

Íþróttaiðkun ungmenna

Hvers vegna skiptir stuðningur foreldra máli?

Ragnhildur Þórarinsdóttir

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til

BA gráðu í félagsvísindum

Félagsvísindadeild

Maí 2019

Íþróttaiðkun ungmenna
Hvers vegna skiptir stuðningur foreldra máli?

Ragnhildur Þórarinsdóttir

12 eininga lokaverkefni
sem er hluti af
Bachelor of Arts-prófi í Félagsvísindum

Leiðbeinandi
Hermann Óskarsson

Félagsvísindadeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Hafnarfjörður, 8. maí 2019

Íþróttaiðkun ungmenna: Hvers vegna skiptir stuðningur foreldra máli?

12 eininga lokaverkefni sem er hluti af Bachelor of Arts-prófi í Félagsvísindum

Höfundarréttur © 2019 Ragnhildur Þórarinsdóttir
Öll réttindi áskilin

Félagsvísindadeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Sólborg, Norðurslóð 2
600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:

Ragnhildur Þórarinsdóttir, 2019, B.A. verkefni, félagsvísindadeild, hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 28 bls.

Útdráttur

Foreldrar geta verið miklir áhrifavaldar í lífi barna sinna, geta með orðum sínum og gjörðum haft töluvert um það að segja hvort þau iðki íþróttir eða ekki. Mikilvægi hreyfingar fyrir börn og unglinga er ótvírætt þar sem sýnt hefur verið fram á margþætta heilsufarslega ávinninga sem henni fylgja. Íþróttir sem eru iðkaðar innan skipulagðra íþróttafélaga, sérstaklega hópíþróttir, eru taldar hafa í för með sér ávinning umfram aðra hreyfingu vegna þeirra góðu félagsmótandi reglna og gilda sem þar eru við líði. Þó svo að íþróttaiðkun ungmenna hafi aukist undanfarin ár og flest sveitarfélög niðurgreiði slíka ástundun er enn stór hópur sem ekki tekur þátt í íþróttastarfi eða hefur hætt iðkun sinni á unglinsárum. Í þessu lokaverkefni verður leitast við að svara rannsóknarspurningunni: *Íþróttir ungmenna: hvers vegna skiptir stuðningur foreldra máli?* Til þess að svara þeirri spurningu verður kannað hvaða stuðningur er mikilvægastur frá foreldrum, hvaða áhrif hann hefur í tengslum við íþróttaiðkun ungmenna og hvaða ávinning slíkur stuðningur getur fært þeim. Notast var við eigindlega aðferðafræði og tekin hálf-opin viðtöl við þrjú ungmenni á aldrinum 14 -17 ára sem öll stunda boltaíþróttir með íþróttafélagi á höfuðborgarsvæðinu. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að stuðningur í formi aksturs á æfingar og hvatning skiptu mögulega sköpum varðandi það að þátttakendur höfðu ekki hætt iðkun sinni á einhverjum tímapunkti. Einnig kom í ljós að stuðningur í formi hróss hafði jákvæð áhrif á frammistöðu í leikjum. Með þessum stuðningi stuðluðu foreldrar þannig að því að ungmennin þeirra öðluðust aukið sjálfstraust, höfðu eignast breiðara tengslanet í formi vináttu og kunningssskapar, lífi heilbrigðara lífi og haldist frá öllu því sem fellur undir áhættuhegðun af hvaða tagi sem er.

Lykilhugtök: Íþróttaiðkun, börn, unglingar, foreldrar, forvörn, áhættuhegðun, sjálfstraust.

Abstract

Parents can have a significant influence on the lives of their children. They can have a considerable say, either with words or actions, in whether their children take part in sports or not. The importance of exercise for children and adolescents is definite as it has demonstrated the multiple health benefits it offers. Sports practised within organised sports clubs, especially team sports, are considered to result in benefits beyond any other movement due to the proper social rules and values that exist there. Although youth sports activities have increased in recent years, and most of the local communities are subsidising this, there is still a large group that does not engage in sporting activities or stops taking part when it comes to adolescence. This thesis will seek to answer the research question: *Youth Sports: Why Parental Support Is Important*. To answer that question, what support is the most important from parents will be considered, the impact they have on youth sports activities and the benefits that such support can bring to them. A qualitative methodology was used, and half open interviews were conducted with three young people aged 14-17, who all engage in sports with a sports club in the capital area. The results of the search revealed that support in the form of driving to practices and motivation was crucial for participants not having stopped their sports practice at some point. Support in the way of praise was also found to have a positive impact on game performance. With support like that, parents can help to increase their children and adolescents self-confidence, influenced that they have a broader network of friendships and acquaintances, lived a healthier life, and remained away from risky behaviour.

Keywords: Sports activities, children, adolescents, parents, prevention, risk-taking, self-confidence.

Formáli

Þessi ritgerð er 12 ECST eininga lokaverkefni til B.A. gráðu í félagsvísindum frá Háskólanum á Akureyri.

Ritgerðina tileinka ég elsku pabba mínum sem varð bráðkvaddur þann 27. apríl 2017 og nær því ekki að sjá mig ljúka þessum áfanga. Elsku pabbi minn, Þórarinn Bjarnason, og mamma, Kristín Karólína Stefánsdóttir, ég þakka ykkur fyrir þann ómetanlega stuðning og hvatningu sem þið veittuð mér í gegnum námið mitt, ég hefði ekki getað þetta án ykkar. Dætrum mínum þremur og sambýlismanni Sigurði Þorsteini Guðjónssyni þakka ég einnig fyrir mikinn og góðan stuðning, það er ekki alltaf auðvelt að eiga mömmu eða sambýliskonu sem er í námi.

Leiðbeinanda mínum Hermanni Óskarssyni þakka ég góða leiðsögn og hvatningu við gerð þessa verkefnis.

Efnisyfirlit

Útdráttur	i
Abstract	ii
Formáli.....	iii
Efnisyfirlit.....	iv
1. Inngangur	5
2. Skilgreiningar á hugtökum	6
3. Mikilvægi skipulagðrar íþróttaiðkunar.....	6
3.1 Heilsufarslegur ávinningur	7
3.2 Forvarnargildi.....	8
4. Stuðningur foreldra.....	9
5. Áhrif foreldra.....	11
6. Aðferðafræði	13
7. Þátttakendur og framkvæmd rannsóknar.....	13
8. Niðurstöður – ávinningur íþróttaiðkunar	14
8.1 Sjálfsmat/Sjálfsstraust.....	14
8.2 Félagslegur ávinningur	15
8.3 Forvörn	16
9. Stuðningur foreldra.....	17
9.1 Áþreifanlegur stuðningur	17
9.2 Óáþreifanlegur stuðningur.....	19
9.3 Áhrif foreldra	20
10. Umræður og samantekt	21
Heimildir	25

1. Inngangur

Íþróttir skipa stóran sess í íslensku samfélagi (Menntamálaráðuneytið, 2006) og hafa jafnt og þétt sótt í sig veðrið á undanförunum áratugum (Viðar Halldórsson, 2014). Íþróttaiðkun getur haft töluverðan tilkostnað í för með sér en hér á landi koma flest sveitarfélög til móts við foreldra með niðurgreiðslu æfingagjalda í formi svokallaðra frístundastyrkja (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2018) og gera þannig fleiri börnum kleift að taka þátt í íþróttum á höfuðborgarsvæðinu. Rannsóknir hafa sýnt að börn og unglingar stunda nú íþróttir í meira mæli en áður var og iðka jafnvel fleiri en eina íþrótt. Þó svo að aukning hafi orðið í íþróttaiðkun meðal ungmenna er stór hópur sem tekur sjaldan eða aldrei þátt (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016), auk þess sem fer að draga úr iðkuninni upp úr 7. bekk (Viðar Halldórsson, 2014).

Öll hreyfing er talin skipta máli og stuðla að bættri heilsu en með reglulegri hreyfingu má öðlast fleiri og margþættari heilsufarslega ávinninga, bæði líkamlega og andlega (World Health Organization, 2010). Þrátt fyrir að allar gerðir hreyfingar séu af hinu góða varðandi heilsufarslega þætti hafa rannsóknir sýnt að skipulagðar íþróttir hafi ávinning umfram aðrar gerðir hreyfingar eða íþróttar, aðallega vegna þeirra félagslegu gilda sem þar eru við lýði. Í skipulögðum íþróttum eru ákveðnar reglur sem ungmenni læra að fara eftir, þeim kennt að leysa ágreining sem kann að koma upp og þau efla félagslegt tengslanet sitt í samskiptum við jafningja (Rúnar Vilhjálmsson, 2006). Sýnt hefur verið fram á að á meðan skipulagðar íþróttir hafa umtalsvert forvarnargildi gagnvart ýmiss konar áhættuhegðun, sem gæti freistað ungmenna, þá virðist íþróttaiðkun utan íþróttafélaga geta aukið líkurnar á slíkri hegðun og því er mikilvægt að greina þar á milli (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016).

Stuðningur foreldra getur verið margvíslegur (Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000; Beets, Cardinal og Alderman, 2010) og haft bæði áhrif á aukna ánægju ungmenna af íþróttaiðkuninni eða dregið úr henni en það fer eftir því í hvaða formi veittur stuðningur er (Viðar Halldórsson, 2009).

