



RÁÐLEGGINGAR TIL DRENGJA UM VAL Á MILLI KNATTSPYRNU OG HANDKNATTLEIKS

Sveinn Þorgeirsson

2010

B.Sc. íþróttافرæði

Höfundur: Sveinn Þorgeirsson

Kennitala: 250187-2389

Leiðbeinandi: Margrét Lilja Guðmundsdóttir

Kennslufræði- og lýðheilsudeild

School of Health and Education

Útdráttur

Hvernig á að styðja unga íþróttamenn sem æfa handknattleik og knattspyrnu samtímis? Það er viðfangefni þeirrar eigindlegu rannsóknar sem ritgerðin fjallar um. Viðtöl með hálfopnum spurningum voru tekin við reynslumikla þjálfara og unglíngalandsliðsmenn. Rannsóknin fór fram á tímabilinu 20. mars til 23. apríl 2010. Markmiðið var að komast að því hvenær og hvernig íþróttamennirnir ættu að hætta í annarri greininni og sérhæfa sig í hinni. Niðurstöðurnar rannsóknar mæla með því við unga íþróttamenn og þjálfara þeirra að þeim verði gert kleift að æfa tvær greinar fram að 15 ára aldri. Eftir 15 ára aldurinn getur álagið orðið það mikið að það getur verið skaðlegt íþróttamanninum að æfa tvær íþróttir. Þjálfarar beggja greina þurfa að hafa samráð og gefa eftir æfingar til að stýra álaginu á unglíngnum. Þeir ættu veita íþróttamanninum einlæga og heiðarlega ráðgjöf varðandi möguleika þeirra í hvorri grein fyrir sig. Íþróttamaðurinn þarf svo að gera upp við sig á endanum og fylgja eigin tilfinningu.

Lykilorð; afreksþjálfun, ráðleggingar, álag, sérhæfing, fjölbreytni, handknattleikur, knattspyrna.

Formáli

Frá því ég man eftir mér hef ég haft brennandi áhuga á flestu því er við kemur íþróttum. Mér var gefið tækifæri sem ungum dreng að æfa tvær greinar með Ungmennafélagi Fjölnis. Handknattleikur og knattspyrna voru þær greinar sem ég prófaði. Vinahópurinn sem ég tilheyrði æfði þessar greinar fram á unglingsaldur. Þá var álagið farið að aukast til muna í báðum greinum og hreint ekkert auðvelt að þúsla saman æfingum og keppni. Á endanum var skörunin orðin það mikil að ég þurfti að velja á milli greina. Hið sama gerðu vinir mínir, allir á okkar eigin forsendum. Það sem situr eftir í mér í dag er hvort ekki hafi verið hægt að standa betur að málum en gert var. Þessi upplifun og það tækifæri sem mér bauðst við að þjálfá í handknattleiksdeildinni hefur alið þann mikla áhuga sem ég hef haft á efni ritgerðarinnar. Sú reynsla veitti mér annað sjónarhorn á sama vandamál. Margir drengir sem ég hef þjálfað lentu ítrekað í því að þurfa að sleppa æfingum og leikjum vegna skörunar við knattspyrnuna. Lítið samstarf og stöðugir árekstrar eru ekki aðlaðandi umhverfi fyrir íþróttamanninn. Sérstaklega þegar íþróttamaðurinn kemst á unglingsár og álagið eykst til muna. Nú eru drengirnir að ljúka grunnskóla og á þeim aldri sem þeir ættu að fara að velja. En hvað? Þeir eru allir búnir að því. Hvers vegna veit ég ekki. Sú forvitni og viljinn til að læra og gera betur hvöttu mig áfram til að vinna að þessu verkefni.

Þessi 12 ECTS eininga ritgerð er lokaverkefni mitt til B.Sc. gráðu í íþróttufræðum við Kennslufræði- og lýðheilsudeild í Háskólans í Reykjavík. Ég vil nota tækifærið og þakka viðmælendum fyrir að hafa gefið mér af tíma sínum og deilt reynslu sinni með mér í þágu verkefnisins. Yfirlesurum vil ég þakka fyrir góðar ábendingar. Kennurum við Kennslufræði og lýðheilsudeild Háskólans vil ég þakka fyrir stuðning og aðstoð við vinnslu rannsóknarinnar. Sérstaklega vil ég þakka leiðbeinanda mínum Margréti Lilju Guðmundsdóttur fyrir að hafa veitt mér frábæran stuðning í öllu ferlinu. Hún mætti mér alltaf með mikilli jákvæðni og áhuga á verkefninu. Síðast en ekki síst kenndi hún mér að við ættum að njóta vinnunnar við verkefnið sem ég svo sannarlega gerði.

Von mín og trú að þessi ritgerð geti orðið gagnlegt innlegg í umræðuna um sérhæfingu íþróttamanna. Hún megi stuðla að faglegri nálgun þjálfara og íþróttafélaga og undirstrika mikilvægi þess að setja íþróttamanninn í fyrsta sætið í allri þjálfun.

Efnisyfirlit

Útdráttur	1
Formáli	2
Mynda- og töfluskrá	5
1. Inngangur	6
1.1 Ungir íþróttamenn	9
Þjálfun	9
Líkamlegur þroski	10
Álagsmeiðslahætta	11
Stýring álagsins	11
Jákvæð áhrif	12
Fjölbreytni.....	13
Sérhæfing	13
Frá fjölbreytni til sérhæfingar.....	15
Foreldrar	15
Félagslegi þátturinn.....	16
1.2 Valið	17
Helstu ástæður og áhrifaþættir	17
2. Aðferðir og gögn	21
2.1 Markmið og rannsóknarspurning	21
2.2 Rannsóknaraðferð	21
Framkvæmd.....	22
Þátttakendur.....	22
Gagnaöflun, úrvinnsla og greining gagna	23
Rannsóknin og ég	24
3. Niðurstöður	25
3.1 Umhverfi	26
Breyttir tímar.....	26
Samkeppni.....	27
Hefð.....	27
Sérhæfing?	28
3.2 Félagið	29
Stefna og skörun	29
Togstreita.....	30
Liðið og fólkið í kring.....	30
Árangur	31
3.3 Þjálfarinn	31
Samstarf.....	31
Stýring álagsins	32
Siðferði.....	33
Ráðleggingarnar	34
3.4 Íþróttamaðurinn	35
Foreldrar	35

Andlegur þroski.....	36
Líkamlegur þroski	36
Persónulegur árangur.....	37
Einkenni afreksmanna.....	38
Valið: Um tímapunktinn.....	38
Valið: Tilfinningin.....	39
4. Umræður.....	41
4.1 Ráðleggingar til þjálfara og íþróttafélaga.....	42
4.2 Ráðleggingar til efnilegra drengja í knattspyrnu og handknattleik.....	44
Heimildaskrá	46
Viðaukar	50
Viðauki 1. Viðtalsrættur	50

Mynda- og töfluskrá

Tafla 1. Sérhæfð þjálfun og fjölþætt þjálfun.....14

Tafla 2. Rannsóknarniðurstöður.....25

1. Inngangur

John Wooden var einn sigursælasti körfuknattleiksþjálfari frá upphafi. Hann vann 10 meistaratitla í bandaríska háskóla körfuknattleiknum með liði sínu UCLA. Á afar farsælum ferli setti hann og lið hans fjölda meta sem seint verða bætt. Þar á meðal 81,3% vinningshlutfall Wooden sem þjálfara og 88 leikja óslitna sigurgöngu svo eitthvað sé nefnt. Þrátt fyrir þennan árangur lagði Wooden aldrei áherslu á sigur í leikjum. Hann hafði einstaka nálgun og viðhorf til starfs þjálfarans. Hans markmið var að ná því besta fram úr hverjum og einum. Hann mótaði ekki bara íþróttamanninn heldur einnig einstaklinginn sem slíkan. Um kenningar sínar byggði hann svo Árangurspýramíðann (*e. pyramid of success*) (Slack og Parent, 2004; Wooden, 2007).

