



# Hafa þjálfarar áhrif á brottfall iðkenda í íþróttum?

Hulda Sif Steingrímsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs  
Íþróttá-, tólmstunda- og þroskaþjálfadeild



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**MENNTAVÍSINDASVIÐ**



# **Hafa þjálfarar áhrif á brottfall iðkenda í íþróttum?**

Hulda Sif Steingrímisdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tímstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Vanda Sigurgeirsdóttir

Íþróttá-, tímstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Maí 2018

Hafa þjálfarar áhrif á brottfall iðkenda í íþróttum?

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.A.-prófs  
í Tómsunda- og félagsmálafræði við Íþróttá-, tómsunda- og  
þroskaþjálfadeild,  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Hulda Sif Steingrímsdóttir 2018

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, 2018

## Ágrip

Í íþróttum sinna þjálfarar gríðarlega mikilvægu uppeldisstarfi og því er nauðsynlegt að þeir séu jákvæðar fyrirmyndir sem stuðla að uppbyggilegu umhverfi. Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort að þjálfarar séu einn af þeim orsakavöldum sem ýta undir brottfall iðkenda. Um var að ræða eigindlega rannsókn þar sem gögnum var aflað í gegnum viðtöl við þrjár einstaklinga sem höfðu eða eru enn að æfa íþróttir. Leitast var eftir svörum við því hvort þjálfarar geti haft áhrif á brottfall iðkenda í íþróttum, ef svo er þá hvernig og hvað er hægt að gera til þess að koma í veg fyrir það. Niðurstöður sýna að þjálfari getur haft áhrif á brottfall iðkenda með neikvæðu viðmóti og pressu. Það er von höfundar að verkefnið muni hjálpa þjálfurum að huga betur að framkomu sinni gagnvart iðkendum og hjálpi þeim að styrkjast í starfi.

## Efnisyfirlit

Ágrip .....	3
Formáli.....	5
<b>1 Inngangur .....</b>	<b>6</b>
<b>2 Ípróttir .....</b>	<b>7</b>
2.1 Uppbygging á Íslandi.....	8
2.2 Mikilvægi .....	9
<b>3 Þjálfarar .....</b>	<b>11</b>
3.1 Leiðtogafærni.....	11
3.2 Menntun.....	13
3.3 Mikilvægi .....	14
3.4 Jákvæð og neikvæð áhrif.....	15
<b>4 Iðkendum .....</b>	<b>16</b>
4.1 Álag .....	16
4.2 Meiðsl .....	17
4.3 Sérhæfing.....	18
4.4 Kvíði .....	19
4.5 Brottfall.....	20
<b>5 Aðferðafræði .....</b>	<b>22</b>
5.1 Eigindlegar rannsóknaraðferðir .....	22
5.2 Úrtak og viðmælendur .....	22
5.3 Úrvinnsla og greining gagna.....	24
5.4 Siðferðileg álitamál.....	24
<b>6 Niðurstöður .....</b>	<b>25</b>
6.1 Stuðningur .....	25
6.2 Pressa .....	26
6.3 Eiginleikar þjálfara .....	28
6.3.1 Jákvæðir eiginleikar .....	28
6.3.2 Neikvæðir eiginleikar.....	29
<b>7 Niðurlag og umræður .....</b>	<b>31</b>
Heimildaskrá.....	34

## Formáli

Þegar að ég hóf nám í tólstunda- og félagsmálafræði vissi ég einhvern veginn strax að mig langaði að fjalla um íþróttir. Það sem vakti áhuga minn á þjálfurum voru umræður sem ég átti við samnemendur mína í áfanga sem heitir Inngangur að tólstundafræðum. Út frá því hannaði ég tólstundamenntunarnámskeið fyrir þjálfara og skrifaði einnig grein tengd samskiptum þjálfara sem birt var í *Fritímanum, veftímariti fagfólks í fritímaþjónustu*. Það má því segja að efni ritgerðarinnar hafi hafi fylgt mér í þó nokkurn tíma.

Mig langar til þess að þakka leiðbeinandanum mínum, Vöndu Sigurgeirsdóttur, fyrir góðan stuðning og frábæra leiðsögn í gegnum allt ferlið. Einnig langar mér að þakka bróður mínum, Sveini Þóri Steingrímssyni, fyrir mikilvægan stuðning og aðstoð við yfirlestur, foreldrum mínum, fjölskyldumeðlimum, vinum og vandamönnum fyrir að sýna áhuga og þolinmæði, ómetanlegan stuðning, hvatningu og fyrir að vera til staðar fyrir mig í þessu ferðalagi. Að lokum langar mig að þakka samnemendum og kennurum mínum í tólstunda- og félagsmálafræði fyrir samveruna og allar góðu stundirnar sem við upplifðum saman.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér Siðareglur Háskóla Íslands (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 8. maí 2018

---

Hulda Sif Steingrímisdóttir

## 1 Inngangur

Íþróttir eiga að veita börnum líkamlegan, andlegan og félagslegan þroska. Það er mikilvægt í íþróttaiðkuninni að skapa aðstæður fyrir bæði börn og unglinga þar sem þau geta verið að æfa samkvæmt sínum eigin forsendum. Forsendur þessar geta verið keppni eða afrek, líkamsrækt, skemmtun eða góður félagsskapur (Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997).

Ástæða þess að barn tekur þátt í íþróttum er vegna þess að það vill vera virkt, hafa gaman og upplifa jákvæða íþróttaiðkun í gegnum lærdóm og þjálfun á grundvallarfærni. Fjölbreytt starfsemi hefur sýnt fram á að hún sé góð fyrir börn og unglinga, bæði líkamlega og andlega. Kannanir sem gerðar hafa verið á ánægju barna í íþróttum sýna að aðal ástæða þess að börn langi að taka þátt í íþróttum sé að „hafa gaman“ (Merkel, 2013).

Þjálfarar sinna mikilvægu uppeldisstarfi í íþróttum og þar af leiðandi verða þeir að sýna, bæði í orðum og athöfnum, að þeir séu góðar fyrirmyndir (Guðbjörg Norðfjörð o.fl., 2015). Samfélagið í dag er farið að krefjast að þjálfun barna og unglinga sé sem best, af því leiðir að menntun þjálfara verði að vera meiri. Það er mikilvægt að eiga menntaða þjálfara því það getur leitt til að þátttaka aukist og brottfall minnki (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2016).

Ritgerð þessi skiptist upp í tvo hluta, fræðilega umfjöllun og niðurstöður sem fengust úr eigindlegri rannsókn. Í fræðilega partinum er fjallað um íþróttir, þar sem rætt er um nokkrar skilgreiningar, uppbygginguna sem orðið hefur á Íslandi og mikilvægi þeirra. Síðan verður farið í að ræða um þjálfara þar sem leiðtogafærni, menntun, mikilvægi, og jákvæð og neikvæð áhrif verða tekin fyrir. Þar næst verða iðkendur teknir fyrir, þar verður fjallað um álag, meiðsl, sérhæfingu, kvíða og brottfall sem á sér stað við iðkun íþróttá.

Við gerð eigindlegu rannsóknarinnar voru tekin þrjú viðtöl við einstaklinga sem hafa nokkurra ára reynslu af íþróttum og umhverfi þeirra. Leitað var eftir þeirra upplifun og reynslu á þeim þjálfurum sem þeir hafa haft í gegnum iðkun sína. Í niðurstöðum verður rýnt í þemun sem fundust við greiningu gagnanna en þau eru skilningur, pressa og eiginleikar þjálfara. Að lokum verður fjallað ítarlega um niðurstöðurnar og þær tengdar við fræðilegu umfjöllunina.

Rannsóknarspurning viðfangsefnisins er:

**Geta þjálfarar haft áhrif á brottfall iðkenda úr íþróttum? Ef svo er, þá hvernig og hvað er hægt að gera til þess að koma í veg fyrir það?**



## 2 Íþróttir

Íþróttastarf er partur af því uppeldisstarfi (Frímánn Ari Ferdinándsson og Sigurður Magnússon, 1997) sem mótá lifsgildi og lífsreglur fólks ásamt fjölskyldumeðlimum, skóla og vinnustöðum (Sólveig H. Georgsdóttir og Hallfríður Þórarinsdóttir, 2008). Íþróttafélög eru þá af leiðandi ein af uppeldisstofnunum samfélagsins og eru þáu því talin vera góður vettvangur fyrir börn og ungmenni til að geta aðlagast umhverfi sínu (Viðar Halldórsson, 2014).

Til eru nokkrar skilgreingar á hvað íþróttir eru og hvað þær hafa upp á að bjóða. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (1/2017) hefur skilgreint þær á þennan hátt „Íþrótt er ástundun líkamlegrar þjálfunar til keppni og heilsuræktar“. Hins vegar hafa margir fræðimenn skilgreint íþróttir sem „stofnanabundinni keppnisathöfn sem inniheldur stranga líkamlega áreynslu eða krefst flókinnar líkamlegrar færni iðkenda sem eru knúnir áfram af innri og ytri hvatningu“ (Coakley og Pike, 2009, bls. 5). Samkvæmt skilgreiningunni skiptast íþróttir upp í fjóra hluta.

- **Starfsemi sem þarfnast líkamlegra hreyfingar (*e. physical activities*).** Þessi nálgun gefur til kynna að þær athafnir sem þurfa meira á vitsmunalegri en líkamlegri áreynslu falla ekki undir hugtakið íþróttir. Sem dæmi má nefna skák.
- **Starfsemi sem einkennist af samkeppni (*e. competitive activities*).** Með því að skilgreina íþróttir sem keppni er hægt að aðgreina athafnir sem eiga sér stað fyrir utan heimilis, líkt og að halda bolta á milli, og þær athafnir sem eiga sér stað á leikvelli, t.d. Grindavík að keppa við Hauka í Pepsi-deildinni.
- **Starfsemi sem er stofnanabundin (*e. institutionalized activities*).** Hér er gert greinarmunur á athöfnum sem fara fram án reglna og eftirlits, og þeirra sem fylgja reglum, hafa skipulag og starfsmenn sem sjá til þess að það sé farið eftir þeim lögum sem settar voru fyrir tiltekna athöfn. Hegðun þátttakenda er sem sagt mótuð af sniðföstum reglum og skipulagi.
- **Starfsemi leikin út frá innri og ytri hvatningu (*e. activities played by people for internal and external rewards*).** Samkvæmt þessari nálgun verða þátttakendur að hafa innri og ytri hvatningu til þess að spila íþróttir. Innri hvatning felur í sér ánægju og gleði sem kemur af því einungis að taka þátt. Fá samþykki frá almenningi, stöðu og verðlaun út frá líkamlegri getu eru þættir sem falla undir ytri hvatningu.

(Coakley og Pike, 2009, bls. 5-6).

Íþróttir hafa einnig verið skilgreindar af fræðimönnum út frá annarri nálgun en hún snýst um að spyrja þessara spurninga „Hvaða athafnir skilgreinir fólk úr ákveðnum hóp eða samfélagi sem íþróttir?“ og „Hvaða íþróttir vege þyngst eftir því hvernig þær eru fjármagnaðar og studdar í hópi eða í þjóðfélaginu?“ Félagsfræðin í íþróttum nær fleiri víddum með þessari nálgun heldur en að nota aðeins eina áreiðanlega skilgreiningu á hvað íþróttir séu. Fólk hefur mismunandi hugmyndir og skoðanir um líkamlegar athafnir en þær verða til í félagslegu og menningarlegu samhengi. Spurningarnar fá því fræðimenn til þess að kanna frekar samhengið þar á milli. Þeir verða að geta sagt til um hvernig og hvers vegna sumar líkamlegar athafnir falla undir hugtakið íþróttir og eru mikilvægari í tilteknum samfélögum heldur en aðrar. Það hafa ekki allir sömu skilgreiningu á hvað íþróttir eru, til að mynda getur menningarlegur munur haft áhrif á hvernig fólk lítur á íþróttir og hvort það telur þær vera part af lífinu sem þau lifa (Coakley, og Pike, 2009, bls. 7). Gallinn við þessa nálgun er að hún viðurkennir að það sé hægt að deila um íþróttir sem starfsemi. Hins vegar fær hún okkur til þess að taka meira eftir þeim tengslum í samfélögum sem ríkja á milli íþróttar og valds og forréttinda (Coakley og Pike, 2009, bls. 30).