Markmið þessarar ritgerðar er að reyna að svara rannsóknarspurningunni: *Íþróttaiðkun ungmenna: hvers vegna skiptir stuðningur foreldra máli?* Til þess að svara spurningunni var áþreifanlegur og óáþreifanlegur félagslegur stuðningur foreldra skoðaður og greindur í þeim tilgangi að komast að því hvort hann væri til staðar, í hvaða formi og hvort hann hefði áhrif á að ungmennin iðki íþróttir í dag. Leitast var við að tengja stuðning foreldra við þann margþætta ávinning sem talin er geta fylgt reglulegri hreyfingu og skipulagðri íþróttaiðkun. Rannsóknir hafa sýnt að félagslegur stuðningur foreldra geti haft mikil áhrif á hreyfingu barna

og unglunga (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000; Beets o.fl., 2010). Af þessu má ætla að stuðningur foreldra, eða skortur á honum, hafi áhrif á þann margþætta ávinning sem talinn er fylgja almennri hreyfingu og skipulagðri íþróttaiðkun.

„Íþróttir hafa kraftinn til að breyta heiminum. Þær hafa kraftinn til að hvetja, þær hafa kraftinn til að sameina fólk á þann hátt sem fátt annað gerir. Þær tala til ungmenna á því tungumáli sem þau skilja. Íþróttir geta skapað von, þar sem einu sinni var aðeins örvænting“ (Mandela, 2000, þýðing höfundar).

2. Skilgreiningar á hugtökum

Hreyfing: Er vítt hugtak sem nær yfir flestar þær athafnir sem fela í sér einhvers konar hreyfingu en hana má einnig meta út frá tímalengd, tíðni, tegund hreyfingar og ákefð þeirrar hreyfingar sem stunduð er (Heilsuvera, 2016b).

Skipulagðar íþróttir: Er það starf sem á sér stað innan íþróttafélaga, þar sem æfingar eru iðkaðar í umsjá fullorðinna þjálfara (Heilsuvera, 2016a), ákveðnar reglur og viðmið eru í gildi, auk skuldbindinga af hálfu iðkenda í sambandi við mætingu, keppnir og annað starf sem fylgir íþróttinni (Viðar Halldórsson, 2014).

Íþróttir utan íþróttafélaga: Er meðal annars sú iðkun sem stunduð er í líkamsræktarstöðvum auk ýmissa jaðaríþróttar (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2014), þar sem einstaklingurinn ræður sér frekar sjálfur og hefur engar skuldbindingar (Viðar Halldórsson, Thorolfur Thorlindsson og Inga Dora Sigfusdóttir, 2014).

Áhættuhegðun: Er athöfn sem er framkvæmd eða skortur á henni, sem getur haft í för með sér eða leitt til þess að ungmennið sjálf eða aðrir verði fyrir skaða (Freydís Jóna Freysteinsdóttir, 2012).

3. Mikilvægi skipulagðrar íþróttaiðkunar

Hér á eftir verður fjallað um þann margþætta ávinning sem sem regluleg hreyfing hefur í för með sér og verður sýnt fram á mikilvægi skipulagðrar íþróttaiðkunar með því að draga fram þá þætti sem hún hefur umfram aðrar gerðir hreyfingar og íþróttar.

3.1 Heilsufarslegur ávinningur

Rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi þess að börn og unglingar stundi hreyfingu eða skipulagðar íþróttir þar sem því fylgja ýmsir heilsufarslegir ávinningar sem geta bætt andlega og líkamlega heilsu, stuðlað að heilbrigðari lífsháttum (Menntamálaráðuneytið, 2006) og aukið líkurnar á langlífi (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016). Slíkur ávinningur felst meðal annars í því að minni líkur eru á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki, vissum tegundum krabbameina, beinþynningu og of háum blóðþrýstingi (World Health Organization, 2010; Warburton, Nicol og Bredin, 2006), auk betri geðheilsu sem skilar sér í auknu sjálfstrausti og sjálfsmati (Menntamálaráðuneytið, 2006).

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, World Health Organization (2010) mælir með því að börn og unglingar hreyfi sig í að lágmarki 60 mínútur daglega og hreyfingin þurfi að vera bæði miðlungserfið og erfið ef hún á að hafa í för með sér heilsufarslegan ávinning. Þó að svo öll hreyfing skipti máli er talið að meiri hreyfingu fylgi aukinn ávinningur (World Health Organization, 2010; Menntamálaráðuneytið, 2006). Sýnt hefur verið fram á það að börn og ungmenni sem stunda íþróttir eru líklegri til að hreyfa sig áfram þegar þau eru komin á fullorðinsár (Menntamálaráðuneytið, 2006), hreyfingin verður að lífsstíl.

Einnig hefur verið sýnt fram á tengsl milli reglulegrar hreyfingar og aukins sjálfstraust og þar af leiðandi betra sjálfsmats. Rannsókn Slutsky og Simpkins (2009) á grunnskólabörnum þar sem borin var saman iðkun skipulagðra hóp- og einstaklingsíþróttá sjálfsmyndina leiddi í ljós að þeir einstaklingar sem vörðu meiri tíma í iðkun hópíþróttá upplifðu sig hæfari í sinni íþrótt, sem síðan leiddi til þess að sjálfsmynd þeirra varð sterkari og þar af leiðandi höfðu þau meira sjálfstraust heldur en margir jafnaldra þeirra. Ekeland, Heian og Hagen (2005) telja að æfingar geti verið góð leið að bættu sjálfstrausti hjá börnum og unglíngum, að minnsta kosti til skamms tíma. Viðar Halldórsson (2009) er á sama máli og segir að með hrósi og hvatningu megi auka sjálfstraust hjá ungmönnum, sem í framhaldinu auki á ánægju þeirra af íþróttaiðkuninni og leiði til betri frammistöðu þeirra í íþróttinni.

Stuðningur úr nærumhverfi og frá foreldrum er mikilvægur börnum og unglíngum til að viðhalda góðri andlegri heilsu. Erfiðleikar í uppeldi, mismunun innan hópa eða vímuefnaneysla eru meðal þekktra áhættuþátta varðandi þróun ýmissa geðrænna vandamála. Talið er að á milli 10-20% allra barna og unglínga upplifi geðraskanir af einhverju tagi og að um helmingur slíkra sjúkdómseinkenna komi fram á unglingsárum, kringum 14 ára aldurinn (World Health Organization, 2018).

Sálfræðingar og geðheilbrigðisstarfsmenn eru sumir hverjir farnir að líta á hreyfingu sem viðbót við þau meðferðarúrræði sem áður hafa verið í boði í baráttunni gegn kvíða- og

þunglyndisröskunum þar sem einstaklingar sem glíma við slíkt geta með hreyfingu bætt lífsgæði sín og öðlast þannig betri geðheilsu (Weinberg og Gold, 2015). Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri Íþróttasviðs Háskólans í Reykjavík, er á sama máli og segir að sé hreyfing stunduð af ákveðinni ákefð undir leiðsögn þjálfara sem hefur menntun við hæfi þá sé hún ekki verri en sálfræðimeðferð og til jafns við lyfjagjöf í vægum tilfellum. Hún telur þó að hreyfing sé enn vannýtt úrræði hvað þetta varðar (Ríkisútvarpið, 2014).

Eins og áður hefur komið fram þá skiptir tíðni og erfiði hreyfingarinnar máli en Tyson, Wilson, Crone, Brailsford og Laws (2010) skoðuðu þau áhrif sem hófsöm, miðlungs og kröftug hreyfing höfðu á geðheilsu nemenda. Niðurstöður þeirra leiddu í ljós að þeir einstaklingar sem stunduðu hófsömustu hreyfinguna komu verst út, bæði á þunglyndis- og kvíðaprófum á meðan þeir einstaklingar sem stunduðu kröftugustu hreyfinguna komu best út úr þeim.

3.2 Forvarnargildi

Rannsóknir hafa leitt í ljós að skipulögð íþróttaiðkun hafi töluvert forvarnargildi þar sem ungmenni sem taka þátt í slíku starfi leiðast síður en jafnaldrar þeirra út í áfengisneyslu, reykingar (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016), steranotkun (Viðar Halldórsson, 2014), vímuefnaneyslu (Menntamálaráðuneytið, 2006), eða annars konar áhættuhegðun. Aftur á móti hefur verið sýnt fram á það að forvarnargildið er ekki það sama þegar íþróttaiðkun utan íþróttafélaga er skoðuð. Í skýrslu Rannsóknar og greiningar (2013) kemur fram að ungmenni sem iðka íþróttir utan íþróttafélaga eru í meiri hættu á að leiðast út í einhvers konar áhættuhegðun en bæði þau sem iðka skipulagðar íþróttir (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2014) og þau sem taka ekki þátt í íþróttaiðkun (Viðar Halldórsson o.fl., 2014).

Tíðni þeirra æfinga sem stundaðar eru geta einnig haft áhrif hvað varðar áhættuhegðun ungmenna. Sýnt hefur verið fram á að þau ungmenni sem æfa oftari skipulagðar íþróttir virðast síður fara út af sporinu heldur en þau ungmenni sem æfa sjaldnar skipulagðar íþróttir (Viðar Halldórsson, 2014; Viðar Halldórsson o.fl., 2014). Þessu er aftur á móti öfugt farið hjá ungmönnum sem æfa íþróttir utan íþróttafélaga en þau eru líklegri til að neyta áfengis en þau sem æfa sjaldnar íþróttir utan íþróttafélaga (Viðar Halldórsson o.fl., 2014).