Í þessari ritgerð verður fjallað um drengi sem æfa handknattleik og knattspyrnu á unglingsaldri og þann vanda sem upp kemur þegar skörunin eykst vegna aukins álags frá báðum greinum. Markmiðið er að hjálpa leikmönnum og þjálfurum yngri flokka í knattspyrnu og handknattleik. Aðstoðin felst í ráðleggingum sem miðast að því að ná því besta út úr hverjum og einum. Ráðleggingarnar eiga að stuðla að farsælum íþróttuferli þeirra sem æfa báðar greinar samhliða á unglingsaldri.

Jákvæðra áhrifa íþróttar gætir víða, bæði beint og óbeint. Það sem gerir íþróttirnar svo mikilvægar eru þau jákvæðu líkamlegu og andlegu áhrif sem af iðkun þeirra hljótask (Lýðheilsustöð, 2008). Almenn þjálfun líkamans og þátttaka í íþróttum hefur ríkt forvarnargildi. Samkvæmt rannsóknum er regluleg hreyfing dæmi um lífsstíl sem minnkar líkur á að ungt fólk tileinki sér þá lifnaðarhætti sem fylgja notkun vímuefna (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994). Líkamleg hreyfing og heilsurækt hafa margvísleg jákvæð áhrif á líf barna. Niðurstöður rannsókna gefa til kynna að hreyfing; eykur sjálfsaga, minnkar streitu, bætir sjálfstraust og sjálfsmat einstaklinga (Allegrante, 2004). Þá hafa rannsóknir sýnt að það er jákvætt samband milli einkunnna og góðs líkamlegs ásigkomulags nemenda. Þeir nemendur eiga einnig auðveldra með að einbeita sér í kennslustofum (Vail, 2006).

Á Íslandi er þátttaka barna í skipulögðu íþróttastarfi mikil. Sérstaklega á aldrinum 9-12 ára. Í 6. bekk grunnskóla stundar um þriðjungur barna íþróttir 1-3 sinnum í viku með íþróttafélagi. Annar eins fjöldi eða 33% æfir enn oftast eða

fjórum sinnum eða oftari í viku (Svandís Nína Jónsdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Hrefna Pálsdóttir og Jón Sigfússon, 2009).

Fjölmennasta boltaíþróttin er knattspyrna, hana stundar rúmlega helmingur drengja í 6. bekk í grunnskóla. Handknattleik stunda 21% drengja á sama aldri. Þessar tvær greinar ásamt körfuknattleik eru fjölmennustu hópíþróttagreinar landsins. Á þessum aldri, 11-12 ára er hlutfallsleg þátttaka í hámarki og dregur úr þátttöku eftir það. Í 9. og 10. bekk er þátttaka drengja í handknattleik komin í tæp 18% og í tæp 48% í knattspyrnu. Helstu ástæður brottfalls eru að viðkomandi missti áhugann, vinirnir hættu og of mikill kostnaður (Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2009). Ein af ástæðum þess að börn og unglingar missa áhugann er að þau æfa of mikið. Það er kallað kulnun (*e. burnout*) og er brottfall rakið til hennar talið stafa af of miklu æfingaálagi, andlegri streitu, slakri tímabilaskiptingu og ónógri hvíld (International Olympic Committee [IOC], 2007).

Íþróttir barna og unglunga njóta beins stuðnings frá samfélaginu. Til marks um þann stuðning eru frístundastyrkur barna og unglunga í Reykjavík. Foreldrar og forráðamenn geta ráðstafað þeim peningum til skipulagðs íþrótt- og tómstundastarfs í Reykjavík. Fleiri bæjarfélög veita slíkan fjárhagslegan stuðning. Dæmi um það eru svokallaðir hvatapeningar í Garðabæ, tómstundastyrkur á Seltjarnarnesi og niðurgreiðslur á íþrótt- og tómstundastarfi í Hafnarfirði (Garðabær, e.d.; Íþróttabandalag Hafnarfjarðar, 2010; Reykjavíkurborg, e.d.; Seltjarnarnesbær, 2009).

Af þeim félögum sem eru starfrækt á höfuðborgarsvæðinu bjóða 14 upp á handknattleik og knattspyrnu í yngri flokkum. Tvö félög innan svæðisins bjóða ekki upp á handknattleik en ekkert félag býður einungis upp á handknattleik. (Knattspyrnusamband Íslands, *Aðildarfélög*; Handknattleikssamband Íslands, e.d.). Algengt er að drengir æfi þessar vinsælu greinar báðar í einu. Sérstaklega þeir sem eru góðir í báðum greinunum („Mikið álag á líkamann ekki endilega til bóta”, 2010).

Aðstaðan til knattspyrnuíðkunar hér á landi hefur stórbatnað á undanförunum árum. Reistar hafa verið átta hallir á síðustu 10 árum, frá því sú fyrsta, Reykjaneshöllin var byggð árið 2000 (Elvar Þór Friðriksson og William Geir Þorsteinsson, 2007). Bygging knattspyrnuhalla um allt land gjörbylta

möguleikum til iðkunar árið um kring. Knattspyrna sem áður lagðist í hálfgerðan dvala yfir vetrarmánuðina og var aðeins stundaður á sumrin er orðin heilsársíþrótt. Handknattleikur er eftir sem áður innanhúss vetraríþrótt þar sem keppnistímabilið nær frá lok september mánaðar til byrjun maí mánaðar. Á undanförunum árum hefur þróunin verið þannig að markvissar og skipulagðar æfingar byrja nú hjá sífellt yngri iðkendum í skipulögðu íþróttastarfi (Peterson og Renström, 2005).

Aðstæður á Íslandi eru fyrir margra hluta sakir sérstakar. Hér er veturinn langur og sumrin stutt. Handknattleikurinn hefur ákveðna hefð fyrir sterku A-landsliði karla. Bronsverðlaun á síðasta Evrópumeistaramóti og silfur á Ólympíuleikunum 2008 í Peking bera þar hæst. Rekja má tæknilegar framfarir leikmanna í knattspyrnu á undanförunum árum til bættrar aðstöðu sem knattspyrnuhallirnar bjóða upp á. Sambærilegar framfarir hafa ekki orðið á leikskilningi og taktískri hugsun samkvæmt könnun sem gerð var meðal knattspyrnuþjálfara (Willum Þór Þórsson, 2010). Athyglisverður árangur yngri landsliða knattspyrnunnar gæti verið merki um að bætt aðstaða sé að skila sér í betri leikmönnum (Knattspyrnusamband Íslands, *Leikir félaga*).

