



# Stuðningur foreldra og efling sjálfræðis við íþróttapátttöku barna og ungmenna

Agnes Helgadóttir

Lokaverkefni til BA-prófs  
Deild menntunar og margbreytileika



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ

# **Stuðningur foreldra og efling sjálfræðis við íþróttapátttöku barna og ungmenna**

Agnés Helgadóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Védís Grönvold

Deild menntunar og margbreytileika

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2021

Stuðningur foreldra og efling sjálfræðis við íþróttapátttöku barna og ungmenna.

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs í uppeldis- og menntunarfræði við Deild menntunar og margbreytileika, Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Agnes Helgadóttir 2021

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

## Ágrip

Markmið þessarar ritgerðar er að skoða einstaka þætti foreldrauppeldis sem stuðlar að árangri barna í íþróttum með áherslu á stuðning við sjálfræði (e. autonomy support) og fjalla um hvaða áhrif stuðningur við sjálfræði hefur á árangur barna í íþróttum. Þátttaka foreldra í íþróttaiðkun barna sinna hefur aukist mikið á undanförunum árum og getur það verið vandmeðfarið og flókið að átta sig á hverskonar stuðningur stuðlar að ánægju og árangri í íþróttinni. Sýnt hefur verið fram á að stuðningur foreldra er grundvallaratriði fyrir þátttöku og velgengni barna í íþróttum. Stuðningur foreldranna virðist meðals annars byggjast á því að geta stutt sjálfræði barna. Stuðningur við sjálfræði barna í íþróttum stuðlar að því að barnið stundi íþróttina í samræmi vði eigin vilja og sannfæringu sem stuðlar að aukinni áhugahvöt. Varpað verður ljósi á sjálfsákvörðunarkenninguna en kenningin fjallar um sjálfræði sem mikilvægan þátt áhugahvatar. Stuðningur við sjálfræði barna í íþróttum byggist meðal annars á því hvetja barn til vals og frumkvæðis, að útskýra fyrir barninu tilgang athafnar, að gefa barninu tækifæri til gagnrýnis og sjálfstæðrar hugsunar, að hvetja og hrósa og einnig leiðbeina barninu við markmiðsetningu. Helstu niðurstöður benda til þess að stuðningur foreldra við sjálfræði barna í íþróttum stuðli að aukinni áhugahvöt sem leiðir til meiri ánægju og betri árangurs.

## Efnisyfirlit

Ágrip.....	3
Formáli .....	6
<b>1 Inngangur.....</b>	<b>7</b>
<b>2 Íþróttabátttaka barna og ungmenna á Íslandi.....</b>	<b>9</b>
2.1 Ávinningur og uppeldislegt gildi íþróttar.....	10
2.2 Íþróttatengdur árangur .....	12
2.3 Stuðningur foreldra barna í íþróttum.....	13
2.3.1 Áþreifanlegur stuðningur (e. tangible).....	15
2.3.2 Óáþreifanlegur stuðningur (e. intangible).....	16
<b>3 Hvað er sjálfræði? .....</b>	<b>18</b>
3.1 Sjálfsákvörðunarkenningin.....	19
3.2 Áhugahvöt.....	21
<b>4 Stuðningur við sjálfræði barna (e. autonomy support) .....</b>	<b>23</b>
4.1 Að hvetja til vals og frumkvæðis .....	24
4.2 Að útskýra tilgang athafnar .....	24
4.3 Að gefa tækifæri til gagnrýnis og sjálfstæðrar hugsunar .....	25
4.4 Að vera hvetjandi frekar en stýrandi.....	25
4.5 Að hvetja og hrósa .....	26
4.6 Að aðstoða barn við markmiðssetningu .....	27
<b>5 Niðurstöður .....</b>	<b>28</b>
<b>6 Lokaorð.....</b>	<b>30</b>
Heimildaskrá.....	31

## Formáli

Frá því að ég man eftir mér hafa íþróttir skipað stóran sess í mínu lífi. Við upphaf þessa þriggja ára náms í uppeldis- og menntunarfræði hafði ég tekið þá ákvörðun að einbeita mér að málefnum í tengslum við börn og ungmenni sem innihalda ekki íþróttir og hreyfingu, en áður en ég vissi af var komin beinagrind af lokaritgerð tengt íþróttum og hreyfingu. Það má því segja að íþróttir og hreyfing er mitt hjartans mál og þar liggur minn áhugi. Ég ætla að nýta tækifærið og þakka þeim sem hafa stutt mig í gegnum námið og ritgerðaskrifin, einna helst fjölskyldu mína og tengdafjölskyldu. Fyrst og fremst vil ég þakka unnusta mínum, Arnari Geir Ásgeirssyni fyrir ómetanlegan stuðning og hvatningu þegar ég þurfti mest á henni að halda. Ég vil þakka börnunum mínum, Andreu Ósk og Viktori Loga fyrir mikla þolinmæði og skilning. Einnig vil ég þakka foreldrum mínum fyrir að hafa trú á mér og styðja mig í öllu sem ég geri. Leiðbeinanda mínum henni Védísi Grönvold vil ég þakka fyrir góðar ábendingar og góða samvinnu. Að lokum færi ég Lóu Gestsdóttur innilegustu þakkir fyrir yfirlestur ritgerðarinnar.

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

Reykjavík, 12.maí 2021

Agnes Helgadóttir

## 1 Inngangur

Þessi ritgerð er fræðileg heimildaritgerð. Meginmarkmið hennar að skoða einstaka þætti foreldrauppeldis sem stuðlar að árangri barna í íþróttum með áherslu stuðning við sjálfræði. Því til stuðnings verður fjallað um sjálfsákvörðunarkenninguna. Með sjálfsákvörðunarkenningu að leiðarljósi við stuðning foreldra við sjálfræði barna verður skoðað hversu mikilvægt það er að veita börnum rými til eigin ákvarðana og mikilvægi þess að styðja þau við að finna innri áhugahvöt í íþróttum. Samkvæmt kenningunni er áhugahvöt grunnur að árangri (Ryan og Deci, 2002).

Fáar athafnir fela í sér jafn mikinn stuðning og hvatningu eins og í íþróttum og bendir margt til þess að hvatning sé einn kjarni frammistöðunnar (Self-Determination Theory, e.d.a). Hvort það á við atvinnumann í körfubolta til fjölda ára eða einstakling sem skokkar á hlaupabrettinu í klukkutíma, þá er hvatning helsti drifkraftur íþróttarinnar (Self-Determination Theory, e.d.a). Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar sem leggja áherslu á hvernig þættir eins og mismunandi markmiðssetningar, ólíkar stuðningsaðferðir og félagslegt umhverfi hefur á þátttöku, frammistöðu og árangur í íþróttum (Self-Determination Theory, e.d.a; Wuerth o.fl., 2004; Beets o.fl., 2010).

Þátttaka foreldra í íþróttum barna hefur verið að aukast á undanförunum árum og sýnt hefur verið fram á að stuðningur foreldra er grundvallaratriði fyrir velgengni og þátttöku barna í íþróttum (Wuerth o.fl., 2004). Það getur því verið mikilvægt að foreldrar átti sig á hvaða uppeldishættir stuðli að jákvæðri upplifun og árangri í þeirri íþrótt sem barnið vill stunda. Einbeitt verður á þá þætti sem stuðla að árangri barna í íþróttum með áherslu á stuðning foreldra við íþróttþátttöku barna og stuðning foreldra við sjálfræði þeirra. Markmiðið er að vekja foreldra til umhugsunar um hver gildin eru við stuðning við sjálfræði barna og mikilvægi stuðnings foreldra þegar kemur að íþróttþátttöku. Ritgerðin mun leita svara við spurningunni; Hvaða áhrif hefur stuðningur foreldra á árangur barna í íþróttum með áherslu á stuðning við sjálfræði?

Ritgerðinni er skipt í sex meginkafla. Í upphafi ritgerðar er kafli um íþróttir barna og ungmenna á Íslandi, undir þeim kafla eru þrjú undirkaflar. Fyrsti fjallar um uppeldislegt gildi og ávinning íþróttþátttöku barna, því næst verður stutt umfjöllun um árangur í íþróttum þar sem velt verður fyrir sér hugmyndum manna um árangur í íþróttum. Síðasti undirkaflinn mun fjalla um almennan stuðning foreldra við íþróttþátttöku barna sem skipta má í áþreifnalegan stuðning og óáþreifanlegan stuðning. Næst verður kafli um hugtakið sjálfræði með undirkafla um sjálfsákvörðunarkenningu annarsvegar og áhugahvöt hinsvegar. Í framhaldi verður kafli um stuðning við sjálfræði barna, undir honum eru nokkrir kaflar sem fjalla um hvernig

foreldrar geta stutt við og elft sjálfræði barna sinna. Að lokum verða niðurstöður settar fram þar sem farið verður yfir mikilvægi þess að foreldrar styðja við sjálfræði barna í íþróttum.

Margt bendir til þess að stuðningur og þátttaka foreldra hafi mikið að segja þegar kemur að íþróttáttöku barna (Wuerth o.fl., 2004). Flestir foreldrar vilja skapa sem bestu upplifun fyrir barnið en mikilvægt er að þeir átti sig á aðkomu sinni að þáttöku barnsins (Wuerth o.fl., 2004). Foreldrar stjórna sjálfir hverskonar uppeldisaðferðum þeir nota á börnin sín en flestir hafa það að markmiði að gera börnin að heilsteypum, lífsglöðum og ábyrgum einstaklingum (Baumrind, 1978) . Það hljómar einfalt en á sama tíma getur það verið flókið. Í ritgerð sem þessari er full ástæða til þess að skoða hvaða aðferðafræði er góð til þess að ná því markmiði sem flestir foreldrar vilja stefna að, þ.e. að börnin verða heilsteyp, lífsglöð og ábyrgir einstaklingar.

Næsti kafli hefst á umfjöllun um íþróttáttöku barna og ungmenna á Íslandi þar sem fjallað verður um skipulagt íþróttstarf og þá aukningu sem hefur átt sér stað í íþróttáttöku barna.



## 2 Íþróttapátttaka barna og ungmenna á Íslandi

Íþróttir eru uppbyggjandi hluti af menningu og afþreyingu í lífi margra Íslendinga og eru þær mikilvægur þáttur í félagslegum og persónulegum þroska einstaklinga (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2015). Með hugtakinu íþróttir er átt við allar tegundir hreyfinga sem hafa góð áhrif á líkamlegt ástand, andlegt heilbrigði og félagsleg samskipti (Lýðheilsustöð, e.d.).

Íþróttir geta þó verið mismunandi og skiptast þær í skipulagt íþróttastarf og óskipulagt íþróttastarf. Óskipulagðar íþróttir eru íþróttir sem ekki fara fram innan íþróttafélaga. Það eru íþróttir sem einstaklingur stundar á eigin vegum, að fara í ræktina, að fá sér göngutúr, að fara í sund, að fara út að hjóla eru dæmi um óskipulagt íþróttastarf. Í þessari ritgerð verður einungis einblínt á skipulagt íþróttastarf barna. Með skipulögðu íþróttastarfi er átt við starf þar sem börn stunda íþróttir með íþróttafélagi undir leiðsögn fullorðinna þjálfara með áherslu á gott starf þar sem gleði og ánægja er í fyrirrúmi. Sýnt hefur verið fram á að með skipulögðu íþróttastarfi aukast líkur á að börn þroski með sér félagshæfni og meiri líkur eru á að þau sýni jákvæða hegðun í daglegu lífi (Viðar Halldórsson, 2014).

Segja má að íþróttir skipi stóran sess í nútíma samfélögum (Guttman, 2004) og ekki síst í íslensku samfélagi en íþróttaiðkun barna er talin vera vinsælasta tómstundastarf á Íslandi (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2015). Við 12 ára aldur stunda átta af hverjum tíu börnum hér á landi íþróttir með íþróttafélagi. Miklar og jákvæðar breytingar hafa orðið á íþróttapátttöku ungmenna á Íslandi síðastliðna áratugi. Framboð hefur aukist til muna, fjölbreytni er meiri og flest ungmenni ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2015). Skipulagt íþróttastarf hefur vaxið mikið og eru íþróttafélögin að sinna mjög mikilvægu hlutverki í samfélaginu með því að hvetja ungmenni til hreyfinga sem stuðlar að betri lífsstíl (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2014).

