



BSc-próf í íþróttافرæði

Gæðaúttekt á Íþróttaskóla HSV

Hvað er gott og hvað má bæta?

Júní, 2020

Nafn nemanda: Arna Rún Jónsdóttir

Kennitala: 010896-2909

Nafn nemanda: Þórdís Björk Gísladóttir

Kennitala: 111094-3229

Leiðbeinandi: Margrét Lilja Guðmundsdóttir

12 ECTS ritgerð til BSc-prófs í íþróttافرæði

Gæðaúttek á Íþróttaskóla HSV – Hvað er gott og hvað má bæta?

Ritgerð þessi er 12 ECTS eininga lokaverkefni til BSc-prófs

við íþróttافرæðideild,

Háskólans í Reykjavík

© 2020, Arna Rún Jónsdóttir og Þórdís Björk Gísladóttir

Lokaverkefni má ekki afrita né dreifa rafrænt nema með leyfi höfundar.

Reykjavík, 2020

Efnisyfirlit

Útdráttur	5
Abstract.....	6
Formáli	7
Töfluskra.....	8
Myndaskra	8
1 Inngangur	10
2 Hreyfing og heilsa.....	11
2.1 Ávinningur reglulegrar hreyfingar.....	11
2.2 Áhrif hreyfingar á þroska og líðan barna	12
3 Börn og íþróttir.....	14
3.1 Hreyfifærni barna.....	14
3.2 Þátttaka barna í skipulögðum íþróttum.....	15
4 Skipulag íþróttakennslu	17
4.1 Þjálfraði.....	17
4.1.1 Hlutverk þjálfara.	18
4.1.2 Þjálfun 6-12 ára barna.....	19
4.1.2.1 Fjölbreytt íþróttaiðkun.....	19
4.1.2.2 Áherslur í þjálfun.....	21
4.2 Agastefna	21
4.3 Íþróttanámskrár	22
5 Markmið og rannsóknarspurningar	24
6 Aðferð og framkvæmd	25
6.1 Rannsóknaraðferð.....	25
6.2 Þátttakendur	26
6.2.1 Viðmælandi 1.	26
6.2.2 Viðmælandi 2.	26
6.3 Mælitæki	27

6.4 Framkvæmd	27
6.5 Úrvinnsla	27
6.6 Íþróttaskóli HSV.....	28
7 Niðurstöður	30
7.1 Foreldrar.....	30
7.1.1 Starfsemi íþróttaskólans.	30
7.1.2 Áhrif á þroska og líðan barnanna.....	33
7.2 Þjálfarar íþróttaskólans.....	38
7.2.1 Starfsemi íþróttaskólans.	38
7.2.2 Áhrif á þroska og líðan barnanna.....	41
7.3 Formenn og þjálfarar íþróttafélaga á Ísafirði.....	45
8 Umræður.....	48
8.1 Viðhorf og áhugi.....	48
8.2 Skipulag.....	49
8.3 Agastefna	49
8.4 Ávinningur.....	50
9 Meginniðurstöður gæðaúttektar	52
10 Lokaorð	53
Heimildaskrá	54
Viðauki 1: Spurningalisti til foreldra.....	64
Viðauki 2: Spurningalisti til þjálfara íþróttaskólans	69
Viðauki 3: Spurningalisti til formanna og þjálfara íþróttafélaga á Ísafirði.....	75
Viðauki 4: Viðtalsrammi til yfirþjálfara íþróttaskólans	78

Útdráttur

Fjölbreytt íþróttaiðkun þar sem áhersla er lögð á þjálfun í gegnum skipulagðan leik er talin hafa margvíslegan ávinning í för með sér fyrir börn. Hún er talin geta aukið áhuga þeirra á íþróttum, minnkað líkur á brottfalli úr þeim og stuðlað að áframhaldandi hreyfingu fram á fullorðinsár. Til þess að íþróttastarfið skili tilætluðum árangri þarf að skipuleggja það vel, setja skýr markmið sem taka mið af aldri og þroska barnanna og finna árangursríkar leiðir sem fara á til að ná þeim markmiðum. Markmið þessa rannsóknarverkefnis var að gera gæðaúttekt á Íþróttaskóla Héraðssambands Vestfirðinga (HSV) á Ísafirði, sem beitir sér meðal annars fyrir jákvæðum fyrstu kynnum 6-10 ára barna af fjölbreyttri íþróttaiðkun. Notast var við blandaðar rannsóknaraðferðir þar sem sendir voru út spurningalistar til foreldra sem áttu eða höfðu átt barn/börn í íþróttaskólanum, þjálfara íþróttaskólans og formenn og þjálfara íþróttafélaga á Ísafirði. Einnig voru tekin viðtöl við yfirþjálfara íþróttaskólans og formann þróttafélags á staðnum. Niðurstöður bentu til þess að margt væri gott í starfsemi íþróttaskólans, í því sambandi er hægt að nefna að stundaskrá hans fellur vel að starfi grunnskólanna á svæðinu og fjölbreytt úrval íþróttagreina er þar í boði fyrir börnin gegn vægu gjaldi. Einnig kom í ljós að einhverjir þættir í skipulagi og utanumhaldi íþróttakennslunnar þarfnast úrbóta og þörf er á að móta ákveðna agastefnu í íþróttaskólanum.

Abstract

Sport sampling, emphasising organised play, is considered highly beneficial for children. Organised play may increase children's interest in sports activities, decrease the likelihood of dropout and encourage sports participation into adulthood. Successful exercise programs require good organisation, clear targets and must provide methods to meet those targets that are mindful of a child's age and development. The purpose of this research project was to assess the methods and quality of the sports school in Ísafjörður that aims to provide children aged 6 to 10 with positive first experiences to exercise. Questionnaires were sent out to parents who have/had children in the sport school, coaches of the sport school and the chairmans of local sport clubs in Ísafjörður. The head coach of the sport school and a chairman of a local sport club in Ísafjörður were interviewed. While the results of the questionnaire and interviews were mostly positive towards the sport school, several areas for improvement were also identified. The positive features were, among other things, that the children participate in variety of sports at a low cost and that the timetable of the sport school fits well with the elementary schools in the area. What needed to be improved was for example creating a curriculum and a discipline policy.

Formáli

Ritgerð þessi er 12 ECTS eininga lokaverkefni til BSc-prófs í íþróttافرæði við íþróttافرæðideild Háskólans í Reykjavík. Okkur var boðið að vinna þetta verkefni fyrir Ísafjarðarbæ og ákváðum við að slá til vegna sameiginlegs áhuga á hreyfingu og íþróttaiðkun barna. Margrét Lilja Guðmundsdóttir, kennari og leiðbeinandi í Háskóla Reykjavíkur, veitti uppbyggjandi leiðsögn við gerð verkefnisins og fær hún okkar bestu þakkir fyrir stuðning á erfiðum tímum (COVID-19). Einnig viljum við þakka þeim þátttakendum sem tóku þátt í rannsókninni og þá sérstaklega Bjarneyju Gunnarsdóttur, yfirþjálfara Íþróttskóla HSV, sem gaf okkur innsýn inn í starf íþróttaskólans og veitti hjálp við gagnasöfnun.

Við viljum þakka fjölskyldum okkar beggja og þá sérstaklega Júlíönu Vilhjálmsdóttur. Hún veitti okkur ómetanlegan stuðning og aðstoð við skrifin, bæði leiðsögn og yfirlestur frá byrjun til enda. Síðast en ekki síst viljum við þakka kærustum okkar fyrir þolinmæði og almennt pepp.

Töfluskrá

Tafla 1. Munurinn á skipulögðum leik og skipulagðri æfingu	20
Tafla 2. Fjöldi og hlutfall nemenda úr grunnskólum Ísafjarðarbæjar sem voru skráðir í Íþróttaskóla HSV árin 2017-2020.....	29

Myndaskrá

Mynd 1. Hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?	30
Mynd 2. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með starfsemi íþróttaskólans?.....	31
Mynd 3. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með áherslur í þjálfun íþróttaskólans?	32
Mynd 4. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með stundatöflu íþróttaskólans? ..	32
Mynd 5. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með iðkendagjald íþróttaskólans? ..	33
Mynd 6. Á heildina litið hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) telur/taldir þú barnið/börnin þitt/þín vera í íþróttaskólanum?	33
Mynd 7. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli/hafi stuðlað að jákvæðu viðhorfi til íþróttaiðkunar fyrir barnið/börnin þitt/þín?	34
Mynd 8. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli/hafi stuðlað að jákvæðu viðhorfi til almennar hreyfingar fyrir barnið/börnin þitt/þín?	34
Mynd 9. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í íþróttaskólanum hafi/hafi haft á líkamlega heilsu þess/þeirra?.....	35
Mynd 10. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í íþróttaskólanum hafi/hafi haft á andlega heilsu þess/þeirra?.....	35
Mynd 11. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í íþróttaskólanum hafi/hafi haft á hreyfifærni þess/þeirra?.....	36
Mynd 12. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að barnið/börnin þín muni halda áfram í íþróttaskólanum?	36
Mynd 13. Hvenær hætti/hættu barnið/börnin þitt/þín í íþróttaskólanum?.....	37
Mynd 14. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að barnið/börnin þín muni halda áfram að stunda íþróttir eftir íþróttaskólann?	37

Mynd 15. Á heildina litið hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?	38
Mynd 16. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með starfsemi íþróttaskólans ?	39
Mynd 17. Á heildina litið hversu vel eða illa finnst þér þjálfunin ganga hjá þér?.....	40
Mynd 18. Á heildina litið hversu ánægð eða óánægð telur þú börnin vera í íþróttaskólanum?	41
Mynd 19. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli að jákvæðu viðhorfi iðkenda til íþróttaiðkunar?	42
Mynd 20. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli að jákvæðu viðhorfi iðkenda til almennar hreyfingar?	42
Mynd 21. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi á líkamlega heilsu þeirra?.....	43
Mynd 22. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi á andlega heilsu þeirra?	43
Mynd 23. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi á hreyfifærni þeirra?.....	44
Mynd 24. Hversu vel eða illa finnst þér iðkendur standa í hreyfifærni miðað við aldur?	44
Mynd 25. Hversu mikla eða litla bætingu sérðu á hreyfifærni iðkenda frá því þau byrja í skólanum þar til þau hætta?	45
Mynd 26. Á heildina litið hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?	46
Mynd 27. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með starfsemi íþróttaskólans ?	46
Mynd 28. Hversu vel eða illa finnst þér iðkendur standa í hreyfifærni miðað við aldur þegar að þau koma inn í íþróttafélögin?	47

1 Inngangur

Mikil vitundarvakning hefur orðið á mikilvægi hreyfingar á undanförunum áratugum og hafa rannsóknir sýnt fram á fjölþættan ávinning fjölbreyttrar íþróttaiðkunar barna (Côté, Horton, MacDonald og Wilkes, 2009). Nú er svo komið að einhverskonar skipulagt íþróttastarf fyrir börn er starfrækt í flestum þéttbýliskjörnum landsins (Óskar Örn Guðbrandsson, 2013) og er Íþróttaskóli Héraðssambands Vestfirðinga (HSV) dæmi um slíkt. Skólinn var stofnaður haustið 2011 og er hann samstarfsverkefni HSV, aðildarféлага HSV og Ísafjarðarbæjar. Meginmarkmiðin með stofnun hans voru fyrst og fremst að sem flest börn í bæjarfélaginu fengju tækifæri til þess að kynnast og stunda fjölbreyttar íþróttir og að kynni þeirra af íþróttaiðkun yrðu jákvæð (Íþróttaskóli HSV, e.d.). Haustið 2019 var höfundum verkefnisins boðið að gera gæðaúttekt á starfsemi íþróttaskólans, en þá voru þeir á lokaári í íþróttافرæði við Háskólann í Reykjavík. Viðfangsefnið vakti strax áhuga þeirra og var fljótlega tekin ákvörðun um að ráðast í þetta viðamikla verkefni.

Hér á eftir verður byrjað á að greina frá fræðilegum forsendum verkefnisins. Þar verður meðal annars fjallað um mikilvægi líkamlegrar hreyfingar og fjölþættan ávinnig hennar þegar kemur að almennri heilsu. Jafnframt verður sagt frá jákvæðum áhrifum sem þátttaka barna í skipulögðum íþróttum getur haft og hverju þurfi að huga að þegar íþróttastarf fyrir 6-12 ára börn er skipulagt. Eftir fræðilega umfjöllun verður sagt frá blönduðum aðferðum sem voru notaðar í rannsóknarvinnunni, en þar voru tekin viðtöl við þátttakendur ásamt því að sendir voru út spurningalistar. Að lokum verða niðurstöður rannsóknarinnar dregnar saman í umræðu og rannsóknarspurningum svarað.

2 Hreyfing og heilsa

Góð heilsa hefur verið skilgreind sem líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan (Chen o.fl., 2005; Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; World Health Organization, 2004). Skilgreiningin gefur til kynna að það að vera við góða heilsu eigi ekki eingöngu við þegar einstaklingar eru lausir við líkamleg veikindi og sjúkdóma, heldur séu þeir jafnframt í góðu andlegu jafnvægi og líði vel í eigin skinni. Líkamlegri heilsu er meðal annars hægt að viðhalda með því að stunda reglubundna hreyfingu, en í nútímasamfélagi hefur kyrrseta einstaklinga aukist og er hún talin vera einn af tíu áhættuþáttum þegar kemur að dauðsföllum í heiminum (Jayalakshmi, Prabhu, Shanmukhappa og Smiliee, 2011). Þá leysir líkamsrækt út taugaboðefni líkamans, sem kallast dópamín og serótónín, sem hafa það hlutverk að veita okkur ánægju og láta okkur líða vel (Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008). Í köflunum hér á eftir verður fjallað um mikilvægi reglulegrar hreyfingar fyrir heilsu einstaklinga og hvaða áhrif hún getur haft á þroska og líðan barna.

2.1 Ávinningur reglulegrar hreyfingar

Fjölmargar skilgreiningar eru til á hugtakinu hreyfing (e. *physical activity*). Samkvæmt flestum þeirra á hreyfing við í þeim tilfellum þegar beinagrindarvöðvar auka orkunotkun líkamans meira en gerist í hvíld (Baranowski o.fl., 1992; Bouchard, Blair og Haskell, 2012; Caspersen, Powell og Christenson, 1985; Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Hirvensalo og Lintunen, 2011). Það er því í rauninni hægt að segja að hreyfing sé grundvallarathöfn í lífi hvers manneskju. Við skilgreiningu á hreyfingu er gjarnan gengið út frá fjórum meginþáttum, en þeir eru tegund (e. *type*), tíðni (e. *frequency*), ákefð (e. *intensity*) og tími (e. *duration*) (Caspersen o.fl., 1985; Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Hirvensalo og Lintunen, 2011).

Í fjölmörgum rannsóknum hafa jákvæð áhrif reglulegrar hreyfingar á heilsu einstaklinga komið fram (Caspersen o.fl., 1985; Hirvensalo og Lintunen, 2011; Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir Logi Kristjánsson, 2013; Warburton, Nicol og Bredin, 2006). Talið er að ef hreyfing er hluti af lífsstíl einstaklinga þá geti líkurnar á því að þeir lifi lengur við betri lífsgæði aukist (Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Warburton o.fl., 2006). Regluleg hreyfing getur haft jákvæð áhrif á andlega og líkamlega líðan, styrkt stoðkerfið og getur minnkað líkur á ýmsum sjúkdómum (Caspersen o.fl., 1985; Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Hirvensalo og Lintunen, 2011; Warburton o.fl., 2006) svo sem kransæðasjúkdómum,

sykursýki af tegund 2, sumum tegundum krabbameina, stoðkerfisvandamálum, geðröskunum og getur hún jafnframt dregið úr líkum á heilablóðfalli (Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Warburton o.fl., 2006).

Sífelld verður algengara að hreyfing sé notuð sem meðferðarúrræði við andlegum veikindum (Hillman, Erickson og Kramer, 2008). Vísindamenn og læknar hafa komist að því að líkamleg hreyfing eykur vellíðan og getur dregið úr kvíða og þunglyndi á sama tíma og hún eykur líkamlegt hreysti (Babyak o.fl., 2000; Stănescu og Vasile, 2014; Weinberg og Gould, 2018). Þá hefur komið í ljós að hreyfing getur haft jákvæð áhrif á námsárangur (Hillman o.fl., 2008; Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2013), en sýnt hefur verið fram á jákvæð áhrif loftháðrar hreyfingar á vitsmuni og heilastarfsemi (Hillman o.fl., 2008).

2.2 Áhrif hreyfingar á þroska og líðan barna

Hreyfing er talin afar mikilvæg ef ekki nauðsynleg fyrir þroska, eðlilegan vöxt og vellíðan barna (Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Hermundur Sigmundsson, 1999; Strong o.fl., 2005; World Health Organization, 2010) og hafa sérfræðingar mælt með því að börn hreyfi sig í að minnsta kosti klukkustund á dag (Caspersen o.fl., 1985; Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Gu, Chang og Solmon, 2016; Hirvensalo og Lintunen, 2011). Regluleg hreyfing barna getur stuðlað að heilbrigðu stoðkerfi (bein, vöðvar og liðir), heilbrigðu hjarta- og æðakerfi (hjarta og lungu), taugavöðvavitund (samhæfing og stjórnun hreyfinga) og getur hún einnig stuðlað að og viðhaldið heilbrigðri líkamsþyngd (Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Strong o.fl., 2005; World Health Organization, 2010).

Það er ekki nóg með að regluleg hreyfing barna auki hreyfifærni þeirra og líkamshreysti, heldur getur hún jafnframt eflt félagsleg tengsl þeirra í milli og styrkt sjálfstraust þeirra (Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008). Þá er hún talin geta minnkað streitu og stress, sem getur haft þau áhrif að ónæmiskerfi þeirra styrkist (Sothorn, Loftin, Suskind, Udall og Blecker, 1999). Það að börn séu hvött til reglulegrar hreyfingar og þeim gefin tækifæri til þess að hreyfa sig getur því stuðlað að góðri alhliða heilsu þeirra. Þá er hún talin geta aukið líkurnar á að þau geri hreyfingu að hluta að lífsstíl sínum og haldi áfram að hreyfa sig fram á fullorðinsár (Baranowski o.fl., 1992; World Health Organization, 2010). Hreyfing á barnsaldri getur þannig verið afar mikilvægur þáttur í að bæta og stuðla að góðri lýðheilsu almennings (Hirvensalo og Lintunen, 2011; Telama o.fl., 2005).

Eins og áður hefur komið fram er mælt með að börn stundi hreyfingu í minnst klukkustund á dag til þess að viðhalda og stuðla að góðri líkamlegri heilsu og er þá miðað við miðlungs eða erfiða hreyfingu. Ekki er talið nauðsynlegt að þau taki samfellda 60 mínútna hreyfingu, heldur má skipta henni niður yfir daginn (Gígja Gunnarsdóttir o.fl., 2008; Strong o.fl., 2005; World Health Organization, 2010). Á árum áður voru börn almennt meira á hreyfingu en nú tíðkast og virðist alhliða hreyfifærni þeirra þá hafa eflst að miklu leyti án frekari inngrípa (Ahn og Fedewa, 2011; Neely og Holt, 2014). Þá léku börn sér mikið utandyra, en aukin stafræn tæknivæðing hefur haft þau áhrif að nú velja börn frekar að dvelja innandyra og eyða frítíma sínum í tölvum, á samfélagsmiðlum og við sjónvarpsáhorf (Ahn og Fedewa, 2011).

Á þessu má sjá að mikilvægt er að stuðla að og hvetja börn nútímans til aukinnar hreyfingar, sér í lagi þegar lítið er til heilsufarslegs ávinnings sem getur hlotist af því. Þar gegna foreldrar lykilhlutverki, en í rannsóknum hefur komið í ljós að börn foreldra sem stunda reglulega hreyfingu eða líkamsrækt eru líklegri til þátttöku í íþróttum en börn foreldra sem hreyfa sig lítið eða ekkert (Neely og Holt, 2014). Í næsta kafla verður fjallað um mikilvægi íþróttaiðkunar þegar kemur að heilsu, líðan og þroska barna.

3 Börn og íþróttir

Mikil vitundarvakning hefur orðið um mikilvægi hreyfingar á undanförunum áratugum og nú er starfrækt einhverskonar skipulagt íþróttastarf fyrir börn og unglunga í flestum þéttbýliskjörnum landsins (Óskar Örn Guðbrandsson, 2013). Íþróttir eru vinsælasta tómstundaiðkun íslenskra barna og sem dæmi er hægt að nefna að um 80% 12 ára barna stunda skipulagðar íþróttir hjá íþróttafélögum landsins (Íþróttta og Ólympíusamband Íslands, e.d.). Þá hefur hugtakið íþróttir (e. *sports*) verið skilgreint sem hvers kyns líkamleg hreyfing sem hefur það að markmiði að bæta líkamlegt hreysti, andlega vellíðan, félagsleg tengsl og árangur (World Health Organization, 2011). Þegar íþróttaiðkun barna erlendis er skoðuð virðist það sama vera upp á teningnum. Í Kanada stunduðu árið 2011 til dæmis 84% barna á aldrinum 5-10 ára skipulagðar íþróttir að minnsta kosti einu sinni í viku. Þá var hlutfall 5-8 ára barna í Ástralíu sem stunduðu skipulagðar íþróttir 65% árið 2009 (Neely og Holt, 2014). Í köflunum hér að neðan verður fjallað um áhrif sem regluleg íþróttaiðkun getur haft á þroska og heilsu barna og einnig verður komið inn á mikilvægi þess að hvetja börn til þátttöku í skipulögðum íþróttum.