Þar sem íþróttafélög á Íslandi eru aðilar að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, ÍSÍ, sem er samkvæmt 5. gr. Íþróttalaga nr. 64/1998, æðsti aðili frjálsrar íþróttastarfsemi hér á landi, ber þeim að fara eftir þeim viðmiðum og reglum sem þar eru sett (Viðar Halldórsson,

2014). ÍSÍ setti meðal annars fram stefnu í sambandi við forvarnir og fíkniefni árið 1997 sem íþróttafélög hafa verið hvött til að innleiða og fara eftir í sínu starfi. Í forvarnarstefnu ÍSÍ kemur meðal annars fram að „neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna eigi aldrei samleið með iðkun íþrótta“ (Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, 1997). Mörg íþróttafélög hafa tekið þessa stefnu inn í sitt starf og eru með skýra afstöðu hvað þetta varðar.

Þau mikilvægu forvarnargildi sem skipulagt íþróttastarf leiðir af sér samanstandur ekki einungis af þeim reglum og viðmiðum sem eru við lýði innan þeirra (Viðar Halldórsson, 2014), heldur einnig af því að þar eru ungmenni hvött til hollustuhegðunar (Rúnar Vilhjálmsson, 2006). Þau iðka sína íþrótt undir leiðsögn fullorðinna einstaklinga, auk skuldbindinga ungmennanna sjálfra til þess að mæta á æfingar, keppa og taka þátt í öðru starfi sem fylgir íþróttinni (Viðar Halldórsson, 2014). Þetta leiðir til þess að ungmennin hafa minni tíma aflögu fyrir hangs sem gæti leitt þau til áhættuhegðunar (Umboðsmaður barna, e.d.). Íþróttir utan íþróttafélaga hafa aðra umgjörð þar sem einstaklingurinn ræður sér frekar sjálfur, hefur engar skuldbindingar (Viðar Halldórsson o.fl., 2014) og getur því ráðstafað sínum tíma í annað en æfingar, kjósi hann það.

Eins og áður hefur komið fram er öll hreyfing góð líkamlegri og andlegri heilsu. Skipulagðar íþróttir, liðs íþróttir hafa þó þann kost fram yfir aðrar gerðir íþrótta að stuðla að auknum félagslegum ávinningi barna og unglunga (Eime, Young, Harvey, Charity og Payne, 2013) gegnum þau samskipti og vináttu sem þar myndast (Rúnar Vilhjálmsson, 2006; Lýðheilsustöð, 2008), milli jafningja og fullorðinna (Eime o.fl., 2013).

Flestir iðka íþróttir af því þeim finnst það gaman (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000; Weinberg og Gould, 2015; Viðar Halldórsson, 2009), en íþróttapátttaka er jafnframt vettvangur þess að mynda og efla félagsleg tengslanet (Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Pierre Bourdieu (1986) talar um félagsauðinn (e. social capital) og á þar við mikilvægi þess er að koma sér upp góðu tengslaneti eða breiðum kunningjahóp sem hægt er að nýta sér til framdráttar þegar á þarf að halda.

4. Stuðningur foreldra

Stuðningur foreldra við almenna hreyfingu og íþróttaiðkun barna og unglunga getur verið margvíslegur, hafa þeir mikið um það að segja hvort þau stundi íþróttir eða ekki þar sem sú félagsmótun sem ungmennin fá í veganesti frá fjölskyldunni hefur áhrif hvað það varðar. (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000). Beets o.fl. (2010) eru á sama máli og segja að félagslegur stuðningur (e. *social support*) sem veittur er af foreldrum skipti miklu máli varðandi

hreyfingu og íþróttaiðkun barna og unglunga þar sem hann hafi áhrif á heilsutengda hegðun þeirra strax frá unga aldri (Beets, Vogel, Forlaw, Pitetti og Cardinal, 2006). Foreldrar geti haft áhrif á hreyfingu barna sinna þar sem þau séu fyrirmyndir þeirra á þessu sviði og ráðgefandi varðandi það hvers vegna það er mikilvægt fyrir þau að taka þátt í einhvers konar íþróttaiðkun (Beets o.fl., 2010).

Beets o.fl. (2010) skipta félagslegum stuðningi (e. *social support*) upp í tvær einingar og er hvorri einungu skipt í tvo flokka. Önnur einingin nær yfir áþreifanlegan (e. *tangible*) stuðning sem skipt er á tvo vegu, það eru: hjálplegan (e. *instrumental*) stuðning og skilyrtan (e. *conditional*) stuðning. Hin einingin er kölluð óáþreifanlegur (e. *intangible*) stuðningur sem er skipt í (e. *motivational*) stuðning og upplýsandi (e. *informational*) stuðning.

Samkvæmt Beets o.fl. (2010) felur áþreifanlegur stuðningur í sér beina aðstoð sem gerir börnum og unglungum kleift að stunda hreyfingu eða iðka skipulagðar íþróttir. Í formi hjálplegs stuðnings getur þetta verið meðal annars fjárhagslegur stuðningur á borð við greiðslu æfingagjalda og tilfallins kostnaðar vegna keppnisferða eða kaupum á þeim búnaði sem telst nauðsynlegur til ástundunar. Akstur til þeirra staða þar sem hægt er að stunda hvers konar hreyfingu eða skipulagða íþróttastarfsemi, t.d. hjá íþróttafélagi, er annar mikilvægur þáttur hjálplegs stuðnings, sérstaklega fyrir yngri börn, en einnig ef aðstaðan er staðsett langt frá heimili ungmenna eða erfitt er að komast þangað (Beets o.fl., 2010), en mörg íþróttafélög hafa aðstöðu sína víðsvegar um sitt bæjarfélag og því þarf oft að fara langan veg til að komast á æfingar.

Skilyrti flokkur áþreifanlegs stuðnings nær yfir beina þátttöku foreldra í hreyfingu með barninu sínu, þar sem foreldrar og barn hreyfa sig saman á einhvern hátt. Þessi flokkur hefur jafnan verið tengdur því að börn hreyfi sig meira þar til unglingsaldri er náð og vinirnir fara að koma inn í líf þeirra sem meiri áhrifavaldar heldur en foreldrar þeirra. Undir þennan flokk fellur einnig að foreldrar séu áhorfendur að þeirri hreyfingu sem börnin þeirra stunda, hvort sem um er að ræða íþróttamót þar sem þau eru þátttakendur eða annars konar hreyfingu sem þau stunda (Beets o.fl., 2010).

Óáþreifanlegur stuðningur er ekki eins sjáanlegur og áþreifanlegi stuðningurinn. Þó getur hann verið hvetjandi, þar sem foreldrar hvetja börnin sín áfram til íþróttaiðkunar eða annarskonar hreyfingar og hrósa jafnvel frammistöðu þeirra eftir æfingar eða íþróttamót (Beets o.fl., 2010). Samkvæmt Beets o.fl. (2006) þá skiptir hrós frá foreldrum og vinum meira máli með aldrinum, og er því mikilvægara þegar kemur á unglingsaldurinn en hjá yngri börnum. Óáþreifanlegur stuðningur getur einnig verið í formi þess að vera upplýsandi, þar sem foreldrar fræða börnin sín um það hvers vegna það er mikilvægt fyrir þau að stunda

íþróttir eða aðra hreyfingu, fara yfir þann margþætta ávinning sem þau geta hlotið af því og þá áhættu sem getur steðjað að þeim sem ekki eru duglegir að hreyfa sig reglubundið (Beets o.fl., 2010).

Trost og Loprinzi (2011), fundu lítil tengsl milli hreyfingar foreldra og barna í rannsókn sinni en eru á sama máli og Beets og félagar varðandi það að foreldrar geti haft áhrif á hreyfingu barna sinna með því að veita þeim þann stuðning sem til þarf svo þau geti stundað þá hreyfingu sem þau kjósa. Þeir benda á hugrænu félagskenninguna (e. *social cognitive theory*), máli sínu til stuðnings en samkvæmt henni er stuðningur frá umhverfinu nauðsynlegur ef ætlunin er að koma á eða viðhalda heilsutengdri hegðun. Samkvæmt hugrænu félagskenningunni er því mögulegt fyrir foreldra að hafa áhrif á hreyfingu barna sinna með því að veita þeim stuðning, sem meðal annars getur falist í því að skrá barnið sitt í íþróttaiðkun, aka því á æfingar eða fylgjast með æfingum og íþróttamótum þeirra (Trost og Loprinzi, 2011).

5. Áhrif foreldra

Eins og áður hefur komið fram eru foreldrar fyrirmyndir barna sinna og mikilvægur hlekkur varðandi félagsmótun. Með jákvæðri hvatningu og stuðningi geta þeir spilað mikilvægt hlutverk í þróttaiðkun þeirra (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000) en ef þeir ganga of langt í hvatningu sinni getur hún snúist upp í andhverfu sína. Viðar Halldórsson (2009) segir það þekkt vandamál að sumir foreldrar reyni að upplifa þann árangur sem þeim tókst ekki að ná sjálfum í gegnum börnin sín, en slíkt hegðun sé ekki vænleg til árangurs. Börn sem iðka íþrótt foreldra sinna vegna en ekki vegna eigin áhuga á henni geta jafnvel litið á iðkunina sem einhverskonar þvingun, misst áhugann og hætt þátttöku (Viðar Halldórsson, 2009).

Bach (2006) segir að þó svo að meirihluti foreldra styðji við börnin sín og íþróttaiðkun þeirra þá sé vaxandi fjöldi sem sýni slæma hegðun, missi stjórn á sér og kalli neikvæðar og leiðinlegar athugasemdir inn á völinn á íþróttaviðburðum barna sinna. Máli sínu til stuðnings bendir hann á könnun sem birtist árið 2001 í *Sport lustrated for Kids* þar sem þrjúþúsund unglingar tóku þátt. Niðurstöður könnunarinnar leiddu í ljós að 74% unglínganna höfðu orðið vitni að slæmri hegðun foreldra á íþróttaleikjum, þar sem algengast var að foreldrar öskruðu ýmist á börn eða þjálfara.

