



Lokaverkefni í íþróttافرæði B.Sc. 2019

Viðhorf iðkenda til afreksstefnu
Skíðasambands Íslands
síðastliðin 5 tímabil

Maí, 2019

Nafn nemanda: Elín Jónsdóttir

Kennitala: 110592-2059

Leiðbeinandi: Ingi Þór Einarsson

12 ECTS ritgerð til B.Sc. í íþróttافرæði

Útdráttur

Verkefni þetta fjallar um viðhorf þjálfara og iðkenda til afreksstefnu Skíðasambands Íslands (SKÍ). Verkefnið er unnið í samráði við SKÍ þar sem þeir óskuðu eftir könnun á viðhorfi iðkenda og þjálfara allra greina á afreksstefnuna. Rannsóknin var unnin með megindlegri aðferð og gagna aflað með spurningalista, bæði opnum og lokuðum spurningum. 50 einstaklingar fengu sendan listann og 33 skiluðu svörum.

Afreksstefna inniheldur framtíðarsýn, leiðsögn og leiðir til að ná markmiðum. Hún er lýsing á þeim árangri sem stefnt er að og hvernig honum skuli náð. Eitt af markmiðum SKÍ er að fjölga iðkendum sem keppa á skíðum og þeim sem stunda skíði sér til skemmtunar. Aukin menntun þjálfara og fjölgun þjálfara og skíðakennara er ein af þeim leiðum sem SKÍ hefur sett fram til að ná markmiðum. Þátttakendur voru almennt jákvæðir gagnvart afreksstefnunni en kynna mætti stefnuna betur fyrir iðkendum og þjálfurum svo betur gangi að ná settum markmiðum.

Lykilorð: Skíðasamband Íslands, afreksstefna, stefna, áætlun, markmið.

Formáli

Verkefni þetta er lokaverkefni til B.Sc. gráðu í íþróttافرæði við íþróttافرæðideild Háskólans í Reykjavík vorið 2019 þar sem viðhorf iðkenda og þjálfar til afreksstefnu Skíðasambands Íslands er skoðað. Verkefnið kom inn á borð hjá Inga Þór Einarssyni kennara við Háskóla Reykjavíkur frá Sturlu Höskuldssyni afreksstjóra Skíðasambands Íslands. Ég hef mikinn áhuga á skíðaíþróttinni, hef stundað hana frá unga aldri bæði sem keppandi, þjálfari og mér til skemmtunar. Því fannst mér þetta verkefni mjög áhugavert.

Ég vil þakka leiðbeinenda mínum Doktor Inga Þór Einarssyni fyrir leiðbeiningar og stuðning við verkefnið. Sturlu Höskuldssyni vil ég þakka fyrir samstarfið og tækifærið til að fá að vinna að þessu verkefni. Að lokum vil ég þakka móður minni Margréti Halldórsdóttur fyrir yfirlestur og stuðning í gegnum þetta ferli.

Það er von mín að þetta verkefni verði gagnlegt fyrir Skíðasambandið og uppbyggingu þess.

Efnisyfirlit

Útdráttur	2
Formáli	3
Töflu- og myndskrá.....	5
Inngangur	6
Fræðileg umfjöllun.....	7
Stefna og stefnumótun.....	7
Afreksstefna Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands	8
Afreksstefna Skíðasambands Íslands	8
Alpagreinar	9
Norrænar greinar.....	9
Snjóbrettagreinar.....	10
Aðferð og gögn	11
Þátttakendur.....	11
Rannsóknaraðferð og mælitæki.....	11
Gagnasöfnun og greining gagna.....	11
Niðurstöður	12
Umræða.....	23
Heimildaskrá	23
Viðauki.....	27

Töflu- og myndskrá

Tafla 1.	12
Mynd 1.	12
Mynd 2.	13
Mynd 3.	13
Mynd 4.	14
Mynd 5.	14
Mynd 6.	15
Mynd 7.	15
Mynd 8.	17
Mynd 9.	17
Mynd 10.	18
Mynd 11.	18
Mynd 12.	19
Mynd 13.	19
Mynd 14.	20
Mynd 15.	20
Mynd 16.	21

Inngangur

Skíðasamband Íslands (SKÍ) var stofnað 23. júní 1946 og hafa Íslendingar átt keppendur á erlendri grundu frá því ári. Árið 1948 fór fyrsti keppandinn fyrir Íslands hönd á vetrarólympíuleikana og hefur Ísland átt fulltrúa á öllum leikum síðan. Tilgangur SKÍ er að vinna að efling skíða- og snjóþrettaiþróttar á Íslandi, hafa yfir umsjón með framkvæmdum og stuðla að samvinnu aðildarféлага. SKÍ gefur út reglur um keppnir, hefur yfirumsjón með framkvæmd þeirra og sér um útgáfu keppnisleyfa (Skíðasamband Íslands, e.d.).

Í afreksstefnu SKÍ kemur fram að SKÍ standi fyrir verkefnum fyrir ungt og efnilegt skíða- og brettafólk. Eitt af markmiðum SKÍ er að fjölga iðkendum sem keppa á skíðum og þeim sem stunda skíði sér til skemmtunar. Aukin menntun þjálfara og fjölgun þjálfara og skíðakennara er ein af þeim leiðum sem SKÍ hefur sett fram til að ná settu marki (Skíðasamband Íslands, 2015).

Í þessu verkefni var viðhorf iðkenda og þjálfara síðastliðin fimm tímabil til afreksstefnu SKÍ kannað og borið saman við afreksstefnuna. Rannsóknarspurningin sem unnið var með var: *Hvert er viðhorf iðkenda og þjálfara Skíðasambands Íslands til afreksstefnu sambandsins?*

Rannsóknin var unnin með megindlegri aðferð og gagna aflað með spurningalista, bæði opnum og lokuðum spurningum. Verkefninu er skipt í niður í inngang, fræðileg umfjöllun, aðferð og gögn, niðurstöður og að lokum umræður.

Fræðileg umfjöllun

Stefna og stefnumótun

Stefna inniheldur framtíðarsýn, leiðsögn og leiðir til að ná markmiðum. Hún er lýsing á þeim árangri sem stefnt er að og hvernig honum skuli náð, einskonar leiðarljós (Lynch, 2012).

Stefnumótun er markviss leið til að skilgreina sóknarfæri, skapa sérstöðu og ákvarða framtíð skipulagsheildar. Hún getur kallað fram þörf fyrir breytingar, endurskipulagningu og endurhönnun (Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason, 2011).

Stefnumótun felur í sér að skoðuð er samkeppnisstaða, saga, viðskiptahættir og skipulag. Samtök sem eru með skýra stefnu geta bæði stað sett sig og stjórnað breytingum (Avgerinou, Skoula, Alkistis og Kriemadis, 2017). Stefnumótun er mikið notuð af samtökum á alþjóðavettvangi, hún er formleg íhugun framtíðaráforma stofnunarinnar. Í allri stefnumótun þarf að eiga við í það minnsta eina af þrem lykilsurningum: Hvað gerum við? Fyrir hvern erum við að gera það? Og hvernig skörum við framúr? (Bradford, Duncan og Tarcy, 2000; Kriemadis og Theakou, 2007):

Helstu þættir í þróun áætlunargerðar, svo stofnun geti vaxið, eru tilgangur, aðferð og áætlun (Ilic, 2013). Stefnumótun er leið að markmiði, aðferð til að staðsetja stofnunina og forgangsraða samkvæmt markmiðum, í því skyni að stýra stefnunni í réttan farveg og þróa áfram (Kriemadis og Theakou, 2007).

Eitt aðal verkefni stjórnunar er að skipuleggja (Ilic, 2013; Kriemadis og Theakou, 2007). Þar sem ekki er unnið eftir skipulagi er einskonar óstjórn (Ilic, 2013). Til þess að ákveða hvert stofnunin er að fara, hvort hún starfi í einkageiranum eða opinbera geiranum, þarf stofnunin að vita hvar hún stendur, ákvarða hvert hún vill fara og hvernig hún kemst þangað (Glaister og Falshaw, 1999; Kriemadis og Theakou, 2007; Ilic, 2013). Skiplagning er mikilvæg í breytingum. Einn kjarni skipulagsferils er að sjá fyrir breytingar og vera með áætlanir um hvenær þær verða og hvernig skuli mæta þeim. Með áætlunum ákvarðast tilgangur, pólitík, aðferðir, áætlanir og skipulagning fyrir alla starfsemi stofnunarinnar. Með því að skipuleggja eru skilmálar og skilyrði fyrir framkvæmd stefnunnar og tilgangur starfsemi stofnunarinnar skilgreind (Ilic, 2013).

Íþróttafélag og -samband þarf líkt og aðrar stofnanir að vera undirbúin undir að gera breytingar þegar stefnumótun og áætlunargerði liggur fyrir (Ilic, 2013).

