



**Að efla sjálfstraust barna og unglunga
í gegnum íþróttir**

Jóna Guðbjörg Árnadóttir
Leiðbeinandi Hafrún Kristjánsdóttir

MEd í heilsuþjálfun og kennslu
Júní 2020

Formáli

Þetta verkefni mitt er 30 eininga lokaverkefni til MEd. gráðu í heilsupjálfun og kennslu við Íþróttافرæðideild Háskólans í Reykjavík. Ég fékk tækifæri til að taka þátt í þessu samstarfsverkefni Háskólans í Reykjavík, Sportablar og fimleikafélags á höfuðborgarsvæðinu. Í þessu verkefni hef ég sem þjálfari, kennari og ekki síst foreldri fengið tækifæri til að efla vitund mína á sálrænum þáttum sem viðkoma íþróttaiðkun barna og unglunga. Það er sama hvort iðkendur vilja ná fram bestu líkamlegri frammistöðu í íþróttagreini sinni eða fyrir þjálfara og kennara að efla vellíðan iðkenda og sjálfstraust þá tel ég mikilvægt að leggja sérstaka áherslu á sjálfstraustspjálfun í íþróttastarfi. Ég vil byrja á að þakka þjálfaranum sem tók að sér að vinna með okkur þetta rannsóknarverkefni fyrir framlag sitt. Einnig vil ég þakka iðkendum hans fyrir þeirra framlag en þó vil ég sérstaklega þakka viðmælendum mínum fyrir að hafa gefið sér tíma til að deila með mér reynslu sinni í þágu verkefnisins. Innlegg þeirra veitti mikla innsýn í upplifun þátttakenda á sjálfstraustspjálfun Sportablar.

Sérstakar þakkir vil ég veita leiðbeinanda mínum Hafrúnu Kristjánsdóttur fyrir að hafa gefið mér tækifæri til að vinna þetta verkefni, veitt mér frábæra leiðsögn, gagnlegar ábendingar og stuðning í vetur. Ég vil einnig þakka Margréti Lilju Guðmundsdóttur fyrir tilsögn við uppsetningu eiginlega hluta rannsóknarinnar, Þórunni Halldóru Matthíasdóttur vil ég þakka innilega fyrir allan yfirlestur, aðstoð og stuðning síðastliðin ár. Síðast en ekki síst vil ég þakka fjölskyldu minni og vinkonum fyrir ómetanlegan stuðning í öllu því sem ég hef tekið mér fyrir hendur.

Ég vona að þetta rannsóknarverkefni reynist gagnlegt fyrir Sportablar, þjálfara og ekki síst iðkendur við eflingu sjálfstrausts. En fyrst og fremst er von mín sú að þjálfurum sé umhugað um vellíðan iðkenda sinna.

Útdráttur

Sjálfstraust er mikilvægur þáttur þegar kemur að vellíðan og frammistöðu í íþróttum. Aðalmarkmið rannsóknarinnar var að kanna hvort hægt væri að efla þekkingu stúlkna í hópfimleikum á sjálfstrausti með sjálfstraustsþjálfun og hvort aukin þekking á sjálfstrausti efldi sjálfstraust þeirra. Auk þess er fjallað um reynslu iðkenda, þjálfara og foreldra af sjálfstraustsþjálfun. Þátttakendur í megindelega hluta rannsóknarinnar voru 25 stúlkur á aldrinum 11 til 15 ára sem æfðu hópfimleika. Í upphafi rannsóknar var spurningalisti sem metur sjálfstraust barna og unglunga og mælir þekkingu á sjálfstrausti lagður fyrir þátttakendur. Þjálfari fór í gegnum kerfisbundna sjálfstraustsþjálfun Sportabler „*Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir*“ með iðkendum á sex mánaða tímabili. Eftir sjálfstraustsþjálfun voru gerðar eftirmælingar og viðtöl tekin við tvo iðkendum, tvo foreldra og þjálfarann. Niðurstöður gáfu vísbendingar um að sjálfstraust og þekking á sjálfstrausti megi efla hjá börnum og unglungum á aldrinum 11 til 15 ára í gegnum skipulagt íþróttastarf með sjálfstraustsþjálfun. Berlega mátti sjá á svörum viðmælenda að sjálfstraustsþjálfunin hefði borið árangur fyrir þá. Niðurstöður rannsóknarinnar gefa því til kynna að þjálfarar geti nýtt sér sjálfstraustsþjálfun Sportabler til að efla sjálfstraust iðkenda sinna sem og þekkingu þeirra og þannig náð fram bættri líkamlegri frammistöðu og aukinni vellíðan iðkenda.

Lykilorð: Sjálfstraust – börn - unglingar – íhlutun – fimleikar – þjálfarar / Self-confidence, children, adolescents, intervention, gymnastics, coaches

Efnisyfirlit

Formáli	2
Útdráttur	3
Inngangur	8
Sjálfstraust	10
Mat á eigin getu	13
Sjálfstraust er breytilegt á vídd	16
Jákvæð áhrif ípróttaiðkunar á andlega líðan barna og unglunga.....	17
Sjálfstraust í fimleikum	18
Efling sjálfstrausts	21
Mikilvægi þátttöku foreldra við ípróttaiðkun barna og unglunga	23
Hlutverk þjálfara við uppbyggingu sjálfstrausts	24
Aðferðir til að efla sjálfstraust barna og unglunga í ípróttum	25
Rannsóknarspurningar	28
Aðferð.....	29
Þátttakendur.....	29
Mælitæki	30
Meginhleghi hluta rannsóknarinnar.....	30
Eiginhleghi hluta rannsóknarinnar.....	31
Framkvæmd.....	31
Úrvinnsla	36
Niðurstöður.....	37
Niðurstöður úr meginhleghum hluta rannsóknarinnar	37
Þekking iðkenda á hugtakinu sjálfstraust.....	38
Sjálfstraust iðkenda í fimleikum.	39
Niðurstöður úr eiginhleghum hluta rannsóknarinnar	41
Þekking iðkenda á sjálfstrausti.....	42

Þekking þjálfara og foreldra á sjálfstrausti.	45
Sjálfstraust iðkenda.	45
Samskipti þjálfara og iðkenda.	47
Samskipti milli iðkenda.	49
Viðhorf til sjálfstraustsþjálfunarinnar „ <i>Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir.</i> “.....	49
Umræður	54
Sjálfstraust hópfimleikaiðkenda.....	54
Upplifun hópfimleikaiðkenda af sjálfstraustsþjálfun	56
Upplifun þjálfara af sjálfstraustsþjálfun Sportabler	57
Upplifun foreldra af sjálfstraustsþjálfun Sportabler	58
Styrkleikar og veikleikar rannsóknarinnar	59
Frekari rannsóknir	60
Samantekt	62
Heimildir	64
Viðaukar	77

Myndaskrá

Mynd 1 Samspil sex þátta sem hafa áhrif sjálfstraust íþróttafólks ásamt frammistöðu þeirra samkvæmt (Weinberg og Gould, 2011)	14
Mynd 2 Sjálfstrausts stigull sýnir hvernig sjálfstraust hefur áhrif á frammistöðu íþróttafólks (Weinberg og Gould, 2011).....	16

Töfluskrá

Tafla 1 Dreifing fæðingarárs þátttakenda og fjölda ára sem þeir hafa æft fimleika ..	29
Tafla 2 Yfirlitstafla um sjálfstraustsþjálfunina „Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir“	35
Tafla 3 Heildarsvörun þátttakenda á upplifun sinni á eigin sjálfstrausti í fimleikum eftir aldri, fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun	37
Tafla 4 Upplifun þátttakenda, út frá aldri, á því hve skemmtilegt eða leiðinlegt er á fimleikaæfingu, fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun.....	38
Tafla 5 Lýsandi tölfræði fyrir þekkingu þátttakenda á sjálfstrausti fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun.....	39
Tafla 6 Lýsandi tölfræði fyrir sjálfstraust þátttakenda fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun	40
Tafla 7 Helstu niðurstöður úr viðtölum greind í þemu og undirþemu.....	41

Inngangur

Vellíðan (e. subjective well-being) snýr að því hvernig einstaklingur upplifir líf sitt og lífsgæði (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen og Griffin, 1985; Diener, Suh og Oishi, 1997; Strobel, Tumasjan og Spörrle, 2011). Sýnt hefur verið fram á að einstaklingar sem finna fyrir vellíðan lifa lengur og heilsusamlegra lífi en þeir sem finna fyrir minni vellíðan (Diener og Chan, 2011). Einstaklingar sem finna fyrir vellíðan eru líklegri til að upplifa líf sitt á jákvæðari hátt og eru þar af leiðandi hamingjusamari og með jákvæðari sjálfsmynd en þeir sem ekki finna fyrir vellíðan og upplifa frekar líf sitt á neikvæðan hátt (Lyubomirsky, 2001; Strobel o.fl., 2011). Þar sem hreyfing hefur jákvæð áhrif á líkamlega sem og andlega vellíðan líður líkamlega virkum einstaklingum oftast en ekki betur en óvirkum einstaklingum (Kristjánsson, Sigfúsdóttir og Allegrante, 2010; Sylvester o.fl., 2014). Sömu jákvæðu tengsl má sjá hjá unglingum þar sem unglingar á aldrinum 14 til 18 ára sem stunda íþróttir hafa jákvæðari sjálfsmynd en þeir sem ekki stunda íþróttir (Kirkcaldy, Shephard og Siefen, 2002) Þegar litið er til líkamlegrar hreysti barna má sjá að þau börn og unglingar sem stunda skipulagðar íþróttir hafa mun betri líkamlega hreysti en þau sem ekki stunda íþróttir.

Skipulagt íþróttastarf er undir eftirliti íþróttapjálfa þar sem haft er að leiðarljósi félags-, forvarnar- og menntunargildi og að auka mannkosti og lýðræðisvitund ungmenna (Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2006; Æskulýðslög nr. 70/2007). Skipulagt íþróttastarf snýr ekki einungis að því að kenna iðkendum líkamlega færni heldur einnig félagsfærni, þar á meðal að takast á við sigra og ósigra (Gísladóttir, Matthíasdóttir og Kristjánsdóttir, 2013). Iðkendum skipulagðra íþróttalíður almennt betur, finna síður fyrir þunglyndi og hafa meira sjálfstraust sem og jákvæðari sjálfmynd en önnur börn og unglingar. Einnig verja iðkendur skipulags íþróttastarfs meiri tíma með foreldrum sínum og eru síður líklegir til að sýna óæskilega hegðun eins og að reykja og/eða neyta áfengis (Halldorsson, Thorlindsson og Sigfusdóttir, 2014; Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir L. Kristjánsson, 2011; Kristjánsson, Sigfusdóttir, Allegrante og Helgason, 2008; Thorlindsson og Bernburg, 2006).

Börn og unglingar sem stunda skipulagt íþróttastarf telja sig betur í stakk búin til að takast á við lífið en þau sem stunda óskipulagt íþróttastarf. Jákvæð tengsl eru milli námsárangurs og skipulagðra íþróttalíða, þar sem iðkendur standa sig betur í skóla

en ungmenni sem ekki stunda íþróttir (Ahmed o.fl., 2017; Allegrante, 2004; Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2006; Gísladóttir o.fl., 2013; Kristjánsson o.fl., 2010; Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2015; Vella, Swann, Allen, Schweickle og Magee, 2017).

Þátttaka barna og unglunga í skipulögðu íþróttastarfi hefur aukist mikið á undanförnum árum eða áratugum. Sé litið til gagna frá Íþróttasambandi Íslands má sjá að heildarfjöldi iðkenda með íþróttafélagi hefur aukist um 47,7% frá árinu 2007 til 2018 (Íþróttta- og ólympíusamband Íslands, 2008, 2019; Viðar Halldórsson, 2014). Fjölmennasti aldurshópurinn er meðal barna í sjöunda bekk eða átta af hverjum tíu börnum stunda íþróttir með íþróttafélagi (Íþróttta- og ólympíusamband Íslands, e.d., 2008, 2019; Viðar Halldórsson, 2014). Þrátt fyrir að brottfall iðkenda þegar komið er upp í unglingsáld grunnskóla hafi verið talið áhyggjuefni má sjá aukningu fjölda iðkenda í níunda og tíunda bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2015, 2016; Rannsóknir og greining, 2018; Velferðarráðuneytið, 2016). Árið 2000 stunduðu um 19% unglunga í níunda og tíunda bekk skipulagt íþróttastarf en árið 2018 stunduðu rúmlega 43% unglunga í níunda og tíunda bekk skipulagðar íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2015, 2016; Rannsóknir og greining, 2018; Velferðarráðuneytið, 2016).

Í takt við aukna íþróttaiðkun barna og unglunga má sjá við skoðun á skýrslum frá Íþróttasambandi Íslands að fjöldi fimleikaiðkenda hefur aukist mikið. Iðkendur fimmtán ára og yngri í fimleikafélögum landsins voru 6.565 talsins árið 2007 en fjölgaði um 94,9% til ársins 2018 þar sem heildar fimleikaiðkendur voru 12.794. Þá má sjá hlutfall kynja lækka milli ára þar sem árið 2007 voru fimleikaiðkendur um 74,4% stúlkur en árið 2018 var hlutfall stúlkna komið niður í 69% (Íþróttta- og ólympíusamband Íslands, 2008, 2019).

Erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi sjálfstrausts þegar kemur að því að ná árangri í íþróttum almennt (Barling og Abel, 1983; Birrer og Morgan, 2010; Craft, Magyar, Becker og Feltz, 2003; Fransen o.fl., 2016). Aðeins hefur verið unnið að einni rannsókn sem höfundur er kunnugt um hvað varðar eflingu sjálfstraust og íþróttaiðkun barna og unglunga hérlendis. Niðurstöður gáfu vísbendingar um að mögulega er skipulagt íþróttastarf góður vettvangur til að efla sjálfstraust barna og unglunga (Andrea Ösp Böðvarsdóttir, 2018). Ekki fundust íslenskar rannsóknir sem skoða fimleikaiðkun og sjálfstraust en Tsopani, Dallas og Skordilis (2011) sýndu fram á að sjálfstraust er

lykilþáttur þess hvort fimleikaiðkendur ná framúrskarandi árangri eða ekki.

Sjálfstraust

Í áratugi hafa fræðimenn leitað eftir skýrum skilgreiningum á sjálfsmynd (e. self-image), sjálfsmati (e. self-esteem) og sjálfsstrausti (e. self-confident) (George, 1994; Subramanyam, 2013). Margrét Héðinsdóttir o.fl., (2017) skýra sjálfsmynd á eftirfarandi hátt: „*Sjálfsmynd er heildarhugmynd einstaklings um sjálfan sig.*“ Kyn, kynþáttur og útlit, nær og fjær umhverfi sem og reynsla hafa áhrif á hvernig hver og einn metur sjálfsmynd sína. „*Ég er Íslendingur. Ég er karl/kona. Ég er læknir*“ (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2017). Sjálfsmynd er því sú mynd sem einstaklingur hefur um sjálfan sig í heild, óháð aðstæðum og verkefnum sem liggja fyrir á ákveðnum stundum.

Í rannsókn Hauksdóttur og Kristjánsdóttur (2017) má sjá góða skýringu sem Melanie Fennell setti fram um sjálfsmat.

Sjálfsmat vísar til þeirra skoðana sem fólk hefur á sjálfu sér og hvers virði því finnst það vera. Sá sem hefur lágt sjálfsmat hefur almennt neikvæða skoðun á sjálfum sér, fellir um sig neikvæða dóma og telur persónulegt gildi sitt lítið eða jafnvel ekki neitt (Hauksdóttir og Kristjánsdóttir, 2017, bls. 25).

Þeir sem verða fyrir jákvæðri lífsreynslu og líta jákvætt á lífið og tilveruna eru líklegri til að hafa jákvætt sjálfsmat (Feltz, 1988; Marks, 2002; Rosenberg, 1965). Sjálfsstraust snýr svo að því hvaða trú einstaklingur hefur á sjálfum sér, hvernig hann telur sig í stakk búinn til að takast á við aðstæður og verkefni sem fyrir liggja (Feltz, 1988). Samspil þessara þriggja þátta, sjálfsmyndar, sjálfsmats og sjálfsstrausts er mikið því einstaklingur með gott sjálfsmat er líklegri til að hafa jákvæðar hugsanir í eigin garð og telja sig meira virði en sá sem hefur lélegt sjálfsmat. Hann hefur meiri trú á því að hann ráði við þau verkefni sem á vegi hans verða (Feltz, 1988; Hauksdóttir og Kristjánsdóttir, 2017; Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2017; Marks, 2002). Einstaklingur með gott sjálfsstraust gefst síður upp, er líklegri til að takast á við verkefni og sýnir meiri þrautseigju. Einnig er hann óhræddari við að taka að sér krefjandi verkefni en einstaklingur sem hefur lítið sjálfsstraust (Bandura, 1977; Feltz, 1988; Subramanyam, 2013; Weinberg og Gould, 2011).

Í íþróttum hefur verið sýnt fram á jákvæð tengsl milli sjálfsstrausts (e. sports-confidence) og árangurs. Íþróttafólk með gott sjálfsstraust nær oftari betri árangri en þeir sem hafa minna sjálfsstraust (Feltz, 1988; George, 1994; Martin og Gill, 1991;

Subramanyam, 2013; Tsopani o.fl., 2011). Sjálfstraust íþróttafólks á við um hversu mikla trú íþróttamaður hefur á eigin líkamlegri og andlegri getu. Íþróttafólk með gott sjálfstraust trúir því að það geti náð þeim árangri sem það ætlar sér (Subramanyam, 2013).

Hvað varðar sjálfstraust íþróttafólks er oft vísað í ástands sjálfstraust (e. state-confidence) og eðlislægt sjálfstraust (e. trait-confidence) (Subramanyam, 2013; Vealey, 1986; Weinberg og Gould, 2011). Ástands sjálfstraust á við um trú einstaklings á sjálfum sér á ákveðnum tímapunkti. Sú trú getur verið mismunandi eftir umhverfi og eftir andlegri líðan, hvort viðkomandi á góðan eða slæman dag. Ástands sjálfstraust er breytilegt eftir stað og stund og er því óstöðugt (Subramanyam, 2013; Vealey, 1986). Dæmi um ástands sjálfstraust væri hvernig fimleikastúlka hugsar um stökk sem hún ætlar að framkvæma á þeim tímapunkti en ekki hvort henni eigi eftir að vegna vel í fimleikum þetta árið.

Eðlislægt sjálfstraust er hins vegar stöðugt. Það á meira við um persónuleika einstaklingsins hvernig hann lítur á sjálfan sig, á jákvæðan eða neikvæðan hátt (Subramanyam, 2013; Weinberg og Gould, 2011). Eðlislægt sjálfstraust er trú einstaklings á því hvernig hann eigi eftir að standa sig í íþrótt sinni heilt yfir, hvernig fimleikastúlka telur sér eiga eftir að vegna í fimleikum þetta árið (Vealey, 1986). Íþróttafólk finnur ekki fyrir miklum breytingum á eðlislæga sjálfstrausti sínu en líðanin frá degi til dags hefur áhrif á ástands sjálfstraust þeirra (Martin og Gill, 1991; Vealey, 1986; Weinberg og Gould, 2011). Dagsform íþróttamanns, hvort hann á góðan eða slæman dag andlega og líkamlega, getur haft áhrif á það hvort hann telur sig geta staðist þau verkefni sem hann stendur frammi fyrir. Samspil ástands sjálfstrausts og eðlislægs sjálfstrausts hefur þannig áhrif á frammistöðu íþróttafólks (Martin og Gill, 1991). Vealey (1986) lýsti þessu samspili á þann hátt að frammistaða íþróttagreinar heilt yfir hafi áhrif á eðlislægt sjálfstraust íþróttafólks en að eðlislæga sjálfstraustið annaðhvort efli eða dragi úr ástands sjálfstrausti þeirra. Líðan fimleikastúlku á þeirri stundu sem hún stendur frammi fyrir ákveðnum aðstæðum, eins og að framkvæma erfitt stökk, hefur áhrif á það hvernig hún hegðar sér. Sú hegðun hefur afleiðingar, slæma eða góða frammistöðu, sem annaðhvort styrkir eðlislæga sjálfstraustið eða dregur úr því. Dæmi um hvernig eðlislægt sjálfstraust hefur áhrif á ástands sjálfstraust er ef fimleikastúlka ætlar að framkvæma tvöfalt heljarstökk með hálfri skrúfu. Henni hefur gengið vel að framkvæma þetta stökk á æfingum svo hún tengir þann fiðring sem hún finnur í kvið við tilhlökkun í stað kvíða. Með því að nýta sér tilhlökkun og

hugsa um hve vel hefur gengið er hún líklegri til að framkvæma hreyfinguna og ná góðri frammistöðu. Það að vel tekst til eflir bæði ástands sjálfstraust og eðlislægt sjálfstraust hennar. Hins vegar væri einstaklingur með lélegt eðlislægt sjálfstraust líklegri til að tengja fiðringinn í kvið við kvíða sem gæti haft neikvæð áhrif á ástands sjálfstraustið. Mögulega hefði það neikvæð áhrif á fimleikastúlkuna með þeim afleiðingum að hún næði ekki góðri lendingu eftir stökkið sem gæti dregið lítillega úr eðlislæga sjálfstrausti hennar. En þess má geta að sú tilfinning sem íþróttafólk finnur fyrir við ákveðnar aðstæður, eins og fimleikastúlka finnur fyrir þegar stökk takast vel, veldur því að eðlislægt sjálfstraust styrkist. Það er gleðin og stoltið sem hafa jákvæð áhrif á eðlislægt sjálfstraust (Vealey, 1986).

Í kennslubók Weinberg og Gould (2011) má sjá rannsókn Vealey og Knight frá árinu 2002. Þeir flokka sjálfstraust í íþróttum í fimm breytilega þætti. Í fyrsta lagi er mikilvægt að íþróttafólk hafi trú á að það hafi ákveðna líkamlega færni. Fimleikastúlka sem ætlar sér að framkvæma tvöfalt heljarstökk með hálfri skrúfu í fyrsta sinn þarf að hafa trú á því að hún geti framkvæmt stökkið. Hún þarf að hugsa hve oft hún hefur framkvæmt tvöfalt heljarstökk og hve oft hún hefur gert hálfu skrúfu og nú þarf því aðeins að tengja þessa hreyfiferla saman.

Númer tvö er að hafa trú á að sálfræðilegir þættir eins og til dæmis skynmyndir og sjálfstal efla frammistöðu (Weinberg og Gould, 2011). Skynmyndaþjálfun á við um þegar íþróttamaður hugsar um hvað er mikilvægt í hreyfiferlinu út frá raunverulegri getu hans og hvað það er sem hann þarf að varast eða bæta. Þannig hugsar íþróttamaðurinn um það hvernig hann geti bætt eigin færni og sér sjálfan sig fyrir sér framkvæma hreyfinguna á réttan hátt. Skynmyndaþjálfun leiðir af sér betri virkni taugaboða milli heila og vöðvafrumna þar sem viðbragð vöðva styttest svo hreyfing verður hraðari (Battaglia o.fl., 2014; Jones og Stuth, 1997; Munzert, Zentgraf, Stark og Vaitl, 2008; Selk, 2009; Weinberg, 2008). Sýnt hefur verið fram á að fimleikafólk getur bætt líkamlega tækni með skynmyndaþjálfun og líkamlegri þjálfun (Battaglia o.fl., 2014; Hars og Calmels, 2007). Með skynmyndaþjálfun hugsar fimleikastúlka fyrir stökk um það hvernig hún framkvæmir stökkið sem hún ætlar sér að framkvæma. Hún sér í huganum hvernig hún notar hendur og fætur til að ná krafti í hlaupið, hvar og hvernig hún stígur á brettið ásamt því hvernig hún beitir höndum/handleggjum til að fá sem mestan kraft og svo framvegis. Hún sér fyrir sér hvernig hún framkvæmir stökk á nákvæman hátt og frammistaðan er góð þar sem hún lendir vel. Þessi skynmyndaþjálfun leiðir til þess að fimleikastúlkan telur sig vera tilbúnari en ella til að

framkvæma stökkið. Íþróttafólk notar sjálfstal til dæmis við skynmyndapjálfun og/eða finnur sér ákveðin lykilorð sem það hugsar fyrir eða við framkvæmd krefjandi hreyfiferla (Aghdasi og Toubas, 2012; Goudas, Hatzidimitriou og Kikidi, 2006; Kolovelonis, Goudas og Dermitzaki, 2011; Selk, 2009). Lykilorð fyrir fimleikastúlkuna sem ætlar sér í tvöfalt heljarstök gætu því verið, kúla á bak og sterkar axlir.