Rannsókn Kidman, McKenzie og McKenzie, (1999) á þeim ummælum sem foreldrar létu falla á íþróttaviðburðum 6-12 ára barna taka í sama streng. Þessar niðurstöður leiddu í

ljós að þó svo að 47,2% þeirra foreldra sem skoðaðir voru væru til fyrirmyndar og viðhöfðu jákvæð ummæli, auk þess sem 18,4% ummælana teldust hlutlaus og því ekki til þess fallin að skapa neikvæðni, þá lét stór hluti foreldra, eða 34,5%, neikvæðar athugasemdir sér úr munni fara. Þessi slæma hegðun foreldra á íþróttaleikjum eykst þegar börnin ná unglingsaldri og þó svo foreldrar kalli frekar á sitt eigið barn en annara getur slík hegðun haft áhrif á liðsfélaga þeirra og önnur börn sem verða vitni að henni (Omli og LaVoi, 2009). Rannsókn Omli og LaVoi (2009) leiddi í ljós að foreldrar virðist ekki endilega gera sér grein fyrir eigin hegðun og telja sig vera að hvetja barnið sitt áfram, en taka hins vegar eftir álíka hegðun hjá öðrum foreldrum. Þetta eru sláandi niðurstöður og getur haft neikvæð áhrif á þau börn sem verða vitni að slíku. Þess vegna er mikilvægt að foreldrar séu til fyrirmyndar og passi hvað þeir láta út úr sér á íþróttamótum barna sinna, og annars staðar á almannafæri, þar sem orð geta haft afleiðingar.

Í grein sem birtist í Morgunblaðinu árið 2014 og kallast *Foreldrar á hliðarlínunni* segir Hans Sævar Sævarsson, fótboltaþjálfari hjá Breiðablik, að það sé þekkt fyrirbæri að foreldrar sýni af sér slæma hegðun á íþróttaleikjum barna sinna. Það birtist m.a. í því að kalla inn á íþróttavellina og reyna að stjórna líka, sumir gangi meira að segja mjög langt í þeim efnum. Hann tekur fram að það sé þó farið að draga úr þessum hvítleiða vanda og telur að það megi þakka því að bæði þjálfarar og foreldrarnir sjálfir séu orðnir meðvitaðir um þær afleiðingar sem geta fylgt slíkri hegðun en börn foreldra sem sýna slæma hegðun eru líklegri til að hætta íþróttaiðkun sinni þar sem þau upplifa oft mikla pressu eða skömm vegna slíkrar hegðunar (Gunnþórunn Jónsdóttir, 2014).

Bjarnheiður Hallsdóttir (2018) ritaði grein þar sem hún lýsir ýmsum týpum foreldra sem hún hefur kynnst á þeim 17 árum sem hún fylgdi drengjunum sínum eftir á fótboltafót. Þar lýsir hún meðal annars þeirri týpu sem hún kallar „dónalega foreldrið“:

Dónalega foreldrið: Þetta er óvinsælasta týpan á fótboltafótum. Þetta foreldri er hávært og reitt allan tímann, æpir gjarnan svívirðingar inn á völlinn, bæði til dómara, þjálfara og mótherja afkvæmisins og jafnvel til foreldra mótherjanna. Barn dónalega foreldrisins skammast sín fyrir það. Þessa týpu ætti auðvitað að banna á mótum (Bjarnheiður Hallsdóttir, 2018).

Með hegðun sem þessari geta foreldrar leitt til verri frammistöðu í leik. Börnin fá ein skilaboð frá þjálfaranum og önnur frá viðkomandi foreldri og vita því ekki í hvorn fótinn þau eiga að stíga (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2015).

6. Aðferðafræði

Eigindleg aðferðafræði var notuð til þess að afla gagna í þessari rannsókn. Eigindlegar rannsóknir (e. *qualitative research*) hafa ekki það alhæfingargildi sem megindlegar (e. *quantitative research*) rannsóknir hafa og þar af leiðandi er ekki hægt að yfirfæra niðurstöður þeirra yfir á stærri hóp, eins og gert er í megindlegum rannsóknum sem beina spjótum sínum að tölulegum upplýsingum og tengslum milli einhverra ákveðinna hópa. Með eigindlegum rannsóknum er hins vegar leitast við að fá betri innsýn inn í heim þátttakenda og öðlast þannig dýpri skilning á bæði reynslu þeirra og upplifun á því viðfangsefni sem er til rannsóknar hverju sinni (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003; Háskóli Íslands Félagsvísindastofnun, 2014a).

Hægt er að notast við nokkrar aðferðir þegar kemur að eigindlegum rannsóknum en í þessari rannsókn voru tekin hálf opin (e. *semistructured*) einstaklingsviðtöl. Í hálf opnum viðtölum ákveður rannsakandi umræðuefnið fyrirfram, er með ákveðin viðtalsramma, en samræðurnar þróast svo á mismunandi hátt eftir þátttakendum rannsóknarinnar, jafnvel þó svo umræðuefnið sé alltaf það sama þar sem einstaklingarnir sem rætt er við eru mismunandi (Esterberg, 2002; Helga Jónsdóttir, 2013). Þegar unnið er úr einstaklingsviðtölum er mikilvægt að vera heiðarlegur og vanda vel til verka þannig að niðurstöðurnar verði sannar og réttar (Helga Jónsdóttir, 2013; Háskóli Íslands Félagsvísindastofnun, 2014b).

7. Þátttakendur og framkvæmd rannsókna

Í eigindlegum rannsóknum er hægt að notast við ýmsar gerðir úrtaka (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Þátttakendur í þessari rannsóknin voru valdir með hentugleikaúrtaki sem þýðir að rannsakandi valdi sjálf þá sem hentuðu rannsóknarefninu. Valin voru þrjú ungmenni á aldursbilinu 14 -17 ára sem öll stunduðu boltaíþróttir hjá sitthvoru íþróttafélaginu á höfuðborgarsvæðinu. Tekin voru 30 mínútna löng, hálf opin einstaklingsviðtöl þar sem stuðst var við ákveðinn spurningaramma. Þess var gætt að umræður færu ekki út fyrir það efni sem var til skoðunar en séð til þess að þátttakendur fengju að tjá sig án truflunar. Þar sem ungmennin voru öll undir lögaldri var foreldrum gert að skrifa undir upplýst samþykki þar sem verkefnið var kynnt. Viðtölin voru tekin upp með leyfi þátttakenda og foreldra þeirra en við afritun gagnanna voru þátttakendum gefin dulnefni svo ekki væri hægt að rekja viðtölin. Ungmennunum var tilkynnt áður en viðtölin hófust að þeim væri frjálst að hætta í viðtalinu hvenær sem er eða svara ekki ákveðnum spurningum, kysu þau það, en enginn nýtti sér þann möguleika.

Þátttakandi sem hefur fengið dulnefnið Erla æfir boltaíþrótt fjórum sinnum í viku þar sem tímalengd æfinganna er allt frá einni klukkustund, einu sinni í viku, upp í eina og hálf til tvær klukkustundir, þrisvar í viku. Auk þess fer hún í ræktina þrisvar sinnum í viku, eina til tvær klukkustundir í senn. Hún stefnir á að ná eins langt og mögulegt er í sinni íþrótt.

Þátttakandi sem hefur fengið dulnefnið Alma æfir boltaíþrótt þrisvar til fjórum sinnum í viku þar sem tímalengd æfinganna er vanalega ein og hálf klukkustund, auk þess sem einu sinni í viku bætist jafnan þrjátíu mínútna lyftingaæfing framan við hefðbundna æfingu. Hún er nýhætt að keppa með sínu liði og æfir sér til ánægju en stefnir ekki á þátttöku með meistaraflokki eða landsliðshóp.

Þátttakandi sem hefur fengið dulnefnið Halldór æfir boltaíþrótt sex til átta sinnum í viku, að meðtöldum lyftingaræfingum, sem þýðir að stundum eru tvær æfingar á dag. Tímalengd æfinganna er frá fjörutíu og fimm mínútum upp í eina og hálf klukkustund. Hann er einnig í landsliðshóp fyrir sinn aldur og stefnir sífellt á að bæta sig.

8. Niðurstöður – ávinningur íþróttaiðkunar

Í þessum kafla verður skýrt frá niðurstöðum rannsóknarinnar út frá þeim þemum sem komu fram við greiningu gagna og þær skoðaðar með hliðsjón af fyrri rannsóknum og gögnum. Leitast var við að svara rannsóknarspurningunni: *Íþróttaiðkun ungmenna: hvers vegna skiptir stuðningur foreldra máli?* Þátttakendur rannsóknarinnar eiga það sameiginlegt að hafa byrjað að iðka boltaíþróttir á unga aldri. Vegna ungs aldurs telja þau líklegt að valið á íþróttinni hafi verið í höndum foreldranna, en þau hafi haldið henni áfram af þeirri ástæðu að þeim hafi alltaf fundist gaman á æfingum, en fyrri rannsóknir hafa einmitt sýnt að flestir sem iðka íþróttir geri það af því þeim finnst það gaman (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2000; Weinberg og Gould, 2015; Viðar Halldórsson, 2009).