Sérfræðingar og stofnanir sem hafa láta sér málið varða hafa áður sett fram ráðleggingar um sérhæfingu barna og unglunga. Þær hafa það að meginmarkmiði að vernda íþróttamanninn og styðja faglega vinnu þjálfara og félaga. Meðal þeirra sem sent hafa frá sér ráðleggingar eru Alþjóða Ólympíusambandið (IOC, 2007) og samband Bandarískra barnalækna (American Academy of Pediatrics, 2004). Rétt eftir aldamótin skrifaði Wiersma (2000) grein sem hafði að geyma ráðleggingar varðandi sérhæfingu og fjölbreytta þjálfun. Þá hefur Tudor Bompa sent frá sér bækur um þjálfun ungra íþróttamanna (Bompa, 1995; Bompa, 2000). Allir aðilar taka sérstaklega fram að grundvöllurinn fyrir ráðleggingum sem þessum sé takmarkaður og meiri rannsóknarvinnu sé þörf. Til þessa hefur enginn skoðað handknattleik eða knattspyrnu sérstaklega með hliðsjón af efnilegum drengjum líkt og þessi rannsókn gerir svo vitað sé.

1.1 Ungir íþróttamenn

Þjálfun

Í þjálfun hæfileikaríkra ungra íþróttamanna skiptir höfuðmáli „að gera réttu hlutina á réttum tíma” (Thompson, 2009). Þjálfun er tímabundið skipulagt áreiti á líkamann með það að markmiði að bæta líkamlegu, hugarfarslegu og félagslegu þætti íþróttamannsins. Hægt er að líta á þjálfun sem tjáningu á flóknu samspili hæfni og áhugahvatar innan íþróttamannsins (Gjerset, Hagen og Holmstad, 2002; Dick, 2007). Það er í höndum þjálfarans að skipuleggja þjálfun íþróttamanna sinna sem best. Nákvæm skipulagning er eitt af megineinkennum afreksþjálfara (Davids og Baker, 2007).

Einstaklingar sem skara framúr í íþróttagrein hafa í flestum tilvikum fylgt vel skipulagðri langtíma æfingaáætlun í nokkur ár (Bompa, 2000). Þessar áætlanir kveða á um miklar skipulagðar æfingar og þjálfun sem er nauðsynleg til að ná afreksfærni í íþróttum. Sýnt hefur verið fram á að sterkt samband er á milli fjölda klukkustunda í þjálfun og stigi afreksgetu (Baker, Côté og Abernethy, 2003; Baker, Horton, Robertson-Wilson og Wall, 2003; Côté, 1999). Litlu máli skiptir hvort einstaklingar sýni mikla hæfileika á unga aldri. Miklar æfingar eru nauðsynlegar ætli þeir sér að verða samkeppnishæfir á fullorðinsárunum (Williams og Hodges, 2004). Enda skýrist munurinn á mjög góðum og góðum íþróttamönnum fyrst og fremst af magni og gæðum æfinga. Íþróttamenn þurfa að eyða að meðaltali 13 árum og 4.000 klukkustundum í ákveðnar sérhæfðar æfingar samkvæmt þeim Baker, Côté og Abernethy (2003).

Sterk áhugahvöt er algjör forsenda fyrir því að viðkomandi æfi nógu mikið og nái þar af leiðandi árangri. Annar þáttur sem skilur afreksmenn frá öðrum eru sérstakir afmarkaðir hæfileikar til upplýsingaúrvinnslu tengdum ákvarðanatöku í íþróttinni. Hæfileikarnir eru betur útskýrðir með mikilli þjálfun en meðfæddum hæfileikum (Baker, Horton, Robertson-Wilson og Wall, 2003). Miklar æfingar krefjast mikillar orku. Aðeins er hægt að æfa í takmarkaðan tíma á hverjum degi án þess að það leiði til þreytu. Til að hámarka langtímaáhrif æfinga verður að takmarka æfingarnar við það magn sem viðkomandi getur jafnað sig á daginn eftir eða í síðasta lagi síðar í vikunni (Ericsson, Krampe og Tesch-Römer, 1993). Þjálfun íþróttamanna með langtíma sjónarmið að leiðarljósi er því íþróttamanninum fyrir bestu (Thompson, 2009).

Fyrir rúmum 30 árum kynntu Simon og Chase kenningu sína um sérhæfingu. Kenningin hefur síðan reynst góð þumalputtaregla fyrir margar íþróttir (Baker, 2003; Baker, Côté og Abernethy, 2003). Fjöldi klukkustunda í þjálfun getur sagt til um færni einstaklinga og útskýrt getumuninn á þeim. Fyrir utan æfingamagnið skipta gæðin að sjálfsögðu einnig miklu máli. Til að ná afreksfærni þarf 10 ár af sérhæfðri þjálfun eða um 10.000 klukkustundir af skipulagðri þjálfun (Baker og Horton, 2004; Magill, 2007).

Líkamlegur þroski

Venjulegir íþróttamenn virðast eiga erfitt með að viðurkenna að stöðugar æfingar í langan tíma eru nauðsynlegar til að ná afreksgetu. Þess vegna munu þeir halda áfram að kenna skorti á hæfileikum frá náttúrunnar hendi um vanhæfni þeirra til að ná afreksgetu í íþróttum á skömmum tíma. Þannig mistekst þeim að ná því besta út úr sjálfum sér segir Ericsson (2003). Áhugaverð kenning um líkur þess að íþróttamaður verði afreksmaður, er hvenær árs viðkomandi fæðist. Þeir sem fæðast snemma á árinu virðast njóta þess sem börn og unglingar að vera stærri og sterkari en þeir sem fæðast síðar á árinu. Þessir einstaklingar spila með betri liðum og fá oft betri þjálfun þess vegna (Davids og Baker, 2007).

Haukur Ingi Guðnason (2009) skoðaði í rannsókn sinni meðal annars líkamlegan þroska þeirra einstaklinga sem höfðu leikið með A-landslíði og/eða yngri liðum í knattspyrnu. Þar kom fram að einstaklingar sem þroskuðust seint líkamlega voru líklegri til að spila fleiri landsleiki og gerast atvinnumenn síðar meir en þeir sem þroskuðust snemma.

Á skeiði vaxtar og þroska getur fjölbreytt þjálfun örvað almenna líkamlegar og huglægar aðlaganir. Þetta getur í framhaldinu verið grunnurinn að sérhæfingu sem er nauðsynleg síðar meir (Baker, Cobley og Fraser-Thomas, 2009). Í flestum íþróttum sem reiða sig á kraft ætti sérhæfing að byrja í lok mesta vaxtarskeiðsins vegna kynþroskans (Bompa, 2000). Þjálfarar ættu að hvetja alla íþróttamenn sína til að læra nýja færni því að seinþroska íþróttamenn geta orðið jafn góðir og aðrir þegar þeir verða fullorðnir (Thompson, 2009).

Álagsmeiðslahætta

Álagsmeiðsli eru afleiðing of mikils áreitis á iðkanda. Einkennin koma oft fram sem útvöxtur á vissum svæðum á líkamanum (*e. apophyses*). Þetta eru svæðin þar sem sinin rennur saman við vöðva og þar sem sinin festist við beinin. Svæðin í kringum vaxtarlínunnar eru sérstaklega viðkvæm á vaxtarskeiði unglunga fyrir togi og áreiti. Einkennin koma sérstaklega fram í íþróttum þar sem mikið er um hopp og beygju á hnjáliðum (Peterson og Renström, 2005). Dæmi um slíkar íþróttir eru handknattleikur og knattspyrna.