3.1 Hreyfifærni barna

Hreyfifærni (e. *motor competence*) einstaklings er færni hans til þess að gera hreyfingar sem fela í sér samhæfingu fín- og grófhreyfinga (Haga, 2009; Stodden o.fl., 2008). Það að hlaupa, ganga og hoppa eru dæmi um grófhreyfingar, en þegar við til dæmis teiknum, perlum og saumum þá notum við fínhreyfingar (Payne og Isaacs, 2012). Þjálfun á jafnvægi, liðleika, hraða, þoli og styrk getur eflt grófhreyfingar, en hreyfingar sem krefjast nákvæmni eins og að grípa, seilast eftir einhverju eða halda í hluti styrkja fínhreyfingar (A. M. Gordon og Browne, 2014).

Grunnhreyfifærni (e. *fundamental motor skill*) er talin grunnurinn af þróaðari og sérhæfðari hreyfingu eins og til dæmis að hlaupa, hoppa og kasta (Logan, Ross, Chee, Stodden og Robinson, 2018). Ef barn nær af einhverjum ástæðum ekki ákveðinni grunnhreyfifærni getur það þróað með sér hreyfivanda sem getur takmarkað getu þess til þess að læra nýjar hreyfingar (Clark, 2007). Niðurstöður rannsókna benda til að 5-15% af börnum á aldrinum 5-12 ára eigi við hreyfivandamál að stríða (Hermundur Sigmundsson, 2002), en fræðimenn hafa

bent á að hreyfipjálfun barna geti verið grunnurinn að framtíðarpáttöku þeirra í íþróttum og líkamsrækt (Clark, 2005, 2007; Stodden o.fl., 2008).

3.2 Þátttaka barna í skipulögðum íþróttum

Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum þess að stunda íþróttir (Côté, Horton, o.fl., 2009; Micheli o.fl., 1998; Telama o.fl., 2005; Zarrett o.fl., 2009). Í þeim hefur komið í ljós að þátttaka barna í skipulögðum íþróttum, ef þær eru vel skipulagðar, getur haft margvísleg jákvæð áhrif, svo sem á andlega og líkamlega heilsu þeirra, hreyfifærni, námsárangur, félagsfærni, sjálfsöryggi, sjálfsskynjun og líðan. Þá getur það jafnframt aukið líkur á að iðkendur tileinki sér heilbrigðan lífstíl (Micheli o.fl., 1998; Zarrett o.fl., 2009), en skipulögð hreyfing á barnsaldri er talin ein áhrifaríkasta leiðin til að fá einstaklinga til að hreyfa sig reglulega á fullorðinsárum. Með því eykst jákvætt viðhorf einstaklinga til hreyfingar og íþróttaiðkunar sem leiðir til löngunar til áframhaldandi hreyfingar (Côté, Horton, o.fl., 2009; Telama o.fl., 2005).

Í rannsókn sem gerð var meðal leikskólabarna var athugað hvort munur væri á hreyfifærni barna sem stunduðu skipulagðar íþróttir og þeirra sem ekki stunduðu íþróttir (Queiroz o.fl., 2014). Í ljós kom að þau börn sem stunduðu skipulagðar íþróttir voru með betri grunnhreyfifærni (Queiroz o.fl., 2014). Fleiri rannsóknir hafa sýnt fram á að hreyfifærni barna sem taka þátt í skipulögðum íþróttum reglulega er almennt betri en þeirra sem gera það ekki. Sem dæmi er hægt að nefna brautryðjandarannsókn Ulrich (1987), þar sem hreyfifærni barna á aldrinum 5-10 ára var skoðuð. Niðurstöður bentu til sterkra jákvæðra tengsla á milli hreyfifærni barnanna og þátttöku þeirra í íþróttum.

Fransen og félagar (2012) komust að því í sinni rannsókn að jákvætt samband væri á milli tíma sem varið var í skipulagðar íþróttir og hreyfifærni barna á aldrinum 6-12 ára. Þar kom jafnframt fram jákvæð fylgni á milli fjölbreyttrar íþróttaiðkunar barna og hreyfifærni þeirra. Niðurstöður D'Hondt og féлага (2013) sýndu að sama skapi fram á jákvæða fylgni á milli skipulagðrar íþróttaiðkunar og hreyfifærni 6-10 ára barna og að auki kom í þeirra rannsókn fram fylgni á milli eðlilegrar líkamsþyngdar barna og hreyfifærni þeirra. Þá virðist íþróttaiðkun barna geta virkað sem mikilvæg forvörn gegn offitu hjá börnum og unglingum (Hills, Andersen og Byrne, 2011).

Ýmis annar ávinningur af íþróttaiðkun barna hefur komið í ljós í rannsóknum og má þar til dæmis nefna að börn sem taka þátt í skipulögðum íþróttum virðast vera með meira sjálfssálit en þau sem gera það ekki (Neely og Holt, 2014). Í langtímarannsókn sem framkvæmd var í Bandaríkjunum kom í ljós jákvæð fylgni á milli íþróttaiðkunar og námsárangurs barna (Marsh, 1993). Í rannsókninni kom einnig fram að viðhorf til skólagöngu var jákvæðara meðal barna sem iðkuðu skipulagðar íþróttir og virtust þau stefna á meira krefjandi nám heldur en jafnaldrar þeirra sem stunduðu þær ekki (Marsh, 1993). Þá hefur komið í ljós að börn sem stunda skipulagðar íþróttir nota síður, eða eru ólíklegri til þess að neyta vímuefna (Harrison og Narayan, 2003; Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2018, 2013) og að þeim mun oftast sem þau stunda íþróttir, því minni líkur eru á að þau neyti þeirra (Harrison og Narayan, 2003). Að lokum er vert að nefna að börn sem stunda íþróttir gera það oft á tíðum ekki eingöngu til þess að ná árangri, heldur sækja þau einnig í félagslega þáttinn sem íþróttastarfinu fylgir. Það er því ekki nóg með að ástundun íþróttar hafi jákvæð áhrif á heilsu og þroska barna, heldur er hún jafnframt dýrmæt þegar kemur að myndun og þróun vinasambanda (Mueller, Agamanolis og Picard, 2003).

Á þessari stuttu samantekt má sjá að íþróttaiðkun barna getur haft margvíslegan ávinning í för með sér þegar kemur að alhliða þroska þeirra og líðan. Ástundun íþróttar getur jafnframt haft forvarnagildi varðandi ýmsa áhættuþætti. Þegar íþróttastarf fyrir börn er skipulagt þarf að huga að fjölmörgum þáttum eigi það að skila tilætluðum árangri, nánar verður sagt frá því í næsta kafla.

4 Skipulag íþróttakennslu

Kennslu- og aðferðafræði íþróttanna hefur það að markmiði og þá áherslu að koma til móts við börn á mismunandi vaxtarskeiðum (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Til að ná þeim markmiðum er mikilvægt að huga að því að verkefni séu við hæfi og í takt við getu hvers og eins, en einnig á fræðileg innlögn að vera til staðar. Þá er talið mikilvægt að þjálfun barna á aldrinum 6-12 ára fari fram í gegnum skipulagðann leik. Það er talið hafa margvíslegan líkamlegan og andlegan ávinning í för með sér fyrir börnin ásamt því að vekja og viðhalda áhuga þeirra á íþróttum (Côté, Horton, o.fl., 2009).

Bondarchuk lagði til að þjálfunarkerfi væru byggð á þremur grundvallarþáttum (Bompa og Buzzichelli, 2019). Fyrst þarf að afla sér upplýsinga um þjálfunaraðferðir sem reynst hafa vel og geta þær upplýsingar meðal annars komið úr vísindagreinum eða frá reynslumiklum þjálfurum. Gert er ráð fyrir að næsta skref sé að setja fram markmið og útbúa langtíma- og skammtímaáætlanir. Þegar búið er að finna þá þætti sem talið er að skili hvað mestum árangri er hægt að búa til þjálfunarkerfið sjálft. Kerfið þarf að vera hannað þannig að allir þjálfarar geti notað það, en einnig þarf það að vera sveigjanlegt þannig að þjálfarar geti aðlagð það að sinni reynslu og sínum aðferðum. Að lokum þarf að meta þjálfunarkerfið og þróa. Þá er athugað hvort markmið hafa náðst og ef ekki er hægt að finna nýjar leiðir í átt að þeim (Bompa og Buzzichelli, 2019). Umfjöllun næstu kafla verður um þætti sem huga þarf að við skipulagningu íþróttastarfs fyrir börn á aldrinum 6-12 ára.

4.1 Þjálffræði

Gottlieb (1997) setti fram kenningu um líkingabundna formaukningu (e. *bidirectional influences*) en þar er gert ráð fyrir að þróun eða þroski sé ekki fyrirfram ákveðið ferli. Það sé stöðugt samspil á milli erfða og umhverfis og að án áreitis frá umhverfinu geti engin þróun átt sér stað hjá einstaklingum. Þá benti hann á að umhverfið sé eini þátturinn sem kennarar, þjálfarar og uppalendur geti haft áhrif á með auknu, breyttu eða áður óþekktu áreiti (Gottlieb, 1997). Samkvæmt þessu er þjálfun (áreiti) því grundvöllur aukinnar þróunar og þroska. Í þessu samhengi er rétt að benda á að sýnt hefur verið fram á það með rannsóknum að ef taugaboðleiðir hjá einstaklingum eru ekki þjálfðar og styrktar reglulega getur verið hætt á að þær visni og hætti að virka sem skyldi (Hermundur Sigmundsson, 2002; Hermundur

Sigmundsson, Trana, Polman og Haga, 2017). Ef heili barns þarf til dæmis aldrei að gefa skilaboð um að framkvæma ákveðna hreyfingu er hætta á að það öðlist ekki þá færni.

Meginmarkmið líkamlegrar þjálfunar er að auka íþróttalega færni iðkenda sem og auka árangur þeirra. Breytingar á magni, ákefð, vöðvahópum og orkukerfum með kerfisbundnum hætti getur aukið bæði árangur og framfarir (Bompa og Buzzichelli, 2019; Gjerset, Haugen og Holmstad, 1998). Þá eru grunnreglur þjálfraðinnar fjórar, það er einstaklingsbundin þjálfun, fjölbreytt þjálfun, stigvaxandi þjálfun og reglan um rétta röð áreitis. Þær voru settar fram með það að markmiði að ná fram árangri og framförum hjá iðkendum (Gjerset o.fl., 1998). Einstaklingsbundin þjálfun snýst um að mæta einstaklingnum eins vel og mögulegt er en þar þarf að huga að til dæmis lífaldri, þjálfunaraldri, þjálfunarsögu, heilsufari og lífstíl iðkenda. Til að ná fram árangri er mikilvægt að hafa þjálfunina fjölbreytta og stigvaxandi þar sem að líkaminn býr við aðlögunarhæfni. Reglan um rétta röð áreitis snýst um að byggja æfingarnar rétt upp en það er gert til að hámarka árangur iðkenda (Gjerset o.fl., 1998).

4.1.1 Hlutverk þjálfara.

Þjálfari er ein af lykilpersónum í íþróttauppleldi barna, hann er fyrirmynd og getur haft áhrif á iðkendur með hegðun sinni, orðum og gjörðum (Deltuva, 2010). Góður þjálfari styður við iðkendur og kennir þeim að bæta sig í íþróttum og tækni (Deltuva, 2010). Hann þarf að hlúa að sálrænum þáttum og stuðla að aukinni félags- og hreyfifærni og reyna eftir fremsta megni að draga úr samanburði milli iðkenda (Strachan, Côté og Deakin, 2009). Það hvernig þjálfara tekst til við ofangreinda þætti getur haft áhrif á ánægju iðkenda, hæfni þeirra í íþróttinni og áhugahvöt.

Áhugahvöt (e. *motivation*) er afar mikilvægur þáttur í íþróttum og er í raun talin lykilþáttur í því að ná árangri. Skilgreiningar á hugtakinu gefa til kynna að um sé að ræða kraft sem hvetur einstaklinga áfram og stýrir og viðheldur hegðun þeirra (Riggio, 2003). Innri áhugahvöt (e. *intrinsic motivation*) er þegar einstaklingur stundar til dæmis íþrótt vegna þeirra jákvæðu afleiðinga sem ástundunin hefur í för með sér. Þættir sem hafa áhrif á innri áhugahvöt eru til dæmis árangur, mistök og áhersla á keppni. Ytri áhugahvöt (e. *extrinsic motivation*) er þegar einstaklingur gerir eitthvað vegna þess að honum finnst afleiðingarnar eftirsóknarverðar. Dæmi um ytri hvata getur verið utanaðkomandi umbun eða hrós frá

þjálfara (Weinberg og Gould, 2018), en umbun er talin góð leið til þess að hvetja einstaklinga áfram og halda þeim við efnið (Riggio, 2003).

Talað hefur verið um að þegar börn eru á aldrinum 6-12 ára þá séu skoðanir þeirra, viðhorf og áhugi á íþróttum að mótast. Þess vegna er mikilvægt að þjálfari hafi það að markmiði að vekja áhuga þeirra á þeim (Côté og Hay, 2002). Þá er gott að hafa í huga að á þessu aldursbili er alltaf hættu á að börn missi áhugann og hætti að stunda íþróttir. Í rannsóknum hefur komið í ljós að það sem viðheldur áhuga barna á íþróttum er að þeim finnst þær skemmtilegar. Þá hafa ástæður þess að börn flosni upp úr íþróttum jafnframt verið skoðaðar og þar virðast ástæðurnar einna helst vera að þeim finnst ekki gaman, ekki nógu mikill leikur, ekki nógu mikil hvatning, of mikil áhersla á keppni og að þeim líkar ekki við þjálfarann (Côté og Hay, 2002).

4.1.2 Þjálfun 6-12 ára barna.

Það er fjölmargt sem huga þarf að þegar íþróttastarf fyrir börn á aldrinum 6-12 ára er skipulagt (Janus Guðlaugsson, 2000). Þjálfari þarf að hafa í huga hvaða þættir það eru sem hvetja og viðhalda þátttöku barna í íþróttum. Hann þarf að skoða hvaða þjálfunar- eða uppeldisaðferðir virka best fyrir aldurshópinn og einnig þarf hann að átta sig á að ástæður þess að börnin stunda íþróttir geta verið mismunandi. Sum börn stunda til dæmis íþróttir til þess að hafa gaman af, önnur til þess að vera með vinum og enn önnur stefna á að ná árangri í íþróttinni og verða afreksmenn (Janus Guðlaugsson, 2000). Eitt af því sem hefur verið mælt með fyrir börn á þessum aldri er að þau séu hvött til þess að prófa og stunda sem flestar íþróttagreinir (Côté og Hay, 2002).

4.1.2.1 Fjölbreytt íþróttaiðkun.

Talið er að til þess að börn fái sem mest út úr þjálfun sé mikilvægt að þau stundi fjölbreyttar æfingar (Janus Guðlaugsson, 2000). Í greininni *The Benefits of Sampling Sports During Childhood* er sagt frá þróunarlíkaninu þrjú stig einstaklingsþróunar (e. *developmental model of sport participation*), en það lýsir mismunandi stigum og leiðum sem börn geta farið í íþróttaiðkun sinni (Côté, Horton, o.fl., 2009). Á *fyrsta stigi* er gert ráð fyrir að þegar börn eru á aldrinum 6-12 ára þá geti þau stundað fjölbreyttar íþróttir (e. *sampling sports*) án þess að stefna á að sérhæfa sig í einhverri einni þeirra. Á *öðru stigi* er einnig gert ráð fyrir að börn á

Þessum aldri stundi fjölbreyttar íþróttir, en velji sér eftir það einhverja íþrótt til þess að æfa sérstaklega sem getur svo leitt þau á afreksstig (e. *elite level*). Á þriðja stigi, sem hefur verið kallað snemmbær sérhæfing (e. *early specialization*), er miðað við að börn séu búin að ákveða sig í kringum sex ára aldur hvaða íþrótt þau ætla að sérhæfa sig í og stundi hana því nánast eingöngu fram á afreksstig (Côté, Horton, o.fl., 2009).

Á fyrsta og öðru stigi líkansins, þar sem gert er ráð fyrir að börn stundi fjölbreyttar íþróttir á aldrinum 6-12 ára, er gert ráð fyrir að meirihluti þjálfunartímans byggist á þjálfun í gegnum skipulagðan leik (e. *deliberate play*), en ekki í gegnum skipulagðar æfingar (e. *deliberate practice*). Þessu er öfugt farið ef barn fer í gegnum þriðja stig líkansins, það er snemmbæra sérhæfingu. Þá er þjálfunartíminn að mestu byggður upp á skipulögðum æfingum. Muninn á skipulögðum leik og skipulögðum æfingum má sjá í töflu 1, en taflan byggist á upplýsingum úr greininni *Practice and Play in the Development of Sport Expertise* (Côté, Baker og Abernethy, 2007).

Tafla 1. Munurinn á skipulögðum leik og skipulagðri æfingu

Skipulagður leikur	Skipulögð æfing
Æfingar gerðar á eigin forsendum	Æfingar gerðar til að ná ákveðnum markmiðum
Hátt skemmtanagildi	Lágt skemmtanagildi
Alvarleiki ekki mikill	Meiri alvarleiki
Áhugi á hreyfingunni sjálfri	Áhersla á útkomu æfingar
Frjálstlegt	Fyrirfram settar reglur
Ekki endilega þörf á yfirsýn fullorðinna	Þörf á yfirsýn fullorðinna
Fjölbreytilegar aðstæður	Sérhæfðar aðstæður

Rannsóknir hafa sýnt fram á að þegar börn stunda fjölbreyttar íþróttir á aldrinum 6-12 ára þá sé minni hættu á brottfalli þeirra úr íþróttum, ásamt því að lífsleikni þeirra og félagsfærni eykst (Côté, Horton, o.fl., 2009; Neely og Holt, 2014; Strachan o.fl., 2009). Þau fá tækifæri til þess að leika sér, mynda og þróa vinasambönd og samskipti og síðast en ekki síst þá virðist sjálfsmýnd þeirra verða heilbrigðari en barna sem fara í snemmbæra sérhæfingu (Côté, Horton, o.fl., 2009; Neely og Holt, 2014; Strachan o.fl., 2009). Í fjölda rannsókna hefur komið í ljós að börn með fjölbreyttan íþróttabakgrunn, sem tóku þátt í skipulögðum leik á barnsaldri, geta náð á afreksstig ekki síður en þau sem fóru í snemmbæra sérhæfingu (Baker,

Côté og Deakin, 2005; Côté, Horton, o.fl., 2009, 2009; Soberlak og Côté, 2003). Sú fyrrnefnda er þó talin hafa fleiri kosti í för með sér þegar litið er til alhliða þroska og líðan barna (Côté, Horton, o.fl., 2009). Þá hafa rannsóknir jafnframt sýnt fram á að með fjölbreyttri íþróttaiðkun aukist líkur á að börn hreyfi sig allt fram á fullorðinsár (Côté, Lidor og Hackfort, 2009).

4.1.2.2 Áherslu á þjálfun.

Þegar börn eru 6-12 ára er grunnhreyfifærni þeirra að þróast, svo sem að hlaupa, hoppa og kasta. Líkt og þegar hefur komið fram eru sérfræðingar sammála um að þjálfun barna á þessum aldri eigi að vera í gegnum skipulagðan leik (Côté og Hay, 2002; Côté, Horton, o.fl., 2009), en rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi hagnýtra leikja við þjálfun á hreyfifærni barna (Gottlieb, 2001; Piek, Hands og Licari, 2012). Leikir vekja oft áhuga barna og í þeim fá þau tækifæri til að prófa sig áfram og byggja ofan á eigin getu (Gottlieb, 2001; Piek o.fl., 2012). Skipulagður leikur er talinn byggja upp innri hvata meðal barna og er oft talinn ástæða fyrir þátttöku þeirra í íþróttum (Côté o.fl., 2007; Côté og Hay, 2002; Côté, Horton, o.fl., 2009).

Í þjálfun barna á aldrinum 6-8 ára á megináherslu á því að vera á leik og að börnin hafi gaman af því sem fram fer (Janus Guðlaugsson, 2000). Ef markmiðið er að þjálfu upp tækni og leikfræðilegan skilning á að setja þær æfingar upp í formi leikja. Leggja þarf áherslu á að þjálfu upp allan líkamann og þurfa æfingarnar því að vera fjölbreyttar. Þá hafa börn í þessum aldurshópi þörf fyrir fjölbreytni og nýjungar og að æfingarnar séu krefjandi og við hæfi (Janus Guðlaugsson, 2000). Aldurinn 8-12 ára er talinn besti tíminn til hreyfináms (Janus Guðlaugsson, 2000), en hreyfinám er ferli sem leiðir til tiltölulega viðvarandi breytinga á færni og er varanlegt þegar hreyfingin fer úr skammtímaminni yfir í langtímaminni (Edwards, 2010). Á þessum aldri er komin löngun hjá börnum til að bæta sig og eru þau móttækilegri fyrir nýjum og flóknari hreyfingum (Janus Guðlaugsson, 2000). Ef þjálfun er við hæfi, markviss og vel skipulögð, þá aukast líkur á að árangur náist. Fyrir þennan aldurshóp eiga æfingarnar að vera skemmtilegar með áherslu á leik og samvinnu, en einnig þarf að skipuleggja þær með leikfræðilegum atriði og tækni í huga (Janus Guðlaugsson, 2000).

4.2 Agastefna

Eins og komið hefur fram hér að ofan er íþróttaiðkun barna talin mikilvæg þegar kemur að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska þeirra (Holt, 2008). Á íþróttæfingum geta börn

jafnframt lært sjálfstjórn (e. *self control*), samvinnu (e. *cooperation*) og forystuhæfileikar (e. *leadership*) þeirra geta aukist (Holt, 2008).