Það getur verið vandasamt að nota aðeins eina skilgreiningu um íþróttir, því það getur valdið því að sá hópur fólks sem hefur ekki þau úrræði eða þann áhuga á að æfa íþróttir sem fela í sér mikla skipulagningu og samkeppni á það til að gleymast eða verða lítilsvirt (Coakley og Pike, 2009, bls. 30). Það má segja að erfitt sé að styðjast við aðeins eina skilgreiningu um hvað íþróttir séu þar sem engin ein skilgreining er réttari en önnur. Sú skilgreining sem styðst verður við í þessari rannsókn er sú síðastnefnda, þar sem notast er við spurningar til þess að skilgreina hvað íþróttir séu. Ástæðan fyrir því er að hún hefur víðtækari merkingu á hugtakinu íþróttir heldur en hinar tvær.

## 2.1 Uppbygging á Íslandi

Frá árinu 1992 hefur þátttaka ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi aukist til muna. Á þessum árum hefur hlutfallið hækkað verulega hjá iðkendum sem æfa oft, tvöfaldast hjá piltum og þrefaldaðast hjá stúlkum. Með þessari aukningu hafa margir fræðimenn fjallað um þá íþróttavæðingu sem orðið hefur í samfélaginu (Viðar Halldórsson, 2014). Ein vinsælasta tólmstundin hér á landi eru íþróttir en átta af hverjum tíu börnum í kringum 12 ára aldurinn æfa með íþróttafélagi (Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands, e.d.a). Þar af er skipulagt íþróttastarf mjög vinsælt á meðal barna og ungmenna í dag og er ein ástæða þess þær jákvæðu hugmyndir sem almenningur hefur um starfið. Samhliða því hefur starfið orðið mun fjölbreyttara og eru fleiri athæfi vera talin partur af skilgreiningu á íþróttum (Viðar Halldórsson, 2014). Til að mynda eru viðurkenndar íþróttagreinar, innan ÍSÍ, 52 talsins (Íþróttar- og Ólympíusamband Íslands, e.d.b). Það má því segja að valið sé mjög fjölbreytt og ættu þar af leiðandi öll börn og unglingar að geta fundið íþrótt sem að hæfir þeirra áhuga.

Árið 1996 var stefna sett fyrir íþróttir barna og unglunga og varð hún samþykkt á íþróttapingi sama ár. Þó nokkrar breytingar hafa orðið á umhverfi barna síðan þá. Til að mynda hafa keppnisfyrirkomulög í íþróttum barna verið einfölduð og aðlöguð af sérsamböndunum, leikmönnum hefur verið fækkað í liðum, mörkin eru orðin minni og dregist hefur úr mikilvægi úrslita eftir að það var síður tilkynnt þau á meðal yngstu aldurshópanna. Um leið og þessar breytingar urðu jókst þátttaka barna mikið, það varð meiri fjölbreytni og börn fóru að stunda íþróttir fyrr en ella með íþróttafélögum. Einnig eru foreldrar orðnir mun virkari í að taka þátt í íþróttum barna enda eru þeir í dag mikilvægur partur af starfseminni. Auk þess eru þjálfarar í dag með meiri menntun en áður fyrr og aðstöður til iðkunar hafa eflst mikið. Stefnan var síðan athuguð á ný á Íþróttapingi árið 2015 og var hún samþykkt þar með nokkrum breytingum. Samhliða henni voru Íþróttaboðorðin mörkuð en þau eru 10 talsins (Guðbjörg Norðfjörð o.fl., 2015).

1. *Íþróttir fyrir öll börn*
2. *Íþróttir byggja upp öflugna einstaklinga*
3. *Virðum skoðanir barna og unglunga*
4. *Fjölbreytt íþróttastarf*
5. *Þjálfun hæfi aldri og þroska*
6. *Íþróttakeppni með tilliti til aldurs og þroska*
7. *Íþróttaaðstaða við hæfi*
8. *Fagmenntaðir þjálfarar*
9. *Stuðningur foreldra skiptir máli*
10. *Virðum störf dómara og starfsmanna*

(Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.a).

Í dag er staðan þannig að flest börn prófa að æfa íþróttir á einhverjum tímamarki. Iðkendafjöldinn er mestur um 9-10 ára aldurinn en á unglingsárum fækkar iðkendum og brottfall hefst (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2017).

## 2.2 Mikilvægi

Börn læra í íþróttum að bera virðingu gagnvart sjálfum sér og öðrum, ásamt því að kunna að meta félagið og það svæði sem þau æfa og keppa á. Íþróttir kenna einnig börnum að leggja sig fram, takast á við þær hindranir sem verða á vegi þeirra og að það sé ekki alltaf hægt að sigra (Guðbjörg Norðfjörð o.fl., 2015). Að æfa íþróttir og stunda líkamlega hreyfingu bætir heilsu og vellíðan hjá fólki. Til að stuðla að heilbrigðu líferni allra verða líkamlegar hreyfingar og íþróttir að hæfa hverjum og einum. Vísindaleg gögn um reglulega

líkamlega hreyfingu og ástundun íþrótta hafa sýnt fram á að það veiti fólki líkamlegan, andlegan og félagslegan ávinning. Hagnaður fólks af þessum þáttum koma aldri, ástandi eða fötlun ekkert við. Viðeigandi hreyfing getur stuðlað að betra mataræði, minnkað tóbaks-, áfengis- og eiturlyfjanotkun, hjálpað við að draga úr ofbeldi, virkni fólks eykst, ásamt því að það ýtir undir félagsleg samskipti og samþættingu. Líkamleg hreyfing er fyrir alla og er hún góð leið til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma (World Health Organization, 2003).

Rannsóknir hafa sýnt fram á það að þátttaka í íþróttum hafi jákvæð áhrif á börn og ungmenni, bæði líkamlega og andlega. Super, Wentink, Verkooijen og Koelen (2017) gerðu rannsókn sem fjallar um upplifun viðkvæmra ungmenna á íþróttum. Þar voru tekin viðtöl við 22 ungmenni sem voru félagslega viðkvæm og spiluðu íþróttir með félagsliðum sínum. Niðurstöðurnar sýndu að upplifun ungmennanna á íþróttum var jákvæð og styðjandi. Niðurstöður úr rannsókn Harrison og Narayan (2003) sýndu einnig að þátttaka í íþróttum hafi jákvæð áhrif á iðkendur. Rannsóknin skoðar hvort tengsl séu á milli þátttöku í hópíþróttum í skólum og aukinnar sálfélagslegrar virkni (e. psychosocial functioning) og heilbrigðri hegðun (e. healthy behaviour) heldur en þátttöku í öðrum tómsundaiðkunum þar sem einstaklingur er annað hvort einn eða tekur ekki þátt í neinum tómsundum. Alls voru þátttakendur 50.168 og voru þeir nemendur í níunda bekk. Þátttakendum var skipt upp í fjóra hópa sem passaði við þátttöku þeirra í íþróttum og öðrum athöfnum. Niðurstöðurnar sýndu að það væru meiri líkur á að þeir sem stunduðu íþróttir, hvort sem það var með öðrum athöfnum eða ekki, hreyfðu sig, neyttu mjólk, og höfðu heilbrigða sjálfsímynd. Þessar niðurstöður gefa til kynna að þátttaka í íþróttum veitir iðkendum ýmsa jákvæða ávinninga, bæði líkamlega og andlega (Harrison og Narayan, 2003; Super o.fl., 2017). Þar sem íþróttir geta haft jákvæð áhrif á iðkendur er mikilvægt að íþróttafélög bjóði upp á fjölbreytt íþróttastarf og hvetji börn og ungmenni til þátttöku.

### 3 Þjálfarar

Samkvæmt Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands er hugtakið þjálfari notað yfir þann sem leiðbeinir iðkendum í íþróttinni og sér um að gera áætlun og stýra æfingum (stefnuyfirlýsing um þjálfaramenntun ÍSÍ nr. 1/1996). Hlutverk þjálfara er margvíslegt, þeir eiga að þjálfra iðkendur á æfingum og fara þar eftir námskrá félagsins sem þeir starfa hjá, ásamt því að fylgja tilmælum yfirþjálfara. Einnig á þjálfari hvers flokks á að sjá um sitt lið á þeim mótum sem hann skráir lið sitt í og á þeim vettvangi sem hópurinn sækir (Viðar Sigurjónsson, 2012). Þjálfarar gegna mikilvægu hlutverki í uppeldi iðkenda og verða þeir því að gera sér grein fyrir hvert það hlutverk er og vera reiðubúnir undir það (Frímánn Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997). Samkvæmt sjötta boðorði Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, þar sem á að taka tillit til aldurs og þroska barna í íþróttakeppni, er varað við að æft og keppt sé með fleiri en einum flokki. Æfingum hjá börnum og unglingum ætti að fækka ef þau keppa með fleiri en einum flokk. Í atvikum sem þessum eiga þjálfarar stóran þátt í því að passa upp á hagsmuni barna og unglinga (Guðbjörg Norðfjörð o.fl., 2015).

Eins og fram hefur komið sinna þjálfarar mikilvægu og ábyrgðarmiklu starfi. Þar af leiðandi þurfa þeir að huga vel að þeim þáttum sem fylgja starfinu. Í þessum kafla verður fjallað um leiðtogafærni og hvernig þjálfarar geta tileinkað sér þá færni. Einnig verður rætt um menntun þjálfara og mikilvægi þeirra ásamt jákvæðum og neikvæðum áhrifum sem þeir geta haft á iðkendur.

#### 3.1 Leiðtogafærni

Í bók Hauks Inga Jónassonar og Helga Þór Ingasonar (2011) er leiðtogafærni sögð vera „hæfileikinn til að móta sýn og viðhalda henni til að ná tilætluðum markmiðum með því að beina öðrum í tiltekna átt og öðlast fylgispekt þeirra“ (Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason, 2011, bls. 12). Það má því segja að eiginleikar sem brýnir eru til þess að virkja þátttöku einstaklinga og hópa í ákveðnu ferli er að finna í leiðtogafærni. Hægt er að tileinka sér leiðtogafærni á nokkra vegu. Einn þeirra er að ávinna sér þá getu að treysta á eigin tilfinningu og bera ábyrgð á hugsun sinni og framkomu sem mótast út frá tilfinningunni. Uppalendur styðja við þessa viðleitni á uppvaxtarárum en þegar líður á koma til aðrir áhrifavaldar og fyrirmyndir líkt og vinir, kennarar og leiðtogar. Hins vegar er nærtækasta leiðin, til þess að tileinka sér leiðtogafærni, að finna fyrirmyndir. Ef það fólk sem eru leiðtogar hafa haft sterk og uppbyggjandi áhrif á einstaklinga má leita svara við tilteknum spurningum: „Hverjir voru þeir einstaklingar? Hverjir hvöttu mann? Hverjir reyndu að fá það besta út úr manni? Hverjir sýndu manni áhuga? Hvaða eiginleika voru

það sem einkenndu þetta fólk? Hvaða færni bjó það yfir? Hvernig beitti það sér?“ (Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason, 2011, bls. 18). Ef spurt er þessara spurninga í hópi fólks munu svörin leiða í ljós að leiðtogafærni hefur að geyma fjölbreytta eiginleika og leiðtogastíla sem eru frábrugðnir hvor öðrum. Til að mynda geta eiginleikar sem tengjast persónuleika leiðtoga verið staðfesta, kjarkur, heilindi, dugnaður, greind og svo áfram mætti lengi telja. Svörin við spurningunum geta einnig byggt á þeim hlutverkum eða kröfum sem ætlast eru til af leiðtoganum, ásamt þeim aðstæðum sem hann er staddur í. (Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason, 2011).

Grein Baker og Nunes (2003) fjallar um leiðtoga aðferðir sem þjálfarar geta beitt til þess að bæta þeirra eigin leiðtogastíl ásamt því að bæta markvirkni liðsins síns. Í greininni kemur fram að einstaklings geta og atgervi þjálfara eflist einungis ef þeir skoða leiðtogastíl sinn á gagnrýnin hátt. Með því að þeir skoði leiðtogastíl sinn getur það meðal annars leitt til aukinnar liðsgetu. Höfundar taka fram að þjálfarar ættu að finna sér fyrirmyndir sem hafa náð langt í sinni grein (Baker og Nunes, 2003) og samræmist það því sem sagt var í bók Hauks Inga Jónassonar og Helga Þórs Ingasonar (2011) um að einstaklingar ættu að finna sér fyrirmyndir til þess að læra leiðtogafærni. Þessar fyrirmyndir eru ekki einungis að finna í íþróttum heldur einnig í öðrum faggreinum. Það sem þjálfarar ættu að leitast eftir í fyrirmyndum eru áhrifarík samskipti, ákvörðunartaka og getan til þess að takast á við ágreininga. Þjálfarar þurfa hins vegar að finna hvaða aðferðir henta þeim best þar sem ekki allar aðferðir virka í öllum vinnuumhverfum. Valdið sem að þjálfarar hafa ættu þeir að nýta í að ná þeim markmiðum sem þeir settu annað hvort fyrir liðið eða með því (Baker og Nunes, 2003).