Metnaður íþróttahreyfingarinnar á Íslandi er mikill samanborið við aðrar þjóðir þegar kemur að skipulögðu íþróttastarfi (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016). Íþróttahreyfingin reynir að stuðla að jákvæðri hvatningu fyrir börn og ungmenni til að hefja sinn feril og stunda sínar íþróttir. Metnaður íþróttahreyfingarinnar hefur sýnt sig á þann hátt að þátttaka hefur aukist og talið er að skipulagt íþróttastarf sé hluti af 40% íslenskra barna og ungmenna (Þórólfur Þórlindsson o.fl., 2014). Skipulagt íþróttastarf hefur þó í för með sér ákveðinn kostnað fyrir foreldra. Reynt er að koma til móts við foreldra varðandi þann kostnað sem fylgir íþróttum með svokölluðum frístundastyrkjum frá bæjarfélögum þar sem markmiðið er að ná til þess að allir hafi jöfn tækifæri óháð stöðu og efnahag (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016).

Fyrirtækið “Rannsóknir og greining” hafa í tæp 30 ár rannsakað heilsu og líðan barna frá 5.-10. bekk í öllum grunnskólum landsins fyrir Mennta- og menningarmálaráðuneytið. Rannsóknin sem ber heitið Ungt fólk sýnir í nýjustu rannsókn sinni frá árinu 2020 að hlutfall unglinga í 9. bekk sem stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar hefur aukist um 10% frá árinu 2006 en hlutfall unglinga í 10. bekk hefur aukist um 1% sem er hlutfallsleg aukning að meðaltali um 4% í 9. og 10. bekk frá árinu 2006 til 2020.

Til samanburðar frá fyrstu mælingum árið 1992 voru hlutföll þeirra sem stunduðu íþróttir fjórum sinnum eða oftar í viku í 9. og 10. bekk samtals 17% á meðan að hlutfallið í 9. bekk árið 2020 var 44% og í 10. bekk 38% (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2020). Þessar niðurstöður sýna greinilega þá aukningu sem hefur átt sér stað á síðastliðnum 30 árum þar sem mun fleiri ungmenni í 9. og 10. bekk eru að æfa í skipulögðu íþróttastarfi.

Með auknu framboði á íþróttum á Íslandi má sjá að þátttaka barna og ungmenna hefur verið að aukast og er það jákvæð þróun fyrir heilsu þeirra og líðan. Næst verður fjallað um þá ávinninga sem skipulagt íþróttastarf hefur á börn og ungmenni ásamt því að skoða uppeldislegt gildi íþróttastarfsins.

## **2.1 Ávinningur og uppeldislegt gildi íþróttar**

Að stunda íþróttir sem barn hefur í för með sér margskonar ávinninga fyrir framtíðina en hreyfing er einn af lykilþáttum heilbrigðis í gegnum allt lífið (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2016). Í grein eftir Viðar Halldórsson (2010) segir að ávinningar skipulagðs íþróttastarfs skiptist í þrennt; félaglegur ávinningur, líkamlegur ávinningur og sálrænn ávinningur. Með félagslegum ávinningi er átt við að börn eru líklegri til þess að verða félagslega sterkari og færari á að eiga marga vini. Með líkamlegum ávinningi er átt við að börn verða hraustari, orkumeiri og áhættan á ofþyngd minnkar. Með sálrænum ávinningi er átt við að hreyfing dragi úr líkum á kvíða og þunglyndi, hún hefur jákvæð áhrif á andlega líðan sem stuðlar að auknu sjálfstrausti.

Regluleg hreyfing frá unga aldri er nauðsynleg börnum til að öðlast eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Auk þess byggir hreyfing, einna helst skipulagt íþróttastarf, upp félagslega færni og sjálfstraust sem er mikilvægur þáttur í íþróttastarfinu (Embætti Landlæknis, 2015). Embætti landlæknis ráðleggur að öll börn og ungmenni ættu að hreyfa sig í um 60 mínútur á dag og forðast kyrrsetu eins og mögulegt er þar sem að kyrrseta barna og unglinga hefur aukist gríðarlega síðustu ár með tilkomu samfélagsmiðla- og tölvunotkunar (Embætti Landlæknis, 2015). Lítil hreyfiörvun snemma á lífsleiðinni getur leitt til minni hreyfiþroska ungbarna sem getur haft í för með sér minni hreyfingu í framtíðinni (Embætti Landlæknis, 2015). Aftur á móti eru þau börn sem öðlast jákvæða reynslu á íþróttum og

líkamlegri hreyfingu í æsku líklegri til að stunda einhverskonar hreyfingu á fullorðinsárum sem eykur líkur á heilbrigðari lífnaðarháttum (Bois o.fl., 2005).

Líkt og komið hefur fram hér að ofan verður fjallað um íþróttir í þessari ritgerð sem skipulagt íþróttastarf. Rannsóknir sem gerðar hafa verið hér á landi hafa sýnt fram á að þátttaka barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og dregur íþróttastarfið úr áhættuhegðun eins og áfengis- og vímuefnanotkun (Viðar Halldórsson, 2014). Eins hafa rannsóknir sýnt að þau ungmenni sem stunda íþróttir utan skipulagðs íþróttastarfs eru líklegri til þess að stunda áhættuhegðun. Rökin fyrir þeim niðurstöðum er sú að formgerð og umgjörð skipulagðs íþróttastarfs er ólík óskipulögðu íþróttastarfi sem leiðir til þess að uppeldisgildi íþróttanna verður meiri innan skipulagðs íþróttastarfs (Viðar Halldórsson, 2014). Því til stuðnings setti Viðar Halldórsson (2014) saman fimm þætti sem styðja við þessa fullyrðingu. Fyrsti þátturinn beinist að því að skipulagt íþróttastarf er innan íþróttafélaga og eru íþróttafélög á Íslandi partur af Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands. Félögin þurfa að fara eftir reglum og viðmiðum sem íþróttayfirvöld setja fyrir hverju sinni, til dæmis viðmiðanir varðandi hegðunar innan félagsins sem nær til allra þeirra sem koma að félaginu, svo sem bann við neyslu áfengis- og vímuefna á íþróttasvæðum og í íþróttakeppnum. Annar þátturinn beinist að sögu íþróttafélaganna. Mörg íþróttafélög á Íslandi eiga sér langa sögu sem mótað hefur gildi og viðhorf þátttakenda. Þátttaka innan íþróttafélaga mótast yfirleitt út frá sögunni og hefðum sem hefur áhrif á þátttöku einstaklinga innan félagsins. Þriðji þátturinn beinist að því að með skipulögðu íþróttastarfi fylgir oftast ákveðin skuldbinding barna og ungmenna. Ætlast er til þess að mætt sé á æfingar og að þau taki virkan þátt í fjáröflun og öðrum mikilvægum þáttum sem starfið felur í sér. Ef stefna barnsins er að bæta árangur sinn í íþróttinni eru meiri líkur á að það skuldbindi sig við íþróttina og íþróttafélagið. Það eitt og sér gæti stuðlað að því að barnið hafi ekki tíma til þess að taka þátt í vissum áhættuhegðunum. Fjórdi þátturinn beinist að aðkomu foreldra. Skipulagt íþróttastarf innan íþróttafélags byggir að miklu leiti á sjálfboðavinnu foreldra, til dæmis í stjórnnum eða foreldraráðum, í fjáröflunum og sem áhorfendur. Rannsóknir hafa sýnt jákvæð tengsl á milli þátttöku foreldra í íþróttum barna og uppeldisgildi starfsins (Viðar Halldórsson, 2014; Bloom, 1985). Fimmti og síðasti þátturinn beinist að félagsskapnum sem skapast innan íþróttafélagsins. Börn í skipulögðu íþróttastarfi eru líklegri til þess að umgangast önnur börn sem taka þátt í sama íþróttastarfi og deila sameiginlegum viðhorfum og markmiðum til árangurs. Það stuðlar að jákvæðri og heilbrigðari hegðun barna og ungmenna (Viðar Halldórsson, 2014).

Það má því segja að það eru ekki einungis íþróttirnar sem sporna gegn því að lenda í áhættuhegðun heldur er það hvernig íþróttastarfinu er háttað og öll sú umgjörð sem er í kringum hana. Skipulagt íþróttastarf ber með sér ákveðin uppeldisgildi sem eru gríðarlega

mikilvæg fyrir börn og ungmenni (Viðar Halldórsson, 2014). Út frá uppeldislegum gildum og ávinningum íþróttastarfsins verður næst fjallað um íþróttatengdan árangur, hvernig árangur barna er skilgreindur og hvernig iðkendur ná árangri í íþróttum út frá uppeldislegum gildum starfsins og umhverfi þess.

## 2.2 Íþróttatengdur árangur

Um árabíl hafa ákveðnar hugmyndir verið í samfélaginu og víða annarsstaðar um hvað sé árangur. Hvað er árangur í íþróttum og hvernig mælist hann?

Árangur í íþróttum er oft talinn vera einstaklingsbundinn, þ.e. að einstaklingur sem nær góðum árangri í íþróttum sé til kominn vegna líffræðilegra eiginleika, hann fæðist með ákveðna hæfileika sem gefur honum forskot á árangur á ákveðnum sviðum, sem jafnvel erfist á milli manna (Viðar Halldórsson, 2012). Þessir eiginleikar geta verið líkamlegir sem og andlegir eiginleikar. „Hann fæddist í það hlutverk að verða atvinnumaður í körfubolta vegna hæðar sinnar“ eða „frá því hún var ungabarn hefur hún alltaf sýnt sterkan hugarfarslegan eiginleika, það kemur ekki á óvart að hún sé fyrirliði í íslenska kvennalandsliðinu í knattspyrnu“. Þetta eru setningar sem margir hverjir kannast við að hafa heyrt. Burt séð frá þessum tilgátum ættum við einnig að líta á félagslegt umhverfi íþróttafólks. Þar eru þættir sem gætu haft hvað mest áhrif á árangurinn (Viðar Halldórsson, 2012). Íþróttatengdur árangur verður ekki eingöngu til út frá einstaklingsbundnum eiginleikum heldur hefur umhverfið einnig mikil áhrif. Sálfræðingur við Chicago háskóla, dr. Benjamin Bloom (1985) gerði rannsókn á einstaklingum sem höfðu náð afburðaárangri í íþróttum, listum og vísindum. Benjamin Bloom vildi finna hvað það hafði verið í æsku einstaklinganna sem gerði það að verkum að þeir urðu afburða. Niðurstaðan gaf til kynna að umhverfið sem einstaklingarnir ólust upp í höfðu mestu áhrifin á árangur og velgengni þeirra, má þar nefna fjölskylda, jafningjar og vinir og þjálfari (Bloom, 1985).

Árangur barna í íþróttum mælist ekki eingöngu út frá úrslitum eða hver stendur sig best. Árangur barna á aldrinum 6-12 ára ætti að mælast í gegnum ánægjuna af íþróttinni og að þau geti fundið fyrir vilja og metnaði til þess að gera sitt besta (Viðar Halldórsson, 2016). Þessir tveir þættir, ánægja og metnaður, skapa áhugahvöt og er áhugahvötin grunnur að árangri (Ryan og Deci, 2002). Í upphafi íþróttabátttöku barna er því mikilvægt að styrkja áhugahvötina svo að þau þrói með sér raunverulegan áhuga, stunda íþróttina af krafti og finni fyrir þeim metnaði og vilja til þess að gera sitt besta (Viðar Halldórsson, 2016).

