31 |
| Mynd 11. Vannst þú mikið af einstaklingsverðlaunum sem barn í íþróttum ? .....  | 32 |
| Mynd 12. Var þitt lið sigursælt í yngri flokkum ? .....   | 33 |
| Mynd 13. Með hvaða aldurshópi æfði viðkomandi ?.....  | 34 |
| Mynd 14. Hvenær telur þú þig hafa tekið mestum framförum í knattspyrnu ?.....   | 34 |
| Mynd 15. Við hvaða aðstöðu æfði viðkomandi í yngri flokkum ? .....  | 35 |
| Mynd 16. Hvernig telur þú að aðstaða til knattspyrnuíðkunar hafi verið þar sem þú lékst í yngri flokkum ? .....                       | 36 |
| Mynd 17. Hvenær byrjaðir þú að æfa með meistaraflokki ?.....  | 37 |
| Mynd 18. Hvenær spilaðir þú þinn fyrsta mótssleik á vegum KSÍ með meistaraflokki ?  | 37 |
| Mynd 19. Hvenær spilaðir þú þinn fyrsta meistaraflokksleik í efstu deild ? .....  | 38 |
| Mynd 20. Ert þú atvinnumaður erlendis í dag ?.....  | 39 |
| Mynd 21. Hefur þú leikið með unglíngalandsliðum Íslands ?.....  | 40 |
| Mynd 22. Lékst þú sömu leikstöðu í yngri flokkum (11 manna bolta) og þú gerir í A-landsliðinu ? .....                                 | 40 |

|  |    |
|--|----|
| Mynd 23. Stundar þú nám ? .....                                  | 41 |
| Mynd 24. Ef já við spurningu 24, hvaða nám stundar þú ?.....     | 42 |
| Mynd 25. Hver er menntun þín ? .....                             | 43 |
| Mynd 26. Hversu vel gengur/gekk þér í skóla ? .....              | 44 |
| Mynd 27. Hefur þú lokið við þjálfaranámskeið á vegum KSÍ ? ..... | 45 |

## 1.0 Inngangur

Árangur íslenskrar kvennaknattspyrnu hefur verið eftirtektarverður undanfarin ár og er A-landslið kvenna eitt fremsta knattspyrnulandslið heims í dag. Lítið er til um rannsóknir um íslenska kvennaknattspyrnu og er tilgangur þessarar rannsóknar að bæta úr því.

Markmiðið með þessari rannsókn er að varpa ljósi á þá þætti sem hugsanlega stuðla að því að konur verði afreksmenn í knattspyrnu og að bæta þekkingu þjálfara á kvennaknattspyrnu. Gefa vísbendingar um hvað þjálfarar og stjórnendur geta gert til að bæta íslenska kvennaknattspyrnu enn frekar.

Lagt er upp með eftirfarandi rannsóknarspurningar, hvaða áhrif hefur þjálfun, iðkun, aðbúnaður og umhverfi á árangur kvenna í knattspyrnu ?

Með rannsókninni er ætlunin að auðvelda þjálfurum, stjórnendum og öllum þeim sem koma að kvennaknattspyrnunni á Íslandi á einhvern hátt, að koma auga á þá þætti sem hægt er að bæta til að fá enn fleiri og betri afreksmenn í knattspyrnu.

Verkefninu er skipt niður í fjóra hluta. Fræðilegan hluta, þar sem farið er í félagsfræðilega og umhverfislega þætti, sálfræðilega þætti, þjálffræðilega þætti og fæðingardagsáhrif. Einnig verða bornar saman niðurstöður úr rannsókn Sigurðs Ragnars Eyjólfssonar, fræðslustjóra KSÍ, sem hann gerði á U-21 landsliði karla eftir að þeir unnu sér þáttökurétt í lokakeppni Evrópumótsins í knattspyrnu, þar sem sú rannsókn svipar mikið til þessarar.

Aðferðafræði- og rannsóknarhluta, þar sem farið er yfir hvernig rannsóknin var unnin og hverjir tóku þátt í henni, sem og hvaða rannsóknaraðferðir var notast við. Niðurstöðu hluta, þar sem farið er yfir niðurstöður rannsóknarinnar og þær teknar saman. Að lokum er það umræðu hluti, þar sem niðurstöðurnar eru ræddar og túlkaðar.



## Hluti I.

### 2.0 Fræðilegur kafli

Árið 1970 hófst skipulögð knattspyrnuíðkun kvenna á Íslandi. Á öðrum áratug aldarinnar var þó stunduð kvennaknattspyrna á tveimur stöðum á Íslandi, í Reykjavík á vegum Víkings um 1915. Æft var á Melavellinum. Á Ísafirði var eina kvennaknattspyrnufélag landsins stofnað. Talið er að það hafi verið 1914 sem Fótboltafélagið Hvöt var stofnað á Ísafirði, einungis fyrir kvenmenn (Víðir Sigurðsson, 1997).

Fyrsti knattspyrnuleikur kvenna fór fram sumarið 1968 þegar handknattleikslið KR og Fram áttust við en fyrsti opinberi kvennaleikurinn var spilaður 20. Júlí 1970, þegar lið Reykjavíkur og Keflavíkur mættust í upphitunarleik fyrir karlalandsleik Íslands og Noregs. Reykjavík sigraði 1-0 fyrir framan fjölda áhorfenda á Laugardagsvelli og þótti leikurinn lofa góðu fyrir framhaldið hjá konunum. Fyrsta félagið til að stofna kvennadeild innan sinna raða var Ármann árið 1971 og skömmu eftir það fór fyrsta Íslandsmótið fram. Þar var leikið innanhúss í Laugardagshöllinni og fyrstu Íslandsmeistararnir voru ÍA en þær sigruðu Fram 6-1 í úrslitaleik. Íslandsmóti utanhúss hófst síðan árið 1972 og voru það átta félög sem tóku þátt í mótinu og var leikið í tveimur riðlum. FH og Ármann unnu hvor sinni riðil og FH sigraði síðan í úrslitaleiknum 2-0. Árið eftir höfðu svo liðin hlutskipti en þá vann Ármann í úrslitaleik 1-0. Eftir þetta fór áhugi á íþróttinni að vaxa og voru ellefu lið sem tóku þátt í Íslandsmótinu árið eftir (Víðir Sigurðsson, 1997).

Hjá flestum félögum voru það handboltastúlkur sem komu knattspyrnunni af stað og spiluðu báðar íþróttir samhliða, handbolta á veturna og knattspyrnu á sumrin. Þjálfarar á þessum tíma voru einungis í sjálfböðavinnu við þjálfun kvenna og voru æfingartímar og aðgangur að æfingarsvæði af mjög svo skornum skammti. Almennungi þótti ekki rétt að konur væru að stunda knattspyrnu og hjálpaði það ekki til við að halda liðum úti á þeim tíma. Eftir þetta tók heldur betur að fjara undan kvennaknattspyrnunni og náði hún botninum árið 1980 þegar aðeins þrjú lið tóku þátt í Íslandsmótinu. En endurreisn kvennaknattspyrnunnar hófst árið 1981 og meðal

annars var brotið blað í íslenskri knattspyrnu sögu þegar íslenska kvennalandsliðið lék sinn fyrst landsleik gegn Skotum í Kilmarnock sem tapaðist 3-2. Árið 1982 var síðan stofnuð 2. deild vegna fjölgunar liða sem þótti mjög jákvætt en þá mættu landsbyggðarliðin til leiks. Ísland þreytti síðan frumraun sína í Evrópukeppni landsliða 1982 og 1983 sem var frábært stökk fyrir íslenska kvennaknattspyrnu. Fyrstu landsliðsþjálfarar kvenna voru Guðmundur Þórðarson og Sigurður Hannesson og þáðu þeir engar greiðslur fyrir störf sín (Víðir Sigurðsson, 1997).

Árið 1992 var síðan landslið kvenna endurvakið en það hafði ekki fengið verkefni í 5 ár þó svo að kvennaknattspyrman á Íslandi hafi haldið áfram að vaxa og dafna.

Eftir þetta hefur íslensk kvennaknattspyrna verið í stöðugri þróun og árið 1994 var Ásta B. Gunnlaugsdóttir útnefnd knattspyrnumaður ársins hjá KSÍ, fyrsta og eina konan sem hefur orðið þess heiðurs aðnjótandi (Víðir Sigurðsson, 1997).

Frá þessum tíma hefur kvennaknattspyrnan tekið stakkaskiptum og eigum við nú eitt af sterkustu kvennalandsliðum sem og félagsliðum í Evrópu. Frá árinu 1997 hafa verið valin knattspyrnumaður og knattspyrnukona ársins og spurning hvort Ásta hafi sett þá þróun í gang með sigri sínum árið 1994. Sigursælustu lið Íslands er Breiðablik sem hefur orðið Íslandsmeistari 15 sinnum og Bikarmeistari 9 sinnum og Valur sem hefur orðið Íslandsmeistarar 9 sinnum og Bikarmeistari 11 sinnum (KSÍ, 2010).

## 2.1 Félagsfræðilegir og umhverfislegir þættir

Woods (2007) skilgreinir íþróttir með því að líkja uppbyggingu þeirra við pýramída. Hann skiptir þeim upp í fjögur mismunandi skref á leið þeirra á toppinn. Fyrsta skrefið og neðst í pýramídanum er að leika sér (e. play). Á því stigi eru börn að læra að leika sér, mörg læra einfalda leiki í leikskóla, leiki sem reyna á líkamlegan styrk og samhæfingu. Leikur er fjáls sem felur í sér að kanna hlutina, túlka og skynja umhverfið og fara í hlutverkaleiki. Í leik eru engar fastar reglur. Útkoma leikja eða úrslit þeirra skiptir engu máli heldur einungis að það sé gaman. Þetta á einkum

viðbörn á aldrinum 0-4 ára, sem eru ekki farin að taka þátt í neinu skipulögðu íþróttastarfi.

Á eftir leikjunum koma skipulagðir leikir (e.g. games) sem er næst neðsti hlutinn í pýramídanum. Á þessu þrepi í skilgreiningu Woods, segir hann að börn séu farin að taka þátt í leikjum sem hafa reglur. Úrslit eða útkoma leikja eru farin að skipta máli. Slíkir leikir geta verið borðleikir eins og Monopoly og einnig útileikir eins og brennibolti. Aðalatriðið er þó að hafa gaman en þó eru hlutirnir orðnir aðeins alvarlegri. Síðan kemur sérhæft íþróttastarf eða íþróttir (e.sport) næst efst í pýramídanum. Þessi flokkur er í raun svipaður og þeim sem eru neðar í pýramídanum, nema orðinn sérhæfðari.

Woods (2007) segir að fyrsta og mikilvægasta skilgreiningin á íþróttum sé líkamlegi þátturinn sem er ólíkur fyrstu tveimur stigunum þar sem það er ekki skilyrði að athöfnin sé líkamleg. Íþróttir þarfnast venjulega samhæfingar, styrks, hraða, þols og liðleika. Samkvæmt þessari skilgreiningu er t.d. skák ekki íþrótt þó margir vilja meina að svo sé. Í öðru lagi er það sem einkennir íþróttir að þær snúast um keppni og að ná árangri sem hefur áhrif á þá sem eru í liðinu, fjölskyldu þeirra, fjölmiðla, styrktaraðila og aðdáendur. Þá er árangur orðin nauðsynlegur þáttur á þessu stigi og hvetur sá þáttur menn til að leggja sig alltaf fram og sýna ávallt sitt besta til að hámarka árangurinn. Í þriðja lagi hafa íþróttir utanaðkomandi aðila eða stofnanir sem skrá niður úrslit og framfylgja reglum leiksins. Dæmi um þess konar utanaðkomandi aðila er t.d. Knattspyrnusamband Íslands sem sér um að knattspyrna á Íslandi fari fram eftir ákveðnum reglum og skrá þeir öll úrslit úr keppnum á þeirra vegum.

Í fjórða og síðasta lagi er það að nánast allar íþróttir þurfa sérhæfða aðstöðu og útbúnað. Þótt þetta eigi ekki jafnaugljóslega við um allar íþróttir eins og t.d. langsumd og víðavangshlaup þá eru flestar íþróttagreinar sem þurfa afmarkaðan völl, sundlaug, golfvöll og fleira þess háttar til þess að þær geti farið fram. Útbúnaður verður síðan mikilvægari þegar er komið í atvinnumennsku en þá þarft t.d. sérhannaða knattspyrnskó, skauta, hokkýkilfur og fleira. Flestir sem stunda íþróttir ná því ekki að verða atvinnumenn eða afreksmenn í sinni íþrótt, heldur stundar þetta

fólk íþróttir sér til skemmtunar og vegna áhuga þeirra á íþróttinni. Fólk tekur þátt í íþróttum til að fá útrás, bæta líkamlegt atgervi og vinna með öðru fólki svo fá dæmi séu tekin en þetta eru dæmi um áhugamennsku í íþróttum, þar sem aðal málið er að vera með en ekki að vinna.

Að lokum er það vinna (e.work) eða atvinnumennska sem er á toppnum í pýramídanum. Woods (2007) segir vinnu vera ákveðna athöfn sem inniheldur líkamlega eða andlega áreynslu til að gera ákveðið verk, sigrast á hindrun eða ná tilætlaðri útkomu. Fólk lifir á vinnu sinni sem snýst um að skipta á ákveðinni vinnu fyrir peninga. Þeir sem falla undir þennan þátt í pýramídanum eru sem sagt atvinnumenn sem fá greitt fyrir að æfa og keppa í sinni íþrótt. Allir atvinnumenn fara í gegnum fyrstu þrjú stig pýramídans þó svo það sé breytilegt á hvaða aldri atvinnumenn tileinka sér þá vinnu sem þarf til að verða atvinnumaður í íþróttum. Um leið og fólk er farið að þiggja greiðslur eða auglýsa ákveðna vöru, þá er það orðnið atvinnumenn. Afreksmennska er síðan það sem einstaklingar geta tileinkað sér á hvaða aldri sem er en þá er viðkomandi ákveðinn í að skara fram úr og gerast atvinnumaður og leggur mikið á sig til þess að ná því markmiði. Börn geta átt sér draum um að verða atvinnumaður í sinni íþrótt, æfa mikið og lúta aga til þess að sá draumur geti orðið að veruleika.

Börn á þessum aldri geta auðveldlega upplifað það að leikurinn og skemmtunin sem á að einkenna fyrri stigin getur orðið að vinnu og skyldu sem leiðir oft til þess að efnilegir íþróttamenn brenni einfaldlega út. Línurnar á milli atvinnumennsku og áhugamennsku geta oft verið óljósar, en munurinn felst í því eins og kemur fram að ofan að þiggja greiðslur af einhverju tagi fyrir að iðka íþrótt sína.

Fræðimenn skiptast í tvær fylkingar í þessum málum, annars vegar að gen skeri úr hvort viðkomandi verður afreksmaður, hins vegar að umhverfið og allt það utanaðkomandi sem tengist íþróttamanninum verði til þess að viðkomandi verði afreksmaður. Aftur á móti benda rannsóknir til þess að það sé samspil þessara þátta sem veldur því að einstaklingar verði afreksmenn, ekki er nóg að hafa einn af þessum þáttum, heldur þurfa þeir allir að vinna saman til að árangur náist (Baker og Horton, 2004).

Vert er að minnast á að nú til dags æfa stelpur nánast einungis með jafnöldrum sínum eða nokkrum árum eldri stelpum, en ekki strákum eins og virðist hafa tíðkast hér áður fyrr. Iðkendum í kvennaknattspyrnu er að fjölga ört og sem dæmi má taka að á milli árana 2007-2008 fjölgaði þeim um 313 meðan fjölgunin hjá körlunum var 286. Hlutfallslega bættust við 5 % kvennamegin og 2 % karlamegin. Þessi þróun virðist halda áfram á milli árana 2008-2009. Stelpunum fjölgaði um 337 eða 5,5% og strákum um 526 eða 4%. (ÍSÍ, 2010).

## 2.2 Sálfræðilegir þættir

Hvatning er oft grundvöllur að þátttöku í íþróttum en orðið hvatning er þýðing á latneska orðinu motivasjon sem merkir að hreyfa. Hvatning er undirstaða þess að fólk stundi íþróttir og hafi ánægju af því. Gjerset, Haugen og Holmstad (1998) og Weinberg og Gould (2007) tala um tvær víddir hvatningar, kraft og stefnu og skilgreina kraft sem einstakling, sem er tilbúinn að leggja á sig eitthvað aukalega til að ná árangri, t.d. að æfa meira og lengur en allir aðrir til að ná árangri. Stefna er í raun það sama og markmið og miðast það af því að stefna á ákveðin punkt og gera allt sem í sínu valdi stendur til að ná þeim punkti, stefna á eitthvað.

Gjerset, Haugen og Holmstad (1998) tala einnig um innri og ytri hvatningu og ytri og innri stýringu, að það sé skipti miklu máli fyrir íþróttamenn. Innri hvatning er samspil innri þátta. Þá tekur einstaklingur þátt í íþróttum og leggur sig fram í þeim, vegna þess að hann hefur mikla ánægju og gleði af því. Þeir sem hafa innri hvatningu eru líklegastir til að viðhalda dugnaði í íþróttum og ná árangri. Ytri hvatning skapast aftur á móti þegar t.d. kennarar, foreldrar, þjálfarar eða vinirnir styrkja atferli eða upplifun á jákvæðan eða neikvæðan hátt. Styrking atferlis er t.d. þegar einstaklingi er hrósað fyrir góðan leik og að fá borgað fyrir að spila leik, meðan neikvæð styrking svo sem gagnrýni og skammir geta orðið til þess að draga úr hegðuninni. Aðal áherslan í þessu er að styrkja rétt atferli, umbuna á réttum tíma og nota styrkingu við hæfi hverju sinni.