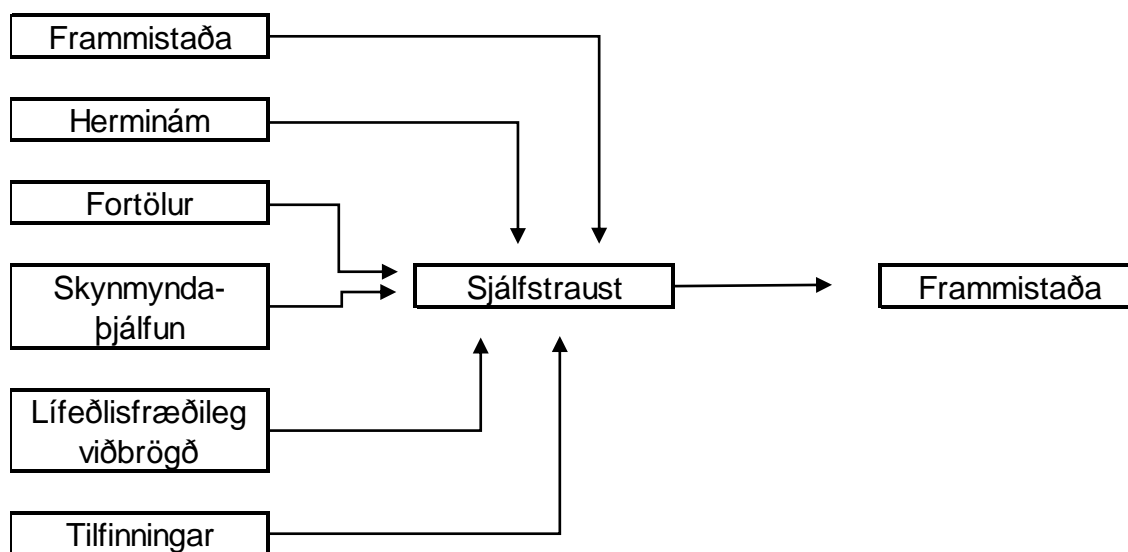
Þriðji þátturinn í flokkun Vealey og Knight er trú íþróttafólks á eigin færni út frá fyrri reynslu (e. perceptual skills). Það á meðal annars við um hvernig íþróttamaður tekur ákvarðanir og hver aðlögunarhæfni hans er. Fimleikastúlkun hefur lært af reynslu að með því að hafa hægri fót ríkjandi í hreyfingum hefur frammistaða hennar verið betri en þegar hún notar vinstri fótinn. Þáttur fjögur snýr að því hve mikilvægt er íþróttafólki að hafa trú á líkamlegri hreyfni sinni ásamt því í hve góðri líkamlegri þjálfun það er. Fimmti og síðasti þátturinn er að íþróttafólk hafi trú á eigin færni til að læra nýja tækni og trú á því að geta náð framförum (Weinberg og Gould, 2011).

Með því að hafa þessa fimm þætti Vealey og Knight í huga, draga fram jákvæða reynslu og vera meðvitaður um að nota slæma frammistöðu sem reynslu sem læra má af getur íþróttafólk eftt sjálfstraust sitt. En einnig getur það leitt af sér betri og jákvæðari tilfinningar í eigin garð sem og betra mati á eigin getu (Caprara og Steca, 2005).

Mat á eigin getu

Bandura er helsti fræðimaðurinn þegar kemur að mati á eigin getu (e. self-efficacy). Sjálfstraust á við um almenna trú sem einstaklingur hefur á sjálfum sér. Mat á eigin getu snýr að ákveðnum aðstæðum eða verkefnum og er því nátengt ástands sjálfstrausti. Sjálfstraust hefur áhrif á hvernig einstaklingur metur eigin getu, hvaða trú hann hefur á sjálfum sér þegar kemur að því að framkvæma og standast ákveðnar aðstæður og verkefni (Bandura, 1977, 1986). Sýnt hefur verið fram á að gott sjálfstraust og jákvætt mat á eigin getu veldur því að íþróttafólk leggur meira á sig og nær fram betri frammistöðu (George, 1994; Moritz, Feltz, Fahrback og Mack, 2000; Tsopani o.fl., 2011). Einnig hefur færni og áhugi íþróttafólks mikil áhrif á hvaða mat þeir leggja á eigin getu. Eftir því sem íþróttamaður hefur meiri áhuga og betra mat á eigin getu þeim mun tilbúnari verður hann til að leggja meira á sig til að ná fram þeim árangri sem hann vill (Bandura, 1977, 1982, 1986; Feltz, 1988; George, 1994).

Fimleikastúlka sem ætlar sér að framkvæma tvöfalt heljarstökk með hálfri skrúfu hefur mikla trú á að henni muni takast að framkvæma stökkið. Hún hefur undirbúið sig vel, æft sig í langan tíma og oftár en ekki hefur hún framkvæmt stökkið með góðum árangri. Mat á eigin getu á því við um stökkið sjálft í þessum aðstæðum fremur en almenn fimleikagetu stúlkunnar (Feltz, 1988). Kenning Bandura um mat á eigin getu hefur sex grunnstoðir. Sjá má á mynd 1 hvernig þær stoðir hafa áhrif á þróun sjálfstrausts sem hefur svo áhrif á frammistöðu íþróttafólks (Bandura, 1977; Weinberg og Gould, 2011).



Mynd 1

Samspil sex þátta sem hafa áhrif á sjálfstraust íþróttafólks ásamt frammistöðu þeirra samkvæmt kenningu Bandura (Weinberg og Gould, 2011)

Þáttur eitt, frammistaða (e. performance accomplishment), hvernig íþróttafólk stendur sig, sérstaklega ef vel eða illa gengur, er besti grunnur til að efla eða draga úr sjálfstrausti (Bandura, 1977; Weinberg og Gould, 2011). Sem dæmi má nefna að ef fimleikastúlka framkvæmir flott stökk þá eykst sjálfstraust hennar en ef illa hefði tekist til gæti sjálfstraust hennar minnkað örlítið.

Þáttur tvö snýr að herminámi (e. vicarious experiences, modelling), hvernig íþróttamaður lærir nýja tækni með því að horfa til dæmis á liðsfélaga með svipaða færni framkvæma ákveðna hreyfingu sem íþróttamaðurinn vill geta framkvæmt sjálfur. Fimleikastúlka horfir á liðsfélagann framkvæma tvöfalt heljarstökk með hálfri skrúfu. Telji stúlkan sig hafa svipaða getu og liðsfélaginn eykur það mat stúlkunnar á eigin getu til þess að framkvæma tvöfalt heljarstökk með hálfri skrúfu. Þannig eykst ekki einungis mat hennar á eigin getu heldur styrkist einnig sjálfstraust hennar.

Þáttur þrjú fjallar um fortölur (e. verbal persuasion). Þjálfarar og íþróttafólk nota oft en ekki ákveðin lykilorð eða setningar til þess að auka hvatningu og ná fram ákveðinni hegðun (Bandura, 1977; Weinberg og Gould, 2011). Rétt eins og Vealey og Knight telur Bandura mikilvægt að íþróttafólk noti lykilorð til að hafa jákvæð áhrif á frammistöðu sína en einnig er þetta góð leið fyrir þjálfara til að hvetja iðkendur. Þegar þjálfari fimleikastúlku reynir að ná fram því besta sem fimleikastúlkan hefur getur hann notað setningar eins og: „Þú ert alltaf flott í þessu stökki, gerðu þitt besta“ eða „Sterkar axlir.“ Þessar setningar minna fimleikastúlkuna á að nota styrk sinn í öxlum til að ná góðu stökki og henni hefur gengið vel svo allar líkur eru á að vel takist í þetta sinn.

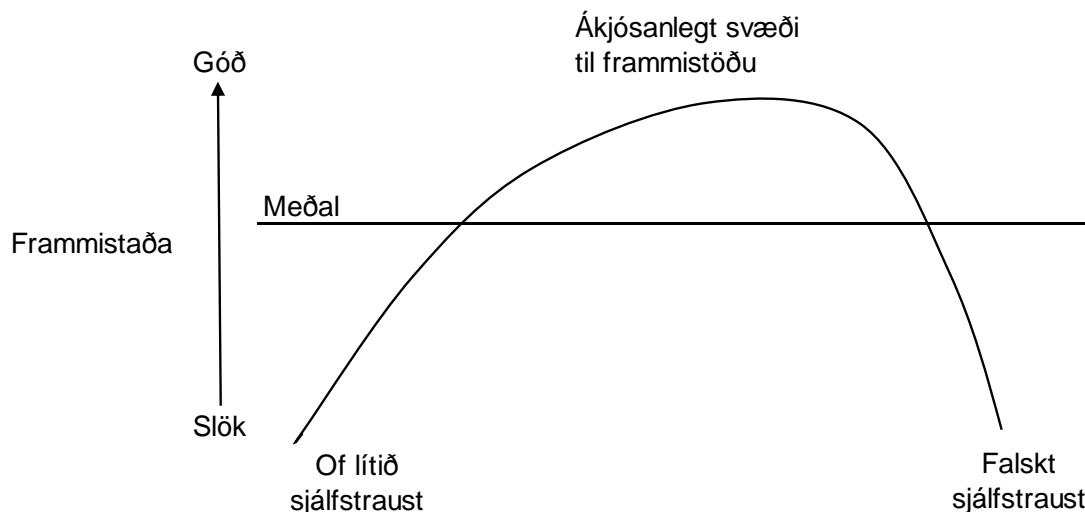
Þáttur fjögur er skynmyndabjálfun (e. imaginal experiences). Eins og komið hefur fram notar íþróttafólk oft á tíðum skynmyndabjálfun til að bæta frammistöðu sína (Jones og Stuth, 1997; Selk, 2009; Weinberg, 2008). Með því að sjá fyrir sér myndbrot af hreyfiferli sem viðkomandi ætlar sér að ná að framkvæma og hugsa um eigin frammistöðu við framkvæmd hreyfingarinnar bætir íþróttamaður mat sitt á eigin getu. Þegar viðkomandi hugsar um nákvæma tækni og sér fyrir sér góða frammistöðu leiðir það af sér jákvæðara mat á eigin getu og eykur sjálfstraust (Battaglia o.fl., 2014; Jones og Stuth, 1997; Ridderinkhof og Brass, 2015; Weinberg, 2008).

Þáttur númer fimm er um lífeðlisfræðileg viðbrögð íþróttafólks (e. physiological states), hvernig íþróttafólk túlkar þau líkamlegu einkenni sem það finnur fyrir við ákveðnar aðstæður (Bandura, 1977; Weinberg og Gould, 2011). Fimleikastúlka sem stendur á mótí og ætlar sér að framkvæma tvöfalt heljarstökk með hálfri skráfu finnur fyrir örum hjartslætti og mögulega smá fiðringi í maga ásamt aukinni svitamyndun. Þeir sem ná langt í íþróttum tengja þessi líkamlegu, lífeðlisfræðilegu viðbrögð við spennu og tilhlökkun fremur en kvíða. Það að túlka líkamleg viðbrögð á jákvæðan hátt fremur en neikvæðan leiðir af sér jákvæða upplifun við aðstæðurnar. Eins og fram hefur komið leiða jákvæðar hugsanir af sér jákvætt mat á eigin getu og sjálfstraust eykst ásamt frammistöðu (Bandura, 1982; Weinberg og Gould, 2011).

Sjötti og síðasti þátturinn eru tilfinningar (e. emotional states). Rétt eins og það hvernig íþróttafólk túlkar lífeðlisfræðileg einkenni geta tilfinningar verið mismunandi. Hugsum sem svo að fimleikastúlkan sé meidd. Töluverðar líkur eru á að trú hennar á eigin getu sé ekki eins mikil og væri hún ómeidd og óhrædd við að framkvæma stökkið sitt. Þannig getur tilfinning íþróttafólks og líðan frá degi til dags haft mismunandi áhrif á hve jákvætt það er í eigin garð (Bandura, 1977; Weinberg og Gould, 2011).

Sjálfsstraust er breytilegt á vídd

Þrátt fyrir að gott sjálfsstraust sé mikilvægt ber að hafa í huga að of mikið sjálfsstraust getur leitt til neikvæðra áhrifa á frammistöðu. Ef lítið er til kenninga um stigul sjálfsstrausts (e. level of self-confidence) má sjá hvernig of mikið sjálfsstraust dregur úr frammistöðu ekki síður en of lítið sjálfsstraust (Weinberg og Gould, 2011).



Mynd 2

Sjálfsstrausts stigull sýnir hvernig sjálfsstraust hefur áhrif á frammistöðu íþróttafólks (Weinberg og Gould, 2011)

Mynd 2 sýnir hvernig sjálfsstraust hefur áhrif á frammistöðu íþróttafólks og þeir sem hafa sjálfsstraust rétt yfir meðallagi ná fram bestu frammistöðu. Einstaklingur með það sjálfsstraust sem er ákjósanlegt hefur nægilegt sjálfsstraust til að hafa trú á því að hann geti staðist þau verkefni sem á vegi hans verða. Hann er tilbúinn til að leggja á sig það sem þarf til að ná fram þeim árangri sem hann vill ná, ásamt því að láta það ekki hafa neikvæð áhrif á sig þó svo að allt gangi ekki eins vel og vonast var til því hann gerir sér grein fyrir að dagsform getur verið breytilegt og frammistaða því misgóð (Weinberg og Gould, 2011).

Einstaklingur með of lítið sjálfsstraust (e. underconfident) hefur lágt mat á eigin getu. Hann trúir því síður að hann geti staðist verkefni sem fram undan eru og leggur því lítið eða ekkert á sig til að reyna að standast þau. Sama á við um þá sem hafa of mikið sjálfsstraust eða falskt sjálfsstraust (e. overconfident). Sá sem hefur of mikla trú á eigin getu telur sig ekki þurfa að undirbúa sig, hann trúir því að sama hvað hann geri þá muni hann alltaf standast þau verkefni sem fyrir hann eru lögð (Weinberg og Gould,

2011). Því er mikilvægt að efla þekkingu barna og unglunga á sjálfstrausti og hvernig hægt er að nýta sjálfstraust til góðs. Auðvelt er að kenna börnum í gegnum leik, því eru íþróttir góður vettvangur til að kenna margs konar hæfni, bæði líkamlega, félagslega sem og andlega (Smith og Smoll, 2012).

Jákvæð áhrif íþróttaiðkunar á andlega líðan barna og unglunga

Fram hefur komið að íþróttaiðkun hefur almennt jákvæð áhrif á sjálfstraust. Gott sjálfstraust dregur úr líkum á neikvæðum hugsunum sem og úr kvíða og þunglyndi og líkamleg heilsa verður betri (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2011; Lees og Hopkins, 2013). Þessi jákvæðu áhrif frá íþróttaiðkun eru ekki síst mikilvæg börnum og unglungum sem búa við slæm heimilisskilyrði þar sem skipulagt íþróttastarf virðist hafa sérstaklega verndandi áhrif fyrir þau börn og unglunga. Svo virðist sem jákvæð upplifun frá íþróttunum minnki neikvæð áhrif sem nánasta umhverfi getur haft á andlega líðan þeirra (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2011; Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016). Við íþróttaiðkun getur barn tekið þátt sem sjálfstæður einstaklingur þar sem skoðanir og viðhorf foreldra og vina hafa ekki áhrif á ákvarðanir sem barnið tekur. Þannig getur barnið lært að treysta eigin ákvörðunum ásamt því að læra nýja félagsfærni af þjálfurum og liðsfélögum (Keegan, Harwood, Spray og Lavalley, 2010; Kirkcaldy o.fl., 2002; Weinberg og Gould, 2011).

Þrátt fyrir þau jákvæðu áhrif sem íþróttir hafa á börn og unglunga má sjá að líkur á óæskilegri hegðun eins og áfengis- og vímuefnanotkun eykst hjá þeim iðkendum sem ekki stunda íþróttir með skipulögðu starfi (Halldorsson o.fl., 2014). Með óskipulögðu íþróttastarfi er átt við hreyfingu sem stunduð er fyrir utan íþróttafélög þar sem ekki er unnið að sameiginlegum markmiðum og/eða lítið er um skipulag sem og umsjón fullorðinna (Halldorsson o.fl., 2014). Því er mikilvægt að huga að hvernig það íþróttastarf sem barn eða unglingur stundar er byggt upp. Það er jákvætt ef börn og unglingar finna fyrir umhyggju við íþróttaiðkun sína. Þegar borin er virðing fyrir hverjum og einum upplifa iðkendur sig sem mikilvægan hlekk í hópnum og sýna oftar gleði við íþróttaiðkunina og eru líklegri til að hafa stjórn á neikvæðum tilfinningum eins og reiði (Fry o.fl., 2012).

Ekki hefur verið lögð rík áhersla á að skoða hvaða þættir það eru sem börn og unglingar telja mikilvæga til að efla sjálfstraust sitt og ná fram góðum árangri í íþróttum. En niðurstöður rannsókna hafa leitt í ljós að íþróttafólk telur almennt stjórnunarhætti þjálfara, félagslegan stuðning og líkamlega færni hafa mest að segja þegar kemur að eflingu sjálfstraust ásamt því að leggja mat á eigin getu. Einnig telur íþróttafólk líkamlegan og andlegan undirbúning hafa mikil áhrif á eflingu sjálfstrausts (Hays, Maynard, Thomas og Bawden, 2007; Machida, Marie Ward og Vealey, 2012).

Áherslumunur mælist þó milli kynja varðandi hvaða þættir skipta mestu máli. Þá má sjá að karlkyns íþróttamenn leggja áherslu á sigur og yfirburði við aðra til að efla sjálfstraust sitt (Hays o.fl., 2007). Þess háttar samanburður kallast „*ego-orientation*.“ Þegar kemur að innri áhugahvöt virðist það leiða af sér slakara sjálfstraust en ef áhersla er lögð á að bera eigin frammistöðu saman við fyrri frammistöðu (e. *task-orientation*) (Ahmed o.fl., 2017). Þegar einstaklingur einblínir á eigin getu og hvernig hann leggur sig fram hverju sinni kallast það „*task-orientation*“ (Ahmed o.fl., 2017). Íþróttakonur eru líklegri til að nota þess háttar samanburð til að efla sjálfstraust sitt ef marka má rannsóknir Hays o.fl., (2007) og (Lirgg, 1991).

Þrátt fyrir þessar niðurstöður hafa íþróttamenn mælst með hærra sjálfstraust en íþróttakonur (Hays o.fl., 2007; Lirgg, 1991; Wezyk, 2011). Í rannsókn sinni benti Wezyk (2011) á að þar sem umhverfi íþróttar almennt hefur verið talið frekar karllægt, þó svo miklar breytingar hafa orðið þar á síðustu ár og áratugi, gæti það verið ástæða þess að íþróttakonur mælast með slakara sjálfstraust en íþróttamenn. Eins og fram hefur komið eru fimleikar íþrótt sem hefur að miklu leyti kvenkyns iðkendur (Íþróttar- og ólympíusamband Íslands, 2008, 2019) og ættu þjálfarar þeirra að vera sérstaklega meðvitaðir um það að efla sjálfstraust fimleikaiðkenda sinna.

Sjálfstraust í fimleikum

Fimleikar er ákaflega tæknileg íþrótt þar sem mikill tími fer í langar æfingar við flókna hreyfiferla sem og uppbyggingu styrks, hraða og liðleika (Bobo-Arce og Méndez-Rial, 2013; Gagne, 2003; Nunomura og Oliveira, 2013). Þegar stigagjöf er skoðuð, sem er öfugt farið miðað við aðrar íþróttir, má sjá hve mikil áhersla er lögð á gagnrýni. Fimleikafólk byrjar með fullt hús stiga en er svo dregið niður fyrir hverja framkvæmda

villu (Bradshaw, 2010; Dosil, 2006; European Union of Gymnastics, 2014). Þær villur sem dregið er niður fyrir eru oftast en ekki til að fimleikafólk geri flókna hreyfiferla á eins öruggan hátt og hægt er. Má þá nefna að ójafnvægi í lendingu getur leitt til aukinnar meiðslahættu fyrir fimleikafólk og eru keppendur því dregnir niður fyrir slíkt (Bradshaw, 2010). Þessir flóknu hreyfiferlar eru líkamlega erfiðir og geta verið kvíðavaldandi vegna hræðslu við að gera mistök sem geta leitt til meiðsla (Bobo-Arce og Méndez-Rial, 2013; Dosil, 2006). Fimleikaiðkendur á unglingsaldri sem hafa meiðst við æfingar virðast vera sérstaklega hræddir við ítrekuð meiðsli (Chase, Magyar og Drake, 2005). Möguleg ástæða þess er sú að þeir iðkendur vita hvaða líkamlegu og andlegu áhrif meiðsli hafa í för með sér. Iðkandi sem er meiddur getur ekki æft sig eins vel og væri hann ómeiddur og nær því ekki fram þeim líkamlega árangri sem hann hefur sett sér. Ef um langvarandi meiðsli er að ræða finnur iðkandinn mikinn mun hvað varðar líkamlega getu og frammistöðu þegar þjálfun er hafin á ný (Chase o.fl., 2005). Meiðsli hafa ekki síður áhrif á andlega líðan þar sem erfitt getur reynst að mæta á æfingar vegna takmarkaðra hreyfigetu ásamt því að sumir iðkendur hafa fundið fyrir óánægju frá þjálfara vegna meiðsla iðkandans (Chase o.fl., 2005). Þegar kemur að ótta íþróttafólks má sjá að meiðsli, það að gera mistök og svo hræðsla við að ná ekki árangri, eru algengustu þættir sem íþróttafólk óttast (Subramanyam, 2013).

Subramanyam taldi að eitt af lykilskrefum þegar kemur að uppbyggingu sjálfstrausts íþróttafólks væri að koma böndum á þann þátt sem íþróttamaður hræðist hvað mest (2013). Með því að ná tökum á þeim þáttum sem valda hræðslu gerir íþróttafólk sér grein fyrir að óttinn er hugsun en ekki raunverulegar aðstæður (Subramanyam, 2013). Jákvæð tengsl virðast vera milli kvíða og meiðslahættu þar sem aukinn kvíði getur leitt til aukinna meiðslahættu (Kolt og Kirkby, 1994). Rannsóknir hafa leitt í ljós að fimleikafólk með lágt sjálfstraust mælist almennt með mikinn kvíða (Kolt og Kirkby, 1994; Pineda-Espejel, López-Walle, Rodríguez, Villanueva og Gurrola, 2013; Sowislo og Orth, 2013).

Í rannsókn Chase o.fl., (2005) gáfu niðurstöður til kynna að fimleikastúlkur á aldrinum 12 til 17 ára hugsa um fyrri frammistöðu, áður en iðkandi meiddist, til að komast yfir hræðslu og auka þannig mat á eigin getu ásamt sjálfstrausti. Einnig töldu þátttakendur rannsóknarinnar andlegan stuðning vega mjög mikið þegar kemur að því að efla mat um eigin getu til að yfirstíga kvíða vegna hræðslu við meiðsli (Chase o.fl., 2005). Þegar vellíðan fimleikaiðkenda er skoðuð má sjá að iðkendur sem náð hafa 13 ára aldri mælast almennt með minni vellíðan en þeir iðkendur sem yngri eru.

Vísbendingar eru um að við kynþroska verði unglingar viðkvæmari gagnvart streitu sem gerir þeim erfiðara fyrir að takast á við tilfinningaleg mál sem upp geta komið í tengslum við fimleikaiðkun (Antualpa, Aoki og Moreira, 2017). Þar sem sjálfstraust er einn lykilþáttur þess hvort fimleikaiðkendur nái framúrskarandi árangri er mikilvægt fyrir þjálfara að vinna markvisst að því að efla sjálfstraust iðkenda sinna (Tsopani o.fl., 2011).

Efling sjálfstrausts

Pó svo að góð frammistaða efla sjálfstraust hvað mest eru til ýmsar leiðir sem má nota markvisst til að efla sjálfstraust. Íþróttafólk telur góðan líkamlegan og andlegan undirbúning, gott félagslegt umhverfi og liðsheild hafa mikil áhrif á eflingu sjálfstrausts. Einnig hefur verið sýnt að markmiðasetning er mjög áhrifarík þegar kemur að eflingu sjálfstrausts (Aghdasi og Toubas, 2012; Chase o.fl., 2005; Diener, 1984; Goudas o.fl., 2006; Kolovelonis o.fl., 2011; Selk, 2009; Strobel o.fl., 2011; Weinberg og Gould, 2011; White og Bennie, 2015). Með því að setja sér ákveðin markmið, um ákveðna hegðun, frammistöðu, sigur o.s.frv., verður einstaklingur einbeittari í að ná fram því sem hann vill ná fram (Schunk, 1990; Selk, 2009; Weinberg og Gould, 2011). Það er ekki síst mikilvægt að kenna metnaðarfullu íþróttafólki kosti markmiðasetningar þar sem í gegnum tíðina hefur sigur á stórmótum jafnvel verið eina markmið íþróttamanns.