Miklar styrktaræfingar fyrir unglunga eru óæskilegar. Þeir ættu frekar að einbeita sér að styrktaræfingum þar sem unnið er með eigin líkamspyngd (Peterson og Renström, 2005). Ungum íþróttamönnum sem æfa mikið er hætt við álagsmeiðslum eins og útvexti, brjósk- og vaxtarlínuskemmdum (IOC, 2007). Einkenni koma oft fram í hnjám íþróttamanna, sérstaklega þegar einstaklingar eru að taka vaxtarkippi. Stífleikinn eykst í kringum hnéð vegna þess að vöðvarnir og sinarnar hafa ekki aukið lengd sína til jafns við beinin. Þetta veldur ójafnvægi í liðunum. Þannig verða börnin útsettari fyrir einkennum á borð við Osgood-Schlatter (Baker, 2003). Osgood-Schlatter er þekkt ástand meðal ungra drengja sem eru virkir í íþróttum. Einkennin koma fram undir sin hnéskeiðjarinnar við sköflungsbeinið sem ofvöxtur á beinsins (Peterson og Renström, 2005).

Stýring álagsins

Keppnisíþróttir barna og unglunga hafa á undanförunum árum færst neðar í aldri með sívaxandi ákefð (Peterson og Renström, 2005). „*Það sem breyst hefur á undanförunum árum er að krakkar æfa miklu meira hverja íþróttagrein en áður. Það gerist með betri aðstöðu. Æfingar 8 til 9 sinnum í viku er of mikið, jafnvel fyrir atvinnumann sem gerir ekkert annað.*” segir Einar Einarsson, sjúkraþjálfari og sérfræðingur í hreyfigreiningu. Mælir Einar með styrktarþjálfun með eigin líkama fyrir unglungana til að mæta þessari þróun. („Mikið álag á líkamann ekki endilega til bóta, 2010).

Ef við höfum áhuga á að þróa mikla árangursríka afreksmenn, verðum við að vera tilbúin að fresta sérhæfingu og fórna árangri á yngri stigum segir Bompa (2000). Enda hefur mjög ákøf þjálfun engan líffræðilegan grundvöll fyrir börn 6-12 ára (Wiersma, 2000). Hún getur leitt til ofþjálfunar sem svo aftur leiðir til þess

að viðkomandi hættir. Þessi tilhneiging hefur aukist í íþróttum barna og unglunga. Þeir þættir sem valda ofþjálfun eru af líkamlegum, andlegum og tilfinningalegum toga (Baker, Cobley og Fraser-Thomas, 2009). Þjálfarar, foreldrar, stjórnendur íþróttta, fjölmiðlar og aðrir sem málinu tengjast eiga að takmarka álag hins unga íþróttamanns á æfingum og í keppni (IOC, 2007).

Jákvæð áhrif

Framfaralögmál æfinga (e. *power law of practice*) lýsir hvernig íþróttamaðurinn bætir sig hratt í fyrstu, en síðar hægi á því ferli. Áhrif fjölbreyttrar þjálfunar dvína eftir því sem afreksstigið hækkar (Baker, 2003; Baker, Horton, Robertson-Wilson og Wall, 2003). Einstaklingar byrja venjulega á því að æfa nýjar hreyfingar með því að nota þær hreyfingar sem þeir þegar kunna (Magill, 2007). Til að íþróttgreinin sem stunduð er styðji við aðra verður hún að deila svipuðum undirliggjandi þáttum til að teljast gagnleg. Hæfileikarnir flytjast aðeins ef íþróttgreinarnar gera sambærilegar kröfur til leikmanna um skynjun og lestur á leiknum (Baker, Cobley og Fraser-Thomas, 2009). Ungir íþróttamenn sem æfa íþróttir sem eiga ákveðna þætti sameiginlega hagnast á þessu því mjög mikilvægur flutningur þjálfunar getur átt sér stað á milli íþróttgreina. Í ljósi þess er það mikilvægt að börn þrói með sér hæfni í fjölbreyttum hreyfingum sem hjálpa þeim að verða góðir íþróttamenn síðar á ferlinum (Baker, Côté og Abernethy, 2003; Bompa, 2000).

Jákvæður flutningur á færni milli íþróttgreina stafar af jákvæðum áhrifum fyrri reynslu á nám nýrrar færni (Magill, 2007). Niðurstöður benda til að þátttaka í öðrum íþróttum, geti haft jákvæð áhrif í þróun hæfileikans til ákvörðunartöku. Að æfa við ólíkar aðstæður þjálfar hæfileikan til að þekkja mynstur sem koma fyrir í leik og ákvörðunartöku. Slíkar æfingar gætu komið í stað margra klukkustunda sérhæfðrar þjálfunar sem þarf til að ná afreksfærni (Baker, Côté og Abernethy, 2003).

Nýlegar rannsóknir þykja benda til þess að íþróttamenn sem hafa náð afreksstigi sérhæfðu sig ekki einungis síðar en aðrir, heldur þurftu þeir færri klukkustundir í æfingar í þeirri grein sem þeir völdu. Það er þeir höfðu fengið fjölþætta þjálfun sem börn (Smeeton, Ward og Williams, 2003). Lykilniðurstaða rannsókna er að sérhæfing á unga aldri er ekki nauðsynlegur undanfari afreksgetu

í íþróttum sem byggja á ákvarðatöku (Baker, Côté og Abernethy, 2003). Undirliggjandi séreinkenni afreksmanna í bolta-hópiþróttum er ákvarðanatöku. Það er hæfileikinn til að skynja og taka eftir mikilvægum upplýsingum í leikumhverfinu, túlka þær rétt og velja rétt viðbragð (Baker, Côté og Abernethy, 2003). Dæmi um íþróttir sem byggja á ákvarðanatöku eru handknattleikur og knattspyrna.

Fjölbreytni

Það er mikilvægt að börn þrói með sér færni í undirstöðuhreyfingum til að ýta undir þroska þeirra sem íþróttamanna. Þetta kallast fjölbætt þjálfun og hún er í senn mikilvægasta lögmál þjálfunar barna og unglunga segir Bompa (2000). Einkenni íþróttiferils afreksmanna framan af er þátttaka í mörgum greinum samtímis (Stevenson, 1990). Fjölbreytt þjálfun er talin leiða til afreksgetu í íþróttum. Það stafar af örvun innri áhugahvatarinnar við skemmtun, ánægju og upplifun á eigin hæfni barnanna í gegnum íþróttirnar. Talið er að fjölbreytt þjálfun á æskuárunum geti nýst í þeirri íþróttagrein sem sérhæfingin á sér stað í síðar, bæði í líkamalegu atgervi og hreyfifærni (Baker, Cobley og Fraser-Thomas, 2009).

Samkvæmt Wiersma (2000) ætti ekkert íþróttafélag að hamla fjölbreyttri íþróttaiðkun eða þátttöku í félagsstarfi unglunga undir 15 ára aldri. Til þess að tryggja farsæla þróun íþróttamannsins ættu þeir ekki að velja eina íþrótt of snemma. Foreldrar og þjálfarar ættu að leggja áherslu á að gera æfingarnar skemmtilegar (Stevenson, 1999).