Afreksstefna Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands

Samkvæmt afreksstefnu Íþrótt- og ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) hefur sambandið sett sér það markmið að eiga afreksfólk og afreksflokka í íþróttum sem skipa sér á bekk þeirra bestu í heimi. Til þess að ná því markmiði hefur ÍSÍ lagt áherslu á að sérsamböndin setji fram tímasettar markvissar áætlanir, líkt og afreksstefnu. Markmiðin þurfa að vera markviss og skýr svo framfarir og framþróun verði í íþróttahreyfingunni. ÍSÍ telur afreksstefnu leiðina að langtímamarkmiðum.

Samkvæmt ÍSÍ á að koma fram í afreksstefnum skilgreining á afrekum og flokkun alþjóðlegra móta, kröfur um aðstöðu vegna afreksíþróttar, kröfur um menntun dómara og þjálfara í afreksíþróttastarfi og skipulag fagteymis. Efla þurfi aðgengi íþróttafólks að aðilum fagteymis og öðru sérhæfðu fagfólki sem getur aðstoðað afreksfólkið við að bæta árangur sinn og forðast álag og meiðsli. Leggja þurfi meiri áherslu á mælingar við afreksíþróttastarf og stuðla að bættum árangri og fyrirbyggja meiðsli (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2017).

Afreksstefna Skíðasambands Íslands

Eitt af markmiðum SKÍ er að fjölga iðkendum sem keppa á skíðum og þeim sem stunda skíði sér til skemmtunar. Aukin menntun þjálfara og fjölgun þjálfara og skíðakennara er ein af þeim leiðum sem SKÍ hefur sett fram til að ná markmiðum.

SKÍ hefur sett sér það markmið að eiga íþróttamenn í fremstu röð og hyggst ná því með skýrum reglum um val í landslið og verkefni á vegum SKÍ, ráða hæfa landsliðsþjálfara og einstaklinga í fagteymið. Áhersla á að vera á aukna menntun þjálfara á öllum stigum þjálfunar skíðahreyfingarinnar. Stuðst er við þjálfararéttindi Íþrótt- og ólympíusambandsins (Skíðasamband Íslands, 2015).

Núverandi afreksstefna SKÍ (Skíðasamband Íslands, 2015) er sett upp með 7 undirköflum: stefnumótun, fjöldi iðkanda, afreksíþróttafólk, þjálfarar, aðstaða, fagteymi og fjármögnun. Kaflarnir eru uppbyggðir þannig að tekið er fram hver langtíma- og skammtímamarkmiðin eru og leiðir til þess að ná þeim.

Þegar kemur að aðstöðu segir í stefnunni „aðstaða fyrir afreksmenn er óviðunandi og þarfnast úrbóta. Það þarf að skilgreina æfingaaðstöðuna sem

keppnisvöll með sama hætti og aðrar íþróttagreinar gera.” SKÍ hefur verið með fagteymi með lækni og sjúkraþjálfara og er mikilvægt að afreksfólk SKÍ hafi alltaf aðgang að slíku teymi og að stjórn og starfsmenn standi þétt við bak þeirra (Skíðasamband Íslands, 2015).

Undir SKÍ starfa þrjár ólíkar greinar það eru alpagreinar, norrænnar greinar og snjóþrettagreinar og falla þær allar undir afreksstefnu SKÍ.

Alpagreinar

Fyrst var keppt í alpagreinum á Ólympíuleikunum í flokki karla og kvenna árið 1936 í Garmisch-Partenkirchen. Einungis var keppt í alpa tvíkeppni það ár en hún samanstendur af brunni og svigi. Árið 1948 var brun og svig orðið að einstaka keppnisgreinum á ólympíuleikunum. Fjórum árum seinna bættist stórsvig við og 1988 varð risasvig hluti af ólympíugreinunum („Alpine Skiing - Winter Olympic Sport“, 2019)

Alpagreinar eru flokkaðar sem tvær hraða greinar og tvær tæknigreinar. Hver grein aðgreinir sig með stöðu hliða, radíus á beygjum, hraða og lengd brautarinnar. Einungis er farin ein ferð í hraðagreininum en tvær ferðir í tæknigreininum og ræður samanlagður tími úr báðum ferðum úrslitum. Hraðagreinar brun og risasvig fylgja falllínu brekkunnar og getur maður komist á allt að ~130km/klst. Tæknigreinar eru svig og stórsvig og eru þær hægari en hinar greinarnar þar sem maður fer ekki á meiri hraða heldur en 20-60km/klst. en eiga sér stað í brattari brekkum (Turnbull, Kilding og Keogh, 2009: Doyle, 2019).

Norrænar greinar

Norrænar greinar eru oftast nefndar skíðaganga en er það elsta tegund af skíðunum. Í upphafi var notast við skíðagöngu til þess að komast á milli staða þegar allt var undirlagt af snjó. Norski herinn notaði skíðagöngu sem íþrótt á 18. öld og í Noregi varð skíðaganga orðin að íþrótt um miðja 19. öld. Fyrstu upplýsingar um keppni eru frá 1842. Fræga Holmenkollen skíða hátíðin var fyrst haldin árið 1892 og varð skíðaganga orðin sér grein á þeirri hátíð árið 1901. Þar sem langar vegalengdir voru á milli lítilla og einangraðra samfélaga á snjóþungum vetrum varð skíðaganga einnig mikilvægur hluti þess að halda félagslegum samskiptum. Skíðaganga var fyrst hluti af Ólympíuleikunum árið 1924 í Chamonix en þar kepptu

einungis karlmenn. Árið 1952 í Osló kepptu konur fyrst á ólympíuleikunum í skíðagöngu („Cross Country Skiing - Winter Olympic Sport“, 2019).

Snjóbrettagreinar

Upphaf snjóbrettisins er hægt að rekja til bandaríkjanna árið 1960. Til að byrja með var skíðafólk ekki að samþykkja brettin og vildi ekki hafa snjóbretti á sömu svæðum og skíðin. Um 1990 voru nánast öll skíðasvæði búin að samþykkja snjóbrettavæðinguna. Snjóbretti er samblanda af brimbretti, hjólabretti og skíðum. Það voru bandaríkjamenn sem héldu fyrsta heimsmeistaramótið á snjóbretti árið 1983. Alþjólega snjóbrettasambandið varð svo til sjö árum síðar en sameinaðist svo alþjóðlega skíðasambandinu (FIS) 1994 og varð snjóbrettakeppni alþjóðleg keppni í kjölfarið. Þetta hjálpaði til við að ryðja leiðinni fyrir snjóbrettaiðkendum að Ólympíuleikunum en þau urðu hluti af þeim árið 1998 í Naganon („Olympic Snowboarding - Winter Olympic Sport“, 2018).

Aðferð og gögn

Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknarinnar voru allir þeir sem hafa tekið þátt í afreksstarfi Skíðasambands Íslands síðastliðin fimm tímabil. Sturla Höskuldsson afreksstjóri Skíðasambandsins tók saman iðkendur og þjálfara sem hafa verið í afreksstarfi Skíðasambandsins síðastliðin fimm tímabil. Alls voru 50 einstaklingar sem fengu sendan spurningarlista. 12 þjálfarar og 38 iðkendur. Af þeim 50 sem fengu sendan spurningalistann svöruðu 33 eða 66%.

Rannsóknaraðferð og mælitæki

Við gagnasöfnun þessa rannsóknarinnar var notast við meginlegan spurningarlista sem var sérstaklega útbúinn fyrir þessa rannsókn. Spurningarlistinn saman stóð af 23 spurningum bæði opnum og lokuðum. Listinn var settur upp á Google Forms. Slóð á spurningarlistann var svo send með tölvupósti á þátttakendurnar.

Gagnasöfnun og greining gagna

Gögnum var safnað dagana 27. apríl til 6.mái. Tölvupóstur var sendur á þátttakendurnar 27. apríl með slóð á spurningarlistann. Ítrekunar póstur var sendur 1. maí og aftur 3. maí með áminningu um að svara spurningalistanum. Úrvinnsla gagna hófst 6. maí. Notast var við Microsoft Excel og SPSS við tölfræðilega úrvinnslu gagna. Gerðar voru tíðnitöflur og sett upp súlurit.