Það er margt sem einkennir góðan leiðtoga, til að mynda skilur hann þarfir og markmið annarra (Baker og Nunes, 2003) ásamt því að hann áttar sig á að einstaklingar þurfa að geta leitað til einhvers með upplýsingar og ráð (Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason, 2011). Einn mikilvægasti eiginleikinn sem þjálfarar ættu að kunna eru góð mannleg samskipti en þau geta hjálpað þeim að hlúa betur að samskiptum sínum við iðkendur. Meðal annars geta þeir gert það með því að hafa dyrnar alltaf opnar og sýna áhuga þegar þeir hlusta á iðkendur. Samskipti geta verið bæði persónuleg og fagmannleg og þar af leiðandi verða þjálfarar að passa jafnvægið þar á milli. Áhrifarík skilaboð sem koma frá leiðtogum eru skýr og viðeigandi, þau draga úr óviðkomandi truflunum, svara athugasemdum, velja réttu leiðina og fela í sér virka hlustun. Skilaboð geta hins vegar verið misskilin en til þess að þau komist rétt til skila verða þjálfarar að meta sína eigin samskiptafærni. Þeir geta meðal annars gert það með því að fá athugasemdir frá öðrum samstarfsfélögum um hvað þeir mættu laga og hvað þeir séu að gera vel í samskiptum sínum við iðkendur. Það getur komið fyrir að það verði sundurliðun í samskiptum á milli þjálfara og iðkenda og er því nauðsynlegt að þjálfarar kunni að takast á við ágreininga og leiða af sér jákvæðar niðurstöður. Það er því mikilvægt að það sé heilbrigt samband á milli

þjálfara og iðkenda því það getur hvatt iðkanda til þess að vinna harðar að markmiðum liðs síns í samræmi við áform þjálfarans (Baker og Nunes, 2003).

Eitt af hlutverkum leiðtoga er að hvetja aðra til þess að ná árangri (Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason, 2011). Það er því mikilvægt að þjálfarar kenni iðkendum að það sé í lagi að gera mistök og að þeir skapi umhverfi sem hvetur til sköpunar og áhættu en er ekki ógnandi fyrir iðkendur. Þegar þjálfarar krefjast fullkomnunar frá iðkendum þá geta þeir dregið úr liðspekkingu, færni og atgervi iðkenda. Þar af leiðandi ættu þeir frekar að sækjast eftir ágætum (e. excellence). Með því að ýta undir áhugahvöt geta þjálfarar hlúð betur að ágætum og ánægju. Hins vegar verða þjálfarar að þekkja fyrst sínar eigin þarfir áður en þeir geta hvatt iðkendur. Þarfirnar geta verið á borð við afrek, sjálfstæði, virðingu, sanngirni og öryggi. Þess vegna ættu þjálfarar að vera í fagmannlegu sambandi við hvern og einn iðkanda til þess að geta borið kennsl á og mætt þeirra þörfum. Aðferðir sem hægt er að nota til þess að mæta þessum þörfum er að hjálpa iðkendum að setja sér markmið, síðan að koma á samkomulagi um hver markmið liðsins eru í samráði við iðkendur og útskýra síðan nánar hver tengslin eru á milli einstaklingsmarkmiða og liðsheildar. Það er síðan mikilvægt að þjálfarar taki þátt í framvindu hvers og eins iðkanda með því að gefa honum endurgjöf og viðurkenningu því það getur leitt til bæði betri einstaklings og liðsgetu sem þarf til þess að ná settum markmiðum (Baker og Nunes, 2003).

Eins og fram hefur komið eru þjálfarar gríðarlega mikilvægir, það er því nausynlegt að þeir tileinki sér nokkra eiginleika sem samsvara góðum leiðtoga. Þeir eiginleikar eru meðal annars að hann þarf að skoða sinn eigin leiðtogastíl, kunna góða mannlega færni og jákvæð samskipti, vera vinur iðkenda á fagmannlegan hátt, og hjálpa iðkendum að setja sér markmið og gefa þeim endurgjöf á frammistöðu sína.

### 3.2 Menntun

Þar sem að samfélagið á Íslandi er sífellt að þrýsta á að þjálfun barna og unglinga verði betri þá aukast kröfurnar um að menntun þjálfara verði meiri (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2016). Stefna ÍSÍ og annarra sambandsaðila í þjálfaramenntun er „að allir þjálfarar sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna“ (stefnuyfirlýsing um þjálfaramenntun ÍSÍ nr. 1/1996). Í áttunda boðorði Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands kemur fram að þjálfarar eigi að vera fagmenntaðir innan íþróttasambandsins og að það félag sem þeir starfa hjá eigi að hafa yfirumsjón með því að þjálfarar sem ekki eru menntaðir sækji sér þá menntun sem æskileg er hverju sinni (Guðbjörg Norðfjörð o.fl., 2015).

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands sér um þjálfunarmenntunar námskeið sem skiptist upp í fimm stiga fræðslukerfi. Þetta tiltekna kerfi á að vera staðlað fyrir þær íþróttagreinar sem eru innan ÍSÍ. Á hverju stigi eru greindar ákveðnar þjálfunar kröfur fyrir tiltekna markhópa. Fyrstu þrjú stigin eru öll innan íþróttahreyfingarinnar. Þau skiptast í almennan

hluta sem ÍSÍ sér um og sérgreinahluta sem sérsambönd innan ÍSÍ sjá um. Til þess að ljúka þjálfunarmenntuninni þurfa þjálfararnir að klára bæði almenna hlutann og sérgreinahlutann (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, e.d.c).

Ef íþróttahreyfingin á vel menntaða þjálfara sem eru hæfir til þess að þjálfa börn og unglunga getur það leitt til aukinnar þátttöku og dregist getur úr brottfalli (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2016). Það er því mikilvægt að þjálfarar sækji sér þá menntun sem er í boði til þess að gera starfið fagmannlegra og betra fyrir iðkendur og þá sjálfa.

### 3.3 Mikilvægi

Þjálfarar skipta miklu máli þegar kemur að þjálfun barna og unglunga. Í bæklingi ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga kemur fram að mikilvægasta manneskjan í uppeldi barna í íþróttum er þjálfarinn og þar af leiðandi verður hann að sýna gott fordæmi í orði og verki. Þar kemur einnig fram að þjálfari eigi að sjá um allt uppihald þegar kemur að starfinu, bæði æfingum og keppnum. Iðkendum á að líða vel í því umhverfi sem þau verja stundum sínum í þjálfun og því á þjálfarinn að leggja sérstaka áherslu á jákvætt og uppbyggilegt starf þar sem börn eru ekki hrædd við að gera mistök. Ef atvik koma upp, hvort sem þau eru góð eða slæm, á þjálfarinn að gefa hrós eða uppbyggilega gagnrýni til þess að skilvirknin verði sem best. Í bæklingnum er einnig nefnt að hlutverk þjálfarans sé að stuðla að félagslegu hlið iðkenda sinna og getur hann meðal annars gert það með því að ýta undir að iðkendur sínir verji tíma saman utan æfinga. Með því að hann geri það verður upplifun iðkenda jákvæðari og hópurinn nánari (Guðbjörg Norðfjörð o.fl., 2015).

Rannsóknir hafa sýnt að þjálfarar skipta miklu máli í íþróttum og fyrir iðkendur. Pensgaard og Roberts (2002) gerðu eigindlega rannsókn þar sem tekin voru viðtöl við sjö atvinnu íþróttamenn. Markmið rannsóknarinnar var að fá dýpri skilning á mikilvægi andrúmsloftsins sem er umhverfis íþróttamanninn og hvert hlutverk þjálfarans er. Niðurstöðurnar sýndu að íþróttamennirnir lögðu áherslu á mikilvægi þjálfarans þar sem hann skapar andrúmsloftið og þeir vildu hafa andrúmsloft sem felur í sér stuðning og umhyggju. Í áðurnefndri rannsókn um upplifun viðkvæmra ungmenna á íþróttum, kom fram að íþróttþjálfararnir spiluðu stórt hlutverk í að setja upp og viðhalda stuðningsríku umhverfi þar sem ungmennin gætu fengið íþróttu upplifun sem væri þýðingarmikil, stefnuföst og í jafnvægi (Super o.fl., 2017). Þegar mikilvægi þjálfarans er skoðað kemur í ljós að hann skiptir miklu máli þegar kemur að því að viðhalda stuðningsríku andrúmslofti og umhverfi iðkenda (Pensgaard og Roberts, 2002; Super o.fl., 2017).

Það er því ljóst að þjálfarar sinna mikilvægu starfi og er því nauðsynlegt að halda vel utan um það svo upplifun iðkenda á að æfa íþróttir verði jákvæð. Það er því nauðsynlegt að þjálfarar taki vel á móti iðkendum, sýni þeim áhuga og bjóði upp á stuðningsríkt umhverfi.



### 3.4 Jákvæð og neikvæð áhrif

Þjálfarar geta með hegðun sinni og þjálfunaraðferðum haft jákvæð og neikvæð áhrif á iðkendur sína. Sem dæmi sögðust, samkvæmt Merkel (2013), um 30% þeirra ungmenna sem höfðu hætt í íþróttum það vera vegna neikvæðrar hegðunar þjálfara og foreldra. Til að mynda höfðu iðkendur verið kallaðir ýmsum nöfnum, móðgaðir og öskrað á af hálfu þjálfara. Einnig höfðu iðkendur tekið eftir því þegar þjálfarar voru að svindla og rífast við foreldra, dómara og aðra þjálfara. Auk þess fundu sumir iðkendur fyrir þrýstingi frá þjálfurum um að spila þó svo að þeir væru meiddir. Aðrar neikvæðar hegðanir sem geta valdið bugun iðkenda í íþróttum er þegar þjálfarar mismuna iðkendum, hafa lélega kennsluhæfni og leggja mikla áherslu á sigur. Allir þessir þættir sköpuðu neikvætt andrúmsloft og minnkuðu ánægjuna hjá iðkendum við að æfa íþróttir. Þegar þjálfarar nota þjálfunaraðferðir líkt og að refsa leikmönnum með hörðum líkamlegum æfingum, láta einungis þá bestu spila og að telja stigin getur það skapað neikvætt andrúmsloft í íþróttum hjá ungmönnum. Þjálfarar og foreldrar verða því að gæta þess að ætlast ekki til of mikils af iðkanda því ef þau gera það þá getur iðkandinn misst sjálfsöryggið og farið þar af leiðandi að leitast eftir öðrum leiðum til þess að hafa gaman af (Merkel, 2013). Þetta sýnir að neikvæð áhrif þjálfara geta haft afgerandi afleiðingar á upplifun iðkenda sem getur meðal annars leitt til brottfalls úr íþróttum.

Eins fram hefur komið geta áhrif þjálfara einnig verið jákvæð. Til að mynda kom fram í grein Merkel (2013) að upplifun iðkenda í íþróttum jókst þegar þjálfarar höfðu fengið þjálfun í markvirkni (e. effectiveness). Þeir þjálfarar sem fengu slíka þjálfun bættu meðal annars ánægju, hvatningu og sjálfsvirðingu iðkenda með því að nota jákvæða styrkingu og kennslu. Það er mikilvægt að þjálfarar hafi jákvæð áhrif á iðkendur og því þurfa þeir að einblína á þætti sem auka upplifun iðkenda í íþróttum. Þessir þættir geta til að mynda verið að leggja áherslu á skemmtun, minnka áherslu á sigur, gefa bæði einstaklingum og liðinu í heild jákvæð hrós, leggja meiri áherslu á hreyfingu heldur en afburðarleikni (e. skill mastery) og veita þjálfun sem hæfir hverjum aldri. Í rannsókn Smith, Smoll og Barnett (1995) kom fram að þeir þjálfarar sem fengu kynningu á hegðunarviðmiðum sem eiga að draga úr kvíða fengu jákvæðara mat frá iðkendum heldur en þeir þjálfarar sem fengu ekki kynningu. Til að mynda sögðu iðkendur að þeir skemmtu sér mun meira og liðin þeirra sýndu aukið aðdráttarafl á meðal leikmanna. Niðurstöðurnar sýndu sem sagt að með því að kynna þjálfurum hegðunarviðmiðin minnkaði kvíði iðkenda á leiktímabili. Það mætti því segja að ef þjálfarar sækja sér menntun og fróðleik um framkomu og hegðun geti andleg líðan iðkanda eflst.