Ef langtímamarkmiði er skipt í smærri tímasettar einingar sem snúa að frammistöðu og ferlinu sem íþróttamaðurinn þarf að fara í gegnum til að ná aðalmarkmiðinu eða niðurstöðumarkmiði hjálpar það honum að viðhalda athygli og vera vakandi fyrir því þegar smáum markmiðum er náð (Selk, 2009; Subramanyam, 2013). Þessi reglulega sjálfsskoðun auðveldar íþróttafólki að skoða frammistöðu sína, hvað það hefur gert til þessa og sjá hvar og hvernig hægt er að gera betur til að ná fram markmiðum sínum. Þegar markmiðum er náð verður einstaklingur jákvæðari í eigin garð og mat á eigin getu verður meira og sjálfstraust eykst. Hann sér að hann getur sett sér ný háleitari en raunhæf markmið sem hann ætlar sér að ná (Schunk, 1990; Selk, 2009; Subramanyam, 2013; Weinberg og Gould, 2011).

Þessi smáu markmið sem leiða íþróttafólk áfram kallast ferilsmarkmið og frammistöðumarkmið. Sigur á Íslandsmeistaramóti væri dæmi um niðurstöðumarkmið fimleikastúlku. Segjum sem svo að fimleikastúlkan hafi átt erfitt með æfingar sínar á slá því vill hún vinna markvisst að því að bæta þær. Dæmi um ferilsmarkmið væri að mæta á æfingar sex sinnum í viku og æfa sláaræfingarnar í heild, ásamt því að brjóta niður í smærri hreyfferla. Þeir hreyfiferlar sem hún hefur átt sérstaklega erfitt með myndi hún æfa bæði á slá og á gólfi, þar sem hún er fullkomlega örugg í hreyfiferlinum, þar með hefur hún sett sér frammistöðumarkmið (Selk, 2009). Þannig bætist færni fimleikastúlkunnar í þeim hreyfiferlum og hún nær skammtímamarkmiðum sínum sem eflir mat hennar á eigin getu svo og sjálfstraust og eykur líkur á að niðurstöðumarkmið náist (Schunk, 1990; Selk, 2009; Weinberg og Gould, 2011).

Subramanyam taldi mikilvægt fyrir íþróttafólk að læra hvaða aðstæður reyna á sjálfstraust og nýta sér mótlæti til að bæta frammistöðu (2013). Algengt er að upp komi tímabil hjá íþróttafólki þar sem frammistaðan verður ekki eins og stefnt er að og æfingar miðuðust við svo íþróttamaðurinn nær ekki fram þeim árangri sem hann ætlaði. Upp geta komið efasemdaraddir sem draga fram hugsanir um slæma frammistöðu en mikilvægt er að kunna að slökkva á þeim hugsunum (Selk, 2009; Subramanyam, 2013). Það er hvorki hægt að hafa stjórn á öllum aðstæðum né því hvernig aðrir liðsfélagar og andstæðingar standa sig og því er mikilvægt að kunna aðferðir sem draga úr neikvæðum hugsunum sem hafa slæm áhrif á sjálfstraust (Diener o.fl., 1985; Selk, 2009; Strobel o.fl., 2011; Weinberg og Gould, 2011; White og Bennie, 2015).

Íþróttafólk með gott sjálfstraust er meðvitað um að í mótlæti er ekki síst mikilvægt að halda sjálfstraustinu því frammistaða þeirra muni batna. Þá er hægt að nota leiðbeinandi sjálfstal sem annaðhvort stjórnar hugsunum eða snýst um ákveðna hreyfiferla til að bæta frammistöðu (Aghdasi og Touba, 2012; Kolovelonis o.fl., 2011; Selk, 2009). Með jákvæðu sjálfstali um fyrri frammistöðu þegar vel hefur gengið eflist sú trú að allar líkur séu á að viðkomandi eigi eftir að ganga vel við komandi aðstæður. Leiðbeinandi sjálfstal um hvernig hreyfiferill skal vera eða sjálfstal sem hvetur iðkandann bætir hæfni, einbeitingu og sjálfstraust (Aghdasi og Touba, 2012; Goudas o.fl., 2006; Kolovelonis o.fl., 2011; Selk, 2009). Kolovelonis o.fl. (2011) sýndu fram á að sjálfstal sem hvetur iðkanda áfram hafi betri áhrif á frammistöðu en leiðbeinandi sjálfstal. Hvetjandi sjálfstal hvetur iðkanda til að gefast ekki upp þótt á móti blási og bætir einbeitingu. Unglingar eiga auðveldara með að nota sjálfstal til að bæta frammistöðu sína við íþróttaiðkun heldur en börn og liggur skýringin líklega í vitsmunabroska sem unglingar ná við kynþroska (Aghdasi og Touba, 2012).

Niðurstöður rannsóknar Gagne (2003) hafa sýnt fram á að ef fimleikastúlkur skrifa niður fyrir æfingar ástæðuna fyrir því að mæta og eigin upplifun á sjálfstrausti og vellíðan hefur það jákvæð áhrif á sjálfstraust. Það sama gildir um skráningu upplýsinga um frammistöðu á æfingum og hvernig þær upplifðu tilsögn frá þjálfara eftir æfingar. Þegar niðurstöður á sjálfstrausti voru skoðaðar mátti sjá að eftir því sem þjálfari var meira leiðbeinandi á æfingum varð sjálfstraust iðkenda stöðugra til lengri tíma litið. Einnig gáfu niðurstöður til kynna að stuðningur frá þjálfurum og foreldrum eykur áhuga og getur haft mikil áhrif við að viðhalda áhuga og þrautseigju fimleikastúlkna (Gagne, 2003).

Mikilvægi þátttöku foreldra við íþróttaiðkun barna og unglunga

Foreldrar eru oftast en ekki mikill stuðningur við íþróttaiðkun barna og unglunga sem stunda líkamlega og andlega krefjandi íþróttir. Þeir skrá börn sín í íþrótt, kaupa viðeigandi búnað sé þess þörf og sjá til þess að börnin mæti á æfingar, oft með því að keyra og sækja. Jákvæð tengsl eru milli þess hve mikinn stuðning börn og unglingar fá frá foreldrum sínum við fjölda æfinga á viku (Gagne, 2003). Þegar börn og unglingar eldast og ná lengra í íþrótt sinni eykst fjöldi æfingartíma en um leið verður íþróttin meira krefjandi, bæði líkamlega og andlega. Því skiptir miklu máli að stuðningur foreldra aukist (Gagne, 2003).

Iðkendur fimleika byrja oft mjög ungir að æfa markvisst vegna þess hve líkamlega krefjandi íþrótt fimleikar eru. Þá er jákvæður stuðningur foreldra mikilvægur þar sem góður stuðningur leiðir til þess að barnið sýni íþróttaiðkun sinni einlægán áhuga og meiri hollustu (Nunomura og Oliveira, 2013). Börn og unglingar eru misjöfn og því getur það sem eitt barn upplifir sem stuðning virkað sem pressa fyrir annað barn (Chase o.fl., 2005; Nunomura og Oliveira, 2013). Niðurstöður í rannsókn Wezyk (2011) á iðkendum á aldrinum 16 til 19 ára sýndu að góður stuðningur frá fjölskyldu virðist draga úr frammistöðukvíða stúlkna öfugt við drengi á sama aldri. Svo virðist sem drengir séu líklegri til að upplifa stuðninginn sem aukna pressu eða álag til að standa sig vel við íþróttaiðkun sína sem leiðir til aukins frammistöðukvíða (Wezyk, 2011). Þannig geta sum börn og unglingar upplifað áhuga foreldra sem aukna pressu og vilja ekki að þeir fylgist með frammistöðu þeirra á æfingum og/eða við keppni (Nunomura og Oliveira, 2013; Wezyk, 2011).

Vegna flókinna hreyfiferla sem fimleikaiðkendur gera geta foreldrar átt erfitt með að fylgjast með vegna ótta um að barnið meiðist. Upplifi barnið þess háttar hegðun frá foreldri eða áhugaleysi foreldra getur það leitt til neikvæðra áhrifa á sjálfstraust barnsins. Barn getur upplifað of mikið álag og streitu sem það ræður ekki við, nokkuð sem stundum leiðir til þess að barnið hættir iðkun sinni (Nunomura og Oliveira, 2013). Mikilvægt er að foreldri sýni barni sínu að það hafi trú á getu þess og styðji það skilyrðislaust sama hvort því gangi vel eða illa. Slíkur stuðningur eflir sjálfstæði, sjálfstraust og þrautseigju (Chase o.fl., 2005; Gagne, 2003; Nunomura og Oliveira, 2013; Thelwell, Such, Weston, Such og Greenlees, 2010). Foreldrar geta ýtt undir sjálfstæði barna sinna með því að veita þeim stuðning og sýna jákvæðan áhuga og

hvatningu (Gagne, 2003; Nunomura og Oliveira, 2013). Mikilvægt er að leggja áherslu á að börn meti innri verðlaun sem gleði og ánægja með góða frammistöðu veita í stað þess að hvetja þau áfram með áþreifanlegum verðlaunum (Chase o.fl., 2005; Gagne, 2003; Ryan, Kuhl og Deci, 1997).

Það er jákvætt að þó svo að iðkandi njóti ekki stuðnings foreldra þá hafa fleiri þættir áhrif á mótun sjálfsmýndar, til dæmis stuðningur þjálfara og liðsfélaga (Felton og Jowett, 2013; Gagne, 2003; Nunomura og Oliveira, 2013). Sýnt hefur verið fram á að þeir sem finna fyrir góðum stuðningi frá liðsfélögum finna síður fyrir frammistöðukvíða og eru líklegri til að hafa gott sjálfstraust og takast á við krefjandi aðstæður (Chase o.fl., 2005; Wezyk, 2011). Hvað varðar áhrif á mótun sjálfsmýndar og sjálfstrausts iðkenda ber rannsóknum ekki saman um hvorir eru mikilvægari, foreldrar eða þjálfarar, þegar kemur að íþróttaiðkun ungmenna (Felton og Jowett, 2013; Gagne, 2003; Nunomura og Oliveira, 2013).

Hlutverk þjálfara við uppbyggingu sjálfstrausts

Rétt eins og hjá fullorðnu íþróttafólki telja börn og unglingar að þjálfarar hafi mikil áhrif á íþróttaiðkun þeirra (Keegan o.fl., 2010; Martin og Gill, 1991; Rintaugu, Mwangi og Toriola, 2018; Subramanyam, 2013). Hlutverk þjálfara virðist ekki síður mikilvægt en hlutverk foreldra þegar kemur að mótun sjálfsmýndar og þeirri reynslu sem iðkandi fær af íþróttaiðkun sinni (Gagne, 2003). Iðkendur líta oft upp til þjálfara sinna og geta þeir orðið þeim miklar fyrirmyndir og haft áhrif á skoðanir þeirra og gildi (Keegan o.fl., 2010). Því eru þjálfarar ekki einungis tilvaldir í að kenna hreyfifærni heldur einnig til að bæta hugræna og félagslega færni (Akiyama, Gregorio og Kobayashi, 2018; Keegan o.fl., 2010; Smith og Smoll, 2012). Þegar innri þættir eins og jákvætt sjálfstal, gleði og vellíðan stjórna hegðun sýna iðkendur meira sjálfstæði í hugsun, betri einbeitingu og mat á eigin getu og sjálfstraust eflist (Aghdasi og Toubas, 2012; Gagne, 2003; Goudas o.fl., 2006; Kolovelonis o.fl., 2011).

Þjálfarar eiga nokkuð auðvelt með að ná fram jákvæðri upplifun iðkenda og hvetja iðkendur til að meta eigin hæfni frá degi til dags út frá dagsformi (Rintaugu o.fl., 2018). Gott er að kenna iðkendum að allir geta verið misvel á sig komnir þar sem til dæmis svefn og næring hefur mikil áhrif á frammistöðu og hvernig slök frammistaða

hefur ekki alltaf áhrif á það sem koma skal (Rintaugu o.fl., 2018). Rannsókn Gagne (2003) leiddi í ljós að þjálfarar geta jafnvel haft jákvæðari áhrif á áhuga fimleikaiðkenda til íþróttarinnar og vellíðan heldur en foreldrar. Þá taldi Gagne líklegt að fimleika iðkendur upplifi meiri pressu frá foreldrum heldur en frá þjálfaranum (2003).

Mikilvægt er að þjálfari geri ekki upp á milli iðkenda. Hafi þjálfari mikla trú á ákveðnum iðkanda getur það leitt til þess að sá iðkandi fái meiri athygli frá þjálfaranum, meira hrós og þar af leiðandi betri þjálfun (Weinberg og Gould, 2011). Þjálfari sem leggur áherslu á samvinnu og liðsheild og gefur valmöguleika á þeim æfingum sem lagðar verða fyrir uppsker aukið sjálfstæði iðkenda sinna ásamt því að iðkendur eru líklegri til að nota innri áhugahvöt sem hvatningu til að standa sig vel. Þeir iðkendur finna fyrir innri áhuga til að standa sig vel, æfa oft og ná þannig meiri framförum og bæta frammistöðu sína við íþróttaiðkun (Alvarez, Balaguer, Castillo og Duda, 2012; Duda og Balaguer, 2007; Gagne, 2003; Ryan o.fl., 1997; Smith og Smoll, 2012). Þegar áhersla er lögð á að iðkandi bæti eigin frammistöðu og hversu mikið hann leggi sig fram hefur það jákvæð áhrif á mat á eigin getu. Sá iðkandi er líklegri til að upplifa meira sjálfstraust og að hann hafi stjórn á eigin hæfni og geti haft áhrif á hana sjálfur. Þannig upplifir iðkandinn sig á jákvæðari hátt en ef hann þarf stöðugt að bera sig saman við aðra, en þá er hætta á að honum finnist sem hann passi ekki inn í umhverfið og fjarlægist hópinn (Alvarez o.fl., 2012; Gagne, 2003).

Iðkendur sem finna fyrir harðstjórn frá þjálfara eða þeir sem hafa lítið eða ekkert að segja um þjálfun sína finna ekki síður fyrir neikvæðum áhrifum á vellíðan eins og ef iðkendur þurfa að hegða sér á ákveðinn hátt til að forðast refsingar (Gagne, 2003). Einnig hefur verið sýnt fram á að þeir iðkendur sem fá litlar leiðbeiningar frá þjálfara sínum og upplifa þjálfara sinn ekki til staðar á æfingum, með hugann við annað, hafa óstöðugra sjálfstraust (Gagne, 2003). Jákvætt er að aukin þekking þjálfara, sem og almennings, á áhrifum framkomu á hegðun og líðan annarra, hefur leitt til þess að fólk er meira vakandi um það hvernig framkoma þess er.

Aðferðir til að efla sjálfstraust barna og unglunga í íþróttum

Margar rannsóknir snúa að þeim jákvæðu áhrifum sem íþróttaiðkun hefur á börn og unglunga. Nú er farið að skoða hvort ákveðnar aðferðir eða módel henti vel til að efla sjálfstraust barna í gegnum íþróttaiðkun. Harwood og Anderson (2015) settu fram

áhugavert prógramm um C-in fimm (e. The 5C's). The 5C's er þjálfunaraðferð fyrir börn og unglinga í knattspyrnu en á þó vel við aðrar íþróttagreinar. Prógrammið byggir á að þjálfari efli mikilvæga hugræna þætti sem leiða af sér jákvæða sjálfsmynd barna og unglinga. Þessi þjálfun veitir þjálfara góða tækni til að þjálfra upp áhugahvöt og aga, hvernig hægt er að sýna sjálfstjórn, efla sjálfstraust og mikilvægi liðsheildar (Harwood og Anderson, 2015).

C-in fimm standa fyrir Commitment, Control, Confidence, Communication og Concentration. Hollusta (e. commitment) er miðja mómódelisins því hollusta iðkanda hefur mikið að segja um hvernig hann leggur sig fram, líkamlega og andlega, við það sem hann tekur sér fyrir hendur (Harwood og Anderson, 2015). Þáttur númer tvö á við um samskipti (e. communication). Hvernig iðkandi tekur við upplýsingum frá öðrum og kemur upplýsingum frá sér hefur mikil áhrif á hversu vel hann stendur sig í félagslegum samskiptum (Harwood og Anderson, 2015). Þriðji þátturinn snýr að einbeitingu (e. concentration). Sá sem á auðvelt með einbeitingu á auðveldara með að útiloka aðra umhverfisþætti en þá sem hann vill einblína á (Harwood og Anderson, 2015). Stjórn (e. control) er fjórði þátturinn og tengist einbeitingu. Hvernig iðkandi nær að halda stjórn á hugsunum sínum og tilfinningum eftir því hverju hann einbeittir sér að (Harwood og Anderson, 2015).

Síðast en ekki síst er sjálftraust (e. confidence). Sjálftraust er haft aftast í þessu mómódeli þar sem hinir þættirnir fjórir hafa mikil áhrif á mótun þess. Þá getur skipt þjálfara máli að þekkja mun á því hvort gott sjálftraust er hugarástand iðkanda, ástands sjálftraust, eða hluti af persónuleika hans, eðlislægt sjálftraust (Harwood og Anderson, 2015; Vealey, 1986; Weinberg og Gould, 2011). Eins og komið hefur fram getur sjálftraust verið breytilegt milli einstaklinga og umhverfi getur haft mismunandi áhrif á hvern einstakling fyrir sig. Því er mikilvægt fyrir þjálfara að þjálfra upp sjálftraust iðkenda sinna til að fá sem bestu frammistöðu (Harwood og Anderson, 2015).

Samkvæmt Harwood og Anderson (2015) er mikilvægast fyrir þjálfara að leggja áherslu á afrek sem iðkendur þeirra hafa náð, gefa jákvæða endurgjöf um þá æfingu sem æfð er á þeirri stundu, sér í lagi þá áreynslu sem iðkandi leggur á sig til að ná framförum. Samkvæmt White og Bennie (2015) er hvetjandi fyrir iðkendur að ná markmiðum sínum þegar gagnkvæmur skilningur ríkir milli þjálfara og iðkandans. Mikilvægt er að veita því athygli hvað iðkandi lagði á sig þó svo að niðurstaða hafi ekki verið góð því framlagið er það sem skiptir mestu máli (Harwood og Anderson, 2015). Þannig verður iðkandi óhræddur við að gera mistök og leggur sig meira fram. Þá eykst

sú hæfni sem iðkandi hefur svo hann fær betra mat á eigin getu. Næst telja þeir herminám mikilvægt en þegar börn horfa á liðsfélaga af svipaðri getu framkvæma ákveðin hreyfimyntur telja þau sig einnig geta framkvæmt hreyfinguna með sömu eða svipaðri frammistöðu. Sama mátti sjá fyrir í þessu verkefni þar sem Bandura taldi það einnig mikilvægan hlekk í kenningu sinni um samspil frammistöðu íþróttamanna og sjálfstrausts (Harwood og Anderson, 2015; Weinberg og Gould, 2011).

Þegar þjálfari, liðsfélagar og foreldrar sannfæra iðkanda um ágæti hans, að hann hafi þá hæfni sem hann vill hafa sem og geti náð þeim árangri sem hann vill ná hefur það jákvæð áhrif á sjálfstraust iðkandans. Samkvæmt Harwood og Anderson (2015) er mikilvægt að efla liðsandann þar sem liðsfélagar þekkja styrkleika hvers annars og kenna iðkendum sjálfstjórn þar sem iðkandi lærir að hafa stjórn á skapi sínu þegar illa gengur. Með jákvæðu viðhorfi og þjálfunaraðferðum þar sem iðkendur geta sýnt styrkleika og náð framförum hefur þjálfari jákvæð áhrif á upplifun iðkanda á íþróttinni og eflir þar með sjálfstraust hans (Harwood og Anderson, 2015).

Höfundur er aðeins kunnugt um eina rannsókn á Íslandi sem snýr að eflingu sjálfstrausts barna og unglunga í gegnum íþróttaiðkun. Rannsóknin var framkvæmd á handboltaiðkendum af báðum kynjum þar sem meðalaldur þátttakenda var 12,1 ár (Andrea Ösp Böðvarsdóttir, 2018). Rannsóknin sýndi fram á að tæp 80% þátttakenda á aldrinum tíu til 14 ára vissu hvað sjálfstraust var við upphaf rannsóknar. Sjö vikna sjálfstraustsþjálfun fólst í að þjálfari kenndi iðkendum hvað sjálfstraust er samhliða þjálfun og vinnu heimaverkefna. Um var að ræða tiltölulega lítið úrtak og því erfitt að alhæfa niðurstöður yfir á þýði. Niðurstöður gáfu þó til kynna að mögulegt væri að leiðbeina iðkendum á aldrinum tíu til 14 ára um sjálfstraust þar sem 100% þátttakenda vissu hvað sjálfstraust var við lok sjálfstraustsþjálfunar.

Rannsóknarspurningar

Markmið rannsóknarinnar var að skoða þætti sem snúa að sjálfstrausti hópímleikaiðkenda. Kanna hvort þjálfari geti hjálpað iðkendum sínum, á táningsaldri, til að skilja hugtakið sjálfstraust. Ásamt því að kanna hvernig iðkendur geta nýtt sér aðferðir til að efla sjálfstraustið til að ná fram þeim árangri sem þeir vilja sem og að auka vellíðan. Rannsóknarspurningarnar eru eftirfarandi:

1. Eykst þekking stúlkna í hópímleikum á aldrinum 11 til 15 ára á sjálfstrausti með kerfisbundinni þjálfun á sjálfstrausti frá þjálfara ?
2. Eykst sjálfstraust stúlkna í hópímleikum eftir 14 skrefa sjálfstraustþjálfun frá Sportabler sem stýrt er af þjálfara ?
3. Hver er upplifun stúlkna í hópímleikum af innleiðingu sjálfstraustþjálfunar Sportabler ?
4. Hver er reynsla þjálfara af innleiðingu sjálfstraustþjálfunar Sportabler ?
5. Hver er reynsla foreldra af sjálfstraustþjálfun Sportabler ?

Lykilorð: Sjálfstraust – unglingar – íhlutun – fimleikar – þjálfarar / Self-confidence, self-efficacy, children, adolescents, intervention, gymnastics, coaches

Aðferð

Í rannsókninni var notuð blönduð rannsóknaraðferð þar sem gögnum var safnað með megindegum og eigindlegum hætti. Meginlegi hlutinn snýr að spurningalistum sem lagðir voru fyrir þátttakendur í upphafi tímabils sem og í lok sjálfstraustspjálfunar.

Eigindlegi hluti rannsóknarinnar fólst í opnum viðtölum við þjálfara, iðkendur og foreldra þeirra við lok sjálfstraustspjálfunar.

Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknarinnar voru stúlkur á aldrinum 11 til 15 ára sem æfa hóp fimleika hjá íþróttafélagi á höfuðborgarsvæðinu. Þar að auki tók þjálfari stúlkanna þátt ásamt tveimur foreldrum. Þjálfarinn þjálfaði alla fimleikaiðkendur sem tóku þátt í rannsókninni. Stúlkurnar voru á aldrinum 11 til 14 ára við upphaf mælinga ($M = 12,6$ ár, $SD = 0,957$). Þátttakendur voru fæddir á árunum 2005 til 2008 ($M = 2006,4$, $SD = 0,957$). Algengasta fæðingarárið var 2007 en 36,0% þátttakenda voru fæddir það ár. Stúlkurnar svöruðu spurningalistum fyrir og eftir sjálfstraustspjálfun, svarhlutfall þegar seinni spurningalistinn var lagður fyrir var 88,0%. Sjá má í Töflu 1 dreifingu fæðingarárs þátttakenda ásamt fjölda þeirra ára sem þeir hafa æft fimleika. Fjöldi æfingaára voru á bilinu fjögur til 11 ár en að meðaltali höfðu þátttakendur æft í 8,04 ár ($SD = 2,010$). Þó voru um 29,2% þátttakenda sem höfðu æft fimleika í tíu ár sem var algengasti árafjöldinn.