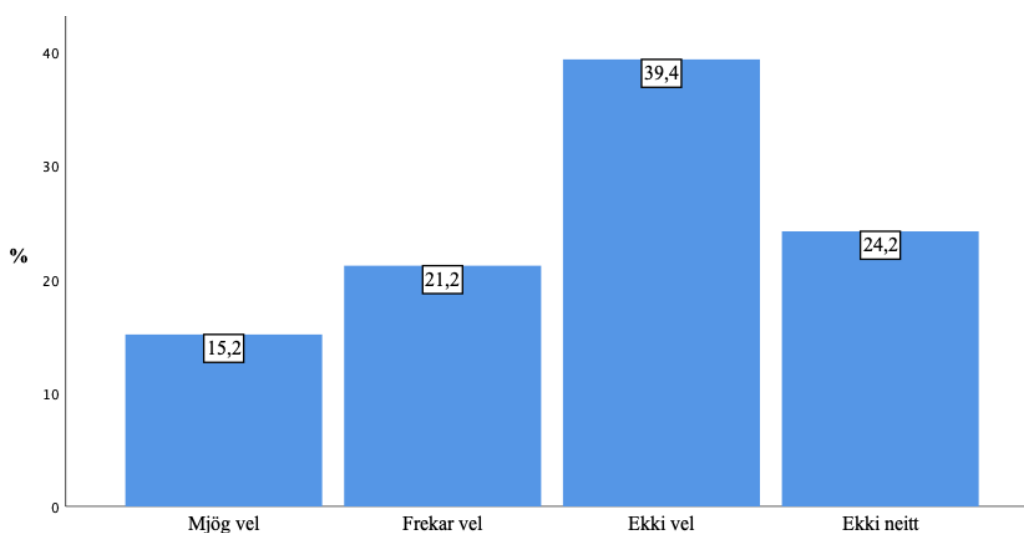
Niðurstöður

Spurningarlistinn var sendur út á 50 einstaklinga, bæði þjálfara og iðkendur. 33 svöruðu eða 66% þeirra sem fengu spurningarlistann sendan. Spurningarlistinn byrjaði á nokkrum bakgrunnspurningum. Þar á meðal var spurt um kyn, hvaða grein skíðaíþróttarinnar viðkomandi var þátttakandi í og hvort svarandi hefði verið þjálfari eða iðkandi. Í töflu 1. Er hægt að sjá hvernig svörin skiptist niður miða við greinar og hvort þetta eru iðkenndur eða þjálfarar. Fram kemur einnig í töflu 1 að einungis 4 vissu ekki af afreksstefnunni.

Tafla 1. Gefur til kynna fjöld þjálfara og keppenda í hverri grein og hvort þátttakendur vissu af afreksstefnunni flokkað eftir grein.

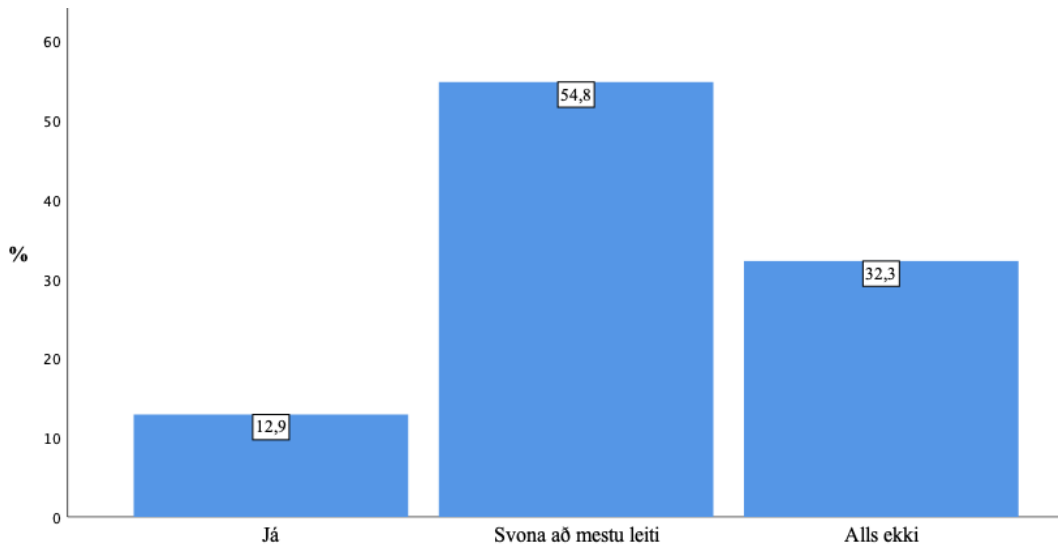
	Alpa n=17	Göngu n=11	Snjóþretti n=5
Vissir þú af afreksstefnunni?			
Já (n)	15	9	5
Nei (n)	2	2	
Keppandi (n)	14	11	3
Þjálfari (n)	3		2

n=fjöldi þátttakenda



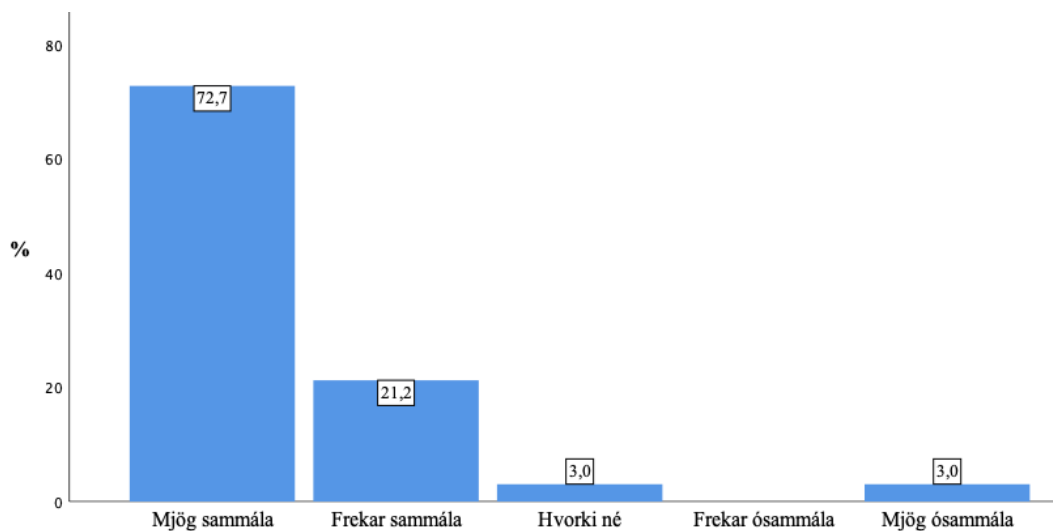
Mynd 1. Hversu vel þekkir þú afreksstefnu Skíðasambandsins?

Á mynd 1 kemur fram hversu vel þjálfarar og iðkendur þekkja afreksstefnu SKÍ. 64% þekkja hana lítið sem ekkert en 36% þekkja hana frekar og mjög vel.



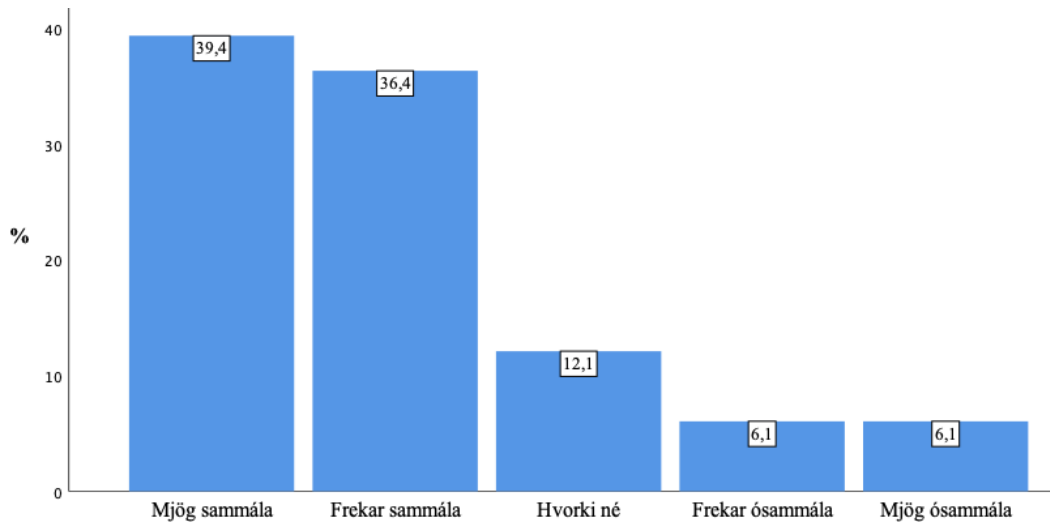
Mynd 2. Telur þú að afreksstefnan eigi að vera tímalaus?

Mynd 2 sýnir hlutföll hvort afreksstefnan eigi að vera tímalaus. 55% telja að afreksstefnan eigi að vera tímalaus að mestu leiti en 32% telja að hún eigi alls ekki að vera tímalaus.