Til þess að þjálfari geti náð settum markmiðum þarf hann að finna leiðir til þess að ná til barnanna og fá þau til þess að gera það sem til er ætlast, með öðrum orðum að halda uppi aga. Agi (e. *discipline*) hefur verið skilgreindur sem ákveðin stjórnunaraðferð sem felur í sér að setja börnum mörk og kenna þeim að virða og fara eftir reglum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Í bókinni "*Discipline that works*" talar Thomas Gordon (1991) gegn valdbeitingu og heldur því fram að umhyggja og leiðsögn séu lykilþættir í að kenna börnum viðeigandi hegðun. Þegar halda á uppi aga við þjálfun og kennslu er því mikilvægt að kynna gildandi reglur fyrir börnunum og kenna þeim að virða þær og fara eftir þeim (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Þannig geta börnin öðlast öryggi og þau átta sig frekar á hvað er rétt og hvað er rangt. Börn þurfa á ytri ramma að halda en einnig hafa þau þörf fyrir að fyrirmæli séu skýr (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Þá er talið mikilvægt að þjálfari upplýsi hópinn fyrirfram hvernig æfingin er sett upp. Með því er hægt að koma í veg fyrir óreiðu, misskilning og agavandamál og minnka líkur á meiðslum (Deltuva, 2010).

Þegar agavandamál (e. *discipline problems*) koma upp er hægt að halda þeim í skorðum með uppbyggjandi leiðum (e. *constructive ways*) (Evertson og Weinstein, 2013). Talað hefur verið um að gott sé að byrja á að útskýra gildandi reglur fyrir börnunum og kenna þeim leiðir til þess að fylgja þeim með sýnikennslu. Því næst þurfa börnin að fá tækifæri til þess að æfa sig í að fylgja reglunum. Lokaskrefið er svo að þjálfari endurtekur sýnikennslu á réttri hegðun og börnin æfa hana aftur. Þetta er endurtekið þangað til börnin hafa tileinkað sér viðeigandi hegðun (Charles, 2008).

4.3 Íþróttanámskrár

Mikilvægur þáttur í starfi þjálfara er skipulagning á þjálfuninni (Janus Guðlaugsson, 2000). Til þess að hún verði markviss og skili árangri er nauðsynlegt að gera íþróttanámskrár þar sem sett eru fram langtíma- og skammtíamarkmið. Þá þarf að útbúa þjálfunarátlanir sem eru þá einhverskonar leiðir að þeim markmiðum. Þær þurfa meðal annars að taka mið af markmiðum sem sett eru með þjálfuninni, samsetningu iðkendahópsins, tíma og aðstæðum hverju sinni (Janus Guðlaugsson, 2000).

Námsskrár eiga að veita yfirsýn yfir starfið þar sem þær gefa upplýsingar, leiðbeiningar og ábendingar um hvernig þjálfun og starfssemi skuli háttað (Janus Guðlaugsson, 2000). Þær eiga að vera leiðarvísir að markvissu starfi íþróttafélaga og eiga meðal annars að innhalda lýsingar á markmiðum og þjálfunaraðferðum. Tilgangur þeirra er að skapa sameiginlega þekkingu þjálfara og efla faglega samvinnu þeirra til þess að ná settum markmiðum (Janus Guðlaugsson, 2000). Markmiðssetning er mikilvæg þegar kemur að þjálfun, en markmið eru almennar staðhæfingar eða yfirlýsingar sem fólk ætlar sér að ná (Weinberg og Gould, 2018). Markmið geta verið bæði huglæg (e. *subjective*) og hlutlæg (e. *objective*). Hlutlæg markmið eru mælanleg þar sem einblínt er á að ná tilsettu markmiði yfir ákveðinn tíma. Huglæg markmið eru aftur á móti ekki mælanleg og því ekki talin líkleg til árangurs. Markmiðastiginn (e. *goal setting staircase*) lýsir því hvernig árangur kemur í nokkursskonar þrepum. Það þarf að setja fram bæði langtíma- og skammtímamarkmið til að ná árangri en mikilvægt er að vita hvaða skammtímamarkmiðum þarf að ná til að komast í átt að langtímamarkmiðinu (Weinberg og Gould, 2018).

Eins og nefnt var í byrjun kaflans þá lagði Bondarchuk til að sífelld ætti að meta þjálfunarkerfið og sjá hvað betur megi fara (Bompa og Buzzichelli, 2019). Mat á þjálfun (e. *training evaluation*) hefur það að markmiði að meta hversu áhrifarík þjálfunin er. Með því að meta þjálfunina sér þjálfarinn hvað skilar árangri og hvað ekki og gefur það honum kost á að endurmeta og bæta (Brown og Gerhardt, 2002). Í aðalnámsskrá grunnskóla segir að námsmat miði að því að afla upplýsinga um árangur og hvernig nemendum eða hópum gengur að ná settum markmiðum (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2007). Það má því segja að kjarni góðs íþróttastarfs sé að starfa eftir lifandi námsskrám þar sem markmið, áhersluatriði þjálfunar og hlutverk þjálfara koma fram.

5 Markmið og rannsóknarspurningar

Markmið verkefnisins var að framkvæma faglega gæðaúttekt á Íþróttaskóla HSV á Ísafirði. Rannsóknarvinnan fólst því í að meta starfsemi íþróttaskólans og skoða hversu vel hafi náðst að vinna að markmiðum sem sett voru fram við stofnun hans. Fyrirhugað var að skoða hvaða þættir í starfinu stuðluðu að faglegu starfi og hvaða þætti mætti bæta. Í rannsóknarvinnunni var leitað svara við eftirfarandi rannsóknarspurningum: *Hvaða þættir geta stuðlað að gæðastarfsemi Íþróttaskóla HSV? - Hvað er gott og hvað má bæta?.*

6 Aðferð og framkvæmd

Í þessum kafla verður greint frá aðferðum sem notaðar voru við gerð rannsóknarinnar. Greint verður frá þátttakendum, viðmælendum, mælitækjum og hvernig framkvæmd og úrvinnsla fór fram. Upphaflega átti rannsóknaraðferðin að vera eigindleg, en vegna heimsfaraldurs sem gekk yfir (COVID-19) var ákveðið að senda spurningalista til þátttakenda ásamt því að taka viðtöl við formenn íþróttafélaganna á Ísafirði og yfirþjálfara íþróttaskólans. Þá var áætlað að fara í vettvangsferð til Ísafjarðar þann 19.-20. mars 2020, en vegna samkomubanns sem var í gildi vegna heimsfaraldursins komust rannsakendur ekki.

6.1 Rannsóknaraðferð

Í rannsóknarvinnunni var notast við blandaðar rannsóknaraðferðir (e. *mixed methods*), en með því er átt að hún er bæði eigindleg og meginleg (Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Þegar þessi leið er farin er talið að hægt sé að fá fleiri en eitt sjónarhorn á rannsóknarefnið (Creswell, 1999; Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Í meginlegum rannsóknum er unnið með töluleg gögn þar sem tekin eru úrtök og eftir því sem þau eru stærri er möguleiki á að hægt sé að álykta um niðurstöður yfir á þýði. Þessi aðferð byggist á tölfræðiúrvinnslu þar sem hlutdrægni rannsakandans er í lágmarki (Lichtman, 2013). Niðurstöður eigindlegra rannsókna byggja aftur á móti ekki á tölfræðigögnum eða tölulegum mælingum (Bryman, 2016). Þess í stað er notast við viðtöl, en með þeim er hægt að fá dýpri skilning og innsýn í það sem verið er að rannsaka. Þessi aðferð getur verið bæði kostnaðarsöm og tímafrek þar sem hún krefst mikillar vinnu (Bryman, 2016).

Sendir voru út spurningalistar til þátttakenda og var markmiðið með því að kanna viðhorf þeirra til Íþróttaskóla HSV. Spurningalistarnir samanstóðu af bæði opnum og lokuðum spurningum en einnig voru tekin viðtöl við tvo þátttakendur. Viðtölin voru hálf opin þar sem rannsakendur notuðu viðtalsramma til þess að styðjast við. Þess var þó gætt að viðmælendur gætu komið sjónarhornum sínum á framfæri án þess að viðhorf og skoðanir rannsakenda hefðu áhrif. Spurningalista og viðtalsramma má sjá í viðaukum hér að neðan.

6.2 Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknarinnar voru alls 122 en ekki fengust nákvæmar tölur um hve margir fengu spurningalistana senda. Af þátttakendum voru 104 foreldrar sem áttu eða höfðu átt barn/börn í íþróttaskólanum, 10 þjálfarar íþróttaskólans, yfirþjálfari íþróttaskólans, sex formenn og þjálfarar íþróttafélaganna á Ísafirði og einn íþróttakennari úr grunnskóla á svæðinu. Spurningalistar voru sendir á alla ofangreinda aðila, að undanskildum yfirþjálfara sem tekið var viðtal við. Formönnum íþróttafélaganna var jafnframt boðið viðtal, en einungis einn þeirra þáði það. Þá svaraði einungis einn íþróttakennari spurningalistanum en ekki verður fjallað um svör hans sérstaklega.

6.2.1 Viðmælandi 1.

Viðmælandi 1 var Bjarney Gunnarsdóttir, íþróttافرæðingur, en hún hefur starfað sem yfirþjálfari Íþróttaskóla HSV á Ísafirði frá 1. maí 2019. Starf yfirþjálfara felur í sér yfirumsjón með starfi íþróttaskólans. Hann heldur því utan um skipulag þjálfunar, þjálfaramál, skráningarkerfi íþróttaskólans, stundaskrárgerð og almenn samskipti við þá aðila sem koma að íþróttaskólanum. Bjarney heldur utan um grunnþjálfun barna í 1.-4. bekk og sér um þálfun barna í 1.-2. bekk ásamt annarri þjálfun í samstarfi við aðildafélög HSV (Bjarney Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 26. mars 2020).

Rannsakendur settu sig í samband við hana í gegnum tölvupóst og var ákveðið að viðtalið færi fram í gegnum fjarfundabúnað þar sem ekki var að hægt að fara á staðinn vegna aðstæðna (COVID-19). Viðtalið var tekið upp á viðeigandi upptökubúnað sem hún gaf leyfi fyrir.

6.2.2 Viðmælandi 2.

Viðmælandi 2 var formaður íþróttafélags á Ísafirði. Líkt og hjá viðmælanda 1 þá settu rannsakendur sig í samband við viðmælandann í gegnum tölvupóst. Viðtalið fór fram í gegnum fjarfundabúnað en fengið var leyfi fyrir að taka viðtalið upp á viðeigandi upptökubúnað.

6.3 Mælitæki

Við gagnaöflun var notast við spurningalista sem voru sérstaklega hannaðir fyrir þessa rannsókn. Spurningalistarnir voru sex talsins en þeir voru settir upp á vefsíðunni Question Pro. Slóðir á spurningalistana voru sendir út með tölvupósti á yfirþjálfara íþróttaskólans, sem sendi þá svo áfram á þátttakendur rannsóknarinnar. Spurningalistarnir voru sendir til foreldra sem áttu eða höfðu átt barn/börn í íþróttaskólanum, þjálfara íþróttaskólans, formanna og þjálfara íþróttafélaganna og til íþróttakennara í grunnskólum Ísafjarðarbæjar. Tveir listanna voru þýddir yfir á ensku, en það voru spurningalistarnir til þjálfara íþróttaskólans og til formanna og þjálfara íþróttafélaganna. Spurningalistinn til foreldra innihélt 18 spurningar, 20 spurningar voru ætlaðar þjálfurum íþróttaskólans og 9 spurningar voru til formanna og þjálfara íþróttafélaganna og íþróttakennaranna. Viðtölin fóru fram í gegnum fjarfundabúnaðinn Microsoft Teams Meeting og voru hljóðrituð með upptökuforritinu Voice Memos í Iphone snjallsíma.

6.4 Framkvæmd

Byrjað var á því að útbúa viðtalsramma sem notaður var í viðtal við yfirþjálfara Íþróttaskólans sem fór fram þann 26. mars 2020. Út frá því voru hannaðir spurningalistar sem voru svo sendir á þátttakendur rannsóknarinnar. Þann 24. apríl 2020 voru spurningalistarnir sendir út og voru þeir opnir í 9 daga eða til 3. maí 2020. Sendur var út ítrekunarpóstur þann 27. apríl, 29. apríl og 3. maí með áminningu um að svara spurningalistunum. Byrjað var að vinna úr niðurstöðum rannsóknarinnar 4. maí 2020. Sendur var póstur á formenn íþróttafélaganna á svæðinu þann 11. maí 2020 þar sem þeim var boðið viðtal við rannsakendur en einungis einn þeirra þáði það. Viðtalið var tekið 13. maí 2020.

6.5 Úrvinnsla

Eftir að lokað var fyrir þátttöku voru svörin flutt yfir í tölfræðiforritið IBM Statistical package for the Social Science (SPSS), þar sem úrvinnsla gagna fór fram. Lýsandi tölfræði var sett upp í forritinu Excel, en þar voru sett fram súlurit. Viðtölin voru hljóðrituð og afrituð orð fyrir orð áður en þau voru greind.

6.6 Íþróttaskóli HSV

Íþróttaskóli Héraðssambands Vestfirðinga (HSV) var stofnaður haustið 2011 og er samstarfsverkefni HSV, aðildarfélaga HSV og Ísafjarðarbæjar (Íþróttaskóli HSV, e.d.). Stefna íþróttaskólans er að bjóða upp á einstaklingsbundna þjálfun í umhverfi sem er laust við keppni og samanburð og er þar lögð mikil áhersla á hreyfingu í gegnum leik (Bjarney Gunnarsdóttir, yfirþjálfari Íþróttaskóla HSV, munnleg heimild, 19. maí 2020). Þá eru markmið íþróttaskólans að fá sem flest börn til að stunda íþróttir, að fyrstu kynni þeirra af íþróttaiðkun séu jákvæð, að börn fái að kynnast sem flestum íþróttagreinum, að auka gæði þjálfunar, lækka kostnað heimila við íþróttaiðkun barna og að auka almenna hreyfingu og hreyfifærni þeirra (Íþróttaskóli HSV, e.d.). Í íþróttaskólanum eru börn úr 1.-4. bekk (6-10 ára) úr grunnskólum Ísafjarðarbæjar (Íþróttaskóli HSV, e.d.). Lagt er upp með að börnin fái að kynnast flestum þeim íþróttagreinum sem í boði eru hjá aðildarfélögunum og taki svo ákvörðun um það eftir 4. bekk hvaða íþróttagrein/greinar þau vilja æfa sérstaklega (Bjarney Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 26. mars 2020).

Íþróttaskólinn skiptist í boltaskóla, skíði, grunnþjálfun og sund. Í boltaskólanum eru fjórar íþróttagreinar í gangi yfir veturinn og er þeim dreift yfir árið í ákveðinn tíma í einu. Það sem er í boði þar er fótbolti, handbolti, körfubolti og blak. Skíðaæfingar eru í boði á meðan skíðasvæðin eru opin yfir veturinn, þar geta börnin æft gönguskíði, svigskíði og bretti. Í grunnþjálfuninni er farið í alla grunnþætti þjálfunar. Þar er lögð áhersla á almenna hreyfingu með það að markmiði að efla hreyfiproska og hreyfigetu barnanna. Notast er við fjölbreytta þjálfun með áherslu á úthald, snerpu, stökk, hlaup, jafnvægi og liðleika svo eitthvað sé nefnt. Grunnþjálfunarhluti íþróttaskólans er jafnframt notaður til þess að kynna fleiri íþróttagreinar fyrir börnunum og má sem dæmi um þær nefna glímu, badminton, golf, fimleika og frjálsar íþróttir. Sund er svo í boði allan veturinn í íþróttaskólanum en þar eru settar upp fjölbreyttar æfingar fyrir alla hópa (Bjarney Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 26. mars 2020).

Börnunum er bæði skipt upp eftir kyni og aldri á æfingum, en 3.-4. bekkur æfir saman. Æfingarnar standa yfir í 40-60 mínútur í senn. Íþróttaskólinn byrjar þegar skóla líkur á daginn, en einnig er hann val í frístund á meðan á skóla stendur. Börnin geta mætt á fimm æfingar í viku, en auk þess geta þau mætt á skíðaæfingar frá janúar til apríl ef vel viðrar. Eitt gjald er greitt fyrir þátttöku í íþróttaskólanum (2.200 kr. mánuðurinn) óháð því hvort að börnin stunda eina íþróttagrein eða allar (Bjarney Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 26. mars 2020). Þátttaka

Í íþróttaskólanum hefur verið góð síðastliðin ár og þá sérstaklega meðal barna í 1.-2. bekk. Sjá má þátttöku í íþróttaskólanum á árunum 2017-2020 í töflu 2, en taflan byggir á upplýsingum sem fengust frá yfirþjálfara íþróttaskólans (Bjarney Gunnarsdóttir, munnleg heimild, 25. mars 2020).

Tafla 2. Fjöldi og hlutfall nemenda úr grunnskólum Ísafjarðarbæjar sem voru skráðir í Íþróttaskóla HSV árin 2017-2020

Bekkur	<u>Haust 2017</u>		<u>Vor 2018</u>		<u>Haust 2018</u>		<u>Vor 2019</u>		<u>Haust 2019</u>		<u>Vor 2020</u>	
	<i>n</i>	Hlutfall	<i>n</i>	Hlutfall	<i>n</i>	Hlutfall	<i>n</i>	Hlutfall	<i>n</i>	Hlutfall	<i>n</i>	Hlutfall
1.	46	94%	43	88%	42	89%	38	81%	20	87%	21	96%
2.	34	79%	34	79%	42	93%	23	51%	39	83%	43	92%
3.	23	68%	22	65%	30	70%	22	51%	33	72%	34	74%
4.	21	50%	16	38%	27	79%	24	71%	27	59%	30	67%

7 Niðurstöður

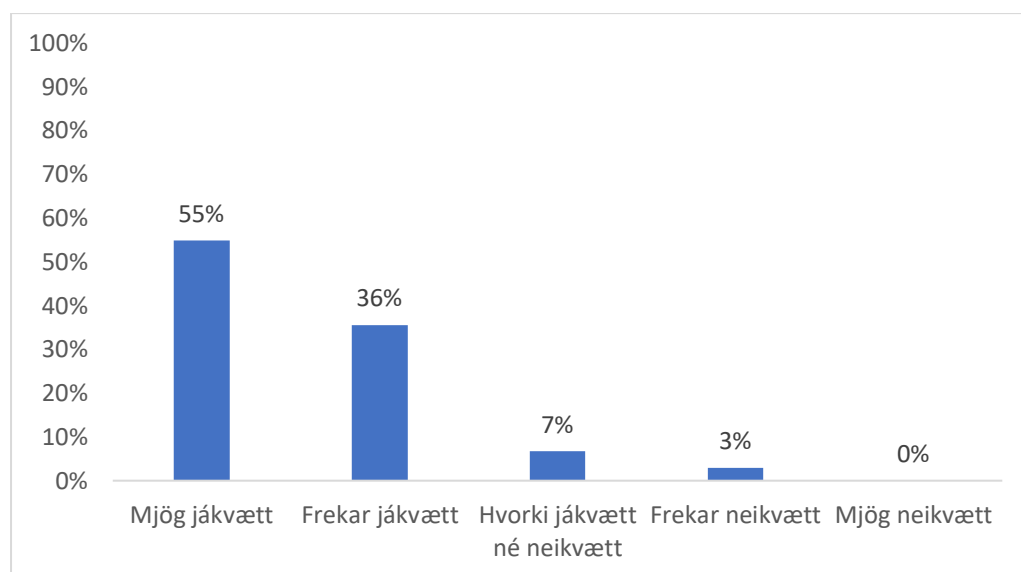
Í þessum kafla verður greint frá helstu niðurstöðum rannsóknarinnar. Byrjað verður á að greina frá því helsta sem kom fram í svörum foreldra, að því búnu verður sagt frá því sem kom fram hjá yfirþjálfara og þjálfurum íþróttaskólans og að lokum verður rýnt í svör formanna og þjálfara íþróttafélaganna á Ísafirði.

7.1 Foreldrar

Eins og þegar hefur komið fram voru foreldrar sem áttu eða höfðu átt barn/börn í íþróttaskólanum fengnir til þess að svara spurningum sem sneru að ýmsum þáttum í starfsemi íþróttaskólans (sjá spurningalista í viðauka 1) og bárust svör frá 104 foreldrum. Byrjað verður á að segja frá því sem kom fram í svörum foreldra varðandi starfsemi íþróttaskólans og síðan verður sagt frá áhrifum sem þeir töldu að þátttaka barnanna í íþróttaskólanum hefði haft á proska þeirra og líðan.

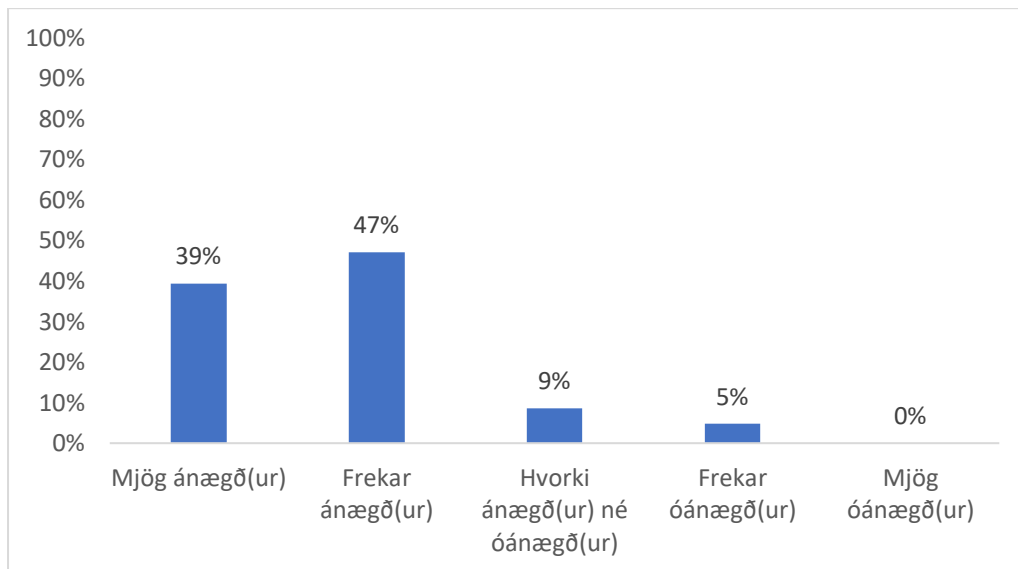
7.1.1 Starfsemi íþróttaskólans.