Sérhæfing

Sérhæfing í íþróttum er skilgreind sem vísitandi framþróun sérhæfðrar þjálfunar og skipulagðrar keppni. Hún er viðhöfð með það að markmiði að stýra íþróttamanninum til hæsta stigs afreksgetu til lengri tíma litið. Talað er um sérhæfingu í íþróttagrein þegar þjálfunin einkennist af æfingum allan ársins hring í einni ákveðinni grein með útilokun annarra greina og tómsunda (Wiersma, 2000). Sérhæfð þjálfun leggur áherslu á að hreyfingar séu framkvæmdar; tæknilega rétt, í réttu umhverfi, séu fjölbreyttar og í hæfilegu magni (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2002). Mesti og greinilegasti kostur sérhæfingar er sú hæfni

sem viðkomandi nær í tiltekinni íþróttagrein. Til að ná hámarksárangri í íþróttum er nauðsynlegt að sérhæfa sig (Baker, Cobley og Fraser-Thomas, 2009; Bompa, 2000; Wiersma, 2000). Sérhæfing með afreksmennsku fyrir augum hefur miklar fórnir í för með sér og er talsvert frábrugðin hefðbundinni iðkun einnar íþróttagreinar (Wiersma, 2000). Mikilvægt er að hafa í huga að annmarkar ótímabærrar sérhæfingar eru margvíslegir. Þannig hafa forsendurnar fyrir sérhæfingu ungra íþróttamanna verið gagnrýndar af þeim Baker, Cobley og Fraser-Thomas (2009). Côté (1999) heldur því fram að sérhæfing ungra íþróttamanna sé ekki nauðsynlegur þáttur í þróun afreksmanns.

Takmarkaðar hreyfingar af völdum sérhæfðar þjálfunar veldur einhæfri hreyfifærni og getur þannig takmarkað hreyfifroska heilt yfir (Wiersma, 2000). Sú ákvörðun að einbeita sér að einni íþróttagrein er ein sú þýðingarmesta á ferli íþróttamannsins frá læknis- og bæklunarfræðilegu sjónarmiði. Vegna þess að sérhæfingu fylgir aukið álag skipulagðra æfinga (Peterson og Renström, 2001).

Tilhneigingar í ferli íþróttamanna sem hafa farið í gegnum sérhæfða þjálfun annars vegar og fjölþætta þjálfun hins vegar hafa verið rannsakaðar. Eins og fram kemur í töflu 1 hefur þjálfunin áhrif á hraða framfara og árangurs, frammistöðu, lengd íþróttuferilsins og meiðslahættu.

Tafla 1. Sérhæfð þjálfun og fjölþætta þjálfun. Tilhneigingar íþróttamanna sem gangast undir sérhæfða þjálfun og fjölþætta þjálfun (Byggt á töflu frá Bompa, 2000).

Sérhæfð þjálfun	Fjölþætta þjálfun
<ul style="list-style-type: none">• Hægar framfarir• Besta árangri náð 18 ára og eldri• Frammistaða í keppni óstöðug• Íþróttamenn kulna um 18 ára aldur og hætta• Íþróttamönnum hættir við meiðslum	<ul style="list-style-type: none">• Hægar framfarir• Besta árangri náð 15-16 ára• Frammistaða í keppni stöðug• Lengri íþróttuferill• Minni líkur á meiðslum

Frá fjölbreytni til sérhæfingar

Það skiptir máli fyrir þjálfara er að fylgja grundvallarreglum þjálfraðinnar varðandi uppbyggingu stakra æfinga og tímabila. Ákveðinn stígangi þarf að vera í æfingunum svo einstaklingurinn náði að aðlagast áreitinu og bæta sig. Æfingar þurfa að vera fjölbreyttar en á sama tíma skulu þær taka mið af þeim sérstöku kröfum sem gerðar eru til íþróttamannsins af íþróttagreininni (Gambetta, 2007). Mælt er með því að hlutfall sérhæfðrar þjálfunar sé minni en helmingur á mótum fjölþættri hjá börnum. Hlutfall sérhæfingar eykst svo á kostnað fjölþættrar þjálfunar eftir því sem á líður ferilinn. Við 13 ára aldur er hlutfallið um það bil jafnt. Á síðari hluta ferilsins fer einungis 20% af tímanum í fjölþætta þjálfun á mótum 80% sérhæfðrar (Bompa, 2000).

Íþróttapátttaka barna og unglunga 5-14 ára miðast að því að læra nýja færni, þróa grunnform og móta viðhorf fyrir fullorðinsárin. Þegar grunnskólanum lýkur eða frá 15 ára aldrinum breytast forsendurnar. Þjálfunin miðast þá að því að ná samkeppnisforskoti í keppni (Dick, 2007).

Foreldrar

Foreldrar afreksmanna skapa tækifæri og umhverfi á árunum 5-12 ára fyrir barnið til að prófa og njóta margvíslegra íþróttu og tímstunda. Á þessum tíma taka foreldrarnir einnig eftir sérstökum hæfileikum barna sinna. Þegar börnin hafa fundið sér eina eða tvær íþróttagreinar skuldbinda þau sig þeim. Þá tekur við annað tímabil sem telur þrjá efstu bekkum í grunnskóla. Foreldrar unglunganna leggja áherslu á mikilvægi árangurs í skóla og íþróttum og skuldbinda sig fjárhagslega og tímalega gagnvart þeim. Þannig þróast aukinn áhugi þeirra á íþrótt barnanna sinna. Þriðja skeiðið hefst við 15 ára aldur. Það einkennist af aukinni skuldbindingu, en nú gagnvart aðeins einni íþrótt. Áhugi foreldra eykst og þau hjálpa afreksmanninum í gegnum hindranir daglegs lífs sem annars gætu hamlað æfingum. Afreksmenn fara í gegnum fjögur skeið. Skeiðin sem nefnt voru hér að ofan og afreksskeið þar sem færni er fullkomnuð og viðhaldið á fullorðinsárum.

Niðurstöður rannsókna (Côté, 1999; Weinberg og Gould, 2007) á hæfileikaþróun afreksmanna leiddu ýmislegt markvert í ljós. Börn hefja íþróttapátttökuna án þess að hafa það að markmiði að verða meistarar. Þess í stað voru þau hvött til að vera virk og prófa margar íþróttir vegna þess þær eiga að

vera skemmtilegar og þroskandi. Þegar börnin féllu svo endanlega fyrir einni íþrótt sem þau höfðu sýnt hæfileika í fóru þau að hugsa um árangur. Þau völdu íþrótt sem hæfði þeirra hugarfari og líkamlegri byggingu. Þessar rannsóknir sýna fram á mikilvægi þess að börn sérhæfi sig ekki of snemma. Þess heldur að barnið fái að skemmta sér og þroskast með stuðningi foreldra sinna (Weinberg og Gould, 2007).

Viðhorf foreldra skiptir íþróttamennina miklu máli. Foreldrar einstaklinga sem sýna mikla skuldbindingu gagnvart börnunum sínum aðhyllast frekar þau gildi sem tengjast árangri í íþróttum, eins og dugnaði, virkni og þolgæðum. Jákvætt samband er á milli sambærilegra væntinga foreldra og barnsins um árangur, og ánægju barnanna af íþróttum (Côté, 1999). Því miður eru þó til foreldrar sem sjá sérhæfingu barna sinna í íþróttum sem möguleika á efnahagslegum og samfélagslegum ávinningi (Wiersma, 2000).

Börn og unglingar á afreksstigi eiga skilið að æfa og keppa í jákvæðu umhverfi. Laus við lyfjamisferli og neikvæðni, þar með talið óviðeigandi áreiti og pressu frá; foreldrum jafnöldrum, þjálfurum, fjölmiðlum, umboðsaðilum og fleirum. Í því sambandi hefur verið bent á ábyrgð foreldra og forráðamanna að byggja öflugt stuðningskerfi til að tryggja heilsusamlegan lífstíl sem feli meðal annars í sér; rétta næringu, nægan svefn, nám, andlega vellíðan og tækifæri til félagslífs (IOC, 2007).