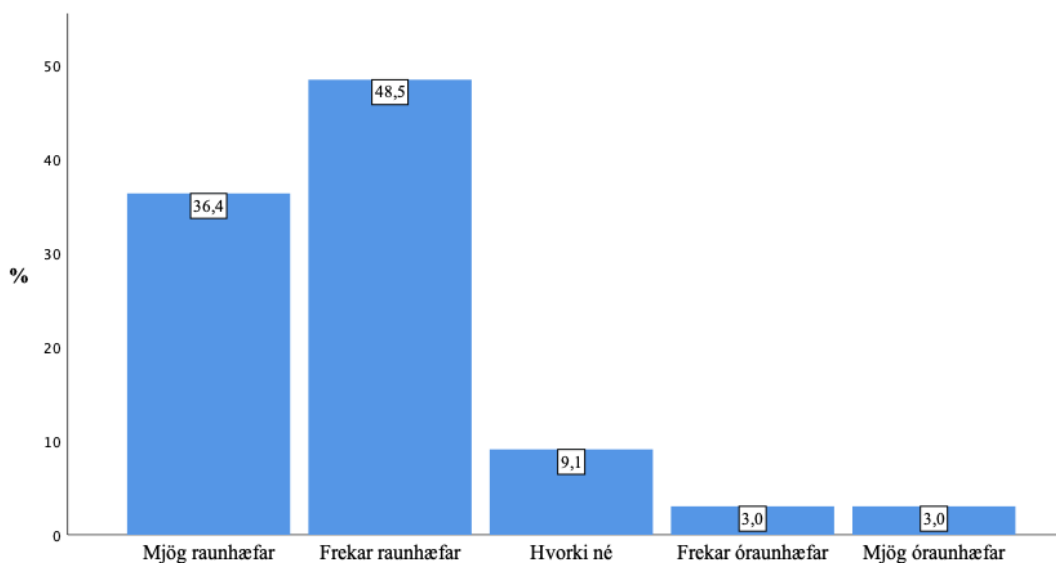
Mynd 3. Telur þú nauðsynlegt að landsliðsþjálfari fylgist með æfingarátunum iðkenda?

Á mynd 3 er hægt að sjá að 94% þátttakenda eru freka og mjög sammála að landsliðsþjálfari fylgist með æfingaáætlunum iðkenda. Einungis 3% eða ein þátttakandi telja það ónauðsynlegt.



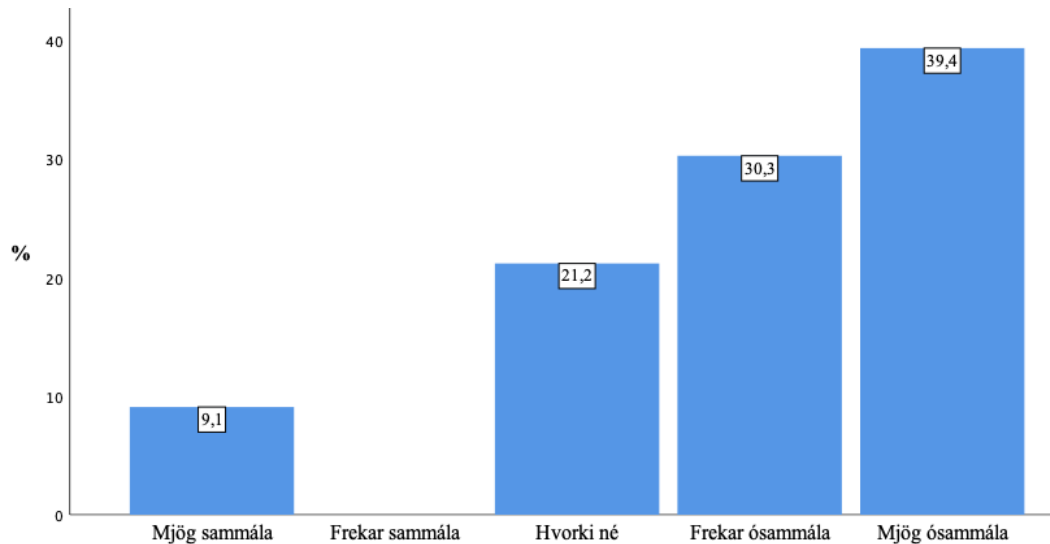
Mynd 4. Telur þú val í landslið skýrt?

Þátttakendur í rannsókninni eru almennt á því að val í landslið sé skýrt. Á mynd 4 má sjá að 76% telja val í landslið skýrt en 12% eru frekar og mjög ósammála því.



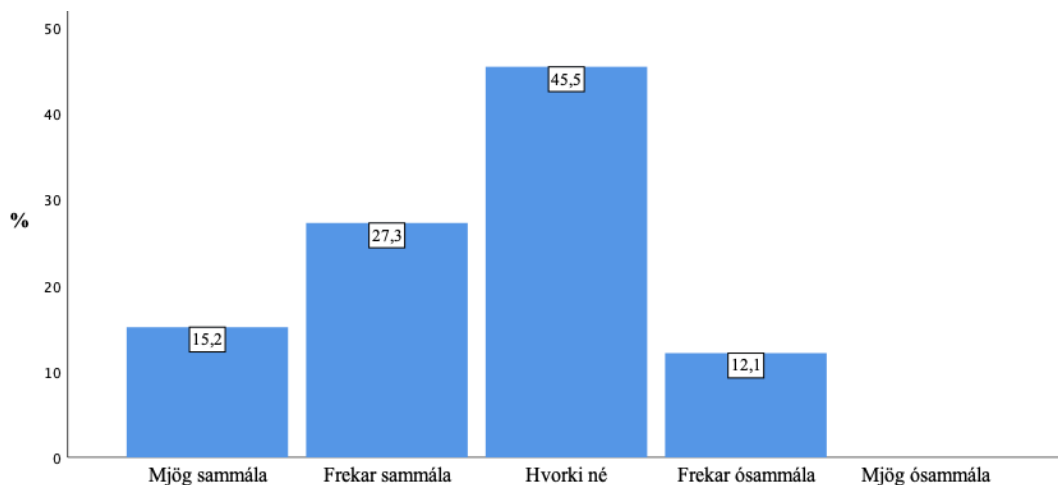
Mynd 5. Telur þú kröfur Skíðasambandsins um sæti í landsliði raunhæfar?

Líkt og með val í landslið eru þátttakendur á því að kröfur SKÍ um sæti í landsliði séu raunhæfar. Á mynd 5 kemur fram að 84% telja kröfur um sæti í landslið frekar raunhæfar og einungis 6% þykkja þær óraunhæfar.



Mynd 6. Þykir þér æfingar aðstaða hérlendis að vetri til viðunandi?

Fram kemur á mynd 6 að 70% þátttakenda þykir aðstaða til skíðaiðkunar hérlendis að vetri til ekki viðunandi en aftur á móti þykkja 9% hún vera viðunandi.



Mynd 7. Hversu sammála eða ósammála ertu um að herða þurfi á öryggisreglum skíðasvæða þegar á æfingum eða keppni stendur?

Þegar kemur að öryggisreglum og spurningu um hvort herða þurfi þær eru svörun nokkuð dreifð þó enginn sé mjög ósammála. Á mynd 7 kemur fram að 42% telja að herða þurfi á öryggisreglum á meðan æfingum og keppni stendur. 12% eru frekar ósammála því en 46% telja hvorki né þörf á því.

Alls svaraði 21 þátttakandi opnu spurningunni „Hvað telur þú að þurfi að bæta til að fjölga æfingardögum á Íslandi?“ Þátttakendurnir voru flestir sammála um að

bæta þyrfti í snjóframleiðslu, bæta troðslu og almenna vinnslu á brekkunum og auka viðhald á lyftum. Einnig var minnst á skíðahús sem búið var að teikna í Úlfárfelli.

Einn þátttakandinn orðaði þetta svona:

„Þarf fyrst og fremst að stórbæta troðslu og vinnu á brekkunum til þess að snjórinn þjappist betur. Svo þyrfti að vera góð aðstaða til þess að geta tengt (bruna) vatnsslöngu svo hægt sé að sprauta vatni í bakkana þannig hægt væru að æfa í harðfeni. Sú aðferð er notuð allstaðar í heiminum nema hér. Síðan væri nauðsynlegt að setja upp skíðahús sem var búið að teikna upp á Úlfárfelli um árið þar sem veður og vindar eiga til að spilla fyrir.”