Á svörum foreldra mátti sjá að viðhorf þeirra til íþróttaskólans var heilt yfir fremur jákvætt. 91% svarenda sögðu að viðhorf þeirra til skólans væri mjög eða frekar jákvætt, það voru aftur á móti ekki nema 3% sem sögðu það frekar neikvætt. Ekkert foreldri sagðist vera með mjög neikvætt viðhorf til íþróttaskólans (mynd 1).



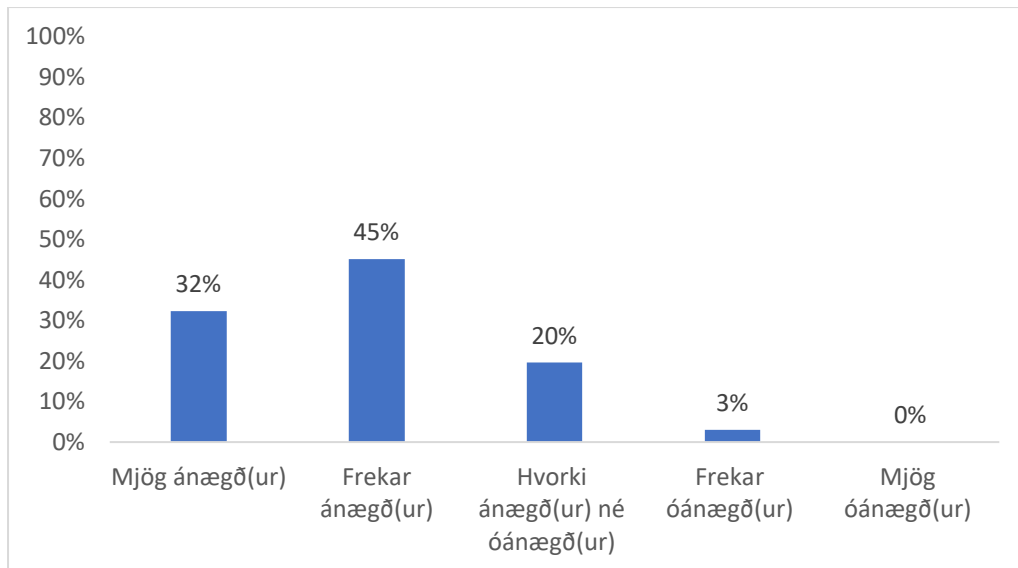
Mynd 1. Hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?

Að sama skapi virtist ríkja almenn ánægja meðal foreldra með starfsemi íþróttaskólans og sögðust 86% þeirra sem svöruðu vera mjög eða frekar ánægðir með starfseminu. 5% voru aftur á móti frekar óánægðir með hana en enginn mjög óánægður (mynd 2). Í opnum svörum foreldra kom fram að það sem þeir voru hvað ánægðastir með í íþróttaskólanum var að þar fá börnin tækifæri til þess að kynnst fjölbreyttum íþóttum. Foreldrum þótti aftur á móti skipulag og utanumhald um starf íþróttaskólans vera ábótavant og kalla eftir betra upplýsingaflæði milli hans og heimilanna. Fram komu gagnrýnisráddir sem sneru að menntun, reynslu, stundvísi og fagmennsku þjálfara og þótti einhverjum að of margir iðkendur væru á hvern þjálfara. Þá nefndu þó nokkrir foreldrar að agavandamál væru til staðar á æfingum og að úr því þyrfti að bæta.



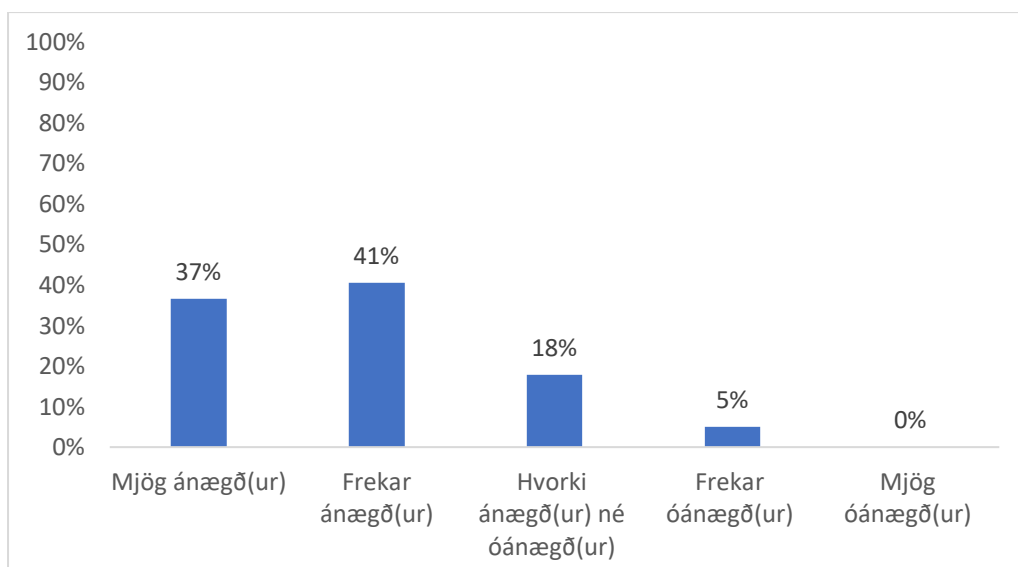
Mynd 2. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með starfsemi íþróttaskólans?

Athugað var hvað foreldrum þótti um línur sem lagðar hafa verið varðandi þjálfun í íþróttaskólanum. 77% foreldra voru mjög eða frekar ánægðir með áhersluatriði þjálfunar, 20% höfðu ekki myndað sér ákveðna skoðun á því og 3% lýstu yfir óánægju sinni með þann þátt (mynd 3).



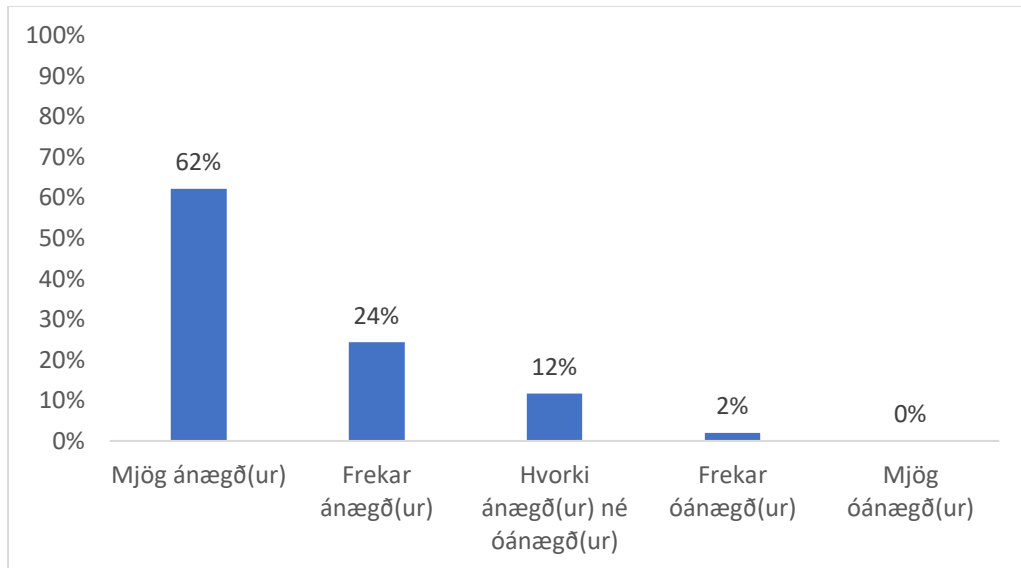
Mynd 3. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með áherslur í þjálfun íþróttaskólans?

Flestir foreldrar voru ánægðir með stundatöflu íþróttaskólans. 78% svarenda sögðust mjög eða frekar ánægðir með hana, 18% hvorki ánægðir né óánægðir og 5% frekar óánægðir (mynd 4). Í opnum svörum foreldra kom fram hjá þó nokkrum að þeim þætti æfingatíminn sem íþróttaskólinn býður upp á hentugur. Þá komu fram ánægjuraddir með að hreyfing skuli vera valkostur fyrir börnin á skólatíma og tók hluti foreldra fram að það henti einkar vel að hafa æfingar í beinu framhaldi af skólanum. Það dragi úr álagi sem getur hlotist af því að þurfa að skutla og sækja börnin á æfingar.



Mynd 4. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með stundatöflu íþróttaskólans?

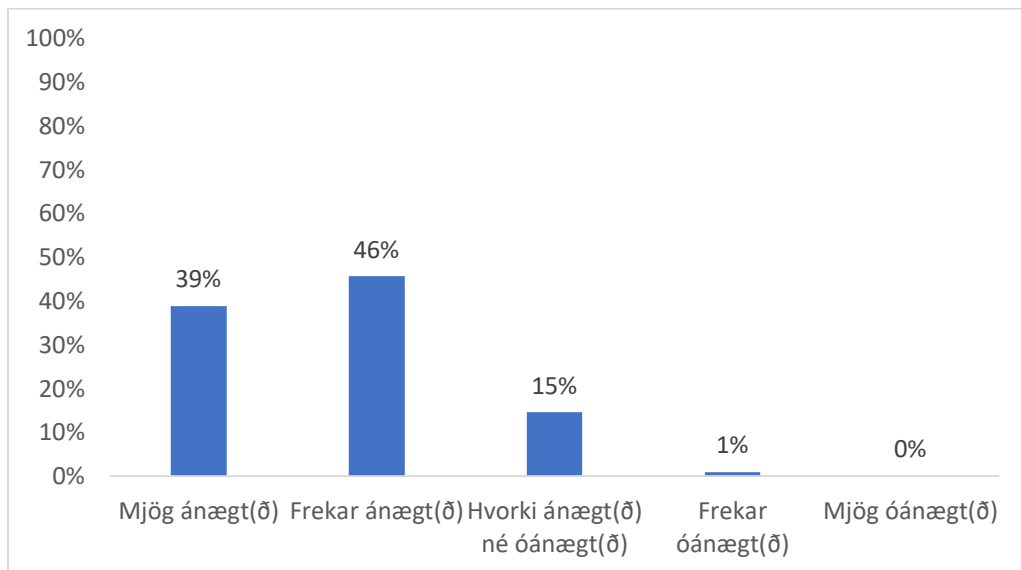
Að lokum skal þess getið að í svörum foreldra kom fram almenn ánægja með iðkendagjöld íþróttaskólans. 86% svöruðu því til að þeir væru mjög eða frekar ánægðir með þau, 12% sögðust hvorki ánægðir né óánægðir og 2% frekar óánægðir (mynd 5).



Mynd 5. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með iðkendagjald íþróttaskólans?

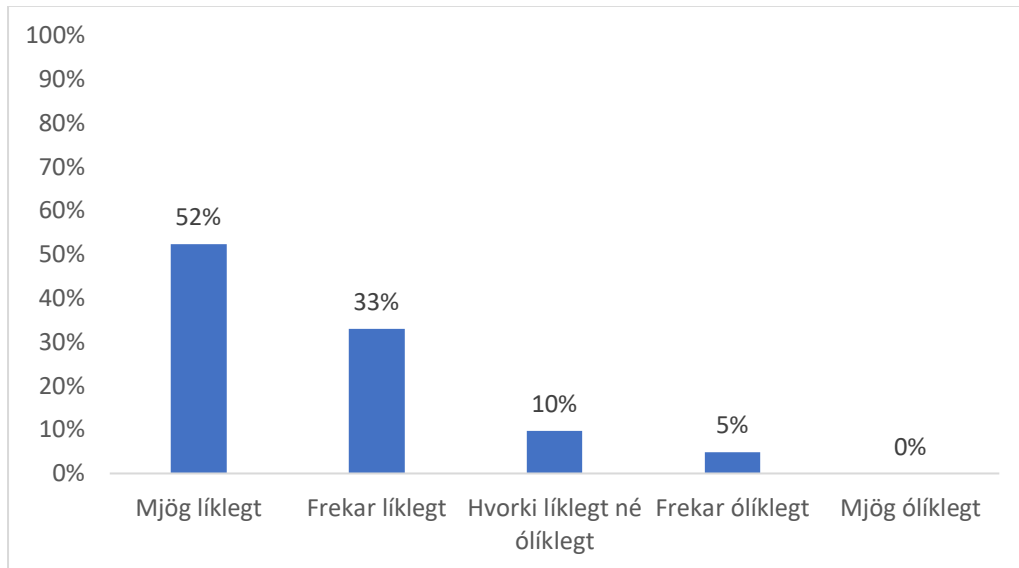
7.1.2 Áhrif á þroska og líðan barnanna.

Flestir foreldranna sem svöruðu spurningalistanum litu svo á að börnin væru mjög eða frekar ánægð í íþróttaskólanum, en það átti við í um 85% tilfella. 15% töldu börnin hvorki ánægð né óánægð þar og einungis 1% álitu þau frekar óánægð (mynd 6).

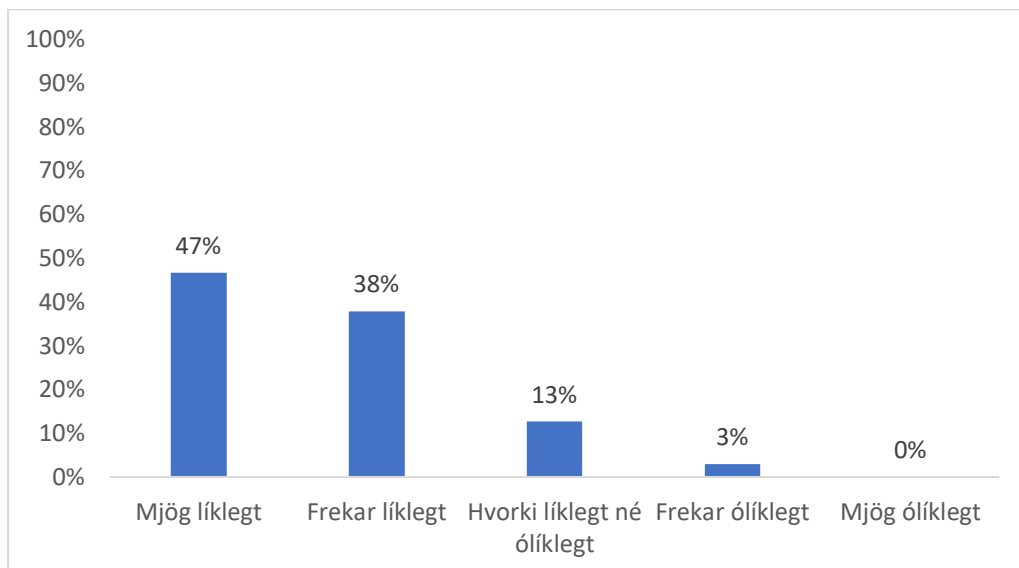


Mynd 6. Á heildina litið hversu ánægð(ð) eða óánægð(ð) telur/taldir þú barnið/börnin þitt/þín vera í íþróttaskólanum?

Meirihluti foreldra, eða 85%, taldi mjög eða frekar líklegt að íþróttaskólinn stuðlaði að jákvæðu viðhorfi barnanna til bæði íþróttaiðkunar (mynd 7) og almennrar hreyfingar (mynd 8).

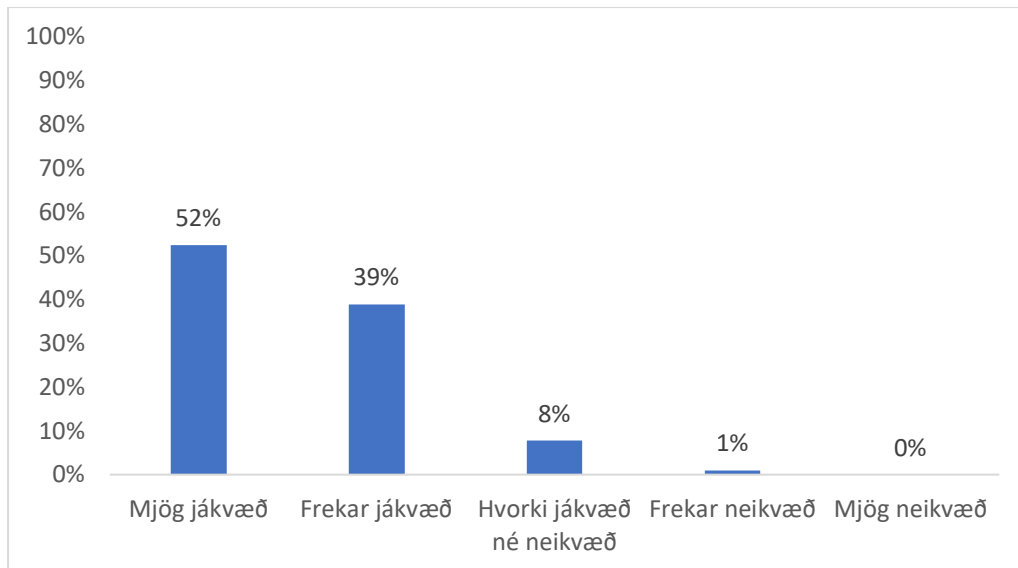


Mynd 7. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli/hafi stuðlað að jákvæðu viðhorfi til íþróttaiðkunar fyrir barnið/börnin þitt/þín?

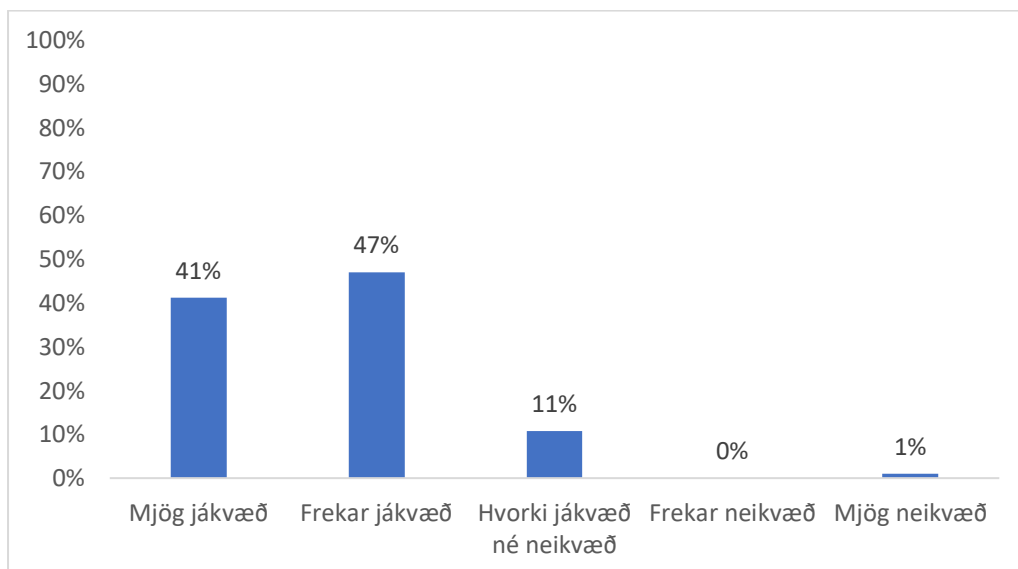


Mynd 8. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli/hafi stuðlað að jákvæðu viðhorfi til almennar hreyfingar fyrir barnið/börnin þitt/þín?

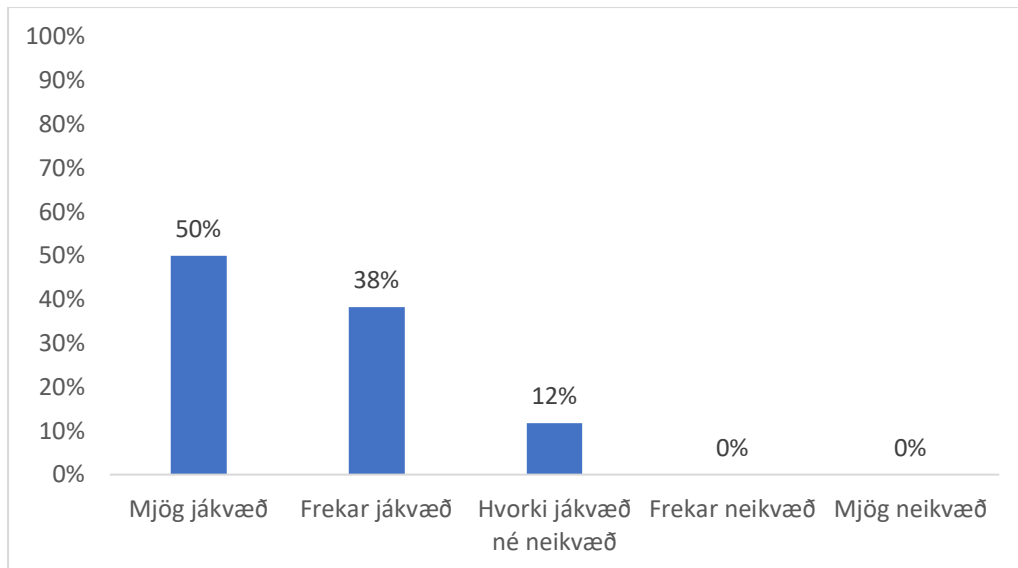
Mikill meirihluti foreldra var sammála um að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi haft mjög eða frekar jákvæð áhrif á líkamlega (91%) og andlega (88%) heilsu þeirra (myndir 9 og 10). Það sama átti við þegar kom að hreyfifærni barnanna, en 88% foreldra töldu að þjálfun í íþróttaskólanum hafi haft mjög eða frekar jákvæð áhrif á hana (mynd 11).