Tafla 1

Dreifing fæðingarárs þátttakenda og fjölda ára sem þeir hafa æft fimleika

Fæðingarár	n	%
2005	5	20,0
2006	8	32,0
2007	9	36,0
2008	3	12,0
Fjöldi æfingaára		
4	1	4,2
5	1	4,2
6	5	20,8
7	2	8,3
8	6	25,0
10	7	29,2
11	2	8,3

Eftir sjálfstraustþjálfun voru viðtöl tekin við tvo fimleikaiðkendur, tvo foreldra og einn þjálfara. Önnur stúlkan var 12 ára (fædd árið 2008) en hin 15 ára (fædd árið 2005). Foreldrarnir sem viðtöl voru tekin við vorum mæður þátttakenda sem viðtöl voru tekin við. Annað foreldrið átti viðmælenda sem var 12 ára en hinn viðmælandinn var móðir viðmælenda sem var 15 ára. Þjálfarinn þjálfaði alla fimleikaiðkendur sem tóku þátt í rannsókninni.

Mælitæki

Megindlegi hluti rannsóknarinnar.

Spurningalistar voru lagðir fyrir þátttakendur og voru byggðir upp á eftirfarandi hátt:

Bakgrunnsspurningar: Fjórar spurningar voru um bakgrunn þátttakenda. Þær fólust í upplýsingum um nafn og aldur þátttakanda, kyn sem og hversu lengi hann hafði æft fimleika. Ein spurning kannaði áhuga þátttakanda fyrir íþróttinni (sjá Viðauka 1). Í spurningalista sem lagður var fyrir eftir sjálfstraustþjálfunina var bætt við spurningu um með hverjum iðkandi vann heimaverkefningin. Svarmöguleikarnir voru: með foreldrum/forráðamönnum, öðrum fjölskyldumeðlimi, ein eða með vinkonu (sjá Viðauka 2).

Þekking á sjálfstrausti: Sex spurningar mældu þekkingu þátttakanda á hugtakinu sjálfstraust. Þrjár svarmöguleikar voru gefnir upp (já/sammála, veit ekki og nei/ósammála) (sjá Viðauka 1).

Sjálfstraust þátttakenda: Aðlöguð útgáfa af *The Trait Robustness of Sport-Confidence Inventory (TROSCI)* var notuð til þess að meta sjálfstraust iðkenda (Faghir, Tojari og Amirtash, 2013) (sjá Viðauka 3). *TROSCI* er 12 atriða spurningalisti þar sem svarmöguleikar eru á níu punkta svarkvarða (Faghir o.fl., 2013). Próffræðilegir eiginleikar listans eru góðir þar sem áreiðanleiki er $\alpha = 0,73$ (Faghir o.fl., 2013). *TROSCI* spurningalistinn var þýddur sem og aðlagður að aldri þátttakenda (sjá Viðauka 1). Tíu spurningar af 12 voru notaðar og þrjár svarmöguleikar í stað níu (sammála, ósammála og veit ekki). Próffræðilegir eiginleikar íslensku útgáfunnar eru ekki þekktir.

Eigindlegi hluti rannsóknarinnar.

Tekið var viðtal við tvo iðkendur, þjálfara og tvo foreldra og unnið var eftir eftirfarandi viðtalsramma:

Viðtalsrammi: Viðtalsspurningar voru unnar til að fá sem mestar upplýsingar um skoðanir þátttakenda rannsóknarinnar, þjálfara, iðkendur sem og foreldra iðkenda. Mikilvægt var að vita hver upplifun þeirra var á 14 skrefa þjálfuninni á sjálfstrausti. Markmið viðtalanna var að fá upplýsingar um hver reynsla þátttakenda af þjálfuninni var, hvað þátttakendum fannst jákvætt við þjálfunina sem og neikvæðar hliðar hennar ef einhverjar voru. Einnig voru þátttakendur spurðir hvort þeir teldu þess háttar þjálfun viðeigandi og hvort slík þjálfun ætti að fara fram innan eða utan æfingatíma.

Spurningar um verkefnabókina voru hugsaðar til að fá upplýsingar um hvort efnið væri á einhvern hátt flókið fyrir þjálfara eða iðkendur. Markmiðið með viðtölum við foreldra var að fá upplýsingar um upplifun þeirra á þjálfuninni sem iðkendur fengu, hvort þeir teldu sjálfstraustþjálfun mikilvæga og hvort þeim fyndist heimaverkefni viðeigandi. Einnig var spurt um hvort foreldrar fyndu breytingu á hegðun barns síns, þjálfara eða á sjálfum sér. Viðtalsramma má sjá í Viðauka 4.

Framkvæmd

Undirbúningur rannsóknarinnar hófst í september 2019 þar sem rannsakandi, höfundur íhlutunarefnis og þjálfari héldu kynningarfund fyrir foreldra iðkenda. Þar var rannsóknarefni kynnt og útskýrt hvers til var ætlast af iðkendum og foreldrum þeirra. Einnig var foreldrum tjáð að iðkendum bæri ekki skylda til að taka þátt í rannsókninni og að þeir mættu alltaf hafa samband við rannsakanda, þjálfara sem og höfund íhlutunarefnis ef upp kæmu frekari spurningar. Ekkert foreldri hafði á móti því að barn þess tæki þátt í rannsókninni. Í framhaldi var iðkendum sagt frá rannsókninni og lagðir voru fyrir spurningalistar til gagnaöflunar (sjá Viðauka 1). Spurningalistar voru lagðir fyrir í lok æfingar hjá eldri iðkendum en fyrir æfingu yngri iðkenda. Sökum plássleysis fór aðstoðarþjálfari hópsins með eldri iðkendur í annað herbergi þar sem spurningalistum var svarað. Rannsakandi var með yngri hóp iðkendanna og svaraði þeim spurningum sem upp komu.

Þegar grunnmælingum lauk, í september 2019, hóf þjálfari sjálfstraustþjálfun.

Í mars 2020 var sjálfstraustþjálfun lokið og eftirmælingar voru gerðar. Eins og sjá má í kafla um mælitæki voru sömu spurningalistar lagðir fyrir þátttakendur og voru lagðir fyrir í upphafi sjálfstraustþjálfunar, auk einnar viðbótarspurningar. Rétt eins og í fyrri mælingum voru spurningalistar lagðir fyrir við lok æfinga en til að rannsakandi gæti verið viðstaddur hjá öllum iðkendum var öðrum hópnum hleypt fyrir af æfingu og seinni hópurinn kom þar á eftir.

Viðtöl voru tekin við tvo iðkendur, tvo foreldra og þjálfara í lok mars 2020 og byrjun apríl. Viðtöl voru tekin í gegnum Facebook messenger þar sem ekki var æskilegt að hitta viðmælendur vegna samkomubanns sem var við líði sökum Covid 19. Viðtölin voru tekin upp á hljóðupptöku og veitti viðmælandi upplýst samþykki varðandi þátttöku í rannsókninni munnlega. Þegar rannsakandi hafði lokið viðtölum voru viðtölin skráð í Word til frekari úrvinnslu.

Viðmælendur: Yngri iðkandinn sem tekið var viðtal við fæddist 2008, og hafði æft fimleika í sjö ár við upphaf rannsóknarinnar. Eldri iðkandinn fæddist árið 2005 og hafði stundað fimleika í 11 ár. Foreldrar sem viðtöl voru tekin við voru mæður þessara iðkenda. Nafnleyndar var gætt um viðmælendur svo vísað er til þeirra í niðurstöðum viðtalanna sem yngri iðkandi, eldri iðkandi og mæður þeirra sem foreldri yngri iðkanda og foreldri eldri iðkanda. Einnig var tekið viðtal við þjálfara en í hann er vísað sem þjálfari í niðurstöðukafla.

Sjálfstraustþjálfun:

Íhlutunarefnið „*Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir*“ er röð 14 æfinga sem þjálfari leggur fyrir iðkendur sína og fimm heimaverkefna sem iðkendur gera með foreldrum sínum. Íhlutunarefnið „*Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir*“ er samið af Dr. Hafrúnu Kristjánsdóttur, sálfræðing og Markúsi Mána Michaelssyni Maute eiganda Sportabler. Æfingarnar 14 voru settar upp í snjallsímaútgáfu og voru aðgengilegar fyrir þjálfara í gegnum smáforrit sem ber nafnið Sportabler.

Lagt var upp með að sjálfstraustþjálfun tæki um 16 til 20 vikur þar sem gert var ráð fyrir einhverjum tögum sem og að jólafrí hefði áhrif á framgöngu verkefna. Þjálfari átti að setja fram eitt verkefni í hverri viku ásamt heimaverkefni þegar komið var að þeirri vinnu.

Lýsing á æfingum sjálfstraustsþjálfunar „Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir“:

Æfingar eitt til þrjú: Markmið æfinganna var að vekja iðkendur til umhugsunar um sjálfstraust og skapa áhuga þeirra á að vinna með hugtakið. Útskýrt var fyrir iðkendum á einfaldan hátt hvernig birtingarmyndir sjálfstrausts eru við þær aðstæður sem iðkendur standa frammi fyrir við fimleikaiðkun. Einnig var útskýrt hvaða áhrif sjálfstraust getur haft á líðan. Skýrt var fyrir iðkendum að allir geti haft áhrif á eigið sjálfstraust en einnig á sjálfstraust annarra. Útskýrt var hvernig hægt er að tengja sjálfstraust við aðstæður og tilfinningar sem upp koma. Þannig var iðkendum kennt að nýta sér það sem vel gengur við framkvæmd hreyfiferla til að byggja upp sjálfstraust en útiloka neikvæðar hugsanir sem upp koma þegar illa gengur.

Einnig var iðkendum kennt að vera stoltir af því sem þeir gera vel og þekkja kosti sína ásamt því að vita að mistök eru til að læra af og hægt að nota sem hvatningu til að gera betur. Til að dýpka skilning þeirra á hugtakinu sjálfstrausti bjó hópurinn til skilgreiningu sína á sjálfstrausti þar sem þátttakendur hjálpuðust að við að tengja hugtök, orð og setningar við umhverfi sitt og eigin tilfinningar.

Æfing fjögur og heimaverkefni eitt: Verkefnabók var afhent iðkendum og heimaverkefni eitt útskýrt sem fólst í að iðkandi kynnti sjálfstraust fyrir fjölskyldumeðlimum. Markmið heimaverkefnis eitt var að auka skilning iðkenda og gefa foreldrum innsýn í sjálfstraustsþjálfunina. Verkefnið fólst einnig í að skapa umræður heima fyrir og virkja fjölskyldumeðlimi í að efla sjálfstraust iðkenda. Þjálfari sendi staðlaðan tölvupóst úr þjálfarahandbók Sportabler á foreldra með útskýringum um hvernig hægt sé að eiga samræður við iðkendurna á sjálfstrausti.

Æfingar fimm til átta og heimaverkefni tvö: Markmið æfinganna var að kenna iðkendum hvernig hægt er að hafa jákvæð áhrif á eigið sjálfstraust sem og sjálfstraust annarra. Útskýrt var fyrir iðkendum hve mikilvægt er að efla eigið sjálfstraust. Einnig var útskýrt fyrir iðkendum hvernig neikvæðar hugsanir og gjörðir geti leitt af sér slakara sjálfstraust. Iðkendur voru vaktir til umhugsunar um það hvernig orð og athafnir hafi áhrif á aðra, líðan þeirra og sjálfstraust. Iðkendur áttu að skrá niður í verkefnabók sína hvað það er sem annars vegar eflir og hins vegar dregur úr sjálfstrausti bæði varðandi eigið sjálfstraust og annarra. Einnig skráðu iðkendur reglur sem hópurinn ákvað

saman um hvað skal gera eða hvernig skal koma fram og hvernig skal ekki koma fram við liðsfélaga sína.

Heimaverkefni tvö var kynnt, verkefni sem snýr að umræðu þjálfara við iðkendur um hjálplegar og óhjálplegar leiðir til að efla sjálfstraust. Þjálfari sendi staðlaðan tölvupóst í gegnum Sportabler á foreldra þar sem fjölskyldumeðlimir voru hvattir til að aðstoða iðkendur við að tengja sjálfstraust við aðrar aðstæður en fimleika.

Æfingar níu til tíu og heimaverkefni þrjú: Markmið æfinganna var að fá iðkendur til að hugsa um að rækta eigið sjálfstraust, til dæmis með því að tengja við það sem þeir gerðu vel, eins og þegar vel gengur á fimleikaæfingu.

Þjálfari kynnti heimaverkefni þrjú sem var ræða við fjölskyldumeðlimi um það sem iðkandi gerir vel og hvernig hann getur nýtt sér það til að efla eigið sjálfstraust. Verkefnið var til að skapa enn frekari umræður og meðvitund foreldra um mikilvægi sjálfstrausts og eflingu þess. Þjálfari sendi staðlaðan tölvupóst í gegnum Sportabler til foreldra.

Æfingar 11 til 13: Markmið æfinganna var að efla sjálfstraust hópfélaga sinna og hjálpa iðkendum með að vera vakandi fyrir því þegar aðrir efla sjálfstraust hjá manni sjálfum. Iðkendum áttu að skrá niður jákvæða þætti í fari annarra hópfélaga og skrifa hvaða jákvæðu þættir hópfélagarnir og þjálfarinn fundu í fari þeirra. Markmiðið með æfingunum var að kenna iðkendum að þekkja þegar aðrir segja eitthvað jákvætt um þá og ekki síst að nýta sér það til að efla eigið sjálfstraust.

Heimaverkefni fjögur fólst í að þjálfari iðkendum í að ræða styrkleika sína við fjölskyldumeðlimi og fá iðkendur til að hugsa um þá jákvæðu þætti sem liðsfélagar og þjálfari sögðu um iðkandann. Einnig var markmið heimaverkefnisins að hjálpa foreldrum að skilja viðhorf iðkandans til styrkleika sinna og galla. Þjálfari sendi staðlaðan tölvupóst í gegnum Sportabler um heimaverkefni til foreldra.

Æfing 14 og heimaverkefni fimm: Markmið æfingarinnar var að hjálpa iðkendum að þekkja erfiðar aðstæður og koma með tillögur að góðum viðbrögðum við þeim. Útskýrt var fyrir iðkendum hvernig hægt væri að loka á niðurrif og neikvætt sjálfstal um sig eða aðra. Einnig var útskýrt að mistök eru til að læra af og til að nýta sér til að sjá hvað má gera betur ef upp koma svipaðar aðstæður seinna meir.

Heimaverkefni fimm var að iðkendur ræddu við fjölskyldumeðlimi um erfiðar

aðstæður og æskileg viðbrögð. Heimaverkefnið var til að auka skilning iðkenda og foreldra á viðfangsefninu og tengja við eigin aðstæður, í fimeikum, heima fyrir og í skóla. Þjálfari sendi foreldrum staðlaðan tölvupóst í gegnum Sportabler um verkefnið.

Tafla 2 sýnir yfirlit um íhlutunina/sjálfstraustsþjálfunina.

Tafla 2

Yfirlitstafla um sjálfstraustsþjálfunina „Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir“

Æfing	Titill
Æfing 1/14	Kynning á sjálfstrausti - Skapa áhuga á því að vinna með sjálfstraust.
Æfing 2/14	Kynning á sjálfstrausti, framhald - Fá iðkendur til að hugsa um sjálfan sig í tengslum við sjálfstraust.
Æfing 3/14	Hópurinn skilgreinir sjálfstraust - Búa til skilgreiningu sem hópurinn skilur og getur tengt við.
Æfing 4/14	Sjálfstraustsbókin kynnt iðkendum ásamt heimaverkefni 1/5.
Heimaverkefni 1/5	Iðkendur kynna og ræða sjálfstraust með fjölskyldumeðlimum.
Æfing 5/14	Þjálfun sjálfstrausts hjá sjálfum sér til góðs - Auka skilning á hvernig iðkendur hafa jákvæð áhrif á aðra.
Æfing 6/14	Neikvæð áhrif á eigið sjálfstraust - Leiðir sem á ekki að fara.
Æfing 7/14	Sjálfstraust félaga - Auka skilning á hvernig iðkendur hafa góð og slæm áhrif á sjálfstraust hópfélaga sinna.
Æfing 8/14	Líma í/vinna með sjálfstraustsbókina og kynna heimaverkefni 2/5.
Heimaverkefni 2/5	Iðkendur kynna fyrir fjölskyldumeðlimum það sem þeir hafa lært í sjálfstraustsþjálfuninni og ræða það.
Æfing 9/14	Rækta sjálfstraust og kynna heimaverkefni 3/5 - Efla vitund iðkenda um hvað þeir gera vel og auka sjálfstraust.
Heimaverkefni 3/5	Kynna sjálfstraustsbókina fyrir fjölskyldumeðlimum og skrifa meira í hana
Æfing 10/14	Rækta sjálfstraust eftir æfingu - Skrá hvað fer vel á æfingu svo sjálfstraust eflist.
Æfing 11/14	Skrifa niður jákvæða hluti hjá öðrum og endurtaka #10 - Auka vitund um það þegar aðrir efla sjálfstraust hjá manni sjálfum.
Æfing 12/14	Frá baki í eigin sjálfstraustsdagbók - Efla eigið sjálfstraust út frá því sem liðsfélagar segja.
Æfing 13/14	Þjálfari skrifar um iðkanda og setur fyrir heimaverkefni 3/5 - Efla sjálfstraust út frá því sem þjálfari segir.
Heimaverkefni 4/5	Iðkendur og aðstandendur ræða það sem aðrir sögðu um þá og þeir um aðra - Efla iðkendur í að ræða um styrkleika sína og skilja hvers vegna þeir voru tilgreindir.
Æfing 14/14	Vinna úr erfiðum aðstæðum og setja fyrir heimaverkefni 5/5 - Kenna góð viðbrögð við erfiðum aðstæðum.
Heimaverkefni 5/5	Samtal iðkenda og fjölskyldumeðlima við erfiðar aðstæður - Efla skilning við æskilegum viðbrögðum við erfiðum aðstæðum.

Úrvinnsla

Upplýsingar úr sjálfstrausts spurningalistum voru settar upp í IBM SPSS Statistics til úrvinnslu. Excel var notað við myndræna framsetningu á niðurstöðum í töflum og gröfum. Lýsandi tölfraði var reiknuð fyrir hverja spurningu á þekkingakvarða TROSCI. Breyting á svörum fyrir og eftir íhlutun var reiknað með því að draga fjölda og hlutfall í eftirmælingu frá gildum fyrir mælingu. Slíkt var gert fyrir yngri hóp, eldri hóp og alla þátttakendur. Ekki var hægt að framkvæma kíkvaðrat próf til að meta mun á hópum (yngri og eldri) á þekkingu fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun og sjálfstrausti (TROSCI) þar sem forsendur kíkvaðrats voru brostnar.

Viðtöl við þátttakendur voru afrituð í Word þar sem rannsakandi greindi gögnin, fann og túlkaði þemu og undirþemu.

Niðurstöður

Í þessum kafla verður greint frá niðurstöðum rannsóknarinnar. Kaflinn skiptist í tvo hluta. Í fyrri hluta verður greint frá meginlegum hluta rannsóknarinnar og þeim eigindlega í seinni hluta kaflans.

Niðurstöður úr meginlegum hluta rannsóknarinnar

Þátttakendur áttu að svara spurningu um hversu mikið sjálfstraust þeir upplifðu í fimleikum, bæði fyrir sjálfstraustþjálfun (n = 24) og eftir (n = 19). Í töflu 3 má sjá að fjöldi þátttakenda sem upplifir mikið sjálfstraust fyrir sjálfstraustþjálfun eykst úr tveimur iðkendur upp í fjóra. Þeim sem upplifa sig með lítið sjálfstraust fyrir sjálfstraustþjálfun fækkar um einn þátttakenda.

Tafla 3

Heildarsvörun þátttakanda á upplifun sinni á eigin sjálfstrausti í fimleikum eftir aldri, fyrir og eftir sjálfstraustþjálfun

Aldur þátttakenda	Mikið sjálfstraust n (%)		Meðal sjálfstraust n (%)		Lítið sjálfstraust n (%)	
	Fyrir	Eftir	Fyrir	Eftir	Fyrir	Eftir
14 til 15 ára	0 (0,0)	1 (5,3)	5 (20,8)	3 (15,8)	0 (0,0)	0 (0)
13 til 14 ára	1 (4,2)	2 (10,5)	6 (25,0)	5 (26,3)	1 (4,2)	1 (5,3)
12 til 13 ára	0 (0,0)	1 (5,3)	7 (29,2)	4 (21,1)	1 (4,2)	0 (0)
11 til 12 ára	1 (4,2)	0 (0)	2 (8,3)	2 (10,5)	0 (0,0)	0 (0)
Samtals	2 (8,4)	4 (21,1)	20 (83,3)	14 (73,7)	2 (8,4)	1 (5,3)

Í fimleikum er ég með: mikið/meðal/lítið sjálfstraust.

Tafla 4 sýnir upplifun þátttakenda á fimleikaæfingum, hve skemmtilegt/leiðinlegt, út frá aldri. Þá má sjá að fleiri þátttakendum fannst mjög skemmtilegt á fimleikaæfingu eftir sjálfstraustþjálfun. Fyrir sjálfstraustþjálfun fannst 54,2% þátttakenda mjög skemmtilegt á fimleikaæfingu en fór upp í 76,2% þátttakenda í eftirmælingum. Einum þátttakanda fannst hvorki skemmtilegt né leiðinlegt á fimleikaæfingu eftir sjálfstraustþjálfun.

Tafla 4

Upplifun þátttakenda, út frá aldri, á því hve skemmtilegt eða leiðinlegt er á fimleikaæfingu, fyrir og eftir sjálfstraustþjálfun

Aldur þátttakenda	Mjög leiðinlegt n (%)		Leiðinlegt n (%)		Hvorki né: n (%)		Skemmtilegt n (%)		Mjög skemmtilegt n (%)	
	Fyrir	Eftir	Fyrir	Eftir	Fyrir	Eftir	Fyrir	Eftir	Fyrir	Eftir
14 til 15 ára	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (4,8)	4 (16,7)	1 (4,8)	1 (4,2)	3 (14,3)
13 til 14 ára	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (8,3)	1 (4,8)	6 (25,0)	6 (28,6)
12 til 13 ára	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3 (12,5)	1 (4,8)	6 (25,0)	5 (23,8)
11 til 12 ára	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (8,3)	1 (4,8)	0 (0)	2 (9,5)
Samtals	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (4,8)	11 (45,8)	4 (19,2)	13 (54,2)	16 (76,2)

Þekking iðkenda á hugtakinu sjálfstraust.

Í töflu 5 má sjá svör þátttakenda við þeim spurningum sem mæla þekkingu á sjálfstrausti. Í eldri hópi þátttakenda eru færri sem svara „veit ekki“ eftir sjálfstraustþjálfun þar sem hlutfallið lækkar mest um 20,0% en minnst um 10,2%. Í yngri hópi eru einnig færri þátttakendur sem svara „veit ekki“ eftir sjálfstraustþjálfun enn í minna mæli en hjá eldri þátttakendum svo sem sjá má í töflu 5.

Svör þátttakenda eftir sjálfstraustþjálfun sýna að fleiri svara spurningum játandi um þekkingu á sjálfstrausti, við öllum spurningum nema fyrstu þar sem allir svarendur telja þekkingu sína á sjálfstrausti vera til staðar fyrir sjálfstraustþjálfun. Eftir sjálfstraustþjálfun töldu 80,0% þátttakenda að þjálfari hafi áhrif á sjálfstraust iðkenda.