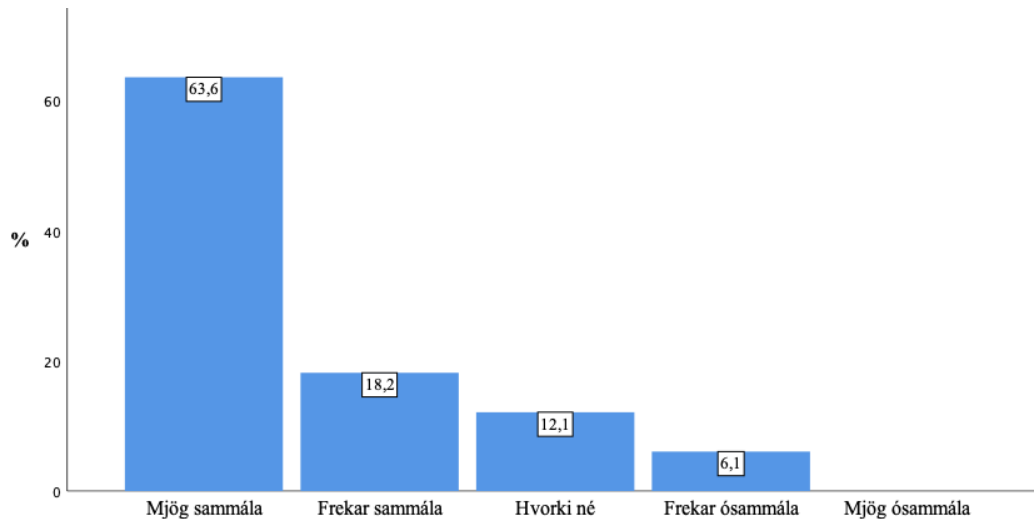
Bætt aðstaða fyrir hjólaskíðunn og samnýtingu á þjálfurum kom einnig víða fram í svörum þátttakenda.

„Hjólaskíðabretti á Ísafirði, Akureyri og Reykjavík með fólki sem kann að testa keppendur. Ekki erfitt að gera (testing part) kostar bara pening.

Staðir sem hægt er að fara á skierg æfingar saman ef fleiri eru að æfa saman innanhús.

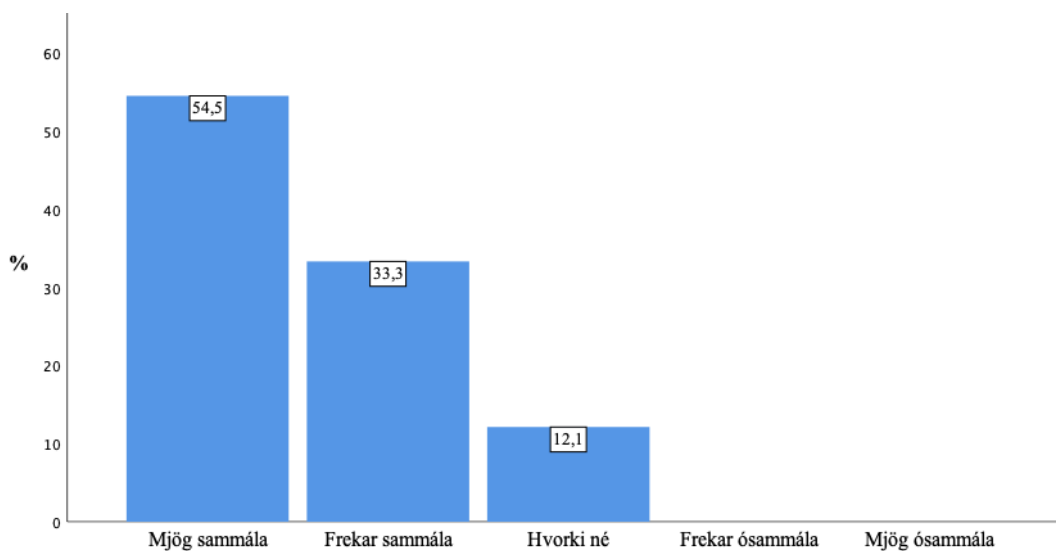
Allir sem æfa fyrir hönd Skíðasambandsins þurfa kort á sama stað til að fara á styrkæfingar og geta hitt fólk sem æfa göngu, svig, bretti etc. Mikið er það sama þegar kemur að styrkæfingum og það er hægt að vera inspired af hvert öðru. Skiptir ekki máli hvaða grein.

Betra coaching. Væri hægt að fá þjálfara sem eru í skíðafélagi á Ísafirði, Akureyri og Reykjavík til að vinna 1-3 í viku með fólkið í landsliðum t.d. ein styrkæfing, ein intervall og ein snerpuæfing á viku á sumrin og haustin.”



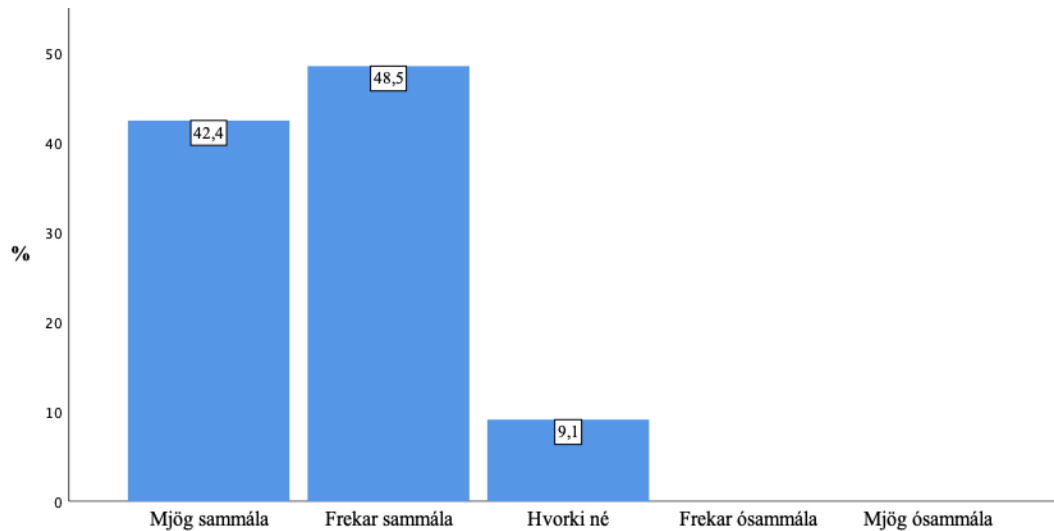
Mynd 8. Þjálfarar ættu að vera með ÍSÍ þjálfaramenntun 1 (verklegt og bóklegt)

Á mynd 8 kemur fram að 82% þátttakenda þykkir nauðsynlegt að þjálfarar séu með menntun á borð við þjálfaramenntu 1 frá ÍSÍ (bæði bóklegt og verklegt).



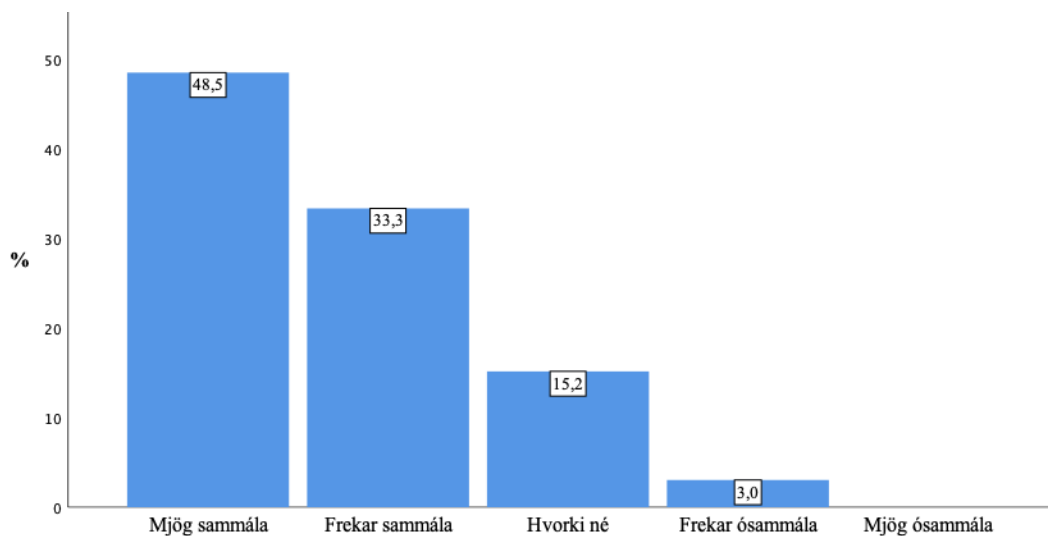
Mynd 9. Félög séu skildug til að koma ómenntuðum þjálfurum á námskeið

Mynd 9 kemur fram hversu sammála þátttakendur eru að félög ættu að vera skyldug til að koma ómenntuðum þjálfurum á námskeið. 88% eru sammála um að félög ættu að vera skyldug til að koma ómenntuðum þjálfurum á námskeið. 12% segja hvorki né og engin er ósammála. Þetta undirstrikar en frekar hversu mikilvægt þátttakendum þykir að þjálfarar séu vel menntaðir.