8.1 Sjálfsmat/Sjálfsstraust

Eins og áður hefur komið fram hefur regluleg hreyfing í för með sér fjölmargra heilsufarslegra ávinninga fyrir líkama og sál (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016; World Health Organization, 2010), sem meðal annars geta skilað sér í auknu sjálfsstrausti og sjálfsmati (Menntamálaráðuneytið, 2006). Allir þátttakendur rannsóknarinnar virðast vera með gott sjálfsstraust varðandi frammistöðu sína í íþróttinni en Erla og Halldór voru þó með meira afgerandi svar þegar þau voru spurð að því hvort þau væru góð í sinni íþrótt. Bæði svöruðu „já“ en Alma svaraði „ágæt“. Þess má geta að bæði Erla og Halldór eyða töluvert

meiri tíma í æfingar á viku en Alma sem er í samræmi við rannsókn Slutsky og Simpkins (2009) þar sem kom fram að tengsl væru milli þess tíma sem varið er í liðsípróttir og sjálfsmats og í framhaldinu af því sjálfstrausts. Þegar Erla var spurð hvort hún sé góð í sinni íþrótt svaraði hún: „Já, þú veist, já ég myndi alveg segja að ég væri góð“. Halldór svaraði sömu spurningu þannig:

Umm, ég myndi telja mig góðann í minni íþrótt, þar sem ég er, æ, skilurðu, þar sem ég er að spila upp fyrir mig og með yngri landsliðunum og svona. Þú veist, ég myndi telja mig góðann í minni íþrótt, en auðvitað er alltaf pláss fyrir bætingu. En já, ég held ég verði bara að segja já við því sko.

Hann telur einnig að íþróttaiðkun sem slík leiði til aukins sjálfstraust, sökum eðlis íþróttarinnar, þar verði menn að þora að taka af skarið:

Bara ef maður er með sjálfstraust þá stendur maður sig betur og maður verður að þora að taka af skarið skilurðu og þá kemur aukið sjálfstraust í því [...] Þetta er bara eitthvað sem maður lærir. Maður verður að hafa sjálfstraust skilurðu og svona til að standa sig vel og til að líða betur líka og það er eitthvað, já, eitthvað sem manni er bæði kennt og maður bara finnur fyrir sko.

Alma telur að íþróttaiðkunin sé ekki endilega það sem auki sjálfstraustið heldur sé það frekar einstaklingsbundið. Aðspurð hvort hún sé góð í sinni íþrótt svarar hún:

Umm, já, eða þú veist. Já, þúst mér finnst allavega, ég er líka ekkert að æfa íþróttina til að vera best og stefna á meistaraflokk og landsliðið og atvinnumennsku sko, ég er bara að æfa til að hafa gaman og gera eitthvað, hitta vinkonur mínar og hreyfa mig. Þannig að ég er bara ágæt, já.

Niðurstöður gefa til kynna að skipulögð íþróttaiðkun leiði af sér aukið sjálfstraust þar sem það sé kennt í boltaíþróttum að taka af skarið og skjóta í markið/körfuna þegar færi gefst. Af þessu má leiða að stuðningur foreldra geti fært börnum og ungmennum aukið sjálfstraust.

8.2 Félagslegur ávinningur

Sýnt hefur verið fram á að skipulagðar íþróttir hafi í för með sér félagslegan ávinning vegna þeirra samskipta og vináttu sem þar myndast (Eime o.fl., 2013; Rúnar Vilhjálmsson, 2006; Lýðheilsustöð, 2008) og voru niðurstöður þessarar rannsóknar á sömu nótum. Allir þátttakendur höfðu eignast vini í gegnum íþróttaiðkun sína sem þeir hittu jafnan utan íþróttanna og vináttan var þeim öllum mikils virði.

Þegar Alma er spurð af hverju henni finnist mikilvægt að stunda íþróttir þá svarar hún því til að það sé félagslífið sem dragi hana að „ég er í liðsíprótt og það er geggjað bara, bestu vinkonur mínar eru í liðinu. Já, það eiginlega drífur mann á æfingar að hitta vinkonurnar“ og

hún bætir við „já, þannig að vinkonurnar eru númer eitt, tvö og þrjú og svo er það hreyfingin þar á eftir, að gera eitthvað, fá útrásina“. Erla talar um að stelpurnar hittist stundum allar eftir mót þegar vel hefur gengið og geri eitthvað saman en svo séu líka minni hópar sem hittast og hefur búsetan áhrif en þær sem búa í nálægð við hvor aðra hittist frekar heldur en þær sem búa fjær. Þegar Alma er spurð hvort stelpurnar í liðinu hittist mikið allar saman svarar hún:

Það er mjög mismunandi, það er náttla alltaf einhver að hætta og bara koma nýjar inn og svona, en þú veist, allavega finnst mér þetta ekki vera eitthvað svona A og B liðs skípt núna svona eins og hjá mér, eða þú veist, þetta er í hópum náttúrulega en við erum allar vinkonur eða skiluru, það er engin sem er eitthvað útundan eða eftir eða eitthvað og við erum allar í hóp og hittumst allar þegar er svona hópefli skiluru. En svo eru líka hópar innan, við erum til dæmis bara fjórar sem erum [...] að æfa og við erum rosa mikið saman skilurðu.

Margir æfingafélagar Halldórs hafa verið með honum í skóla og þeir hafa alltaf verið vinir, bæði á vellinum og utan hans, en hópurinn sem hann æfir með nær samt allur vel saman:

[...] það eru náttúrulega bara einhverjir sem eru rosa góðir vinir, en hópurinn allavega hjá mér hefur alltaf verið líka rosa fínn, við erum allir rosa góðir vinir þótt einhverjir séu kannski aðeins betri vinir en aðrir fattarðu. En það er ekkert svona persónulegt, það er svona, það bara gerist sko.

Bourdieu (1986) talar um félagsauð og mikilvægi hans og sýna niðurstöður þessarar rannsóknar að heilmikill félagsauður sé fólgin í skipulagðri íþróttaiðkun þar sem ungmennin æfa með breiðum aldurshópi og hafa öll eignast góða vini í gegnum íþróttaiðkun sína, meira að segja úr öðrum liðum. Þegar Erla var spurð hvort hún hafi eignast góðar vinkonur í gegnum íþróttina segir hún svo vera og bætir við „og þú veist, ég er alveg búin að kynna stelpum líka úr öðrum liðum og eitthvað“.

Ljóst er að skipulögð íþróttaiðkun hefur áhrif í að stækka og styrkja félagsleg tengsl. Þannig má segja að stuðningur foreldra hafi áhrif á félagsauð ungmenna og í kjölfarið aukin tækifæri þeirra síðar á lífsleiðinni.

8.3 Forvörn

Aðeins Halldór og Alma ræddu forvarnargildi íþróttanna gegn áhættu hegðun en Erla sat hjá þar sem hún var á þeim aldri að vera ekki farin að átta sig á hlutum tengdu þessu. Halldór var sammála niðurstöðum fyrri rannsókna sem leitt hafa í ljós að skipulögð íþróttaiðkun hefur umtalsvert forvarnargildi gagnvart áfengis- og tóbaksneyslu (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016; Viðar Halldórsson, 2014; Menntamálaráðuneytið, 2006; Viðar Halldórsson o.fl., 2014) en Alma var ekki á sama máli hvað það varðar.

Halldór telur að það séu margir þættir sem hafi áhrif á það hvort að ungmenni sem

iðka íþróttir sleppi því að neyta áfengis „maður veit að þetta er ekki gott fyrir mann kannski og síðan aftur bara að keppa á sunnudegi, þá held ég að séu virkilega fáir sem að fara að drekka á laugardegi“. Fullorðnir einstaklingar sjá um þjálfun ungmenna í skipulögðum íþróttum og þar gilda einnig vissar reglur sem ber að virða (Viðar Halldórsson, 2014). Halldór segir þjálfarinn sinn veita visst aðhald í þessum efnum: „Ef þjálfarinn okkar fréttir að einhver sé kannski að, einhver okkar sé nýbúinn að vera að drekka eða eitthvað þegar er leikur þá fær hann alveg að finna fyrir því sko, fær ekkert að kannski koma inná eða eitthvað“. Að auki telur hann að íþróttafólk, sérstaklega þau sem vilji ná lengra, sé frekar meðvitað um hvað sé gott fyrir þau og hvað ekki og haldi sig því frá tóbaki „Það eru náttúrulega margir íþróttamenn sem gera þetta skilurðu og þá eru það oft þeir sem eru bara að gera þetta til gamans eða eitthvað, en þeir sem hafa meiri metnað eru meira að þæla í hvað er best fyrir mann sjálfan“. Alma er á öðru máli og telur að íþróttaiðkun hafi ekki mikil áhrif á það hvort ungmenni neyti áfengis eða tóbaks:

Mamma mín hefur til dæmis aldrei stundað þannig íþróttir, aldrei sem barn, en hún reykir ekki og drekkur voða lítið og vinkonur mínar, ég er eina af sjö vinkonum mínum í skólanum sem æfi ennþá eitthvað og við erum allar reykjum ekki og drekkum bara mjög lítið.

Aðeins tveir þátttakendur ræddu áhættuhegðunina en út frá ummælum þeirra er ljóst að skipulögð íþróttaiðkun hafi forvarnargildi hvað varðar áfengis- og tóbaksneyslu og aukin iðkun hefur meira gildi. Skuldbinding ungmenna varðandi mætingu á mót og keppnir hafði mikið að segja og er það í samræmi við fyrri rannsóknir (Viðar Halldórsson, 2014). Af þessu má ætla að stuðningur foreldra leiði til heilbrigðara lífarnis ungmenna og dragi úr mögulegri áhættuhegðun þeirra.

9. Stuðningur foreldra

Hér á eftir verður fjallað um stuðning foreldra og mikilvægi hans fyrir þátttakendur rannsóknarinnar, en einnig verða skoðuð þau áhrif sem foreldrar geta haft með framkomu sinni á leikjum.