Tafla 5

Lýsandi tölfraedi fyrir þekkingu þátttakenda á sjálfstrausti fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun

Spurningar	Upphafsmæling n (%)			Eftirmæling n (%)			Breyting fyrir/eftir n (%)		
	Allir	Yngri	Eldri	Allir	Yngri	Eldri	Allir	Yngri	Eldri
Þekking á sjálfstrausti:¹	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Já	22 (100,0)	0 (0)	0 (0)	22 (100,0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Nei	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Stjórn á eigin sjálfstrausti:²	<i>n</i> = 25	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 21	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 12			
Já	10 (40,0)	4 (33,3)	6 (46,2)	12 (57,1)	5 (55,6)	7 (58,3)	2 (17,1)	1 (22,3)	1 (12,1)
Nei	1 (4,0)	0 (0)	1 (7,7)	1 (4,8)	0 (0)	1 (8,3)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veit ekki	14 (56,0)	8 (66,7)	6 (46,2)	8 (38,1)	4 (44,4)	4 (33,3)	-6 (-17,9)	-4 (-22,3)	-2 (-12,9)
Áhrif á sjálfstraust annarra:³	<i>n</i> = 24	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Já	17 (70,8)	7 (58,3)	10 (83,3)	19 (86,4)	7 (77,8)	12 (92,3)	2 (15,6)	0 (0)	2 (9,0)
Nei	1 (4,2)	1 (8,3)	0 (0)	1 (4,5)	1 (11,1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veit ekki	6 (25,0)	4 (33,3)	2 (16,7)	2 (9,1)	1 (11,1)	1 (7,7)	-4 (-15,9)	-3 (-22,2)	-1 (-9,0)
Áhrif þjálfara á sjálfstraust:⁴	<i>n</i> = 24	<i>n</i> = 11	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 20	<i>n</i> = 7	<i>n</i> = 13			
Sammála	14 (58,3)	4 (36,4)	10 (76,9)	16 (80,0)	3 (42,9)	13 (100,0)	2 (21,7)	-1 (-6,5)	3 (23,1)
Ósammála	4 (16,7)	4 (36,4)	0 (0)	3 (15,0)	3 (42,9)	0 (0)	-1 (-1,7)	-1 (-6,5)	0 (0)
Veit ekki	6 (25,0)	3 (27,3)	3 (23,1)	1 (5,0)	1 (14,3)	0 (0)	-5 (-20,0)	-2 (-13,0)	-3 (-23,1)
Áhrif foreldra á sjálfstraust:⁵	<i>n</i> = 24	<i>n</i> = 11	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 21	<i>n</i> = 8	<i>n</i> = 13			
Sammála	15 (60,0)	4 (36,4)	11 (84,6)	16 (76,2)	4 (50,0)	12 (92,3)	1 (16,2)	0 (0)	1 (7,7)
Ósammála	3 (12,5)	3 (27,3)	0 (0)	3 (14,3)	3 (37,5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veit ekki	6 (25,0)	4 (36,4)	2 (15,4)	2 (9,5)	1 (12,5)	1 (7,7)	-4 (-15,5)	-3 (-23,9)	-1 (-7,7)
Áhrif liðsfélaga á sjálfstraust:⁶	<i>n</i> = 24	<i>n</i> = 11	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 21	<i>n</i> = 8	<i>n</i> = 13			
Sammála	14 (58,3)	4 (36,4)	10 (76,9)	15 (71,4)	3 (37,5)	12 (92,3)	1 (13,1)	-1 (0,9)	2 (15,4)
Ósammála	3 (12,5)	3 (27,3)	0 (0)	2 (9,5)	2 (25,0)	0 (0)	-1 (-3,0)	-1 (-2,3)	0 (0)
Veit ekki	7 (29,2)	4 (36,4)	3 (23,1)	4 (19,0)	3 (37,5)	1 (7,7)	-3 (-10,2)	-1 (-1,1)	-2 (-15,4)

¹Veistu hvað sjálfstraust er?

²Getur þú stjórnað sjálfstraustinu þínu?

³Getur þú haft áhrif á sjálfstraust annarra?

⁴Þjálfarinn minn hefur áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:

⁵Foreldrar mínir hafa áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:

⁶Þær sem æfa með mér hafa áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:

Sjálfstraust iðkenda í fimleikum.

Í töflu 6 má sjá svör þátttakenda á *TROSCI* listanum. Þegar svör þátttakenda eru skoðuð má sjá að færri svara „veit ekki“ við öllum spurningum eftir sjálfstraustsþjálfun. Þó er breytilegt eftir spurningum hvort já, nei eða veit ekki er það sem sýnir fram á aukna þekkingu þátttakenda. Hvað varðar áhrif neikvæðra ummæla á sjálfstraust má sjá um 10,1% til 13,6% aukningu þátttakenda sem telja að neikvæð ummæli hafi ekki áhrif á sjálfstraust eða að sjálfstraust lagist fljótt eftir neikvæð ummæli.

Tafla 6 sýnir hvernig hlutfall þátttakenda sem telja að frammistaða hafi ekki mikil áhrif á sjálfstraust eykst eftir sjálfstraustsþjálfun á bilinu 9,5% upp í 25,6%. Þeir sem telja að mistök í fimleikum hafi mikil áhrif á sjálfstraust fækkar um 15,8% eftir sjálfstraustsþjálfun. En einnig má sjá að eftir sjálfstraustsþjálfun varð um 31,4% aukning á þeim þátttakendum sem telja að sjálfstraust þeirra lagist fljótt eftir slaka frammistöðu í fimleikum.

Tafla 6

Lýsandi tölfraði fyrir sjálfstraust þátttakenda fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun

Spurningar	Upphafsmæling n (%)			Eftirmæling n (%)			Breyting fyrir/eftir n (%)		
	Allir	Yngri	Eldri	Allir	Yngri	Eldri	Allir	Yngri	Eldri
Sjálfstraust breytist ekki mikið:¹	<i>n</i> = 25	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Sammála	4 (16,0)	2 (16,7)	2 (15,4)	3 (13,6)	1 (11,1)	2 (15,4)	-1 (-2,4)	-1 (-5,6)	0 (0)
Ósammála	5 (20,0)	0 (0)	5 (38,5)	13 (59,1)	7 (77,8)	6 (46,2)	8 (39,1)	7 (77,8)	1 (7,7)
Veit ekki	16 (64,0)	10 (83,3)	6 (46,2)	6 (27,3)	1 (11,1)	5 (38,5)	-10 (-36,7)	-9 (-72,2)	-1 (-7,7)
Sjálfstraust er stundum mikið eða lítið:²	<i>n</i> = 24	<i>n</i> = 11	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Sammála	23 (95,8)	11 (100,0)	12 (92,3)	21 (95,5)	8 (88,9)	13 (100,0)	-2 (-0,3)	-3 (-11,1)	1 (7,7)
Ósammála	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (4,5)	1 (11,1)	0 (0)	1 (4,5)	1 (11,1)	0 (0)
Veit ekki	1 (4,2)	0 (0)	1 (7,7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	-1 (-4,2)	0 (0)	-1 (-7,7)
Neikvæð ummæli hafa ekki áhrif á sjálfstraust:³	<i>n</i> = 23	<i>n</i> = 10	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Sammála	5 (21,7)	4 (40,0)	1 (7,7)	7 (31,8)	5 (55,6)	2 (15,4)	2 (10,1)	1 (15,6)	1 (7,7)
Ósammála	12 (52,2)	3 (30,0)	9 (69,2)	12 (54,5)	3 (33,3)	9 (69,2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veit ekki	6 (26,1)	3 (30,0)	3 (23,1)	3 (13,6)	1 (11,1)	2 (15,4)	-3 (-12,5)	-2 (-18,9)	-1 (-7,7)
Sjálfstraust lagast fljótt þrátt fyrir neikvæð ummæli:⁴	<i>n</i> = 25	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Sammála	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3 (13,6)	3 (33,3)	0 (0)	3 (13,6)	3 (33,3)	0 (0)
Ósammála	13 (52,0)	5 (41,7)	8 (61,5)	14 (63,6)	5 (55,6)	9 (69,2)	1 (11,6)	0 (0)	1 (7,7)
Veit ekki	12 (48,0)	7 (58,3)	5 (38,5)	5 (22,7)	1 (11,1)	4 (30,8)	-7 (-25,3)	-6 (-47,2)	-1 (-7,7)
Sjálfstraust lagast fljótt þrátt fyrir slaka frammistöðu í fimeikum:⁵	<i>n</i> = 25	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 19	<i>n</i> = 7	<i>n</i> = 12			
Sammála	4 (16,0)	1 (8,3)	3 (23,1)	9 (47,4)	4 (57,1)	5 (41,7)	5 (31,4)	3 (48,8)	2 (18,6)
Ósammála	10 (40,0)	6 (50,0)	4 (30,8)	8 (42,1)	2 (28,6)	6 (50,0)	-2 (-2,1)	-4 (-21,4)	2 (19,2)
Veit ekki	11 (44,0)	5 (41,7)	6 (46,2)	2 (10,5)	1 (14,3)	1 (8,3)	-9 (-33,5)	-4 (-27,4)	-5 (-37,9)
Slök frammistaða í fimeikum hefur ekki áhrif á sjálfstraust:⁶	<i>n</i> = 25	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Sammála	8 (32,0)	5 (41,7)	3 (23,1)	6 (27,3)	3 (33,3)	3 (23,1)	-2 (-4,7)	-2 (-8,4)	0 (0)
Ósammála	9 (36,0)	1 (8,3)	8 (61,5)	11 (50,0)	2 (22,2)	9 (69,2)	2 (14,0)	1 (13,9)	1 (7,7)
Veit ekki	8 (32,0)	6 (50,0)	2 (15,4)	5 (22,7)	4 (44,4)	1 (7,7)	-3 (-9,3)	-2 (-5,6)	-1 (-7,7)
Slök frammistaða í fimeikum hefur áhrif á sjálfstraust:⁷	<i>n</i> = 23	<i>n</i> = 11	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Sammála	15 (65,2)	7 (63,6)	8 (66,7)	18 (81,8)	7 (77,8)	11 (84,6)	3 (16,6)	0 (0)	3 (17,9)
Ósammála	2 (8,7)	1 (9,1)	1 (8,3)	4 (18,2)	2 (22,2)	2 (15,4)	2 (9,5)	1 (13,1)	1 (7,1)
Veit ekki	6 (26,1)	3 (27,3)	3 (25,0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	-6 (-26,1)	-3 (-27,3)	-3 (-25,0)
Frammistaða í fimeikum hefur ekki áhrif á sjálfstraust:⁸	<i>n</i> = 24	<i>n</i> = 11	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 21	<i>n</i> = 8	<i>n</i> = 13			
Sammála	4 (16,7)	2 (18,2)	2 (15,4)	3 (14,3)	2 (25,0)	1 (7,7)	-1 (-2,4)	0 (0)	-1 (-7,7)
Ósammála	11 (45,8)	3 (27,3)	8 (61,5)	15 (71,4)	3 (37,5)	12 (92,3)	4 (25,6)	0 (0)	4 (30,8)
Veit ekki	9 (37,5)	6 (54,5)	3 (23,1)	3 (14,3)	3 (37,5)	0 (0)	-6 (-23,2)	-3 (-19,0)	-3 (-23,1)
Mistök í fimeikum hefur mikil áhrif á sjálfstraust:⁹	<i>n</i> = 24	<i>n</i> = 11	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 20	<i>n</i> = 8	<i>n</i> = 12			
Sammála	10 (41,7)	4 (36,4)	6 (46,2)	7 (35,0)	2 (25,0)	5 (41,7)	-3 (-6,7)	-2 (-11,4)	-1 (-4,5)
Ósammála	7 (29,2)	4 (36,4)	3 (23,1)	9 (45,0)	6 (75,0)	3 (25,0)	2 (15,8)	2 (38,6)	0 (0)
Veit ekki	7 (29,2)	3 (27,3)	4 (30,8)	4 (20,0)	0 (0)	4 (33,3)	-3 (-9,2)	-3 (-27,3)	0 (0)
Sjálfstraust lagast fljótt þrátt fyrir mistök í fimeikum:¹⁰	<i>n</i> = 25	<i>n</i> = 12	<i>n</i> = 13	<i>n</i> = 22	<i>n</i> = 9	<i>n</i> = 13			
Sammála	8 (32,0)	5 (41,7)	3 (23,1)	7 (31,8)	2 (22,2)	5 (38,5)	-1 (-0,2)	-3 (-19,5)	2 (15,4)
Ósammála	9 (36,0)	6 (50,0)	3 (32,1)	7 (31,8)	3 (33,3)	4 (30,8)	-2 (-4,2)	-3 (-16,7)	1 (1,3)
Veit ekki	8 (32,0)	1 (8,3)	7 (53,8)	8 (36,4)	4 (44,4)	4 (30,8)	0 (-4,4)	3 (36,1)	-3 (-23,0)

¹Sjálfstraustið mitt er eiginlega alltaf eins, það breytist ekki mikið.

²Stundum er sjálfstraustið mitt mikið og stundum lítið.

³Það hefur ekki áhrif á sjálfstraustið mitt þegar aðrir segja eitthvað neikvætt um mig.

⁴Sjálfstraustið mitt er fljótt að lagast eftir að þjálfarinn minn eða aðrir segja eitthvað neikvætt um mig.

⁵Mér tekst að laga sjálfstraustið mitt fljótt eftir að mér hefur gengið illa í fimeikum.

⁶Þó ég standi mig illa í fimeikum hefur það ekki mikil áhrif á sjálfstraustið mitt.

⁷Þegar illa gengur í fimeikum hefur það minnkar sjálfstraustið mitt.

⁸Hvernig gengur í fimeikum hefur ekki áhrif á sjálfstraustið mitt.

⁹Ef ég geri mistök í fimeikum hefur það mikil áhrif á sjálfstraustið mitt.

¹⁰Ef ég geri mistök í fimeikum þá lagast sjálfstraustið mitt fljótt.

Niðurstöður úr eigindlegum hluta rannsóknarinnar

Í þessum hluta verður greint frá niðurstöðum úr eigindlega hluta rannsóknarinnar. Viðtölin voru greind og sett upp í þemu og undirþemu. Fyrsta þema nær yfir þekkingu iðkenda á hugtakinu, bæði fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun. Gögn voru greind eftir því hver upplifun iðkenda, þjálfara og foreldra var á breytingu hegðunar og hugarfari iðkenda. Þema tvö fjallar um upplifun foreldra og þjálfara á eigin þekkingu á sjálfstrausti fyrir og eftir sjálfstraustsþjálfun. Þema þrjú snýr að breytingu á sjálfstrausti sem varð við sjálfstraustsþjálfun. Þar voru gögn einnig greind eftir viðhorfum iðkenda, þjálfara og foreldra á sjálfstrausti iðkenda. Einnig var kannað hvort og/eða hvernig þjálfari og foreldri fann breytingu á eigin sjálfstrausti. Fjórða þemað snýr að því hvernig breyting varð á samskiptum þjálfara og iðkenda. Þar má sjá hvernig þátttakendur urðu varir við að sjálfstraustsþjálfun sem iðkendur fengu höfðu ekki síður jákvæð áhrif á þjálfarann. Þema fimm snýr að því hvernig samskipti milli iðkenda breytast í kjölfar sjálfstraustsþjálfunar. Sjötta og síðasta þemað fjallar um viðhorf viðmælenda til sjálfstraustsþjálfunar Sportabler „*Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir.*“ Farið er inn á hvað var jákvætt og hvað má betur fara.

Tafla 7

Helstu niðurstöður úr viðtölum greind í þemu og undirþemu

Þemu	Undirþemu
Þekking iðkenda á sjálfstrausti	Upplifun iðkenda á eigin þekkingu á sjálfstrausti Upplifun þjálfara á þekkingu iðkenda á sjálfstrausti Upplifun foreldra á þekkingu iðkenda á sjálfstrausti
Þekking þjálfara og foreldra á sjálfstrausti	Upplifun á þekkingu þjálfara á sjálfstrausti Upplifun á þekkingu foreldra á sjálfstrausti
Sjálfstraust	Upplifun iðkenda á eigin sjálfstrausti Upplifun þjálfara á sjálfstrausti iðkenda Upplifun foreldra á sjálfstrausti iðkenda Upplifun þjálfara á eigin sjálfstrausti Upplifun foreldra á eigin sjálfstrausti
Samskipti þjálfara og iðkenda	Upplifun iðkenda á samskiptum við þjálfara Upplifun þjálfara á samskiptum við iðkendur Upplifun foreldra á samskiptum þjálfara og iðkenda
Samskipti milli iðkenda	Upplifun iðkenda á samskiptum sín á milli
Viðhorf til „ <i>Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir</i> “	Almennt viðhorf þátttakenda Hvað var gott Hvað má gera betur

Pekking iðkenda á sjálfstrausti.

Upplifun iðkenda á eigin þekkingu á sjálfstrausti.

Þó svo að allir þátttakendur rannsóknarinnar í heild svöruðu spurningu fjögur, fyrir sjálfstraustsþjálfun, játandi mátti fljótt sjá að þekking viðmælenda á hugtakinu sjálfstraust var mjög takmörkuð við upphaf rannsóknarinnar. Iðkendur höfðu heyrt orðið en skilningur á jákvæðum áhrifum sjálfstrausts virtist ekki vera til staðar eins og sjá má í svörum eldri iðkandans:

Ég vissi ekkert rosalega mikið... ég hafði heyrt orðið sjálfstraust... vissi bara að ... ef ég væri með sjálfstraust þá væri ég jákvæðari og það væri léttara að gera... en ég skildi aldrei af hverju maður þyrfti samt að hafa það.

Viðmælendur töluðu um að þeir teldu að sjálfstraust iðkenda hefði aukist í kjölfar sjálfstraustsþjálfunar. Iðkendur sem rætt var við töldu sjálfstrú mikilvægan þátt við fimleikaiðkun ásamt því láta aðra ekki stjórna líðan sinni. Eldri iðkandinn taldi aukna þekkingu vega þungt þegar kom að því að upplýsa aðra um sjálfstraust þar sem hann taldi vitneskju sína meiri en annarra jafnaldra. Eldri iðkandinn komst svo að orði: „*Af því að ég veit svo mikið um þetta þá get ég svona kennt öðrum til dæmis hvað ég hef lært og sagt þeim hvað er gott að gera og svona...og líka við sjálfa mig.*“

Eldri iðkandinn talaði um hvernig hann upplifði sig og aðra iðkendur í sínum hópi, þ.e. eldri þátttakendur rannsóknarinnar, meðvitaðri um að loka á neikvæðar hugsanir í eigin garð: „*Rosalega mikilvægt að koma tilbúin inn og undirbúa sjálfa sig strax í fyrsta stökkið út af það er svo erfitt ef maður er smá byrjaður að vera svona að trúá ekki á sig.*“ Viðmælendur urðu flestir varir við að þó svo að einstaklingur hugsi um sjálfan sig á neikvæðan hátt myndi hann aldrei hugsa á þann hátt um aðra.

Iðkendur fundu mikinn mun á sjálfstali þar sem eldri iðkandi taldi mun auðveldara að skipta út neikvæðum hugsunum fyrir jákvæðar eftir að sjálfstraustsþjálfun hófst og sagði: „*Ef mér gengur ekki vel í upphitun... ef ég er bara orðin geðveikt neikvæð... get ég breytt bara mínum hugsunum.*“ Meiri skilningur varð á því að hugarfarið skipti miklu máli og geti leitt til betri frammistöðu.

Báðir iðkendur nefndu að eftir sjálfstraustsþjálfun væru þeir óhræddir við að gera mistök og að mistök séu til að læra af og bæta frammistöðu. Einnig nefndi eldri iðkandi að betra sjálfstraust leiði til meiri vellíðunar og aukinnar jákvæðni í eigin garð:

Já núna veit ég bara hvað er mikilvægt að hafa sjálfstraust... þá --- líður manni miklu betur og er jákvæðari... þá trúir maður meira á sjálfan sig að maður geti gert eitthvað --- og það skiptir ekki ef maður gerir mistök þá er það allt í lagi það skiptir ekkert það miklu máli maður lærir bara af þeim.

Iðkendur voru beðnir um að nefna atriði þegar kemur að eflingu sjálfstrausts hvað þeim fannst þeir draga mestan lærdóm af. Þá hafði eldri iðkandinn þetta að segja: „*Mér finnst það eiginlega bara svona að vera jákvæður og trú á sig svona ekki gefast upp eftir bara eina tilraun og halda áfram að trúa að maður geti þetta.*“ Greinilegur aldursmunur kom fram hvað varðar þekkingu þar sem yngri iðkandinn gat ekki komið með nein dæmi. Auðheyrt var af svörum eldri iðkandans að þekking hans jókst með sjálfstraustsþjálfun þar sem hann átti auðvelt með að svara spurningum málefnalega þrátt fyrir ungan aldur. Hvað varðar svör yngri iðkandans þurfti rannsakandi að leiða hann meira áfram með spurningum. Eldri iðkandinn taldi að aukið sjálfstraust hefði leitt af sér aukna trú á eigin getu og þrautseigju til að leggja á sig það sem þurfti til að árangur næðist. Svo sem heyra mátti í svari hans:

Líka ef að maður er kannski ekki jafn góður í einhverju þá vill maður æfa sig meira í því til að... ná árangri út af þá veit maður hversu gaman er eftir á þegar maður hefur náð því þannig að þá er svona trúin og sjálfstraustið búin að hjálpa mikið... og halda áfram að trúa að maður geti þetta.

Upplifun þjálfara á þekkingu iðkenda á sjálfstrausti.

Þjálfari fann mun á því hve auðvelt var að vekja iðkendur til umhugsunar um neikvæða hegðun eins og neikvætt sjálfstal og niðurbrot: „*Mér finnst þær... vera líklegri til að þó þær fatti kannski ekki alveg strax... þá þarf lítið til að benda þeim á það... nú ertu að gera hluti sem þú ættir ekki að vera að gera.*“ Þjálfarinn nefndi að eftir sjálfstraustsþjálfunina var mun auðveldara en áður að fá iðkendur til hætta neikvæðu sjálfstali, þó varð mestur munur á því hvernig iðkendur urðu varir við þegar liðsfélagi var með neikvætt sjálfstal: „*Þær fatta kannski ekki þegar þær eru sjálfar í hlutverkinu en kannski einhver í liðinu... benda hverri annarri á það.*“

Þjálfarinn fann mikinn mun hvað varðar aldur iðkenda þar sem eldri hópur sem samanstóð af iðkendum fæddum árið 2005 og 2006 sýndi meiri skilning og var mun fljótari að tileinka sér þær aðferðir sem kenndar voru til að efla sjálfstraust. Þjálfarinn

taldi að yngri hópurinn hefði gott af því að fara í gegnum sömu sjálfstraustsþjálfunina aftur en eldri hópurinn fengi næsta stig af slíkri þjálfun. Honum fannst iðkendur fæddir 2005 á mjög góðum aldri fyrir þessa sjálfstraustshandbók. Eldri iðkandinn var því sammála og sagði að flestir af eldri iðkendum næðu að tengja vel við efnið og hefðu á því góðan skilning. Þjálfarinn sá einnig mikinn mun þegar iðkendur tókust á við tilfinningar sem upp komu um það leyti sem sjálfstraustsþjálfun lauk. Eldri hópur iðkenda tók þátt í fimleikamóti sem gekk ekki eins vel og vonast var til út frá æfingum vetrarins. Þjálfarinn taldi að öll samtölin um aukna trú á eigin getu og um fjölbreytta þætti sem geta haft áhrif á frammistöðu eins og frammistaða annarra, dagsform, hugarástand, langtíma og skammtíma markmið o.fl. hafi leitt til þess að iðkendur höfðu skýra mynd af því hvernig ætti að vinna úr slakri frammistöðu á móti. Þjálfarinn sagði:

Það var auðveldara að tala við þær eftir mótið held ég út af þessu verkefni... við erum búin að tala svo ótrúlega mikið um það --- að þetta snúist ekki allt bara um það að vera í fyrsta sæti... ég held að þær hafi verið betur undirbúnar fyrir tapið eftir þessi verkefni skilurðu... og þær voru alveg með það skýrt... hvernig þær ætluðu að vinna úr þessu.

Þar benti þjálfarinn á að æfingar vetrarins miðist ekki eingöngu við frammistöðu á einu móti heldur vinni þjálfarinn í að byggja iðkendur smám saman upp fyrir stærri mót nokkur ár fram í tímann. Þá hafði hann einnig orð á því að þó svo að Fimleikasambandið bjóði landsliðshópnum upp á einhvers konar sjálfstraustsþjálfun er efnið gamalt og rétt eins og við alla aðra þjálfun þarf að huga að endurnýjun til að auka dýpt og skilning á efninu.

Upplifun foreldra á þekkingu iðkenda á sjálfstrausti.

Foreldrar urðu varir við hvernig þekking barnsins jókst við sjálfstraustsþjálfunina og hafði foreldri yngri iðkandans orð á því hvernig börn virðast oft á tíðum tengja betur við það sem þjálfari og aðrir segja heldur en við það sem foreldrið segir: „*Það er eitt ef ég segi við hana eitthvað en allt annað ef aðrir eru að tala um það.*“ Rannsakandi hjó eftir því að foreldri eldri iðkandans vissi ekki hvaða skoðun barnið hans hefði á sjálfstraustsverkefninu, nokkuð sem ýtir undir viðhorf foreldri yngri iðkandans á mikilvægi þjálfara þegar kemur að eflingu sjálfstrausts.

Pekking þjálfara og foreldra á sjálfstrausti.

Upplifun á þekkingu þjálfara á sjálfstrausti.

Þjálfari var viss um að þekking hans á sjálfstrausti hefði bæst til muna: „*Já pottþétt... maður lærir alltaf eitthvað,*“ við undirbúning verkefna fyrir iðkendur: „*Setjast aðeins niður í smá tíma og sökkva sér í efnið... þó það sé kannski ekkert mikið... nýtt... þá er þetta svo góðar áminningar,*“ sagði þjálfarinn.