Mynd 9. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í íþróttaskólanum hafi/hafi haft á líkamlega heilsu þess/þeirra?

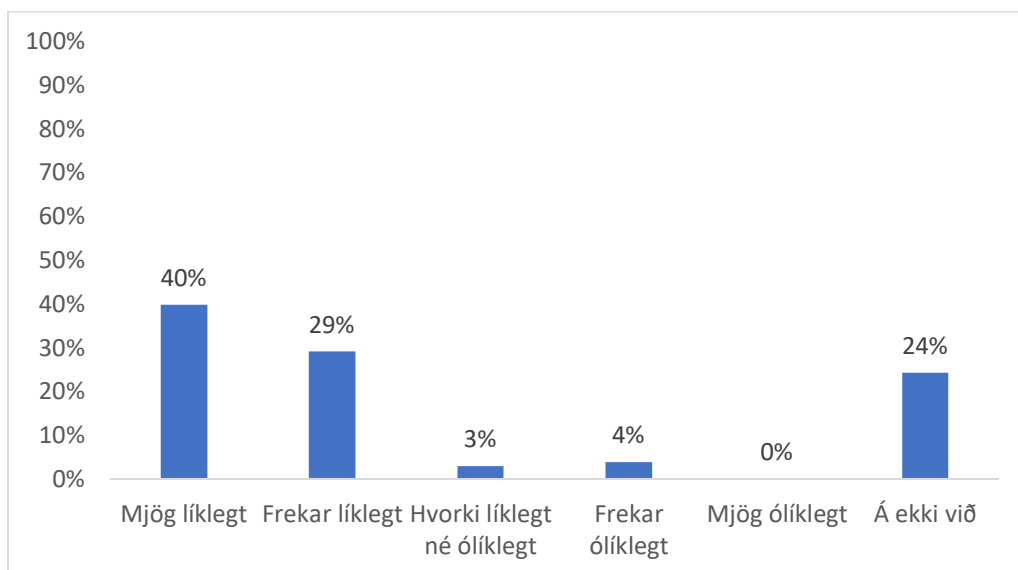


Mynd 10. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í íþróttaskólanum hafi/hafi haft á andlega heilsu þess/þeirra?



Mynd 11. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í íþróttaskólanum hafi/hafi haft á hreyfifærni þess/þeirra?

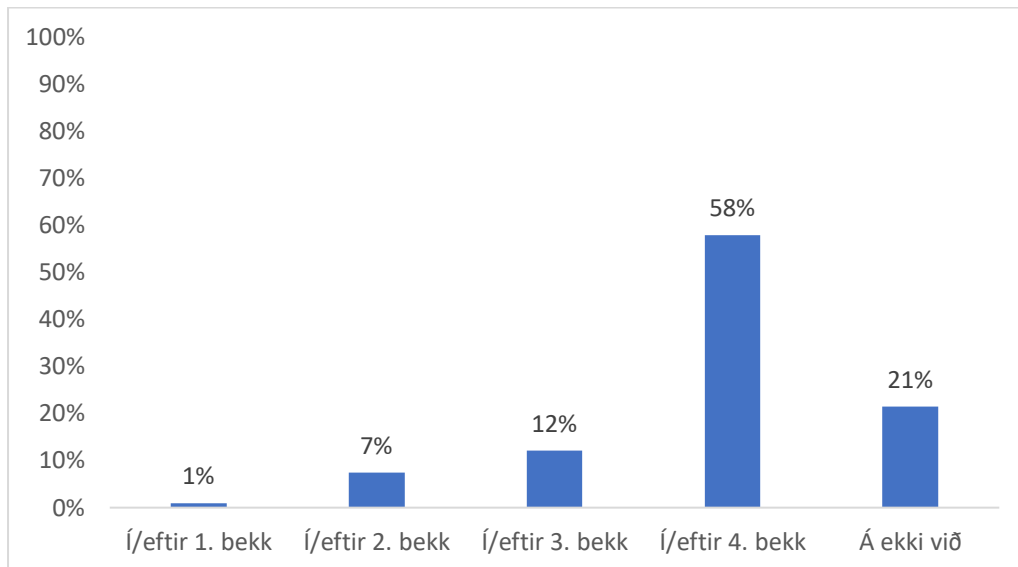
Foreldrar voru spurðir að því hversu líklegt eða ólíklegt þeir teldu að börnin myndu halda áfram í íþróttaskólanum. 69% þeirra töldu það vera mjög eða frekar líklegt, en aðeins 4% töldu það mjög eða frekar ólíklegt. Í 24% tilfella átti spurningin ekki við (mynd 12).



Mynd 12. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að barnið/börnin þín muni halda áfram í íþróttaskólanum?

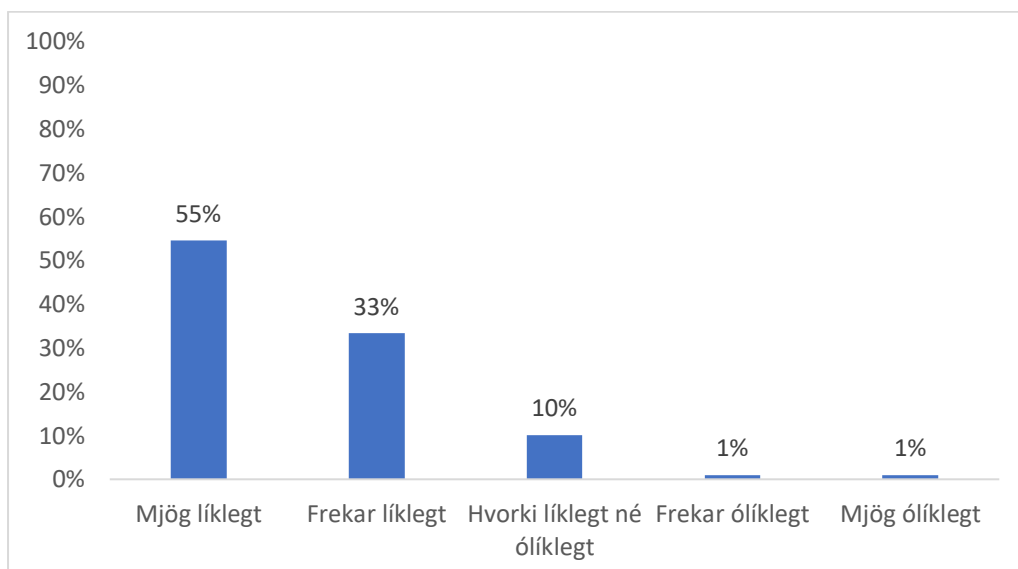
Í opnum spurningum til foreldra kom fram gagnrýni á að íþróttaskólinn væri ætlaður börnum upp í 4. bekk. Þeir foreldrar töldu að þegar börnin væru komin í 3. bekk þá væru þau oft á tíðum búin að velja sér íþrótt til þess að stunda. Þrátt fyrir þessa gagnrýni þá sögðu 58% foreldra að börnin þeirra hafi ekki hætt í íþróttaskólanum fyrr en í eða eftir 4. bekk, 12% að

þau hafi hætt í eða eftir 3. bekk, 7% í eða eftir 2. bekk og 1% í eða eftir 1. bekk (mynd 13). Í framhaldi af þessari spurningu voru foreldrar inntir eftir ástæðum þess að börnin þeirra hafi hætt í íþróttaskólanum. Flestir svöruðu því til að áhugi þeirra hafi legið annarsstaðar, eða að börnin hafi verið búin að velja sér íþrótt til þess að stunda sérstaklega.



Mynd 13. Hvenær hætti/hættu barnið/börnin þitt/þín í íþróttaskólanum?

Að lokum voru foreldrar spurðir hversu líklegt eða ólíklegt þeir teldu að börnin myndu halda áfram að stunda íþróttir eftir íþróttaskólann. 88% þeirra töldu það mjög eða frekar líklegt en 2% mjög eða frekar ólíklegt. Þá voru 10% sem töldu það hvorki líklegt né ólíklegt (mynd 14).



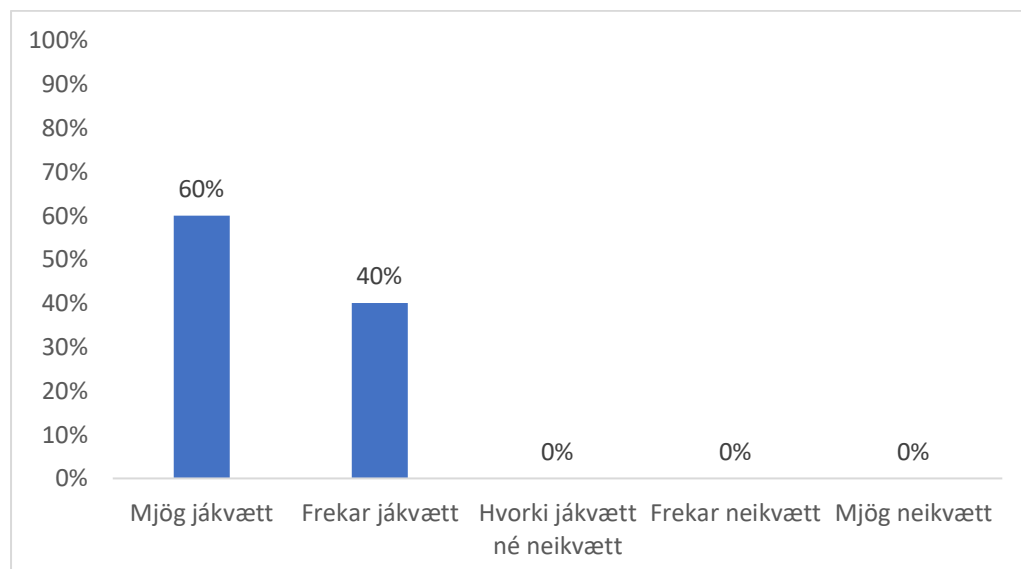
Mynd 14. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að barnið/börnin þín muni halda áfram að stunda íþróttir eftir íþróttaskólann?

7.2 Þjálfarar íþróttaskólans

Í þessum kafla verður farið yfir það sem kom fram í svörum þjálfara sem starfa við íþróttaskólann. Tíu þjálfarar svöruðu spurningalista (sjá spurningalista í viðauka 2) og viðtal var tekið við yfirþjálfara (sjá viðtalsramma í viðauka 4). Niðurstöðum verður skipt niður í tvo kafla. Í fyrri kaflanum verða teknir fyrir þættir sem snúa að starfsemi íþróttaskólans og í þeim seinni verður fjallað um áhrif sem þjálfarar töldu að þjálfun í íþróttaskólanum hefði á þroska og líðan barnanna.

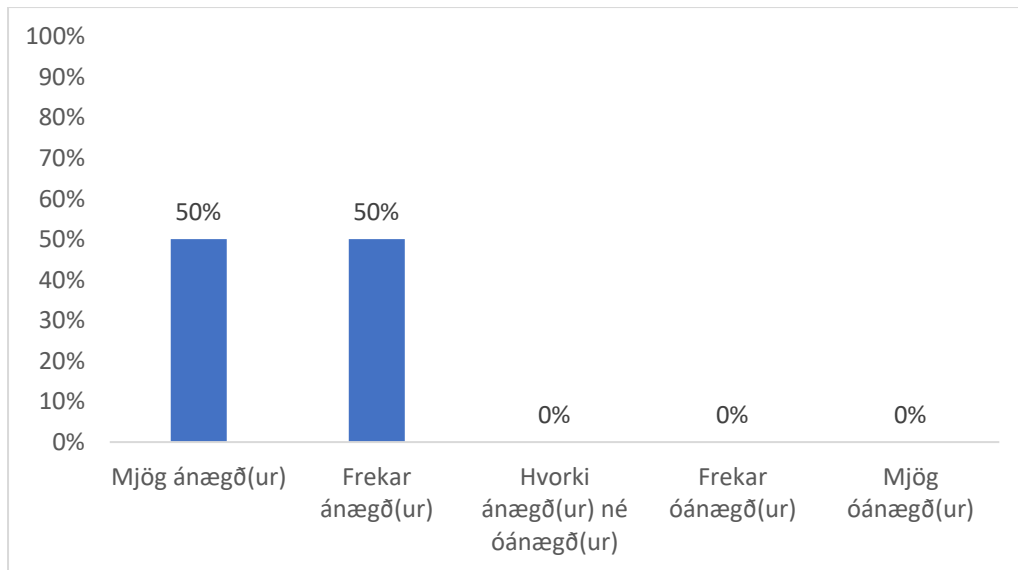
7.2.1 Starfsemi íþróttaskólans.

Viðhorf þjálfara til íþróttaskólans var jákvætt, 60% svarenda sögðu það mjög jákvætt og 40% frekar jákvætt (mynd 15).



Mynd 15. Á heildina litið hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?

Þjálfarar voru jafnframt ánægðir með starf íþróttaskólans, helmingur þeirra sagðist mjög ánægður með það og helmingur frekar ánægður (mynd 16). Í viðtali við yfirþjálfara kom í því sambandi fram að hún teldi ganga vel að vinna að markmiðum íþróttaskólans, að fyrstu kynni barnanna af íþróttidkun væru yfirleitt jákvæð og að þar fengju þau tækifæri til þess að kynnast mismunandi íþróttagreinum gegn vægu gjaldi.



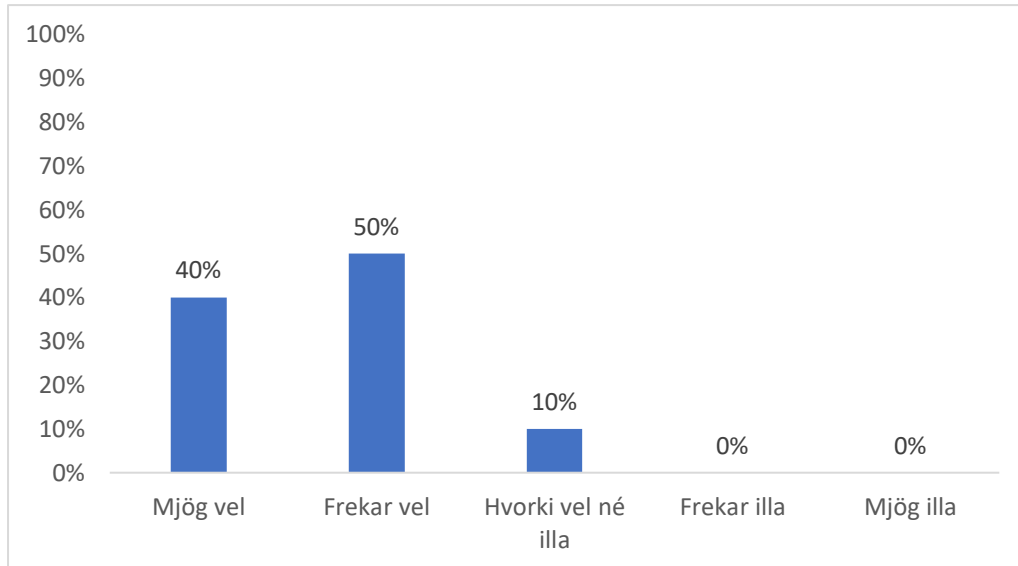
Mynd 16. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með starfsemi íþróttaskólans ?

Þjálfarar voru spurðir í opnum spurningum hvað þeim þætti gott í starfi íþróttaskólans og hvaða þætti mætti að þeirra mati bæta þar. Þjálfararnir töldu af hinu góða að börnin fengju tækifæri til þess að kynna fjölbreyttum íþróttagreinum í íþróttaskólanum. Þeir tóku fram að þar gætu þau prófað og tekið þátt í mörgum íþróttagreinum án þess að hætta væri á að æfingarnar yrðu of margar yfir vikuna, líkt og gæti gerst ef þau æfðu fleiri en eina íþróttagrein hjá íþróttafélögnum. Í því sambandi nefndu þeir jafnframt að starf íþróttaskólans félli vel að starfi grunnskólanna á svæðinu. Þá sögðust þjálfararnir telja að þegar börnin prófuðu að æfa margar íþróttagreinar, þá hlytu að vera meiri líkur á að þau veldu sér síðar að stunda eða sérhæfa sig í íþróttagrein sem höfði til þeirra í staðinn fyrir að velja sér hana eingöngu af því að vinirnir gerðu það.

Nokkrum þjálfurum íþróttaskólans þótti ástæða til þess að taka agamálin þar fastari tókum. Að þeirra mati var of mikið af hegðunaryvandamálum á æfingum og töldu þeir að það gæti komið niður á árangri og gæðum. Yfirþjálfari nefndi í því sambandi að börnin virtust oft ekki bera nægilega virðingu fyrir æfingarfélögum sínum, þjálfurum og starfsfólki og sagðist hún sjálf ná betri tókum á krefjandi hópum þegar aðstoðarþjálfari væri til taks. Hún sagðist telja að í íþróttaskólanum færi fram gæðastarf. Skipulagið á æfingum væri þó ekki alveg fastmótað heldur væri það yfirleitt aðlagað iðkendahópnum hverju sinni. Ekki hafi verið útbúnað neinar námskrár til þess að vinna eftir, en þess í stað væri unnið eftir stefnu og markmiðum íþróttaskólans. Í viðtalinu velti hún fyrir sér hvort væri farið nógu vel eftir stefnunni og hvort ábótavant skipulag og agaleysi gæti jafnvel haldist í hendur. Hún sagði að

á stefnuskránni væri að útbúa handbók, þar sem settar verða fram skýrar reglur um hegðun og framkomu. Þar verði jafnframt verklagsreglur sem hægt verður að fara eftir þegar framkoma/hegðun iðkenda er ábótavant.

Athugað var hvernig þjálfurum íþróttaskólans fannst þjálfunin hjá þeim ganga. 90% þeirra töldu hana ganga mjög eða frekar vel, en 10% þeirra hvorki vel né illa (mynd 17).

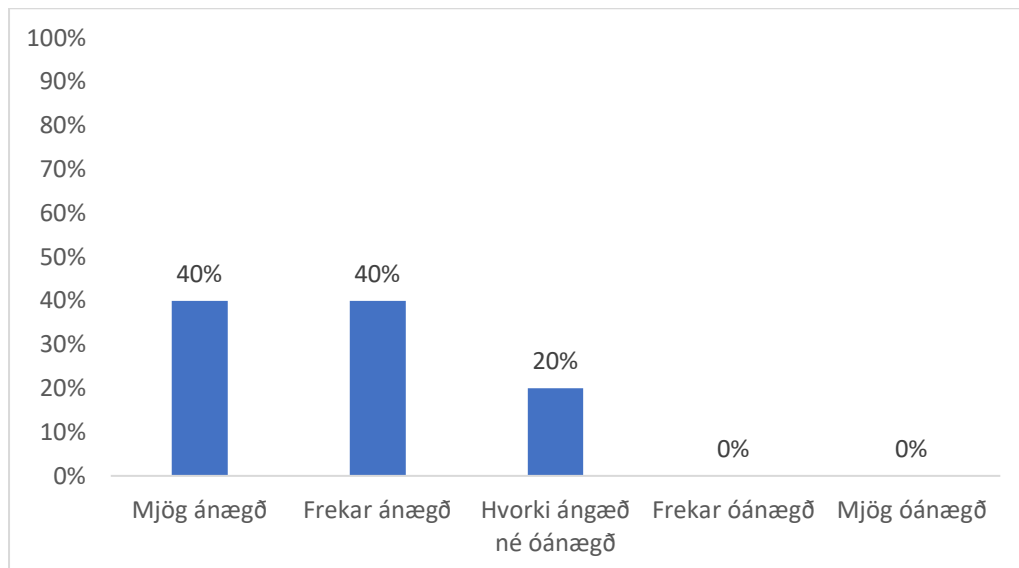


Mynd 17. Á heildina litið hversu vel eða illa finnst þér þjálfunin ganga hjá þér?

Í framhaldinu var spurt hvað það væri sem þeim fyndist ganga vel og hvað illa. Hluta þjálfaranna fannst ganga vel að setja upp og framfylgja æfingaplönnum, kenna börnunum í gegnum leiki og gera æfingarnar spennandi og skemmtilegar fyrir þau. Einhverjir þeirra nefndu að erfitt gæti verið að koma til móts við þarfir allra iðkenda og töldu í því sambandi mikilvægt að börn með sérþarfir fengju viðeigandi stuðning á æfingum, raunin væri ekki alltaf sú. Sumir þjálfaranna nefndu að þeir hefðu góða stjórn á börnunum á æfingum. Aðrir sögðust aftur á móti eiga erfiðara með það og töldu að það gæti bitnað á gæðum þjálfunarinnar og komið í veg fyrir að markmið náist. Einnig kom fram hjá einhverjum þeirra að áhugi barnanna væri mismikill á því sem væri í boði í íþróttaskólunum. Sum þeirra mættu á flestar eða allar æfingar sem væru í boði og þá væri áhugi þeirra ekki endilega til staðar í öllum íþróttagreinunum. Yfirþjálfari taldi að áhugaleysi iðkenda gæti meðal annars stafað af því að þeir líti á íþróttaskólann sem hluta af skólanum frekar en skipulagt tómastundastarf. Hún sagði að áhugaleysi væri meira áberandi meðal eldri iðkenda en hjá þeim yngri og að þátttaka þeirra í íþróttaskólanum bæri merki um það (sjá nánar í töflu 2 á blaðsíðu 29).