Ytri stýring er þegar einstaklingur skýrir allskyns hluti í lífi sínu sem

afleiðingar ytri þátta, t.d. heppni að vinna leiki eða dómariinn tapaði leiknum fyrir viðkomandi. Innri stýring er aftur á móti þegar einstaklingar líta á atburði í lífi sínu sem afleiðingar eigin atferlis, svo sem að vinna leiki vegna þess að þeir voru betri, hafa lagt mikið á sig og áttu skilið að vinna.

Æskilegt er að innri hvöt og stýring sé meiri en sú ytri en samt sem áður þurfa þessar hvatir og stýring að vera í jafnvægi og báðar þurfa að vera til staðar til að árangur náist, samkvæmt Gjerset, Haugen og Holmstad (1998).

Weinberg og Gould (2007) tala um helstu orsakir þess að börn stundi íþróttir og sýnir rannsókn sem Ewing og Seefeldt gerðu árið 1996 að helsta ástæða fyrir þátttöku barna í íþróttum er til þess að hafa gaman. Aðrar helstu ástæður fyrir íþróttaiðkun barna er meðal annars til þess að bæta leikni, gera eitthvað sem þau eru góð í og halda sér í formi. Að sams skapi gerðu þeir Ewing og Seefeldt rannsókn árið 1989 á brottfalli unglunga úr íþróttum og var helsta ástæðan þar minnkaður áhugi og að þeim finnst þau ekki vera nógu góð til að keppa á svona háu stigi.

Weinberg og Gould (2007) fjalla um hversu mikilvægt er að eiga vini í íþróttinni sem börnin stunda, þau sækja í að vera með jafnöldrum og skemmta sér með þeim. Í æsku læra þau mikið og þroskast mikið sálrænt í íþróttum svo sem að læra að vinna með öðrum, aga og læra að greiða úr ágreiningi.

Weinberg og Gould (2007) tala einnig um mikilvægi foreldra fyrir börn sem stunda íþróttir. Geta þeir oft skorið úr um hvort barnið mun ná árangri eða fá nóg af íþróttinni vegna pressu og einfaldlega hætta. Þeir segja gríðarlega mikilvægt að fræða foreldra um þessi mál svo þeir geti sýnt börnum sínum heilbrigðan stuðning í íþróttum sem þau taka þátt í.

Þegar komið er í afreksíþróttir er mótlætið meira en margir halda. Afreksíþróttamenn þurfa oft að glíma við langvarandi meiðsli vegna álags, einveru, mjög erfið æfingartímabil, mikla keppni og mikið af ferðalögum. Þessir þættir og fleiri geta tekið gríðarlegan toll bæði líkamlega og andlega, því er mikilvægt að afreksmenn séu að sjálfsögðu í topp formi líkamlega en einnig mjög vel á sig komnir andlega. Afreksmenn þurfa að tileinka líf sitt íþróttinni og færa ýmsar fórnir til þess að ná þeim stalli sem þeir eru á og einnig til að halda sér á þeim stalli. Þannig er ekki

nóg að hafa áhuga á íþróttinni og leggja sig fram, afreksmenn þurfa að hafa ástríðu og vilja til að leggja meira á sig en allir í kringum þá (Treasure, Lemyre, Kuczka og Standage, 2007).

### 2.3 Þjálfifræðilegir þættir

Gjerset, Haugen og Holmstad (1998) segja að góð aðstaða sé skilyrði til þess að geta stundað íþrótt sína af metnaði og krafti. Íþróttasvæði/vellir og búnaður verða að vera við hæfi og vera svipaður og það sem íþróttamenn nota í keppni. Umhverfi hefur gríðarlega mikil áhrif og þeir sem eiga þátt í að skapa umhverfið í kringum íþróttamanninn eru t.d. þjálfarar, liðstjórar, iðkendur og margir fleiri sem tengjast viðkomandi. Þægilegt umhverfi skapar ánægða íþróttamenn sem leiðir síðan af sér bættan árangur og ástundun. Gott umhverfi kennir m.a. íþróttamanninum að bera ábyrgð, sætta sig við tap, samvinnu, virða reglur, að vera opinskár og að taka tillit til annarra. Til þess að íþróttamenn nái sem bestum árangri verður umhverfið að meta fórnfýsi þeirra og líta jákvæðum augum á þá miklu vinnu sem árangur í íþróttum krefst. Íþróttamenn eiga að leggja sig alla fram við að ná árangri og það hvetur gott umhverfi þá til að gera.

Lögmálið um fjölbreytni, er skilgreind á þann hátt að fjölbreytni virki hvetjandi á sál og líkama en einhæf þjálfun aftur á móti leiðir til stöðnunar. Fjölbreytni í þjálfun getur verið frá því að æfa fleiri en eina íþróttagrein til þess að skipta einungis um umhverfi í þjálfun sinni í ákveðinni íþróttagrein (Gjerset, Haugen og Holmstad, 1998).

Til þess að skara fram úr og vera meðal þeirra bestu þarf samspil líffræðalegra þátta, sálfræðilegra þátta og félagslegra þátta að ganga upp. Ef þessir þættir ná saman, þá getur einstaklingur náð hæðstu hæðum en ef þessir þættir nást ekki, getur viðkomandi brunnið út og hætt íþróttaiðkun (Baker, 2003).

Margar rannsóknir eru til bæði með og á móti því að sérhæfa sig snemma í ákveðinni íþrótt. Margar kenningar hafa verið settar fram um þessi málefni og er tíu ára reglan eitt dæmi um það. Samkvæmt henni á viðkomandi tileinka líf sitt erfiðum

og miklum æfingum ákveðinni íþróttagrein til dæmis, í tíu ár til að eiga möguleika á að verða afreksmaður í sinni grein. Sumir vilja meina að ef sérhæfingin byrjar ekki á unga aldri verði viðkomandi alltaf skrefi á eftir öðrum afreksmönnum í greininni, sem hófu sérhæfingu snemma. Rök þeirra sem vilja byrja sérhæfingu snemma eru góð að mörgu leyti en bent er sérstaklega á að þegar sérhæfing hefst á unga aldri eiga viðkomandi íþróttamenn gjarnan á hættu að einangrast félagslega og hætta fyrr í íþróttinni vegna til dæmis leiða. (Baker, 2003; Ericsson, 1996).

Þeir sem aðhyllast hitt sjónarmiðið, fjölbreytni í íþróttum á unga aldri hafa sýnt fram á það í rannsóknum sínum að engin merki séu um það að ef sérhæfing byrji snemma að viðkomandi íþróttamaður sé líklegri til að ná langt. Þeir vilja meina að á unga aldri séu íþróttir aðeins leikur og gaman og að sérhæfing eigi ekki að byrja fyrr en á miðju kynþroskaskeiðinu. Þeir sem stunda fleiri en eina íþrótt í æsku eiga þá auðveldara með að komast í gegnum æfingar seinna á ferlinum þegar þær eru orðnar flóknari og erfiðar, vegna þess að þeir eiga auðveldara með að sækja kraft í innri hvatningu í þær æfingar vegna fjölhæfs bakgrunns. Einnig sýna þeir fram á rannsóknir þar sem íþróttamenn sem stunduðu margar íþróttir á unga aldri hafi þróað með sér betri skynbrögð, útsjónarsemi og hreyfiþroska en þeir sem byrjuðu sérhæfingu snemma. Ekkert eitt er rétt í þessum málum og hver hefur sína skoðun fyrir sig. Báðar kenningarnar hafa kosti og galla og að sjálfsögðu er mjög misjafnt eftir íþróttagreinum hversu mikla sérhæfingu þarf. Sem dæmi má taka að fimleikar þurfa sérhæfingu mjög snemma en knattspyrna til dæmis ekki (Baker, 2003).

Tudor O. Bompa (2000) talar um að þegar sérhæfingin hefst snemma séu íþróttamenn fljótir að bæta sig upp að 15-16 ára vegna sérhæfingarinnar. Þeir sem hefja sérhæfingu snemma eiga það á hættu að vera misjafnir í leikjum og eiga á hættu að meiðast mikið vegna einhæfðs álags. Síðan eru það þeir sem æfa fleiri enn eina íþrótt sem bæta sig hægar upp að 15-16 ára aldri en taka mestum framförum í kringum 18 ára aldurinn og eru mjög jafngóðir og hægt að treysta á þá í leikjum. Einnig endast þeir lengur í íþróttum og meiðast sjaldnar.

Fræðimenn hafa oft reynt að rannsaka hvernig leiðin á toppinn sé, enn hafa þeir ekki enn fundið svarið, enda spurning hvort mögulegt sé að kortleggja einhverja



eina leið á toppinn. Þeir hafa aftur á móti sýnt fram á það í nýlegum rannsóknum að það sé vinnusiðferði og skuldbindingin gagnvart æfingum sem skiptir mestu máli í að komast á toppinn í sinni íþróttgrein. Þeir halda því fram að þeir sem æfa mest og best, ná toppnum frekar en þeir sem eru taldir hafa náttúrulega hæfileika. Miklar æfingar og réttar æfingar skila betri sérhæfðri þekkingu á viðkomandi íþrótt og hæfileikar sem íþróttin krefst verða betri og fínþússaðri hjá þeim sem æfa vel en þeim sem gera það ekki. Líkami og sál aðlagast þá æfingunum og þekkingunni meðan þeir sem æfa minna tapa henni niður eða bæta sig ekki eins mikið (Ward, Hodges, Williams og Starkes, 2005; Ericsson, 1996).

Starkes, Cullen og MacMahon (2005) fjalla meðal annars í grein sinni um að líkamlegir eiginleikar séu oftast á besta veg á aldrinum 20-30 ára. Eftir 30 ára aldurinn þurfa einstaklingar að hafa meira fyrir því að halda sér í topp formi en þegar þeir voru yngri. Með bættri aðstöðu og betri þjálfun nú til dags er hægt að leiða líkur að því að einstaklingar geti haldið lengur úti topp árangri en áður fyrr og einstaklingar byrja einnig að sýna framúrskarandi árangur yngri en þeir gerðu hér áður fyrr.

## 2.4 Tengsl íþróttar og náms

Hér áður fyrr tíðkaðist gjarnan í skólum landsins að kennarar væru að berjast fyrir annars vegar bóklegu námi og hins vegar hreyfingu. Íþróttakennarar vildu fá fleiri tíma í íþróttum fyrir börnin en kennarar í bóklegum fögum vildu aftur á móti fleiri tíma fyrir sig. Skapaði þetta mikla togstreitu á milli þessara tveggja hópa. Nú til dags hefur þetta gjörbreyst og nota kennarar í bóklegu fögnum gjarnan hreyfingu í tímum hjá sér til þess að krakkarnir haldi einbeitingu og íþróttakennarar eru farnir að nota bóklega kennslu í auknum mæli. Þessar breytingar má rekja til aukinna rannsókna á tengslum milli hreyfingar og náms, sem hefur aukist mikið undanfarinn ár (Vail, 2006).

Rannsóknir sem hafa verið gerðar bæði hér á landi og erlendis, sýna glögglega fram á það að góðar einkunnir í skóla og ástundun íþróttar á sér mikla fylgni og eru þeir sem stunda íþróttir yfirleitt betri námsmenn en þeir sem stunda enga hreyfingu

(Vail, 2006). Ástæðan fyrir því er líklega sú, samkvæmt rannsakendum, að einbeiting og athygli eykst og helst lengur þegar líkaminn fær stöðug áreiti við hæfi, það er að segja að stunda einhvers konar hreyfingu eða íþróttir (Vail, 2006).

Dæmi er um rannsóknir frá Bandaríkjunum meðal annars, sem sýna fram á jákvæð áhrif á námsárangur og meiri námsmetnað meðal nemenda sem stunda einhvers konar íþróttir (Vail, 2006). Þeir sem stunda íþróttir eru líklegri til að stefna lengra og mennta sig meira en þeir sem stunda ekki íþróttir, samkvæmt rannsókn sem Rehberg og Schafer gerðu árið 1968 á menntskælingum í Bandaríkjunum. Marsh sýndi einnig fram á í rannsókn árið 1993, að samband væri milli námsárangurs og íþróttaiðkunar. Þeir sem stunduðu íþróttir voru jákvæðari gagnvart náminu, voru með mun betri mætingu í tíma og náðu heilt yfir betri árangri í náminu. Einnig hafa rannsóknir sýnt að samband milli íþróttar og náms sé sterkara hjá stelpum en strákuum og þá sérstaklega í raungreinum (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994).

## 2.5 Fæðingardagsáhrif

Nokkuð hefur verið um rannsóknir á árangri í íþróttum með tilliti til fæðingardags, hvenær mest brottfall á sér stað og hvort það geti haft áhrif hvenær börnin eru fædd á árinu. Þeir sem eru fæddir til dæmis fyrstu þrjú mánuði ársins eru oftast stærri, sterkari, betur samhæfðari og hafa margt annað fram yfir þá sem eru fæddir seinustu þrjú mánuði ársins (Barnsley, 1988).

Glamser og Vincent (2004) gerðu rannsókn á 147 efnilegum knattspyrnumönnum í Bandaríkjunum til að sjá hvenær á árinu þeir væru fæddir og hvort það hefði einhver áhrif. Í ljós kom að 70% af strákunum sem voru í úrtakinu voru fæddir fyrstu sex mánuði ársins en einungis 10% voru fæddir á seinustu þrem mánuðum ársins. Þetta gerir það að verkum verulegur munur getur verið á milli einstaklinga í þroska sem eru þó á sama aldursári, sem gefur þeim eldri oft mikið forskot, sérstaklega í íþróttum sem krefjast líkamlegs styrks.

Á Íslandi skiptir þetta kannski ekki eins miklu máli og erlendis þar sem hér á

landi fá allir tækifæri og við í raun höfum ekki efni á að ýta neinum iðkendum frá okkur vegna smæðar landsins. Erlendis er valið inn í úrvalshópa sem eiga þá möguleika á að spila með atvinnumanna liðum og svo framvegis, en hinir sem ekki eru valdir, hætta oft eftir valið. Með þessum forsendum skapast mikil hætta að missa góða og efnilega leikmenn út vegna þess hvenær þeir eru fæddir á árinu, þeir eru minni og veiklulegri og ekki tilbúnir í þetta verkefni á þessum tímamarki en verða það eflaust þegar fram líða stundir (Glamser og Vincent, 2004).

Jakob Leó Bjarnason og Vilberg Sverrisson (2009) rannsökuðu tengsl fæðingardags og brottfalls úr knattspyrnu hjá 13-14 ára krökkum á Íslandi. Ætlunin var að athuga hvort það hefði áhrif á þau að vera fædd snemma eða seint á árinu og hvort það tengist brottfalli úr íþróttum.

Þeir félagar fengu út úr rannsókn sinni að hæstu prósentur af bæði strákuum og stelpum sem hættu íþróttaiðkun á þessum tíma voru fædd seinustu fjóra mánuðina á árinu sem bendir til þess að það skipti máli hvenær krakkar eru fæddir á árinu.

Næst komu þeir sem voru fæddir næstu fjóra mánuði ársins og minnsta brottfallið var hjá þeim sem voru fæddir fyrstu fjóra mánuðina á árinu.

Samkvæmt þeirra niðurstöðum er hlutfallslega hærra brottfall hjá stelpum á þessum aldri en hjá strákunum. Áhrifa hvenær krakkarnir eru fæddir innan ársins gætir þó hjá fleiri strákum en stelpum, líklega vegna meiri heildarfjölda hjá strákunum. Brottfallið hjá strákunum vegna fæðingardags er töluvert mikið á milli fyrstu fjögurra mánuði ársins og seinustu fjóra. Hjá stelpunum er ekki eins mikill munur en þó flestar sem fæddar voru seinustu fjóra mánuði ársins sem hættu.

## 2.6 U-21 rannsókn

Í rannsókn Sigurðs Ragnars Eyjólfssonar (2011) á U-21 árs landsliði karla í knattspyrnu, fer hann í svipaða þætti og gert er í þeirri rannsókn sem liggur að baki þessarar ritgerðar. Rannsóknin er tilkominn vegna frábærs árangurs U-21 árs landsliðsins að komast í lokakeppni Evrópumóts U-21 árs landsliða, en þess má geta að einungis átta lið komast í lokakeppnina í hvert skipti.

Rannsóknarspurning hans var einfaldlega „ Hvað einkennir leikmenn U-21 landslið karla?“ Rannsóknin var unnin á þann veg að hann sendi spurningarlista á þá leikmenn sem höfðu verið á leikskýrslu hjá U-21 landsliðinu 2009 og 2010. 23 af 32 leikmönnum svöruðu sem gerir 71.9 % svarhlutfall. Sigurður Ragnar stefnir að því að fá svör frá öllum leikmönnum áður en þessi rannsókn verður formlega gefin út.

Helstu þættir sem Sigurður leitast eftir að fá svör við voru meðal annars hvað leikmenn töldu ástæðuna bakvið gott gengi liðsins, hvað er öðruvísi við þetta U-21 landslið, samanborið við önnur landslið sem við höfum átt í gegnum tíðina, hvað einkennir leikmenn liðsins, hver er bakgrunnur þeirra og leikmannsferill og að lokum hvort þetta sé svokölluð knattspyrnuhallarkynslóð og hvort það útskýrir árangur liðsins.