Aðrir viðmælendur fundu einnig fyrir breytingu á framkomu þjálfara við iðkendur og hafði foreldri eldri iðkandans þetta um það að segja: „*Breyting á þjálfurunum... ég held að hugarfarið hafi svolítið breyst... kannski aðeins fattað að það er kannski líka mikilvægt að vera með meira svona jákvæða uppbyggingu.*“ Þjálfari og aðrir viðmælendur töldu einnig þjálfara hafa öðlast aukinn skilning gagnvart iðkendum og að hann hefði áttað sig enn betur á því að hugarástand er ekki síst mikilvægt þegar kemur að því að ná góðri líkamlegri frammistöðu.

Upplifun á þekkingu foreldra á sjálfstrausti.

Viðtöl við foreldra leiddu í ljós að þegar iðkendur fóru í gegnum sjálfstraustsþjálfunina áttuðu foreldrar sig betur á því hve mikilvægt það er að efla sjálfstraust iðkenda. Foreldrar gerðu sér ekki einungis betur grein fyrir mikilvægi þess heldur urðu þeir einnig meira varir við þetta málefni. Foreldri eldri iðkandans sagði: „*Það er greinilegt... það er mikilvægt að... efla sjálfstraustið hjá þessum ungu stelpum... þær rífa sig niður... ef það gengur illa.*“

Svo virðist sem foreldrar hafi orðið meira vakandi fyrir mikilvægi þess að þjálfarar efli sjálfstraust iðkenda og að foreldrar sjálfir bendi börnum sínum á það hvað er jákvætt og hvað gengur vel í lífi barnsins: „*Mjög mikilvægt... líka bara eins og heima... að benda á það sem er jákvætt og gengur vel,*“ sagði foreldri eldri iðkandans.

Eldri iðkandinn kom inn á hversu gott væri að ræða um sjálfstraust við foreldrana og fannst áhugavert að heyra hversu mikið hafði breyst frá því að þeir voru að alast upp þegar kemur að sjálfstrausti þar sem ekki var rætt um sjálfstraust á þeim tíma.

Sjálfstraust iðkenda.

Upplifun iðkenda á eigin sjálfstrausti.

Allir viðmælendur voru sammála um að sjálfstraust iðkenda hefði aukist mjög mikið við sjálfstraustsþjálfunina. Iðkendur sem viðtöl voru tekin við fundu fyrir að mat á eigin getu

jókst eins og má túlka af svörum yngri iðkandans: „Ég er miklu ákveðnari... hef meiri trú á sjálfri mér... og þori að gera meira.“ Iðkendur fundu minna fyrir kvíða í kjölfar sjálfstraustþjálfunarinnar og voru óhræddari við að vera hvetjandi bæði við hópfélaga sem og í öðrum aðstæðum. Eldri iðkandinn hafði þetta að segja um mun á sjálfstrausti eftir sjálfstraustþjálfun:

Já mér finnst ég með miklu meira sjálfstraust núna heldur en ég var og líka ég get bara notað það miklu meira í öllu... trúað að ég geti gert vel og eitthvað svona til dæmis bara mér finnst líka léttara að hrósa öðrum... og hjálpa öðrum... bara að ef að maður trúir að eitthvað gangi upp eða gerist þá er líklegra að það gerist.

Iðkendur fundu fyrir meiri stuðningi frá öðrum liðsfélögum og þjálfaranum og mátti sjá að bætt sjálfstraust skilar sér við aðrar aðstæður, til dæmis við aðra íþróttaiðkun sem og í skóla. Einnig töluðu iðkendur um að þeir hefðu lært að mistök væru jákvæð og til þess að læra af. Viðmælendur fundu að þeir voru ekki eins hræddir við að gera mistök fyrir framan aðra. Yngri iðkandinn hafði svo á orði: „Oftast var maður stressaður og þorði ekki að fara en núna þá er mér alveg sama skilurðu þótt eitthvað klúðrist.“

Aukið sjálfstraust hefur leitt af sér að eldri iðkendanum finnst hann mæta tilbúnari og spenntari á æfingu en áður þar sem hann finnur að sjálfstrúin hefur aukist. Eldri iðkandinn áttaði sig á því eftir sjálfstraustþjálfun að hann gæti framkvæmt þær æfingar sem þjálfarinn ætlaðist til þar sem þjálfarinn færi aldrei fram á að iðkandinn framkvæmdi æfingar sem hann hefði ekki líkamlega getu til.

Þrátt fyrir að frammistaða iðkenda á fimleikamóti sem haldið var í vor hafi verið mun verri en frammistaða þeirra í haust voru eldri iðkandinn og þjálfarinn mjög jákvæðir í garð sjálfstraustþjálfunarinnar. Viðmælendur voru sammála um að sjálfstraustþjálfunin hefði gert iðkendur betur í stakk búna til að takast á við erfiðleika sem þeir stóðu frammi fyrir á vormótinu en ef þeir hefðu ekki fengið sjálfstraustþjálfun.

Upplifun þjálfara á sjálfstrausti iðkenda.

Eins og fram hefur komið fann þjálfari eins og aðrir viðmælendur fyrir jákvæðum áhrifum sjálfstraustþjálfunarinnar á sjálfstraust iðkenda.

Upplifun foreldra á sjálfstrausti iðkenda.

Foreldrar fundu fyrir jákvæðum breytingum á hugarfari iðkenda þar sem iðkandi hvatti sjálfan sig betur áfram þó svo að æfingarnar væru krefjandi. Foreldri yngri iðkandans sagði:

Ef ekki gekk mjög vel upp að hún sagði við mig mamma ég ætla bara samt að gera þetta... mér fannst hún keyra sig aðeins meira áfram...tala við sjálfa sig í huganum og peppa sig... sem var kannski ekki eins mikið áður.

Foreldri eldri iðkandans sagði einnig að mestur munur væri á því hvernig barnið væri jákvæðara í eigin garð: „*Mér finnst hún svona minna vera að kannski að draga sig niður.*“

Upplifun þjálfara á eigin sjálfstrausti.

Eins og fyrr hefur komið fram þá fann þjálfari ekki einungis til aukinnar þekkingar á sjálfstrausti iðkenda heldur varð hann einnig var við að þekking hans á sjálfstraust jókst. Hann var sannfærður um að eigið sjálfstraust hefði notið góðs af því að fara með iðkendur í gegnum sjálfstraustsþjálfunina. Þjálfarinn sagði: „*Maður fær staðfestingu á því að maður... sé að gera rétt.*“ Nokkuð sem skilaði sér einnig í þjálfun annarra hópa.

Upplifun foreldra á eigin sjálfstrausti.

Foreldrar urðu ekki varir við að eigið sjálfstraust styrktist við það að fara í gegnum verkefnið með barninu sínu þó svo vitundarvakning hafi orðið á mikilvægi þess að hafa gott sjálfstraust.

Samskipti þjálfara og iðkenda.

Upplifun iðkenda á samskiptum við þjálfara.

Eldri iðkandinn upplifði jákvæða breytingu á þjálfaranum í garð iðkenda þar sem hann átti auðveldara með að ná til þeirra eftir því sem leið á sjálfstraustsþjálfunina. Eldri iðkandinn fann hvernig þjálfarinn gat hjálpað þeim betur með þá andlegu þætti sem snúa að þjálfun ekki síður en líkamlega þætti. Einnig varð eldri iðkandinn var við aukið traust milli sín og þjálfarans og áttaði sig betur á því að þjálfarinn hafði trú á getu iðkandans og gerði ekki óraunhæfar kröfur til iðkenda sinna: „*Ef þjálfararnir segja mér*

að ég eigi að gera eitthvað stökk þá veit ég til dæmis núna að þeim myndu aldrei segja mér að gera eitthvað nema að þeir hafi trú á að ég geti það,“ sagði eldri iðkandinn.

Upplifun þjálfara á samskiptum við iðkendur.

Þjálfari fann einnig að samskiptin við iðkendur urðu betri eftir sjálfstraustþjálfunina. Þjálfarinn taldi iðkendur upplifa sig meira til staðar fyrir þá og að hann væri til að hjálpa þeim með fleiri þætti en þá sem einungis sneru að þjálfun. Þjálfarinn upplifði að iðkendur væru líklegri til að ræða ýmis andleg vandamál sem upp koma og sem mikilvægt er að ræða til að ná fram góðri frammistöðu. Þjálfarinn fann jákvæðar breytingar á hegðun sinni sem og hegðun iðkenda. Hann varð einnig var við þetta gagnkvæma traust milli hans og iðkendanna sem eldri iðkandinn fann fyrir, þar sem iðkendur og þjálfari hlustuðu betur hver á annan eftir sjálfstraustþjálfun. Helsta breytingin sem þjálfarinn fann á eigin hegðun eftir sjálfstraustþjálfunina var þó sú að hann taldi sig betri hlustanda. Þjálfarinn upplifði sig betur vakandi fyrir líðan iðkenda sinna ásamt því að verða duglegri við að hrósa fyrir það sem vel fór. Þjálfari hafði þetta að segja um upplifun sína:

Kannski verið duglegri að hlusta... á hvað þær hafa að segja, þæla í hvernig þeim líður... taka meira eftir því hvort þær... séu að brjóta sig niður... ég reyndi mikið að í hvert skipti sem að einhver gekk vel að hrósa þeim extra vel fyrir það... eða þegar þær náðu að breyta einhverju... var meira að þæla í hvernig ekki bara stökkinu sjálfu heldur hvernig allt var í kring.

Upplifun foreldra á samskiptum þjálfara við iðkendur.

Báðir foreldrar sem viðtöl voru tekin við fundu einnig fyrir breytingu á hegðun þjálfarans í garð iðkenda til hins betra þar sem þeir töldu hugarfar þjálfarans verða jákvæðara í garð iðkenda. Foreldri eldri iðkandans taldi sjálfstraustþjálfunina hafa verið uppvakningu fyrir þjálfarann um mikilvægi jákvæðrar og uppbyggilegrar gagnrýni sem birtist í framkomu þjálfarans við iðkendur.

Samskipti milli iðkenda.

Upplifun iðkenda á samskiptum sín á milli.

Eldri iðkandinn ræddi um hvernig betri liðsheild myndaðist við sjálfstraustþjálfunina. Meiri samkennd varð milli liðsfélaganna þar sem vitund um líðan annarra jókst og iðkendur voru duglegri við að hvetja hvern annan. Eldri iðkandinn sagði eftirfarandi:

ef það gengur ekki vel... þá kemur vinkona mín til mín og ég segi henni hvað er að og þá man hún líka einhverja punkta... og hjálpumst að... ef einhver var leið fórum við að rifja upp... hvað maður á ekki að segja, hvað maður gerði illa heldur segja hvað maður gerði vel... þá fer hún að hugsa út í það góða og verður kannski glaðari... það hjálpaði alveg mjög mikið að tala saman um þetta.

Þjálfari og foreldrar urðu einnig varir við þessa miklu breytingu á samheldni hópsins við sjálfstraustþjálfunina. Foreldri yngri iðkandans hafði orð á hve mikilvægt væri að iðkendur og þjálfari skrifuðu niður jákvæða hluti um liðsfélagana og iðkendur og taldi það hafa verið lykilatriði í sjálfstraustþjálfuninni og fann hve það hafði góð áhrif á sjálfstraust iðkandans.

Viðhorf til sjálfstraustþjálfunarinnar „Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir.“

Einróma ánægja var meðal viðmælanda í garð sjálfstraustþjálfunarinnar. Foreldri yngri iðkandans sagði: „Mjög jákvætt fyrir iðkendur og foreldra að þessi hópur var tekinn inn í verkefnið...og fyrir okkur foreldrana til að vera vakandi fyrir mikilvægi þess að bæta sjálfstraust hjá þessum aldri.“ Viðmælendum fannst verkefnavinnan skemmtileg og lærdómsrík. Þegar rannsakandi spurði um neikvæðar hliðar sjálfstraustþjálfunarinnar svaraði yngri iðkandinn: „Já ég veit ekki neitt um það.“

Viðmælendur töldu fjölda verkefna hæfilegan, bæði með tilliti til verkefna sem unnin voru með þjálfara og heimaverkefna. Í upphafi viðtals var foreldri eldri iðkandans ekki viss hvort sjálfstraustþjálfunin væri það sem leiddi til jákvæðara hugarfars hjá barninu en sá iðkandi sá að mestu leyti um heimaverkefnin sín sjálf. Þegar leið á viðtalið var eins og foreldrið áttaði sig á kostum sjálfstraustsverkefnisins og fór að telja upp fleiri þætti sem við kom breytingum á hugarfari iðkandans. Foreldri yngri iðkandans lagði áherslu á mikilvægi þátttöku foreldra í heimaverkefnum. Foreldrið fann að skilningur jókst mikið þegar foreldri og barn ræddu samhengi verkefnisins og tengdu

saman ný innlegg við það sem áður hafði komið fram.

Þjálfari fann mikinn mun á aldri iðkenda hvað varðar skilning þar sem eldri hópurinn var mun fljótari að tileinka sér þær aðferðir sem kynntar voru. Eldri iðkendur voru mun líklegri til að nota aðferðirnar sem sást greinilega á fimleikaæfingum og sagði þjálfari eftirfarandi:

Já hún er mismunandi eftir hópunum... yngri hópurinn var lengi af stað... ég held að þær séu að nýta sér þetta minna þær eru ekki komnar eins langt í þroska og eru kannski ekki að skilja þetta alveg nógu vel... en eldri hópurinn held ég að hafi verið fullkominn í þetta... ég hef alveg heyrt þær tala um þetta sjálfar.

Aðeins var breytilegt eftir viðmælenda hvort þeir teldu betra að nota hefðbundin æfingartíma til sjálfstraustþjálfunar eða ekki. Þjálfari, eldri iðkandinn og foreldri eldri iðkandans töldu mikilvægt fyrir iðkendur að hefðbundinn æfingartími væri notaður í þessa tegund þjálfunar vegna mikilvægi þess að auka þekkingu iðkenda á sjálfstrausti. Hefðbundinn æfingartími er í stundarskrá iðkenda sem oft er þétt setin og gæti því reynst erfitt að finna umfram tíma þar sem allir iðkendur geta komið saman. Viðmælendur voru sammála um að hefðbundinn æfingartími iðkenda væri nægilega langur og málefnið mikilvægt svo þeir töldu hálf tíma aðra hvora viku hentuga tímalengd fyrir sjálfstraustþjálfun.

Einnig kom til tals mikilvægi þess að ræða aðalatriði síðustu sjálfstraustþjálfunar fyrir hverja æfingu og hvetja iðkendur til að tengja við umhverfi sitt á fimleikaæfingunni. Lagt var til að nota lykilorð til að minna iðkendur á, það myndi ekki taka af hefðbundnum æfingartíma heldur vekja iðkendur til umhugsunar og mynda þannig betri tengingu og þekkingu á efninu.

Hvað var gott.

Viðmælendur voru allir sammála um kosti sjálfstraustþjálfunar og mikilvægi þess að iðkendur fái slíka þjálfun þó svo að hentugur aldur til að byrja slíka þjálfun væri óljós. Öllum viðmælendum var þó kunnugt um að mikilvægi þess að slík þjálfun sé vel útfærð eftir aldri. Skilningur þarf að vera til staðar hjá iðkanda. Viðmælendur töldu upp sem kost að sjálfstraustþjálfunin fór fram í hverri viku.

Einnig töldu viðmælendur kost að verkefnið fólust í því að iðkendur skrifuðu niður og ræddu saman um málefnið út frá umhverfi sínu. Eldri iðkandanum fannst gott að

hlusta á útskýringar þjálfarans ásamt því að mikill styrkur reyndist í samvinnu iðkenda. Þá töldu viðmælendur mjög gagnlegt þegar umræður sköpuðust milli iðkenda um tenging við líf þeirra og umhverfi sem jók mjög á skilning iðkenda á efninu. Eftir því sem skilningur varð meiri urðu iðkendur líklegri til að tileinka sér þær aðferðir sem um var rætt. Eldri iðkandi sagði: „*Þetta voru okkar punktar á blöðunum... þannig að við þurftum... að hugsa mikið... af hverju þetta myndi hjálpa okkur og það hjálpaði okkur alveg að ímynda fyrir okkur sjálfar.*“

Viðmælendur litu það einnig mjög jákvæðum augum þegar þjálfari skráði niður jákvæð ummæli um iðkendur og iðkendur skráðu um hvern annan og allir viðmælendur voru sammála um mikilvægi þess þegar kemur að uppbyggingu sjálfstrausts.

Viðmælendur sáu hvernig sjálfstraustþjálfunin breytti hegðun iðkenda þegar kemur að neikvæðu sjálfstali. Iðkendur voru meira vakandi fyrir því að slökkva á neikvæðum röddum sem upp koma bæði á æfingum og heima fyrir. Eldri iðkandi hafði þetta á orði:

Ég get líka svona hunsað neikvæðu röddina í höfðinu ef það kemur eitthvað svona ég get ekki gert þetta þá bara jú ég get þetta og trúi því miklu meira að ég geti það þú veist af því að ég er með svo mikið sjálfstraust.

Þjálfari var mjög ánægður með uppsetningu handbókarinnar „*Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir.*“ Skýrar leiðbeiningar voru um hvað hann ætti að gera, hvernig hann ætti að kynna hugtök og verkefni fyrir iðkendum ásamt foreldrum. Þó svo að handbókin eigi ekki alltaf fullkomlega við um fimleika taldi hann kost fyrir þjálfara að þurfa að setjast niður og tengja viðkomandi efni við eigin þjálfun og eigið umhverfi. Hann taldi það hjálpa þjálfara að komast dýpra í efnið og auka skilning hans.

Hvað má gera betur.

Þrír viðmælendur ræddu tímasetningu á sjálfstraustþjálfuninni sem hefði mátt gera á annan hátt. Foreldri yngri iðkandans taldi erfiðara fyrir iðkendur að slík þjálfun færi fram í lok fimleikaæfinga þar sem úthald er orðið minna heldur en við upphaf æfinga. Svo má sjá í orðum foreldri yngri iðkandans: „*Hún svona stundum var ekki að meðtaka það sem var verið að tala um á fundunum... er kannski bara týpan sem þarf smá spjall á eftir og setja þetta í samhengi... kannski betra að gera þetta fyrir æfingu.*“ Fleiri viðmælendur voru sammála um að sjálfstraustþjálfun ætti að eiga sér stað fyrir

æfingu en ekki í lok til að auðvelda iðkendum að tengja viðfangsefni þjálfunarinnar við æfinguna sem kæmi í kjölfarið. En með því að færa umræður fyrir framan æfingu gætu skapast meiri umræður milli iðkenda sem eykur skilning þeirra. Þannig myndu iðkendur frekar tengja viðfangsefnið við umhverfið sitt og eigið líf. Foreldri yngri iðkandans hafði á orði: „Við reyndum að fara yfir þetta saman... og þá kom meiri skilningur því hún var kannski ekki alveg að fatta og sjá samhengið.“ Einnig benti eldri iðkandinn á mikilvægi þess að umræður skapist oftár:

Mér fannst bara gott að tala um þetta líka bara mér fannst ég aðeins læra á því að tala um þetta og svona þá bara þá hugsa ég meira út í þetta og meira svona oftár sem ég tala um þetta þá svona minnir þetta mig á hvað þetta er mikilvægt.

Eldri iðkandinn og þjálfarinn töldu sjálfstraustsverkefnabókina geta komið að góðum notum seinna meir þar sem hægt væri að líta í hana þegar iðkandi finnur fyrir litlu sjálfstrausti og þarf á hvatningu að halda. Sumir viðmælendur höfðu orð á því að erfitt gat verið að muna eftir að hafa bókina með sér á æfingu. Því lagði þjálfari til að verkefnabókin yrði aðgengileg í snjallsíma en hann taldi símaeign iðkenda ekki fyrirstöðu í þeim efnum.

Þjálfari benti á að gott væri að miða við að sjálfstraustsþjálfun væri hluti af þjálfunarári iðkenda þar sem hægt væri að eyða meiri og betri tíma í hvert viðfangsefni. Það sem lagt var upp með, að taka eitt verkefni á viku, var í raun óraunhæft þar sem alltaf koma upp einhverjar tafir. Eins taldi þjálfari mikilvægt, sem eldri iðkandinn og foreldri yngri iðkandans bentu einnig á, að nota tvær vikur í að kenna hvert verkefni eða viðfangsefni til að dýpka skilning iðkenda svo þeir verði líklegri til að nýta sér þær aðferðir sem þeim eru kenndar. Eldri iðkandinn benti á að stundum fengu iðkendur verkefnin í hendur í lok æfinga án þess að fá góða kennslu í um hvað verkefnin fjölluðu en með því að hafa tíma til sjálfstraustsþjálfunar lengri væri hægt að passa upp á að hvert verkefni og/eða viðfangsefni fái greinagóða útlistun. Eldri iðkandinn benti einnig á galla við framkvæmdina þar sem aðeins einn af þremur þjálfurum hópsins sá um þessa sjálfstraustsþjálfun og fannst vanta að hinir þjálfararnir gætu einnig hjálpað iðkendum til að auka skilning þeirra á efninu: „Af því að (þjálfarinn) er ekki alltaf á æfingu... þá svona vissu hinir þjálfararnir ekki alveg hvað við höfðum verið að læra og kannski gátu ekki nýtt þetta,“ sagði eldri iðkandinn. Þannig væri meiri hjálp í hinum þjálfurum hópsins og hefðu þeir getað aðstoðað betur iðkendur þegar umræður sköpuðust á æfingum.

Einnig taldi eldri iðkandinn of lítið lagt upp úr að heimaverkefningin væru unnin með foreldrum. Engu að síður hafði foreldri yngri iðkandans að orði að þjálfarinn hefði verið mjög duglegur að senda tilkynningar í gegnum Sportabler. Foreldri yngri iðkandans taldi að áhugi iðkandans hefði minnkað eftir því sem leið á sjálfstraustþjálfunina og hefði mátt brjóta þjálfunina upp með óhefðbundnum hætti þegar líða tók á seinni hluta þjálfunarinnar.

Yngri iðkandinn viðurkenndi að sér hefði oft fundist sjálfstraustþjálfunin flókin og þurft að biðja þjálfarann um að útskýra betur viðfangsefnið. Sömu upplifun hafði móðir iðkandans sem ræddi um mikilvægi þátttöku foreldra til að einfalda sjálfstraustverkefningin fyrir yngri hóp þátttakenda vegna takmarkaðs skilnings. Sama viðhorf hafði eldri iðkandinn: „*Þetta er náttúrulega alveg svolítið flókinn hlutur og því eldri sem maður er ég held að því léttara er að skilja þetta.*“

Stundum voru of mörg hugtök sem hópnum var ætlað að muna en það fór að ganga betur þegar foreldri og barn tóku eitt til tvö hugtök til að einblína á og leggja áherslu á fyrir hverja æfingu. Foreldri yngri iðkandans sagði:

Þær skráðu niður tíu eða 15 atriði svona sjálfstraust, ég ætla að hugsa jákvætt eða... rosa flottur listi... kannski er þetta svolítið mikið að muna... hún valdi tvennt... fyrir hverja einustu æfingu... hvað voru þessi tvö atriði sem þú ætlaðir að muna...hún valdi tvennt sem hún ætlaði að muna... um leið og við fórum að setja þetta saman og fór að hjálpa henni aðeins að muna þá fór að ganga betur... bara hvetja, bara hugsa jákvætt.

Svar yngri iðkandans við spurningunni um hvort og/eða hvernig sjálfstraustþjálfun hefði jákvæð áhrif á sjálfstraust var eftirfarandi: „*Þau hafa áhrif --- ooog ég veit það ekki,*“ staðfestir skoðanir annarra viðmælenda að erfiðleikastig sjálfstraustþjálfunarinnar þurfi að aðlaga betur eftir aldri iðkenda.

Umræður

Aðalmarkmið rannsóknarinnar var að kanna hvort sjálfstraust og þekking á sjálfstrausti stúlkna í hópímleikum á aldrinum 11 til 15 ára efldist við sjálfstraustþjálfun frá þjálfara. Niðurstöður gefa til kynna að kerfisbundna sjálfstraustþjálfunin, „*Að efla sjálfstraust í gegnum íþróttir*“ frá þjálfara hafi jákvæð áhrif á sjálfstraust iðkenda sem og þekkingu þeirra á sjálfstrausti. Það er í takt við niðurstöður annarra rannsókna sem snúa að eflingu sálrænna þátta barna og unglunga í gegnum íþróttaiðkun (Akiyama o.fl., 2018; Andrea Ösp Böðvarsdóttir, 2018; Chase o.fl., 2005; Harwood og Anderson, 2015).