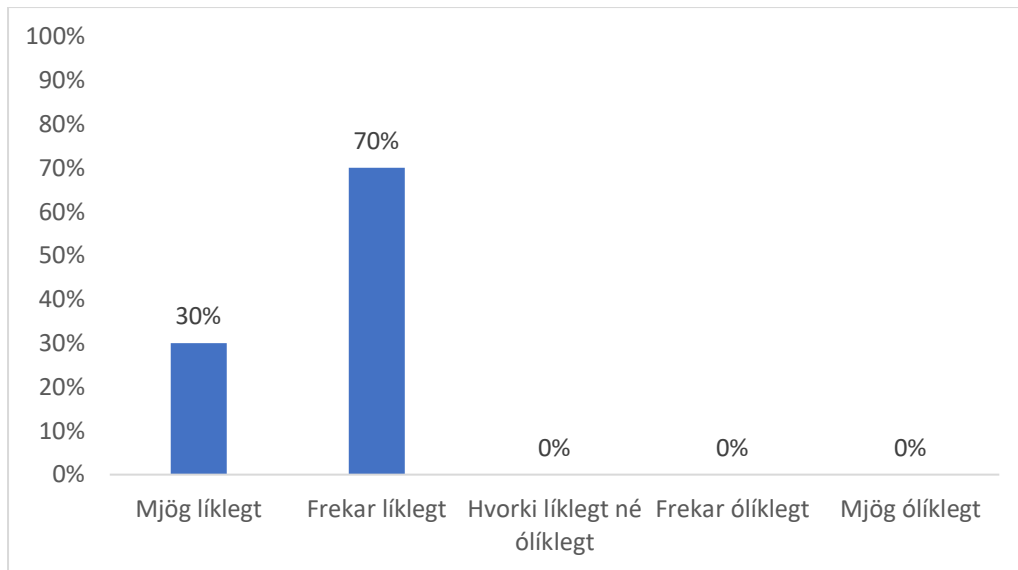
7.2.2 Áhrif á þroska og líðan barnanna.

Þjálfarar töldu börnin yfirleitt ánægð í íþróttaskólanum. 80% þeirra töldu þau mjög eða frekar ánægð, en 20% voru aftur á móti ekki vissir um hvort að þau væru ánægð eða óánægð þar (mynd 18).

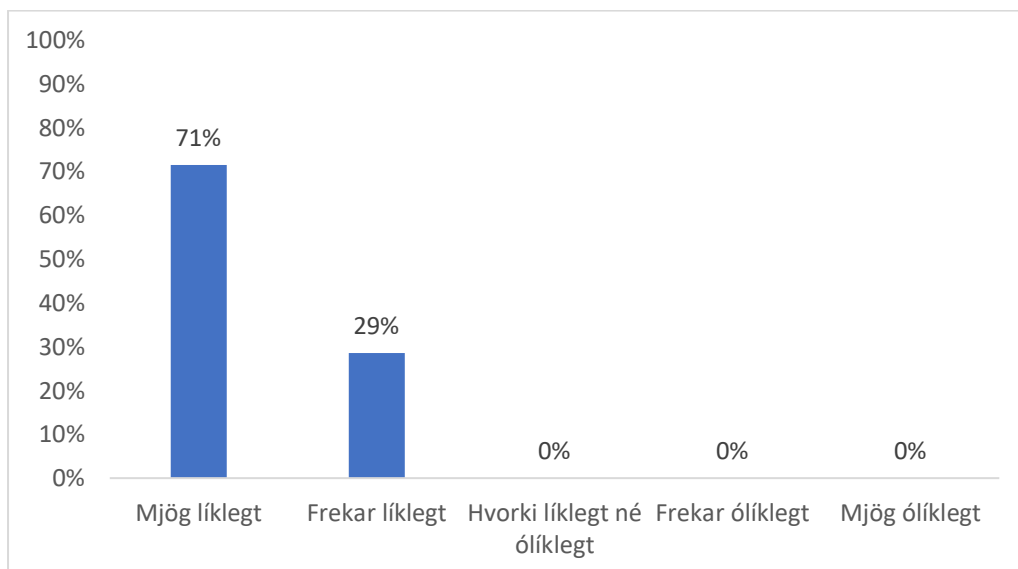


Mynd 18. Á heildina litið hversu ánægð eða óánægð telur þú börnin vera í íþróttaskólanum?

Allir þjálfarar töldu mjög eða frekar líklegt að íþróttaskólinn stuðlaði að jákvæðu viðhorfi barnanna til íþróttaiðkunar (mynd 19) og almennrar hreyfingar (mynd 20). Yfirþjálfari sagðist auk þess telja að íþróttaskólinn hefði heislueflandi áhrif á börn á Ísafirði og að hann ýtti undir íþróttaiðkun þeirra.

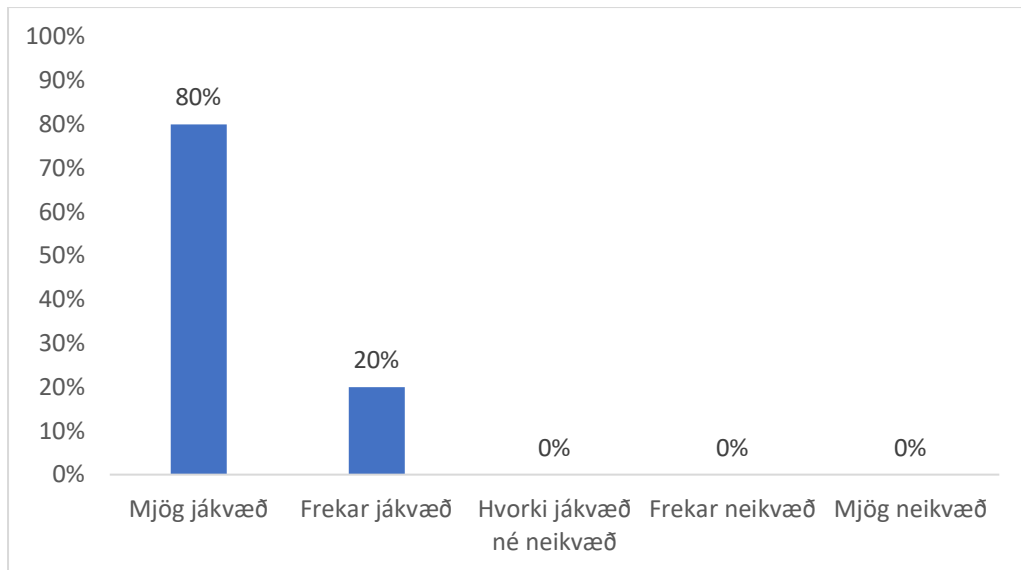


Mynd 19. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli að jákvæðu viðhorfi iðkenda til íþróttaiðkunar?

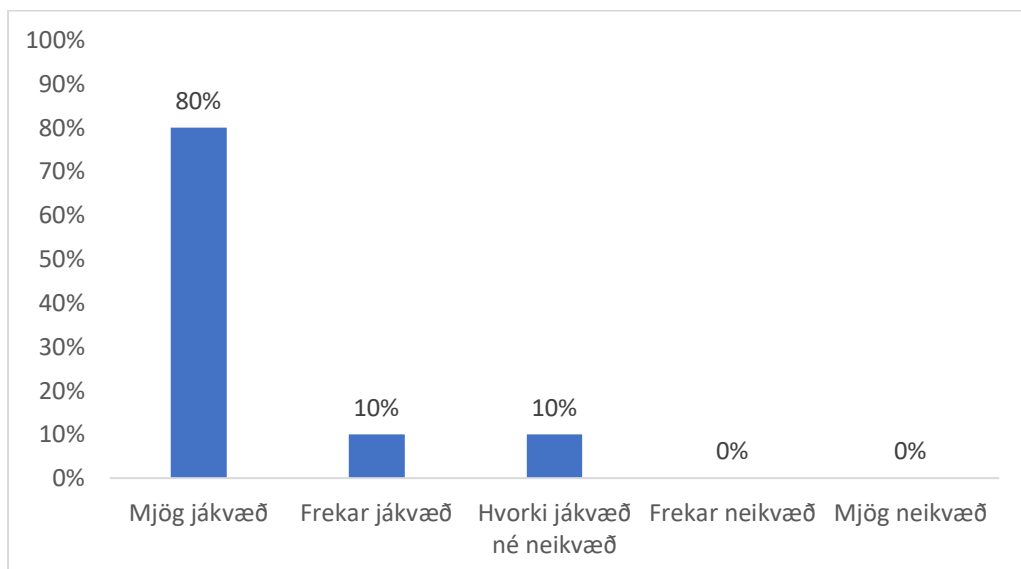


Mynd 20. Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli að jákvæðu viðhorfi iðkenda til almennar hreyfingar?

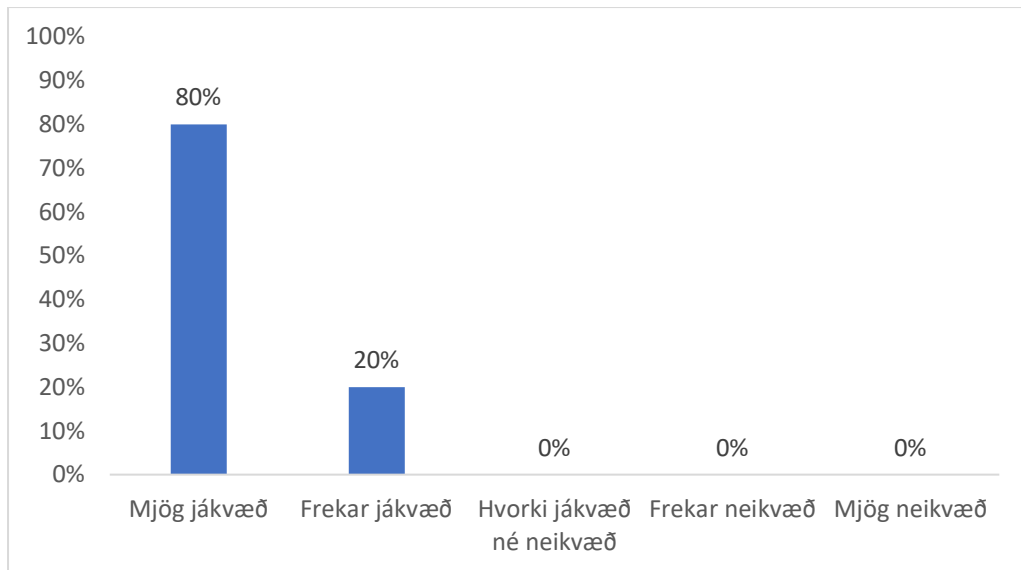
Mikill meirihluti þjálfara taldi að íþróttaskólinn hefði mjög eða frekar jákvæð áhrif á líkamlega (100%) og andlega (90%) heilsu barnanna (mynd 21-22) og voru þeir allir sammála um að hann hefði mjög eða frekar jákvæð áhrif á hreyfifærni þeirra (mynd 23). Þá taldi helmingur þjálfaranna iðkendur standa mjög eða frekar vel í hreyfifærni miðað við aldur og helmingur taldi þá hvorki standa vel né illa (mynd 24). Þegar þjálfarar voru spurðir hversu mikla eða litla bætingu þeir gætu greint hjá iðkendum eftir ástundum í íþróttaskólanum þá sögðust 80% þeirra sjá mjög eða frekar mikla bætingu, en 20% hvorki mikla né litla (mynd 25).



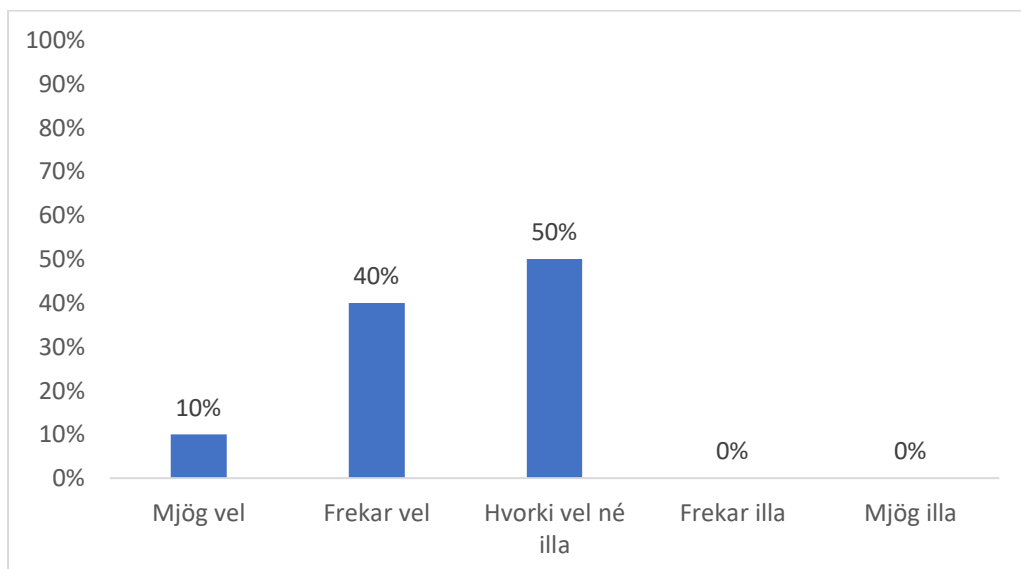
Mynd 21. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi á líkamlega heilsu þeirra?



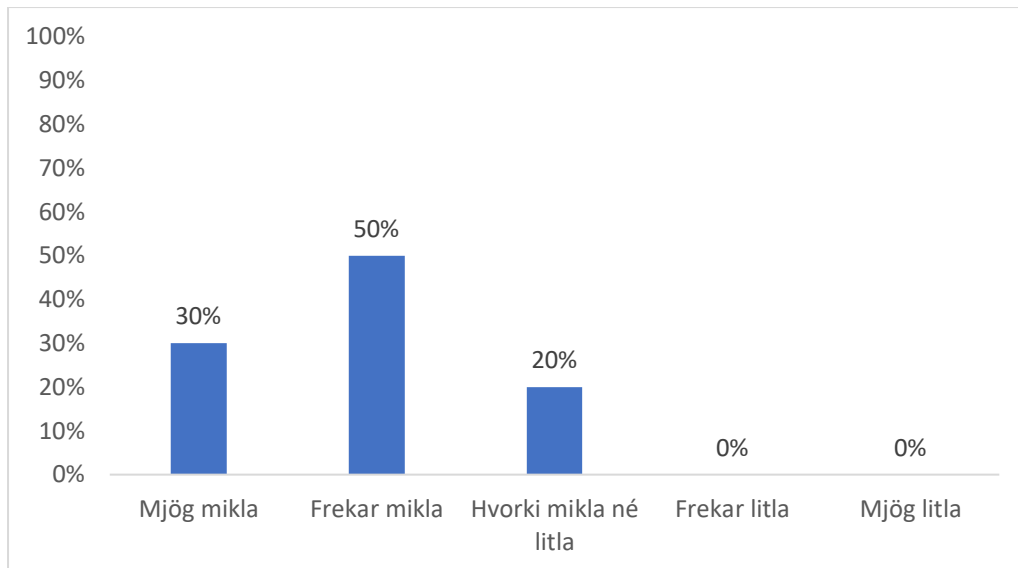
Mynd 22. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi á andlega heilsu þeirra?



Mynd 23. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi á hreyfifærni þeirra?



Mynd 24. Hversu vel eða illa finnst þér iðkendur standa í hreyfifærni miðað við aldur?



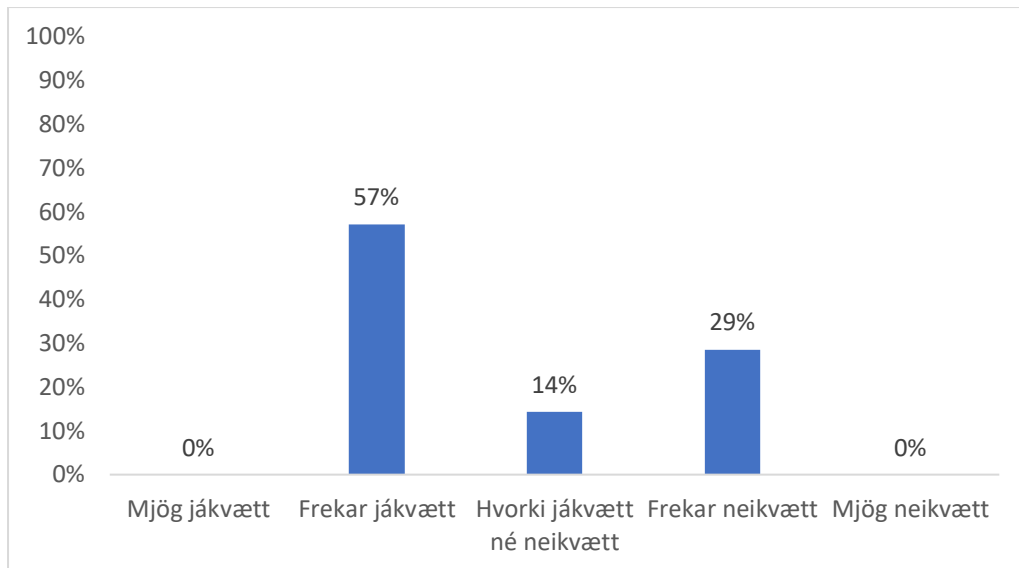
Mynd 25. Hversu mikla eða litla bætingu sérðu á hreyfifærni iðkenda frá því þau byrja í skólanum þar til þau hætta?

Að lokum er rétt er að geta þess að yfirþjálfari gerði foreldrasamstarf að umtalsefni í viðtalinu. Hún taldi það nokkuð gott en vildi gera það enn betra. Hún sagðist senda út fréttabréf tvisvar til þrisvar sinnum á önn og að íþróttaskólinn væri með facebook-síðu þar sem settar væru inn upplýsingar um æfingar og fleira. Hana langaði til þess að bjóða foreldrum af og til á æfingar, þar sem þeir fengju tækifæri til þess að fylgjast með og taka þátt í æfingunum með börnunum sínum.

7.3 Formenn og þjálfarar íþróttafélaga á Ísafirði

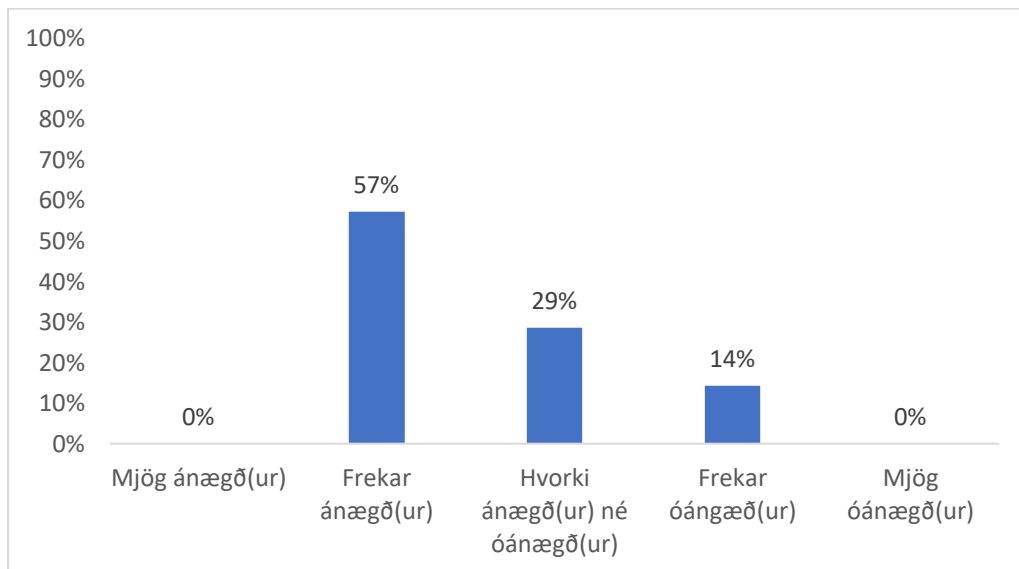
Í þessum kafla verður greint frá því sem kom fram í svörum formanna og þjálfara íþróttafélaganna á Ísafirði, en alls bárust svör frá sex þeirra (sjá spurningalista í viðauka 3).

Þegar formenn og þjálfarar íþróttafélaganna voru spurðir um viðhorf þeirra til íþróttaskólans þá sögðu 57% svarenda það vera frekar jákvætt, en 29% frekar neikvætt. Enginn þeirra var með mjög jákvætt viðhorf til íþróttaskólans (mynd 26).