Sigurður vildi kanna þessa þætti hjá leikmönnum liðsins til að sjá hvort það væri eitthvað mynstur hjá leikmönnum sem útskýrði þennan frábæra árangur. Einnig vildi hann sjá hvort það væri eitthvað sem gæti haft áhrif á og mögulega bætt þjálfun ungra leikmanna á Íslandi í framtíðinni og skapað nýja þekkingu sem hjálpar okkur að búa til afreksmenn framtíðarinnar.

Sigurður athugaði nokkra þætti sérstaklega hjá leikmönnum en þeir voru meðal annars fæðingardagsáhrif, árangur þeirra á barnaldri, aukaæfingar, þeirra eigin mat á frammistöðu u-21 liðsins og þeirra mat á sig sem einstaklingar, uppeldisfélag, landsleikjabakgrunn, aðrar íþróttagreinar og að lokum aðstaða sem þeir höfðu aðgang að sem börn og unglingar.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að nær allir leikmenn u-21 landsliðsins byrjuðu að æfa knattspyrnu á aldrinum 4-6 ára og spiluðu langflestir upp fyrir sig frá unga aldri, þ.e.a.s. spiluðu og æfðu með eldri leikmönnum. Þeir æfðu einnig mikið eða mjög mikið aukalega frá unga aldri og prófuðu flestir 1-2 aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu. Þeir einbeittu sér alfarið að knattspyrnuíðkun 12-15 ára, en einstaka leikmenn voru í fleiri íþróttagreinum en knattspyrnu fram að 16 ára aldri. Athygli vekur að nánast enginn af landsliðsmönnum er fæddur á seinustu þrem mánuðum ársins eða einungis 5,88 % af landsliðsmönnum. Leikmennirnir voru yfirleitt í A-liði í yngri flokkum en 2/3 af þeim voru ekki barnastjörnur, þ.e.a.s.

sköruðu ekki fram úr sem börn. Að lokum koma flestir landsliðsmannanna frá Stór-Reykjarvíkursvæðinu.

## **Hluti II.**

### **3.0 Aðferð**

Í þessum kafla verður greint frá markmiðum rannsóknarinnar. Fjallað verður um rannsóknarspurningarnar sem settar voru fram og greint frá þeirri rannsóknaraðferð sem var notuð við gagnaöflun. Að lokum verður gerð grein fyrir vali á þátttakendum, úrvinnslu gagna og framkvæmd rannsóknarinnar.

### **3.1 Markmið og rannsóknarspurning**

Markmið mitt með rannsókninni var að skoða hvaða áhrif ákveðnir þættir í lífi afrekskvenna hafa á þær og reyna að varpa ljósi á hvernig þjálfarar, stjórnendur, foreldrar og sjálfir iðkendurnir geti stuðlað að bættum árangri og fleiri afreksmönnum í kvennaknattspyrnunni á Íslandi. Lagt var upp með tvær rannsóknarspurningar sem voru hvaða áhrif þjálfun, iðkun, aðbúnaður og umhverfi hefur á árangur kvenna í knattspyrnu og hvaða þættir það eru sem stuðla helst að afreksmennsku kvenna í knattspyrnu.

### **3.2 Rannsóknaraðferð**

Í rannsókninni var gögnum aflað með meginðlegum rannsóknaraðferðum. Spurningarlisti var sendur á alla leikmenn A-landsliðs kvenna sem tóku þátt í lokakeppni EM í Finnlandi sumarið 2009.

Í meginðlegri aðferðafræði er unnið út frá tölfræðilegum gögnum. Notast er við stórt úrtak eða þýði og spurningalisti er staðlaður og um almenn málefni (Esterberg, 2002).

### 3.3 Mælitæki

Í spurningarlistanum voru 31 spurning, en tvær af þeim voru opnar þar sem þátttakendur voru beðnir um að skrifa svörin, en í hinum 29 voru nokkrir valmöguleikar sem þátttakendur gátu valið svarmöguleikann sem átti best við að hverju sinni.

### 3.4 Val á Þátttakendum

Ég ákvað að skoða A-landslið kvenna í knattspyrnu vegna mjög svo eftirtektar verðan árangur í Evrópukeppninni þar sem þær urðu fyrsta íslenska knattspyrnulandsliðið til að komast í lokakeppni á alþjóðlegu stórmóti. Þar af leiðandi þótti mér þær vera tilvaldir kandídatar til að svara spurningarlistanum.

### 3.5 Framkvæmd

Vinna við rannsóknina hófst í janúar 2010 og stóð yfir til 10. maí 2011. Úrtakið í rannsókn minni voru þeir 22 leikmenn A-landslið kvenna sem tók þátt í EM kvenna í Finnlandi sumarið 2009. Svarhlutfall við spurningarlista sem lagður var fyrir, var 18 af 22 eða rúmlega 82% svarhlutfall. Rannsóknin var unnin þannig að spurningarlistar voru sendir í tölvupósti til þátttakenda og þeir beðnir um að svara spurningarlistanum sem fylgdi með í viðhengi. Í tölvupóstinum og á fyrstu síðu spurningarlistann komu fram tilgangur þessarar rannsóknar og leiðbeiningar varðandi spurningarlistann.

### 3.6 Úrvinnsla gagna

Gagnaöflun og gerð spurningarlista hófst í febrúar 2010, þar sem lagður var grunnur að fræðilegum hluta verkefnisins. Spurningarlistarnir bárust síðan til baka í mars mánuði 2010. Eftir það var farið í að vinna úr niðurstöðum spurningarlistans og leitast við að finna svör við rannsóknarspurningunum. Við úrvinnslu gagna var notast við hugbúnaðinn SPSS og var unnið með töflur og aðrar niðurstöður út frá því. Einnig var notast við Excel í töflugerð.

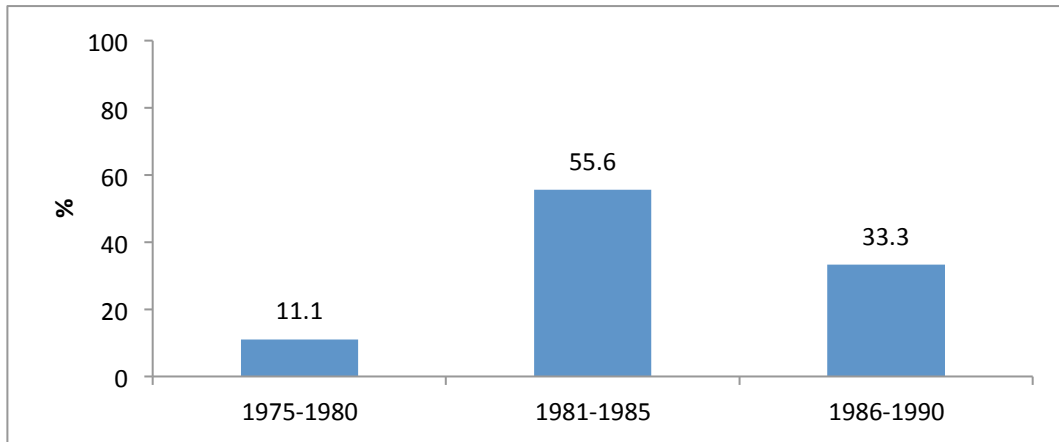
## Hluti III.

### 4.0 Niðurstöður

Þessum kafla verður skipt niður í sjö hluta. Fyrst er farið í uppeldi og umhverfi landsliðskvennanna. Í öðrum hluta er farið í hvaða áhrif aðrar íþróttagreinar höfðu. Þriðji hluti snýst um hvernig þjálfun var háttað, með hverjum þær æfðu og árangur í yngri flokkum. Í fjórða hluta verður farið í meistaraflokksferilinn og að lokum í fimmta kafla verður skoðað hvort það sé fylgni milli námsárangurs og árangurs í íþróttum. Einnig verður skoðaðar niðurstöður úr opnu skriflegu spurningunum sem og samantekt í lokinn á niðurstöðunum.

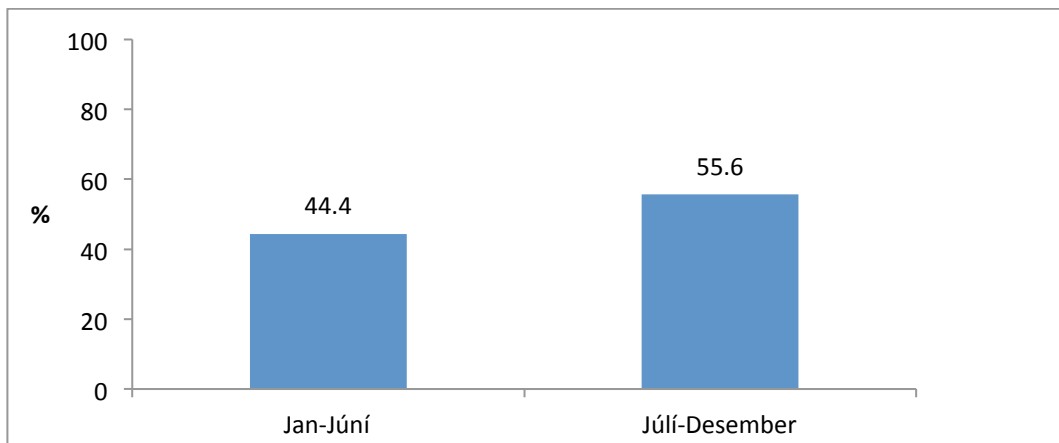
### 4.1 Uppeldi og umhverfi

Á mynd 1 kemur fram aldursskipting leikmanna A-landsliðs kvenna. Aldursskiptingin var þannig að 11,1 % eru fæddar á árunum 1975-1980, 55,6 % eru fæddar á árunum 1981-1985 og 33,3 % eru fæddar 1986-1990. Knattspyrnukonurnar eru fæddar á árunum 1975-1990 eða 20-35 ára. Meiri hluti liðsins er fæddur frá 1981-1985. U.þ.b. 1/3 liðsins er fæddur 1986-1990. Þær hafa einnig mikla reynslu því þær byrjuðu að spila mjög ungar eins og fram kemur hér að neðan. Benda má á að í liðinu eru mjög leikreyndar knattspyrnukonur sem eru leiðtogar í liðinu.



### Mynd 1. Hvaða ár ert þú fædd ?

Einnig var spurt um hvenær á árinu landsliðskonurnar væru fæddar til að athuga svokölluð fæðingardagsáhrif. Eins og sjá má á mynd 2 eiga þessi áhrif ekki við um A-landslið kvenna þar sem meiri hlutinn er fæddur seinni sex mánuði ársins en er munurinn þó ekki mikill.



### Mynd 2. Hvenær ert þú fædd á árinu?

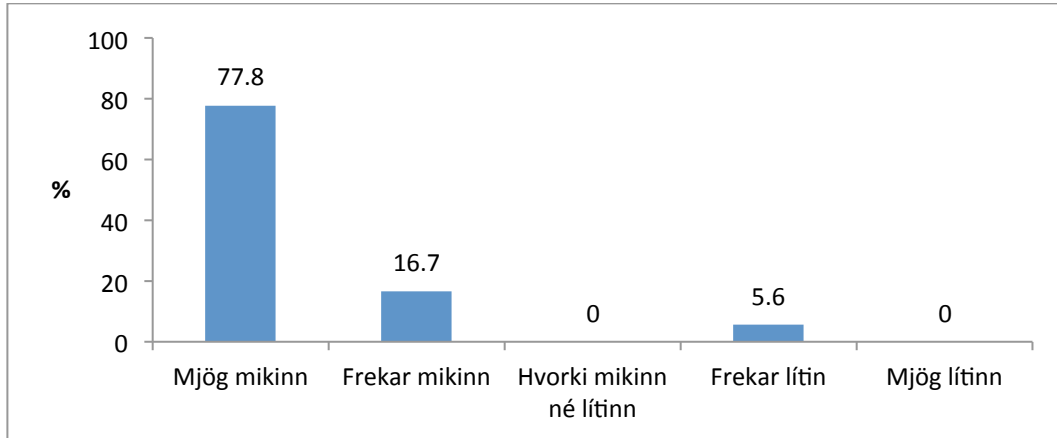
Til að kafa dýpra í fæðingardagsáhrifin tók ég fjölda landsleikja eftir fæðingardag. Það er einungis einn leikmaður í A-landsliði kvenna sem hefur leikið yfir 80 landsleiki og er hún fædd fyrri hluta árs. Þær sem hafa spilað 60 eða fleiri landsleiki eru þrjár og eru tvær sem eru fæddar seinni hluta árs. Nákvæmlega sömu niðurstöður voru hjá þeim leikmönnum sem höfðu spilað yfir 40 landsleiki. Að lokum voru það



ellefu leikmenn sem hefðu spilað minna en 40 landsleiki og voru fimm af þeim fæddar fyrri hluta árs en sex sem voru fæddar seinni hluta árs. Styðja þessar niðurstöður það að fæðingardagsáhrifa gætir ekki hjá A-landsliði kvenna.

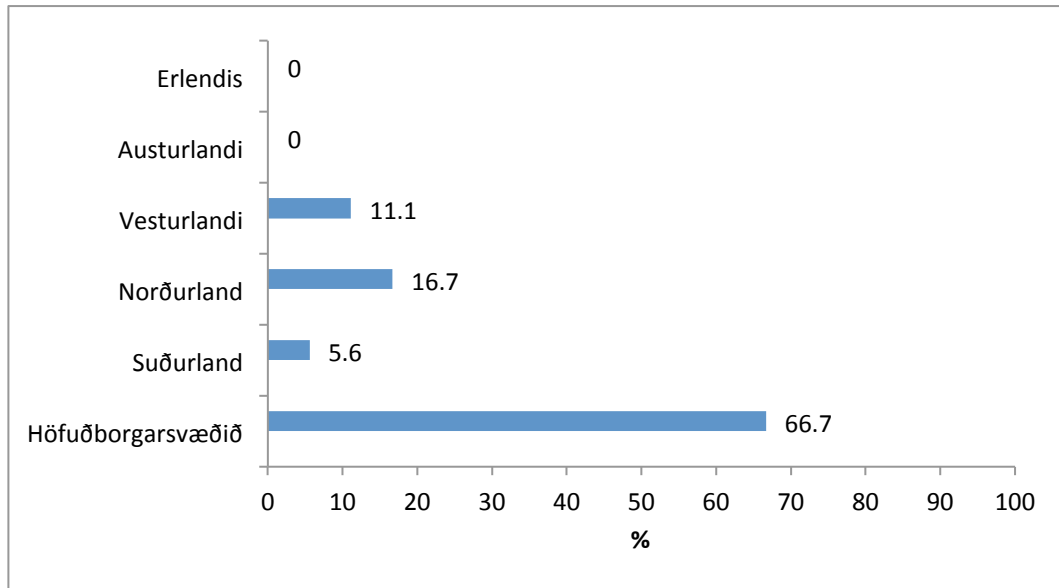
Eins og sjá má á mynd 3 þá fengu langflestar stelpurnar mjög mikinn stuðning frá foreldrum sínum varðandi ástundun íþróttar eða 77,8 %. 16,7 % fengu frekar mikinn og 5,6 % fengu frekar lítinn.

Þetta segir okkur að nær allar knattspyrnukonurnar, eða rúm 94 % höfðu fengið mikinn stuðning frá foreldrum sem bendir til þess að stuðningur foreldra og umhverfið sem stelpurnar alast upp í styðji við það að þær verði afreksmenn síðar meir.



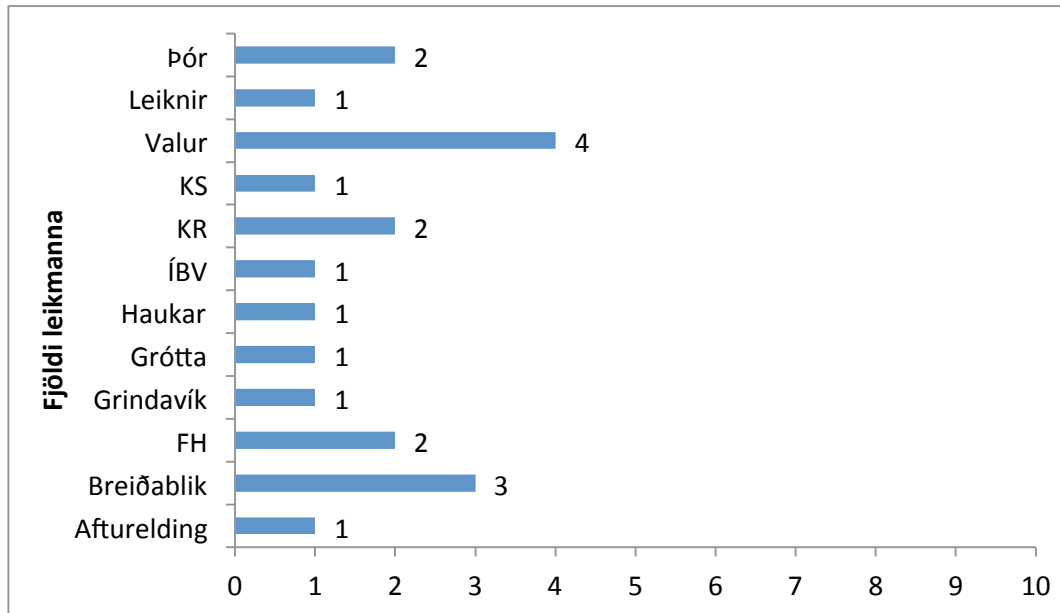
### Mynd 3. Hversu mikinn eða lítinn stuðning fékkst þú frá foreldrum þínum varðandi þátttöku þinnar í íþróttum ?