9.1 Áþreifanlegur stuðningur

Þátttakendur rannsóknarinnar hafa öll fengið mikinn hjálplegan stuðning við sína íþróttaiðkun þar sem foreldrar þeirra greiða æfingagjald, kaupa nauðsynlegan búnað og sjá um annan tilfallandi kostnað auk þess að hafa tekið þátt í að aka þeim á æfingar þegar þau hafa haft tók

á því. Erla og Alma taka þátt í fjáröflunum þegar þær eru í boði til þess að hafa upp í þann mikla kostnað sem fylgt getur keppnisferðum en foreldrar þeirra sjá um að greiða það sem upp á vantar ef eitthvað er. Alma segist þó vanalega ná að safna því sem þarf „ég er með svo marga náttúrlega í kringum mig í báðum áttum“. Pabbi hennar hefur vanalega hjálpað til við að keyra út það sem selt var. Foreldrar Halldórs borga allt sem viðkemur hans íþróttaiðkun og hafi alla tíð verið dugleg að skutla honum á æfingar þegar þess hefur þurft:

Mamma og pabbi hafa alltaf verið tilbúin að borga allt sem tengist íþróttum fyrir mig [...] það náttúrlega auðvitað rosa gott að þau geta verið að borga svona fyrir mann og vera að skutla manni á æfingar út af því þetta getur verið, sumir eiga náttúrlega í veseni með að koma sér á æfingar, búa kannski lengra frá eða eitthvað svona og bara það skiptir rosa miklu máli. Eins og ég get alveg trúað því að þegar ég hafi verið yngri þá hafi ég oft ekki nennt að labba á æfingar um miðjan vetur skilurðu þannig það var rosa gott að þau gætu keyrt mann og svona.

Halldór telur að það gæti vel verið að hann hefði hætt íþróttaiðkun sinni á einhverjum tímamarki ef foreldrar hans hefðu ekki verið til staðar og ekið honum á æfingar þar sem að á hans yngri árum hafi það alveg komið fyrir að hann langaði frekar að vera heima en heldur en að fara á æfingu. Erla talar um að í hennar tilfelli skiptist foreldrar hennar og tveggja annarra vinkvenna sem búsettar eru í sama hverfi á að keyra á æfingar en stundum þurfi þær einnig að taka strætó. Þegar hún er innt eftir því hvað henni finnst vera mikilvægasti stuðningurinn frá foreldrum sínum svarar hún: „að vera að skutla svona af því að ég myndi ekki nenna að taka alltaf strætó á æfingar og þannig. Þannig að ég er alltaf miklu peppaðari fyrir æfingar ef mamma og pabbi keyra mig og þannig“. Alma segir pabba sinn hafa keyrt sig á æfingar þegar hann hafði tók á því:

En það var ekkert fast skiluru, ég tók mjög oft strætó líka, en þau keyrðu mig svona fyrst eða þangað til ég var orðin sjö, átta ára þegar ég gat byrjað að taka strætó sjálf, þá tók ég alltaf strætó nema þegar pabbi gat það, en það var ekkert alltaf. Og núna keyri ég bara sjálf á æfingu.

Samkvæmt Beets o.fl. (2010) felur skilyrtur stuðningur meðal annars í sér að foreldrar taki beinan þátt í hreyfingu með barninu sínu eða sýni stuðning sinn með áhorfi. Feður Erlu og Ölmú iðkuðu íþróttir á sínum yngri árum og foreldrar þeirra stunduðu einhverskonar hreyfingu með þeim þegar þær voru yngri, en foreldrar Halldórs aftur á móti ekki, hann eyðir þó mestum tíma af þátttakendum þessarar rannsóknar í sína íþróttaiðkun. Niðurstöðurnar koma heim og saman við rannsókn Trost og Loprinzi (2011) þar sem lítil tengsl fundust milli hreyfingar foreldra og barna.

Foreldrar Halldórs hafa alla tíð verið dugleg að mæta á leiki og sjá hann spila og þegar hann er spurður að því hvernig hann upplifi þennan stuðning segir hann: „mér finnst það eiginlega bara betra, mér finnst gaman að hafa þau þarna að fylgjast með og svona“. En stelpurnar eru ekki á sama máli hvað það varðar. Erla segir það ekki skipta máli hvort foreldrar hennar mæti á leiki eða ekki: „nema kannski ef er stór leikur og ég vil að þau sjái hann, eða eitthvað, úrslitaleikir eða eitthvað þannig. En þá koma þau, þú veist, þau koma alltaf á þannig leiki“. Alma segist ekki hvetja foreldra sína sérstaklega til að mæta á leiki en þau vilji alveg koma: „Þau trufla mig ekkert og ég er ekkert að pæla í þeim þegar þau eru þarna, eða skilurðu. Ég pæli ekkert í þeim og finn ekkert fyrir þeim þegar þau eru eða ekki, það breytir mig engu“.

Niðurstöður sýna að hjálplegur stuðningur í allri sinni mynd hefur mikil áhrif á íþróttaiðkun þátttakenda og er aksturinn talinn mikilvægastur þar af, getur jafnvel skipt sköpum. Áhrif skilyrta stuðningsins eru ekki mikil í þessari rannsókn en áhorf foreldra, sem jafnan virðist skipta litlu máli, hefur meira vægi ef það er mikilvægur leikur yfirvofandi og lítil tenging fannst við hreyfingu foreldra, sem er í samræmi við rannsókn (Troost og Loprinzi, 2011).

9.2 Óápreifanlegur stuðningur

Allir þátttakendur upplifðu hvetjandi stuðning frá foreldrum sínum og töldu hann skipta miklu máli varðandi sína íþróttaiðkun, tengdu hann jafnvel frammistöðu sinni í leikjum. Erla talar um að það sé alltaf gott að fá hrós og segir jafnframt: „ef þau myndu ekki peppa mig fyrir leiki og þannig þá mundi ég ekki standa mig jafn vel í leikjunum og þannig, hún segir einnig:

Ef ég er eitthvað þreytt og nenni ekki á æfingar eða eitthvað þá hvetja þau mig til þess að fara á æfingu og bjóðast til þess að keyra mig og svona. Þau vilja að ég mæti á æfingar, þú veist, bara þannig að ég verði betri líka og svona og þau vita að ég vilji fara á æfingu og þótt bara ég nenni því stundum ekki, þú veist, sem gerist ekki oft.

Halldór talar um að foreldrar hans tali um frammistöðu hans eftir leiki og hrósi honum: „þau segja náttúrulega alltaf bara þegar maður stóð sig vel [...] eru alltaf bara ánægð með mig.“ Alma telur að hvatning frá foreldrum hennar hafi átt þátt í því að hún byrjaði aftur að iðka íþróttir eftir að hafa hætt um tíma:

Mamma var allavega bara alltaf þú veist, hvatti mig rosa mikið til að fara. Svo var pabbi líka, hann einhvern veginn bara, æi mér fannst allavega, já þau hvöttu mig alveg og þess vegna er ég til dæmis ekki hætt. Ég tók pásu í ár til dæmis og fór einhvernvegin aftur af því þau létu mig ekki í friði.

Þátttakendur rannsóknarinnar voru á einu máli um það að þeir hefðu ekki fengið neinn upplýsandi stuðning að ráði, sem samkvæmt Beets o.fl., (2010) felst í fræðslu varðandi mikilvægi hreyfingar og íþróttaiðkunar frá foreldrum sínum en hafi þó alltaf verið sagt að það sé gott að hreyfa sig. Halldór segist þó alltaf hafa vitað að það væri heilbrigðara að hreyfa sig og hann passar betur upp heilbrigðan lífsstíl en vinir hans sem ekki iðka íþróttir, hann segir:

Þeir hugsa kannski aðeins öðruvísi út í þetta upp á það kannski að oft þarf maður kannski að mæta á æfingar á laugardegi eða sunnudögum, sem er kannski ekkert mjög seint heldur frekar snemma og þá veit maður alveg að það er ekkert gott fyrir mann að fara að sofna fjögur skilurðu, en þegar þeir hafa ekki neitt svona þá geta þeir kannski alveg verið vakandi til fjögur, fimm án þess að þæla neitt í því, þeir bara sofa næsta dag og þú veist, þeir passa sig allir svona að borða náttúrulega ekki allt of óhollt, skilurðu, bara til að fitna ekki þá frekar heldur en að svona, æ, skilurðu þeir passa sig náttúrulega alveg en þeir detta oft í einhverja svona kannski meira en ég að vera að fá sér kannski Kenný eða Kentucky og svona bara venjulega svo þeir hugsa þetta aðeins öðruvísi.

Það sama á við um Erlu, hún passar betur upp á svefn og næringu en vinkonur hennar sem ekki iðka íþróttir, sérstaklega dagana fyrir mót til að standa sig sem best þar:

[...] Ég reyni að borða ekki alltof óhollt fyrir svona leiki og svona kannski tveimur dögum áður þá passa ég svefninn líka, eða svona ég passa alltaf svefninn eiginlega á hverjum degi svona að fara ekki alltof seint að sofa og ég reyni að sofa svona 8-9 klukkutíma. En eins og vinkonur mínar sem æfa ekki neitt þeim er alveg sama bara þær fara bara að sofa þegar þær eru orðnar þreyttar, sem er stundum bara um fjögur um nótt.

Það liggur fyrir að óáþreifanlegur stuðningur foreldra í formi hvatningar og hróss er þátttakendum mikilvægur, og hefur haft áhrif á íþróttaiðkun þeirra, en samkvæmt Beets o.fl. (2006) þá skiptir þessi þáttur meira máli með aldrinum. Ekki fannst bein tenging milli upplýsandi stuðnings foreldra og íþróttaiðkunar þátttakenda en engu að síður voru þátttakendur meðvitaðri en vinir þeirra, sem ekki iðkuðu íþróttir, um hollustuhætti.