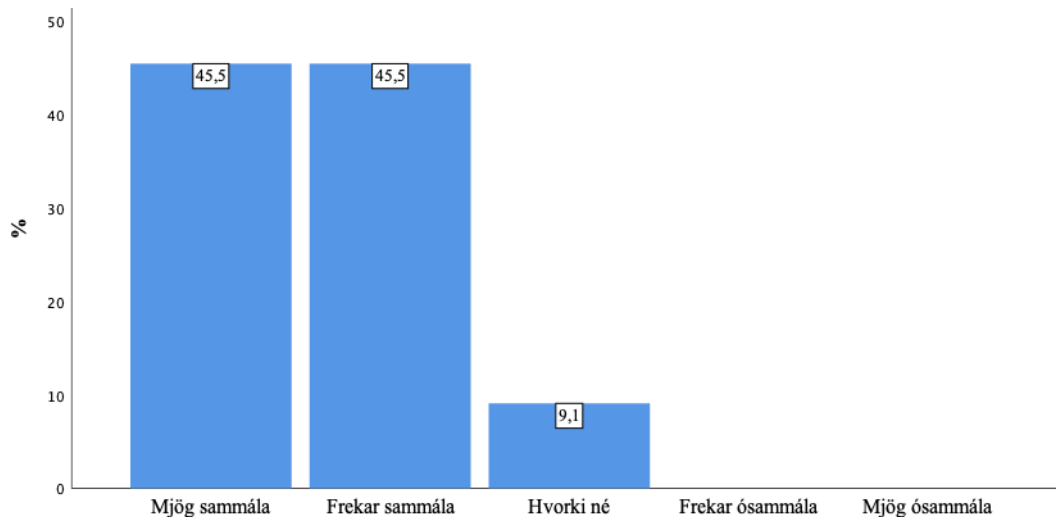
Mynd 10. Landsliðsþjálfari taki mismunandi þjálfar með sér í verkefni til að miðla reynslu sinni

Mynd 10 sýnir hversu sammála þátttakendur eru að landsliðsþjálfarar ættu að taka mismunandi þjálfara með sér í verkefni til að miðla reynslu sinni. 91% eru sammála því, 9% sögðu hvorki né og engin ósammála.



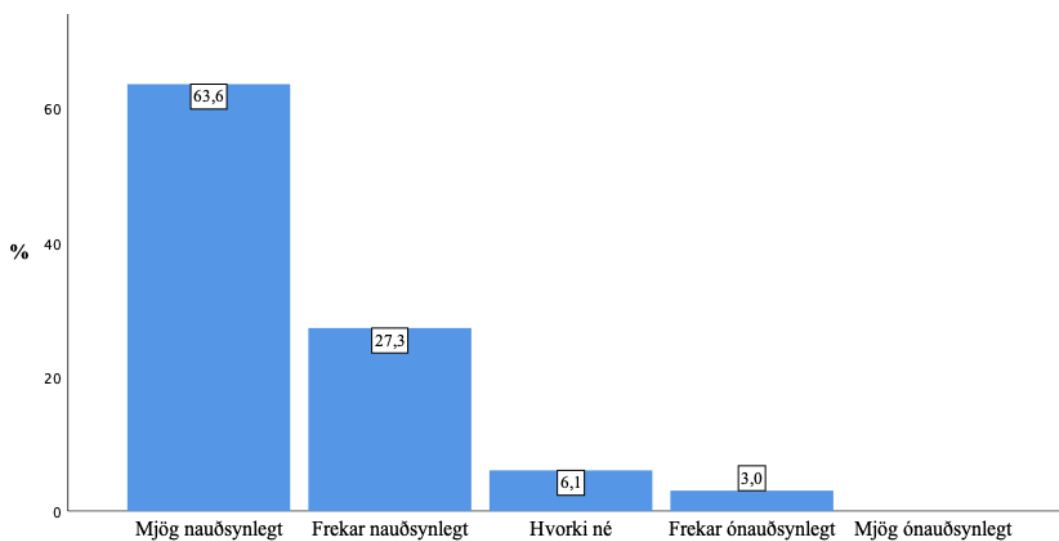
Mynd 11. Landsliðsþjálfari hafi lokið þjálfararéttindum 3 eða sambærilegu námi/námskeiði

Á mynd 11 kemur fram að 82% voru sammála því að landsliðsþjálfari ætti að hafa lokið þjálfaramenntun á stigi 3 eða sambærilegri menntu. 15 % sögðu hvorki né og einungis var ein ósammála því.



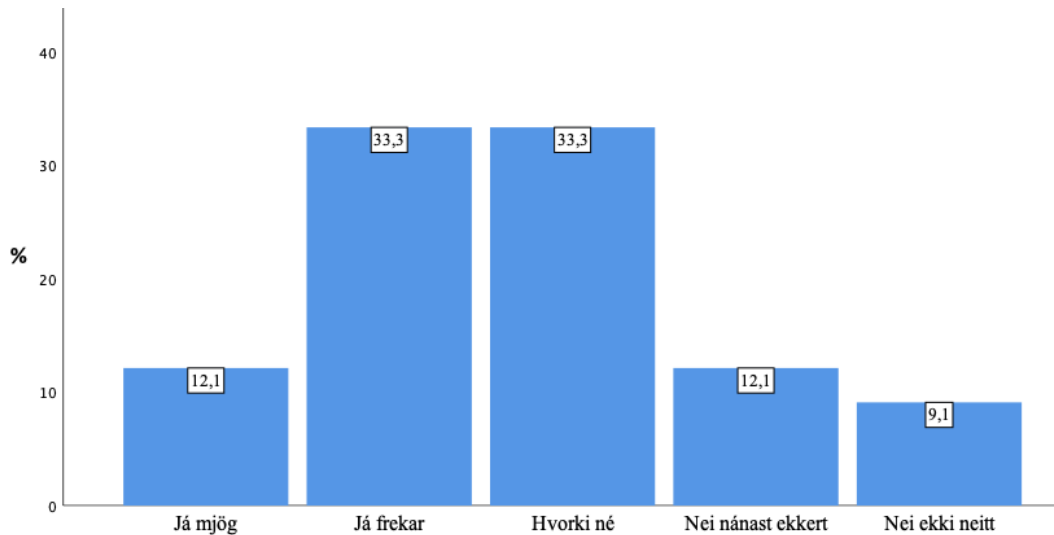
Mynd 12. Landsliðsþjálfari miðli betur reynslu sinni til annar þjálfar hérlandis

Á mynd 12 kom fram að 91% voru sammála um að landsliðsþjálfarar þurfi að miðla betur reynslu sinni til þjálfara hérlandis og 9% sögðu hvorki né. Engin var ósammála því að þjálfarar ættu að miðla betur reynslu sinni hérlandis.



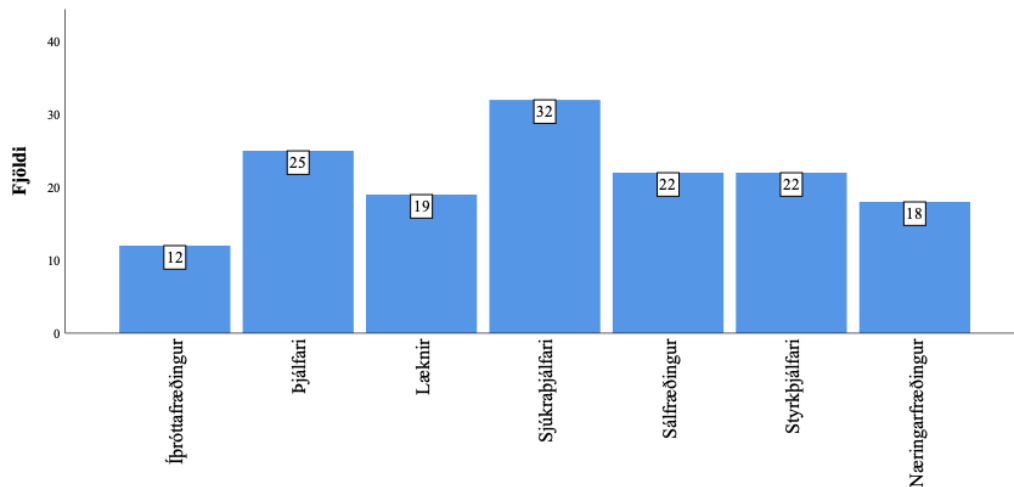
Mynd 13. Hversu nauðsynlegt finnst þér að hafa alltaf aðgang að fagteymi?

Mynd 13 sýnir að 91% finnst nauðsynlegt að hafa alltaf aðgang að fagteymi. Aftur á móti var einn þátttakandi sem svaraði því að það væri ónauðsynlegt og 6% svöruðu hvorki né.