Þegar stelpurnar voru spurðar hvar þær ólust upp, sagðist mikill meirihluti þeirra (sjá mynd 4) eða 66,7 %, hafa alist upp á Höfuðborgarsvæðinu, næst á eftir kom Norðurland með 16,7% og síðast Vesturland 11,1 % og Suðurland með 5,6 %. Engin af landsliðskonunum er uppalin á Austurlandi eða erlendis. Þessi niðurstaða kemur ekki á óvart enda í bæði kvenna og karla boltanum sem meiri hluti landsliðsmanna kemur af höfuðborgarsvæðinu. Þó er alltaf einn og einn af landsbyggðinni sem skarar fram úr en fólksfjöldi er mestur á höfuðborgarsvæðinu og þar af leiðandi mestu tölfræðilegar líkurnar að landsliðsmenn komi þaðan.



#### Mynd 4. Uppeldisstaður leikmannanna

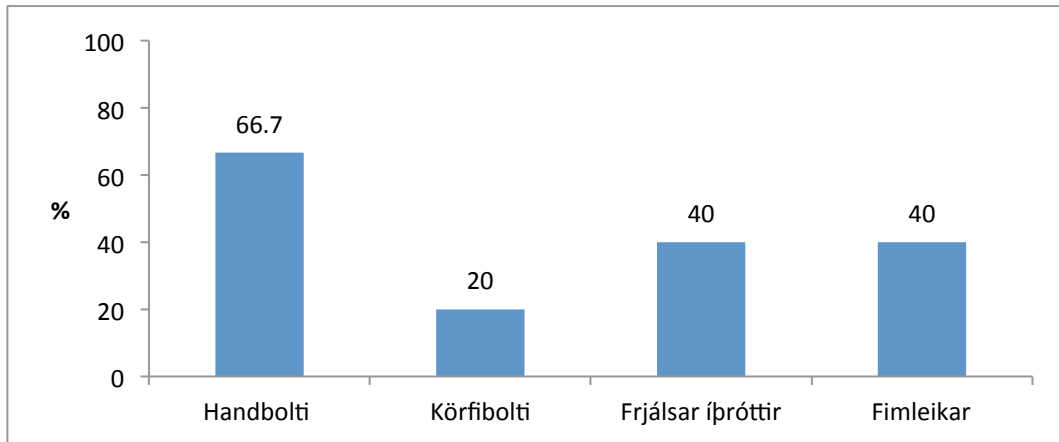
Eins og sjá má á mynd 5, koma stelpurnar frá mörgum liðum og eru aðeins fimm lið sem eiga tvo eða fleiri leikmenn í landsliðinu. Alls eru það tólf lið sem stelpurnar koma frá og er óvænt að sjá frá hversu mörgum liðum stelpurnar koma. Fyrirfram hefði verið hægt að leiða líkur að því að landsliðskonurnar væru flestar úr sigursælustu kvennaliðunum á höfuðborgarsvæðinu en svo er alls ekki. Þó svo að flestar þeirra spili með topp liðum í kvennaboltanum hérna á Íslandi og nokkrar erlendis þá hófu þær margar feril sinn hjá minni liðum sem er gott fyrir kvennaknattspyrnuna, að það sé verið að leggja áherslu og metnað í kvennaboltann víðar á Íslandi. Það eru þó tvö félög sem skera sig úr, Valur og Breiðablik, en það má rekja til þess að hefðin fyrir kvennaknattspyrnu er mikil hjá þessum tveim félögum enda sigursælustu kvennalið Íslands. Af þeim 18 sem svöruðu eru einungis fimm stelpur frá landsbyggðinni og þrettán frá höfuðborgarsvæðinu.



**Mynd 5. Uppeldisfélag þátttakenda**

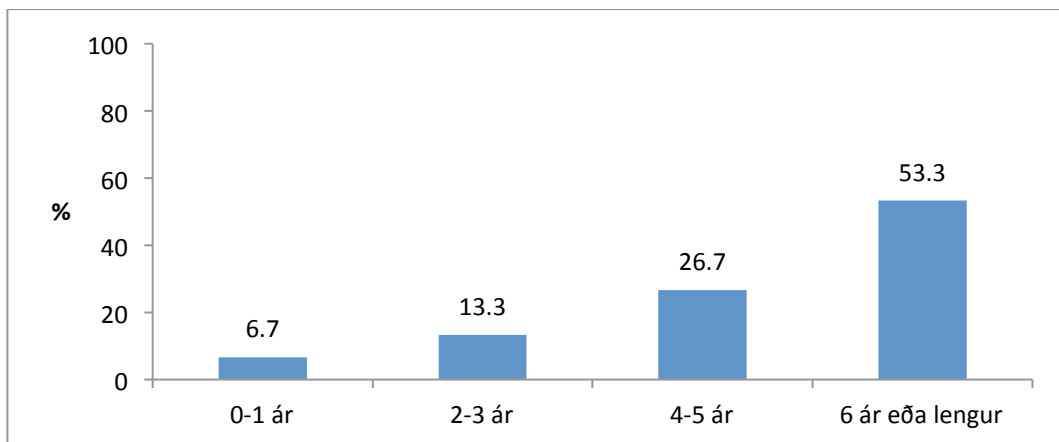
#### 4.2 Áhrif annarra íþróttagreina

Stelpurnar voru spurðar hvort þær hefði stundað aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu á yngri árum og voru 83,3% sem æfðu aðrar íþróttir en knattspyrnu og þar af leiðandi einungis 16,7% sem æfðu ekki aðrar íþróttir. Eins og fram kemur á mynd 6, þá var handbolti vinsælasta íþróttin meðal stelpnanna með 66,7 % en þar á eftir komu frjálssar 40 % og fimleikar 40 % en fæstar stunduðu körfubolta 20%. Aðrar greinar sem stelpurnar prófuðu voru meðal annars sund, dans, skíði, badminton, borðtennis, ballett, júdó og golf.



### Mynd 6. Hvaða greinar stundaðir þú ?

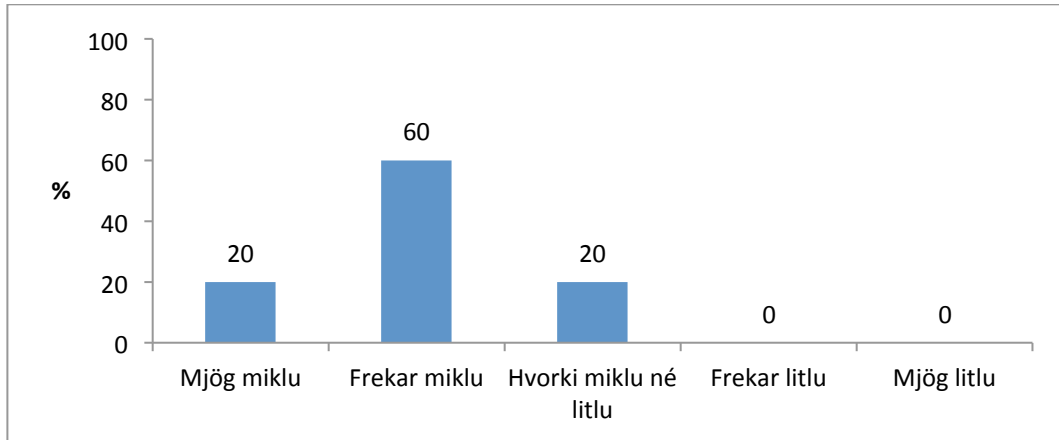
Það voru langflestir leikmenn sem svöruðu játandi að hafa æft aðra íþróttgrein í fjögur ár eða lengur eða 80% en 20% sem æfðu aðrar íþróttgreinar í 3 ár eða skemur. Þessar niðurstöður er hægt að túlka þannig að þessar stelpur séu miklir og fjölhæfir íþróttamenn og hafa æft af kappi aðrar íþróttir samhliða knattspyrnunni. 6,7 % æfðu í minna en eitt ár, 13,3 % í 2-3 ár, 26,7 % í 3-4 ár og meirihlutinn eða 53,3 % æfði í 6 ár eða lengur aðrar íþróttgreinar.



### Mynd 7. Hversu lengi stundaðir þú viðkomandi íþróttgrein ?

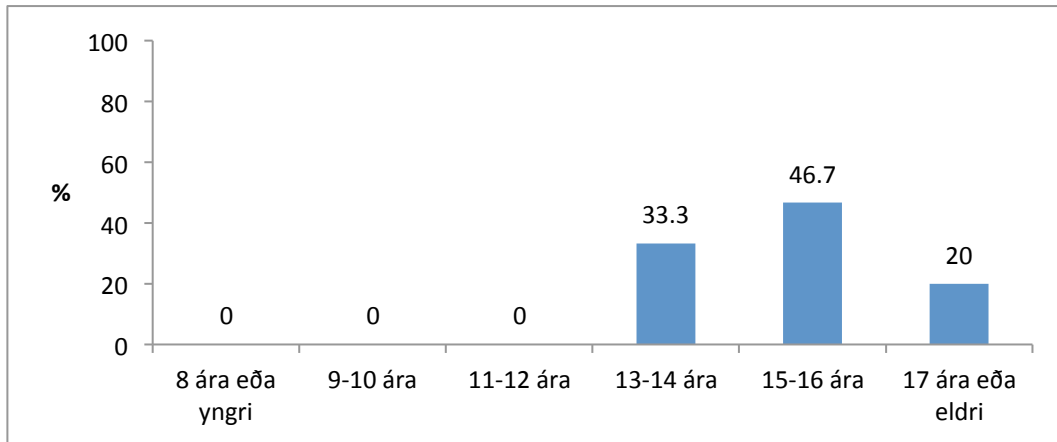
Engin af stelpunum fannst það skipta litlu máli að æfa aðrar íþróttgreinar en flestar voru þó á því að það hefði hjálpað þeim að verða afreksmenn að þær hefðu æft fleiri en eina íþrótt eins og sjá má á mynd 8. 20 % fannst það skipta mjög miklu máli, 60 %

fannst það skipta frekar miklu máli og 20 % sem fannst það skipta hvorki miklu né litlu máli. Sem sagt mikill meirihluti þeirra eða 80 % finnst það hafa hjálpað þeim að ná árangri í knattspyrnu að hafa stundað aðrar íþróttagreinar á yngri árum.



**Mynd 8. Hversu miklu eða litlu máli telur þú að ástundun annarrar íþróttagreinar hafi hjálpað þér að ná árangri í knattspyrnu ?**

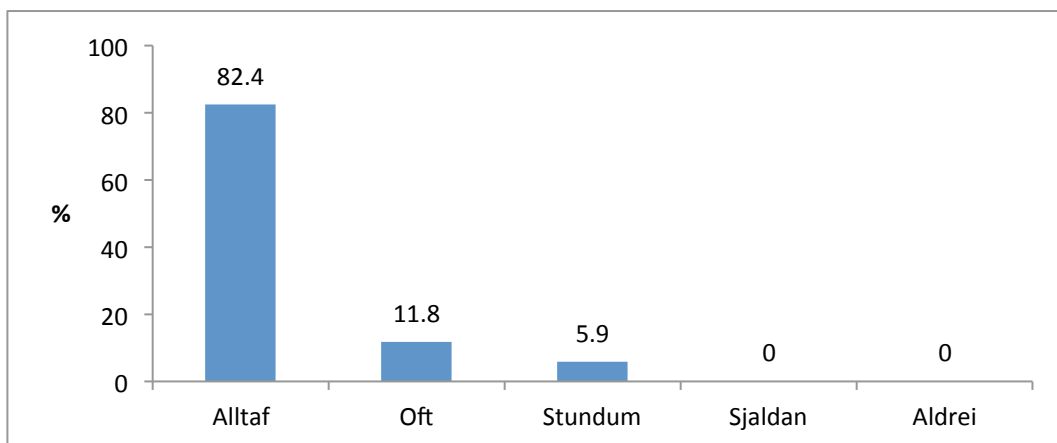
Eins og sjá má á mynd 9, hafði engin stelpnanna hætt að æfa aðrar íþróttagreinar frá 8-12 ára aldri. 33,3 % hættu að æfa 13-14 ára, 46,7 % hættu að æfa 15-16 ára og síðan voru það 20 % sem hættu 17 ára eða eldri. Þessar niðurstöður koma eilítið á óvart vegna þess hve lengi stelpurnar hafa æft aðrar íþróttagreinar og er það mjög jákvæður hlutur.



**Mynd 9. Hvenær hættir þú að æfa aðrar íþróttgreinar en knattspyrnu ?**

#### 4.3 Þjálfun og yngri flokkar

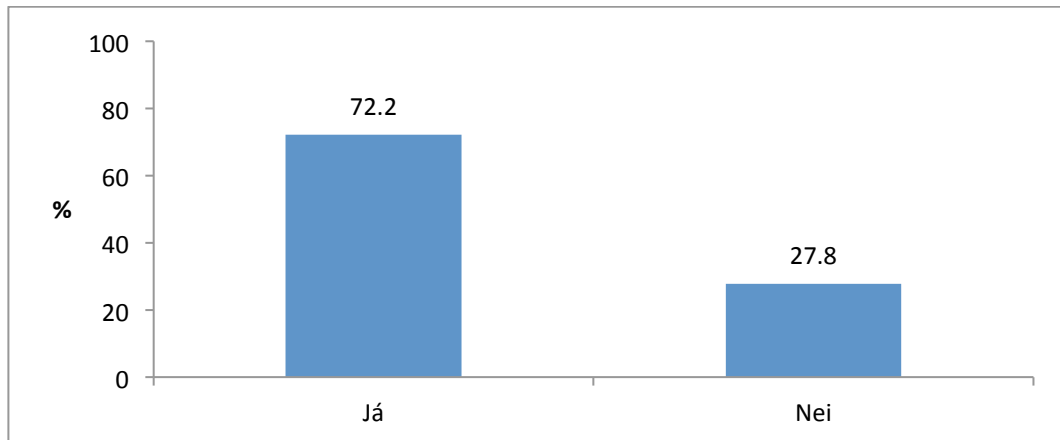
Eins og sjá má á mynd 10, þá eru nánast allar landsliðskonurnar sem voru í A-liði í yngri flokkum, 82,4 % segjast alltaf hafa verið í A-liði og 11,8 % segjast hafa verið oft. Einungis 5,9 % segjast stundum hafa verið í A-liði. Þessi niðurstaða bendir til þess að líklegt sé að einstaklingar sem eru í besta liðinu á yngri árum séu líklegri til að verða afreksmenn síðar meir.



**Mynd 10. Hversu oft varst þú í A-liði í yngri flokkum ?**

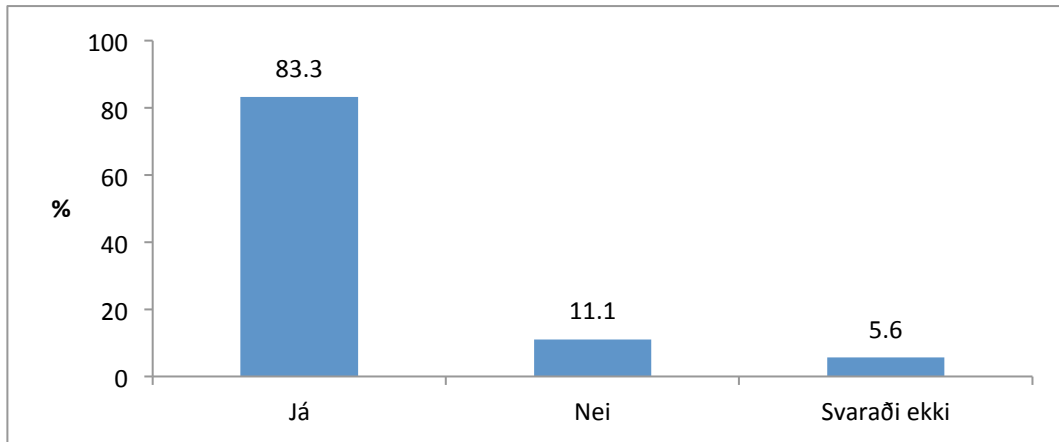
Til að fylgja eftir hér að ofan varðandi hversu oft í A-liði stelpurnar voru á yngri árum þá spurði ég um hvort þær hefðu unnið til margra einstaklingsverðlauna sem

börn í íþróttum ekki einungis í knattspyrnu. Eins og sjá má á mynd 11, þá er mikill meiri hluti eða 72,2 % stelpnanna sem vann mikið af einstaklingsverðlaunum sem börn og einungis 27,8 % sem unnu ekki mikið af einstaklingsverðlaunum. Þetta styður líkt og að ofan að góður árangur einstaklinga, þó ungir séu, eykur líkur á góðum árangri í íþróttum síðar á ævinni.



**Mynd 11. Vannst þú mikið af einstaklingsverðlaunum sem barn í íþróttum ?**

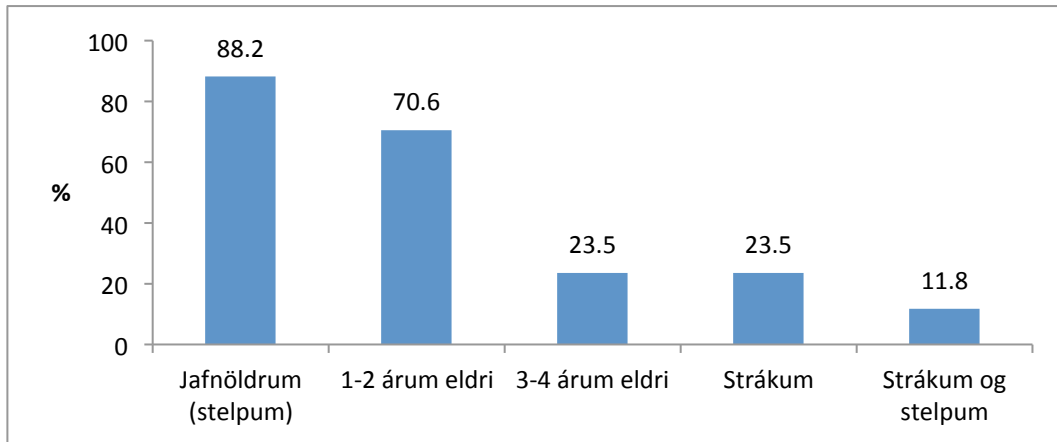
Á mynd 12 kemur fram að 83,3 % af stelpunum voru í sigursælu liði í yngri flokkum en einungis 11,1 % var ekki í sigursælu liði. Þetta styður eins og fram hefur komið að ofan á mynd tíu og ellefu að sigursæld og árangur í yngri flokkum heldur áfram upp í meistaraflokk og þær sem skara fram úr á yngri árum, koma til með að halda áfram að gera það þegar þær eldast. Þær læra snemma að leggja sig fram og ná árangri og þeim líkar það og halda því áfram alla leið.