Niðurstöður gáfu til kynna að þekking stúlkna í hópímleikum á aldrinum 11 til 15 ára á sjálfstrausti hefði aukist með kerfisbundinni sjálfstraustþjálfun frá þjálfara. Þegar svör þátttakenda eru skoðuð má sjá að hlutfall þeirra sem svöruðu spurningunum með valmöguleikanum „*veit ekki*“ breyttist frá 10,2% í 20,0% eftir sjálfstraustþjálfun. Einnig mátti sjá að þátttakendur svöruðu oftar „*já*“ við öllum spurningum eftir sjálfstraustþjálfun, tíðnin jókst frá 13,1% í 21,7%. Heyra mátti af svörum viðmælenda í eigindlega hluta rannsóknarinnar að iðkendur upplifðu aukna þekkingu á sjálfstrausti, nokkuð sem heyrðist berlega á svörum eldri iðkandans um það hvernig hann væri farinn að miðla áfram þekkingu sinni. Mesta aukning í svörum sem mælir þekkingu þátttakenda á sjálfstrausti sýndu að eftir sjálfstraustþjálfun voru 80,0% þátttakenda sammála um að þjálfari hefði áhrif á sjálfstraust þeirra sem er í takt við aðrar rannsóknir (Chase o.fl., 2005; Keegan o.fl., 2010; Rintaugu o.fl., 2018).

Sjálfstraust hópímleikaiðkenda

Við skoðun á svörum þátttakenda við upplifun þeirra á eigin sjálfstrausti við fimleikaiðkun má sjá 12,7% aukningu þeirra sem upplifa sig með mikið sjálfstraust eftir sjálfstraustþjálfun. Einnig fækkar þeim sem telja sig með lítið sjálfstraust við fimleikaiðkun eða um 3,1% þó að við eftirmælingu vanti svör frá fimm þátttakendum.

Við svörun sex spurninga af þeim tíu sem mæla sjálfstraust þátttakenda, *TROSCI*, má sjá hvernig þátttakendur svara á þá leið að sjálfstraust þeirra hafi aukist við sjálfstraustþjálfunina. Eigindlegi hluti rannsóknarinnar gaf einnig til kynna að viðmælendur teldu sjálfstraust hafa aukist við sjálfstraustþjálfunina þar sem greina mátti að þátttakendur höfðu betra mat á eigin getu en margar rannsóknir snúa að því

hvernig íþróttafólk með gott mat á eigin getu er líklegra til að leggja meira á sig til að ná fram þeim árangri sem það vill ná (Feltz, 1988; George, 1994; Moritz o.fl., 2000; Tsopani o.fl., 2011).

Hvað varðar svör eldri þátttakenda má sjá að eftir sjálfstraustsþjálfunina eru fleiri sem eru sammála fullyrðingum um að frammistaða í fimleikum hafi áhrif á sjálfstraust þeirra. Það gefur vísbendingar um að iðkendur hafi lært hvernig samspil frammistöðu og sjálfstraust er þar sem góð frammistaða hefur jákvæð áhrif á sjálfstraust en slök frammistaða getur dregið lítillega úr sjálfstrausti (Feltz, 1988; George, 1994; Martin og Gill, 1991; Subramanyam, 2013; Tsopani o.fl., 2011). Jákvætt er að sjá að niðurstöður sýna berlega hvernig iðkendur telja að slök frammistaða og mistök við fimleikaæfingar hafi minni áhrif á sjálfstraust þeirra eftir sjálfstraustþjálfun. En svör þátttakenda sem sýndu jákvæð áhrif jókst á bilinu 9,5% upp í 31,4%. Báðir iðkendur sem tekin voru viðtöl við höfðu á orði að hræðsla við að gera mistök og kvíði hefði minnkaði eftir sjálfstraustsþjálfun. Subramanyam (2013) taldi hræðslu íþróttafólks einn af lykilþáttum sem vinna þarf með þegar kemur að því að efla sjálfstraust. Meiðsli, mistök og það að ná ekki árangri við íþróttaiðkun sína eru þeir þættir sem Subramanyam taldi að íþróttafólk hræddist hvað mest (2013). Þar sem fimleikar eru íþrótt sem talin er sérstaklega kvíðavaldandi vegna flókinna hreyfiferla sem eru líkamlega og andlega krefjandi er ærleg ástæða til að efla sálfræðilega þætti fimleikaiðkenda til að draga úr kvíða þeirra (Bobo-Arce og Méndez-Rial, 2013; Chase o.fl., 2005; Dosil, 2006; Kolt og Kirkby, 1994). Upplifun þátttakenda gefa vísbendingar um að aukið sjálfstraust eða aukin þekking á sjálfstrausti leiði til minni kvíða rétt eins og fyrri rannsóknir hafa leitt í ljós (Pineda-Espejel o.fl., 2013; Sowislo og Orth, 2013).

Upplifun iðkenda á því hvort neikvæð ummæli frá öðrum hefðu áhrif á sjálfstraust þeirra lækkaði og má því áætla að þátttakendur telji neikvæð ummæli hafa minni áhrif á sjálfstraust þeirra eftir sjálfstraustsþjálfun. Ekki fengust ítarlegri upplýsingar um áhrif frá neikvæðum ummælum frá foreldrum og hópfélögum á sjálfstraust þátttakenda í eigindlega hluta rannsóknarinnar. Þó má lesa úr viðtölum að sjálfstraustsþjálfunin hafi haft jákvæð áhrif hvað varðar áhrif neikvæðar hugsana iðkenda. Eldri iðkandinn gaf í skyn að þekking hans á sjálfstali hefði aukist í kjölfar sjálfstraustsþjálfunar. Sömu upplifun höfðu aðrir viðmælendur um neikvætt sjálfstal. Þjálfarinn hafði orð á því hve góð samvinna þátttakenda varð eftir sjálfstraustsþjálfun þar sem iðkendur minntu hvern annan á að setja inn jákvætt sjálfstal í stað þess neikvæða. Þessar niðurstöður eru iðkendum í vil þar sem sýnt hefur verið fram á

gagnsemi jákvæðs og hvetjandi sjálfstals á mat á eigin getu og á sjálfstraust (Aghdasi og Touba, 2012; Goudas o.fl., 2006; Kolovelonis o.fl., 2011; White og Bennie, 2015).

Fleiri þátttakendur töldu eftir sjálfstraustspjálfun að þjálfari hefði áhrif á sjálfstraust þeirra. Eins og niðurstöður úr rannsókn Gagne (2003) má sjá að það að þjálfari sýni iðkendum jákvæða athygli leiðir til þess að sjálfstraust fimleikaiðkenda helst stöðugra. Þjálfarar eru oft á tíðum miklar fyrirmyndir iðkenda, fyrirmyndir sem þeir líta upp til og geta haft áhrif á skoðanir og gildi (Keegan, Harwood, Spray og Lavallee, 2010). Viðtöl við viðmælendur gáfu vísbendingar um að iðkendur ættu mun auðveldara með að vera hvetjandi við aðra liðsfélaga og aðra félagi eftir sjálfstraustspjálfun. Það að iðkendur eru meira hvetjandi sín á milli er líklegt til að leiða af sér betra sjálfstraust iðkenda þar sem góður og hvetjandi liðsandi getur leitt til betra sjálfstrausts og meiri vellíðan (Chase o.fl., 2005; Wezyk, 2011). Þegar þjálfari leggur áherslu á samvinnu og liðsheild innan hóps finna iðkendur fyrir meira sjálfstæði og eru líklegri til að finna fyrir innri áhuga þegar kemur að íþróttaiðkun sinni. Þessir iðkendur leggja sig oftar betur fram til að bæta frammistöðu sína (Alvarez o.fl., 2012; Duda og Balaguer, 2007; Gagne, 2003; Ryan o.fl., 1997; Smith og Smoll, 2012). Foreldri yngri iðkandans hafði einmitt orð á því hve mikilvægar fyrirmyndir eru og að oft virðist börn og unglingar taka meira mark á því sem aðrir segja fremur en foreldrar þeirra. Sýnt hefur verið fram á hvernig andleg líðan og félagsfærni barna og unglunga getur eflst vegna áhrifa frá öðrum en fjölskyldumeðlimum. En það getur verið sérstaklega mikilvægt börnum og unglingum sem búa við slæmar heimilisaðstæður (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2011; Keegan o.fl., 2010).

Séu niðurstöður meginlega og eigindlega hluta rannsóknarinnar dregnar saman má draga þá ályktun að vísbendingar séu til staðar um að sjálfstraustspjálfun Sportabler frá þjálfara geti haft jákvæð áhrif á sjálfstraust hópfinleikastúlkna á aldrinum 11 til 15 ára.

Upplifun hópfinleikaiðkenda af sjálfstraustspjálfun

Eitt af markmiðum eigindlega hluta rannsóknarinnar var að skoða hver reynsla stúlkna í hópfinleikum væri af innleiðingu sjálfstraustspjálfunar Sportabler. Viðtöl gáfu til kynna að iðkendur voru almennt ánægðir með sjálfstraustspjálfunina. Þeim fannst hún

skemmtileg bæði að hlusta á og vinna með þjálfaranum ásamt heimaverkefnum. Þegar litið er yfir svör iðkenda með tilliti til þeirrar ánægju sem þeir finna fyrir við fimleikaiðkun má sjá að þeir iðkendur sem finnast mjög gaman á fimleikaæfingum fjölga um 22%.

Iðkendur voru sérstaklega ánægðir með samvinnuverkefni þar sem umræða skapaðist meðal iðkenda um hvernig viðfangsefni tengdust umhverfi þeirra og hvernig iðkendur gætu nýtt sér þær aðferðir til að ná sem bestri frammistöðu og líðan. Þá tala iðkendur helst um hve mikilvægt er að trúa á sjálfan sig og að draga megi lærdóm af mistökum ásamt því að láta ekki aðra stjórna því hvernig þeim líður. Niðurstöður úr rannsókn Kolovelonis o.fl. (2011) sýndu að leiðbeinandi sjálfstal getur verið mjög hvetjandi fyrir börn og unglinga til að viðhalda einbeitingu þegar aðstæður eru ekki eins og best er á kosið.

Þegar viðtöl við iðkendur voru borin saman mátti sjá greinilegan mun á þeim skilningi sem iðkendur höfðu á sjálfstraustþjálfuninni og þeirri þekkingu sem þau höfðu. Viðtalið við eldri iðkandann var næstum þrefalt lengra en viðtalið við yngri iðkandann og bersýnilega dýpri skilningur á viðfangsefni rannsóknarinnar eða sjálfstraustþjálfuninni leyndi sér ekki í málefnalegum svörum. Það er í takt við rannsókn Aghdasi og Toubas (2012) þar sem niðurstöður þeirra sýndu að unglingar, 13 ára og eldri, hafa aukinn vitsmunaproska sem mátti sjá í betri skilningi á sálfræðilegum þáttum en hjá þeim þátttakendum sem yngri voru. Eldri iðkandinn taldi eigin aldur, 14 til 15, vera tilvalinn til að fara í sjálfstraustþjálfun.

Yngri iðkandinn var þó meðvitaður um að skilningur hans á viðfangsefni sjálfstraustþjálfunarinnar var takmarkaður. Hann var þó óhræddur við að biðja þjálfarann um aðstoð til að dýpka skilning hans og það sama átti við um aðra hópfélaga. Svo virðist sem iðkendur hafi upplifað að þjálfarinn gæti hjálpað til við fleiri þætti en þá sem sneru að líkamlegri þjálfun eins og að veita stuðning og auka vellíðan. Viðmælendur töldu þjálfarann sýna iðkendum meiri skilning eftir sjálfstraustþjálfun ásamt því að gagnkvæmt traust myndaðist milli iðkenda og þjálfarans.

Upplifun þjálfara af sjálfstraustþjálfun Sportabler

Þegar farið var af stað með rannsóknina var aðaláherslan á að skoða hvaða áhrif sjálfstraustþjálfun frá þjálfara hafði á þekkingu og sjálfstraust iðkenda. Þó mátti fljótt

heyra á viðtölum hve mikil áhrif þátttakendur fundu fyrir að sjálfstraustþjálfunin hafði á þjálfarann. Þjálfarinn sjálfur fann að sjálfstraust hans jókst við undirbúning sjálfstraustþjálfunar fyrir iðkendur þar sem þjálfari þurfti að huga að því hvert viðfangsefnið væri og vera með svör við spurningum frá iðkendum og hvetja iðkendur til að ræða saman um efnið.

Viðtöl við viðmælendur í eigindlega hluta rannsóknarinnar gáfu vísbendingar um að þeir töldu mikinn mun á því hvernig iðkendur tókust á við krefjandi verkefni eftir sjálfstraustþjálfun. Þjálfarinn fann hvernig iðkendur voru betur skipulagðir og einbeittir þegar kom að því að vinna úr tilfinningum eftir fimleikamót sem gekk ekki eins vel og vonast var og æft var fyrir. Þjálfarinn taldi að þekking iðkenda á því hvernig frammistaða annarra, dagsform hvers og eins, svo og hugarástand, hefði hjálpað þeim að takast á við erfiðar tilfinningar og öðlast betri færni til að setja sér ný markmið og æfa áfram fyrir næsta fimleikamót. Niðurstöður rannsóknarinnar leiða í ljós að þjálfari sem sá um sjálfstraustþjálfun nýtir þekkingu um markmiðasetningu og frammistöðu íþróttafólks. Þar sem góð markmiðasetning hjálpar íþróttafólki að viðhalda athygli við það sem vel gengur ásamt því sem þarf að bæta. Þannig sér íþróttamaðurinn þegar litlum markmiðum er náð og jákvæðar hugsanir í eigin garð styrkja mat á eigin getu sem og sjálfstraust eflist (Aghdasi og Toubas, 2012; Chase o.fl., 2005; Diener, 1984; Goudas o.fl., 2006; Kolovelonis o.fl., 2011; Selk, 2009; Strobel o.fl., 2011; Weinberg og Gould, 2011; White og Bennie, 2015)

Upplifun foreldra af sjálfstraustþjálfun Sportabler

Rannsóknarspurning fimm snýr að því hver reynsla foreldra var af sjálfstraustþjálfun Sportabler sem iðkendur fengu frá þjálfara. Sá hluti rannsóknarinnar snýr einungis að eigindlegum hluta rannsóknarinnar þar sem viðtöl voru tekin við tvo foreldra. Fljótlega mátti heyra á viðtölum að viðmælendur voru ánægðir með þá sjálfstraustþjálfun sem börn þeirra fengu. Þar ræddu viðmælendur um mikilvægi þess að foreldrar væru vakandi fyrir sjálfstraustþjálfun barna sinna og þeim áhrifum sem börn og unglingar finna frá öðrum félagsskap og fyrirmyndum. Rétt eins og fram hefur komið fundu viðmælendur fyrir jákvæðum áhrifum á sjálfstraust barna sinna, sérstaklega þegar kom að jákvæðu sjálfstali, um það voru báðir foreldrar sem rætt var við sammála. Foreldrar

fundu að börnin voru jákvæðari í eigin garð og meira hvetjandi við sig sjálf sem og aðra liðsfélaga.

Viðmælendur fundu mikinn mun á viðmóti þjálfara við iðkendur á jákvæðan hátt. Foreldri eldri iðkandans hafði á orði, að í takt við sjálfstraustþjálfun virtist þjálfari meðvitaðri um að vera með meiri jákvæða uppbyggingu við iðkendur. Það er mikilvægt fyrir sjálfstraust og vellíðan iðkenda þar sem of strangar þjálfunaraðferðir, þegar þjálfari beitir harðstjórn eða iðkendur þurfa að forðast refsingar, leiða af sér minni vellíðan (Gagne, 2003). Einnig mátti sjá á niðurstöðum rannsóknar Gagne (2003) að ef iðkendur fá litlar leiðbeiningar frá þjálfara sínum og finna að þjálfarinn er ekki með hugann við þjálfunina þá leiðir það til þess að sjálfstraust iðkenda verður óstöðugra.

Foreldri yngri iðkandans taldi mikilvægt fyrir foreldra að vera með í sjálfstraustþjálfuninni þar sem hann varð oft var við takmarkaðan skilning hjá barni sínu og það hjálpaði mikið að vinna heimaverkefni í sameiningu og ræða saman viðfangsefnin. Þrátt fyrir að flestir viðmælendur væru sammála um jákvæðara hugarfar iðkenda eftir því sem leið á sjálfstraustþjálfunina dró annað foreldrið í efa að jákvæðara hugarafar barns hans hefði verið afleiðing sjálfstraustþjálfunarinnar. Rannsóknir eru þó sammála um að sjálfstraust iðkenda megi styrkja í gegnum íþróttaiðkun rétt eins og niðurstöður þessarar rannsóknar gefa vísbendingar um (Akiyama o.fl., 2018; Andrea Ösp Böðvarsdóttir, 2018; Chase o.fl., 2005; Harwood og Anderson, 2015).

Styrkleikar og veikleikar rannsóknarinnar

Styrkleikar rannsóknarinnar eru að verið er að prófa nýtt efni sem kemur að því að skoða hvort efla megi sjálfstraust barna og unglunga í gegnum íþróttaiðkun. Einnig var unnið með tvo fimleikahópa á fjögurra ára aldursbili sem heild en ekki einstaka einstaklinga. Við rannsóknina var notuð eigindleg aðferð til að afla sem flestra gagna og fá ítarlegri niðurstöður en ef einungis hefði verið stuðst við gögn sem fengin voru með meginlegum aðferðum.

Nokkrir annmarkar voru á þessari rannsókn. Fyrst má nefna að úrtak var lítið en aðeins voru 28 þátttakendur samtals í eigindlega og meginlega hluta rannsóknarinnar. Einungis einn rannsóknarhópur tók þátt í rannsókninni en enginn

samanburðarhópur til að sjá hvort sjálfstraustþjálfun hafi í raun leitt af sér betra sjálfstraust þátttakenda sem og aukna þekkingu. Spurningalistinn sem var notaður við þessa rannsókn var unninn út frá TROSCI spurningalistanum þar sem listinn var þýddur yfir á íslensku og aðlagður að ungum aldri þátttakenda. Fjarlægðar voru spurningar sem ekki voru taldar henta aldri þátttakenda sem og svarkvarði minnkaður úr níu svarmöguleikum niður í þrjá til að einfalda ungum þátttakendum að velja svar sem hentaði þeim best. Próffræðilegir eiginleikar listans eru ekki þekktir.

Líklegt er að ef svarkvarði spurningalistanna hefði verið fimm hefði mátt fá nákvæmari mynd af upplifun þátttakenda þar sem tilfinningar eru oft ekki svart á hvítu sem hægt er að svara bara sem já eða nei. Það mátti sjá þegar gögn voru skoðuð þar sem örfáir þátttakendur merktu til dæmis bæði við já og nei en skrifuðu: „*er aðeins meira já.*“ Einnig hefði mátt fara yfir orðalag spurningalistans því sumar spurningar mátti túlka á tvenna vegu, þ.e. sumir túlkuðu sem gott að svara spurningunni á jákvæðan hátt meðan aðrir skildu spurninguna öfugt. Þá ber að hafa í huga ungan aldur þátttakenda en erfitt getur reynst að mæla sjálfstraust barna og unglunga í íþróttum með sjálfsmatskvörðum. Að sama skapi, eins og niðurstöður gefa vísbendingar um, gæti sjálfstraustþjálfun verið líklegri til að henta frekar eldri iðkendum, unglingum fremur en börnum.

Frekari rannsóknir

Þegar næstu skref verða tekin varðandi rannsóknir sem kanna hvort efla megi sjálfstraust iðkenda og þekkingu þeirra í gegnum íþróttir væri vert að kafa dýpra og fá enn stærra úrtak þar sem það gæfi skýrari mynd af niðurstöðum. Þá mætti leggja meiri áherslu á að kenna iðkendum kosti þess að setja sér markmið. Þrátt fyrir að æfing 14 og heimaverkefni fimm í sjálfstraustþjálfuninni hafi fjallað um markmið voru þær einungis til að kenna iðkendum rétt eða æskileg viðbrögð við því að ná ekki markmiðum sínum. Bætta mætti við einni æfingu í sjálfstraustshandbókina, æfingu sem kæmi á undan, þar sem iðkendum væri kennt hvernig hægt er að setja sér raunhæf markmið sem snúa að því að bæta eigin frammistöðu, frammistöðumarkmið. Auk þess þyrfti að koma til ferilsmarkmið sem sýndi hvernig iðkandinn og þjálfarinn

ætla að ná frammistöðumarkmiðum svo og niðurstöðumarkmið, til dæmis varðandi góða frammistöðu á ákveðnu mótí. Þegar svo er farið í æfinguna sem snýr að því að iðkandi taki því að hafa ekki náð markmiðum sínum eins og best væri á kosið má fara yfir þau markmið sem iðkendur hafa sett sér og sjá hvaða markmiðum hefur verið náð og hverjum ekki. Þá er iðkendum kennt að yfirfara markmiðin sín reglulega, ekki gefast upp heldur finna leiðir til þess að ná þeim markmiðunum sem ekki náðust. Það myndi efla þrautseigju og vitneskju iðkenda um hvernig hugsa má um mistök á jákvæðan hátt sem læra má af ef iðkandinn leggur sig meira fram þegar til lengri tíma er litið.

Áhugavert væri að vinna með markmið sem snýr að því að bæta vellíðan iðkenda, rétt eins og í rannsókn Gagne (2003) þar sem iðkendur skráðu niður vellíðan fyrir æfingu og eftir æfingu. Það væri áhugavert að kenna iðkendum að skoða hvernig gekk á æfingunni og tengja það sem vel fór við eigin vellíðan. Með því að kenna iðkendum að þegar ekki gengur vel og vellíðan minnkar er hægt að hugsa um þá reynslu á jákvæðan hátt sem hægt er að læra af hvað hefði mátt gera betur. Án þess þó að of mikið sé gert úr þeirri frammistöðu þar sem frammistaða og líðan er breytileg og svo margir þættir sem hafa þar áhrif á.

Það væri einnig áhugavert að sjá mun á áhrifum sjálfstraustþjálfunar á iðkendur beggja kynja, hvort kynin upplifi eigið sjálfstraust og þekkingu á svipaðan hátt því kynin hafa oft á tíðum mismunandi upplifanir. Ef rannsókninni yrði haldið áfram væri einnig vert að bera saman íþróttagreinar. Þar sem fimleikar eru krefjandi íþróttagrein og iðkendur finna oft fyrir lágu sjálfstrausti og miklum kvíða gæti samanburður milli íþróttagreina gefið áhugaverðar niðurstöður þegar kemur að sjálfstrausti iðkenda og hvernig sú þjálfun hefur áhrif á iðkendur.

Samantekt

Ljóst er að sjálfstraust er mikilvægur þáttur þegar kemur að frammistöðu og vellíðan barna og unglunga og því væri sjálfstraustþjálfun góð viðbót fyrir þjálfara til að efla frammistöðu þeirra sem ætla sér að skara fram úr í íþróttagrein sinni en ekki síst til að auka vellíðan iðkenda. Það var jákvætt var að sjá hve mikið samheldni og hvatning jókst samhliða sjálfstraustþjálfuninni þar sem samband milli iðkenda styrktist og gagnkvæmt traust myndaðist milli iðkenda og þjálfara.

Þátttakendur voru jákvæðir í garð sjálfstraustþjálfunarinnar, sér í lagi um gildi samvinnu og þau verkefni sem fólust í að ræða saman um viðfangsefni og tengja við umhverfi og líf iðkenda. Iðkendur upplifðu meiri sjálfstrú og mikilvægi þess að nota slaka frammistöðu til að byggja sig upp fremur en að brjóta sig niður. Svo virðist sem sjálfstraustþjálfunin hafi leitt af sér meiri þrautseigju iðkenda og betra mat á eigin getu. Iðkendur áttu auðveldara með að loka á neikvætt sjálfstal í eigin garð og fundu fyrir minni kvíða. Þá gæti verið gott að kenna iðkendum að tengja saman að þau lífeðlisfræðilegu viðbrögð sem kvíði veldur eru í raun sömu viðbrögð og við tilhlökkun og þolþjálfun.