9.3 Áhrif foreldra

Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki sem fyrirmyndir barna sinna og þar af leiðandi skiptir framkoma þeirra máli. Rannsóknir hafa sýnt að stór hluti ungmenna hefur orðið vitni að slæmri hegðun foreldra á íþróttaleikjum þar sem bæði börn og þjálfarar hafa fengið að sitja undir fúkyrðum eða leiðinlegum athugasemdum (Bach, 2006)

Þátttakendurnir í þessari rannsókn könnuðust öll við að hafa heyrt af slæmri hegðun foreldra á íþróttaleikjum þó svo að þeirra foreldrar hafi aldrei tekið þátt í slíku og þau aldrei upplifað

annað en jákvæðan stuðning og hvatningu frá þeim. Öll voru sammála því að það sem væri sagt og gert í stúkunni truflaði þau ekki enda hefði það, fram að þessu, ekki beinst að þeim persónulega. Halldór tekur þó fram að slíkt gæti örugglega haft neikvæð áhrif á þá sem taka eftir því. Erla minnst þess að í eitt skipti hafi pabbi hennar þurft að skerast í leikinn þegar þjálfari mótherjanna missti stjórn á skapi sínu og lét dómarnum óspart heyra það:

Uuu, þú veist, það er bara þú veist, pabbi svona passar alltaf hvað hann segir og mamma er ekki þannig týpa þú veist sem myndi öskra þannig. En það var einhverntímann þar sem þjálfarinn hjá [ónefnt íþróttalið af höfuðborgarsvæðinu] byrjaði að væla út af einhverju og byrjaði bara að stjórna dómurunum og þá bara bað pabbi hann um að hætta og þú veist sagði bara dómarnum að dæma. Hann var ekki beint með leiðindi, þú veist, en dómarnir þeir voru bara búnir að missa allt sjálfstraust og var bara byrjaður að gera allt sem [ónefnt íþróttalið af höfuðborgarsvæðinu] þjálfarinn sagði. Þannig að pabbi bara sagði þegar [ónefnt íþróttalið af höfuðborgarsvæðinu] þjálfarinn var að öskra einhverntíman, þú veist, búinn að öskra mikið, bara bað hann um að hætta þú veist dómarnir myndu dæma leikinn og þá byrjaði aftur að dæma svona sanngjarnara.

Þátttakendur höfðu ýmist orðið vitni að ósæmilegri hegðun þjálfara eða heyrt sögur af „dónalega foreldrinu“ (Bjarnheiður Hallsdóttir, 2018) þó svo þeirra foreldrar sýndu af sér góða hegðun á leikjum. Það er augljóst að hegðun sem þessi hefur ekki einungis áhrif á þátttakendur, heldur einnig dómara og aðra foreldra.

10. Umræður og samantekt

Helstu niðurstöður þessarar rannsóknar benda til þess að ýmiss stuðningur foreldra skipti miklu máli hvað varðar áframhaldandi þátttöku barna og unglunga í íþróttaiðkun og er það í samræmi við fyrri rannsóknir (Þórólfur Þórlindarson o.fl., 2000; Trost og Loprinzi, 2011; Beets o.fl., 2010).

Beets o.fl. (2010) tala um að áþreifanlegur stuðningur, hjálplegur og skilyrtur, sé einn sá áhrifaríkasti sem foreldrar geta veitt börnum sínum til þess að stuðla að aukinni hreyfingu þeirra. Þetta er að hluta til í samræmi við það sem þessi rannsókn leiddi í ljós. Foreldrar allra þátttakenda hafa veitt þeim mikinn hjálplegan stuðning vegna íþróttaiðkunar þeirra. Allir þátttakendur áttu foreldra sem greiddu æfingagjöld og annan tilfallinn kostnað sem fylgdi. Akstur á æfingar var þátttakendum mikilvægur, án hans taldi einn þátttakanda mögulegt að hann hefði jafnvel hætt íþróttaiðkun á einhverjum tímapunkti þegar hann var yngri. Annar greindi frá því að hún hefði sleppt úr einhverjum æfingum ef henni hefði ekki verið ekið á

æfingar, sem þá hefði skapað lausan tíma fyrir hangs, en slíkt getur boðið hættunni heim varðandi ýmiss konar áhættu hegðanir (Umboðsmaður barna, e.d.).

Skilyrtur stuðningur skipti þátttakendur minna máli en líkt og í rannsókn Trost og Loprinzi (2011) fundust lítil tengsl á milli hreyfingar foreldra og þess að þátttakendur iðki íþróttir. En foreldrar Halldórs, þess þátttakenda sem eyddi mestum tíma í íþróttaiðkun sína og hafði náð lengst í sinni íþrótt, að svo stöddu, höfðu ekki stundað neina hreyfingu í æsku hans. Áhorf foreldra skipti ungmennin heldur ekki miklu máli, en hafði þó meira vægi ef mikilvægur leikur var framundan.

Sú tegund óáþreifanlegs stuðnings sem hafði áhrif á íþróttaiðkun þátttakendanna var hvatning og hrós. Einn þátttakandi greindi frá því að hún hefði hætt íþróttaiðkun sinni um tíma og ef ekki væri fyrir mikla hvatningu frá foreldrum hennar hefði hún að líkindum ekki byrjað aftur að æfa og var hún mjög þakklát þeim fyrir þann stuðning. Annar þátttakandi talar um að hrós frá foreldrum hefði jákvæð áhrif á frammistöðu hennar í leikjum, en Beets o.fl. (2006) halda því fram að hrós frá foreldrum skipti meira máli eftir því sem börnin eldast.

Þó svo að allir þátttakendur þessarar rannsóknar ættu foreldra sem væru til fyrirmyndar varðandi hegðun á leikjum og jákvæða hvatningu, höfðu þau öll heyrt sögur af slæmri hegðun fullorðinna á leikjum barna sinna og taldi einn þeirra að slíkt gæti örugglega haft áhrif á frammistöðu. Rannsóknir sýna að börn þeirra foreldra sem missa stjórn á hegðun sinni á leikjum þeirra hætti jafnvel íþróttaiðkun sinni vegna þessa (Viðar Halldórsson, 2009). Auk þess sem slík hegðun þykir ekki vinsæl hjá öðrum foreldrum (Bjarnheiður Halldórsdóttir, 2018).

Upplýsandi stuðningur reyndist ekki vera til staðar en þó voru þátttakendur, að eigin sögn, meira meðvituð um hollustuhætti heldur en vinir þeirra sem ekki iðkuðu íþróttir.

Niðurstöður þessarar rannsóknar eru í samræmi við skýrslu Menntamálaráðuneytisins (2006) þar sem kemur fram að hreyfing geti skilað sér í auknu sjálfstrausti sem leiði til betra sjálfsmats. Allir þátttakendur töldu að þau stæðu sig vel í sinni íþrótt en líkt og rannsókn Slutsky og Simpkins (2009) leiddi í ljós þá virðast vera tengsl milli þess tíma sem er varið er í íþróttaiðkunina og aukins sjálfstrausts. Þeir tveir þátttakendur sem eyddu meiri tíma í íþróttaiðkun sína og stefndu á að ná lengra í henni svöruðu því bæði játandi að þau væru góð í sinni íþrótt á meðan þátttakandinn sem æfði minna og sér til ánægju, en ekki til þess að ná langt í íþróttinni, svaraði að hún væri ágæt.

Ekland o.fl. (2005) segja að æfingar geti verið góð leið til að bæta sjálfstraust hjá börnum og unglingum og er það í samræmi við það sem kemur fram í þessari rannsókn en

einn þátttakandi talar um að í íþróttum sé mikilvægt að hafa gott sjálfstraust til þess að geta staðið sig vel og það sé jafnframt eitthvað sem sé kennt þar; iðkendur verði að geta tekið af skarið og með því komi sjálfstraustið.

Fyrri rannsóknir hafa sýnt að skipulagðar íþróttir leiði af sér töluverðan félagslegan ávinning vegna samskipta og vináttu sem þar verður til (Eime o.fl., 2013; Rúnar Vilhjálmsson, 2006) og taka niðurstöður þessarar rannsóknar í sama streng. Allir þátttakendur höfðu eignast góða vini í gegnum íþróttirnar, styrkt sambandið við þá vini sem þeir höfðu átt áður og æfðu enn með og jafnvel eignast vini í öðrum íþróttaliðum. Með þessu má segja að íþróttaiðkunin hafi breikkað félagslegt tengslanet þeirra sem, samkvæmt Bourdieu (1986), getur komið þeim til góða seinna meir.

Aðeins tveir þátttakendur ræddu áhættuhegðun. Annar þeirra var á þeirri skoðun að það væri klárt mál að íþróttaiðkun hefði áhrif á áhættuhegðun þar sem þeir íþróttamenn sem sýndu metnað hugsuðu um hvað væri þeim fyrir bestu. Auk þess greindi hann frá því að það væri ekki í boði að drekka áfengi fyrir mikilvæga leiki sem væru oft frekar snemma um helgar: menn fengju ekki að spila með ef þjálfarinn kæmist að slíku. Skuldbinding varðandi mætingu á mót og keppnir hafði því mikið að segja og er það í samræmi við það sem áður hefur komið fram (Viðar Halldórsson, 2014). Hinn þátttakandinn sem ræddi þennan málaflokk taldi ekki endilega vera tengingu þarna á milli þó hún drekki voða lítið og reyki ekki. Hennar rök voru að vinkonur hennar sem væru hættar íþróttaiðkun sinni væru í sömu stöðu og hún, hvað þetta varðar, en leiða má líkur að því að þau gildi sem lærðust gegnum fyrri íþróttaiðkun fylgi þeim enn. Þetta styður því við þær rannsóknir sem hafa sýnt fram á að skipulögð íþróttaiðkun hafi forvarnargildi gagnvart ýmiss konar áhættuhegðun (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016; Viðar Halldórsson, 2014; Menntamálaráðuneytið, 2006).