Bandaríski körfuboltaleikmaðurinn og þjálfarinn John Wooden skilgreindi árangur sem “Peace of mind, which is a direct result of self-satisfaction in knowing you made the effort to do your best to become the best you are capable of becoming” (Perez o.fl., 2014) eða á íslensku “Hugarró, sem er bein afleiðing af sjálfsánægjunni vitandi að þú lagðir þig fram við

að gera þitt besta til að verða besta útgáfan að því sem þú ert fær um að verða". Í augum Wooden snerist árangur ekki um úrslitin, að vinna eða að tapa. Árangur snerist um þá miklu vinnu og erfiði sem unnið hafði verið til þess að komast á þann stað sem náðst hefur. Ef einstaklingur hefur gert sitt allra besta á æfingum og í keppnum, innan sem utan vallar þá hefur árangur náðst, sama hver úrslitin eru (Perez o.fl., 2014). Wooden lagði áherslu á að kenna leikmönnum góða siði og venjur, heiðarleika, stundvísi, leggja sig alltaf fram og hvernig á að takast á við mótlæti. Hann lagði aldrei áherslu á sigur. Þrátt fyrir það varð hann sigursælasti körfuboltaþjálfari í Bandaríkjunum (Viðar Halldórsson, 2012). Í 17 ár vann Wooden að skýringamynd yfir árangur sem hann nefndi "Pyramid of Success". Píramídinn inniheldur 15 gildi sem sýna fram á hvernig íþróttamaður getur náð árangri (Perez o.fl., 2014). Það má því segja að John Wooden hafi skapað umhverfi fyrir leikmenn sem samanstóð af jákvæðu og uppeldislegu gildi sem stuðlaði að afburðaárangri körfuboltaliðsins.

Út frá ofangreindri umræðu má skilgreina árangur sem afstætt hugtak, þ.e. að árangur er ekki einsleitur og að hægt er að horfa á árangur út frá ólíkum sjónarhornum og mismunandi hliðum. Ólíkir einstaklingar skilgreina árangur með ólíkum hætti og hver og einn skapar sinn eigin árangur á sínum eigin forsendum (Guðrún Högnadóttir og Viðar Halldórsson, 2011). Guðrún og Viðar (2011) leituðu svara hjá íslensku afreksfólki sem hafa náð árangri á ólíkum sviðum um hvernig þau skilgreina árangur. Líkt og talað var um hér að ofan var árangur íslenska afreksfólksins skilgreindur með ólíkum hætti en þó mátti sjá í svörum þeirra að sá eiginleiki sem gaf þeim hvað mestan árangur í daglegum athöfnum var ánægjan við að gera það sem þau gera. Af finna ánægju og stoltið yfir smáu sigrunum var stór partur af árangri (Guðrún Högnadóttir og Viðar Halldórsson, 2011).

Í þessum kafla má sjá að vilji, ánægja, metnaður og áhugi eru lykilþemu í skilgreiningu á árangri. Þessir fjórir eiginleikar koma ekki sjálfkrafa en við upphaf íþróttabátttöku barna er mikilvægt að umhverfið, þ.e. foreldrar, þjálfarar eða aðrir fullorðnir efla viljan, ánægjuna, metnaðinn og áhugann í þeirri íþrótt sem barnið vill stunda. Út frá því verður næst umfjöllun um stuðning foreldra barna í íþróttum og hvaða hlutverki foreldrar gegna til þess að þróa þessa jákvæðu eiginleika í átt að árangri.

### **2.3 Stuðningur foreldra barna í íþróttum**

Ef við horfum út frá því að lífsánægja og velferð einstaklinga komi frá andlegum, líkamlegum og félagslegum þáttum heilsunnar þá er mikilvægt að átta sig á hverjir í umhverfinu hafa áhrif á slíka eiginleika. Lífsánægja einstaklinga er oft metin út frá hugmyndum um lífsgæði, þ.e. þætti sem snúa að andlegum, líkamlegum og félagslegum þáttum heilsunnar (Saris o.fl., 1995). Fyrir utan áhrifin sem koma frá jafningjum og öðrum umhverfisþáttum þá eru

foreldrar einn mikilvægasti félagsmótunaraðili barna og ungmenna (Lekes o.fl., 2009). Félagsmótun er ævilangt ferli einstaklings sem mótar bæði siði og persónuleika fólks og eru það oftast foreldrar sem hafa það hlutverk að vera fyrirmyndir barna sinna bæði hvað varðar góða og slæma siði. Foreldrar móta lifnaðarhætti barna sinna og er það þeirra hlutverk að uppfylla andlega, líkamlega og félagslega þætti heilsunnar (Lekes o.fl., 2009). Með því að huga vel að líkamlegri heilsu frá unga aldri stuðlar það einnig að andlegri heilsu, en hreyfing hjálpar einstaklingum að líða betur, bæði hvað varðar sjálfsálit, trú á eigin getu og hvernig við hugsum um okkur sjálf. Góð líkamleg og andleg heilsa stuðlar einnig að betri félagslegum tengslum og er það því mikilvægt að foreldrar hvetji barn til hreyfingar og sýni því þann stuðning sem þarf til þess að barnið byggi upp mikilvæga þætti í líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu (Trivedi o.fl., 2011).

Foreldrar hafa í vaxandi mæli kosið að senda börn sín í skipulagt íþróttastarf í þeim tilgangi að bæta líkamlega heilsu, andlega líðan og örva félagsleg samskipti (Coakley, 2011). Auk þess hefur þátttaka foreldra á íþróttum barna stóraukist á undanförunum árum. Sífelldt algengara er að foreldrar mæti á æfingar og keppnir með börnum sínum og taki virkan þátt í íþróttastarfinu (Knattspyrnusamband Íslands, e.d.). Rannsóknir hafa sýnt að stuðningur og hvatning skiptir miklu máli þegar börn eru að stíga sín fyrstu skref í íþróttum. Stuðningurinn getur komið úr ólíkum áttum og hafa yfirleitt foreldrar, þjálfarar og jafningjar mestu áhrif á mótun íþróttabátttöku barna (Beets o.fl., 2010; Bois o.fl., 2005). Foreldrar gegna þó því hlutverki að skapa það umhverfi sem hvetur börn til hreyfinga. Virkni foreldranna, viðhorf þeirra og hugmyndir á gildi hreyfingar hefur áhrif og endurspeglast til barnanna (Beets o.fl., 2010).

Helstu fyrirmyndir barna og þá sérstaklega barna á aldursbilinu 5 til 12 ára eru foreldrar. Þeir styrkja og hvetja börnin sín og geta þau haft mikil áhrif á það hvernig börnin upplifa íþróttir í framtíðinni (Bois o.fl., 2005). Foreldrar hafa áhrif á það hvort að barnið sé í mikilli kyrrsetu yfir daginn sem felst í tölvuleikja og/eða sjónvarpsáhorfi. Það er því í hlutverki foreldra að fullnægja hreyfiþörf þeirra og styðja þau til mögulegrar þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi (Gígja Gunnarsdóttir, 2010). Mikilvægt er að átta sig á áhuga hvers barns fyrir sig og taka tillit til getu hvers og eins. Börn eru ólík og það sem hentar einu barni hentar ekki endilega öðru.

Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar til að bera kennsl á þátttöku foreldra sem stuðla að árangri og vellíðan í íþróttum og er í takt við stuðning við sjálfræði, en vikið verður að sjálfræðishugtakinu seinna í ritgerðinni. Harwood og Knight (2015) skilgreindu góða þátttöku foreldra sem starf sem eykur möguleika barna til þess að ná þeim markmiðum sem barnið hefur sett sér, starf sem eykur jákvæða félagslega hegðun og starf sem hjálpar barninu að þroskast á jákvæðan hátt. Út frá fyrri rannsóknum hafa Harwood og Knight (2015) sett

saman nokkra þætti sem foreldrar barna í íþróttum geta tileinkað sér svo að upplifun barnsins verði sem best.

Í fyrsta lagi er það að velja viðeigandi íþróttagrein sem hentar hverju barni fyrir sig og í kjölfarið að veita barninu félagslegan stuðning, að foreldrar átti sig á hvað barnið vill með íþróttapátttöku sinni og að þeir veiti barninu þann stuðning sem er ákjósanlegastur til að bæta sig og ná árangri. Í öðru lagi þurfa foreldrar að gefa barni sínu rými og styðja sjálfræði þess með að því finna jafnvægið á milli þess að taka yfirhöndina ef vandamál steðja að og að veita því frelsi til að taka sínar eigin ákvarðanir og kljást við áskoranir. Í þriðja lagi er mikilvægt að foreldrar búi yfir góðri tilfinningagreind (e. emotional intelligence) þar sem að þeir átti sig á eigin tilfinningum og annarra. Það á sérstaklega við í keppnum þegar spennan er orðin mikil og foreldrar þurfa að hafa stjórn á eigin tilfinningum. Foreldrar eru líka fyrirmyndir barnanna í umhverfinu (Pynn o.fl., 2019). Í fjórða lagi er gott að foreldrar myndi heilbrigð sambönd við þjálfara og aðra foreldra í íþróttinni. Í fimmta og síðasta lagi þurfa foreldrar að laga pátttöku sína að þroska barnsins og átta sig á hversu langt eða stutt barnið er komið í þeirri íþrótt sem það velur sér. Samspil þessara fimm þátta hafa sýnt að börn öðlast jákvæða reynslu og upplifun á íþróttinni þar sem að áhugahvötin eykst og árangur verður betri. (Harwood og Knight, 2015; Ryan og Deci, 2000).

Stuðningur foreldra getur þó verið misjafn eftir athöfnum og aðstæðum en í þessari ritgerð verður horft á stuðning út frá íþróttum barna. Hægt er að skipta stuðningi upp í tvo flokka, annarsvegar *áþreifanlegan stuðning* og hinsvegar *óáþreifanlegan stuðning* (Beets, o.fl., 2010).

### **2.3.1 Áþreifanlegur stuðningur (e. tangible)**

Áþreifanlegur stuðningur er talinn vera árangursríkur stuðningur þegar kemur að íþróttapátttöku og hreyfingu. Áþreifanlegum stuðningi má skipta upp í tvo undirflokk, annarsvegar hjálplegur stuðningur (e. instrumental) og hinsvegar skilyrtur stuðningur (e. conditional) (Beets, o.fl., 2010).

Ein helsta hindrun barna fyrir pátttöku í íþróttum er möguleikinn til að komast ekki á þann stað sem íþróttin fer fram. Mikilvægur þáttur í íþróttaiðkun barna er stuðningur foreldra við að koma barninu á þann stað þar sem æfing eða keppni fer fram, og á það sérstaklega við þegar æfingar eða keppnir eru langt frá heimili barnsins (Beets, o.fl., 2010). Þessi stuðningur flokkast undir hjálplegan stuðning. Annar þáttur sem flokkast undir hjálplegan stuðning er þegar foreldrar sjá um útgjöld sem tengjast íþróttinni, má þar nefna æfingagjöld eða ýmiskonar útbúnað sem mikilvægt er að nota við pátttökuna (t.d. takkaskór eða keppnisbúningur). Sýnt hefur verið fram á í erlendum rannsóknum að skortur á útbúnaði til íþróttaiðkunar getur leitt til minni pátttöku og getur það verið ein af ástæðum þess að

börn taka ekki þátt, en sumir foreldrar hafa einfaldlega ekki tók á slíkum útgjöldum (Beets, o.fl., 2010).

Skilyrtur stuðningur er þegar foreldrar taka beinan þátt í athöfnum barna sinna, þ.e. að foreldrar taki virkan þátt í leik eða æfingum hvort sem það er að vera partur af æfingunni eða sem áhorfandi. Bein þátttaka foreldra stuðlar að aukinni líkamlegri hreyfingu og dregur úr kyrrsetu (Beets, o.fl., 2010). Hinsvegar dregst stuðningurinn saman þegar börn fara yfir á unglingsaldur og vinir og félagar taka að mestu við því hlutverki. Bein þátttaka foreldra getur því verið mikilvægari fyrir börn frá 5 til 12 ára (Lown & Braunschweig, 2008) þar sem þátttaka foreldra barna á tilteknum aldri stuðlar að aukinni hreyfingu á fullorðinsaldri (Thompson o.fl., 2003). Skilyrtur stuðningur felst einnig í að foreldrar séu áhorfendur við athöfn barnsins en niðurstöður rannsókna hafa sýnt að áhorf sé mikilvægur stuðningur og hefur jákvæð áhrif á íþróttþátttöku barna (Beets, o.fl., 2010).