Félagslegi þátturinn

Mikil sérhæfð þjálfun í íþróttum snemma á ferlinum getur leitt til einsleiddrar sjálfsmyndar. Hún einkennist af því að viðkomandi lítur á sjálfan sig sem íþróttamann og ekkert annað. Þetta getur haft áhrif á þátttöku í íþróttum eftir ferilinn með neikvæðum afleiðingum (Wiersma, 2000; Baker, 2003). Að ráðleggja ungum íþróttamönnum að takmarka þátttöku sína við eina íþróttagrein áður en þeir eru líkamlega og andlega tilbúnir getur leitt til ýmissa vandamála. Til dæmis; einhæfrar þjálfunar vöðva, ofþjálfunar, meiðsla og streitu vegna of mikillar keppni. Að ógleymdum hugsanlegum áhrifum á félagslega hæfni þeirra og vini utan íþróttu (Bompa, 2000). Félagsleg einangrun getur verið afleiðing þess að of mikill tími fer í æfingar segir Wiersma (2000). Íþróttamaður sem er

félagslega einangraður getur lent í því að staðna og hætta á endanum (Baker, 2003).

Fræðimenn hafa áhyggjur af félagslegri, sálrænni og tilfinningalegri líðan þessa hóps. Þeir óttast að sérhæfingu á unga aldri fylgi minni ánægja af íþróttum sem tengist vonbrigðunum og þeim letjandi áhrifum sem ungir íþróttamenn upplifa. Vonbrigðum tengdum því að ná ekki háleiddum markmiðum sínum í íþróttum sem þau lögðu svo mikið á sig til að ná (Baker, Cobley, og Fraser-Thomas, 2009).

Stærð félagslegs umhverfis íþróttamannsins getur haft áhrif. Rannsóknir þykja benda til þess að fjöldi íbúa í því þorpi eða borg sem íþróttamenn fæðist og elst upp í geti haft áhrif á líkur þess að viðkomandi verði afreksmaður (Davids og Baker, 2007).

1.2 Valið

Helstu ástæður og áhrifaþættir

Á síðustu 20 árum hafa íþróttir barna breyst mikið. Fleiri börn sérhæfa sig í einni íþrótt á fyrr en áður gerðu. Þessi tilhneiging er talin stafa af þeirri trú að börnin verði að sérhæfa sig mjög snemma til að verða afreksmenn í íþróttinni. Kylfingurinn Tiger Woods, systurnar Serena og Venus Williams tennisleikkonur og fleiri stórstjörnur sérhæfingarinnar ýta undir þessa trú. Niðurstöður rannsókna benda þó til að þátttaka afreksmanna sem börn einkennist af fjölbreyttri þátttöku í íþróttum framan af (Lord, 2000; Weinberg og Gould, 2007).

Ástæður og áhrifaþættir valsins á milli íþróttagreina eru fjölþættar. Í mörgum tilfellum er íþróttamaðurinn óviss um hvað skuli velja. Upp kemur ágreiningur milli þeirra aðila sem hlut eiga að máli; þjálfara, foreldra og íþróttamannsins. Niðurstaða togstreitunnar er sú að íþróttamaðurinn velur aðra greinina fram yfir hina (Stevenson, 1990). Í sumum tilfellum leiðir það til þess að breyta þurfi algjörlega um stefnu skuldbindinga. Það er engu að síður mikilvægt fyrir íþróttamanninn að velja og gera það á réttum tíma og á réttum forsendum. Samkvæmt Stevenson (1990) er sá tími í lok unglingsáranna. Íþróttamennirnir komust að því að þeir þurftu að velja á milli íþróttagreina, venjulega vegna aukinna krafna um tíma og orku sem íþróttirnar gerðu. Þegar íþróttamaður hefur æft íþróttagrein í níu ár er kominn til að velja. Sérstaklega fyrir framtíðar

afreksmenn sem ætla að ná alþjóðlegum árangri (Baker, 2003; Helsen, Hodges og Starkes, 1998). Ákvarðanir sem snúa að íþróttiferlinum miða að því að hámarka viðurkenningu og verðlaun en lágmarka tilkostnað. Það þarf því ekki að koma á óvart að árangur í íþróttagreininni hafi mikil áhrif á hvaða grein verður á endanum fyrir valinu. Hin meginástæða valsins er talin vera þeir jákvætt metnu einstaklingar sem eru viðloðandi hvora grein fyrir sig (Coakley og Donnelly, 1999). Þessir tveir þættir, árangur og fólkið í kringum íþróttina hafa sterkasta forspárgildi gagnvart vali íþróttamannsins. Aðrir áhrifaþættir eru liðsheild, félagslíf og stuðningsmenn (Stevenson, 1990).

Aðilar í umhverfi afreksíþróttamannsins eru mikilvægir. Þeim er hægt að skipta í þrjá hópa eða lög eftir eðli samskiptanna. Næst íþróttamanninum standa þeir sem eru í miklum og oftast daglegum samskiptum við hann. Það eru þjálfarar og foreldrar. Því næst koma ýmsir sérfræðingar sem eru í vikulegu eða mánaðarlegu sambandi við íþróttamanninn. Að lokum koma fjölmiðlar, styrktaraðilar og fleiri sem eru í sambandi mánaðarlega eða sjaldnar. Hvatning til íþróttaiðkunar er samspil iðkandans og aðstæðna hans. Úr innsta lagi umhverfis íþróttamannsins kemur mesta hvatningin. Þar hafa foreldrar, þjálfarar og jafnvel æfingafélagar mestu áhrifin (Langagergaard, 2006).

Áherslan sem samfélagið leggur á eina sérstaka íþróttagrein getur haft mikil áhrif á allan árangur sem í greininni næst. Hefð í menningu þjóðarinnar fyrir iðkun og árangri í tiltekinni íþrótt ýtir undir þátttöku. Kanada er gott dæmi um slíkt. Þjóðin hefur ríka hefð fyrir íshokki enda hafa margar af skærustu stjórnur íþróttarinnar komið frá Kanada. Iðkun íshokkis þar í landi á sér enga hliðstæðu í heiminum. Hún er rúmlega þrisvar sinnum meiri en í Rússlandi, Svíþjóð, Finnlandi og Slóvakíu til samans. Það er margt sem liggur þar að baki. Veðurfarið, virðing sem leikmenn njóta og athygli íþróttarinnar í heild. Skíðaíþróttin í Austurríki er sambærilegt dæmi (Coakley og Donnelly, 1999; Davids og Baker, 2007). Samblanda umhverfisins og menningarlegra áherslna sem Austurríkismenn leggja á skíði hefur án vafa hjálpað þeim mikið til við að búa til stjórnur skíðaíþróttarinnar. Þekking og reynsla sem verður til við hefð og menningu hvarrar greinar getur búið til félagslega auðlind. Hún ýtir undir þátttöku í greininni og þróun afreksíþróttamanna innan hennar (Baker, Horton, Robertson-Wilson og Wall, 2003).

Fjöldi þeirra sem taka virkan þátt í íþróttinni hefur áhrif á möguleikana að komast í fremstu röð í þeirri grein. Þeim mun meiri samkeppni sem er í íþróttagreinunum þeim mun erfiðara er að verða Ólympíumeistari svo dæmi sé tekið. Til samanburðar má nefna rannsókn Bakers (2003) þar sem kemur fram er að færri klukkustundir sérhæfðrar keppnisþjálfunar þurfti fyrir íþróttamann til að verða afreksmaður í bandý heldur en körfuknattleik. Það skýrist af fjölda iðkenda í hvorri grein, sem eru mun fleiri í körfuknattleik (Baker, Horton, Robertson-Wilson og Wall, 2003).