## 4 Iðkendur

Árið 2016 var fjöldi iðkenda í íþróttum 99.822, sem gerir 29,5% af þjóðinni. Frá árinu 2015 hefur þátttakan hækkað um 4,42%, þó svo að fjöldi íþróttgreina, íþróttafélaga og deilda hafi fækkað. Vinsælustu íþróttirnar hjá þátttakendum voru knattspyrna, golf, fimleikar, hestaíþróttir, almenninguþróttir, handknattleikur, körfuknattleikur, frjálsar íþróttir, skotiþróttir og badminton (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2017).

Eins og fram hefur komið að þá hefur íþróttaiðkun margvísleg jákvæð áhrif á iðkendur en áhrifin geta hins vegar einnig verið neikvæð. Í þessum kafla verður fjallað um fimm neikvæðar hliðar íþróttaiðkunar. Þær hliðar eru það álag sem getur fylgt þjálfun, meiðsl iðkenda, áhrif sérhæfingar í íþróttum, kvíði og brottfall.

### 4.1 Álag

Hætta getur verið á að íþróttamenn lendi í of mikilli áreynslu, yfirkeyrslu eða ofþjálfun ef þeir ná ekki að aðlagast áreynslumiklum æfingum sem sífellt breytast og þeim streituvöldum sem fylgja slíkri þjálfun. Ef slíkt gerist þá mun iðkandi ekki ná þeim þjálfunarmarkmiðum sem sett voru fyrir hann (Bompa og Haff, 2009, bls. 8).

Ofþjálfun (e. overtraining) og yfirkeyrsla (e. overreaching) draga úr getu sem kemur í kjölfar af samansöfnuðum streituvöldum sem eiga sér stað í þjálfun og utan hennar. Munurinn á hugtökunum er að ofþjálfun á sér stað yfir lengri tíma á meðan yfirkeyrsla gerist á stuttum tíma. Merki um ofþjálfun tengjast yfirleitt líkamlegum og andlegum einkennum þar sem iðkandi á í aðlögunarerfiðleikum. Hins vegar eru þessi einkenni vanalega ekki að finna í yfirkeyrslu. Það sem hefur áhrif á aðlögunina í ofþjálfun getur til dæmis verið breytingar eða truflanir í virkni tauga, hvíldartíðni í hjarta og blóðþrýstingur, ónæmiskerfið, svefnmynstur og hugarástand. Það getur tekið íþróttmann nokkrar vikur eða mánuði að jafna sig eftir ofþjálfun, á meðan það tekur daga eða vikur að endurheimta frammistöðu sína eftir yfirkeyrslu. Hægt er að skipta ofþjálfun niður í tvennt, einhæf þjálfun og of mikil áreynsla. Með einhæfri þjálfun getur orðið stöðnun eða hnignun á getu leikmanns, og ef magn æfinga fjölgar eða styrkleikastiginu er viðhaldið í of langan tíma eða er endurtekið of oft er hætta á of mikilli áreynslu. Þetta veldur því að íþróttamaðurinn nær ekki að aðlagast áreitinu sem á sér stað í þjálfuninni. Þar af leiðandi þegar aukning verður á magni og ákefð í þjálfun, verður aukning á ofþjálfun og eru einkenni hennar mun alvarlegri heldur en þegar yfirkeyrsla á sér stað (Bompa og Haff, 2009, bls. 99-100).

Atvinnuþróttafólk lifir oft í hörðum keppnisheimi þar sem væntingar eru háar og stöðugt er einblínt á góðan árangur. Ef íþróttamenn ná ekki þeim árangri sem ætlast er til af

þeim getur það leitt til aukinnar streitu og geta þeir jafnvel misst álit á sjálfum sér sem afburða íþróttmänni. Það er því mikilvægt að hafa andrúmsloft sem inniheldur félagslegt stuðningsnet því það getur hjálpað þeim íþróttamönnum sem lenda í kringumstæðum sem þessum að takast á við þær og skara aftur fram úr. Það er meðal annars hægt að gera með því að fá þá til að einblína frekar á mál sem eru uppbyggjandi og skipta meira máli heldur en að einblína eingöngu á útkomur og niðurstöður (Pensgaard og Roberts, 2002).

## 4.2 Meiðsl

Að taka þátt í íþróttum eykur líkurnar á meiðslum hjá einstaklingum á öllum aldri (Merkel, 2013) og hafa þau orðið tíðari í gegnum árin vegna aukinnar þátttöku í íþróttum (Margrét H. Indriðadóttir, Þórarinn Sveinsson, Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson og Erlingur Jóhannsson, 2015). Meiðsl eru samt sem áður ekki eins tíð í einstaklingsíþróttum eins og þau eru í hópíþróttum (Frisch o.fl., 2009).

Rannsóknir hafa verið gerðar á algengi meiðsla hjá iðkendum og einnig hefur verið kannað hverjir áhættu þættirnir geta verið. Rannsókn Margrét H. Indriðadóttir o.fl. (2015) fjallar um algengi íþróttameiðsla, íþróttapátttöku og áhrif meiðsla á brottfall. Þátttakendur voru íslensk ungmenni á aldrinum 17 og 23 ára og voru þeir í heildina 457. Niðurstöðurnar sýndu að 440 ungmenni af 457 höfðu á einhverjum tímapunkti æft íþróttir með íþróttafélagi og þar af höfðu 277 hætt iðkun sinni. Af þeim sem hættu voru 37 ungmenni sem hættu af sökum meiðsla. Einnig sýndu niðurstöðurnar að þeir sem höfðu æft með íþróttafélagi síðustu 12 mánuði voru 105 af 206 ungmönnum sem þurftu að leita sér læknisfræðilegrar aðstoðar, að minnsta kosti einu sinni eða oftar, vegna íþróttameiðsla. Rannsóknin gaf einnig til kynna að iðkendur sem æfðu meira en sex klukkustundir á viku voru mun líklegri að til þess að sækja sér læknisfræðilegra aðstoð. Frisch o.fl., (2009) gerðu rannsókn á kynbundnum meiðslum og áhættuþáttum hjá ungum íþróttamönnum. Þátttakendur voru 256 talsins og voru frá 12 íþróttasviðum sem voru starfandi á landsvísu eða á alþjóðavettvangi í Lúxemborg. Niðurstöðurnar gáfu til kynna að stelpur væru í meiri hættu á meiðslum í hópíþróttum heldur en strákar. Þær voru einnig með hærra hlutfall á meiðslum í ökla eða á fæti miðað við stráka. Einnig sýndu niðurstöður að stúlkur ættu í meiri hættu á að glíma við meiðsl í hópíþróttum samanborið við einstaklingsíþróttir. Hins vegar var hættan á meiðslum hjá strákum mest í tennis. Enn fremur sýndu niðurstöðurnar að líkamlegt og tilfinningarlegt álag reyndust vera áhættuþættir meðal stúlkna. Þegar meiðsl eru skoðuð hjá ungmönnum má sjá að þau eru mjög algeng og að þau er ögn tíðari hjá stúlkum en strákum (Frisch o.fl., 2009; Margrét H. Indriðadóttir o.fl., 2015).

Á unglingsárunum, þegar vaxtarhraði er að aukast og vaxtarplötur eru að lokast, eru iðkendur viðkvæmari fyrir áverkum og álagsmeiðslum. Þeir geta fundið fyrir auknum stirðleika, minnkun á samhæfingu og jafnvægi sem getur aukið líkurnar á meiðslum en einnig haft áhrif á frammistöðu, aukningu á streitu, kvíða og félagslegum þrýsting. Ef

íþróttamaður fer að æfa of snemma eftir meiðsl og hefur ekki náð fullum bata getur það leitt til langvarandi sársauka, geturöskun, lengri tíma frá íþróttum og endurtekinn meiðsla (Merkel, 2013).

### 4.3 Sérhæfing

Sérhæfing hefur verið skilgreind sem þjálfun sem fer fram allt árið í kring þar sem annað hvort ein íþrótt hefur meira vægi en aðrar eða það er einungis ein íþrótt valin til iðkunar. Það virðist vera aukning hjá ungum iðkendum á snemmbærri sérhæfingu í íþróttum og það er talið að pressan um að velja aðeins eina íþrótt komi frá þjálfurum, foreldrum og öðrum ungum iðkendum (Myer o.fl., 2015).

Í grein Myer o.fl (2015) kemur fram að þátttaka ungmenna í ákefðri þjálfun allt árið í kring, í aðeins einni íþrótt, getur valdið neikvæðum útkomum. Til að mynda er aukin hætta á álagsmeiðslum, að iðkendur brenni út, brottfalli og félagslegri einangrun (Malina, 2010; Myer o.fl., 2015). Ein ástæða þess að íþróttamenn brenna út er að þeir telja sig ekki geta mætt þeim kröfum, líkamlega eða andlega, sem ætlast er til af þeim. Það eru margar aðrar ástæður fyrir því að íþróttamenn brenni út en aðalvandinn er þríþættur. Í fyrsta lagi ef þeir fá neikvætt mat á frammistöðu sína. Í öðru lagi ef þeir fá frá þjálfurum og öðrum starfsmönnum neikvæða gagnrýni í staðinn fyrir jákvæða og fá endurgjöf sem er órökrétt. Í þriðja lagi ef þeir fá mismunandi skilaboð og eru að æfa of mikið. Með félagslegri einangrun er hætta á að iðkendur einangrist frá jafnöldum sínum ásamt því að samband þeirra við jafnaldra, foreldra og fjölskyldu getur breyst (Malina, 2010). Áhættuþættir sem geta orsakað meiðsl hjá ungmönnum, sem sérhæfa sig í aðeins einni íþrótt, geta verið þegar iðkandi æfir eina íþrótt allt árið í kring, aukin keppnisþátttaka, þegar þjálfun hæfir ekki aldri íþróttamanna og þátttaka í einstaklingsíþróttum sem krefst skjótrar þróunar á tæknikunnáttu (Myer o.fl., 2015). Gögn hafa einnig sýnt að afleiðingar þess að sérhæfa börn og ungmenni í einni íþrótt dregur úr möguleikum þeirra að æfa fjölbreyttar íþróttir ásamt því að það er hætta á að hreyfigeta þeirra minnki (Myer o.fl., 2016).

Rannsóknir sem hafa verið gerðar á sérhæfingu í íþróttum sýna fram á að það hafi neikvæð áhrif á iðkendur. Jayanthi, LaBella, Fischer, Pasulka og Dugas (2015) gerðu rannsókn þar sem markmiðið var að kanna hvort sérhæfingar í íþróttum, magn vikulegra æfinga og vaxtarhraði (e. growth rate) tengdist aukinnar áhættu á meiðslum og alvarlegum álagsmeiðslum hjá ungum íþróttamönnum. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að það væri hætta á meiðslum og alvarlegum álagsmeiðslum hjá íþróttamönnum sem sérhæfðu sig í einni íþrótt auk þess að meiðsl tengdust hversu oft þeir æfðu í viku. Hins vegar voru ekki tengsl á milli meiðsla og vaxtarhraða. Rannsókn sem gerð var af Carlson árið 1988 fjallar um sænska tennisleikmenn sem náðu langt á alþjóðlegum mótum þar sem hann kannaði bakgrunn þeirra í þjálfun og þróunarmynstur. Þátttakendum var skipt niður í rannsóknarhóp og samanburðarhóp þar sem elítu tennisleikmenn voru í fyrri hópnum og í

seinni hópnum voru leikmenn sem höfðu verið valdir saman út frá aldri, kyni og frammistöðu í íþróttinni. Í samanburðarhópnum var byrjað á sérhæfingu þegar þátttakendur voru 11 ára. Af sökum þess fengu þeir mun minna af fjölbreyttri þjálfun, þeir æfðu mun meira en rannsóknarhópurinn á aldrinum 13-14 ára sem varð til þess að þeir misstu sjálfstraustið og uxu mun hraðar sem leikmenn á unglingsárunum. Samanburðarhópurinn fann einnig fyrir meiri pressu frá foreldrum og þjálfurum þegar kom að því að ná árangri. Rannsóknarhópurinn byrjaði hins vegar sérhæfingu sína nokkrum árum seinna eða í kringum 14 ára aldurinn. Þar upplifðu þátttakendur meiri fjölbreytni í þjálfun, þeir byrjuðu að æfa mun meira en samanburðarhópurinn þegar þeir voru 15 ára og eldri sem leiddi til þess að sjálfstraustið hjá þeim jókst og þeir uxu mun hægar sem leikmenn á unglingsárunum. Auk þess var pressan um að ná árangri mun minni frá foreldrum og þjálfurum (Bompa og Haff, 2009, bls. 34-35). Það má því segja að besti undirbúningur íþróttamanna fyrir eldri árin eru fjölhliða æfingar á yngri árum, því það hámarkar þau áhrif sem munu eiga sér stað þegar kemur að sérhæfðum æfingum (Bompa og Haff, 2009, bls. 35). Einnig geta fjölhliða æfingar aukið hreyfifetu iðkenda og gert hana fjölbreyttari, þar af leiðandi ættu foreldrar og leiðbeinendur að hvetja börn og ungmenni til þess að æfa mismunandi íþróttir á meðan þau eru enn að þroskast (Myer o.fl., 2016).