### **2.3.2 Óáþreifanlegur stuðningur (e. intangible)**

Óáþreifanlegur stuðningur einkennist af munnlegri hvatningu og er hann ekki eins sýnilegur og áþreifanlegi stuðningurinn. Slíkur stuðningur er einskonar tilfinningalegur stuðningur, til dæmis hrós fyrir frammistöðu. Einnig snýst stuðningurinn um upplýsingagjöf, þ.e. þegar að foreldrar ræða við barnið um mikilvægi íþróttaiðkunar og hversu mikilvægar íþróttir og hreyfing geta verið fyrir barnið. Slíkur stuðningur minnir á hversu mikilvæg samskipti eru á milli barns og foreldris. Óáþreifanlegur stuðningur er talinn auka áframhaldandi þátttöku sem getur stuðlað að aukinni hæfni og aukins áhuga barnsins (Beets, o.fl., 2010). Líkt og með áþreifanlegan stuðning má flokka þennan stuðning í tvo undirflokk, annarsvegar upplýsingaveita/samskipti (e. informational) og hinsvegar hrós og hvatning (e. encouragement) (Beets, o.fl., 2010).

Stuðningur í formi upplýsingagjafar eða samskipta er til að mynda þegar foreldrar ræða við börnin sín um mikilvægi íþróttaiðkunar þeirra, líkt og nefnt var hér að ofan. Einnig gefur það börnum tækifæri á að ræða við foreldrana um upplifun sína á íþróttinni. Með þessum samskiptum á milli barns og foreldris eru meiri líkur á að börn finni fyrir áhuga foreldra sinna sem svo stuðlar að aukinni þátttöku (Beets, o.fl., 2010).

Stuðningur í formi hvatningar og hróss felur í sér að foreldrar hvetji barnið til íþróttaiðkunar eða hreyfingar ásamt því að hrósa barninu fyrir sína þátttöku og frammistöðu. Rannsóknir sýna að hvatning foreldra og hrós eykur jákvæða virkni barns við íþróttþátttöku og er sá stuðningur talinn hafa hvað mest áhrif á hreyfingu barna og unglinga (Beets, o.fl., 2010).

Það er vissulega margt sem foreldrar geta gert til þess að styðja við íþróttþátttöku barna sinna en líkt og kom fram fyrr í þessum kafla þá hafa foreldrar mikil áhrif á iðkun



barnsins. Það getur því verið margt sem þarf að hafa í huga svo að upplifun barnanna verði sem best. Hér að ofan hefur verið fjallað um ýmsa þætti sem styðja börn í íþróttum og mikilvægi þeirra. Ásamt þeim stuðningi sem fram hefur komið er annar þáttur sem getur haft áhrif á þátttöku barna í íþróttum og hreyfingu. Sá þáttur er stuðningur foreldra við sjálfræði barna sinna (Ryan og Deci 2002).

Næstu kaflar munu fjalla um sjálfræði, sjálfsákvörðunarkenninguna og áhugahvöt. Í fyrstu verður farið yfir hugtakið sjálfræði, þar næst verður umfjöllun um sjálfsákvörðunarkenninguna sem styður við mikilvægi þess að styðja við sjálfræði barna og í framhaldi af því verður umfjöllun um áhugahvöt í tengslum við íþróttir barna. Gildi sjálfræðisins verður skoðuð sem mikilvægur þáttur áhugahvatar en samkvæmt upphafsmönnum sjálfsákvörðunarkenningarinnar Ryan og Deci (2002) hafa niðurstöður sýnt að með auknu sjálfræði eykst innri áhugahvötin í þeirri íþrótt sem barnið vill stunda.

### 3 Hvað er sjálfræði?

Þessi fræðilegi kafli mun fjalla um hugtakið sjálfræði og gildi þess sem mikilvægan þátt áhugahvatar en samkvæmt sjálfsákvörðunarkenningunni sem fjallað verður um í kafla 3.1 verður varpað ljósi á tengslin á milli sjálfræðis og áhugahvatar.

Hugtakið sjálfræði merkir, líkt og orðið gefur til kynna, að ráða sér sjálfur og fylgja innri löngun og sannfæringu. Sjálfræði er sjálfsákvörðun sem einstaklingur tekur í samræmi við eigin gildi og áhuga. Það er andstæða þess að láta stjórnast af ytri öflum, þ.e. foreldrum, kennurum eða jafningjum (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015). Sjálfræði er meðfæddur eiginleiki einstaklinga sem tilheyrir þörf mannsins fyrir að athafnir séu í samræmi við eigin vilja og sannfæringu (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015). Í þessari ritgerð verður skoðað mikilvægi sjálfræðis barna í tengslum við íþróttabátttöku, að athafnir þeirra séu í samræmi við eigin vilja og sannfæringu en á sama tíma að gæta að öryggi þeirra og grunnþörfum (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015). Þó svo að hugtakið merki að ráða sér sjálfur þá er ekki átt við að börn geti búið við algert frelsi heldur er það tækifæri barna til að þjálfa hugann í að taka ákvarðanir út frá eigin áhuga, sannfæringu og vilja, þ.e. út frá innri áhugahvöt, en ekki að stjórnast af ytri hvötum. Barn er sjálfsvera, vera sem getur yfirvegað metið aðstæður sínar og athafnað sig í samræmi við eigin hugmyndir og vilja, gerandi með sjálfvitund og sjálfsmynd sem nauðsynleg er að efla til þess að barnið geti fundið innri áhuga og tilgang í samræmi eigin ákvarðanir (Ástríður Stefánsdóttir og Vilhjálmur Árnason, 2004).

Uppeldisfræðingurinn Paulo Freire (2001) telur sjálfræði vera siðferðilegan rétt hvers barns. Þeir sem vinna með börnum hvort sem það eru foreldrar, íþróttþjálfarar, kennarar, tónlistakennarar eða aðrir ber skylda til að virða rétt barnsins til sjálfræðis. Ef mikil stýrandi hegðun er í umhverfi barnsins eru líkur á að forvitni þess sé bæld niður og brotið sé gegn siðferðilegum lögmálum. Hann telur jafnframt að aukið sjálfræði sé hæfni til að vera maður sjálfur (Freire, 2001; Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015). Hinsvegar þurfa börn aga, skýran ramma og reglur í daglegu amstri ásamt því að útskýrt sé fyrir þeim ástæður og afleiðingar reglnanna. Ein meginástæða fyrir mikilvægi reglna er sú það hjálpar barninu að þróa með sér sjálfsaga (Steinberg, L. 2004), en sjálfsagi eða sjálfstjórn (e. self-regulation) er mikilvægur þáttur sjálfræðisins (Baumeister o.fl., 2007).

Ásamt hugtakinu sjálfræði verður hér fjallað stuttlega um hugtökin sjálfstjórn og sjálfstrú, en þessi tvö hugtök tengjast beint hugtakinu sjálfræði. Líkt og kom fram hér að ofan er sjálfræði hæfileiki fólks til að stjórna eigin athöfnum, en sjálfstjórn (e. self-regulation) er mikilvægur partur af sjálfræðinu. Hún er hæfni fólks til að hafa áhrif á eigin hugsanir, hegðanir og tilfinningar til að ná þeim markmiðum sem sett hafa verið fram (Baumeister o.fl., 2007). Sjálfstrú (e. self-efficacy) felur í sér að hafa trú á eigin getu, að einstaklingur trúi því að

hann geti náð ákveðnum markmiðum (Bandura, 1997). Eftir því sem að trúin er sterkari því meira sjálfstraust öðlast barnið. Barnið trúir á hæfileika sína og veit að það mun standa sig með sóma í þeim verkefnum sem það tekur sér fyrir hendur. Að hafa trú á eigin hæfni hefur áhrif á það hvernig barnið stjórnar aðstæðum og eigin athöfnum (Bandura, 1997). Sterk trú á eigin getu eykur líkur á að barnið nái árangri. Það getur því verið gríðarlega mikilvægt frá upphafi íþróttabáttöku að foreldrar styðji við sjálfstrú barnsins til þess að koma í veg fyrir að það efist um sjálft sig og eigin getu (Hafrún Kristjánsdóttir a, 2016).

Ofangreinda umfjöllun skilgreinir hugtakið sjálfraði sem eiginleiki einstaklinga að athafnir séu í samræmi við eigin vilja og sannfæringu. Að styðja við sjálfraði barna stuðlar að aukinni sjálftrú og sjálfstjórn (Baumeister o.fl., 2007). Í framhaldi verður fjallað um sjálfraði út frá sjálfsákvörðunarkenningunni. Kenningin er sálfræðilegur rammi til að skilja áhugahvöt, velfarnaðar og persónuleika einstaklinga, þar með talið barna (Ryan og Deci, 2000).

### 3.1 Sjálfsákvörðunarkenningin

Í tengslum við stuðning foreldra og eflingu sjálfraðis við íþróttabáttöku barna verður hér fjallað um hugmyndafræði í uppeldi út frá sjálfsákvörðunarkenningunni. Kenningin hefur mikið verið notuð í tengslum við rannsóknir á menntun barna en nokkrir fræðimenn hafa einnig notað hana í tengslum við íþróttir barna (Calvo o.fl., 2010).

Sjálfsákvörðunarkenningin (e. self-determination theory) var upphaflega þróuð af Edward L. Deci og Richard M. Ryan (2002). Hún snýst um áhugahvöt og vellíðan út frá eigin ákvörðunum og er kenningin notuð til að skýra hegðun einstaklinga á mismunandi sviðum, þar með talið menntun, hreyfingu og íþróttabáttöku barna og ungmenna (Ryan og Deci, 2000). Sjálfsákvörðunarkenningin er viðamikil kenning og samanstendur hún af nokkrum litlum kenningum sem sameinast í yfirgripsmikla skilgreiningu á sjálfsákvörðun til að öðlast dýpri skilning á áhugahvöt og virkni einstaklinga. Ein undirkenning sem algeng er í tengslum við hvatarannsóknir gengur út frá því að hvati skiptist í tvennskonar flokka, annarsvegar innri hvata og hinsvegar ytri hvata (Self-Determination Theory, e.d.b). Kenningin byggist á þeirri forsendu að einstaklingar vaxi og þroskist út frá eigin meðvitaðri ákvörðun, þ.e. að taka ákvarðanir út frá innri sannfæringu og áhuga (Ryan og Deci, 2020; Legault, L., 2017). Það verður ekki farið djúpt ofan í öll smáatriði heldur verður fjallað um þætti sem tengjast stuðningi foreldra við sjálfraði barna í íþróttum, en með því að styðja við sjálfraði barna í íþróttum og leyfa þeim að þjálfra upp hugarfar í samræmi við sjálfsákvörðun eykst sjálfstrú og sjálfstjórn (sjálfsagi) barnsins og innri áhugahvötin fær að njóta sín.

Sjálfsákvörðunarkenningin felur í sér að einstaklingur finnur fyrir eigin hæfni (e.competence) í félagslegum aðstæðum, öðlist tækifæri til að mynda félagstengsl (e.relatedness) við aðra og upplifir sjálfraði (e. autonomy) þar sem að einstaklingur er

meðvitaður um að áhugi, gildi og vilji komi út frá eigin tilfinningum og ákvörðunum (Ryan og Deci, 2000). Í framhaldi verður fjallað ítarlega um hugtökin félagstengsl, hæfni og sjálfræði út frá sjálfsákvörðunarkenningunni. Þegar að þessum þremur þörfum barna og ungmenna er mætt þróast grunnur af farsæld þar sem að innri áhughvötin fær að njóta sín, þau finna fyrir innri sjálfstjórn, upplifa farsæld og verða meðvituð um tilgang athafnar, þar með talið íþróttum (Ryan og Deci, 2000)

**Félagstengsl (e.relatedness):** Til þess að hlúa að félagstengslum barna er mikilvægt að þau finni fyrir umhyggju, gagnkvæmu trausti og virðingu frá umhverfinu, til dæmis foreldrum, þjálfurum eða kennurum. Þegar stutt er við sjálfræði barna er mikilvægt að styðja þau í gegnum ýmsar áskoranir sem steðja að. Samskipti þurfa að vera uppbyggjandi og hvetjandi og forðast þarf stýrandi hegðun þar sem að það getur haft neikvæð áhrif á tilfinningar barnsins (Ryan og Deci, 2000; Ingibjörg Vala Kaldalóns, e.d.). Auk þess er gott að hafa í huga að allar tilfinningar barna eru leyfilegar. Viðurkenna þarf tilfinningarnar, bæði jákvæðar tilfinningar og neikvæðar (Ryan og Deci, 2000; Ingibjörg Vala Kaldalóns, e.d.)