### Mynd 12. Var þitt lið sigursælt í yngri flokkum ?

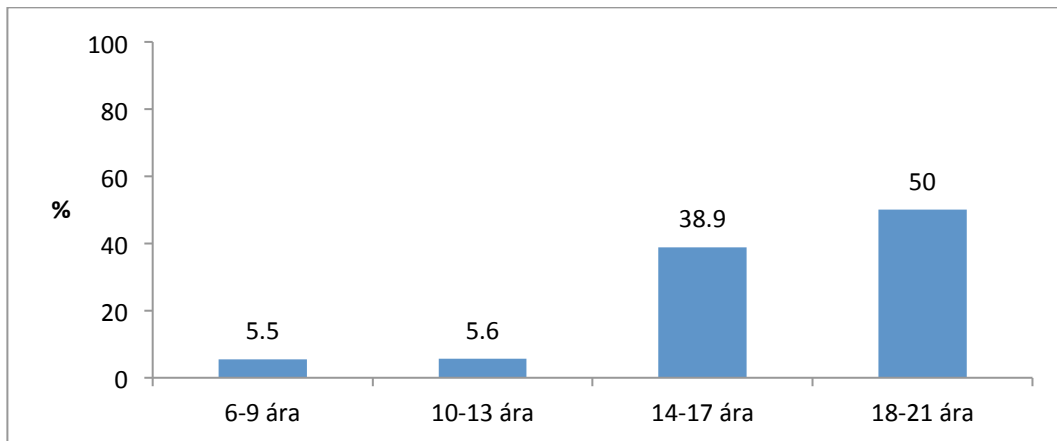
Eins og mynd 13 sýnir æfðu 88,2 % stelpnanna með stelpum á þeirra aldri. 70,6 % æfðu með 1-2 árum eldri og 23,5 % með 3-4 árum eldri. 23,5 % æfðu með strákum eingöngu og 11,8% með strákum og stelpum. Ástæðan fyrir því hvers vegna stelpurnar æfðu með strákunum er líklegast sú að kvennakkattspyrnunni hefur ekki verið sinnt sem skyldi í viðkomandi félagi á þeim tíma eða einfaldlega of fáar stelpur til að halda úti liði. Þar af leiðandi ef stelpa hefur skarað fram úr, þá hafi hún verið látin æfa með strákum til að fá verkefni við hæfi. Nú ertu breyttir tímar og mjög óalgengt að stelpur æfi með strákum, enda kvennakkattspyrnunni sinnt mjög vel í flestum félögum nú á dögum og mikil fjölgun átt sér stað seinustu ár eins og kemur fram að ofan.





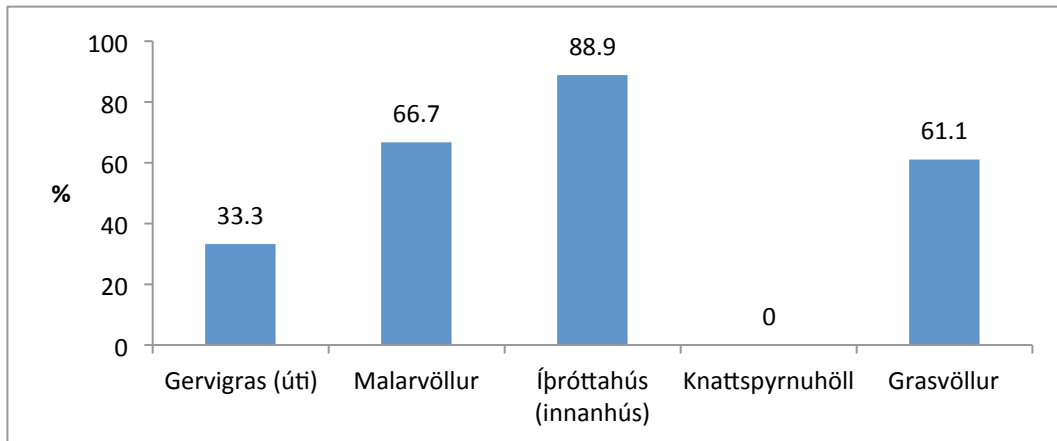
### Mynd 13. Með hvaða aldurshópi æfði viðkomandi ?

Mynd 14 sýnir að flestar af stelpunum telja framfarir þeirra í knattspyrnu vera mestar á aldrinum 18-21 árs eða helmingur aðspurða. 38,9 % telja sig hafa tekið mestum framförum 14-17 ára og minni hlutinn 6-9 ára og 10-13 ára eða samanlagt 11,1 %. Þetta kann að vera vegna þess að sumar af stelpunum koma úr félögum þar sem kvennaboltinn er ekki með ríka hefð og hafa síðan skipt um lið þegar komið er upp í meistaraflokk til að fá að spila við alvöru lið og fá þá áskorun sem þær þurftu til að bæta sig.



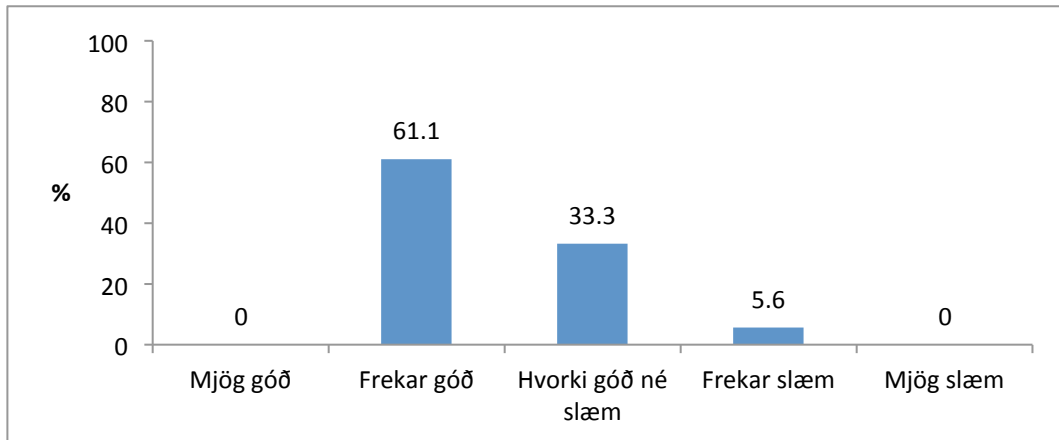
### Mynd 14. Hvenær telur þú þig hafa tekið mestum framförum í knattspyrnu ?

Engin af stelpunum í A-landslíðinu ólst upp við þá aðstöðu að hafa knattspyrnuhöll, eins og núverandi kynslóðir eru að fá að kynnast. Þetta má sjá á mynd 15 þar sem sést hvaða aðstöðu þær höfðu aðgang að. 88,9 % af stelpunum æfðu innanhúsknattspyrnu í íþróttahúsum. 66,7 % æfðu á malarvelli og 61,1 % á grasvelli. Einungis 33,3 % æfðu á gervigrasi sem var utandyra. Það vekur sérstaka athygli að fleiri stelpur hafa æft á malarvelli heldur en á grasvöllum þegar þær voru yngri. Nú á dögum hafa nánast öll lið á landinu aðgang að grasvelli og malarvellir finnast ekki hjá mörgum félögum.



### Mynd 15. Við hvaða aðstöðu æfði viðkomandi í yngri flokkum ?

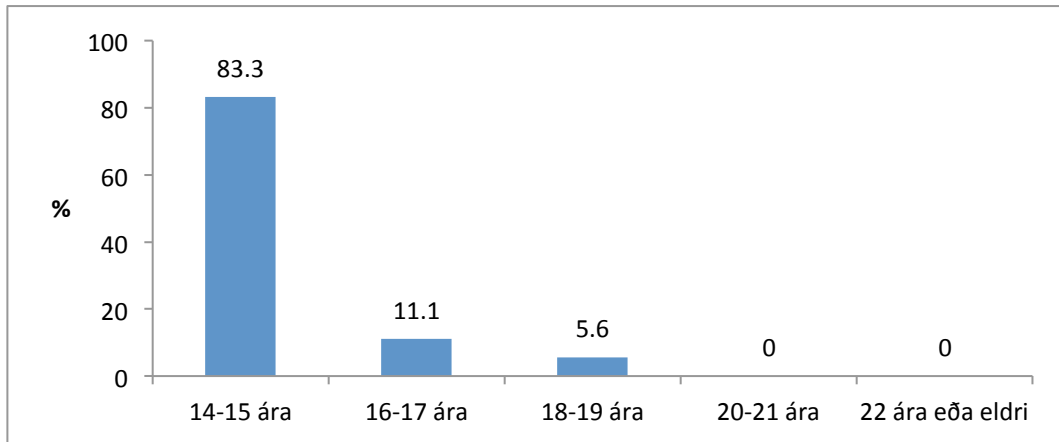
Eins og sjá má á mynd 16, þá eru stelpurnar missáttar með aðstöðuna sem þær æfðu við í yngri flokkunum. Engin segir aðstöðuna hafa verið mjög góða, 61,1 % segja aðstöðuna hafa verið frekar góða, 33,3 % hvorki góða né slæma og 5,6 % frekar slæma. Þess má geta að landsliðskonurnar voru allar byrjaðar að æfa knattspyrnu fyrir tíma yfirbyggða knattshalla og gervigrasvalla utanhúss, eins og fram kemur hér að ofan.



**Mynd 16. Hvernig telur þú að aðstaða til knattspyrnuíðkunar hafi verið þar sem þú lékst í yngri flokkum ?**

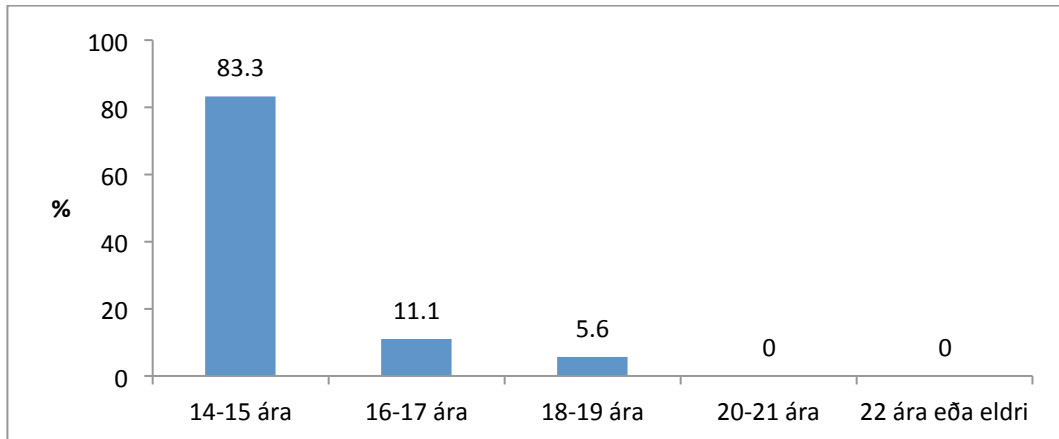
#### 4.4 Meistaraflokkur

Á Íslandi byrja stelpur að æfa og spila með meistaraflokki mjög ungar en það virðist þó vera að breytast á undanförunum árum eftir að kvennaknattspyrnan fór að aukast og styrkjast. Þar af leiðandi eru fleiri góðir leikmenn og einnig eldri leikmenn komnir í meistaraflokkana, sem gerir það að verkum að ungar og efnilegar stelpur geta komið rólega inn í meistaraflokk í staðinn fyrir að þurfa að koma inn í meistaraflokka af nauðsyn. Á mynd 17 sést að 83,3 % byrjuðu að æfa með meistaraflokki 14-15 ára gamlar en einungis 16,7 % sem byrjuðu eftir þann aldur.



### Mynd 17. Hvenær byrjaðir þú að æfa með meistaraflokki ?

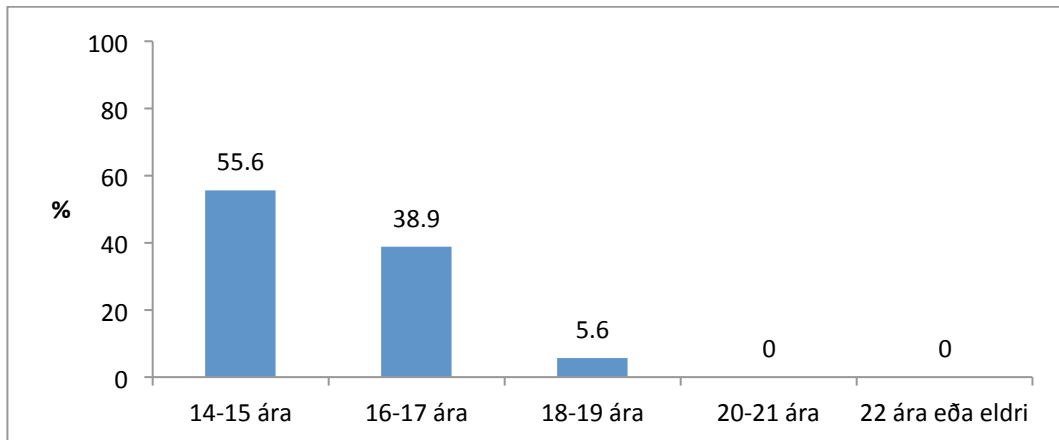
Sömu niðurstöður fást þegar var spurt hvenær þær hafi spilað sinn fyrsta mótssleik á vegum KSÍ og eru það aftur 83,3 % sem spiluðu sinn fyrsta leik 14-15 ára eins og má sjá á mynd 18. Þessar niðurstöður renna stöðum undir þá niðurstöðu að ofan, að þegar þessar stelpur sem skipa A-landslið kvenna núna hafi verið teknar inn í meistaraflokk á unga aldri og byrjaðar að spila þar á sama ári.



### Mynd 18. Hvenær spilaðir þú þinn fyrsta mótssleik á vegum KSÍ með meistaraflokki ?

Þegar spurt var hvenær þær hafi spilað sinn fyrsta leik í efstu deild þá fer að skilja á milli eins og sést á mynd 19. Það eru 55,6 % sem spiluðu sinn fyrsta mótssleik í efstu deild 14-15 ára sem er töluvert minna en þær sem spiluðu sinn fyrsta mótssleik 14-15

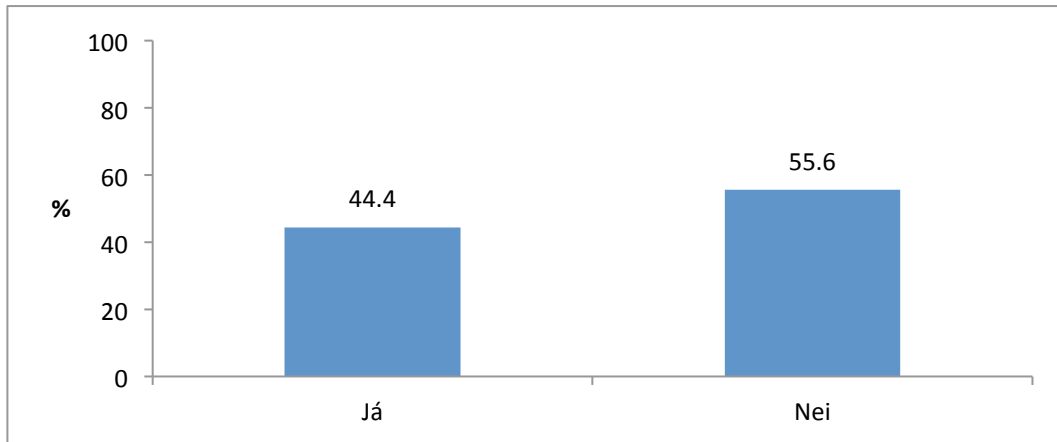
ára. 38,9 % spiluðu sinn fyrsta leik í efstu deild 16-17 ára og 5,6 % 18-19 ára. Þessi niðurstaða táknar það að eins og kemur fram á mynd 6 hér að ofan, þá eru margar af stelpunum aldar upp af félögum sem voru ekki í efstu deild og þar af leiðandi hafa þær ekki spilað strax sína fyrstu leiki á meðal þeirra bestu heldur byrjað í neðrideildum og unnið sig upp með sínu liði eða skipt í stærra lið.



### **Mynd 19. Hvenær spilaðir þú þinn fyrsta meistaraflokksleik í efstu deild ?**

44,4 % af stelpunum eru atvinnumenn í útlöndum og 55,6 % sem spila hér heima á Íslandi. Þessi þróun er mjög jákvæð og sýnir framfarir sem kvennaknattspyrnan hefur verið að taka undanfarinn ár sem og eftirtektarverður árangur A-landsliðsins.