#### 4.4 Kvíði

Á unglingsárum og alveg fram að þritugsaldri birtist kvíði hjá fólki. Ár hvert glíma hátt í 12% einstaklinga við kvíða á Íslandi, og þar af eru kvenmenn í meirihluta. Hugtakið „fight or flight“ hefur verið notað til þess að skilgreina kvíða en það á að vera ofsprottið viðbragð sem hélt fólki á lífi ef þeim var ógnað af ytri þáttum (Geðhjálp, e.d.). Ef kvíði er viðloðandi í langan tíma getur hann verið hættulegur og getur þar af leiðandi minnkað lífsgæði einstaklinga (Inga Hrefna Jónsdóttir, Rósa María Guðmundsdóttir, Vera Siemsen og Þórunn Gunnarsdóttir, 2010).

Kvíði getur verið missterkur hjá einstaklingum. Ef hann er mildur getur hann til dæmis hjálpað fólki með einbeitingu en ef hann er sterkur þá getur hann hamlað fólki í mismunandi aðstæðum (Geðhjálp, e.d.). Einnig getur kvíði verið margvíslegur, til að mynda getur hann sprottið út frá tilfinningum, hugsunum og líkamlegum einkennum. Hræðsla, ótti og áhyggjur eru allt einkenni kvíða sem spretta upp út frá tilfinningum. Líkamleg einkenni kvíða eru vöðvaspenna, sviti, niðurgangur, hraður hjartsláttur og höfuðverkur. Kvíði getur einnig kallað fram neikvæðar hugsanir eins og að halda að eitthvað slæmt muni koma fyrir eða gera alltaf ráð fyrir að hið versta muni gerast. Það er hins vegar eðlilegt að finna fyrir kvíða því allir upplifa það einhvern tímann á lífsleiðinni (Inga Hrefna Jónsdóttir o.fl., 2010).

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á kvíða íþróttamanna hafa sýnt fram á að þjálfarar geta haft áhrif á kvíða þeirra. Baker, Côté og Hawes (2000) gerður rannsókn á hegðun

þjálfara og tengsl þess við kvíða íþróttamanna. Alls tóku 228 einstaklingar þátt og komu þeir úr 15 mismunandi íþróttagreinum. Niðurstöðurnar sýndu að neikvæð tengsl höfðu mikil áhrif á íþróttakvíða. Hins vegar höfðu samkeppnis aðferðir áhrif á heildrænan kvíða, truflun á einbeitingu og áhyggjur. Einnig benda niðurstöðurnar á að ef það er neikvætt samband á milli þjálfara og iðkanda getur það haft áhrif á kvíða iðkandans. Rannsókn Mottaghi, Atarodi og Rohani (2013) var á svipuðum nótum. Þar var verið að kanna sambandið á milli keppniskvíða (e. competitive anxiety) þjálfara og iðkenda, og frammistöðu þeirra. Niðurstöðurnar sýndu að það ríkti jákvætt samband á milli kvíða þjálfara og keppniskvíða íþróttamanns. Hins vegar sýndu niðurstöðurnar að það væru neikvæð tengsl á milli kvíða þjálfara og frammistöðu íþróttamanns og einnig á milli keppniskvíða íþróttamanns og íþróttareynslu þeirra. Út frá rannsóknunum má sjá að áhrif þjálfara á kvíða íþróttamanna geta verið neikvæð. Þjálfarar geta hins vegar dregið úr kvíða íþróttamanna með því að sýna jákvæða hegðun gagnvart samkeppni og einnig með góðu skipulagi á æfingum og á mótum (Baker, 2000; Mottaghi, 2013).

#### 4.5 Brottfall

Þátttaka ungmenna í skipulögðum íþróttum er hæst þegar þau eru í kringum 12 ára aldurinn. Það dregst síðan hægt og rólega úr þátttökunni eftir því sem þau verða eldri (Viðar Halldórsson, 2014) og upp að 20 ára aldri minnkar hún um  $\frac{2}{3}$ . Stór þáttur í brottfalli ungmenna er of einhæft starf innan íþróttafélagana, ásamt því hversu mikið er einblínt á keppni og afreksárangur. (Frímánn Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997). Einnig geta félagslegir þættir skipt máli þegar kemur að ástundun ungmenna í íþróttum þar sem þeir geta haft áhrif á hvort og hvernig ungmennin stunda íþróttirnar. Kyn, aldur, búseta, heimilisgerð, hvatning foreldra, tengsl við vini og virðing vina í íþróttum eru allt félagslegir þættir sem tengjast þátttöku ungmenna í íþróttum. Það er því áriðandi að horfa á þær félagslegu hindranir sem geta valdið því að ákveðnir hópar af ungu fólki upplifi ekki uppeldislegu þætti tómstundastarfs líkt og skipulagt íþróttastarf (Viðar Halldórsson, 2014).

Rannsóknir sýna að það eru margar ástæður fyrir því af hverju iðkendur ákveða að hætta í íþróttum. Molinero, Salguero, Álvarez, og Márquez (2009) gerðu rannsókn á 150 drengjum og 159 stúlkum sem voru á aldrinum 14-18 ára sem öll höfðu hætt í þeirri íþrótt sem þau æfðu. Markmið rannsóknarinnar var að bera saman og greina þær ástæður sem valda brottfalli í fótbolta við þau orsök sem valda brottfalli í öðrum hópíþróttum. Niðurstöðurnar sýndu að aðalástæður brottfalls úr íþróttunum voru að það voru aðrir þættir sem höfðu meira vægi, þjálfarar voru ekki vel liðnir og það vantaði meiri liðsanda. Einnig hafði samvinna áhrif á brottfall þátttakenda. Enn fremur sýndu niðurstöðurnar að helstu ástæður brottfalls úr hópíþróttum eru hagsmunaárekstrar og þættir úr umhverfi þeirra. Rannsókn Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez og Márquez (2006) sýndi svipaðar ástæður. Þar voru skoðaðar ástæður fyrir brottfalli hjá ungum íþróttum mönnum frá Spáni og tengsl

Þess við kyn, þátttöku í einstaklings- eða hópíþróttum, og stöðu samkeppnar þegar brottfalli er náð. Þátttakendur voru 269 strákar og 292 stelpur sem öll voru hætt að æfa íþróttir og var meðal aldurinn 15,2 ára. Niðurstöðurnar gáfu til kynna að aðalástæða brottfalls úr íþróttum var að þátttakendur höfðu eitthvað annað að gera. Aðrar mikilvægar ástæður voru að þátttakendur mislíkuðu við þjálfara sína, hræðsla við að gera mistök og lélegur liðsandi. Ástæður brottfalls tengdar kyni voru að strákar hugsuðu meira um áhrif annarra á meðan stelpur lögðu áherslu á aðrar athafnir. Auk þess sýndu niðurstöður aðrar ástæður brottfalls líkt og skemmtanagildi og ástand þátttakenda. Þegar ástæður brottfalls eru skoðaðar kemur í ljós að þær eru oftast álíka svipaðar hjá þátttakendum (Molinero, 2006; Molinero, 2009).

Það er ljóst að brottfall iðkenda úr íþróttum er frekar mikið og að það séu margar ástæður fyrir því að iðkendur ákveða að hætta íþróttagöngu sinni. Til þess að draga úr brottfalli þarf að huga að mörgum þáttum, til að mynda gætu íþróttafélög komið meira til móts við börn og ungmenni og gefið hverjum og einum möguleika á að stunda íþróttir út frá áhuga og getu (Frímann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon, 1997).

## 5 Aðferðafræði

Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort að þjálfarar séu einn af þeim orsakavöldum sem ýta undir brottfall iðkenda í íþróttum. Eigindleg rannsókn aðferð var notuð í því skyni að svara tilsettri rannsóknarspurningu. Tekin voru viðtöl við þrjá einstaklinga sem höfðu nokkurra ára reynslu af íþróttum og umhverfi þeirra. Allir viðmælendurnir höfðu æft nokkrar íþróttir og þar af leiðandi haft allmarga þjálfara í gegnum tíðina. Í viðtölunum voru viðmælendur spurðir um eigin viðhorf, upplifun og reynslu á þeim þjálfurum sem þeir hafa haft. Undirstrikað var mikilvægi á upplýstu samþykki, friðhelgi þátttakenda og að fyllsta trúnaði yrði gætt og var það efnt. Í þessum kafla verður gert grein fyrir þeim aðferðum sem notaðar voru við framkvæmd rannsóknarinnar, hvernig gögnum var aflað og hvernig unnið var úr þeim.

### 5.1 Eigindlegar rannsóknaraðferðir

Líkt og hefur komið fram að þá var notast við eigindlega rannsóknaraðferð (*e. qualitative methology*) þar sem notast er við þátttökuathuganir, viðtöl, rýnihópa eða aðrar slíkar aðferðir. Þessar aðferðir eru notaðar til þess að skilja heiminn eins og þátttakendurnir upplifa hann. Slíkar aðferðir eru yfirleitt byggðar á skriflegum eða töluðum orðum, eða athugasemdum (Schutt, 2015).

Við gerð rannsóknarinnar voru tekin hálfstöðluð viðtöl við þrjá einstaklinga. Í viðtölum reynir rannsakandi að dýpka skilning sinn á upplifun, hugsunum og tilfinningum viðmælenda. Þar ætlast rannsakandi til þess að viðmælendur svari með sínum eigin orðum. Í viðtölum getur rannsakandi leyft sér að hafa tiltekið efni ásamt röð spurninga breytileg frá einum viðmælenda til annars. Markmiðið með viðtölum er að skapa, á þeirra eigin forsendum, alhliða mynd á bakgrunni, viðhorfum og athöfnum viðmælandans (Schutt, 2015).

Algengustu úrtaksaðferðirnar sem notaðar eru í eigindlegum rannsóknum eru hentugleikaúrtak og snjóboltaúrtak (Schutt, 2015) og við gerð rannsóknarinnar var stuðst við hið síðar nefnda. Rannsakandi notaði viðtalsramma til þess að styðjast við í viðtölunum. Í verkefninu var stærð úrtaksins ekki stórt og er þar af leiðandi ekki hægt að alhæfa niðurstöðurnar yfir á aðra einstaklinga eða hópa.

### 5.2 Úrtak og viðmælendur.

Í þessari rannsókn var notast við ákveðna úrtaksaðferð og kallast sú aðferð snjóboltaúrtak (*e. snow ball eða nominated sampling*). Aðferðin lýsir sér þannig að einhver einn aðili



bendir á annan einstakling sem tilnefni þann næsta og svo heldur það þannig áfram (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2013).