**Hæfni (e.competence):** Til þess styðja við hæfni barna í félagslegum aðstæðum þarf að þjálfa upp hugarfar barns í átt að aukinni sjálfstrú, þ.e. að það finni til öryggis með því að segja *ég finn að ég get* í ýmsum athöfnum eins og íþróttum. Það er gert með því að hrósa barni fyrir frammistöðu frekar en útkomu. Mikilvægt er að vinna með styrkleika barnsins og finna hvar áhugasviðið liggur, auk þess að athafnir sem í þessu tilfelli eru íþróttir verða að vera við hæfi barnsins (Ryan og Deci, 2000; Ingibjörg Vala Kaldalóns, e.d.)

**Sjálfræði (e. autonomy):** Til þess að börn finni fyrir sjálfræði er mikilvægt að þeim sé veitt tækifæri til að finna sína styrkleika og hvaða gildum þau vilja vinna eftir. Út frá því er hægt að aðstoða þau við markmiðasetningar og leiðbeina þeim hvernig best er að ná settum markmiðum. Veita þarf börnum rými til að tjá eigin hugmyndir og gefa þeim tækifæri til eigin skoðana og tilfinninga. Með því að styðja við hæfni barns finnur það að það geti tekið eigin ákvarðanir sem það ber ábyrgð á (Ryan og Deci, 2000; Ingibjörg Vala Kaldalóns, e.d.). Sarrazin og félagar (2002) rannsökuðu íþróttapátttöku kvennaliðs í handbolta og skoðuðu þau brottfall og pátttöku út frá tilfinningalegri reynslu. Niðurstaða þeirra benti til þess að ánægja leikmannana tengdist tilfinningum um hæfni (e.competence), félagstengsl (e.relatedness) og sjálfræði (e. autonomy). Auk þess sem að sýnilegar framfarir og stuðningur foreldra og þjálfara höfðu áhrif á ánægju og árangur leikmanna.

Út frá umfjöllun um sjálfsákvörðunarkenninguna sem segir að sjálfræði sé mikilvægur þáttur áhugahvatar verður í framhaldi fjallað ítarlega um áhugahvöt og hversu mikilvægt það er að þróa með sér áhugahvöt til að ná árangri í íþróttum. Áhugahvöt er undirstaða þess börn stundi íþróttir, hafi ánægju af þeim og nái settum markmiðum (Ntoumanis, 2012; Viðar Halldórsson, 2016). Ef barn nýtur þess ekki að stunda íþróttina minnkar löngunin til iðkunnar

sem stuðlar að minni áhugahvöt (Ntoumanis, 2012; Viðar Halldórsson, 2016). Í næsta kafla verður fjallað ítarlega um áhugahvöt barna en áhugahvötin skiptist í innri og ytri áhugahvöt.

### 3.2 Áhugahvöt

Einstaklingar geta oft verið uppteknir við að finna hvatann við hinar ýmsu athafnir og velta því fyrir sér hvað það er sem hreyfir við þeim (Self-Determination Theory, e.d.b). Foreldrar, þjálfarar, kennarar og aðrir stjórnendur glíma oft við þau verkefni að þurfa að átta sig á hvaða aðferðir eru bestar til þess að kveikja á áhugahvöt þeirra sem verið er að leiðbeina. Þeir vilja finna hvatningaraðferð sem leiðir til aukins viðleitnis til verkefna og hvaða aðferðir stuðli að því að einstaklingar nái sínum markmiðum í tilteknum athöfnum. Til að barn þrói og styrki áhugahvöt í þeirri íþrótt sem það stundar krefst það stuðnings við sálrænar grunnþarfir barna frá foreldrum eða þjálfurum fyrir félagstengslum, hæfni og sjálfræði (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015), þ.e. að sýna barninu umhyggju, að vera uppbyggjandi og hvetjandi í félagslegu umhverfi barns, einnig að efla sjálfstrú og hæfni í samskiptum og að styðja þau í að taka eigin ákvarðanir. Eins og komið hefur fram er kenning innan sjálfsákvörðunarkenningarinnar sem algeng er í tengslum við hvatarannsóknir en þar skiptist áhugahvöt einstaklinga í ytri og innri hvatningu.

Ytri hvatning á sér stað þegar einstaklingur tekur þátt í athöfn vegna utanaðkomandi hvata, þ.e. þegar athöfn er tengd við ákveðna umbun eða verðlaunakerfi. Umbun í því samhengi getur verið eins og einkunnir í skólum eða þörfin fyrir að hreyfa sig vegna útlits eða heilsufars. Hinsvegar á innri hvatning sér stað þegar einstaklingur tekur þátt í athöfn vegna eðlishvata og tilfinninga, vegna þess að athöfnin vekur áhuga, hún er skemmtileg og hefur ákveðið gildi fyrir einstaklinginn (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015).

Upphafsmenn sjálfsákvörðunarkenningarinnar Ryan og Deci (2000) telja að með auknu sjálfræði aukist innri hvatinn við ákveðnar athafnir. Tökum dæmi, vinkonur 9 ára stúlku leggja til að hún komi með þeim á fótboltaæfingu. Stúlkan hefur engan áhuga á fótbolta en ákveður að fara. Hún fer vegna þess að foreldrar hennar segja að hún hafi gott af því, bæði félagslega og líkamlega. Þessi hvatning frá vinkonum hennar og foreldrum er ytri hvati. Í fyrstu fer hún á æfingar vegna þess að hún hefur gott af því að hreyfa sig og hún er hrædd um álit vinkvennanna ef hún vill ekki koma. Auk þess langar hana að vera með vinkonum sínum. Í millitíðinni fær hún mikinn stuðning frá foreldrum sínum. Þau aðstoða hana, ræða saman um markmið, hvetja og taka þátt í öllu sem við kemur íþróttinni. Smátt og smátt eykst innri hvötin og áhuginn verður meiri. Nokkrum árum seinna er stúlkan ennþá að æfa fótbolta þrátt fyrir að vinkonur hennar séu hættar. Ytri hvötin hættir að skipta aðalmáli en í staðin varð athöfnin byggð á innri hvatningu. Samkvæmt Ryan og Deci (2000) er athöfn og hegðun

út frá innri áhugahvöt byggð á ánægjunni sem einstaklingur fær út úr athöfninni frekar heldur en útkomunni eða afleiðingum.

Sýnt hefur verið fram á að barn sem upplifir viðurkenningu, fær tækifæri til ákvarðana, upplifir umhyggju og stuðning frá foreldrum sínum er líklegri til að finna fyrir innri hvata og áhuga í þeirri íþrótt sem það vill stunda. Á hinn bóginn grefur það undan innri hvöt ef börn upplifa mikinn þrýsting, athafnir eru stundaðar út frá utanaðkomandi hvata og ekkert svigrúm er gefið fyrir eigin ákvarðanir (Grolnick, 2003; Ntoumanis, 2012). Tengja má brottfall úr íþróttum við utanaðkomandi hvata. Rannsókn sem gerð var á tæp 300 fimleikastúlkum í Ástralíu sýndu að stelpur sem misstu áhugann voru líklegri til þess að stunda fimleika af ytri ástæðum. Stelpur sem héldu áfram að stunda fimleika höfðu þróað með sér innri hvata þar sem löngun og áhugi kom frá þeim sjálfum (Ryska o.fl., 2002).

Í þessum kafla hefur verið fjallað um hugtakið sjálfræði og hvaða gildi hún hefur á líf barna en það er að börn fylgi innri löngun og sannfæringu í samræmi við eigin vilja. Með auknu sjálfræði og aukinni sjálfsákvörðun eykst innri hvatinn en innri áhugahvöt barna í íþróttum leiðir til meiri ánægju og betri árangurs (Calvo o.fl., 2010) sem felur í sér ánægju, vellíðan, vilja og metnaði líkt og fjallað var um í kaflanum um árangur. Því til stuðnings var fjallað um sjálfsákvörðunarkenninguna en hún styðst við innri áhugahvötina og hvaða áhrif hún hefur á íþróttir og árangur barna. Næsti kafli mun fjalla um hvernig hægt er að styðja við sjálfræði barna og hvaða áhrif stuðningur foreldra við sjálfræði í hefur á velgengi og árangur í íþróttum.

#### 4 Stuðningur við sjálfraði barna (e. autonomy support)

Þegar fræðimenn tala um stuðning við sjálfraði (e. autonomy support) er átt við að foreldrar efli hæfni barna sinna að aukinni sjálfstjórnun, sjálfstrú og sjálfstrausti (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2020). Þátttaka foreldra í íþróttaiðkun barna sinna hefur aukist mikið á undanförunum árum (Coakley, 2011). Eins og fram hefur komið í kafla 2.3 hefur það sýnt sig að stuðningur foreldra við íþróttapáttöku barna er mikilvægur þegar kemur að ánægju og árangri (Beets, o.fl., 2010). Auk áþreifanlegs og óáþreifanlegs stuðnings frá foreldrum er mikilvægt að foreldrar styðji við sjálfraði barnsins sem felst meðal annars í því að leyfa börnum að taka mikilvægar ákvarðanir samhliða því að veita þeim andlegan stuðning (Calvo o.fl., 2010). Stuðningur við sjálfraði er einskonar óáþreifanlegur stuðningur. Stuðningurinn stuðlar að aukinni ánægju, eykur áhugahvöt og eflir velfarnað sem leiðir til betri árangurs í þeirri íþrótt sem barnið vill stunda (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015).

Stuðningur við sjálfraði barna felst til að mynda í því að veita barni val, hvetja og hrósa, vera hvetjandi frekar en stýrandi, hvetja til frumkvæðis, hjálpa barni að skilja tilgang athafnar, hvetja til sjálfstæðrar hugsunar, hlusta á og taka tillit til gagnrýni barns, hvetja barn til að tjá tilfinningar, taka tillit til tilfinninga barns og virkja áhugahvöt barns til mismunandi athafna. Með þessu fylgja skýrar reglur og ramar sem halda utan um athafnir barnsins (Joussmete o.fl., 2008). Virk þátttaka foreldra skiptir einnig höfuðmáli. Að sýna áhuga á því sem barnið tekur sér fyrir hendur og að veita barninu hvatningu og hrós er eitt af lykilatriðum þess að barnið öðlist aukna trú á eigin getu (Pajares, 2006). Pynn og félagar (2019) gerðu rannsókn á uppeldisháttum foreldra sem stuðla að ánægju og velgengi í íþróttum barna. Tekin voru viðtöl við tíu foreldra og voru niðurstöðunum skipt upp í þrjá flokka. Fyrsti flokkurinn felur í sér stuðning við sjálfraði barna þar sem að megin þemun voru að hvetja barn til íþróttapáttöku frekar en að þvinga, deila saman markmiðum, hvetja, hrósa og hafa gaman. Annar flokkurinn felur í sér að foreldrar byggja upp heilbrigt samband við þjálfara og íþróttafélag barnsins og þriðji flokkurinn felur í sér að foreldrar búi yfir tilfinningalegri hæfni sem er eiginleiki þess að stjórna tilfinningum innan sem og utan vallar. Fræðilega benda niðurstöðurnar á að stuðningur við sjálfraði barna í íþróttum sem og tilfinningaleg hæfni sé undirstaðan að góðum uppeldisháttum foreldra barna sem stunda íþróttir (Pynn o.fl., 2019).