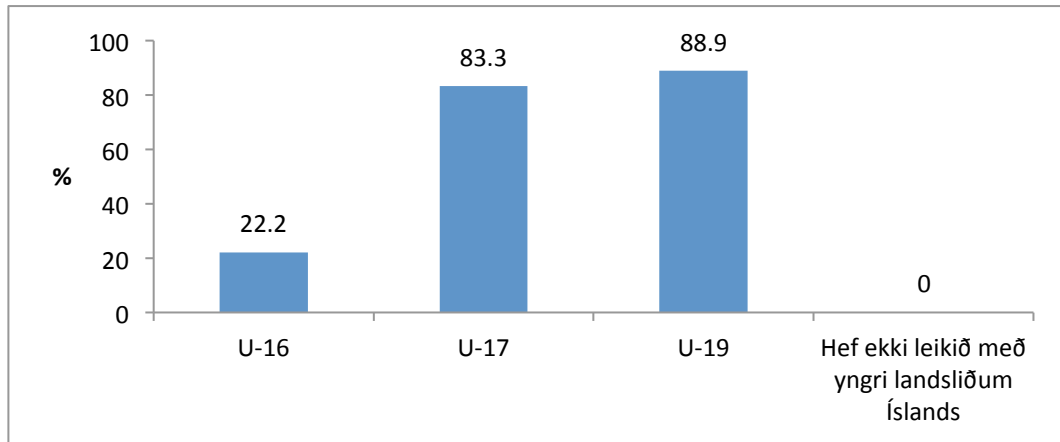
Atvinnumönnunum okkar fjölgaði mikið eftir EM og eins og sést á mynd 20 er nánast helmingur aðspurða að spila sem atvinnumenn út í heimi.



### **Mynd 20. Ert þú atvinnumaður erlendis í dag ?**

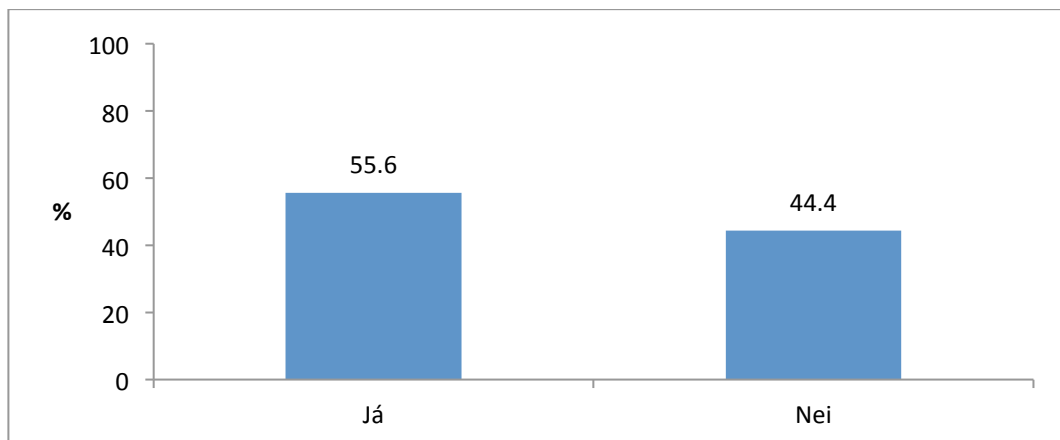
Nú á dögum eru starfrækt þrjú kvennalandslið á vegum KSÍ og eru þau U-17, U-19 og A-landsliðið. Á árum áður var starfrækt U-21 landslið kvenna, eða frá 1993-2006en því var hætt vegna kostnaðar og einnig vegna þess að það eru engin verkefni á vegum UEFA í þessum alurflokki hjá stelpunum (Sigurður Ragnar Eyjólfsson, 14. apríl 2011). Einnig er starfrækt U-16 en það er í raun undirbúningur fyrir U-17 og er það svokallaður úrtakshópur sem fer á Laugarvatn, þar sem þær æfa og spila leiki innbyrðis.

Eins og mynd 21 sýnir þá hafa allar stelpurnar spilað með einhverju unglíngalandsliði Íslands en fæstar tekið þátt í U-16 enda er það frekar nýtilkomið að leikmenn fari þangað. 83,3 og 89,9 % hafa leikið með U-17 og U-19 landsliðunum sem styður það að allar þessar stelpur hafi skarað fram úr í gegnum yngri flokkana eins og þegar komið var upp í meistaraflokk.



### Mynd 21. Hefur þú leikið með unglingslandslíðum Íslands ?

Stelpurnar voru spurðar hvort þær hefðu spilað sömu stöðu í yngri flokkum og þær gera í A-landslíðinu. Eins og sést á mynd 22, þá voru það 55,6 % sem spila sömu stöðu og þær gerðu í yngri flokkunum en 44,4 % sem spila aðra stöðu í landslíðinu en þær gerðu í yngri flokkum. Þessar niðurstöður segja okkur það að hreyfanleiki á milli staða inn á vellinum er ekki mikill og að það séu meiri en helminglíkur á að viðkomandi spili sömu stöðu í landslíðinu og þeir gerðu í yngri flokkunum.

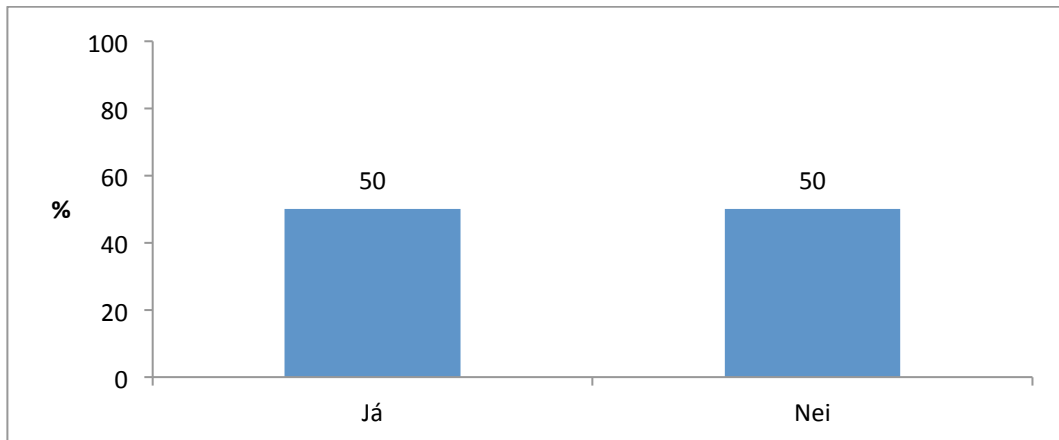


### Mynd 22. Lékst þú sömu leikstöðu í yngri flokkum (11 manna bolta) og þú gerir í A-landslíðinu ?

#### 4.5 Nám og íþróttaiðkun

Þegar spurt var hvort stelpurnar stunduðu nám var nákvæmlega helmingur sem segist vera í námi og helmingur sem segist ekki vera í námi eins og sést á mynd 23.

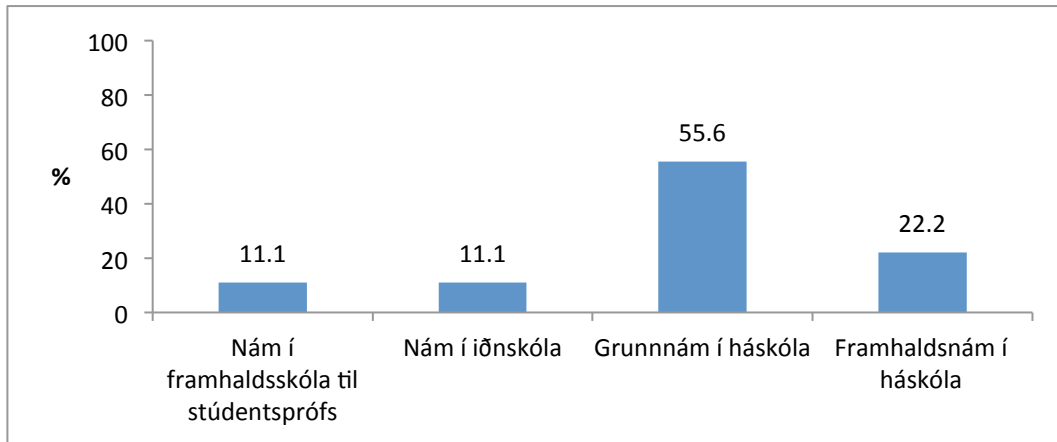
Markmið með þessum spurningum er að athuga hvort það sé fylgni á milli þess að ná langt í íþróttum og standa sig vel í skóla.



#### Mynd 23. Stundar þú nám ?

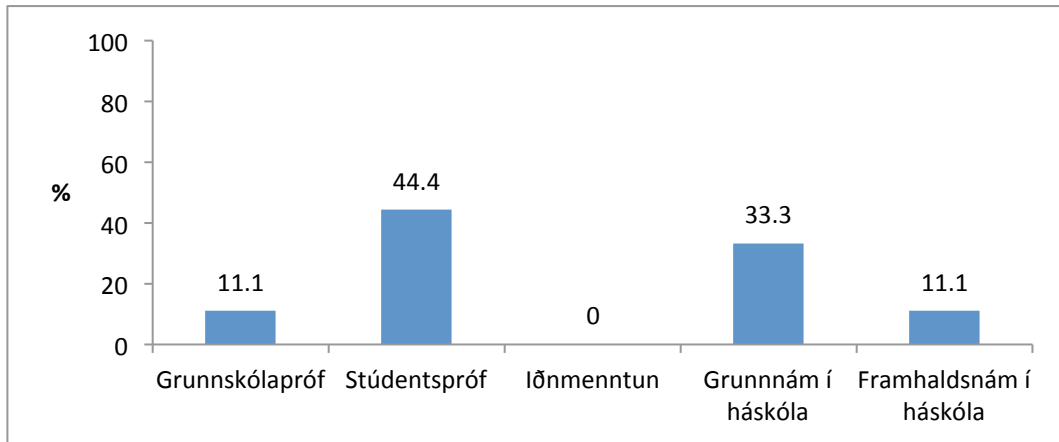
Þær sem svöruðu játandi að vera í námi voru ýmist í framhaldsskóla, iðnskóla, eða háskóla eins og sjá má á mynd 24. 55,6 % voru í grunnnámi í háskóla og 22,2 % í framhaldsnámi í háskóla, 22,2 % voru í framhaldsskóla eða í iðnskóla. Það kemur mjög á óvart hversu margar af stelpunum eru í háskólanámi eða 77,8 %. Þessar niðurstöður styðja það, að fylgni sé á milli þess að ganga vel í námi og að vera afreksíþróttamaður.





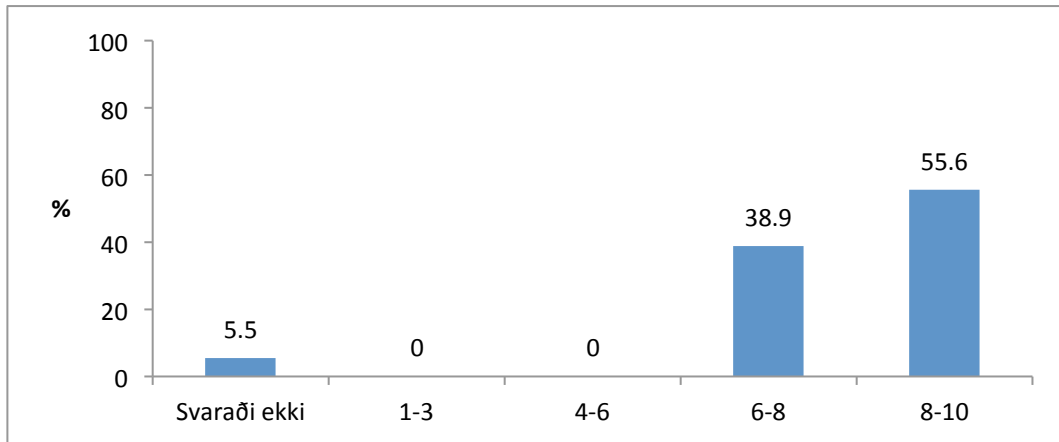
#### **Mynd 24. Ef já við spurningu 24, hvaða nám stundar þú ?**

Þegar stelpurnar voru síðan spurðar að því hvaða menntun þær hefðu lokið, kemur í ljós að 44,4 % af þeim hafa lokið háskólaprófi sem er athyglisvert ef tekið er mið af aldri þeirra. Á mynd 25 má sjá að 44,4 % eru með stúdentspróf sem er næstum helmingur, 33,3 % hafa lokið grunnnámi í háskóla og 11,1 % lokið framhaldsnámi í háskóla. 11,1 % hafa lokið grunnskólaprófi. Athygli er vakin á því að ein aðspurða er einungis á tuttugasta aldursári og er þar af leiðandi enn í framhaldsskóla. Hægt er að bera þessar niðurstöður saman við aldur leikmanna að ofan, sem styður það að A-landslið kvenna sé vel menntað einnig að afreksmennska og árangur í námi fylgist að.



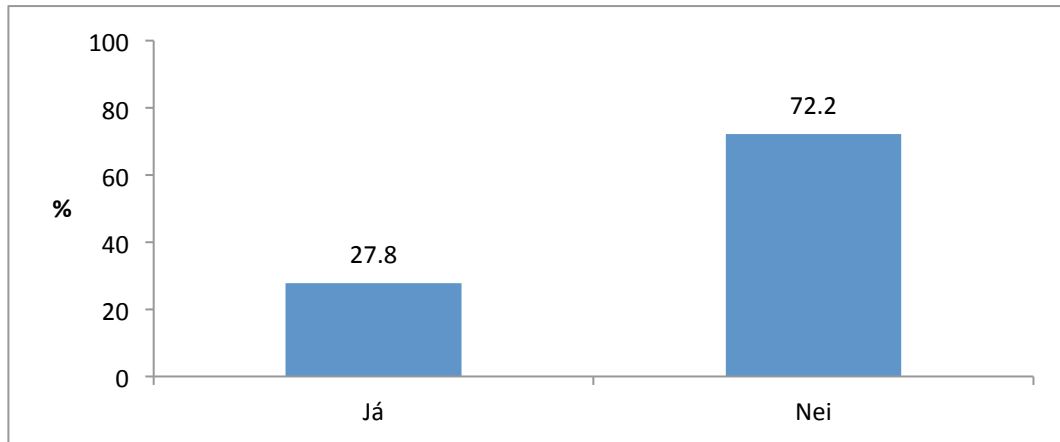
### Mynd 25. Hver er menntun þín ?

Einnig vildi ég sjá hversu vel þær hefðu staðið sig í námi til að bera saman við þá menntun sem þær höfðu lokið. Á mynd 26 sést að 38,9 % fengu á bilinu 6-8 og 55,6 % fengu 8-10 í einkunn. Þessar niðurstöður styðja enn frekar það að ganga vel í námi og íþróttum fylgist að. Yfir helmingur stelpnanna eru að fá yfir fyrstu einkunn þ.e.a.s. 8-10 og hinar segjast hafa fengið einkunnir á bilinu 6-8. Þetta sýnir að 55,6 % af hópnum eru afburða góðir námsmenn, og hin 38,9 % eru einnig góðir námsmenn. Ég tel að þetta segi eilítið til um persónuleika þeirra og dugnað. Það sem þær taka sér fyrir hendur gera þær vel, hvort sem það er vinna, nám eða knattspyrnan.



### Mynd 26. Hversu vel gengur/gekk þér í skóla ?

Að lokum var spurt hvort þær hefðu einhverja menntun í þjálfun til að sjá hvort einhverjar hefðu ætlað sér út í þjálfun. KSÍ leggur áherslu á að halda sínum atvinnumönnum innan knattspyrnunnar og hjálpar það að sjálfsögðu knattspyrnunni á Íslandi að fá leikmenn með víðtæka og alþjóðalega þekkingu inn í þjálfaraflóruna á Íslandi. Eins og sjá má á mynd 27 hafa einungis 27,8 % tekið námskeið hjá KSÍ og þá einungis fyrstu námskeiðin og 72,2 % höfðu ekki tekið neina þjálfaramenntun. Ég tel þessar niðurstöður ekki tákna það að meiri hluti landsliðins fari ekki út í þjálfun, enda eru þær margar að einbeita sér að sínu námi í dag og margar sem eru atvinnumenn erlendis og í fullri vinnu. Þvert á móti tel ég það vera jákvætt að þrátt fyrir þetta að u.þ.b. 1/3 af hópnum sé þegar byrjaður að mennta sig á þessu sviði.