Áður en rannsóknarferlið hófst var ákveðið að viðmælendur þyrftu að hafa æft íþróttir í dágóðan tíma og hafa ágæta reynslu á því sviði. Samhliða því þurftu viðmælendur að vera á aldrinum 18-25 ára og hafa æft fleiri en eina íþrótt í gegnum ástundun sína. Notast var við ræfrænar leiðir til þess að ná sambandi við hugsanlega þátttakendur og spurt var fyrir um áhuga þeirra á að taka þátt í rannsókninni. Allir þeir einstaklingar sem haft var samband við samþykktu að taka þátt. Til þess að tryggja vellíðan og öryggisfinningu viðmælenda var kannað hvenær viðtalið myndi henta þeim og hvort þeir vildu hittast á einhverjum ákveðnum stað. Viðtölin fóru fram á mismunandi hátt og á ólíkum stöðum, eitt þeirra var tekið á bókasafni, annað þeirra fór fram í gegnum vídeóspjall á facebook og það þriðja fór fram í heimahúsi. Áður en viðtölin hófust var viðmælendum kynntur réttur sinn ásamt því að fyllsta trúnaði var heitið við úrvinnslu gagna. Með samþykki þátttakenda voru viðtölin tekin upp og að lokum afrituð frá orði til orðs. Fundinn var öruggur staður fyrir geymslu á upptökum og afritum viðtalanna þar sem rannsakandi einn getur fundið og unnið úr. Þegar rannsóknarvinnu verður lokið mun þessum gögnum verða eytt.

Fjallað verður lauslega um hvern og einn þátttakanda í því skyni að fá innsýn á reynslu þeirra. Viðmælendum verða gefin dulnefni ásamt því að gefnar verða einungis upp grunnupplýsingar um þá. Þetta er gert til þess að ekki verði hægt að auðkenna viðmælendur ásamt því að vernda þá gegn utanaðkomandi afskiptum og ónæði. Þeir einstaklingar og staðir sem nefndir eru í viðtölunum fá einnig dulnefni. Það er vert að taka fram að kyn var ekki talið vera grundvallarbreyta við gerð rannsóknarinnar.

**Fríða** er á þrítugs aldri og kemur af Suðurnesjunum. Hún hóf að æfa íþróttir þegar hún var á grunnskólaaldri og hefur stundað þær í hátt í 20 ár. Hún hefur prófað nokkrar íþróttagreinar á ferli sínum en fyrir valinu urðu tvenns konar boltaíþróttir.

**Kolbrún** er á þrítugs aldri og er hún frá Suðunesjunum. Hún byrjaði að stunda íþróttir þegar hún var á leiksskólaaldri og hafði æft í um það bil 20 ár. Hún hefur æft nokkrar íþróttir í gegnum tíðina en þær sem hún æfði sem lengst voru boltaíþróttir af tvennu tagi.

**Selma** er á þrítugs aldri og ólst hún upp á höfuðborgarsvæðinu. Íþróttaganga hennar byrjaði þegar hún var á leiksskólaaldri og er hún að æfa enn þann dag í dag. Frá því hún var yngri hefur hún æft þrjár íþróttagreinar en þær sem hún stundaði sem lengst voru tvennar boltaíþróttir.

### 5.3 Úrvinnsla og greining gagna

Viðtölin voru tekin upp í gegnum app sem heitir voice memos sem má finna í iphone síma. Þegar búið var að hljóðrita viðtölin voru þau fyrst vistuð í síma rannsakanda og síðan færð yfir í tölvu hans. Þegar búið var að vista þau á öruggum stað hófst úrvinnsla. Afritað var viðtölin orðrétt inn í word skjal sem geymt var á stað þar sem rannsakandi gat einungis fundið. Hvert viðtal fyrir sig stóð yfir í um 30 mínútur og voru þau í heildina samtals 38 blaðsíður. Þegar búið var að afrita öll viðtölin var farið í að greina gögnin. Viðtölin voru nokkrum sinnum lesin yfir í því skyni að finna þemu sem þau öll ættu sameiginleg. Þegar búið var að finna sameiginleg þemu voru þau aðskilin með ákveðnum lit en það var gert til þess að aðgreina gögnin á skiljanlegan hátt.

### 5.4 Siðferðileg álitamál

Í eigindlegum rannsóknum þarf að huga að nokkrum siðferðilegum málum. Fyrst ber að nefna að rannsakandi verður að gera viðmælendum grein fyrir að það er þeirra eigin ákvörðun að vilja taka þátt í rannsókninni. Einnig verður hann að huga að vellíðan þeirra og passa upp á viðmælendur njóti friðhelgar. Auk þess er mikilvægt að rannsakandi heiti fyllsta trúnaði við viðmælendur, að hann haldi viðeigandi mörkum á milli sín og þátttakenda, ásamt því að hann passi upp á sitt eigið öryggi (Schutt, 2015).

Öllum viðmælendum var heitið fyllsta trúnaði og nafnleynd. Dulnefni voru notuð yfir heiti þátttakenda en það var gert til þess að koma í veg fyrir að hægt væri að átta sig á hverjir viðmælendur eru. Í viðtölunum var þátttakendum gert grein fyrir að þeim væri frjálst að svara ekki spurningum sem ylli þeim óþægindum af einhverju leiti. Möguleiki er á að einn viðmælenda þekkist við lestur, þrátt fyrir að nöfnum og aðstæðum hafi verið breytt. Rannsakandi ræddi það við viðmælendann og fékk leyfi frá honum um að það væri í lagi. Í gegnum allt rannsóknarferlið var hlutleysis gætt eftir bestu getu ásamt því að eigin skoðanir voru settar til hliðar.

## 6 Niðurstöður

Þær niðurstöður sem fengust út úr þeim viðtölum sem tekin voru, verða í þessum kafla dregnar saman á þann máta að þær svari þeirri rannsóknarspurningu sem sett var fram í inngangi. Til þess að auðvelda túlkun og lestur niðurstaðna var þeim skipt upp í nokkur meginþemu og undirþemu. Þau meginþemu sem komu í ljós við lok þemagreiningarinnar voru þrjú talsins. Þau þemu eru: 1) *Stuðningur*, 2) *Pressa*, og 3) *Eiginleikar þjálfara*. Við greiningu þemana fundust tvo undirþemu sem flokkast undir *Eiginleikar þjálfara*, þau þemu er: a) *Jákvæðir eiginleikar* og b) *Neikvæðir eiginleikar*.

Notast verður við beinar tilvitnanir við túlkun niðurstaðna, það er gert til þess að sjá hvað felst í hverju þema fyrir sig og sýna fram á að verið sé að nota viðhorf þeirra einstaklinga sem tekin voru viðtöl við. Í viðtölunum töluðu allir viðmælendur út frá sinni eigin reynslu, upplifun og álit á því viðfangsefni sem um var spurt.

### 6.1 Stuðningur

Í fyrsta meginþemanu er talað um þann stuðning sem iðkendur fá frá þjálfara sínum. Stuðningurinn var mismikill sem þær fengu frá þjálfurum sínum og var hann mismunandi á milli þjálfara. Allir viðmælendurnir töldu að stuðningur þjálfara skipti miklu máli.

Fríða talaði um að hún hefði viljað fá meiri tillitsemi frá sínum þjálfurum ef að hún komst ekki á æfingar, kom seint eða fyrir að vera tæp og geta þar af leiðandi ekki tekið mikinn þátt á æfingum. Hún talaði einnig um að þeir mættu taka meira tillit til þess að hún hafi verið að koma af annari æfingu þegar hún kom á þá næstu. Þegar Fríða var spurð um hvort hún hafi fundið fyrir stuðningi frá þjálfurum sínum þá hafði hún þetta að segja:

„Alls ekki, mér fannst alltaf eins og maður ætti bara að harka af sér. Það var gert lítið úr meiðslunum, maður þorði ekki einu sinni að segja stundum frá að maður var meiddur. Af því að maður vissi að maður myndi ekkert fá stuðning í raun og þetta upplifði ég eiginlega bara frá flestum sko“

Út frá þessu sagði Fríða að hún hafi byrjað að finna fyrir kvíða af því að hún þorði ekki að segja hvernig henni leið eða að hún væri meidd. Út frá því fannst henni að hún myndi líta út fyrir að vera lélegri heldur en hún væri. Henni fannst eins og það væri talað bakvið sig að hún væri aumingi ef hún myndi ekki harka af sér og gæti ekki beitt sér hundrað prósent.

Selma talaði um að hún hafi fengið mismikinn stuðning frá sínum þjálfurum. Hún sagðist hafa verið með bæði þjálfara sem hefðu verið góðir í að hjálpa henni en svo hafi hún líka verið með þjálfara sem voru ekki eins góðir í því. Hún nefndi að hún hafi slitið

krossband og þá hafi hún verið með þjálfara sem hafði engin samskipti við hana á meðan því stóð. Út frá því fannst henni hún ekki vera hluti af liðinu þar sem hún gat ekki verið með og henni fannst þar af leiðandi hún ekki skipta neinu máli lengur. Hún sagði að samskipti þeirra hafi aldrei verið góð og að henni hafi fundist hann ekki hafa neina trú á sér. Henni leið ekki vel á þessum tíma, henni fannst hún vera út undan og dró sig þar af leiðandi til baka. Henni fannst hún ekki eiga heima þarna lengur.

Kolbrún sagði að hún hafi fengið mikinn stuðning frá þeim þjálfurum sem hún hafði. Á tímabili var hún með foreldri sem þjálfara í einni íþrótt og fjölskylduvin í annarri. Hún sagði að þar hafi ríkt góður stuðningur á milli og að hún hafi aldrei lent í neinu leiðinlegu atviki. Hún nefndi samt sem áður:

„Þjálfararnir fara að gera það mikla kröfu á þig að þetta á bara að vera í fyrsta sæti. Þú ert ekkert að fara á menntaskólaball þú veist á sama tíma og það er hérna æfing. Kannski bara sína því aðeins meiri skilning og gefa þeim þú veist aðeins meira frelsi á þessum tíma“

Henni fannst því skipta máli að þjálfarar sýndu þessu skilning þar sem að einstaklingur er ekki orðin atvinnumaður á þessum tíma.

Fríða segir að stuðningur þjálfara feli í sér að sýna iðkendum skilning gagnvart meiðslum, að það sé tekið tillit til þess að þeir þurfi pásu eða þurfi á hjálp að halda og sýna þeim hvar þeir geta fengið hana. Henni fannst þessa leiðsögn algjörlega vanta. Selmu fannst gríðarlega mikilvægt að þjálfarar sýndu iðkendum áhuga þó svo að þeir gætu ekki verið með á æfingum eða í leikjum.

Í heildina voru viðmælendur frekar sammála um að þjálfarar mættu sýna meiri skilning og andlegan stuðning. Þegar kemur að skilningi þjálfara mættu þeir sýna iðkendum sem æfa meðal annars fleiri en eina íþrótt meiri skilning og tillitsemi gagnvart því ef þeir geta ekki verið með á æfingum vegna meiðsla eða þreytu. Andlegi stuðningurinn snýr að því að þjálfarar sýni iðkendum sínum áhuga sama hvort iðkendurnir séu með á æfingum og í leikjum eða ekki, og láta þá finna fyrir því að þeir skipti máli. Auk þess að þjálfarar gefi frá sér jákvætt viðmót gagnvart meiðslum og öðrum slíkum aðstæðum þannig að iðkandi geti leitað til hans án þess að finna fyrir hræðslu og óöryggi. Mikilvægt er því að þjálfarar styðji við iðkendur sýna og sýni þeim áhuga.

## 6.2 Pressa

Annað meginþemað fjallar um þá pressu sem viðmælendurnir hafa fundið fyrir frá þjálfurum sínum. Pressan sem viðmælendur fengu var mismikil og virtist hún koma aðalega frá einni íþróttagrein. Vegna pressu frá þjálfurum og öðrum aðilum hættu tveir af

viðmælendunum í þeirri grein sem pressan var sett. Í kaflanum verður notast við bókstafina A og B í stað heiti á íþróttgreinum en það er gert til þess virða friðhelgi viðmælenda.

Þegar Friða var spurð hvort að hún hefði á einhverjum tímapunkti sagt nei við að æfa upp fyrir sig þá sagði hún að henni langaði að segja nei við að æfa með meistaraflokk í A. Hún gerði það hins vegar þó svo að henni langaði það ekki. Hún hafði þetta að segja um hvaðan pressan kom:

„Pressan kom frá öðrum, foreldrum, frá þjálfurum, frá bara hinum. Þú veist það var náttúrulega bara sagt við mann að það vantaði í þessa stöðu og þú veist þá var bara sett álagið á mann...í raun bara pressan að geta eiginlega ekkert sagt nei. Mér allavegana leið þannig“

Þetta hafði áhrif á hennar líðan í A og sagði hún að eftir þetta hafi hún verið kvíðin í aðstæðum sem hún gat ekki sagt nei við. Henni leið ekki vel í íþróttinni og hætti þar af leiðandi í henni.