Þó svo að eldri iðkendur hafi sýnt dýpri skilning hafði sjálfstraustþjálfun áhrif á alla þátttakendur rannsóknarinnar að einhverju leyti. Ef niðurstöður eru settar í samhengi við fræðilega umfjöllun má sjá kosti þess að hvetja þjálfara til að taka upp kerfisbundna sjálfstraustþjálfun Sportabler. Með það að leiðarljósi geta þjálfarar lagt sitt að mörkum til að veita öllum iðkendum jöfn tækifæri til að efla líkamlega frammistöðu í eigin íþróttagrein en síðast en ekki síst til að auka vellíðan þeirra. Það skiptir án efa miklu máli að tengja jákvæðar tilfinningar iðkenda, sem myndast þegar vel tekst til, við vellíðan og sjálfstraust. Þrátt fyrir að ekki fari alltaf allt eins og best væri á kosið þá er þrautseigja mikilvæg til að gefast ekki upp þótt á mótí blási því að þolinmæði þrautir vinnur allar.

Heimildir

- Aghdasi, M. T. og Touba, N. (2012). The effects of instructional self-talk on girl's performance, retention and transfer of dart throwing in late childhood and adolescence. *Journal of Physical Education and Sport; Pitesti*, 12(3), 391–397.
- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K. og Randles, E. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology; Abingdon*, 4(1). doi:<http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2017.1331602>
- Akiyama, T., Gregorio, E. R. og Kobayashi, J. (2018). Youth sports activity and young people's well-being after a disaster: a trial with the Mastery Approach to Coaching (MAC) in the Philippines. *BMC Research Notes; London*, 11. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/s13104-018-3860-1>
- Allegrante, J. P. (2004). Unfit to Learn. *Education Week*, 24(14).
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I. og Duda, J. L. (2012). The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes' Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 166–179. doi:10.1123/jcsp.6.2.166
- Andrea Ösp Böðvarsdóttir. (2018). *Impact and feasibility of a self-confidence intervention among young adolescent athletes: A pilot-study*. Háskóli Íslands, Ísland. Sótt 23. nóvember 2019 af https://skemman.is/bitstream/1946/30644/1/finalthesis_andreaosp_skemman_2018.pdf
- Antualpa, K., Aoki, M. S. og Moreira, A. (2017). Salivary steroids hormones, well-being, and physical performance during an intensification training period

- followed by a tapering period in youth rhythmic gymnasts | Elsevier Enhanced Reader. *Physiology & Behavior*, 179, 2–8. doi:10.1016/j.physbeh.2017.05.021
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2006). *Ungt fólk 2006*. Menntamálaráðuneytið. Sótt 19. september 2019 af http://www.ru.is/media/publications/ICSRA/Ungt-folk-2006_2006.pdf
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.
- Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive scope of Sel-efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359–373.
- Barling, J. og Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Therapy and Research*, 7(3), 265–272. doi:10.1007/BF01205140
- Battaglia, C., D'Artibale, E., Fiorilli, G., Piazza, M., Tsopani, D., Giombini, A., ... Cagno, A. di. (2014). Use of video observation and motor imagery on jumping performance in national rhythmic gymnastics athletes. *Human movement science*, 38, 225–234.
- Birrer, D. og Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x
- Bobo-Arce, M. og Méndez-Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(Proc3), 711–727. doi:10.4100/jhse.2013.8.Proc3.18

- Bradshaw, E. J. (2010). PERFORMANCE AND HEALTH CONCEPTS IN ARTISTIC GYMNASTICS. *ISBS - Conference Proceedings Archive*.
- Caprara, G. V. og Steca, P. (2005). Affective and Social Self- Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. *European Psychologist, 10*, 13.
- Chase, M. A., Magyar, T. M. og Drake, B. M. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Sciences, 23*(5), 465–475. doi:10.1080/02640410400021427
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. og Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology, 25*(1), 44–65.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.
- Diener, E. og Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity: HEALTH BENEFITS OF HAPPINESS. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1–43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. og Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. og Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology, 24*, 25–41.
- Dosil, J. (ritstj.). (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Duda, J. og Balaguer, I. (2007). The coach created motivational climate. *Social Psychology in Sport, 117–130*. doi:10.5040/9781492595878.ch-009

- European Union of Gymnastics. (2014). *European championships in teamgym: Seniors and juniors: Code of points*. Sótt af http://fimleikasamband.is/index.php/mot/domaramal/fig-ueg-reglur/2013-general-judges-rules/item/download/933_9d6932d1811a4bf300e03227c5bafa5c
- Faghir, G., Tojari, F. og Amirtash, A. (2013). Determine the validity and reliability of a trait measure of robustness of self-confidence in sport. *Principal Component Analysis.*, 9.
- Felton, L. og Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 57–65. doi:10.1016/j.psychsport.2012.07.006
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423–457.
- Fransen, K., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Vanbeselaere, N., Broek, G. V. og Boen, F. (2016). We will be champions: Leaders' confidence in 'us' inspires team members' team confidence and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(12), 1455–1469. doi:10.1111/sms.12603
- Fry, M. D., Guivernau, M., Kim, M., Newton, M., Gano-Overway, L. A. og Magyar, T. M. (2012). Youth perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 44–57. doi:10.1037/a0025454
- Gagne, M. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372–390. doi:10.1080/714044203

- George, T. R. (1994). Self-Confidence and Baseball Performance: A Causal Examination of Self-Efficacy Theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 381–399. doi:10.1123/jsep.16.4.381
- Gísladóttir, T. L., Matthíasdóttir, Á. og Kristjánsdóttir, H. (2013). The effect of adolescents' sports clubs participation on self-reported mental and physical conditions and future expectations. *Journal of Sports Sciences*, 31(10), 1139–1145. doi:10.1080/02640414.2013.773402
- Goudas, M., Hatzidimitriou, V. og Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing- and jumping-events performance, 3, 105–116.
- Halldorsson, V., Thorlindsson, Th. og Sigfusdottir, I. D. (2014). Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3), 20.
- Hars, M. og Calmels, C. (2007). Observation of elite gymnastic performance: Processes and perceived functions of observation. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 337–354. doi:10.1016/j.psychsport.2006.06.004
- Harwood, C. og Anderson, R. (2015). *Coaching psychological skills in youth football: Developing the 5Cs*. UK: Bennion Kearny Limited.
- Hauksdóttir, M. A. og Kristjánsdóttir, H. (2017). Hugræn atferlismeðferð við lágu sjálfsmati: Mat á árangri níu vikna hópmeðferðar, 13.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. og Bawden, M. (2007). Sources and Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456. doi:10.1080/10413200701599173
- Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir L. Kristjánsson. (2011). *Ungt fólk 2011 : menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 5., 6. og 7. bekk*. Mennta- og menningarmálaráðuneytið. Sótt af

- education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153–158.
doi:10.1016/j.psychsport.2010.09.002
- Kolt, G. S. og Kirkby, R. J. (1994). Injury, Anxiety, and Mood in Competitive Gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 955–962.
- Kristjánsson, A. L., Sigfusdóttir, I. D., Allegrante, J. P. og Helgason, A. R. (2008). Social correlates of cigarette smoking among Icelandic adolescents: A population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 8(1), 86.
doi:10.1186/1471-2458-8-86
- Kristjánsson, Á. L., Sigfúsdóttir, I. D. og Allegrante, J. P. (2010). Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: The Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and Self-Esteem. *Health Education & Behavior*, 37(1), 51–64. doi:10.1177/1090198107313481
- Lees, C. og Hopkins, J. (2013). Effect of Aerobic Exercise on Cognition, Academic Achievement, and Psychosocial Function in Children: A Systematic Review of Randomized Control Trials. *Preventing Chronic Disease*, 10.
doi:10.5888/pcd10.130010
- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 294–310.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. doi:10.1037/0003-066X.56.3.239
- Machida, M., Marie Ward, R. og Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 172–185.

- Margrét Héðinsdóttir, Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, Sesselja Guðmundsdóttir, Rafn M. Jónsson, Sveinbjörn Kristjánsson, Guðrún Auður Harðardóttir, ... Jórlaug Heimisdóttir. (2017). Heilsuvera. Sótt af <https://www.heilsuvera.is/>
- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson og Erla María Jónsdóttir Tölgyes. (2015). *Ungt fólk 2015, 5.-7. bekkur*. Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Ingibjörg E. Þórisdóttir, Erla María Tölgyes, Álfgeir Logi Kristjánsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2016). *Ungt fólk 2016 - Grunnskólanemar í 8. - 10. bekk.pdf*. Mennta- og menningarmálaráðuneytið. Sótt 11. maí 2019 af <https://www.stjornarradid.is/media/menntamalaraduneyti-media/media/ritogskyrslur/Ungt%20f%C3%B3lk%202016%20-%20Grunnsk%C3%B3lanemar%20%C3%AD%208.%20-%202010.%20bekk.pdf>
- Marks, D. F. (2002). *The Health Psychology Reader*. London: SAGE Publications Ltd.
- Martin, J. J. og Gill, D. L. (1991). The Relationships Among Competitive Orientation, Sport-Confidence, Self-Efficacy, Anxiety, and Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 149–159. doi:10.1123/jsep.13.2.149
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. og Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport; Washington*, 71(3), 280–94.
doi:<http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Munzert, J., Zentgraf, K., Stark, R. og Vaitl, D. (2008). Neural activation in cognitive motor processes: comparing motor imagery and observation of gymnastic movements. *Experimental Brain Research*, 188(3), 437–444.
doi:10.1007/s00221-008-1376-y

- Nunomura, M. og Oliveira, M. S. (2013). Parents' Support in the Sports Career of Young Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 5-17,80.
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., Rodríguez, J. T., Villanueva, M. M. og Gurrola, O. C. (2013). Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence in Pan American Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal; Ljubljana*, 5(1), 39-48,81.
- Rannsóknir og greining. (2018). *Ungt fólk 2018 - Lýðheilsa ungs fólks í Reykjavík*. Sótt af https://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/reykjavik_hei ld_loka.pdf
- Ridderinkhof, K. R. og Brass, M. (2015). How Kinesthetic Motor Imagery works: A predictive-processing theory of visualization in sports and motor expertise. *Journal of Physiology*, 109, 53–63.
doi:doi.org/10.1016/j.jphysparis.2015.02.003
- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M. og Toriola, A. L. (2018). Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes. *Journal of Physical Education and Sport; Pitesti*, 18(2), 889–895.
doi:http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2018.02132
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. USA: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., Kuhl, J. og Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9(4), 701–728.
doi:10.1017/S0954579497001405
- Schunk, D. H. (1990). Goal Setting and Self-Efficacy During Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71–86. doi:10.1207/s15326985ep2501_6

- Selk, J. (2009). *Ten-minute toughness: The mental-training program for winning before the game begins* (1. útg.). USA: McGraw-Hill.
- Smith, R. E. og Smoll, F. L. (2012). *Sport psychology for youth coaches: developing champions in sports and life* (1. útg.). USA: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Sowislo, J. F. og Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. doi:10.1037/a0028931
- Strobel, M., Tumasjan, A. og Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43–48. doi:10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x
- Subramanyam, V. (2013). Building self-confidence in athletes. *Indian Journal of Positive Psychology; Hisar*, 4(2), 372–374.
- Sylvester, B. D., Standage, M., Dowd, A. J., Martin, L. J., Sweet, S. N. og Beauchamp, M. R. (2014). Perceived variety, psychological needs satisfaction and exercise-related well-being. *Psychology & Health*, 29(9), 1044–1061. doi:10.1080/08870446.2014.907900
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J. V., Such, J. D. og Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170–188. doi:10.1080/1612197X.2010.9671941
- Thorlindsson, T. og Bernburg, J. G. (2006). Peer groups and substance use: Examining the direct and interactive effect of leisure activity. *Adolescence*, 41(162).

- Tsopani, D., Dallas, G. og Skordilis, E. K. (2011). Competitive State Anxiety and Performance in Young Female Rhythmic Gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 549–560. doi:10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.
- Velferðarráðuneytið. (2016). *Lýðheilsustefna og aðgerðir sem stuðla að heilsueflandi samfélagi – með sérstakri áherslu á börn og ungmenni að 18 ára aldri*.
- Vella, S., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J. og Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(4), 687–694.
- Viðar Halldórsson. (2014). Íþróttabátttaka íslenskra ungmenna. Þróun íþróttabátttöku og greining á félagslegum áhrifaþáttum. *Netla - Veftímarit um uppeldi og menntun*, 19.
- Weinberg, R. S. (2008). Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1).
- Weinberg, R. S. og Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5. útg.). USA: Human Kinetics.
- Wezyk, A. (2011). Relationships between competitive anxiety, social support and self-handicapping in youth sport. *Biomedical Human Kinetics; Warsaw*, 3, 72. doi:http://dx.doi.org/10.2478/v10101-011-0016-3
- White, R. L. og Bennie, A. (2015). Resilience in Youth Sport: A Qualitative Investigation of Gymnastics Coach and Athlete Perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2–3), 379–393. doi:10.1260/1747-9541.10.2-3.379

Æskulýðslög nr. 70/2007.

Viðaukar

Viðauki 1

Sjálfsstrausts spurningalisti 1

Mikilvægt er að svara spurningunum eins samviskusamlega og þú getur. Þú mátt biðja Jónu Guðbjörgu um aðstoð við að skilja spurningarnar ef þær eru flóknar.



1. Nafn: _____
2. Hvaða ár ertu fædd? _____
3. Hvað hefur þú æft fimleika í mörg ár? _____
4. Veistu hvað sjálfstraust er?
Já: Nei:
5. Í fimleikum er ég með:
Mikið sjálfstraust: Meðal sjálfstraust: Lítið sjálfstraust:
6. Getur þú stjórnað sjálfstraustinu þínu?
Já: Nei: Veit ekki:
7. Getur þú haft áhrif á sjálfstraust annara?
Já: Nei: Veit ekki:
8. Sjálfstraustið mitt er eiginlega alltaf eins, það breytist ekki mikið:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
9. Stundum er sjálfstraustið mitt mikið og stundum lítið:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
10. Það hefur ekki áhrif á sjálfstraustið mitt þegar aðrir segja eitthvað neikvætt um mig:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
11. Sjálfstraustið mitt er fljótt að lagast eftir að þjálfarinn minn eða aðrir segja eitthvað neikvætt um mig:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
12. Mér tekst að laga sjálfstraustið mitt fljótt eftir að mér hefur gengið illa í fimleikum:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:

13. Þó ég standi mig illa í fimleikum hefur það ekki mikil áhrif á sjálfstraustið mitt:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
14. Þegar illa gengur í fimleikunum þá minnkar sjálfstraustið mitt:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
15. Hvernig gengur í fimleikum hefur ekki áhrif á sjálfstraustið mitt:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
16. Ef ég geri mistök í fimleikum hefur það mikil áhrif á sjálfstraustið mitt:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
17. Ef ég geri mistök í fimleikum þá lagast sjálfstraustið mitt fljótt:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
18. Þjálfarinn minn hefur áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
19. Foreldrar mínir hafa áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
20. Þær sem æfa með mér hafa áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
21. Hvernig finnst þér á fimleikaæfingu:
Mjög skemmtilegt: Skemmtilegt:
Hvorki skemmtilegt né leiðinlegt:
Leiðinlegt: Mjög leiðinlegt:

Takk kærlega fyrir að svara



Viðauki 2

Sjálfstrausts spurningalisti 2

Mikilvægt er að svara spurningunum eins samviskusamlega og þú getur. Þú mátt biðja Jónu Guðbjörgu um aðstoð við að skilja spurningarnar ef þær eru flóknar.



1. Nafn: _____
2. Hvaða ár ertu fædd? _____
3. Hvað hefur þú æft fimleika í mörg ár? _____
4. Veistu hvað sjálfstraust er?
Já: Nei:
5. Í fimleikum er ég með:
Mikið sjálfstraust: Meðal sjálfstraust: Lítið sjálfstraust:
6. Getur þú stjórnað sjálfstraustinu þínu?
Já: Nei: Veit ekki:
7. Getur þú haft áhrif á sjálfstraust annara?
Já: Nei: Veit ekki:
8. Sjálfstraustið mitt er eiginlega alltaf eins, það breytist ekki mikið:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
9. Stundum er sjálfstraustið mitt mikið og stundum lítið:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
10. Það hefur ekki áhrif á sjálfstraustið mitt þegar aðrir segja eitthvað neikvætt um mig:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
11. Sjálfstraustið mitt er fljótt að lagast eftir að þjálfarinn minn eða aðrir segja eitthvað neikvætt um mig:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
12. Mér tekst að laga sjálfstraustið mitt fljótt eftir að mér hefur gengið illa í fimleikum:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
13. Þó ég standi mig illa í fimleikum hefur það ekki mikil áhrif á sjálfstraustið mitt:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:
14. Þegar illa gengur í fimleikunum þá minnkar sjálfstraustið mitt:
Sammála: Ósammála: Veit ekki:

15. Hvernig gengur í fimleikum hefur ekki áhrif á sjálfstraustið mitt:
 Sammála: Ósammála: Veit ekki:
16. Ef ég geri mistök í fimleikum hefur það mikil áhrif á sjálfstraustið mitt:
 Sammála: Ósammála: Veit ekki:
17. Ef ég geri mistök í fimleikum þá lagast sjálfstraustið mitt fljótt:
 Sammála: Ósammála: Veit ekki:
18. Þjálfarinn minn hefur áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:
 Sammála: Ósammála: Veit ekki:
19. Foreldrar mínir hafa áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:
 Sammála: Ósammála: Veit ekki:
20. Þær sem æfa með mér hafa áhrif á hvernig sjálfstraustið mitt er:
 Sammála: Ósammála: Veit ekki:
21. Hvernig finnst þér á fimleikaæfingu:
 Mjög skemmtilegt: Skemmtilegt:
 Hvorki skemmtilegt né leiðinlegt:
 Leiðinlegt: Mjög leiðinlegt:
22. Hvernig vannstu heimaverkefnið:
 Með foreldri/um/forráðamönnum: Með öðrum fjölskyldumeðlimi:
 Ein: Með vinkonu:

Takk kærlega fyrir að svara



Viðauki 3

TROSCI

Row	Questions	Strongly Disagree to Strongly Agree								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	A bad result in competition has a very negative effect on my self-confidence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	My self-confidence goes up and down a lot	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Negative feedback from others does not effect my level of self-confidence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Mistakes have very little effect on my self-confidence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	My self-confidence recovers very quickly after negative feedback from my coach or significant other	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	I recovers me self-confidence quickly after a bad result in competition	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	If I perform poorly, my confidence is not badly effected	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	My self-confidence is stable; it does not very much at all	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	My self-confidence is not greatly effected by the outcome of competition	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	If I make a mistake it has quite a large detrimental effect on my self-confidence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	My self-confidence remains stable regardless of fluctuatiotin fitness level	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	I recover my self-confidence very quickly if I make a mistake	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Viðauki 4

Viðtalsrammar

Sæl/sæll, ég ætla að fá að taka smá viðtal við þig um hvernig er búið að ganga og hvernig þú upplifir sjálfstraustþjálfunina. Er þér sama þótt ég taki þetta upp á símann minn svo ég geti skráð niður svörin eftir á? En mikilvægt er að fá að heyra hvað má betur fara og hvað þér fannst vel gert. Hér koma þá spurningarnar:

Opin viðtöl við iðkendur

1. Getur þú sagt mér hvað þú vissir um sjálfstraust í haust áður en þið byrjuðuð að fá kennslu um sjálfstraust?
2. Getur þú sagt mér hvað þér finnst þú vita um sjálfstraust núna eftir að hafa farið í gegnum verkefnin með þjálfaranum þínum?
3. Getur þú sagt mér hvað þér finnst þú vita um sjálfstraust núna eftir að hafa farið í gegnum heimaverkefnin?
4. Upplifir þú mikinn mun á sjálfstraustinu þínu í dag eða eins og það var í haust?
5. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvað þér fannst um sjálfstraustverkefnin sem þið gerðuð með þjálfaranum? Hvers vegna?
6. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvað þér fannst um sjálfstraustsheimaverkefnin? Hvers vegna?
7. Getur þú nefnt dæmi um hvað þú hefur lært í vetur?
8. Hvernig fannst þér þú skilja hvað þjálfarinn var að tala um eða um hvað verkefnin voru um?
9. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvort og/eða hvernig verkefnin höfðu áhrif á sjálfstraustið þitt?
10. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvað þér fannst gott við þessi verkefni?
11. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvað þér fannst slæmt við þessi verkefni?
12. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvaða áhrif þú heldur að það að vita meira um sjálfstraust hafi á hvernig þú stendur þig í keppni og eða mótum?
13. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvaða áhrif þú heldur að með því að vita meira um sjálfstraust hafi áhrif á hvernig þú hegðar þér eða kemur fram annars staðar en í fimleikum?
14. Getur þú nefnt dæmi um aðstæður?
15. Ef þú ættir að segja frá einhverju einu sem þú telur að hafi kennt þér mest hvað sjálfstraust er eða er eitthvað eitt atriði sem þér finnst standa upp úr sem þú notar eða getur notað, hvað myndir þú segja?
16. Hvað finnst þér um ef fimleikakrakkar fá kennslu um það hvað sjálfstraust er eins og ykkur var kennt? Hvers vegna eða hvers vegna ekki?

Takk fyrir að svara.

Opin viðtöl við foreldra

1. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvaða upplifun þú hefur á verkefninu um sjálfstraust í heild?
2. Finnur þú breytingu á hegðun barns þíns og ef svo er á hvaða hátt?
3. Hvaða skoðun hefur þú á fjölda heimaverkefnanna?
4. Getur þú sagt mér aðeins hvernig þér finnst að eigi að hafa þess háttar þjálfun?
5. Finnst þér að það eigi að taka af hefðbundnum æfingartíma í þess háttar þjálfun eða bæta ofan á æfingartíma ?
6. Hversu mikill tími finnst þér hæfilegur?
7. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvaða skoðun þú hefur á að aðrir fimleikaiðkendur fái þjálfun í sjálfstrausti?
8. Hvaða aldur telur þú henti fyrir slíka þjálfun?
9. Getur þú sagt mér aðeins frá því hver upplifun þín er á að fara í gegnum þessi verkefni með barninu þínu ?
10. Getur þú sagt mér aðeins frá því hver þekking þín er á efninu í dag samanborið við í haust?
11. Upplifir þú einhverja breytingu á sjálfstrausti þínu í dag samanborið við í haust?
12. Finnst þér að eitthvað hefði mátt vera gert á annan hátt? Hvað þá helst og ertu með hugmynd um hvernig?

Takk fyrir að svara.

Opin viðtöl við þjálfara

1. Getur þú sagt mér aðeins frá upplifun þinni á því hvernig þér var komið í þessa þjálfun á sjálfstrausti?
2. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvort þér fannst sá undirbúningur sem þú fékkst eða sú þekking sem þú hafðir passa við það verkefni sem þú fékkst í hendur?
3. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvað þér fannst gott og/eða slæmt við Sjálfstraustshandbókina?
4. Hvað finnst þér um fjölda verkefnanna?
5. Hvað finnst þér eðlilegur tími fyrir verkefnin með þjálfara?
6. Hvort finnst þér að eigi að taka af æfingartíma eða bæta við aukatíma eftir eða fyrir æfingu?
7. Hvaða aldur telur þú hentugan fyrir sjálfstraustsþjálfun?
8. Getur þú sagt mér aðeins hvaða upplifun þú hefur á verkefninu um sjálfstraust í heild?
9. Getur þú sagt mér aðeins hvað þér fannst henta best fyrir fimleikaiðkendur og hvað fannst þér henta síst?

10. Getur þú sagt mér hvort þú finnur einhverja breytingu á hegðun iðkendanna og ef svo er á hvaða hátt?
11. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvernig þér fannst hóparnir móttækilegir fyrir þjálfuninni? Fannstu mun milli iðkenda eftir aldri þeirra og þroska?
12. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvernig þér finnst iðkendur leggja sig fram fyrir æfingar eða mót í dag samanborið við hvernig þær lögðu sig fram í haust?
13. Var fimleikamót fyrir iðkendur í haust eða núna í byrjun árs?
14. Getur þú sagt mér aðeins frá árangri þeirra á þeim mótum ?
15. Getur þú sagt mér aðeins frá því hvernig þú upplifir samband þitt við iðkendur í dag ?
16. Upplifir þú einhvern mun á sambandinu samanborið við hvernig það var í haust ? Hvernig þá?
17. Hvað finnst þér um þekkingu þína á efninu? Upplifir þú að þú hafir lært eitthvað? Hvað þá helst?
18. Upplifðir þú að sjálfstraust þitt efldist við þessa þjálfun? Getur þú sagt mér aðeins frá því?
19. Var eitthvað sem þér fannst alls ekki eiga heima við eflingu sjálfstrausts fimleikaiðkenda?
20. Er eitthvað sem þér finnst að hefði átt að vera öðruvísi, til dæmis orðalag í verkefnum og útskýringum?
21. Finnst þér að aðrir fimleikaþjálfarar ættu að þjálfra iðkendur sína á þennan hátt? Hvers vegna eða hvers vegna ekki?

Takk fyrir að svara.