**Mynd 27. Hefur þú lokið við þjálfaranámskeið á vegum KSÍ ?**

#### 4.6 Ummæli þátttakenda í rannsókninni

Stelpurnar voru beðnar um að svara tveim spurningum skriflega en það voru hvaða fimm þættir stuðluðu að því að þær urðu afreksmenn í knattspyrnu og síðan að gefa ungum knattspyrnukonum fimm góð ráð til þess að ná langt. Nefndir voru fjölmargir þættir í þessu sambandi. Þær voru þó allar sammála um þá grundvallarþætti sem leikmaður þarf að tileinka sér vilji viðkomandi verða afreksmaður í knattspyrnu. Þær telja allar andlega þætti svo sem hugarfar, sigurveg, keppnisskap, metnaður, agi og sjálfstraust hafa mikil áhrif. Þannig benti ein landsliðskvennanna á að „*hafa trú á sjálfri sér og eigin hæfileikum. Ef þú trúir því ekki að þú getir náð langt þá gerir það enginn. Setja sér háleitt markmið og stefna markvisst að því og gefast aldrei upp.*“

Einnig voru þær sammála um að æfa vel og markvisst, sé forsenda þess að ná árangri. Þær „*æfa með markmiði*“ eins og einn leikmaður sagði, þegar þær æfa sig aukalega, bæði þegar þær voru yngri en einnig eftir að þær urðu landsliðsmenn. Þær segja líka að grundvöllur fyrir því að ná langt, sé að leggja sig alltaf fram á æfingum og gefa sig allar í æfingar og keppnir. Þær fara með rétt hugarfar á æfingar en ein landsliðskvennanna sagði meðal annars að það „*kemur ekki til greina að tapa, hvort sem það er á æfingu eða í leik.*“ Þær leita eftir því að bæta sig með hverri æfingu og hverjum leik sem og að „*sinna æfingum vel og leita alltaf eftir því að verða betri.*“

Þær tala einnig allar um fórnfýsi sem undirstöðu þess að ná árangri í íþróttum. Að sleppa því að fara á böll og gera eitthvað félagslegt með vinunum, vegna æfinga eða keppnisferða. Þær eru allar til í að fórna öllu og setja knattspyrnuna í 1. sæti og finnst skemmtilegra að spila knattspyrnu umfram annað. Þær eru tilbúnar að gera nánast hvað sem er til að ná árangri eins og einn leikmaður liðsins sagði: „Ég hef alltaf verið gríðarlega metnaðargjörn og lagt mikið á mig til að ná langt. Ég set mér markmið og næ þeim. Ég er tilbúin að fórna öllu fyrir það eitt að ná árangri og verða best.“

Þær telja einnig allar að þjálfun þeirra í yngri flokkum hafi skipt máli og að þær hafi nánast alltaf haft góða þjálfara.

Þær hugsa líka vel um sig, nefna það lang flestar, hversu mikilvægt er að borða rétt og hvíla sig. Að lokum segja þær það gríðarlega mikilvægt að setja sér markmið til að hafa eitthvað að stefna að og vinna að.

Það sem vekur athygli er að þær nefna flestar stuðning úr nánasta umhverfi, að það hafi hjálpað þeim mikið, sem rennir stöðum undir það sem kemur fram í rannsókninni að stuðningur foreldra sé mikilvægur til að einstaklingar nái langt.

Þessir þættir sem þær telja hafa spilað stóran þátt í að þær náðu eins langt og þær hafa náð, styðja niðurstöður fræðimannanna. Þær tala um að umhverfið þurfi að vera gott, jákvætt og hvetjandi.

Þau ráð sem stelpurnar höfðu handa ungum knattspyrnukonum voru mörg og góð og taka mið af því sem sagt er að ofan, sem leikmennirnir telja að þurfi að vera til staðar ef ungar knattspyrnukonur ætla sér að verða afreksmenn. Þær tala um að æfa vel og æfa aukalega sé mjög mikilvægt, mæta stundvíslega á æfingar, leggja sig alltaf fram á æfingum því þá gerir maður það líka alltaf í leikjum. Þær eiga að mæta tilbúnar á æfingar til að verða betri og með það að markmiði og hafa hugann við það sem þjálfarinn segir. Heilbriggt lífni, þ.e.a.s. mataræði, svefn og hugsa vel um sig sé nauðsynlegt ætli maður sér að ná árangri í íþróttum. Hafa sjálfstraust og þora að láta drauma sína rætast og leggja sig fram við að ná þeim, því ef trúin er til staðar þá eru þeim allir vegir færir. Þær þurfa að gera sér grein fyrir því að það þarf að vera tilbúin

að fórna ýmsu fyrir knattspyrnuna til að ná árangri. Einnig tala þær um, að það eigi aldrei að sætta sig við 2. sæti heldur ávallt leitast eftir að vinna allt, hvort sem það er á æfingum eða í leikjum, leggja sig 100 % fram alltaf. Að lokum er nauðsynlegt að hafa gaman að því sem þær eru að gera eins og ein landsliðskvennanna orðaði það eftirfarandi: *„Njóta þess að spila fótbolta, við leggjum þetta á okkur af því að okkur finnst þetta gaman og gefur okkur ánægju, svo það er mikilvægt að minna sig á það á erfiðum æfingum og/eða þegar illa gengur.“*

Ef til vill lýsa eftirfarandi ummæli leikmanns því hvað þarf til að ná árangri í íþróttum en hún segir að *fyrst og fremst, hafa trú á sjálfum sér og þora að láta drauma sína rætast. Það skiptir ekki máli hver maður er eða hvaðan maður kemur, maður getur orðið bestur og náð árangri ef maður er nægjanlega tilbúinn að fórna öllu og leggja sig 100% fram í allar æfingar og leiki.*

## Hluti IV

### 5.0 Umræður

Meginmarkið þessarar rannsóknar var að rannsaka hvaða áhrif þjálfun, iðkun, aðbúnaður og umhverfi hefur á árangur kvenna í knattspyrnu.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að líkur benda til þess að hefja knattspyrnu iðkun á unga aldri og stunda fleiri en eina íþróttagrein stuðli að bættum árangri í knattspyrnu. Mikill meirihluti stelpnanna æfði aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu á sínum yngri árum og er einnig mikil meirihluti þeirra sem telur það hafa skipt mjög miklu eða frekar miklu máli að hafa stundað aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu, sem hjálpaði þeim að ná langt í knattspyrnunni. Athyglisvert er að sjá hversu lengi þær æfðu aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu, með tilliti til þess hversu snemma stelpurnar byrjuðu að æfa og spila með meistaraflokki. Það þýðir að þær hafi verið að æfa fleiri íþróttir en knattspyrnu þrátt fyrir mikið æfingar og leikjaálag í meistaraflokki. Það var meirihluti leikmanna sem hætti að æfa aðrar íþróttagreinar eftir 15 ára aldurinn og var það um það bil helmingur leikmanna sem æfðu aðrar íþróttagreinar lengur en 6 ár og 1/5 leikmanna sem æfði í 4-5 ár. Gjerset, Haugen og Holmstad (1998) fjalla um lögmálið fjölbreytni, að fjölbreytni virkar hvetjandi á líkama og sál, en einhæf þjálfun getur aftur á móti leitt til stöðnunar. Fjölbreytni í þjálfun er að æfa fleiri en eina íþróttagrein eða að skipta um umhverfi í þjálfun sinni í ákveðinni íþróttagrein. Einnig talar Bompa (2000) um að þeir sem stundi fjölbreyttar íþróttir og hreyfingu í æsku, eigi lengri og betri feril sem afreksmenn. Þessar niðurstöður benda á að vísbendingar eru um ástundun fleiri en einnar íþróttagreinar geti stuðlað að góðum árangri í knattspyrnu. Einnig rennir rannsókn Sigurðs Ragnars Eyjólfssonar (2011) á U-21 landslið karla stöðum undir þessa kenningu, þar sem mikill meirihluti landsliðsmannanna æfði aðrar íþróttagreinar en þeir aftur á móti hættu örlítið fyrir en stelpurnar. Samkvæmt þessum niðurstöðum, byrjar sérhæfing fyrir hjá strákunum eða þá að sérhæfing nú til dags byrji fyrir í knattspyrnu en hún gerði hér áður fyrir. Einnig má leiða líkur að því að kenningar Bompa (2000) varðandi það að sérhæfing skuli hefjast 15-16 ára eigi við A-landslið kvenna og að sérhæfing

sé nauðsynleg upp að vissu marki.

Vísbendingar eru um að samhengi sé á milli námsárangurs og árangurs í íþróttum. Niðurstöður rannsóknarinnar gefa til kynna að ástundun íþróttar hefur jákvæð áhrif á námsárangur. Líkur má leiða að því að íþróttir efla sjálfsmynd, sjálfstraust, einbeitingu og athygli eins og erlendar og innlendar rannsóknir hafa sýnt (Vail, 2006). Einnig styður íslensk rannsókn eftir Þórólf Þórlindsson, Þorlák Karlason og Ingu Dóru Sigfúsdóttur (1994) niðurstöður þessarar rannsóknar, þar sem rannsakendur komust að mjög keimlíkum niðurstöðum á námsárangri og íþróttarárangri. Gaman væri að gera rannsókn í framhaldi af þessari þar sem er farið nánar í hversu mikið nám og afreksmennska tengist og hvort það sé þá fylgni á milli þess að fá háar einkunnir í námi og að vera að skara fram úr í íþróttum.

Einnig er athyglisvert að sjá að þriðjungur stelpnanna hefur lokið við einhverja þjálfaragráðu KSÍ. Það gefur okkur vísbendingar um að margar af landsliðskonunum okkar gætu farið út í þjálfun þegar þær hætta sjálfar að spila knattspyrnu sem yrði frábært fyrir kvennaknattspyrnuna á Íslandi. Margar stelpnanna eru atvinnumenn og sumar í fullu námi fyrir utan náttúrulega að vera að spila knattspyrnu en samt sem áður þriðjungur þeirra byrjaðar að mennta sig í þjálfun. Hægt er að líta á þessar niðurstöður á þann veg að þrátt fyrir ungan aldur, skóla og að vera á fullu að spila knattspyrnu, séu svona margar stelpnanna búnar að mennta sig á sviði þjálfunar.

Rannsóknin gefur einnig vísbendingar um að árangur stelpnanna í yngri flokkum, endurspeglar þegar þær verða eldri í landsliðinu og í meistaraflokki. Rannsókn Sigurðs Ragnars á U-21 landsliði karla fjallar um svipaða niðurstöðu þar sem lang flestir leikmennirnir voru alltaf í A-liði í yngri flokkum. Þessar niðurstöður má túlka á þann hátt að góður árangur hjá afreksmönnum sem börnum bjó til góða sjálfsmynd og sjálfstraust sem skilar sér inn á völinn og einnig í aðra þætti lífsins, svo sem skólann (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994).

Þessu enn frekar til stuðnings voru flestar sem æfðu með 1-2 árum eldri í yngri flokkum og þó nokkrar sem æfðu með 3-4 árum eldri og með strákum. Hátt hlutfall í 1-2 árum eldri má líklegast draga að einhverju leyti til þess að það eru alltaf tveir árgangar saman í flokki í knattspyrnu, þannig að annaðhvort ár er æft með krökkum



sem eru ári eldri.

Þegar aldur liðsins er skoðaður þá kemur í ljós að samkvæmt Starkes, Cullen og MacMahon (2005) er aldursamsetning landsliðsins góð. Aldursbilið sem landsliðskonurnar eru á leiðir líkur á því að þær ættu að vera í góðu líkamlegu ástandi en fræðimennirnir tala um að íþróttamenn sýni topp árangur frá 20-30 ára. Hugsanlega getur aldursamsetning A-landsliðs kvenna verið einn af fjölmörgum þáttum árangurs þeirra á undanförunum misserum.

Athygli vekur að fæðingardagsáhrifa gætir ekki meðal A-landsliðs kvenna þar sem meira en helmingur þeirra er fæddur seinni sex mánuði ársins. Þrátt fyrir það hafa þær verið sigursælar í yngri flokkum og verið í A-liði sem og að æfa með eldri stelpum. Þetta er mikil mótsögn ef miðað er við t.d U-21 landslið karla þar sem einungis 5,88 % leikmanna fæddust seinustu þrjú mánuðina á árinu og 32,35 % fæddust seinustu sex mánuði ársins. Þetta bendir til þess að hjá U-21 landsliði karla eru fæðingardagsáhrifin mjög ríkjandi þar sem 67,65 % eru fæddir fyrstu sex mánuðina á árinu. Þetta gefur vísbendingar um að stelpur þroskast fyrr en strákar og að líkamlegir yfirburðir á unga aldri skipta líklega minna máli í kvennaknattspyrnu en hjá körlunum.

Þegar komið er í meistaraflokk eru stelpurnar lang flestar 14-15 ára þegar þær byrja að æfa og spila með meistaraflokk, en aðeins örfáar sem byrja að æfa og spila með meistaraflokki eftir 15 ára aldur. Sömu niðurstöður fengust þegar skoðað var hvenær þær spiluðu sinn fyrsta mótsleik á vegum KSÍ með meistaraflokki. Athygli vekur að það er um það bil 30 % munur á því hvenær fyrsti mótsleikur þeirra með meistaraflokki var og hvenær fyrsti mótsleikur þeirra í efstu deild var.

Líkur benda til að niðurstöðurnar megi rekja til þess að uppeldisfélög stelpnanna voru misgóð og sum í efstu deild og önnur ekki, sem gæti hugsanlega skýrt hversu seint þær telja sig hafa tekið mestum framförum. Það gefur vísbendingar um að þær hafi byrjað meistaraflokksferilinn í sínu uppeldisfélagi sem var ekki í efstu deild og spilað sinn fyrsta leik þar.

Hugsanlega má draga þá ályktun að þjálfunin í uppeldisfélagi hafi ekki verið jafn góð og hjá fremstu félögum landsins. Einnig má benda á að þegar þær hefja

æfingar með betri leikmönnum, þá hlýtur það að hafa flýtt fyrir og aukið framfarir.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar, má leiða líkur að því að sigursæld í yngri flokkum skili sér upp í meistaraflokk hjá einstaklingnum. Þær læra sigurhugsun, metnað, vilja, dugnað og baráttu og vita hvað þær þurfa að gera til að ná árangri. Þær leggja mikla vinnu á sig til að ná takmarkinu og það sýnir sig í mörgu öðru sem þær gera, fyrir utan knattspyrnuna, svo sem í námi og vinnu.

Rannsóknin leiðir hugsanlega í ljós að aðbúnaður sé ekki eins mikilvægur og Gjerset, Haugen og Holmstad (1998) vilja meina, þeir segja að góð aðstaða sé skilyrði fyrir því að geta stundað íþrótt sína af metnaði og krafti, en þar er átt við að íþróttasvæði, vellir og búnaður sé við hæfi og sé svipaður og íþróttamennirnir nota í keppni. Félögin tólf sem stelpurnar koma frá eru misstór og frá misstórum bæjarfélögum sem getur orsakaða það að þær sem búa á minni stöðunum eiga ekki jafn greiðan aðgang að góðri aðstöðu. Þó svo að aðstæður til knattspyrnuíðkunar nú til dags sé mjög svipaðar hjá flestum félögum var það ekki þegar þær voru ungar. Ericsson (1996) og fleiri tala um að það sé samspil margra þátta, andlegra, líkamlegra og umhverfislegra, sem verða til þess að einstaklingar skara fram úr í sinni íþrótt, en ekki spurning um hversu góðar aðstæður einstaklingar æfa við, sem styður niðurstöður þessarar rannsóknar.

Flest félög hafa aðgang að gervigrasi eða grasvelli nú á dögum en malarvellir og íþróttahús tíðkuðust hér áður fyrr. Hægt er að leiða líkur að því að þau félög sem skila flestum leikmönnum í landsliðið, þ.e.a.s. Valur og Breiðablik hafi haft hvað besta aðstöðu ef marka má fræðimennina að ofan sem telja það vera undirstöðu þess að ná árangri. Aðstaða hér á landi á uppvaxtar árum leikmanna A-landsliðs kvenna var mjög sambærileg á milli félaga samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar, sem gefur til kynna að aðstaða hafi ekki skipt öllu máli, heldur skiptir heildarumhverfið og hefð væntanlega meira máli en aðstaðan ein og sér.

Athygli vekur að niðurstöður úr því við hvaða aðstöðu þær æfðu í yngri flokkunum, að fleiri æfðu á malarvelli en grasvelli sem er einstaklega áhugavert þar sem flestir hefðu getið sér til að grasvellir væru vinsælasta aðstaðan á þessum árum að undanskyldum íþróttahúsunum þar sem spiluð var innanhúsknattspyrna en það

voru nánast allar sem stunduðu æfingar innanhúss. Engin af stelpunum æfði í knattspyrnuhöll í yngri flokkum en uppbyggingu á knattspyrnuaðstöðu á Íslandi hefur verið mikil undanfarinn ár og verður gaman að sjá ef svipuð rannsókn yrði gerð eftir 5-10 ár til að skoða mun á aðstöðu og leikni leikmanna núna og þá og sjá hversu miklu máli aðstaðan skiptir.

Umhverfi hefur gríðarlega mikil áhrif á íþróttamenn og er mikilvægt að skapa umhverfi í kringum íþróttamanninn, sem er hvetjandi og krefjandi. Gott umhverfi skapar ánægða íþróttamenn sem leiðir af sér bættan árangur og ástundun. Í góðu umhverfi læra íþróttamenn að virða reglur, bera ábyrgð, samvinnu, sætta sig við tap og margt annað sem hann getur notað í fleiru en bara íþróttum (Gjerset, Haugen og Holmstad, 1998). Mikilvægt er fyrir þjálfara og aðra sem koma að íþróttamanninum að hjálpa til við að skapa þetta umhverfi. Í yngri flokkunum er það ábyrgð þjálfarans að mestu leyti að skapa umhverfi þar sem iðkendur vilja bæta sig og leggja sig fram við að ná árangri. Þar af leiðandi er mikilvægt að þjálfarar yngri flokka missi ekki sjónarmið á sínum markmiðum, með því að fórna sjónarmiðum sínum og gildum flokksins fyrir einn sigurleik. Weinberg og Gould (2007) segja foreldra gríðarlega mikilvæga fyrir íþróttamenn, geta þeir skorið úr um hvort barnið muni ná árangri eða einfaldlega hætta vegna pressu, þannig að foreldrar þurfa að vera meðvitaður um þetta svo þeir geti sýnt barni sínu stuðning, bæði í íþróttum og öðru sem þau kunna að taka sér fyrir hendur. Þessar fullyrðingar renna stöðum undir niðurstöður rannsóknarinnar varðandi stuðning foreldra. Yfirgnæfandi meirihluti taldi sig fá mikinn stuðning varðandi íþróttaiðkun frá foreldrum. Gamán væri að gera rannsókn og athuga hvort það hafi áhrif að alast upp á landsbyggðinni eða á höfuðborgarsvæðinu og hvort annað stuðli frekar að afreksmennsku. Einnig að sjá hvernig stuðningur foreldra var háttað, hvort þeir hafi knattspyrnulegan bakgrunn sjálfir og hvaða þátt þeir tóku í yngri flokkum barna sinna.