Selma sagði að ástæðan fyrir því að hún hætti í A hafi verið vegna pressu sem hún fékk frá landsliðsþjálfara. Hún sagði:

„Og svo hætti ég í A út af það voru smá leiðindi, það var einmitt út af þjálfara. Ég var sem sagt valin í A-landslið og B-landslið á sama tíma í sömu vikunni og þurfti að velja annað hvort. Svo hringir landsliðsþjálfari í A í mig og segir ef ég velji ekki A fram yfir B þá muni hann aldrei velja mig aftur í landsliðið og var að hóta svona sem varð til þess að ég bara missti allan áhuga á A og hætti“

Henni fannst þetta ömurlegt og grét hún mjög mikið eftir að þetta atvik átti sér stað. Hún sagði að það hafi alltaf verið pressa um að velja frá báðum greinum en að þetta hafi fyllt mælinn þegar það væri farið að hóta að velja hana ekki lengur í landslið. Selma sagði að henni hafi fundist þetta ótrúlega erfitt og hún vissi alltaf sjálf að hún þyrfti á einhverjum tímapunkti að velja á milli. Hún sagði samt sem áður:

„...Þessi ákvörðun var bara einhvern vegin tekin fyrir mig, ég fékk ekki að velja sjálf. Þeir bara ákváðu það að ég væri ekki velkomin í A-landslið lengur og svona. Þetta var ógeðslega erfitt og ég man að ég var alveg brjáluð og foreldrar mínir voru brjáláðir yfir því hvernig komið var fram við mig, þannig þetta var mjög erfitt“

Selma sagði síðan að hún hefði líklega valið A íþróttina ef hún hefði ekki lent í þessu atviki. Hún ætlaði sér alltaf að velja A því henni fannst miklu skemmtilegra í þeirri íþrótt og hún var komin miklu lengra í henni. Hún var alltaf á leiðinni að hætta í B íþróttinni og

sagði þar af leiðandi að ef pressan hefði ekki komið frá A íþróttinni að þá hefði hún valið A.

Kolbrún sagði að hún hafi ekki fundið fyrir neinni pressu frá þjálfurum. Hún heyrði hins vegar að það væri ekkert gott fyrir leikmenn að vera lengi í tveimur íþróttum og væri þar af leiðandi ekki að fara ná eins langt í íþróttunum. Hún bætti síðan við að hún hafi fundið fyrir pressu frá landsliðsþjálfurum. Hún fékk minna tækifæri sérstaklega A megin þar sem að hún byrjaði oft seinna á leiktímabilinu og þá voru akkúrat æfingar á þeim tíma hjá landsliðunum. Hún fann sem sagt pressu frá landsliðunum en ekki frá félagliðunum.

Viðmælendur eru sammála um að pressa frá þjálfurum og öðrum einstaklingum getur haft áhrif á bæði líðan og brottfall iðkenda. Pressan sem viðmælendur fundu fyrir var mismunandi og upplifðu þeir hana ekki eins. Út frá frásögn viðmælenda getur pressa meðal annars verið frá því að velja á milli íþróttanna og að æfa upp fyrir sig. Neikvæð pressa getur haft áhrif á hvernig iðkendur upplifa íþróttina og umhverfi þeirra ásamt því að hún getur ýtt undir vanlíðan iðkenda. Það má því áætla að ef pressu er ekki beitt rétt geti hún haft neikvæð áhrif á iðkendur.

### 6.3 Eiginleikar þjálfara

Viðmælendum fannst þjálfarar vera mjög mikilvægir í íþróttum vegna þess að þeir eru að byggja upp einstaklinga, bæði innan og utan vallar, og það eru þeir sem skipuleggja æfingar. Í þessum niðurstöðu kafla verður rætt um þá eiginleika sem viðmælendur töldu að væru jákvæðir og neikvæðir á meðal þjálfara. Í þessum kafla verður einnig notað bókstaf, C, í stað heiti á íþróttgrein.

#### 6.3.1 Jákvæðir eiginleikar

Fríða taldi að jákvæðir eiginleikar þjálfara væru þegar að hann lagði metnað í starfið, hafði trú á iðkendum sínum og að hann sýndi þeim stuðning. Aðrir góðir eiginleikar voru að hann sýni vilja til að bæta iðkendur sína og gera þá að betri manneskju, bæði innan og utan vallar. Hann væri harður en gæfi þrátt fyrir það góða og uppbyggilega gagnrýni. Henni fannst mikilvægt, ásamt Kolbrúnu, að þjálfarar gæfu iðkendum sínum hrós. Hún sagði:

„...Mér finnst það þegar að ég sé þegar það er hrósað, það er svona einblínt á kostina þeirra í staðinn fyrir vera endalaust að gagnrýna þá galla sem þeir hafa í íþróttinni...“

Kolbrún talaði um að henni þyki alltaf mjög vænt um þegar að hún sér hvað þjálfarinn hefur mikinn metnað í íþróttinni, líkt og þegar hann er búin að hugsa út í skipulag æfinga og að það sé gott utanhald. Henni fannst líka mikilvægt að það sé gaman á æfingum og leikmenn geti komið á æfingar til þess að vera með vinum sínum þó svo að þeir vilja líka leggja sig fram. Kolbrúnu fannst líka mjög mikilvægt að það séu tekin regluleg spjöll um

þá hvað leikmenn séu að gera vel, hverju þeir þurfa að bæta sig í og hvað þeir geta gert betur. Henni fannst hún græða mjög mikið á því að fá endurgjöf frá þjálfurum sínum. Hún telur að það skipti máli að þjálfarar láti iðkendur sína vita að þeir skipti máli. Hún taldi að það skipti líka máli að þjálfarar væri vinir iðkenda sinni en væru samt fagmannlegir. Eiginleikinn sem Kolbrún taldi vera mikilvægastur er þegar að þjálfarar bæru virðingu fyrir leikmönnum sínum.

Þeir eiginleikar sem Selma taldi að væru jákvæðir hjá þjálfurum voru að hann brenni fyrir því sem hann gerði, hann myndi vilja hjálpa iðkendum í að vera betri og kenna þeim að gefast ekki upp ef eitthvað gengur ekki vel. Hann væri góður í mannlegum samskiptum, hann væri fyrirmynd bæði innan og utan vallar ásamt því að hann sýndi iðkendum sínum áhuga. Henni fannst einnig mikilvægt að þjálfarar hefðu gott samband við iðkendur sína og gefu sér tíma í að tala við þá, gera markmið með þeim og gefa þeim endurgjöf. Mikilvægasti eiginleikinn fannst henni þegar þjálfarar hefðu trú á iðkendum sínum.

#### 6.3.2 Neikvæðir eiginleikar

Kolbrún talaði um að þjálfarar mættu bæta upplýsingaflæði á milli sín og iðkenda sinna. Hún nefndi að áður en hún hætti í C íþróttinni hafi hún fengið nýjan þjálfara. Hún sagði að hún hafi ekki vitað hvort hún væri að fara spila um veturinn eða ekki því að hún fékk enga endurgjöf frá þjálfaranum. Henni fannst hún vera búin að standa sig vel í að æfa fyrir tímabilið en af því að sjálfstraustið var ekki mikið í íþróttinni og hún fékk ekkert frá þjálfaranum að þá ákvað hún að hætta. Eftir að hún hætti að þá fékk hún frá þjálfaranum hversu mikill missir það væri að hún hafi hætt. Það kom henni í opna skjöldu og hún gerði sér ekki grein fyrir því að þjálfaranum hafi fundist hún vera einn mikilvægasti leikmaðurinn í liðinu. Henni finnst þar af leiðandi mikilvægt að leikmaður viti hvar hann stendur.

Kolbrún og Fríða voru sammála um að þjálfarar mættu hætta að einblína á galla og skamma iðkendur. Kolbrún sagði þetta:

„...Ég er miklu frekar hrifnari af því þegar þjálfari hrósar því sem þú ert að gera vel í staðinn fyrir að vera eitthvað endalaust að skamma þig þegar þú gerir eitthvað illa. Maður veit það yfirleitt þegar maður gerir mistök. Þannig að mér finnst að þjálfarar geti bara haft það í huga sko“

Fríðu finnst að þjálfarar mættu sýna meiri stuðning og skilning gagnvart aðstæðum iðkenda. Henni finnst þjálfarar vera að byggja upp einstakling í íþróttum og fannst því mikilvægt að þeir styðji við iðkendur.

Selma talaði um að það væri mikið um það í yngri flokkunum að þjálfarar væru í því að velja uppáhaldsleikmenn og að hún teldi að það hefði áhrif á brottfall iðkenda úr

íþróttum. Hún og Fríða voru sammála um það að þeir mættu hætta að mismuna iðkendum. Selma bætti við að þeir ættu ekki að koma öðruvísi fram við mismunandi leikmenn og að þeir ættu frekar einblína á að það sama gildi yfir alla. Hún talaði um að þjálfarar fæti stundum ekki að sýna öllum iðkendum sínum áhuga. Henni finnst það mjög mikilvægt að þeir geri það sama hvort iðkendur séu með inn á vellinum eða ekki. Selma talaði um að hún héldi að það væri mjög mikið um það á Íslandi að það væri meira lagt áherslu á þá iðkendur sem væru bestir í sinni grein og þar af leiðandi fengu þeir sem voru ekki eins góðir minni athygli. Hún sagðist hafa tekið eftir því að þeir sem væru ekki eins góðir í þeim íþróttum sem að hún æfði fengu nær aldrei að spila. Út frá því nefndi hún að þjálfarar mættu reyna meira að koma til móts við alla iðkendur sína og ekki setja háar væntingar þar sem það eru ekki allir sem vilja vera bestir í íþróttum, sumir vilja einungis vera að æfa á sínum eigin forsendum.

Allir viðmælendurnir eru sammála um að þjálfarar geta haft bæði jákvæða og neikvæða eiginleika. Sumir af þeim eiginleikum sem nefndir voru falla undir báða flokka, neikvæðir og jákvæðir. Í jákvæðu eiginleikunum töluðu viðmælendur um að þeim þætti gott að sjá þegar þjálfarar hefðu metnað í íþróttinni, hefði trú á iðkendum, sýndu þeim áhuga og gæfi þeim uppbyggjandi endurgjöf á frammistöðu sína. Hins vegar í neikvæðu eiginleikunum nefndu viðmælendur að þjálfarar mættu hrósa meira í stað þess að skamma endalaust, hætta að mismuna iðkendum eftir getu, gefa frekar uppbyggjandi gagnrýni í stað þess að benda einungis á galla og sýni iðkendum sínum meiri áhuga og skilning. Erfitt getur verið fyrir þjálfara að tileinka sér alla þá eiginleika sem nefndir hafa verið. Það er hins vegar mikilvægt að þeir hafi þá alla í huga og reyni að átta sig á hvaða eiginleikar geti haft neikvæð áhrif og hverjir hafa jákvæð áhrif.



## 7 Niðurlag og umræður

Allir viðmælendurnir höfðu sterkar skoðanir á viðfangsefninu og höfðu þeir lent í bæði jákvæðum og neikvæðum kringumstæðum við þjálfara sína. Svör viðmælenda benda til að upplifun og reynsla þeirra á þeim þjálfurum sem þeir hafa haft er misjöfn og mátti sjá að hún var bæði jákvæð og neikvæð. Af þeim niðurstöðum sem kynntar hafa verið má draga ályktun um að þjálfarar geta haft áhrif á brottfall iðkenda í íþróttum með neikvæðu viðmóti og pressu.

Þar sem rannsóknin var byggð á viðtölum við aðeins þrjá viðmælendur er ekki hægt að alhæfa niðurstöðurnar yfir á aðra enda var það ekki markmiðið með rannsókninni. Niðurstöðurnar gefa eigi að síður vísbendingar um hvaða áhrif þjálfarar geta haft á brottfall iðkenda í íþróttum og gefur dýpri skilning á hvað iðkendur upplifa í sinni íþrótt. Það er hægt að nota niðurstöðurnar til að huga að því hvort þurfi að bæta menntun þjálfara og menninguna sem ríkir í íþróttum.

Niðurstöðunum var skipt niður í nokkur meginþemu og var það gert til að auðvelda úrlestur þeirra. Það verður einnig gert hér í þessum kafla.