Svarið við rannsóknarspurningunni er að með stuðningi sínum í formi aksturs á æfingar og hvatningar til íþróttaiðkunar höfðu foreldrar þátttakenda mögulega áhrif á að þau hafi ekki, á einhverjum tímamarki, hætt íþróttaiðkun sinni og með stuðningi í formi hróss höfðu þeir jákvæð áhrif á frammistöðu barna sinna. Af þessu leiðir að með stuðningi sínum hafa foreldrar stuðlað að því að börnin þeirra öðluðust aukið sjálfstraust, eignuðust gott og breiðara félagsnet sem getur komið þeim til góða síðar á lífsleiðinni, lifa heilbrigðara lífi sem hefur jákvæð áhrif á andlega- og líkamlega heilsu, nú og til seinni tíma lítið, auk þess þau leiðist síður út í áhættuhegðun í einhverri mynd vegna skuldbindingar sinnar við íþróttaiðkunina og þeirra reglna og gilda sem þar eru við líði.

Takmarkanir þessarar rannsóknar felast í því hversu fáir þátttakendur hennar eru og ef til vill að þau voru öll mjög heppin hvað foreldrar þeirra sýndu góða hegðun t.d. á mótum. Áhugavert væri að í framhaldinu yrði skoðaður sá hópur ungmenna á þessu aldursbili, sem hættir íþróttaiðkun sinni og fundið út hvaða þættir það eru sem valda því að þau hætta.

Heimildir

- Bach, G. (2006). The Parents Association for Youth Sport: A proactive Method of Spectator Behavior Management. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 77(6), 16-19.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., og Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621–644. doi.org/10.1177/1090198110363884
- Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., og Cardinal, B. J. (2006). Social Support and Youth Physical Activity: The Role of Provider and Type. *American Journal of Health Behavior; Star City*, 30(3), 278–289. doi.org/10.5993/AJHB.30.3.6
- Bjarnheiður Hallsdóttir. (2018, 14. júlí). Líf fótboltaforeldra á hliðarlínunni. *Mbl*. Sótt 15. apríl 2019 af https://www.mbl.is/born/frettir/2018/07/14/lif_fotboltaforeldra_a_hlidarlinunni/
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. Í J. G. Richardson (ritstjóri), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (bls. 241-258). Westport, CT: Greenwood Press.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J.T., Charity, M. J. og Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98), 1-21. doi.org/10.1186/1479-5868-10-98
- Ekeland, E., Heian, F. og Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self-esteem, in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 792 – 798. doi.org/10.1136/bjism.2004.017707
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research*. Boston: McGraw-Hill.
- Freydís J. Freysteinsdóttir. (2012). *Skilgreiningar- og flokkunarkerfi í barnavernd (SOF)*. 2. útgáfa. Sótt 26. mars 2019 af <https://www.logreglan.is/wpcontent/uploads/2015/01/Lokautgafa-SOF-2-121212.pdf>
- Gunnþórunn Jónsdóttir. (2014, 6. apríl). Foreldrar á hliðarlínunni. *Mbl*. Sótt 11. apríl 2019 af <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1504649/>
- Háskóli Íslands Félagsvísindastofnun. (2014a). *Aðferðir*. Sótt 5. febrúar 2019 af <http://fel.hi.is/adferdir>
- Háskóli Íslands Félagsvísindastofnun. (2014b). *Einstaklingsviðtöl*. Sótt 5. febrúar 2019 af <http://fel.hi.is/einstaklingsvidtol>
- Heilsuvera. (2016a). Skipulagt íþróttastarf. Sótt 2. apríl 2019 af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/hreyfing/hreyfing-og-uppeldi/skipulagt-ithrottastarf/>

- Heilsuvera. (2016b). Skilgreining á hreyfingu. Sótt 2. apríl 2019 af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/hreyfing/radlogd-hreyfing/skilgreining-a-hreyfingu/>
- Helga Jónsdóttir. (2013). Viðtöl í eigindlegum og meginlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri.), *Handbók í aðferðarfræði rannsókna* (bls. 137–153). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Hrefna Pálsdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og Ingibjörg Eva Þórisdóttir. (2014). *Ungt fólk 2013: Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun, heilsuhegðun og heilsuvísar, líðan og framtíðarsýn ungmenna í framhaldsskólum á Íslandi*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.
- Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands. (1997). Forvarnir. Sótt 1. apríl 2019 af <http://isi.is/library/Skrar/throunar--og-fraedslusvid/Forvarnir.pdf>
- Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.). Vertu með! Upplýsingar um starfsemi íþrótta- og ungmennafélaga landsins [bæklingur]. Sótt 4. apríl 2019 af [http://www.isi.is/library/Skrar/throunar--og-fraedslusvid/Fraedslubæklingar/Vertumed_isl%20-%20Copy%20\(2\).pdf](http://www.isi.is/library/Skrar/throunar--og-fraedslusvid/Fraedslubæklingar/Vertumed_isl%20-%20Copy%20(2).pdf)
- Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands. (2015). *Íþróttir, foreldrar og börn. Upplýsingabæklingur fyrir foreldra barna í íþróttum*. Sótt 20. apríl 2019 af https://issuu.com/ithrotta-ogolympiusambandislands/docs/ithrottir_foreldrar_og_born
- Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands. (2018). Vertu með!. Sótt 20. apríl 2019 af https://issuu.com/ithrotta-ogolympiusambandislands/docs/vertumed_isl
- Íþróttalög nr. 64/1998 með áorðnum breytingum 126/2011 og 124/2012.
- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Úrtök og úrtaksaðferðir í eigindlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðarfræði rannsókna* (bls. 129–135). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Kidman, L., Mckenzie, A. og Mckenzie, B. (1999). The Nature and Target of Parent's Comments during Youth Sport Competitions. *Journal of Sport Behavior*, 22(1) 54 – 69.
- Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Sótt 24. mars 2019 af http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf.
- Mandela, N. (2000). *Sport has the power to change the world*. Þýðing höfundar. Sótt 26. apríl 2019 af <https://www.paradigmsports.ca/sport-power-change-world-nelson-mandela/>
- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Erla María Tölgyes, Álfgeir Logi Kristjánsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2016). *Ungt fólk 2016, grunnskólar, nám og skóli, félags- og tómstundastarf, íþróttir og hreyfing, foreldrar og uppeldi, heilsa og líðan, atvinnuþátttaka og fjárhagur fjölskyldunnar og vímuefnanotkun ungmenna í 8., 9. og 10 bekk á Íslandi. Samburður rannsókna árin 2000 til 2016, staða og þróun yfir tíma*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.

- Menntamálaráðuneytið. (2006). *Íþróttavæðum Ísland: Aukin þátttaka – breyttur lífsstíll*. Sótt 16. febrúar 2019 af <https://www.stjornarradid.is/media/menntamalaraduneyti-media/media/ritogskyrslur/ithrottavaeding.pdf>
- Omlí, J. og LaVoi, N. M. (2009). Background anger in youth sport: a perfect storm? *Journal of Sport Behaviour*, 32(2), 242–260.
- Ríkisútvarpið. (2014, 24. október). Hreyfing of lítið notuð sem úrræði. Sótt 23. apríl 2019 af <http://www.ruv.is/frett/hreyfing-of-litid-notud-sem-urraedi>
- Rúnar Vilhjálmsson. (2006). Skipulagt íþróttastarf meðal ungs fólks: Áhrifaþættir og afleiðingar. Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VII* (bls. 161–172). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2003). Eigindlegar eða meginlegar rannsóknaraðferðir? Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstjórar), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknunum í heilbrigðisvísindum* (bls. 219–235). Háskólinn á Akureyri, Akureyri.
- Trost, S. G. og Loprinzi, P. D. (2011). Parental Influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents: A Brief Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(2), 171–181. doi.org/10.1177/1559827610387236
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., og Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492–499.
- Umboðsmaður barna. (e.d.). Ábyrgð hinna fullorðnu. *Vímuefni*. Sótt 12. apríl 2019 af <https://www.barn.is/malaflokkar/vimuefni/>
- Viðar Halldórsson, Thorolfur Thorlindsson og Inga Dora Sigfusdóttir. (2014). Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3/4), 311–330. doi.org/10.1177/1012690213507718
- Viðar Halldórsson. (2009). *Ánægjuvogin. Leiðarvísir um áherslur í íþróttastarfi barna og ungmenna*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur.
- Viðar Halldórsson. (2014). Íþróttapátttaka íslenskra ungmenna: Þróun íþróttapátttöku og greining á félagslegum áhrifaþáttum. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt 8. apríl 2019 af <http://netla.hi.is/greinar/2014/ryn/007.pdf>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. og Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801–809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Weinberg, R. S. og Gold, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. útgáfa). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Sótt 11. apríl 2019 af <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

World Health Organization. (2018, 28. september). *Adolescent mental health*. Sótt 18. apríl 2019 af https://www.who.int/mental_health/maternal-child/adolescent/en/

Pórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2000). *Félagsstarf og frístundir íslenskra unglunga*. Reykjavík, Æskan.