Landsliðskonurnar voru nokkuð samrýndar í svörum við skriflegum spurningum og eru flestar á sama máli um hvaða þættir þurfa að vera til staðar til að ná langt í knattspyrnu. Einnig eru þær með svipuð ráð varðandi hvað ungir leikmenn þurfa að gera til að ná árangri. Andlegir þættir svo sem hugarfar, sjálfstraust og sjálfstrú,

sigurveili og keppnisskap hafa mikil áhrif á að þær urðu afreksmenn og segja þær að þetta þurfi að vera til staðar hjá ungu leikmönnum sem ætla sér langt. Fórnfýsi er annar mikilvægur þáttur, að setja knattspyrnuna alltaf í 1. Sæti. Mikilvægt að æfa sig aukalega og æfa sig með markmið í huga, t.d. bæta skot eða halda á lofti, ekki bara fara út og gera eitthvað. Áhugi á íþróttinni er þeim mikilvægur og væru þær ekki að standa í allri þeirri vinnu sem íþróttin krefst nema þær hefðu unun að spila knattspyrnu. Ef maður hefur ekki brennandi áhuga fyrir leiknum mun viðkomandi ekki ná langt. Að leggja sig fram á æfingum og leikjum og mæta með réttu hugarfari er mjög mikilvægt og stefna að því að vera best og bæta leik sinn á hverri æfingu, hafa markmið sín skýr og stefna að þeim á hverri æfingu. Þær telja þjálfunina sem þær hafa fengið skipta miklu máli og telja sig hafa haft færa þjálfara sem hafa hjálpað þeim að ná langt í íþróttinni. Mataræði og að hugsa vel um sjálfan sig er nauðsynlegt ætli þær sér að ná árangri í íþróttum og þær leggja mikla áherslu á sjá vel um líkama sinn. Einnig tala þær um að stuðningur frá nánasta umhverfi hafi verið mikill, þ.e.a.s. foreldrum og fjölskyldu og það hafi hjálpað þeim að ná árangri. Einnig yrði áhugavert að taka svör stelpnanna úr skriflegu spurningunum varðandi hvaða þættir stuðla að því að þær urðu afreksmenn í knattspyrnu og ráðin sem þau hafa handa ungum knattspyrnukonum og nota þau í fyrirlestur sem væri hægt að fara með í aðildarfélög knattspyrnusambandsins til að auka áhuga og metnað ungra iðkenda. Fá þá eina landsliðskonu í hvert skipti til að taka þátt í fyrirlestrinum og umræðum við unga iðkendur. Einnig væri hægt að taka saman í stuttu máli niðurstöður rannsóknarinnar í fyrirlestur en yrði það stærra verkefni. Gaman væri ef byggt væri ofan á þessa þekkingu og bætt við, til að efla kvennknattspyrnuna á Íslandi enn frekar.

## 6.0 Lokaorð

Markmið þessarar rannsóknar var að rannsaka hvaða áhrif þjálfun, iðkun, aðbúnaður og umhverfi hafa á árangur kvenna í knattspyrnu. Niðurstöður sýna að áhrif annarra íþróttagreina hjálpa til að ná árangri en mikill meirihluti leikmanna A-landsliðs kvenna stunduðu aðra íþróttagrein á yngri árum. Athygli vakti hversu lengi þær stunduðu aðrar íþróttagreinar þar sem þær byrjuðu allar mjög snemma að æfa og spila með meistaraflokki. Niðurstöður benda einnig til þess að það sé fylgni milli námsárangurs og íþróttaiðkunar og er menntun landsliðsins í heildina góð. Sigursæld í yngri flokkum virðist skila sér frá yngri flokkum upp í meistaraflokkana ef marka má niðurstöður þessarar rannsóknar og þar af leiðandi gætir ekki fæðingardagsáhrifa hjá A-landsliði kvenna, þar sem þær voru mjög sigursælar í yngri flokkum þrátt fyrir að vera fæddar seinni sex mánuðina á árinu og voru einnig mikið að æfa með eldri stelpum. Þær voru vel flestar sem höfðu unnið til mikið af einstaklingsverðlaunum og verið í sigursælum liðum í yngri flokkum sem bendir til þess að þær hafi lært að vera sigurvegarar á yngri árum og lagt mikla vinnu á sig við að halda þeim hugsunarhætti áfram. Að lokum voru niðurstöður um aðbúnað og umhverfi þær að nauðsynlegt er að hafa góða aðstöðu og gott umhverfi til þess að skara fram úr í knattspyrnu. Þær æfðu við frekar góðar aðstæður flestar í yngri flokkunum en á þeirra tíma tíðkaðist að æfa innanhús, á malarvöllum og grasvöllum. Í nútímanum eru þetta ekki viðunandi aðstæður fyrir afreksmenn, en mikið hefur breyst á undanförunum árum hvað varðar aðstöðu til knattspyrnu iðkunar á Íslandi. Mikilvægt er að umhverfið fyrir íþróttamanninn sé gott, að það sé krefjandi og hvetjandi. Stuðningur foreldra stelpnanna skipti miklu máli samkvæmt niðurstöðum og rennir það stoðum undir að umhverfið sé mjög mikilvægt fyrir íþróttamenn sem ætla sér að skara fram úr og verða afreksmenn.

Þjálfarar, Stjórnendur félaganna og knattspyrnuhreyfingarinnar þurfa að vera meðvitaðir um að knattspyrnuumhverfið á Íslandi þarf að vera eins og best verður á kosið. Mikilvægt er að þjálfarar haldi í þau gildi og reglur sem þeir hafa að leiðarljósi við að skapa gott umhverfi fyrir verðandi afreksmenn í knattspyrnu. Einnig þurfa foreldrar að vera meðvitaðir um íþróttaiðkun barna sinna og styðja þau á jákvæðan

hátt og hvetja þau til að prófa sem flestar íþróttagreinar en ekki festa þau í einni. Fyrir vikið fáum við betri alhliða íþróttamenn og vonandi fleiri afreksmenn í íþróttum. Íþróttir hafa auk þess mikið forvarnargildi og er fylgni milli þess að ganga vel í námi og stunda íþróttir.

Við vinnslu þessa lokaverkefnis aflaði ég mér mikils fróðleik, enda er þetta málefni sem ég hef mikinn áhuga á bæði fyrir stráka og stelpur. Ég ákvað að einbeita mér að kvennaknattspyrnu þar sem ég tel vanta fleiri rannsóknir og gögn um kvennaknattspyrnu á Íslandi og taldi þær fýsilegan kost til að leita svara við rannsóknarspurningu minni eftir einstakan árangur landsliðsins undanfarið.

Einnig vonast ég til þess að þessi rannsókn varpi einhverju ljósi á hvaða þættir það eru sem stuðla að afreksmennsku kvenna í knattspyrnu og að þjálfarar og aðrir sem hafa áhuga á þessum málum geti nýtt sér þetta til að fjölga og bæta afreksmennina okkar í kvennaknattspyrnu.

## 7.0 Heimildarskrá

- Baker, J. (2003). Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise. *High ability studies*, 14(1), 85-94.
- Baker, J. og Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High ability studies*, 15(2).
- Barnsley, R. H. (1988, júní). *Birthdate and Performance: The Relative Age Effect*. Skýrsla kynnt á árlegri ráðstefnu um menntamál í Kanada, Ontario.
- Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions: Proven conditioning for athletes ages 6 to 16*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ericsson, K. A. (1996). The acquisition of expert performance: An introduction to some of the issues. Í K. A. Ericsson (ritstjóri), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games* (bls. 1-50). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Esterberg, K.G. (2002). *Qualitative Methods in Social Research*. Boston: McGraw Hill.
- Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P. (1998). *Þjálfraedi*. Reykjavík: Iðnú.
- Glamsér, F.D. og Vincent, J. (2004). The relative age effect among elite American youth soccer players. *Journal of sport behavior*, 27. Bls. 31-38.
- ÍSí. (2007). *Iðkendatölur*. Sótt 4. maí frá Heimasíðu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands:  
<http://isi.is/content/files/public/skjol/Rit/Tolfraedi/I%C3%B0kendur%202008.pdf>
- ÍSí. (2008). *Iðkendatölur*. Sótt 4. maí frá Heimasíðu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands:  
<http://isi.is/content/files/public/skjol/Rit/Tolfraedi/I%C3%B0kenndur%202007.pdf>

Jakob Leó Bjarnarson og Vilberg Sverrisson. (2009). *Tengsl fæðingardags á brottfall úr knattspyrnu: Hjá 4. flokki karla og kvenna*. Óbirt BS-ritgerð. Háskóli Íslands, Menntavísindasvið.

KSÍ. (án dags.) *Bikarmeistarar meistaraflokks kvenna*. Sótt 3. maí frá Heimasíðu Knattspyrnusambands Íslands: <http://www.ksi.is/mot/fra-upphafi/greinar//nr/59>

KSÍ. (án dags.) *Íslandsmeistarar meistaraflokks kvenna og sigurvegarar í öðrum deildum*. Sótt 2. maí 2010 frá Heimasíðu Knattspyrnusambands Íslands: <http://www.ksi.is/mot/fra-upphafi/greinar//nr/57>

KSÍ. (án dags.) *Leikmenn landsliða frá upphafi*. Sótt 5. maí 2010 frá Heimasíðu Knattspyrnusambands Íslands: <http://www.ksi.is/landslid/landslidsmenn/>

KSÍ. (án dags.) *Leikskýrsla A-landsliðs karla gegn Noregi þann 5. September 2009*. Sótt 3. Maí 2010 frá Heimasíðu Knattspyrnusambands Íslands: <http://www.ksi.is/mot/motalisti/leikskyrsla/?Leikur=175495>

Sigurður Ragnar Eyjólfsson. (2011). *Hvað einkennir leikmenn U-21 landsliðs karla?* Óútgefin rannsókn.

Starkes, J. L., Cullen, J. D. og MacMahon, C. (2005). A life-span model of the acquisition and retention of expert perceptual-motor performance. Í A. M. Williams og N. J. Hodges (ritstjórar), *Skill acquisition in sport research, theory and practice* (bls. 259-281). New York: Routledge.

Treasure, D. C., Lemyre, P. N., Kuczka, K. K. og Standage, M. (2007). Motivation in elite-level sport: A self-determination theory and sport. Í M. S. Hagger og N. L. D. Chatzisarantis (ritstjórar), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (bls. 153-165). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vail, K. (2006). Is physical fitness raising grades? *The education digest*, 71(8), 13-19.

Víðir Sigurðsson og Sigurður Á. Friðþjófsson. (1997). *Knattspyrna í Heila Öld*. Reykjavík: Knattspyrnusamband Íslands.



Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M. og Starkes, J. L. (2005). Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence. Í A. M. Williams og N. J. Hodges (ritstjórar), *Skill acquisition in sport research, theory and practice* (bls. 231-258). New York: Routledge.

Weinberg, R. S. Og Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woods, R. B. (2007). *Social Issues in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

## 8.0 Viðauki

Kæri viðtakandi

Undirritaður er að vinna að lokaritgerð fyrir B.S. gráðu í Íþróttfræðum frá Háskólanum í Reykjavík. Meðfylgjandi eru spurningar sem verða lagðar fyrir þá 22 leikmenn A-landsliðs kvenna sem tóku þátt í Evrópumeistaramótinu sumarið 2009. Markmið ritgerðarinnar er að varpa ljósi á það hvað einkennir afrekskonur í knattspyrnu á Íslandi.

Þessi spurningarlisti inniheldur 31 spurningu. Nánari útskýringar eru við hverja spurningu.

Farið verður með öll gögn sem trúnaðarmál og ekki verður hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda.

Ekki hika við að hafa samband við undirritaðan ef einhverjar spurningar vakna.

Með fyrirfram þökk, Páll Árnason (palla07@ru.is)

**1. Hvaða ár ert þú fædd ?**

1975-1980

1981-1985

1986-1990

1991-1995

**2. Hvenær ert þú fædd á árinu ?**

Janúar-mars

Apríl-júní

Júlí-september

Október-deember

**3. Stundaðir þú(æfðir eða kepptir) aðrar íþróttagreinar með íþróttafélögum sem barn/unglingur ?**

Já

Nei

*Ef nei við spurningu nr. 3, farið þá í spurningu nr. 8.*

**4. Ef já, hvaða íþróttagreinar stundaðir þú ? (má merkja við fleiri en einn valmöguleika)**

Handbolta

Korfubolta

Frjálsar Íþróttir

Fimleika

Annað: þá hvað? \_\_\_\_\_

**5. Hversu lengi æfðir þú viðkomandi íþrótt/ir ?**

0-1 ár

2-3 ár

4-5 ár

6 ár eða lengur

Æfi enn

**6. Hversu miklu eða litlu máli telur þú að ástundun annarrar íþróttagreinar hafi hjálpað þér að ná árangri í knattspyrnu ?**

Mjög miklu

Frekar miklu

Hvorki miklu né litlu

Frekar litlu

Mjög litlu

**7. Hvenær hættir þú að æfa aðrar íþróttagreinar en knattspyrnu ?**

8 ára eða yngri

9-10 ára

11-12 ára

13-14 ára

15-16 ára

17 ára eða eldri

**8. Hversu oft varst þú í A-liði í yngri flokkum ?**

Alltaf

Oft

Stundum

Sjaldan

Aldrei

**9. Vannst þú mikið af einstaklingsverðlaunum sem barn í íþróttum ?**

Já

Nei

**10. Var þitt lið sigursælt í yngri flokkum ?**

Já

Nei

**11. Hversu mikinn eða lítinn stuðning fékkst þú frá foreldrum þínum varðandi þátttöku þinnar í íþróttum ?**

- Mjög mikinn
- Frekar mikinn
- Hvorki mikinn né lítinn
- Frekar lítin
- Mjög lítinn

**12. Með hvaða aldurshópi varst þú vön að æfa í yngri flokkum ? (má merkja við fleiri en einn valmöguleika)**

- Jafnöldrum (stelpum)
- 1-2 árum eldri
- 3-4 árum eldri
- Strákum
- Strákum og stelpum

**13. Hvert er þitt uppeldisfélag ?**

- \_\_\_\_\_

**14. Hvar ertu alin upp ?**

- Höfuðborgarsvæðið
- Suðurland
- Norðurland
- Vesturland
- Austurland
- Erlendis

**15. Við hvaða aðstöðu æfðir þú aðallega í yngri flokkum ?**

- Gervigras (úti)
- Malarvöllur
- Íþróttahús (innanhus)
- Knattspyrnuhöll
- Grasvöllur

**16. Hvernig telur þú að aðstaða til knattspyrnuíðkunar hafi verið þar sem þú lékst í yngri flokkum ?**

- Mjög góð
- Frekar góð
- Hvorki góð né slæm
- Frekar slæm
- Mjög slæm

**17. Hvenær telur þú þig hafa tekið mestum framförum í knattspyrnu?**

- 6-9 ára
- 10-13 ára
- 14-17 ára
- 18-21 ára

**18. Hefur þú leikið með unglíngalandsliðum Íslands ? Merktu við þá möguleika sem við eiga.**

- U-16
- U-17
- U-19
- Hef ekki leikið með yngri landsliðum Íslands

**19. Lékst þú sömu leikstöðu í yngri flokkum (11 manna bolta) og þú gerir í A-landsliðinu ?**

- Já
- Nei



**20. Hvenær byrjaðir þú að æfa með meistaraflokki ?**

- 14-15 ára
- 16-17 ára
- 18-19 ára
- 20-21 ára
- 22 ára eða eldri

**21. Hvenær spilaðir þú þinn fyrsta mótsleik á vegum KSÍ með meistaraflokki ?**

- 14-15 ára
- 16-17 ára
- 18-19 ára
- 20-21 ára
- 22 ára eða eldri

**22. Hvenær spilaðir þú þinn fyrsta meistaraflokksleik í efstu deild ?**

- 14-15 ára
- 16-17 ára
- 18-19 ára
- 20-21 ára
- 22 ára eða eldri

**23. Ert þú atvinnumaður erlendis í dag ?**

Já

Nei

**24. Stundar þú nám ?**

Já

Nei

*Ef nei við spurningu nr. 24, farið þá í spurningu nr 26.*

**25. Ef já við spurning 24, hvaða nám stundar þú ?**

Nám í framhaldsskóla til stúdentsprófs

Nám í iðnskóla

Grunnnám í háskóla

Framhaldsnám í háskóla

Annað: þá hvað? \_\_\_\_\_

**26. Hversu vel gengur/gekk þér í skóla ? (Vinsamlegast merkið við einkunnir sem við eiga)**

1-3

4-6

6-8

8-10

**27. Hver er menntun þín ?**

Grunnskólapróf

Stúdentspróf

Iðnmenntun

Grunnnámi úr háskóla

Framhaldsnámi úr háskóla

Annað: þá hvað? \_\_\_\_\_

**28. Hefur þú lokið við þjálfaranámskeið á vegum KSÍ ?**

Já

Nei

*Ef nei við spurningu nr. 28, farið þá í spurningu nr. 30.*