Í fyrsta meginþemanu, *Stuðningur*, töluðu viðmælendur um að stuðningur þjálfara væri mikilvægur fyrir iðkendur að því leiti að þeir gæti leitað til þjálfara sinna varðandi meiðsl eða aðrar aðstæður sem kunna að koma upp á. Líkt og kom fram í rannsókn Super o.fl., (2017) að þá sinna þjálfarar stóru hlutverki í að koma upp og viðhalda stuðningsríku umhverfi. Það samræmist rannsókn Pensaard og Roberts (2002) þar sem kom í ljós að iðkendur kjósa frekar að hafa andrúmsloft í kringum sig sem inniheldur stuðning og umhyggju. Einn viðmælandinn talaði um að hann þorði ekki að segja þjálfurum sínum að hann væri að glíma við meiðsl og æfði þar af leiðandi allan þann tíma sem hann var meiddur. Það tengist því sem sagt var í grein Merkel (2013) um að þeir sem hættu í íþróttum höfðu fundið fyrir þeirri pressu frá þjálfurum sínum að spila á meðan þeir glímdu við meiðsl. Í bók Hauks Inga Jónssonar og Helga Þórs Ingasonar (2011) kemur fram að góður leiðtogi áttar sig á að einstaklingar þurfa að geta leitað til einhvers ef eitthvað bjátar á. Baker og Nunes (2003) bættu við að góður leiðtogi áttar sig á þörfum og markmiðum iðkenda sinna.

Í öðru meginþemanu, *Pressa*, var greinilegt að þrýstingur frá þjálfurum og öðrum um að spila upp fyrir sig með flokk sem iðkandi var ekki tilbúin að æfa með og að velja eina íþrótt fram yfir aðra, hafði áhrif á brottfall viðmælenda úr þeirri íþrótt sem pressan kom frá. Í grein Myer o.fl. (2015) kom fram að pressan um að kjósa aðra íþrótt fram yfir aðra komi einmitt frá þjálfurum, foreldrum og jafnöldrum. Tveir viðmælendanna sem upplifðu

pressu frá þjálfurum sínum leið ekki vel á þeim tíma. Einn þeirra upplifði mikinn kvíða, á meðan hinn upplifði eins og það hefði verið tekið fram yfir hendurnar á honum. Í rannsókn Molinero, Salguero, Álvarez, og Márquez (2009) kom fram að hagsmunaárekstrar og þættir úr umhverfi hópíprótta hafi áhrif á brottfall iðkenda. Í bæklingnum *Íþróttir – Barnsins vegna*, sem gefin var út af ÍSÍ, kemur fram að líðan iðkenda í því umhverfi sem þau verja þjálfun sinni á að vera jákvæð og á því þjálfarinn að einblína á jákvætt og uppbyggilegt starf. Einnig kemur fram að þeir verða að sýna iðkendum sínum gott fordæmi í orðum og verkum þar sem þeir eru ein mikilvægasta manneskjan þeirra í íþróttum (Guðbjörg Norðfjörð o.fl., 2015). Í tilfelli viðmælenda var ekki farið eftir því sem stendur í þessum bæklingi, sem er miður. Velta má fyrir sér hvort það gildi einnig um fleiri þjálfara.

Í þriðja meginþemanu, *Eiginleikar þjálfara*, voru viðmælendur mjög sammála um að það sé mikilvægt að þjálfarar hafi trú á iðkendum sínum, gefi þeim endurgjöf og sýni þeim áhuga. Baker og Nunes (2003) töluðu einmitt um að ef þjálfarar gæfu hverjum einasta leikmanni sínum endurgjöf og viðurkenningu myndi frammistaða iðkanda og liðsins í heildina verða betri. Einnig voru viðmælendur sammála um að þjálfarar ættu að hætta að mismuna iðkendum eftir getu, einblína á galla og hætta að skamma. Þetta tengist því sem kom fram í grein Merkel (2013), að iðkendur hættu í íþróttum vegna neikvæðs viðmóts sem þeir fengu frá þjálfurum og foreldrum. Í sömu grein var nefnt að iðkendur höfðu hætt vegna mismununar af hálfu þjálfara sinna og er það í samræmi við það sem einn viðmælandi nefndi í sínu viðtali, að ef þjálfarar eru að mismuna iðkendum sínum gæti það haft áhrif á brottfall úr íþróttum. Malina (2010) talaði um í sinni grein að ástæðan fyrir því að íþróttamenn brenni út í íþróttum sé ef þeir fá neikvætt álit á frammistöðu sína og ef þeir fá neikvæða gagnrýni og órókrétta endurgjöf frá þjálfurum og nærumhverfi sínu.

Út frá niðurstöðunum hefur höfundur velt fyrir sér hvort að sú menntun sem þjálfarar fá hjá ÍSÍ og sérsamböndunum sé nægilega umfangsmikil. Er verið að kenna þjálfurum mannlega færni í þjálfun? Hvernig jákvæð og neikvæð samskipti eru og hvernig áhrif þau geta haft á einstaklinga? Það væri fróðlegt að fá að vita hvort fjallað sé um framkomu og samskipti þjálfara og iðkenda í námskeiðunum hjá ÍSÍ og sérsamböndunum. Ef það er ekki nú þegar kennt þjálfurum jákvæð samskipti og góða framkomu að þá væri það sterkur leikur að mati höfundar ef ÍSÍ og sérsamböndin myndu taka upp kennslu á þessum þáttum. Í framhaldi af verkefninu væri áhugavert að gera meginlega rannsókn um áhrif þjálfara á brottfall iðkenda í íþróttum. Kanna þá hversu mikil áhrif þjálfara geta haft á brottfall iðkenda, finna út hvaða áhrif vega mest og hvað sé hægt að gera til þess að koma í veg fyrir að áhrifin valdi brottfalli.

Í grein Baker og Nunes (2003) er fjallað um þjálfara sem leiðtoga. Þar er tekið fram að til þess að hlúa að góðum samskiptum við iðkendur verða þjálfarar að hafa góða mannlega færni. Einnig kemur fram að til þess að þjálfari geti bætt einstaklingsgetu og atgervi verði

hann að skoða hvernig leiðtogastíl hann hefur. Þar að auki getur það leitt til þess að liðsgetan verði betri. Út frá þessu veltir höfundur fyrir sér hvort að það væri árangursríkt fyrir þjálfara að fara á leiðtogafærni námskeið til þess að að verða góðir leiðtogar, fyrir iðkendur sína og einnig fyrir þá sjálfa.

Þjálfarar eru margir hverjir að vinna mjög gott starf og tilgangur verkefnisins var ekki að gagnrýna þjálfara heldur að opna umræðuna um þetta tiltekna efni. Það er von höfundar að verkefnið muni hjálpa þjálfurum í að huga betur að framkomu sinni gagnvart iðkendum og hjálpi þeim að styrkjast í starfi.

## Heimildaskrá

- Baker, R. E. og Nunes, C. (2003). Coaches as leaders. *Strategies*, 16(3), 36-38.  
doi:10.1080/08924562.2003.10591018
- Baker, J., Côté, J. og Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 3(2), 110-119.  
doi:10.1016/S1440-2440(00)80073-0
- Bompa, T. O. og Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Útgáfustaður: Human Kinetics Publishers.
- Coakley, J. og Pike, E. (2009). *Sport in society: Issues and controversies*. London: McGraw-Hill.
- Frisch, A., Seil, R., Urhausen, A., Croisier, J. L., Lair, M. L. og Theisen, D. (2009). Analysis of sex-specific injury patterns and risk factors in young high-level athletes. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 19(6), 834-841.  
doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00860.x
- Frimann Ari Ferdinandsson og Sigurður Magnússon. (1997). *Íþróttir barna og unglinga*. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. Sótt af <http://www.isi.is/fraedsla/ithrottir-barna-og-unglinga/>
- Geðhjálp. (e.d.). *Geðraskanir*. Sótt af <http://gedhjalp.is/fraedsla/gedraskanir/kvidi/>
- Guðbjörg Norðfjörð, Ingibjörg Bergrós Jóhannesdóttir, Kjartan Freyr Ásmundsson, Ragnhildur Skúladóttir, Þór Björnsson, Þráinn Hafsteinsson og Örn Ólafsson. (2015). *Íþróttir – Barnsins vegna* [bæklingur]. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.
- Harrison, P. A., og Narayan, G. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of school health*, 73(3), 113-120. doi:10.1111/j.1746-1561.2003.tb03585.x
- Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason. (2011). *Leiðtogafærni – Sjálfskilningur, þroski og þróun*. Reykjavík: JPV útgáfa.
- Inga Hrefna Jónsdóttir, Rósa María Guðmundsdóttir, Vera Siemsen og Þórunn Gunnarsdóttir (ritstjórar). (2010). *HAM: Handbók um hugræna atferlismeðferð* (6. útgáfa). Reykjalundur. Sótt af <http://ham.reykjalundur.is/medferdarhandbok/1.-thunglyndi-og-kvidi/kvidi/>

- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2016). *Fyrirmyndar félag ÍSÍ – Handbók: Þjálfaramenntun*. Sótt af <http://www.isi.is/fraedsla/fyrirmyndarfelag-isi/fyrirmyndarfelag-skjol/>
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2017). Tölfræði íþróttahreyfingarinnar 2016. *Tölfræðirit 2017*. Sótt af <http://www.isi.is/um-isi/utgafa/tolfraedi/>
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.a). *Íþróttir barna og unglinga*. Sótt af <http://isi.is/fraedsla/ithrottir-barna-og-unglinga/>
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.b). *Viðurkenndar íþróttagreinar*. Sótt af <http://isi.is/um-isi/vidurkenndar-ithrottageinar/>
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.c). *Þjálfaramenntun ÍSÍ*. Sótt af <http://isi.is/fraedsla/thjalfaramenntun-isi/>
- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., og Dugas, L. R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: A clinical case-control study. *The American journal of sports medicine*, 43(4), 794-801. doi:10.1177/0363546514567298
- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Úrtök og úrtaksaðferðir í eigindlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 129-136). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Lög ÍSÍ 2017 nr. 1/2017.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364-371. doi:10.1249/JSR.0b013e3181fe3166
- Margrét H. Indriðadóttir, Þórarinn Sveinsson, Kristján Þór Magnússon, Sigurbjörn Árni Arngrímsson og Erlingur Jóhannsson. (2015). Algengi íþróttameiðsla, íþróttabátttaka og brottfall vegna meiðsla hjá 17 og 23 ára ungmenum. *Læknablaðið*, 101(10), 451-456. doi:10.17992/lbl.2015.10.45
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: Positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 4, 151-160. doi:10.2147/OAJSM.S33556
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., og Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of sport behavior*, 29(3), 255- 269. Sótt af <https://search.proquest.com/docview/215867990?pq-origsite=gscholar>
- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E. og Márquez, S. (2009). Reasons for dropout in youth soccer: A comparison with other team sports. *Motricidad*, 22, 21-30.

- Mottaghi, M., Atarodi, A., og Rohani, Z. (2013). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2), 68-76. Sótt af <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939992/>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D. og Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes?. *Sports Health*, 7(5), 437-442. doi:10.1177/1941738115598747
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D. og Micheli, L. J. (2016). Sports specialization, part II: Alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports health*, 8(1), 65-73. doi:10.1177/1941738115614811
- Pensgaard, A. M. og Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(1), 54-59. doi:10.1034/j.1600-0838.2002.120110.x
- Schutt, R. K. (2015). *Investigating the social world: The Process and practice of research* (8. útgáfa). Sage Publications.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., og Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of applied developmental psychology*, 16(1), 125-142. doi:10.1016/0193-3973(95)90020-9
- Sólveig H. Georgsdóttir og Hallfríður Þórarinsdóttir. (2008). *Innan vallar eða utan? Rannsókn á þátttöku í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi meðal innflytjendabarna í Breiðholti*. Reykjavík: Mirra.
- Stefnuyfirlýsing um þjálfaramenntun ÍSÍ nr. 1/1996.
- Super, S., Wentink, C. Q., Verkooijen, K. T., og Koelen, M. A. (2017). Exploring the sports experiences of socially vulnerable youth. *Social inclusion*, 5(2), 198-209. doi:10.17645/si.v5i2.864
- Viðar Halldórsson. (2014). Íþróttáþátttaka íslenskra ungmenna – Þróun íþróttáþátttöku og greining á félagslegum áhrifaþáttum. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2014/ryn/007.pdf>
- Viðar Sigurjónsson. (2012). *Sýnishandbók: Fyrirmyndarfélag ÍSÍ*. Sótt af <http://www.isi.is/fraedsla/fyrirmyndarfelag-isi/fyrirmyndarfelag-skjol/>

World Health Organization. (2003). *Health and development through physical activity and sports*. Sótt af [www.who.int/iris/handle/10665/67796](http://www.who.int/iris/handle/10665/67796)