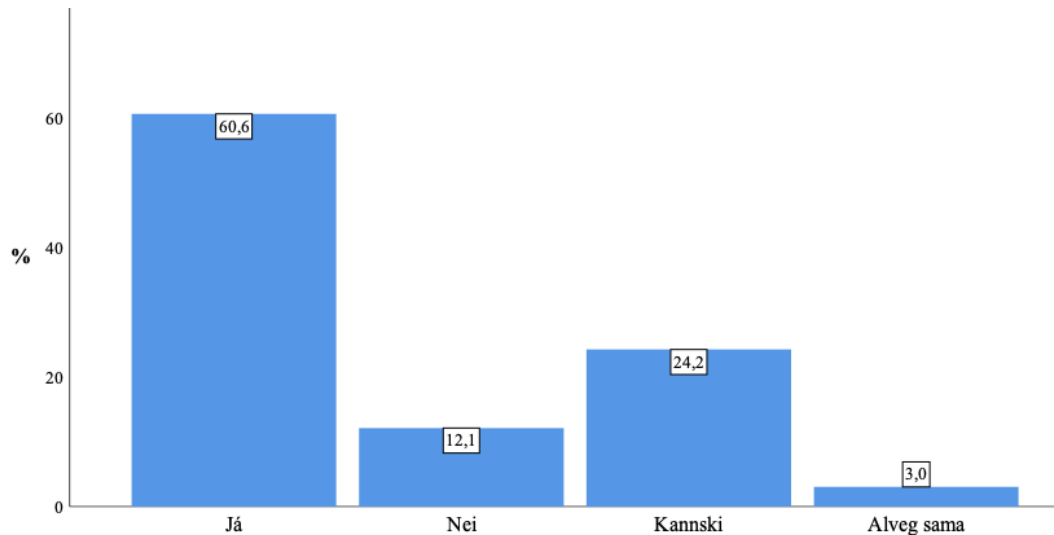
Mynd 14. Finnst þér stjórn/starfsmenn/fagteymi Skíðasambandsins hafa staðið við bakið á þér?

Mynd 14 sýnir að 45% finnst stjórn, starfsmenn eða fagteymi SKÍ hafa staðið við bakið á sér. 21% upplifa að ekki hafi verið staðið við bakið á þeim og 33% hvorki né.



Mynd 15. Hverja telur þú að eigi að vera í fagteymi Skíðasambandsins?

Á mynd 15 kemur fram hverja þátttakendur telja að eigi heima í fagteymi SKÍ. Allir nema einn voru sammála um að sjúkraþjálfari þyrfti að vera í fagteyminu. 25 svöruðu að það ætti að vera þjálfari í teyminu. Fæstir töldu að íþróttfræðing þyrfti í fagteymið, en einungis 12 svöruðu að hann ætti heima í því.



Mynd 16. Telur þú að Skíðasambandið ætti að fylgjast betur með líkamlegri getu iðkenda með mælingum?

Á mynd 16 má sjá að 60% þátttakenda telja að SKÍ þurfi að fylgjast betur með líkamlegri getu iðkenda með mælingum, en 12% telja ekki þörf á því. 24% svöruðu kannski og 3% var alveg sama.

Alls voru 7 þátttakendur sem svöruðu opnu spurningunni „Hér er tækifæri til þess að koma á framfæri hvað þér finnst ábótavant hjá Skíðasambandinu.“ Fram komu svör um að SKÍ mætti vera sýnilegri á mótum hjá yngri flokkum.

„Auka sýnileika sinn hjá 12-15 ára flokknum, sýna okkar ungu og efnilegu krökkum hverjir SKÍ eru og hvað þeir eru að plana í framtíðinni. Einnig væru gott fyrir SKÍ að sjá hverjir þetta eru sem eru að keppa á þeirra mótarið.“

Talað var um upplýsingaflæði til iðkenda væri misjafnt eftir búsetu. Talið var að þeir sem búa á norðurlandi fengju upplýsingar fyrir en aðrir. Hér er vitnað í svar:

„Upplýsingaflæði innan úr Skíðasambandinu til iðkenda hefur lent í því að vera ekki línulegt og sanngjarnt. Sem dæmi hefur það komið fyrir að iðkendur í afrekshópi fái fréttir af verkefnum í gegnum fólk eða aðra iðkendur sem búa fyrir norðan, nær skrifstofunni og eru í meira sambandi við stjórnendur, áður en skíðasambandið setti sig í samband. Að mínu mati ættu allir iðkendur að fá sama upplýsingaflæði og meðferð. Ekki ætti að mismuna eftir staðsetningu og frændsemi.“

Fram kom hugmynd um að veita styrki og bónus fyrir góðan árangur. Vera með mælingar á líkamlegri getu þrisvar á ári, í maí, ágúst og október. Einnig var talað um að finna leiðir og fá leyfi til að skíða á jöklum hérlendis.

„Styrk eftir fis punktum (samfals)

Bónus fyrir sérstakan árangra frá styrktaraðilum eða frá SKÍ

Fysiological testing - hlaup og hjólaskíði x 3 á ári (maí, ágúst, október)

Styrk testing – eins”

Í svörunum kom einnig fram að afreksstefnunni væri ekki fylgt nægilega vel eftir. Sett væru markmið en aðferðir við að ná þeim markmiðum eins og það að vera ofarlega á heimslista væri ekki kynnt fyrir iðkendunum. Æfingarátlanir væru ekki settar upp með það í huga að ná settum markmiðum. Eins og þátttakendur voru að upplifa afreksstefnuna þá þótti þeim áætlanir ekki vera lengra en eitt ár fram í tíman. Hér er vitnað í svör sem eru á þessu máli:

„Mér finnst vanta að við hugsum lengra en 1 ár fram í tímann.”

„Í fyrsta lagi hafði ég ekki hugmynd um að SKÍ væri með fagteymi sem landsliðsmenn gátu/geta nýtt sér, og þó svo það er hvort það væri eitthvað sem landliðsmenn þyrftu hvort eð er að greiða fyrir eða SKÍ. Svo með afreksstefnuna þá er það eina sem ég veit að markmið hennar er að vera í ákveðnu heimsklassa á heimslista (sem er nú markmið allra skíðamanna að vera). Ekki hefur verið kynnt um hvernig það á að ná þessum viðmiðum sem þeir setja fyrir því ekkert prógramm á vegum SKÍ er nægilega gott til að fylgja þeim viðmiðum og þá hvað þjálfara varðar í samræmi með því.”

Umræða

Í upphafi þessa verkefnis var sett fram rannsóknarspurningin: *Hvert er viðhorf iðkenda og þjálfara Skíðasambands Íslands til afreksstefnu sambandsins?* Þátttakendur voru almennt frekar jákvæðir gagnvart afreksstefnunni en fannst vanta að hún væri kynnt nægjanleg fyrir þeim sem eiga að vinna eftir henni. Í niðurstöðunum kemur fram að 63,6% þátttakenda þekktu afreksstefnu SKÍ lítið sem ekki neitt eins og sjá má á mynd 1. Stefna er einskonar leiðarljós eða lýsing á þeim árangri sem stefnt er að og hvernig honum skuli náð. Ef iðkendur og þjálfarar SKÍ þekkja ekki nægjanlega vel til þeirrar afreksstefnu sem hér er fjallað um er ólíklegt að markmið náist. Stefnumótun snýst um að staðsetja sig, vita hvert maður vill fara og vera viss um hvernig maður ætlar að fara þangað. Erfitt getur verið fyrir SKÍ að komast á þann stað sem það vill vera á og ná settum markmiðum ef iðkendur þeirra þekkja ekki til markmiða og til hvers er ætlast af þeim. Það er því mikilvægt fyrir SKÍ að kynna afreksstefnu sína vel, hafa það einn þátt í aðgerðum til að ná settu marki. Ég tel að það sé eitt af grundvallaratriðum svo stefnan nái fram að ganga og allir séu að vinna að sama markmiði. Fram kemur í afreksstefnu SKÍ að aðstaða til skíðaiðkunar hér á landi sé óviðunandi og þarfnist úrbóta. 70% þátttakenda voru sammála um að aðstaða hér á landi væri óviðunandi, sjá mynd 6.

Fram komu hugmyndir í rannsókninni um það hvernig væri hægt að fjölga æfingadögum á Íslandi. Þátttakendur nefndu að bæta þyrfti við snjóframleiðslu, bæta troðslu og almenna vinnslu á brautum og brekkum og að huga þyrfti vel að viðhaldi á lyftum. Einnig komu fram hugmyndir um skíðahús í Úlfárfelli og hjólaskíðabretti. Skíðahús í Úlfárfelli hefur lengi verið á teikniborðinu og sennilega mun aðstaða skíðamanna á Íslandi ekki verða góð fyrr en bygging þess eða sambærilegs húss verður að veruleika. Skíðahús kostar vissulega mikla peninga en ætli SKÍ að ná markmiðum sínum er mikilvægt að gera allt sem þeir mögulega geta til að beita þrýstingi svo skíðamenn fái viðunandi aðstöðu til æfinga og keppni hér heima. Í afreksstefnu SKÍ kemur fram að mikilvægt sé að að bæta æfingaaðstöðu fyrir afreksmenn sem stenst samanburð æfingasvæða í Skandinavíu og skilgreina þurfi keppnisvöll með sama hætti og aðrar íþróttagreinar gera. SKÍ og þátttakendur í þessari rannsókn eru mjög sammála um aðstöðuleysið.