Fólk eru að hluta til afurð umhverfisins. Trú á persónuleg áhrif getur mótað líf okkar með því að taka áhrifamiklar ákvarðanir um tómsundir og umhverfi. Fólk forðast starfsemi og aðstæður sem það trúir að séu hæfileikum þeirra ofviða. Ákvarðanir um starfsferil og þróun er eitt dæmi þess afsl sem býr í „trú á eigin getu“ og hvernig hún getur haft áhrif á þær leiðir sem við veljum okkur í lífinu. Þeim mun sterkari sem sú trú er þeim mun fleiri möguleika telur það opna varðandi starfsferil. Þeim mun meiri áhuga sýnir viðkomandi og undirbýr sig betur (Bandura, 1993). Þetta er kenning Bandura um samfélagslegt nám. Meginrök Bandura eru að áhrif einstaklingsins á sjálfan sig séu að mestu leiti ákvörðuð af eigin trú um að viðkomandi hafi náð árangri í viðkomandi íþróttagrein á fyrri stigum (Coakley og Donnelly, 1999). Þráinn Hafsteinsson yfirmaður afrekssviðs Í.R. [Íþróttafélag Reykjavíkur] í frjálsum íþróttum segir að ákvörðunin liggja alltaf hjá einstaklingnum sjálfum. Það sé í höndum aðstandenda, þjálfara og sérfræðinga að gefa honum bestu upplýsingarnar til að byggja ákvörðunina á (28. janúar 2010, munnleg heimild). Niðurstöður Stevenson (1990) er sammála þessari fullyrðingu og nefnir hann að íþróttamenn leysi einmitt vandann með því að taka sjálfstæða ákvörðun. Sumir ráðfæri sig við fjölskyldu eða þjálfara.

Eftir að ákvörðunin hefur verið tekin um sérhæfingu gerir íþróttamaðurinn væntingar um framfarir og um að ná afreksfærni. Hann æfir meira og eftir því sem framfarir koma í ljós nýtur íþróttamaðurinn þess að fullkomna tæknina. Við þetta aukast kröfurnar. Verði kröfurnar hins vegar of miklar getur íþróttamaðurinn hætt (Wiersma, 2000). Viðkomandi verður að vera sáttur við það sem hann velur því ef honum finnst ekki gaman er líklegt að hann hætti. Mat á eigin getu hefur áhrif á hvað íþróttamaður tekur sér fyrir hendur, hve mikið hann leggur á sig og úthald við verkefnið (Coakley og Donnelly, 1999). Það sem mestu máli skiptir er að

tímabilaskipting ætti að miðast við þarfir og langanir hins unga íþróttamanns. Samþætting við aðrar breytur, svo sem skóla og félagsstarf utan íþróttanna er einnig mikilvæg (Wiersma, 2000).

2. Aðferðir og gögn

Í eftirfarandi kafla verður greint frá markmiðum rannsóknarinnar. Fjallað verður um þær rannsóknarspurningar sem settar voru fram og greint frá þeim rannsóknaraðferðum sem notaðar voru við gagnaöflun. Þá verður greint frá vali á þátttakendum, framkvæmdinni og úrvinnslu gagna. Að lokum er í kaflanum rannsóknin og ég stuttlega fjöllað um hvernig höfundur tengist rannsóknarefni ritgerðarinnar.

2.1 Markmið og rannsóknarspurning

Markmið mitt með þessari ritgerð er að smíða ráðleggingar fyrir efnilega drengi sem æfa handknattleik og knattspyrnu á unglingsaldri og standa frammi fyrir því að þurfa að velja á milli. Umhverfi leikmannsins var skoðað og áhrif aðila í nærumhverfi hans á val á íþróttagrein. Lagt var upp með fjórar rannsóknarspurningar sem leitast verður við að svara í þessari ritgerð.

- Hvenær eiga efnilegir drengir sem æfa tvær greinar á unglingsaldri að velja á milli?
- Hver er upplifun þeirra sem hafa þurft að velja á milli handknattleik og knattspyrnu? Hvert er hlutverk þjálfara og íþróttafélaga í þessu ferli?
- Hvernig er best hægt að hafa aðstoð íþróttafélaga við drengi sem æfa handknattleik og knattspyrnu á unglingsaldri?

2.2 Rannsóknaraðferð

Í rannsókninni var gögnum aflað með eigindlegum viðtölum, þar sem opin viðtöl voru tekin við níu einstaklinga. Viðtölin fóru fram með beinum orðaskiptum með hálfopnum spurningum rannsækenda til viðmælenda. Með hálfopnum spurningum opnum við á óvænt svör frá viðmælendum (Woods, 2007). Gagnaöflun með viðtölum var talin henta best því upplýsingarnar sem leitast var eftir byggðu á reynslu, upplifun og skoðunum þessara einstaklinga. Spurningarnar í viðtalsrammanum voru tengdar fræðilega kaflanum (Gratton og Jones, 2004; Slack og Parent, 2006). Viðtalsramminn var tvískiptur eftir því hvort viðmælandi var leikmaður eða þjálfari. Í þremur tilfellum þjálfara fengu þeir einnig

viðtalsrammanna leikmanna, sem fyrrverandi unglingslandslíðsleikmenn og iðkendur tveggja eða fleiri greina.

Framkvæmd

Við val á viðmælendum var sérstaklega horft til þess að þeir byggju yfir reynslu og sérþekkingu á því sviði sem til rannsóknar var. Leitað var til bæði þjálfara og leikmanna í handknattleik og knattspyrnu. Þjálfararnir höfðu mikla reynslu af þjálfun og ekki síður sem leikmenn. Þeir höfðu flestir komið að því að ráðleggja leikmönnum sem höfðu æft báðar íþróttagreinar. Þá höfðu þeir af þeim sjálfir lent í þeim í aðstæðum á sínum ferli að þurfa að velja á milli tveggja íþróttagreina. Leikmennirnir eru ungir og því tiltölulega stutt síðan þeir völdu á milli. Þetta var mikilvægt því aðstæður hafa breyst mikið á undanförunum árum. Viðmælendur höfðu því allir beina tengingu við viðfangsefnið en þó frá ólíku sjónarhorni. Alls tóku níu einstaklingar formlega þátt í rannsókninni. Auk þeirra var rætt við marga sem koma að þjálfun unglunga og fullorðinna í handknattleik og knattspyrnu, þó að til þeirra sé ekki vitnað sérstaklega.

Viðtölin við þjálfara fóru fram á skrifstofum eða á vinnustað viðkomandi og tóku um 30-50 mínútur. Þeir þjálfarar voru spurðir sérstaklega um upplifun sína á íþróttiferli þeirra og svöruðu því báðum viðtalsrömmunum. Leikmennirnir komu allir til viðtals í vinnuherbergi í Háskólanum í Reykjavík Ofanleiti. Viðtölin við þá reyndust styttri að meðaltali eða tæplega 30 mínútur. Viðmælendum var kynntur tilgangur og markmið verkefnisins og beðin um leyfi fyrir upptöku á samtalinu með stafrænu upptökutæki. Flestir viðmælendur höfðu það á orði að þetta verkefni vekti áhuga þeirra og væri þess virði að skoða vel.