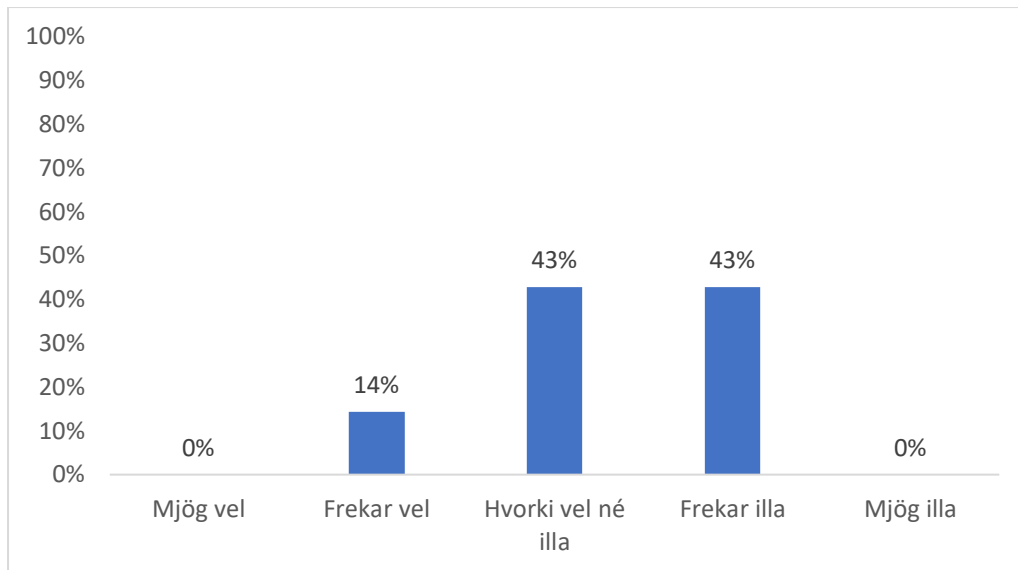
Mynd 26. Á heildina litið hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?

Aðspurðir hversu ánægður eða óánægður þessi hópur væri með starfsemi íþróttaskólans þá sagðist enginn vera mjög ánægður með hana, 57% frekar ánægðir og 14% frekar óánægðir. 29% voru hvorki ánægðir né óánægðir (mynd 27).



Mynd 27. Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með starfsemi íþróttaskólans ?

Athugað var hvernig formönnum og þjálfurum íþróttafélaganna fannst börnin standa í hreyfifærni þegar þau koma inn í íþróttafélögin eftir ástundun í íþróttaskólanum. Í ljós kom að 43% þeirra töldu börnin standa frekar illa þegar miðað er við jafnaldra og 43% hvorki vel né illa. Aðeins 14% svarenda töldu iðkendur standa frekar vel og engum mjög vel (mynd 28).



Mynd 28. Hversu vel eða illa finnst þér iðkendur standa í hreyfifærni miðað við aldur þegar að þau koma inn í íþróttafélögin?

Í opnum svörum þessa svarendahóps kom fram, líkt og hjá foreldrum og þjálfurum íþróttaskólans, að fjölbreytt íþróttaiðkun væri af hinu góða og að það væri jákvætt að deildirnar fengju að kynna sínar íþróttagreinar fyrir börnunum. Flestir sögðust telja að grunnþjálfunin í íþróttaskólanum væri góð og að starfið gengi vel hjá 1.-2. bekk. Aftur á móti þyrfti að skoða starfið hjá 3.-4. bekk, en nokkrir svarenda voru þeirrar skoðunar að börn á þeim aldri væru þegar búin að ákveða hvaða íþróttagrein þau vildu stunda.

Hjá þessum hópi kom fram gagnrýni á nokkra þætti í skipulagi íþróttaskólans. Einhverjir nefndu að of margir iðkendur væru á hvern þjálfara og að það gæti skapað óreiðu og agaleysi. Þeir töldu það einnig geta komið í veg fyrir einstaklingsbundna þjálfun og að þjálfarar gætu myndað nauðsynleg tengsl við iðkendur. Þeir veltu því fyrir sér hvort væri þörf á að fjölga aðstoðarþjálfurum þannig að þessi mál væru í betri farvegi. Fram kom hjá þeim að ákveðin hætta væri á að börnin litu á íþróttaskólann sem hluta af skólanum og viðruðu þeir áhyggjur af því að það gæti komið niður á áhuga þeirra og ástundun.

8 Umræður

Í þessum kafla verða helstu niðurstöður rannsóknarinnar dregnar saman og tengdar við fræðilegar forsendur. Þá verður rannsóknarspurningunum sem lagt var upp með í rannsóknarvinnunni svarað, en þær voru: *Hvaða þættir geta stuðlað að gæðastarfsemi Íþróttaskóla HSV, hvað er gott og hvað má bæta?*. Umræðunni er skipt upp í þemu sem mynduðust við greiningu gagna.

8.1 Viðhorf og áhugi

Í rannsókninni kom í ljós að almennt viðhorf þátttakenda til íþróttaskólans og starfsemi hans var jákvætt og voru þátttakendur sammála um að fjölbreytt íþróttaiðkun sem er í boði þar gegn vægu gjaldi væri af hinu góða. Foreldrar voru ánægðir með stundatöflu íþróttaskólans, en þeir töldu kost að æfingarnar væru bæði á skólatíma og beint eftir skóla. Hjá meirihluta þátttakenda kom fram að þeir töldu íþróttaskólann stuðla að jákvæðu viðhorfi til íþróttaiðkunar og almennrar hreyfingar og voru þeir einnig þeirrar skoðunar að börnin væru yfirleitt ánægð í íþróttaskólanum. Það er jákvætt því talað hefur verið um að á aldrinum 6-12 ára þá séu skoðanir barna, viðhorf og áhugi á íþróttum að mótast og að á þessum aldri geti verið hætt á að börn missi áhugann á þeim. Það sé því mikilvægt fyrir þjálfara að reyna eftir fremsta megni að kveikja og viðhalda áhuga barna á íþróttum á þessum árum (Côté og Hay, 2002).

Í rannsókninni komu þó fram vangaveltur hjá hluta þátttakenda sem sneru að þátttöku barna úr 3.-4. bekk í íþróttaskólanum. Þeir töldu að áhugi þessa aldurshóps væri minni en hjá yngri iðkendum, sem væri meðal annars hægt að greina á dræmari þátttöku þeirra í íþróttaskólanum. Þeir veltu fyrir sér hvort ástæðurnar gætu verið að á þessum aldri væru börn oft búin að velja sér ákveðna íþróttagrein til þess að æfa sérstaklega og vildu þá einbeita sér að henni, eða að þau líti á íþróttaskólann sem skyldu frekar en val. Rannsakendur fengu ekki skýringar á dvinandi þátttöku barnanna í íþróttaskólanum eftir því sem þau eldast. Þeir telja mikilvægt að skoða betur ástæðurnar sem búa þarna að baki, því ef um brottfall úr íþróttum er að ræða er mikilvægt að bregðast strax við með viðeigandi aðgerðum. Íþróttaiðkun barna á þessum aldri er nefnilega talin vera afar mikilvæg fyrir framtíðarhorfur þeirra og er einnig talin hafa forvarnargildi varðandi ýmsa áhættuþætti. Í rannsóknnum hefur til dæmis komið í

ljós að þátttaka barna í skipulögðum íþróttum getur haft jákvæð áhrif á sjálfsálit þeirra (Neely og Holt, 2014), námsárangur og viðhorf til skólagöngu (Marsh, 1993). Einnig hefur komið í ljós að börn sem stunda skipulagðar íþróttir nota síður, eða eru ólíklegri til þess að neyta vímuefna (Harrison og Narayan, 2003; Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2018, 2013).

8.2 Skipulag

Meirihluti foreldra voru mjög eða frekar ánægðir með áherslur í þjálfun íþróttaskólans, en foreldrar, formenn og þjálfarar íþróttafélaganna töldu flestir að bæta mætti skipulag og utanumhald í íþróttaskólanum. Þá komu fram ábendingar frá foreldrum um að upplýsingaflæði til þeirra mætti vera betra. Yfirþjálfari íþróttaskólans telur foreldrasamstarfið nokkuð gott, en að það megi eflaust bæta.

Hægt er að velta fyrir sér hvort ein af ástæðum skipulagsleysis geti verið að námskrá hefur ekki verið búin til fyrir starfsemi íþróttaskólans. Námskrár eru taldar mikilvægur þáttur kennslu og þjálfunar, þær geta skapað sameiginlega þekkingu og yfirsýn yfir starfið (Janus Guðlaugsson, 2000). Í þeim þurfa meðal annars að koma fram skammtíma- og langtímamarkmið sem sett eru með þjálfuninni og leiðir sem fara á til þess að ná þeim markmiðum (Bompa og Buzzichelli, 2019). Síðan er gott að gera þjálfunaráætlanir og tímaseðla út frá námskránni, en inntak þeirra eru þá leiðir í átt að settum markmiðum. Þjálfunaráætlanir þurfa að taka mið af iðkendahóp, markmiðum og aðstæðum hverju sinni (Janus Guðlaugsson, 2000).

8.3 Agastefna

Allmargir þátttakendur rannsóknarinnar voru á þeirri skoðun að agavandamál væru til staðar í íþróttaskólanum. Hluti þeirra tók fram að þeir teldu einhverja þjálfara íþróttaskólans ekki ná að halda uppi nægilega góðum aga og viðruðu áhyggjur sínar af því að það gæti komið niður á gæðum æfinganna og framförum barnanna. Fram komu gagnrýnisraddir sem sneru að menntun þjálfara, reynslu þeirra, stundvísi og fagmennsku. Þá voru einhverjir á því að of margir iðkendur væru á hvern þjálfara og að börn með sérþarfir fengju ekki viðeigandi stuðning. Þessir þættir gætu komið í veg fyrir nauðsynleg tengsl milli þjálfara og barna og að þjálfunin væri sniðin að þörfum allra.

Á þessu má ætla að agavandamál trúfli þjálfun í íþróttaskólanum og að það geti komið niður á árangri, líðan og áhuga iðkenda og gæðum starfseminnar. Ástæðurnar má eflaust að einhverju leyti rekja til þess að ekki hefur verið mótuð nein ákveðin stefna í agamálum sem hægt er að starfa eftir, en það hlýtur að vera grundvöllur þess að hægt sé að halda uppi aga. Að mörgu þarf að huga þegar agastefna er mótuð og er hægt að fara margar leiðir við það. Til þess að halda uppi aga við þjálfun og kennslu þarf að byrja á að móta viðeigandi reglur, kynna þær fyrir börnunum og kenna þeim að virða þær og fara eftir þeim. Með því öðlast þau frekar öryggi og átta sig á hvað er rétt og hvað er rangt (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995). Fyrirmæli þurfa að vera skýr og er mikilvægt að upplýsa hópinn fyrirfram hvernig æfingin er sett upp til þess að koma í veg fyrir óreiðu og misskilning (Deltuva, 2010). Þá er gott fyrir þjálfara að hafa í huga að það virkar illa að vera með valdbeitingu þegar börnum er kennd viðeigandi hegðun. Þar eru umhyggja og leiðsögn lykilþættir (T. Gordon, 1991) og ekki má gleyma þörf barna fyrir hvatningu, en umbun er talin góð leið til þess að hvetja einstaklinga áfram og halda þeim við efnið (Riggio, 2003).

8.4 Ávinningur

Meirihluti foreldra og þjálfara íþróttaskólans töldu að ástundun barnanna í íþróttaskólanum hefði jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu þeirra og er það í samræmi við niðurstöður rannsókna Côté, Horton o.fl. (2009), þar sem þeir skoðuðu ávinning þess að börn stundi fjölbreyttar íþróttir. Þá voru allir þjálfarar sammála um að æfingarnar í íþróttaskólanum hefðu haft jákvæð áhrif á hreyfifærni barnanna. Helmingur þeirra taldi að eftir þátttöku í íþróttaskólanum stæðu börnin vel að vígi í hreyfifærni þegar miðað er við jafnaldra. Þessar niðurstöður eru í samræmi við niðurstöður fjölda annarra rannsókna sem skoðað hafa mun á hreyfifærni barna sem stunda skipulagðar íþróttir og þeirra sem gera það ekki (D'Hondt o.fl., 2013; Fransen o.fl., 2012; Queiroz o.fl., 2014; Ulrich, 1987).

Líðlega helmingur formanna og þjálfara íþróttafélaganna voru aftur á móti á þeirri skoðun að hreyfifærni barnanna væri ekki góð þegar þau kæmu til æfinga hjá íþróttafélagunum eftir ástundun í íþróttaskólanum. Hægt er að velta fyrir sér hvaða ástæður liggja þarna að baki og hvaða viðmið þessi hópur þátttakenda notaði til þess að komast að þessari niðurstöðu. Ekki er til dæmis vitað hvort þeir séu að meta almenna hreyfifærni barnanna eða getu þeirra í tiltekinni íþrótt. Rannsakendur gátu ekki skoðað þennan þátt ofan

í kjölinn, en telja þörf á að það verði gert. Niðurstöður þeirrar athugunar verði þá lagðar til grundvallar þegar námskrá íþróttaskólans verður útbúin.

9 Meginniðurstöður gæðaúttektar

Í þessum kafla verður farið yfir þá þætti sem rannsakendur telja að geti bætt gæði Íþróttaskóla HSV.

1. Útbúa þarf námskrá þar sem fram koma langtíma- og skammtímamarkmið sem stefna skal að og leiðir sem fara á til að ná þeim. Leiðir að þeim markmiðum geta verið þjálfunaráætlanir og tímaseðlar sem yfirþjálfari og þjálfarar íþróttaskólans útbúa. Hafa þarf í huga að þjálfunin sé stigvaxandi og fjölbreytt, en með því er hægt að viðhalda áhuga iðkenda. Rannsakendur telja að með auknu skipulagi og tilkomu námsskrár geti framfarir og áhugi iðkenda aukist og að líkur á agavandamálum minnki.
2. Lagt er til að mótuð verði agastefna sem hefur það að markmiði að kenna börnum viðeigandi hegðun. Þá getur verið sniðugt að búa til reglur og fá börnin til þess að taka virkann þátt í því, en með því eru auknar líkur á að þau tileinki sér þær. Þetta gæti verið unnið í samvinnu við grunnskólana.
3. Bæta þarf upplýsingaflæði til foreldra, en mikilvægt er að halda þeim vel upplýstum. Hægt er að fara ýmsar leiðir til þess að bæta úr því en þá er til dæmis hægt að finna í samráði við foreldra hvaða leiðir henta best.
4. Skoða þarf starfið í 3.-4. bekk og ástæður þess að þar virðist áhugi barna og þátttaka í íþróttaskólanum vera minni en í yngri aldurshópum. Skoða þarf uppbyggingu æfinganna og hvort þær taki mið af þörfum og áhuga barnanna. Einnig þarf að athuga hvort um brottfall úr íþróttum sé að ræða og grípa þá til viðeigandi ráðstafana.
5. Mælt er með því að fundnar verði leiðir til þess að hægt sé að koma til móts við þarfir allra barna í íþróttaskólanum líkt og lög gera ráð fyrir. Ef börn ráða af einhverjum ástæðum ekki við æfingarnar þarf að veita þeim viðeigandi stuðning eða aðlaga þær að getu þeirra og færni.
6. Lagt er til að byggja upp félagsanda innan íþróttaskólans þar sem iðkendur sjá sig sem hluta af félagi. Þá getur til dæmis búningur merktur íþróttaskólanum hjálpað til. Þetta getur verið góð leið til að skilgreina íþróttaskólann frá skólanum og annarri íþróttastarfsemi á Ísafirði.
7. Hugsa má að aukinni samvinnu við íþróttafélögin og þá sérstaklega hjá börnum í 3.-4. bekk.

10 Lokaorð

Í ljósi fordæmalausra aðstæðna á meðan á rannsókninni stóð (COVID-19) er vert að taka fram takmarkanir sem gætu hafa haft áhrif á gæði úttektarinnar. Rannsakendur komust til dæmis ekki í vettvangsathugun til þess að taka út starfsemi íþróttaskólans og ekki var hægt að taka viðtöl við þátttakendur eins og til stóð. Brugðist var við með því að senda spurningalista til þátttakenda og taka viðtöl í gegnum fjarfundabúnað. Þá er rétt að geta þess að á þeim tíma sem rannsóknin fór fram var starfsemi íþróttaskólans takmörkuð og gæti það hafa haft áhrif á svör þátttakenda.

Í kjölfar rannsóknarinnar væri gaman að endurmeta starfsemi íþróttaskólans eftir ráðleggingar rannsakenda. Þá væri gaman að fara í vettvangsathugun og taka viðtöl við bæði fyrrverandi og núverandi iðkendur íþróttaskólans, en það myndi ýta undir frekari gæði úttektarinnar. Þá væri áhugavert að bera saman þjálfun barna í 3.-4. bekk í íþróttaskólanum og barna á sama aldri innan íþróttafélaganna og athuga hvort raunverulegur munur sé þar á. Einnig væri áhugavert að skoða hvort hægt væri að stofna íþróttaskóla í öðrum bæjarfélögum landsins.

Heimildaskrá

- Ahn, S. og Fedewa, A. L. (2011). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397.
doi:10.1093/jpepsy/jsq107
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1995). *Barnasálfræði: Frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., ... Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633–638.
doi:10.1097/00006842-200009000-00006
- Baker, J., Côté, J. og Deakin, J. (2005). Expertise in Ultra-Endurance Triathletes Early Sport Involvement, Training Structure, and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 64–78. doi:10.1080/10413200590907577
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S., ... Strong, W. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 24, S237-47.
doi:10.1249/00005768-199206001-00006
- Bompa, T. O. og Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6. útg.). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S. N. og Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.

- Brown, K. og Gerhardt, M. (2002). Formative evaluation: An integrative practice model and case study. *Personnel Psychology*, 55, 951–983. doi:10.1111/j.1744-6570.2002.tb00137.x
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5. útg.). Oxford: Oxford University Press.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. og Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Charles, C. M. (2008). *Today's best classroom management strategies: paths to positive discipline*. Boston : Pearson/Allyn Bacon. Sótt 31. mars 2020 af <https://trove.nla.gov.au/version/38934056>
- Chen, X., Sekine, M., Hamanishi, S., Wang, H., Gaina, A., Yamagami, T. og Kagamimori, S. (2005). Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: a cross-sectional study. *Preventive Medicine*, 40(6), 668–678. doi:10.1016/j.ypmed.2004.09.034
- Clark, J. E. (2005). From the Beginning: A Developmental Perspective on Movement and Mobility. *Quest*, 57(1), 37–45. doi:10.1080/00336297.2005.10491841
- Clark, J. E. (2007). On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 39–44. doi:10.1080/07303084.2007.10598023
- Côté, J., Baker, J. og Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Í *Handbook of Sport Psychology* (3. útg., bls. 184–202). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Ltd. doi:10.1002/9781118270011.ch8
- Côté, J. og Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*.

- Côté, J., Horton, S., MacDonald, D. og Wilkes, S. (2009). The Benefits of Sampling Sports During Childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74, 6–11.
- Côté, J., Lidor, R. og Hackfort, D. (2009). Issp Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates About Youth Sport Activities That Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology; Morgantown*, 7(1), 7–17.
- Creswell, J. W. (1999). Chapter 18 - Mixed-Method Research: Introduction and Application. Í G. J. Cizek (ritstj.), *Handbook of Educational Policy* (bls. 455–472). San Diego: Academic Press. doi:10.1016/B978-012174698-8/50045-X
- Deltuva, Dr. A. (2010). Role of experiential learning trainer/facilitator. *International Academy of Experiential Education*.
- D'Hondt, E., Deforche, B., Gentier, I., De Bourdeaudhuij, I., Vaeyens, R., Philippaerts, R. og Lenoir, M. (2013). A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. *International Journal of Obesity*, 37(1), 61–67. doi:10.1038/ijo.2012.55
- Edwards, W. H. (2010). *Motor Learning and Control: From Theory to Practice*. Cengage Learning.
- Evertson, C. M. og Weinstein, C. S. (2013). *Handbook of Classroom Management: Research, Practice, and Contemporary Issues*. Routledge.
- Fransen, J., Pion, J., Vandendriessche, J., Vandorpe, B., Vaeyens, R., Lenoir, M. og Philippaerts, R. M. (2012). Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6-12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 379–386. doi:10.1080/02640414.2011.642808

Gígja Gunnarsdóttir, Anna Björg Aradóttir, Erlingur Jóhannsson, Jan Triebel, Svandís J.

Sigurðardóttir og Þórarinn Sveinsson. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*.

Lýðheilsustöð. Sótt 26. maí 2020 af

[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggi
ngar_baeklingur_lores_net.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggi%20ngar_baeklingur_lores_net.pdf)

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

Gordon, A. M. og Browne, K. W. (2014). *Beginnings and beyond: foundations in early childhood education* (9. útg.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Gordon, T. (1991). *Discipline that Works: Promoting Self-discipline in Children*. New York: Plume.

Gottlieb, G. (1997). *Synthesizing Nature-nurture: Parental Roots of Instinctive Behavior*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Gottlieb, G. (2001). The relevance of developmental-psychobiological metatheory to developmental neuropsychology. *Developmental Neuropsychology*, 19(1), 1–9.
doi:10.1207/S15326942DN1901_1

Gu, X., Chang, M. og Solmon, M. (2016). Physical Activity, Physical Fitness, and Health-related Quality of Life in School-aged Children. *Journal of Teaching Physical Education*, 35. doi:10.1123/jtpe.2015-0110

Haga, M. (2009). Physical Fitness in Children With High Motor Competence Is Different From That in Children With Low Motor Competence. *Physical Therapy*, 89(10), 1089–1097.
doi:10.2522/ptj.20090052

Harrison, P. A. og Narayan, G. (2003). Differences in Behavior, Psychological Factors, and Environmental Factors Associated with Participation in School Sports and Other

Activities in Adolescence. *Journal of School Health*, 73(3), 113–120.

doi:10.1111/j.1746-1561.2003.tb03585.x

Hermundur Sigmundsson. (1999). Börn með hreyfivanda. *Uppeldi og menntun*, (8), 143–150.

Hermundur Sigmundsson. (2002). Nám og þróun. *Glæður*, 12(2), 40–44.