Í rannsókninni kom fram að 91% þátttakenda finnst nauðsynlegt að hafa alltaf aðganga að fagteymi SKÍ eins og sjá má á mynd 13. Samkvæmt núverandi

afreksstefnu SKÍ samanstendur fagteymið af lækni og sjúkraþjálfara. Á mynd 15 má sjá að allir þátttakendur nema ein eru sammála um það að sjúkraþjálfari þurfi að vera í fagteyminu. Þjálfari, sálfræðingur og styrkþjálfari voru hinsvegar valdir fram yfir lækni. Í afreksstefnu ÍSÍ kemur fram að mikilvægt sé fyrir íþróttamenn að hafa aðgang að sérhæfðu fagfólki meðal annars til að forðast óeðlilegt álag og meiðsli. Það er því ekki óeðlilegt að iðkendur og þjálfarar nefni styrktarþjálfara. Fram kom í einu svari að þátttakandi vissi ekki að þau hefðu aðgang að fagteymi hjá SKÍ og því eru sóknarfæri fyrir SKÍ til að gera betur og kynna afreksstefnu og starf sitt betur en verið hefur.

Þátttakendur voru mjög jákvæðir gagnvart því að auka menntun þjálfara og því að þeir miðli reynslu sinni eins og sjá má á myndum 8 til 12. Þar sést að 82%-91% finnst að þjálfarar ættu að vera menntaðir og miðla reynslu sinni til þeirra þjálfara sem minni menntun hafa, þar sé landsliðsþjálfari í lykilhlutverki. Eitt af markmiðum SKÍ er að hafa skýrar reglur um val í landslið og verkefni á vegum SKÍ. Þessu markmið virðist SKÍ ná ágætlega því þátttakendum fannst það mjög skýrt hvernig vali í landslið er háttað eins og sjá má á mynd 4. Þá telja þátttakendur þær kröfur sem SKÍ setur fyrir vali í landslið vel raunhæfar eða tæplega 85% eins og sjá má á mynd 5.

Í framhaldi af þessari rannsókn væri áhugavert að senda spurningalista á yngri iðkendur og þjálfara um allt land og sjá hvaða viðhorf og hversu vel komandi landsliðsmenn og þjálfarar þekkja afreksstefnu SKÍ. Þá á SKÍ stórt verkefni fyrir höndum að sannfæra stjórnvöld um að mikilvægt sé að koma upp keppnisleikvangi fyrir skíðaíþróttina.

Heimildaskrá

- Alpine Skiing - Winter Olympic Sport. (2019, 28. febrúar). *International Olympic Committee*. Sótt 2. mars 2019 af <https://www.olympic.org/alpine-skiing>
- Avgerinou, V., Skoula, E., Alkistis, P. og Kriemadis, A. (2017). Strategic planning in the sport sector. *choregia*, 13. doi:10.4127/ch.2017.0123
- Bradford, R. W., Duncan, J. P. og Tarcy, B. (2000). *Simplified strategic planning*. Chandler House Press.
- Cross Country Skiing - Winter Olympic Sport. (2019, 23. febrúar). *International Olympic Committee*. Sótt 2. mars 2019 af <https://www.olympic.org/cross-country-skiing>
- Glaister, K. W. og Falshaw, J. R. (1999). Strategic planning: Still going strong? *Long Range Planning*, 32(1), 107–116. doi:10.1016/S0024-6301(98)00131-9
- Haukur Ingi Jónasson og Helgi Þór Ingason. (2011). *Stefnumótunarfærni – markmið, stefna og leiðir*. Reykjavík: JPV.
- Ilic, R. (2013). Strategic planning at sports organizations. *Journal of Process Management. New Technologies*, 1(4), 113–121. doi:10.5937/JPMNT1304113I
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2017). *Afreksstefna ÍSÍ*. Sótt 22. febrúar 2019 af <http://www.isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Log-og-reglugerdir/Afreksstefna%20%C3%8DS%C3%8D%202017.pdf>
- Kriemadis, T. og Theakou, E. (2007). Strategic planning models in public and non profit sport organizations. *CHOREGIA*, 25–37. doi:10.4127/ch.2007.3.2.25-37
- Lynch, R. (2012). *Strategic Management* (6. útg.). Edinburgh: Pearson.

- Olympic Snowboarding - Winter Olympic Sport. (2018, 15. júní). *International Olympic Committee*. Sótt 2. mars 2019 af <https://www.olympic.org/snowboard>
- Skíðasamband Íslands. (2015). *Afreksstefna SKÍ 2015-2022*. Sótt 28. desember 2018 af <http://www.ski.is/static/files/reglugerdir/afreksstefna-ski-2015-2022.pdf>
- Skíðasamband Íslands. (e.d.). Um SKÍ. *Skíðasamband Íslands*. Sótt 30. janúar 2019 af <http://www.ski.is/is/um-ski>
- Turnbull, J. R., Kilding, A. E. og Keogh, J. W. L. (2009). Physiology of alpine skiing. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 146–155. doi:10.1111/j.1600-0838.2009.00901.x

Viðauki

Spurningarlisti

1. Kyn

Karl

Kona

2. Úr hvaða grein kemur þú?

Alpa

Göngu

Snjóbrettum

3. Ég er/var ...

Keppandi

Þjálfari

4. Vissir þú að Skíðasambandið væri með afreksstefnu?

Já

Nei

5. Hversu vel þekkir þú afreksstefnu Skíðasambandsins?

Mjög vel

Frekar vel

Ekki vel

Ekki neitt

6. Hveru vel telur þú skíðasambandið hafa unnið eftir afreksstefnu sinni?

1 = Mjög illa

2

3

4

5

6

7

8

9

10 = Mjög vel

7. Telur þú að afreksstefna eigi að vera tímalaus?

Já

Svona að mestu leiti

Alls ekki

8. Telur þú nauðsynlegt að landsliðsþjálfari fylgist með æfingaráætlunum iðkenda?

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

9. Telur þú val í landslið skýrt?

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

10. Telur þú kröfur Skíðasambandsins um sæti í landsliði raunhæfar?

Mjög raunhæfar

Frekar raunhæfar

Hvorki né

Frekar óraunhæfar

Mjög óraunhæfar

11. Þykir þér æfingar aðstaða hérlendis að vetri til viðunandi?

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

12. Hversu sammála eða ósammála ertu um að herða þurfi á öryggisreglum skíðasvæða þegar á æfingum eða keppni stendur?

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

13. Hvað telur þú að þurfi að bæta til að fjölga æfingardögum á Íslandi?

Samkvæmt núverandi afreksstefnu er markmið Skíðasambandsins að á Íslandi séu vel menntaðir þjálfarar. Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi:

14. Þjálfarar ættu að vera með ÍSÍ þjálfaramenntun 1 (verklegt og bóklegt)

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

15. Félög séu skildug til að koma ómenntuðum þjálfurum á námskeið

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

16. Landsliðsþjálfari taki mismunandi þjálfar með sér í verkefni til að miðla reynslu sinni

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

17. Landsliðsþjálfari hafi lokið þjálfararéttindum 3 eða sambærilegu námi/námskeiði

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

18. Landsliðsþjálfari miðli betur reynslu sinni til annar þjálfar héraendis

Mjög sammála

Frekar sammála

Hvorki né

Frekar ósammála

Mjög ósammála

19. Hversu nauðsynlegt finnst þér að hafa alltaf aðgang að fagteymi?

Mjög nauðsynlegt

Frekar nauðsynlegt

Hvorki né

Frekar ónauðsynlegt

Mjög ónauðsynlegt

20. Finnst þér stjórn/starfsmenn/fagteymi Skíðasambandsins hafa staðið við bakið á þér?

Já, mjög

Já, frekar

Hvorki né

Nei, nánast ekkert

Nei, ekki neitt

21. Hverja telur þú að eigi að vera í fagteymi Skíðasambandsins?

(hægt er að haka í fleiri en eitt svar)

Íþóttufræðingur

Þjálfari

Læknir

Sjúkraþjálfari

Sálfræðingur

Styrkþjálfari

Næringafræðingur

Annað: _____

22. Telur þú að Skíðasambandið ætti að fylgjast betur með líkmgri getu iðkenda með mælingum?

Já

Nei

Kannski

Alveg sama

23. Hér er tækifæri til þess að koma á framfæri hvað þér finnst ábótavant hjá Skíðasambandinu.