Foreldrar geta byrjað að styðja við sjálfraði barna sinna frá unga aldri þeirra. Aukinn stuðningur við sjálfraði allt niður til eins árs hefur sýnt að þau börn eru líklegri til að þróa með sér meiri þrautseigju, eiga auðveldara með að leysa ýmis verkefni, sýna þolinmæði og hafa meiri trú á eigin getu (Assor o.fl., 2002; Bindman o.fl., 2015). Í næstu köflum verður kafað dýpra ofan í þær aðferðir sem stuðla að eflingu sjálfraðis. Aðferðirnar sem fjallað verður um snúast meðal annars um að hvetja til vals og frumkvæðis, að útskýra tilgang

athafnar, að gefa tækifæri til gagnrýnis og sjálfstæðrar hugsunar, hvetja og hrósa og einnig að styðja við og hvetja til markmiðssetningar.

#### 4.1 Að hvetja til vals og frumkvæðis

Samkvæmt sjálfsákvörðunarkenningunni (Ryan & Deci 2000) upplifa einstaklingar hæfni til sjálfræðis þegar þeir gera sér grein fyrir að markmið og áhugamál eru sjálfssprottin og koma frá eigin forsendum, þ.e. þegar þremur sálfræðilegu grunnþörfum mannsins hafa verið uppfylltar (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015). Sálfræðilegar grunnþarfir, líkt og fyrr segir hér að ofan er að einstaklingur upplifir *hæfni*, finnur fyrir *félagstengslum* og upplifir *sjálfræði*, tilfinning þar sem athafnir eru gerðar út frá eigin vilja í samræmi við áhuga og gildi (Ryan & Deci 2000).

Assor og félagar (2002) sýndu fram á í rannsókn sinni að foreldrar geta stutt sjálfræði barna sinna með þrennskonar hætti. Fyrsti þátturinn snýst um að aðstoða börn við að skilja tilgang athafnar (e. fostering relevance). Annar þátturinn snýst um að gefa börnum tækifæri til gagnrýnis (e. allowing criticism) og þriðji þátturinn snýst um að veita börnum val (e. providing choice). Að veita barni rými til vals gerir barninu kleift að velja athöfn eða verkefni í samræmi við markmið og áhuga. Rými til vals geta verið athafnir allt frá verkefni í skólum yfir í val til íþrótt- og tómstundaiðkunar. Mikilvægt er að val barnsins sé markvisst ef gert er ráð fyrir að þessi þáttur sjálfræðis eigi að hafa áhrif á markmið og upplifun þess. Til að mynda verður upplifun barns á ákveðinni íþrótt ósköp lítil ef valið stendur á milli tveggja óáhugaverðra íþróttar (Assor o.fl., 2002). Í þeim tilfellum er mikilvægt að foreldrar leiðbeini börnum sínum að tilgangi íþróttarinnar. Næst verður fjallað um mikilvægi þess að útskýra fyrir barni tilgang athafnar.

#### 4.2 Að útskýra tilgang athafnar

Við ákveðna athöfn þegar börnum er veitt rými til vals fá þau að velja á milli nokkurra kosta (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2020). Í sumum tilfellum getur valið verið á milli nokkurra óáhugaverðra kosta sem getur verið erfitt fyrir barnið að velja úr. Í stöðu sem þessari er líklegt að áhugi barnsins sé ekki fyrir hendi og því er mikilvægt að útskýra fyrir barninu gildi og þýðingu athafnarinnar (Assor o.fl., 2002). Foreldrar og aðrir umsjónaraðilar þurfa að taka tillit til tilfinninga barnsins og reyna að leiðbeina þeim að tilgangi athafnarinnar út frá settum markmiðum og gildum (Assor o.fl., 2002). Þannig fá börn tækifæri til að sjá athöfnina í öðru ljósi út frá eigin áhuga sem getur stuðlað að auknu sjálfræði.

Segjum að 13 ára stúlka hafi mikinn áhuga á fótbolta og stefni á atvinnumennsku í framtíðinni. Hún er mjög dugleg að æfa sig með boltann en hefur ekki eins gaman af hlaupum og sprettum og mætti hún bæta þolið sitt til þess að ná enn lengra í íþróttinni. Foreldrar hennar hvetja hana til þess að taka aukaæfingu og fara út að hlaupa tvisvar í viku,



30 mínútur í senn. Henni finnst útihlaup ótrúlega leiðinleg. Athöfnin er þó mikilvæg fyrir hennar markmið. Foreldrar hennar útskýra fyrir henni ávinningin sem fylgir því að bæta þolið til þess að ná þeim markmiðum sem hún hefur sett sér. Í þessu tilfelli eru foreldrar hennar að leiðbeina henni að tilgangi athafnarinnar út frá því markmiði sem hún stefnir á, þ.e. að verða atvinnukona í fótbolta. Þegar stúlkan hefur áttað sig á tilgangi athafnarinnar og áhuginn er til staðar mun hún breyta hegðun sinni út frá eigin gildum og markmiðum. Athöfn hennar verður því sjálfráð, hún þurfti einungis örlitla leiðsögn (Assor o.fl., 2002).

### **4.3 Að gefa tækifæri til gagnrýnis og sjálfstæðrar hugsunar**

Í 12. og 13. grein í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi barns segir að virða skuli rétt barns til frjálsrar hugsunar og að tryggja barni sem myndað getur sínar eigin skoðanir rétt til að láta þær frjállega í ljós. Taka skal tillit til skoðana þess í samræmi við aldur og þroska (lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins nr. 19/2013).

Ef við höldum áfram með dæmið hér að ofan varðandi stúlkuna sem vildi bæta þolið sitt, foreldrar hennar þurftu að rökstyðja ávinning útihlaups en jafnframt að hlusta á hennar skoðanir. Foreldrar sem gefa börnum tækifæri til gagnrýnis og sjálfstæðrar hugsunar leyfa börnum sínum að gagnrýna þær athafnir sem barnið þarf að takast á við til að komast að settum markmiðum (Assor o.fl., 2002). Foreldrar hafa útskýrt tilganginn líkt og fjallað var um ásamt því að þeir veita barninu rými til að segja sína skoðun og virða hana. Það er ekki þar með sagt að barnið komist undan við að sinna þeim verkefnum sem þeim finnst leiðileg. Foreldrar þurfa að rökstyðja enn betur tilgang athafnarinnar þangað til að foreldrar og barn hafa komast að samkomulagi. Í sumum tilfellum þarf því að hjálpa börnum að öðlast jákvætt viðhorf gagnvart athöfninni (Assor o.fl., 2002).

### **4.4 Að vera hvetjandi frekar en stýrandi**

Andstæðan við stuðning við sjálfræði barna er hegðun foreldra sem endurspeglast í stýrandi uppeldisháttum. Sá uppeldisháttur leggur áherslu á stýrandi hegðun foreldra frekar en að hvetja og styðja og getur það grafið undan sjálfræði barna (Assor o.fl., 2002; Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015). Það eru ýmsir þættir í lífi foreldra sem geta valdið því að þeir tileinki sér meiri stýrandi uppeldishætti (e. controlling) frekar en að styðja við sjálfræði barna sinna (e. autonomy support). Grolnick (2003) heldur því fram að reynsla foreldra úr æsku geti haft mikið að segja. Foreldrar sem ólust upp við mikinn þrýsting eða pressu eru líklegri til þess að nota stýrandi uppeldisaðferðir við börn sín (Joussmete o.fl., 2008). Þunglyndi og/eða kvíði foreldra getur stuðlað að stýrandi uppeldisháttum. Slæm efnahagsleg staða og mikil óvissa eru einnig þættir sem ýta undir stýrandi uppeldishætti foreldra (Joussmete o.fl., 2008). Stýrandi uppeldi foreldra getur að auki orsakast af hegðun barnanna, en rannsóknir benda til þess að börn með hegðunarvanda og litla sjálfstjórn kalli fram minni styðjandi og meiri

stýrandi hegðun frá foreldrum sínum (Joussmete o.fl., 2008). Dæmigert stýrandi uppeldi foreldra einkennist af mikilli stjórnsemi og þvingunum, endalausum skipunum, barnið fær lítið rými til gagnrýnis eða sjálfstæðrar skoðanna og markmiðssetningar eru í engu samráði við barnið. (Assor o.fl., 2005).

Rannsóknir benda til þess að börn sem alast upp við stýrandi hegðun foreldra séu ólíklegri til að ná settum markmiðum og árangri (e.achieve) í þeim athöfnum sem þau taka sér fyrir hendur, hvort sem það er að ná árangri í námi, að ná árangri í íþróttum eða að klára ákveðin verkefni (Pomerantz o.fl., 2005). Að því sögðu eru börn sem alast upp í styðjandi og hvetjandi umhverfi mun líklegri til að ná árangri (Bindman o.fl., 2015).

Einnig er hægt að horfa á hvetjandi og stýrandi hegðun foreldra út frá íþróttabátttöku barna og er það skilgreint sem stuðningur annarsvegar og pressa/þrýstingur hinsvegar. Stuðningur er þá hvetjandi hegðun foreldra þar sem að þátttaka barna er tengd við ánægju og árangur á meðan að pressa frá foreldrum er stýrandi hegðun og er hún tengd við neikvæð upplifun barna í íþróttinni sem og aukins óánægju og kvíða (Grolnick, 2003). Algeng ástæða brottfalls er of mikil pressa frá foreldrum til að ná árangri. Flestir foreldrar vilja að börnum þeirra gangi vel en margt bendir til þess að pressa er ekki rétta leiðin að árangri (Dorsch, 2016; Siggi Raggi, 2012).

#### **4.5 Að hvetja og hrósa**

Hvatning og hrós haldast í hendur þegar kemur að íþróttum og hreyfingu barna. Hvatning hvetur barnið áfram til þess að mæta á æfingar og síðan er hrósað fyrir frammistöðu (Beets o.fl., 2010).

Samkvæmt sjálfsákvörðunarkenningunni hefjast athafnir barna yfirleitt út frá ytri hvatningu. Sú hvatning kemur oftast frá foreldrum og getur umbun í formi verðlauna verið helsta hvatningarleið barnsins (Calvo o.fl., 2010). Til dæmis ef foreldrar vilja hvetja 9 ára dreng til að byrja að æfa fótbolta. Drengurinn hefur ánægju að leika sér úti í fótbolta en hann nennir ekki að skuldbinda sig með því að mæta á æfingar. Foreldrar drengsins hafa grun um að honum muni finnast gaman á fótboltaæfingum og vilja því hvetja hann til þess að byrja. Foreldrarnir fá hann til þess að mæta með því að gera samkomulag, samkomulagið felst í því að ef drengurinn mætir þrisvar sinnum í viku verðlauna þau hann með því að fara í bíó. Smátt og smátt verður athöfn barnsins að innri hvöt ef athöfn er í samræmi við áhuga og gildi. Til þess að öðlast innri áhugahvöt er stuðningur foreldra mikilvægur en hann getur til dæmis verið í formi hróss. Þegar barn fær hrós er það ákveðin viðurkenning á því sem það hefur verið að gera. Hvatning og hrós eru leiðir til þess að auka sjálfstrú og öryggi barnsins (Calvo o.fl., 2010). Tökum dæmi, 10 ára drengur er nýbyrjaður að æfa fótbolta. Fljótlega eftir fyrstu æfingu varð liðið hans að fara að spila æfingaleik. Hann var ótrúlega stressaður og það eina

sem hann gerði inná fótboltavellinum var að hlaupa fram og til baka, hring eftir hring, og hann snerti aldrei boltann. Eftir fótboltaleikinn var faðir hans ótrúlega stoltur af honum og hrósaði honum í bak og fyrir. Næstu fótboltaleikir gengu út á það sama, en alltaf hrósaði faðir hans honum fyrir frábæra frammistöðu. Hægt og rólega fór sjálftrú og öryggi drengsins að aukast og með hverjum fótboltaleiknum sem leið varð drengurinn öruggari, hann varð betri og hann byrjaði að hafa áhrif á fótboltaleikinn. Sama hversu gömul við erum þá hafa allir þörf fyrir að gjörðir manns séu metnar og viðurkenndar (Bandura, 1997).