Hermundur Sigmundsson, Trana, L., Polman, R. og Haga, M. (2017). What is Trained Develops! Theoretical Perspective on Skill Learning. *Sports*, 5(2), 38.

doi:10.3390/sports5020038

Hillman, C. H., Erickson, K. I. og Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews. Neuroscience*, 9(1), 58–65.

doi:10.1038/nrn2298

Hills, A. P., Andersen, L. B. og Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 866–870. doi:10.1136/bjsports-2011-

090199

Hirvensalo, M. og Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 13–22.

doi:10.1007/s11556-010-0076-3

Holt, N. L. (ritstj.). (2008). *Positive Youth Development Through Sports*. London: Routledge.

Sótt af

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.454.9870&rep=rep1&type=pdf#page=49>

Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir Logi Kristjánsson. (2013).

Ungt fólk 2013 - Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 5., 6. og 7. bekk. Rannsóknir og greining. Sótt 26. maí 2020 af

<https://www.rannsoknir.is/wp-content/uploads/2020/04/Ungt-folk->

2013.pdf?fbclid=IwAR0t-Wsdpu2fpszVMUqvkBZSNUmAVeuAZ9UfWwZ2-
209EoCxDSqRDDcG_wA

Hrefna Pálsdóttir, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Þorfinnur Skúlason og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2018). *Ungt fólk 2018 - Grunnskólanemar 8., 9. og 10. bekkur*. Reykjavík: Rannsóknir og Greining. Sótt 26. maí 2020 af <https://www.rannsoknir.is/wp-content/uploads/2020/04/Ungt-f%C3%B3lk-2018-8.-10.-bekkur.pdf?fbclid=IwAR3jIOHttZZizkh8o5DnMEe6E4HV9Rgm5dQmGRnKzaKrxRLfYYM9-fHoug4#page=28&zoom=100,82,98>

Íþróttta og Ólympíusamband Íslands. (e.d.). Íþróttir barna og unglunga. Sótt 7. apríl 2020 af <https://isi.is/fraedsla/ithrottir-barna-og-unglinga/>

Íþróttaskóli HSV. (e.d.). Um íþróttaskóla HSV. Sótt 6. apríl 2020 af https://www.hsv.is/ithrottaskoli/um_skolann/

Janus Guðlaugsson. (2000). *Íþróttanámskrá Íþróttafélags Reykjavíkur*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur í samvinnu við Íþróttafélag Reykjavíkur. Sótt 3. febrúar 2020 af <http://ir.is/wp-content/uploads/2019/06/IthrottanamsskraIR-3.pdf>

Jayalakshmi, M., Prabhu, R. N., Shanmukhappa, N. og Smiliee, J. S. (2011). Effect of sedentary life style on anthropometric and cardiovascular parameters.

Lichtman, M. (2013). *Qualitative research in education a user s guide* (3. útg.). California: SAGE Publications.

Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F. og Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of Sports Sciences*, 36(7), 781–796. doi:10.1080/02640414.2017.1340660

- Marsh, H. W. (1993). The Effects of Participation in Sport during the Last Two Years of High School. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 18–43. doi:10.1123/ssj.10.1.18
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2007). *Aðalnámskrá grunnskóla: Íþróttir, líkams- og heilsurækt*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið. Sótt af https://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/6429/adalnamskra_grsk_itrottir_likams_og_heilsuraekt.pdf?sequence=1
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið. Sótt 12. september 2019 af <https://www.stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=f7d55056-989c-11e7-941c-005056bc4d74>
- Micheli, L. J., Armstrong, N., Bar-Or, O., Boreham, C., Chan, K., Eston, R., ... Tanner, S. (1998). Sports and children: consensus statement on organised sports for children. *Bulletin of the World Health Organization*, 76(5), 445–447.
- Mueller, F., Agamanolis, S. og Picard, R. (2003). Exertion interfaces: sports over a distance for social bonding and fun. Í *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Ft. Lauderdale, Florida, USA: Association for Computing Machinery. doi:10.1145/642611.642709
- Neely, K. C. og Holt, N. L. (2014). Parents' Perspectives on the Benefits of Sport Participation for Young Children. *The Sport Psychologist*, 28(3), 255–268. doi:10.1123/tsp.2013-0094
- Óskar Örn Guðbrandsson. (2013). *Tölfræði 2011: Tölur um starfsemi íþróttahreyfingarinnar á árinu 2011, ásamt yfirliti um íþróttaiðkun 1994-2011*. Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. Sótt 26. maí 2020 af

<https://isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/T%C3%B6lfr%C3%A6%C3%B0i%20%C3%8DS%C3%8D%202011.pdf?fbclid=IwAR3kxLy6bQH31jY4UvhdkjehR93VTFqEDmY1fall6jly6406Xs2TRitSHi4>

Payne, V. G. og Isaacs, L. D. (2012). *Human motor development: A lifespan approach* (8. útg.). New York: McGraw-Hill.

Piek, J. P., Hands, B. og Licari, M. K. (2012). Assessment of Motor Functioning in the Preschool Period. *Neuropsychology Review*, 22(4), 402–413. doi:10.1007/s11065-012-9211-4

Queiroz, D. da R., Ré, A. H. N., Henrique, R. dos S., Moura, M. de S., Cattuzzo, M. T., Queiroz, D. da R., ... Cattuzzo, M. T. (2014). Participation in sports practice and motor competence in preschoolers. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(1), 26–32. doi:10.1590/S1980-65742014000100004

Riggio, R. E. (2003). *Introduction To Industrial/Organizational Psychology* (6. útg.). New Jersey: Prentice Hall. Sótt af <https://dedi1968blog.files.wordpress.com/2018/01/riggio-introduction-to-industrial-and-organizational-psychology-6th-edition-c2013.pdf>

Sigríður Halldórsdóttir (ritstj.). (2013). *Handbók: Í aðferðafræði rannsókna* (1. útg.). Akureyri: Ásprent Stíll ehf.

Soberlak, P. og Côté, J. (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 41–49. doi:10.1080/10413200305401

Sothorn, M. S., Loftin, M., Suskind, R. M., Udall, J. N. og Blecker, U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*, 158(4), 271–274. doi:10.1007/s004310051070

- Stănescu, M. og Vasile, L. (2014). Using Physical Exercises to Improve Mental Health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 921–926.
doi:10.1016/j.sbspro.2014.08.289
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. og Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290–306.
doi:10.1080/00336297.2008.10483582
- Strachan, L., Côté, J. og Deakin, J. (2009). “Specializers” versus “samplers” in youth sport: Comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist*, 23(1), 77–92.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. doi:10.1016/j.jpeds.2005.01.055
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. og Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273. doi:10.1016/j.amepre.2004.12.003
- Ulrich, B. D. (1987). Perceptions of Physical Competence, Motor Competence, and Participation in Organized Sport: Their Interrelationships in Young Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(1), 57–67.
doi:10.1080/02701367.1987.10605421
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. og Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ : Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Weinberg, R. S. og Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7. útg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. Geneva: World Health Organization. Sótt 26. október 2019 af

https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

Switzerland: World Health Organization. Sótt 15. mars 2020 af

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=28D94FF26A6D2A28894E931400DDF2E9?sequence=1

World Health Organization. (2011). *Promoting sport and enhancing health in European*

Union countries: a policy content analysis to support action. World Health

Organization. Sótt 26. febrúar 2020 af

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf

Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E. og Lerner, R. M. (2009). More than child's play: Variable- and pattern-centered approaches for examining effects of sports participation on youth development. *Developmental Psychology*, 45(2), 368–382.

doi:10.1037/a0014577

Viðauki 1: Spurningalisti til foreldra

Kæri viðtakandi,

Við erum nemendur við Háskólann í Reykjavík að vinna lokaritgerð fyrir BSc. gráðu í íþróttافرæðum. Meðfylgjandi er spurningalisti sem lagður verður fyrir foreldra barna í íþróttaskóla HSV á Ísafirði. Markmið ritgerðarinnar er að gera gæðaúttekt á íþróttaskóla HSV á Ísafirði sem og kanna almennt viðhorf til íþróttaskólans. Þessi spurningalisti inniheldur 18 spurningar en nánari útskýringar eru við hverja spurningu. Farið verður með öll gögn sem trúnaðarmál og gætt að ekki verði hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda. Óskað er eftir því að spurningunum sé svarað með það í huga að starfsemi Íþróttaskólans sé öröskuð og ekki í æfingabanni vegna Covid19.

Ef einhverjar spurningar kunna að vakna, ekki hika við að hafa samband við okkur.

Fyrirfram þakkir,

Arna Rún Jónsdóttir (arnarj17@ru.is) og Þórdís Björk Gísladóttir (thordis17@ru.is)

Sp1: Átt þú eða hefur þú átt barn/börn í íþróttaskólanum?

- Já er með barn/börn í íþróttaskólanum
- Já hef átt barn/börn í íþróttaskólanum og er með barn/börn í íþróttaskólanum
- Já hef átt barn/börn í íþróttaskólanum

Sp2: Hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?

- Mjög jákvætt
- Frekar jákvætt
- Hvorki jákvætt né neikvætt
- Frekar neikvætt
- Mjög neikvætt

Sp3: Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með starfsemi ípróttaskólans ?

- Mjög ánægð(ur)
- Frekar ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Frekar óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

Sp4: Hvað finnst/fannst þér gott í starfi ípróttaskólans?

Sp5: Hvað finnst/fannst þér mega bæta í starfi ípróttaskólans?

Sp6: Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með iðkendagjald ípróttaskólans?

- Mjög ánægð(ur)
- Frekar ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Frekar óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

Sp7: Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með áherslur í þjálfun ípróttaskólans?

- Mjög ánægð(ur)
- Frekar ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Frekar óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

Sp8: Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu/varstu með stundatöflu íþróttaskólans?

- Mjög ánægð(ur)
- Frekar ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Frekar óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

Sp9: Á heildina litið hversu ánægt(ð) eða óánægt(ð) telur/taldir þú barnið/börnin þitt/þín

vera í íþróttaskólanum?

- Mjög ánægt(ð)
- Frekar ánægt(ð)
- Hvorki ánægt(ð) né óánægt(ð)
- Frekar óánægt(ð)
- Mjög óánægt(ð)

Sp10: Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli/hafi stuðlað að jákvæðu

viðhorfi til íþróttaiðkunar fyrir barnið/börnin þitt/þín?

- Mjög líklegt
- Frekar líklegt
- Hvorki líklegt né ólíklegt
- Frekar ólíklegt
- Mjög ólíklegt

Sp11: Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli/hafi stuðlað að jákvæðu

viðhorfi til almennar hreyfingar fyrir barnið/börnin þitt/þín?

- Mjög líklegt
- Frekar líklegt
- Hvorki líklegt né ólíklegt
- Frekar ólíklegt
- Mjög ólíklegt

Sp12: Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í

íþróttaskólanum hafi/hafi haft á líkamlega heilsu þess/þeirra?

- Mjög jákvæð
- Frekar jákvæð
- Hvorki jákvæð né neikvæð
- Frekar neikvæð
- Mjög neikvæð

Sp13: Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í

íþróttaskólanum hafi/hafi haft á andlega heilsu þess/þeirra?

- Mjög jákvæð
- Frekar jákvæð
- Hvorki jákvæð né neikvæð
- Frekar neikvæð
- Mjög neikvæð

Sp14: Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barnsins/barnanna í

íþróttaskólanum hafi/hafi haft á hreyfifærni þess/þeirra?

- Mjög jákvæð
- Frekar jákvæð
- Hvorki jákvæð né neikvæð
- Frekar neikvæð
- Mjög neikvæð

Sp15: Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að barnið/börnin þín muni halda áfram í

íþróttaskólanum?

- Mjög líklegt
- Frekar líklegt
- Hvorki líklegt né ólíklegt
- Frekar ólíklegt
- Mjög ólíklegt
- Á ekki við

Sp16: Hvenær hætti/hættu barnið/börnin þitt/þín í íþróttaskólanum (má velja fleiri en einn valmöguleika)

- Í/eftir 1. bekk
- Í/eftir 2. bekk
- Í/eftir 3. bekk
- Í/eftir 4. bekk
- Á ekki við

Sp17: Ef að barnið þitt ætlar að hætta/hætti í íþróttaskólanum en hefur/hafði kost á því að halda áfram, hver er/var ástæðan? (svara ef á við)

Sp18: Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að barnið/börnin þín muni halda áfram að stunda íþróttir eftir íþróttaskólann?

- Mjög líklegt
- Frekar líklegt
- Hvorki líklegt né ólíklegt
- Frekar ólíklegt
- Mjög ólíklegt

Viðauki 2: Spurningalisti til þjálfara íþróttaskólans

Kæri viðtakandi,

Við erum nemendur við Háskólann í Reykjavík að vinna lokaritgerð fyrir BSc. gráðu í íþróttافرæðum. Meðfylgjandi er spurningalisti sem lagður verður fyrir þjálfara íþróttaskóla HSV á Ísafirði. Markmið ritgerðarinnar er að gera gæðaúttekt á íþróttaskóla HSV á Ísafirði sem og kanna almennt viðhorf til íþróttaskólans. Þessi spurningalisti inniheldur 20 spurningar og eru nánari útskýringar við hverja spurningu. Farið verður með öll gögn sem trúnaðarmál og gætt að ekki verði hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda. Óskað er eftir því að spurningunum sé svarað með það í huga að starfsemi Íþróttaskólans sé öröskuð og ekki í æfingabanni vegna Covid19.

Ef einhverjar spurningar kunna að vakna, ekki hika við að hafa samband við okkur.

Fyrirfram þakkir,

Arna Rún Jónsdóttir (arnarj17@ru.is) og Þórdís Björk Gísladóttir (thordis17@ru.is)

Sp1: Hvert er kyn þitt?

- Karl
- Kona
- Annað

Sp2: Hvað ertu gömul/gamall?

- 20 ára eða yngri
- 21-30 ára
- 31-40 ára
- 41-50 ára
- 51 árs eða eldri

Sp3: Hvert er hæsta menntunarstig þitt?

- Grunnskólapróf
- Stúdentspróf
- Iðnnám
- Grunnám úr háskóla (BA, BSc..)
- Framhaldsnám úr háskóla (MA, MS, PhD..)

Sp4: Hvaða íþrótt/íþróttir þjálfar þú í íþróttaskólanum? (má velja fleiri en einn

valmöguleika)

- Boltaskóla
- Grunnþjálfun
- Sund
- Gönguskíði
- Svigskíði
- Bretti

Sp5: Hefur þú stundað íþróttir, ef svo er hvaða íþrótt? (má velja fleiri en einn

valmöguleika)

- Fótbolti
- Handbolti
- Körfubolti
- Blak
- Sund
- Gönguskíði
- Svigskíði
- Bretti
- Annað, þá hvað?

Sp6: Á heildina litið hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?

- Mjög jákvætt
- Frekar jákvætt
- Hvorki jákvætt né neikvætt
- Frekar neikvætt
- Mjög neikvætt

Sp7: Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með starfsemi íþróttaskólans ?

- Mjög ánægð(ur)
- Frekar ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Frekar óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

Sp8: Hvað finnst þér gott í starfi íþróttaskólans?

Sp9: Hvað finnst þér mega bæta í starfi íþróttaskólans?

Sp10: Á heildina litið hversu vel eða illa finnst þér þjálfunin ganga hjá þér?

- Mjög vel
- Frekar vel
- Hvorki vel né illa
- Frekar illa
- Mjög illa

Sp11: Hvað finnst þér ganga vel í þjálfuninni?

Sp12: Hvað finnst þér ganga illa í þjálfuninni?

Sp13: Hversu vel eða illa finnst þér iðkendur standa í hreyfifærni miðað við aldur?

- Mjög vel
- Frekar vel
- Hvorki vel né illa
- Frekar illa
- Mjög illa

Sp14: Hversu mikla eða litla bætingu sérðu á hreyfifærni iðkenda frá því þau byrja í skólanum þar til þau hætta?

- Mjög mikla
- Frekar mikla
- Hvorki mikla né litla
- Frekar litla
- Mjög litla

Sp15: Á heildina litið hversu ánægð eða óánægð telur þú börnin vera í íþróttaskólanum?

- Mjög ánægð
- Frekar ánægð
- Hvorki ángæð né óánægð
- Frekar óánægð
- Mjög óánægð

Sp16: Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli að jákvæðu viðhorfi

iðkenda til íþróttaiðkunar?

- Mjög líklegt
- Frekar líklegt
- Hvorki líklegt né ólíklegt
- Frekar ólíklegt
- Mjög ólíklegt

Sp17: Hversu líklegt eða ólíklegt telur þú að íþróttaskólinn stuðli að jákvæðu viðhorfi

iðkenda til almennar hreyfingar?

- Mjög líklegt
- Frekar líklegt
- Hvorki líklegt né ólíklegt
- Frekar ólíklegt
- Mjög ólíklegt

Sp18: Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi

á líkamlega heilsu þeirra?

- Mjög jákvæð
- Frekar jákvæð
- Hvorki jákvæð né neikvæð
- Frekar neikvæð
- Mjög neikvæð

Sp19: Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi

á andlega heilsu þeirra?

- Mjög jákvæð
- Frekar jákvæð
- Hvorki jákvæð né neikvæð
- Frekar neikvæð
- Mjög neikvæð

Sp20: Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að ástundun barna í íþróttaskólanum hafi

á hreyfifærni þeirra?

- Mjög jákvæð
- Frekar jákvæð
- Hvorki jákvæð né neikvæð
- Frekar neikvæð
- Mjög neikvæð

Viðauki 3: Spurningalisti til formanna og þjálfara íþróttafélaga á Ísafirði

Kæri viðtakandi,

Við erum nemendur við Háskólann í Reykjavík að vinna lokaritgerð fyrir BSc. gráðu í íþróttافرæðum. Meðfylgjandi er spurningalisti sem lagður verður fyrir formenn/þjálfara íþróttafélaga á Ísafirði. Markmið ritgerðarinnar er að gera gæðaúttekt á íþróttaskóla HSV á Ísafirði sem og kanna almennt viðhorf til íþróttaskólans. Þessi spurningalisti inniheldur 9 spurningar og eru nánari útskýringar við hverja spurningu. Farið verður með öll gögn sem trúnaðarmál og gætt að ekki verði hægt að rekja svör til einstakra þátttakenda. Óskað er eftir því að spurningunum sé svarað með það í huga að starfsemi Íþróttaskólans sé öröskuð og ekki í æfingabanni vegna Covid19.

Ef einhverjar spurningar kunna að vakna, ekki hika við að hafa samband við okkur.

Fyrirfram þakkir,

Arna Rún Jónsdóttir (arnarj17@ru.is) og Þórdís Björk Gísladóttir (thordis17@ru.is)

Sp1: Hvert er kyn þitt?

- Karl
- Kona
- Annað

Sp2: Hvað ertu gömul/gamall?

- 20 ára eða yngri
- 21-30 ára
- 31-40 ára
- 41-50 ára
- 51 árs eða eldri

Sp3: Hvert er hæsta menntunarstig þitt?

- Grunnskólapróf
- Stúdentspróf
- Iðnnám
- Grunnám úr háskóla (BA,BSc..)
- Framhaldsnám úr háskóla (MA, MS, PhD..)

Sp4: Á heildina litið hversu jákvætt eða neikvætt er viðhorf þitt til íþróttaskólans?

- Mjög jákvætt
- Frekar jákvætt
- Hvorki jákvætt né neikvætt
- Frekar neikvætt
- Mjög neikvætt

Sp5: Hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ertu með starfsemi íþróttaskólans ?

- Mjög ánægð(ur)
- Frekar ánægð(ur)
- Hvorki ánægð(ur) né óánægð(ur)
- Frekar óánægð(ur)
- Mjög óánægð(ur)

Sp6: Hvað finnst þér gott í starfi íþróttaskólans?

Sp7: Hvað finnst þér mega bæta í starfi íþróttaskólans?

Sp8: Hversu vel eða illa finnst þér iðkendur standa í hreyfifærni miðað við aldur þegar að þau koma inn í íþróttafélögin?

- Mjög vel
- Frekar vel
- Hvorki vel né illa
- Frekar illa
- Mjög illa

Sp9: Annað sem þú villt koma á framfæri?

Viðauki 4: Viðtalsrammi til yfirþjálfara íþróttaskólans

- Hvað felur starf yfirþjálfara íþróttaskólans í sér?
- Hvernig finnst þér íþróttaskólinn ganga heilt yfir?
- Hver er hugmyndafræðin á bak við íþróttaskólann?
- Hvernig finnst þér ganga að ná markmiðum íþróttaskólans?
- Finnst þér íþróttaskólinn hafa heilsueflandi áhrif á börn á ísafirði?
 - Ýtir skólinn undir að börnin stundi íþróttir?
- Hvað eru margir þjálfarar?
 - Eru þeir menntaðir?
- Hvað eru margir iðkendur á æfingum?
- Góð hreyfifærni og slæm hreyfifærni
 - Hvað gerið þið ef að mikill munur er á getu meðal iðkenda?
- Eru þið með námskrá? Ef svo er út frá hverju er hún unnin?
 - Eru sett markmið fyrir hverja íþróttagrein?
- Hvernig er sambandið milli íþróttafélaga og íþróttaskólans?
 - Veistu hvernig börnin eru að skila sér inn í íþróttafélögin?
- Eru einhver börn með sérþarfir?
 - Ef svo er hvernig er komið til móts við þau?
- Afhverju þessi aldurshópur (1. – 4. bekkur)?
- Eru börn utan ísafjarðar að sækja skólann?
- Hvort er algengara að velja eina grein eða allar?
 - Hvaða grein er þá vinsælust?
 - Mælið þið með því fyrir börnin að fara í fleiri en eina grein?
- Er eitthvað sem að þig langar að bæta í starfi íþróttaskólans?