#### **4.6 Að aðstoða barn við markmiðssetningu**

Undirstaða góðs árangurs er að setja sér markmið og kunna að vinna úr þeim. Að kenna barni aðferðafræðina við að setja sér markmið er því afar mikilvæg (Hafrún Kristjánsdóttir, 2016 b; Árni Sigfússon, 1993). Til þess að geta aðstoðað barn við að setja sér markmið þurfa foreldrar fyrst og fremst að hafa ákveðnar hugmyndir um hvernig best er að vinna til verka. Mikilvægt er að foreldrar geri sér grein fyrir aldri og þroska barnsins. Væntingar þurfa að hæfa hverju barni fyrir sig og aðstoða þau í samræmi við það. Það þarf að gefa sér tíma til þess að þjálfa upp hæfni til markmiðssetninga og aðstoða þau við að setja sér einfalt markmið sem hægt er að fylgja eftir. Þegar kemur að markmiðasetningu eru nokkrar grundvallarreglur sem gott er að hafa í huga (Árni Sigfússon, 1993).

Í fyrsta lagi þurfa foreldrar og barn að átta sig á gildum og löngunum barnsins. Markmiðin þurfa því að vera í samræmi við gildi barnsins. Það þýðir ekki að foreldrar og barn setji þau markmið að það verði duglegt að mæta á fótboltaæfingu þegar áhuginn liggur á allt öðru sviði. Í öðru lagi þurfa markmiðin að tengjast áhuga barnsins. Það þýðir til dæmis ekki fyrir foreldra að setja barni markmið þess efnis að vera markahæsti leikmaður tímabilsins í knattspyrnu þegar áhugi barnsins liggur meira og minna sem markvörður. Í þriðja lagi þurfa bæði foreldrar og barn að hafa það í huga að til þess að ná settum markmiðum og árangri þarf að vinna fyrir þeim. Ef lítil vinna er sett í markmiðin þá eru minni líkur að árangur náist.

Flestir foreldrar vilja það besta fyrir barn sitt, að það þroskist sem hamingjusamur einstaklingur. Stundum eiga foreldra það til að ætlast eitthvað af barninu sem óraunhæft er að ætlast til. Ef foreldrar vilja sjá barnið sitt þroskast og ná árangri á því sviði sem áhuginn liggur er mikilvægt að leggja eigin drauma til hliðar og leyfa barninu að uppfylla sinn eigin draum.

## 5 Niðurstöður

Markmið ritgerðarinnar var að skoða einstaka uppeldishætti foreldra sem stuðla að árangri barna í íþróttum með áherslu stuðning við sjálfræði. Rannsóknarspurningin sem sett var fram í inngangi var eftirfarandi; Hvaða áhrif hefur stuðningur foreldra á árangur barna í íþróttum með áherslu á stuðning við sjálfræði? Rannsóknarspurningunni verður svarað með því að taka saman þá meginþætti sem komið hefur fram í ofangreindri umfjöllun.

Foreldrar eru fyrstu félagsmótunaraðilar barna og er það á þeirra ábyrgð að kenna börnum sínum um mikilvægi hreyfinga og stuðlað þannig að betri heilsutengdri hegðun (Lekes o.fl., 2009). Jákvæðar breytingar hafa orðið á þátttöku foreldra í íþróttum barna á undanförunum árum, þátttakan hefur aukist og er sífellt algengara að foreldrar mæti með börnum sínum á æfingar eða keppnir og taka þannig þátt í íþróttastarfinu. Ætla má að stuðningur foreldra sé einna mikilvægastur fyrir íþróttapátttöku og árangri barna. Með aukinni þátttöku foreldra eykst áhugi og vilji barnsins til íþróttapátttöku (Beets o.fl., 2010; Knattspyrnusamband Íslands, e.d.). Árangur barna í íþróttum virðist vera að mestu undir áhrifum umhverfisins en umhverfið sem einstaklingar alast upp við er sá þáttur sem hefur hvað mest áhrif á árangur í íþróttum. Foreldrar, vinir og jafningjar og þjálfari eru aðilar í umhverfi barns sem hafa mestu áhrif á árangur og velgengni barna (Bloom, 1985).

Líkt og fram hefur komið getur stuðningur foreldra verið áþreifanlegur og óáþreifanlegur. Með áþreifanlegum stuðningi er átt við þegar foreldrar taka virkan þátt í æfingum eða leikjum, bæði sem áhorfendur og sem sjálfboðaliðar í kringum leiki eða fjáraflanir. Áþreifanlegur stuðningur telst einnig vera aðstoð frá foreldrum sem felur í sér skutl til og frá æfingum, fjárhagsleg útgjöld vegna æfingagjalda og mikilvægum búnaði, en rannsóknir hafa sýnt að skortur á áþreifanlegum stuðningi leiðir til minni þátttöku barna og jafnvel brotfalls (Beets o.fl., 2010). Óáþreifanlegur stuðningur er hinsvegar ósýnilegur stuðningur, einskonar tilfinningalegur stuðningur í formi hvatningar og hróss. Stuðningur á borð við hvatningu og hróss er mjög mikilvægur þegar kemur að íþróttapátttöku barna en hvatning og hrós hefur áhrif á áframhaldandi íþróttapátttöku barna og meiri áhuga sem leiðir til betri árangurs (Calvo o.fl., 2010). Góð samskipti á milli barns og foreldris rennur einnig undir óáþreifanlegan stuðning, þ.e. að foreldrar ræði við börn sín um mikilvægi íþróttar og hreyfinga og að leyfa barninu að segja frá eigin upplifunum og skoðunum (Beets o.fl., 2010).

Uppeldishættir foreldra skipta máli þegar stutt er við íþróttapátttöku barna en segja má að uppeldishættir sem styðja við íþróttapátttöku barna telst sem óáþreifanlegur stuðningur (Beets o.fl., 2010). Uppeldisháttur sem leiðir til árangurs, vellíðan og ánægju barna í íþróttum er til að mynda stuðningur við sjálfræði (Calvo o.fl., 2010). Stuðningur við sjálfræði barna í íþróttum felst í því að þjálfari barnið upp í að þekkja sig nógu vel til að það nái upp þeirri færni

að taka ákvarðarnir út frá eigin áhuga og vilja. Foreldrar geta stutt við sjálfræði allt niður til eins árs og sýna rannsóknir að þau börn sem fá stuðning við sjálfræði frá foreldrum sínum þrói með sér meiri þrautsegju, þolinmæði og hafa meiri trú á eigin getu (Assor o.fl., 2002; Bindman o.fl., 2015). Ýmsir þættir varðandi stuðning við sjálfræði barna hafa verið rannsakaðir út frá sjálfsákvörðunarkenningunni en kenningin snýst um að einstaklingar, þar með talið börn, finni fyrir aukinni áhugahvöt með því að þjálfa upp hæfni, félagstengsl og sjálfræði. Með því að styðja við þessar sálfræðilegu grunnþarfir er líklegra að ánægjan eykst í þeirri íþrótt sem barnið tekur sér fyrir hendur, innri áhugahvöt verður meiri og árangur eykst út frá því. Sjálfsákvörðunarkenningin leitast við að finna innri áhugahvöt íþróttta með því að velta því fyrir sér hvað það er sem vekur áhuga barnsins, hvaðan kemur áhuginn og er áhuginn í samræmi við markmið og gildi.

Áhugahvöt skiptist í innri áhugahvöt og ytri áhugahvöt. Í upphafi íþróttapáttöku barna þarf oft að nota ytri hvatningu til að koma barninu af stað í íþróttapáttöku. Yfirleitt er það gert með því að veita barninu ýmiskonar umbun í formi verðlauna. Með auknum stuðningi frá foreldrum getur áhugi barnsins aukist og verður hann þá í formi innri hvata þar sem áhuginn kemur að innan, frá eigin gildum og löngunum. Mikilvægt er að viðhalda áhugahvötinni í þeirri íþrótt sem barnið stundar þar sem að rannsóknir sýna að líkamleg hreyfing ungmenna stuðli að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska með auknu sjálfstrausti og félagslegri vellíðan (Coakley, 2011). Börn þurfa innri hvatningu til þess að ná árangri í þeirri íþrótt sem það vill stunda, en til þess að öðlast innri hvatningu þurfa foreldra að styðja við sjálfræði þeirra. Foreldrar þurfa að styðja markvisst við sjálfræði þeirra með því að að hvetja barnið til vals og frumkvæðis við upphaf íþróttapáttöku, að útskýra fyrir barninu tilgang íþróttarinnar, að gefa barninu tækifæri til gagnrýnis og sjálfstæðrar hugsunar, að styðja barnið í þeirri íþrótt sem það vill stunda frekar en að stjórna því, að hvetja barnið og hrósa og í lokin að aðstoða barnið við markmiðssetningu. Með því að styðja við þessa sex þætti eykst sjálfræði barnsins og þar með talið öðlast barnið aukna sjálfstjórn og sjálfstrú. Barnið verður meðvitaðri um eigin vilja og markmið og finnur innra með sér hvað það er sem vekur áhuga. Innri áhugahvötin vekur innri áhuga barns sem leiðir til meiri ánægju og betri árangurs í íþróttum.

Barn sem hefur öðlast meiri sjálfræði, er sátt með eigin gildi og markmið og er meðvitað um tilgang athafnar er líklegri til þess að komast á þann stað sem viljinn leiðir það. Líkt og körfuboltaþjálfarinn Wooden sagði þá snýst árangur um þá miklu vinnu og erfiði sem unnið hafði verið til þess að komast á þann stað sem náðst hefur. Með þessu hugarfari er vilji til þess að gera sitt allra besta á æfingum, í keppnum og innan sem utan vallar. Þá hefur árangur náðst (Perez o.fl., 2014).

## 6 Lokaorð

Þegar rýnt er í niðurstöður ritgerðarinnar bendir margt til þess að áhrif foreldrastuðnings barna í íþróttum og stuðningur þeirra við sjálfræði barna er lykilatriði í íþróttabátttöku og árangri barna. Hinsvegar er mikilvægt að foreldrar átti sig á aðkomu sinni og geri sér grein fyrir því hvort að stuðningur þeirra hafi jákvæð áhrif á íþróttabátttöku barnanna.

Niðurstöður ritgerðarinnar sýna að þátttaka og stuðningur foreldra stuðlar að því að áhugi barnsins á íþróttinni eykst og viljinn verður meiri. Með stuðning við sjálfræði samkvæmt sjálfsákvörðunarkenningunni eykst innri áhugahvötin sem stuðlar að góðum árangri barna í íþróttum, árangri þar sem barnið finnur fyrir eigin áhuga og vilja til íþróttarinnar og sem felst í mikilli vinnu, erfiði, áhugasemi og metnaði.

Það er margt í þessum niðurstöðum og niðurstöðum úr ýmsum fræðigreinum sem ég sjálf get tengt við frá minni æsku. Öll mín æska hafði mótast út frá knattspyrnuíðkun og merkilegt er að að rýna í hvaða áhrif foreldrar mínir höfðu á þátttöku mína sem barn. Það er ekki fyrir en ég var komin á fullorðinsaldur sem ég gerði mér grein fyrir hvað stuðningur foreldra minna við íþróttabátttökuna og stuðningur við sjálfræði hafði jákvæð áhrif á áhuga minn og metnað við iðkunina sem leiddi til góðs árangurs í knattspyrnu.

Hinsvegar er mikilvægt að hafa í huga að þó að niðurstöður úr mörgum rannsóknum sýna fram á jákvæð áhrif foreldra á árangur barna sinna er ekki hægt að alhæfa út frá öllum börnum eða öllum foreldrum. Horfa þarf á ýmsa þætti sem gæti haft áhrif á niðurstöðurnar. Til að mynda þarf að horfa út frá menningu fjölskyldna þar sem ólíkar uppeldisaðferðir eiga sér stað víðsvegar í heiminum. Flestar rannsóknir á þessu sviði ná einungis til vestrænna þjóða og væri því áhugavert að sjá niðurstöður út frá öðrum þjóðum. Einnig getur kyn foreldris eða barns haft áhrif á stuðning og þátttöku þar sem að rannsóknir sýna að kröfur og væntingar til drengja sé ólíkar kröfum og væntingum til stúlkna (Rahtawu o.fl., 2018) og væri því áhugavert að kanna hvort að stuðningur foreldra við íþróttabátttöku barna og stuðningur við sjálfræði hafi ólík áhrif á árangur drengja og stúlkna. Eins væri áhugavert að rýna betur í þessar niðurstöður og gera eigindlega rannsókn þar sem afreksíþróttafólk væri borið saman við einstaklinga sem hættu íþróttabátttöku og skoða hvort að reynsla þeirra út frá stuðningi foreldra við íþróttabátttöku og stuðningur við sjálfræði þeirra hefði áhrif á ánægju og vellíðan í þeirri íþrótt sem það stundaði.

## Heimildaskrá

- Assor, A., Kaplan, H. og Roth, G. (2002). Choice is good but relevance is excellent: Autonomy-enhancing and suppressing teacher behaviours predicting student's engagement in schoolwork. *British Journal of Education Psychology*, 72, 261-278.
- Assor, A., Kaplan, H., Kanat-Maymon, Y. og Roth, G. (2005). Directly controlling teacher behaviors as predictors of poor motivation and engagement in girls and boys: The role of anger and anxiety. *Learning and Instruction*, 15, 397-413.
- Árni Sigfússon. (1993). *Uppeldi til árangurs*. Almenna bókafélagið.
- Ástríður Stefánsdóttir og Vilhjálmur Árnason. (2004). *Sjálfræði og aldraðir: Í ljósi íslenskra aðstæðna*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Baumrind, D. (1978). Parental Disciplinary Patterns and Social Competence in Children. *Youth & Society*, 9(3), 239-267.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J. og Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. Í A. W. Kruglanski og E. T. Higgins (ritstjórar), *Social psychology: Handbook of basic principles* (bls. 516-539). New York: Guilford Press.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. og Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621-644.
- Bindman, S., Pomerantz, E. og Roisman, G. (2015). Do children's executive functions account for associations between early autonomy-supportive parenting and achievement through high school? *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 756-770.
- Bloom, B. (ritstjóri). (1985). *Developing Talent in Young People*. Ballantine.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O. og Cury, F. (2005). Elementarskóla barna's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381-397
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D. og Murcia, A. M. J. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684.

- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as “positive development?” *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306–324.
- Deci, E. D. og Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective. Í Deci, E.D., Ryan, R. M. og Dweck, C. S. (ritstjórar), *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development. Essays in Social Psychology* (bls. 3-33). New York: Psychology Press.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L. og Dotterer, A. M. (2016). Individual, relationship, and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 132-141.
- Embætti Landlæknis. (2015). *Hreyfing og börn 6-12 ára*. <http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/hreyfing/born/>
- Freire, P. (2001). *Pedagogy of freedom. Ethics, democracy and civic courage*. New York: Lowman og Littlefield publishers
- Gígja Gunnarsdóttir. (2010, 3. október). *Börn og hreyfing þáttur foreldra og skóla*. <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14788/Born-og-hreyfing---thattur-foreldra-og-skola>
- Guttmann, A. (2004). *Sports: The first five millennia*. Amherst, Mass.: University of Massachusetts Press.
- Guðrún Högnadóttir og Viðar Halldórsson. (2011). *Viðhorf til árangurs*. <http://www.melarsport.is/perch/resources/vihorfgreinvefur.pdf>
- Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hafrún Kristjánsdóttir. (2016, 4. október a). *Markmiðasetning*. <https://www.synumkarakter.is/grein/markmidasetning>
- Hafrún Kristjánsdóttir. (2016, 24. október b). *Sjálfsstraust*. <https://www.synumkarakter.is/grein/sjalfstraust-2>
- Harwood, C. G., og Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35.
- Heilsuvera. (2016, 6. október). *Skipulagt íþróttastarf*. <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/hreyfing/hreyfing-og-uppeldi/skipulagt-ithrottastarf/>



- Ingibjörg Vala Kaldalóns. (2015). *Stuðningur við sjálffræði nemenda í íslenskum grunnskólum*[doktorsritgerð]. Skemman. <http://hdl.handle.net/1946/23308>
- Ingibjörg Vala Kaldalóns. (2020). „Ég er alltaf glaðari og ég er miklu sjálfstæðari en ég var “Starfshættir í grunnskóla sem styður sjálffræði nemenda. *Netla–Veftimarit um uppeldi og menntun*. [https://netla.hi.is/serrit/2020/menntakvika\\_2020/06.pdf](https://netla.hi.is/serrit/2020/menntakvika_2020/06.pdf)
- Ingibjörg Vala Kaldalóns. (e.d.). *Jákvæð menntun í skólastarfi*. [PowerPoint glærur]. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item35359/Jakvae%C3%B0%20menntun%20%C3%AD%20skolastarfi%20-%20Ingibjorg%20Kaldalons.pdf>
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands. (2015). Íþróttir–barnsins vegna [bæklingur]. Sótt af [https://isi.is/library/Skrar/Fraedslusvid/Fraedslubaeklingar/%C3%8D%C3%BEr%C3%B3tti%20barna?="](https://isi.is/library/Skrar/Fraedslusvid/Fraedslubaeklingar/%C3%8D%C3%BEr%C3%B3tti%20barna?=)
- Jousmete M., Landry R. og Kostner, R. (2008). A Self-Determination Theory Perspective on Parenting. *Canadian Psychology*, 49(3), 194-200.
- Knattspyrnusamband Íslands. (e.d.). *Spilaðu með-Foreldrabæklingur KSÍ*. [https://www.ksi.is/media/fraedsla/Foreldrabaeklingur\\_OK\\_Conv.pdf](https://www.ksi.is/media/fraedsla/Foreldrabaeklingur_OK_Conv.pdf)
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., Layne, T. E. (2015). Gender Differences Regarding Motivation for Physical Activity Among College Students: A Self-Determination Approach. *The Physical Educator*, 72, 153–172
- Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. Í V. Zeigler-Hill og T. Shackelford (ritstjórar). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (bls. 1-7). <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, L., F., Koestner, R. og Fang, J. (2009). Parental Autonomy-Support, Intrinsic Life Goals, and Well-Being Among Adolescents in China and North America. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 858-869.
- Lown, D. A., og Braunschweig, C. L. (2008). Determinants of physical activity in low-income, overweight African American girls. *American Journal of Health Behavior*, 32, 253-259
- Lýðheilsustöð. (e.d.). *Ráðleggingar um hreyfingu*. [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399\\_hreyfiradleggingar\\_baeklingur\\_lores\\_net.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf)
- Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins nr. 19/2013.
- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Erla María Tölgyes, Álfgeir Logi Kristjánsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2016). *Nám og skóli, Félags-og tómstundastarf, íþróttir og hreyfing, foreldrar og uppeldi, heilsan og líðan*,

*atvinnþáttaka og fjárhagur fjölskyldunnar og vímuefnanotkun ungmenna í 8., 9. og 10. bekk á Íslandi.* Reykjavík: Rannsóknir og greining.

- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Erla María Tölgyes, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Þorfinnur Skúlason og Álfgeir Logi Kristjánsson. (2020). *Ungt fólk: Niðurstöður rannsóknar meðal grunnskólanema í 8., 9. og 10. bekk á Íslandi 2020.* <https://rannsoknir.is/wp-content/uploads/2020/10/Ungt-folk-8.-10.-bekkur-2020.pdf>
- Ntoumanis, N. (2012). A Self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. Í Roberts, G.C. og Treasure, D. C (ritstjórar), *Advances in Motivation in sport and exercise* (91-128). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implication for teachers and parents. Í F. Pajares og T. Urdan (ritstjórar), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (bls. 339-367). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Perez, D., Van Horn, S. og Otten, M. P. (2014). Coach John Wooden's Pyramid of Success: A comparison to the sport psychology literature. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1), 85–101. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1260/1747-9541.9.1.85>
- Pomerantz, E. M., Grolnick, W. S., og Price, C. E. (2005). The Role of Parents in How Children Approach Achievement: A Dynamic Process Perspective. Í J. Elliot og C. S. Dweck (ritstjórar ritraðar). *Handbook of competence and motivation* (bls. 229-278). Guilford Publications.
- Pynn, S. R., Dunn, J. G. H. og Holt, N. L. (2019). A qualitative study of exemplary parenting in competitive female youth team sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(2), 163–178.
- Rahtawu, A., Kristiyanto, A og Purnama, S. K. (2018). Influence of Parenting Style and Gender Perspective in Youth Sport Talent. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 5(6), 151-165
- Reeve, J., Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2004). *Self-determination theory: A dialectical framework for understanding sociocultural influences in student motivation.* [https://www.researchgate.net/publication/309563565\\_Self-determination\\_theory\\_A\\_dialectical\\_framework\\_for\\_understanding\\_sociocultural\\_influences\\_on\\_student\\_motivation](https://www.researchgate.net/publication/309563565_Self-determination_theory_A_dialectical_framework_for_understanding_sociocultural_influences_on_student_motivation)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78

- Ryan, R. M. og Deci, E. R. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: *Definitions, theory, practices, and future directions*, 61, 1-11.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X20300254>
- Ryska, T.A., Hohensee, T., Cooley, D. og Jones, C. (2002). Participation motives in predicting sport dropout among Australian youth gymnasts. *North American Journal of Psychology*, 4(2), 199-210
- Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. og Bunting, B. (1995). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Budapest: Eötvös University Press.
- Sarrazin, P. G., Vallerand, R. J., Emma, G., Pelletier, L og Cury, F. (2002). Motivation and Dropout in Female Handballers: A 21-month Prospective Study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Self-Determination Theory. (e.d.a). *Sports and exercise*.  
<https://selfdeterminationtheory.org/application-sportsandexercise/>
- Self-Determination Theory. (e.d.b). *Theory*. <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>
- Siggi Raggi. (2012, 30. desember). *Hvernig á að búa til atvinnumann í knattspyrnu?*  
<https://www.siggiraggi.is/uncategorized/hvernig-a-ad-bua-til-atvinnumann-i-knattspyrnu/>
- Steinberg, L. (2004). *10 basic principles of good parenting*. New York: Simon and Schuster paperbacks.
- Thompson, A. M., Humbert, M. L., & Mirwald, R. L. (2003). A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research*, 13, 358-377.
- Trivedi, M. H., Greer, T. L., Church, T. S., Carmody, T. J., Grannemann, B. D., Galper, D. I., Dunn, A. L., Earnest, C. P., Sunderajan, P., Henley, S. S. og Blair, S. N. (2011). Exercise as an Augmentation Treatment for Nonremitted Major Depressive Disorder: A Randomized, Parallel Dose Comparison. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(05), 677–684.  
<http://www.medlive.cn/uploadfile/2011/1013/20111013011258481.pdf>
- Viðar Halldórsson. (2010, 25. febrúar). Líkamlegur, sálrænn og félagslegur ávinningur. *Morgunblaðið*. <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1323752/>
- Viðar Halldórsson. (2012, 28.nóvember). *Félagslegt umhverfi árangurs í íþróttum: Ný sóknarfæri?* <http://www.melarsport.is/perch/resources/umhverfi-rangur.pdf>

Viðar Halldórsson. (2014). Íþróttabátttka íslenskra ungmenna: Þróun íþróttabátttöku og greining á félagslegum áhrifaþáttum. *Netla–Veftímarit um uppeldi og menntun*.  
<https://ojs.hi.is/netla/article/viewFile/1948/961>

Viðar Halldórsson. (2016, 4.október). *Áhugahvöt*.  
<https://www.synumkarakter.is/grein/ahugahvot>

Wuerth, S., Lee, M.J., Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 21-33.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S146902920200047X#>

Þórólfur Þórlindsson, Viðar Halldórsson, Jónas Hlynur Hallgrímsson, Daði Lárusson, og Drífa Pálín Geirsdóttir. (2014). *Íþróttir á Íslandi-umfang og hagræn áhrif: Áfangaskýrsla*.  
Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. Reykjavík