Þátttakendur

Willum Þór Þórsson – Æfði handknattleik, knattspyrnu og körfuknattleik frá barnsaldri og komst í yngri landslið. Þurfti sem leikmaður að velja á milli greina. Willum er margreyndur þjálfari liðs Keflavíkur í meistaraflokk í knattspyrnu og hefur unnið með drengi sem hafa þurft að velja.

Óskar Bjarni Óskarsson – Byrjaði ungur að æfa handknattleik og knattspyrnu. Unglingslandslíðsmaður í handknattleik og stóð frammi fyrir að þurfa að velja á unglingsaldri. Yfirþjálfari handknattleiksdeildar og þjálfari meistaraflokk Vals, og

aðstoðar landsliðsþjálfari. Hefur unnið með einstaklinga sem hafa þurft að velja á milli greinanna tveggja.

Heimir Ríkharðsson – Hefur mikla reynslu af þjálfun yngri flokka sem og meistaraflokka í handknattleik. Þar á meðal hefur hann verið unglíngalandsliðsþjálfari til margra ára. Hampaði Evrópumeistaratitli í handknattleik með U18 landsliði karla árið 2003.

Elís Þór Rafnsson – Reynslumikill sjúkraþjálfari sem ver meistaraverkefni sitt í vor. Hefur unnið sem sjúkraþjálfari í fjölmörg ár og meðal annars sinnt A-landsliði Íslands í handknattleik. Hefur góða reynslu af yngri flokka þjálfun í knattspyrnu þar sem hann kom að ráðleggingum til iðkenda sem æfðu fleiri en eina grein.

Einar Andri Einarsson – Þjálfari meistaraflokks FH í handknattleik. Hefur verið með unglíngalandslið karla í handknattleik og þjálfað alla aldursflokka. Var með stóran hóp af efnilegum ungum drengjum sem þurftu að velja á milli handknattleiks og knattspyrnu.

Eyjólfur Sverrisson – Fyrrverandi atvinnumaður í Þýskalandi og landsliðsmaður í knattspyrnu. Spilaði körfuknattleik og knattspyrnu sem unglíngur og valdi seint á milli. Hefur þjálfað A-landsliðið í knattspyrnu og er nú með U21 árs liðið.

Leikmennirnir þrír – Hófu allir þátttöku í handknattleik og knattspyrnu fyrir 7 ára aldur. Voru í úrtaki fyrir aðra eða báðar greinar og spiluðu unglíngalandsleiki með þeirri grein sem þeir síðan völdu. Einn hefur spilað A-landsleiki í handknattleik. Spila allir með meistaraflokk í sinni grein í dag, tveir í knattspyrnu og einn í handknattleik. Allir völdu þeir á milli greina 16-17 ára.

Gagnaöflun, úrvinnsla og greining gagna

Vinna við rannsóknina hófst í janúar 2010 og stóð til 10. maí. Gagnaöflun hófst í janúar þar sem byrjað var á að leggja fræðilegan grunn rannsóknarinnar og undirbúa viðtölin. Viðtölin voru tekin upp á stafrænt upptökutæki á tímabilinu 20.

mars til 21. apríl. Viðtölin síðan afrituð og greind samkvæmt aðferðum eigindlegra rannsóknaraðferða. Að lokinni úrvinnslu og greiningu gagna voru niðurstöðurnar settar fram í niðurstöðukafla ritgerðarinnar. Þar var leitast við að finna svör við rannsóknarspurningum. Gögnin voru túlkuð og greind í þemu. Út frá þeim hugmyndum sem fram komu var niðurstöðunum skipt í kafla (Gratton og Jones, 2004).

Rannsóknin og ég

Fjölbreytt þjálfun og kostir hennar hefur lengi verið mér mikið umhugsunarefni. Á mínum íþróttuferli stóð ég einmitt frammi fyrir því að þurfa að velja á milli handknattleiks og knattspyrnu. Það hefur truflað mig síðan hvernig að því var staðið. Ég sem iðkandi á unglingsaldri fékk litla sem enga ráðgjöf eða stuðning frá félaginu. Þessi upplifun mín á eigin skinni gerir það óhjákvæmilega að verkum að ég hef skoðun á viðfangsefni ritgerðarinnar. Engin ákveðin formúla var notuð við greiningu gagna, heldur er túlkun þeirra í mínum höndum. Það var mér ofarlega í huga að láta ekki fyrirfram ákveðnar skoðanir hafa áhrif á úrvinnslu niðurstaðanna. Þvert á móti að halda hlutleysi til að gera rannsóknina sem trúverðugasta.

3. Niðurstöður

Í þessum kafla verður greint frá niðurstöðum viðtalanna. Litið var til skýringa Langagergaard (2006) á umhverfi íþróttamannsins við greiningu niðurstaðna. Gögnin voru flokkuð og sett upp í þemu eftir því hvaðan áhrifavaldurinn þar sem fjallað er um hvert og eitt í viðeigandi kafla. Fyrst kemur kafli um umhverfi sem tekur til þeirra aðstæðna sem ríkja hér á Íslandi í íþróttum. Annað þemað fjallar um félagið og áhrif þess. Þriðja þemað er um aðkomu þjálfarans að þessum málum. Að síðustu er fjallað um íþróttamanninn sjálfan.

Tafla 2. Rannsóknarniðurstöður. Þemu og undirþemu eigindlegra rannsóknargagna greind eftir áhrifamætti í; umhverfi, félagið, þjálfara og íþróttamanninn. Stuðst var við uppsetningu Langagergaard (2006) á áhrifaáðilum í umhverfi íþróttamannsins.

Áhrifavaldar	Þemu
Umhverfi	Breyttir tímar Samkeppni Hefð Sérhæfing?
Félagið	Skörun og stefna Togstreita Liðið og fólkið í kring Árangur
Þjálfarinn	Samstarf Stýring álagsins Siðferði Ráðleggingarnar
Íþróttamaðurinn	Foreldrar Andlegur þroski Líkamlegur þroski Persónulegur árangur Einkenni afreksmanna Valið: Um tímamunkinn Valið: Tilfinning

3.1 Umhverfi

Breyttir tímar

Umhverfi íþróttamanna hefur breyst talsvert á undanförunum árum. Þjálfararnir voru sammála um að umhverfi ungra íþróttamanna sem eru að vaxa upp í dag sé mjög frábrugðið því sem þeir ólust sjálfir upp í sem leikmenn. Aðstaða til knattspyrnuíðkunar hér á landi hefur stórbatnað með tilkomu knattspyrnuhallanna. Það hefur gert það að verkum að tímabil knattspyrnunnar hefur lengst til muna. Knattspyrnan er orðin að heilsársíþrótt. Raunar byrjaði þessi þróun fyrr með aukinni áherslu á lyftingar og útihlaup á veturna hjá knattspyrnumönnum. Nú er hins vegar hægt að keppa árið um kring innanhúss í knattspyrnuhöllunum óháð veðrum og vindum. Í dag skarast æfinga- og keppnistímabil í handknattleik og knattspyrnu töluvert mikið. Það alvarlega er að skörunin er að færast niður yngri flokkanna segja þjálfararnir. Áður fyrr var hægt að stunda knattspyrnu á sumrin og handknattleik yfir vetrartímam. Það var hægt vegna þess að æfingar voru kannski einu sinni til tvisvar í viku í knattspyrnunni yfir vetrartímam.

Síðan þá eru liðnir um þrjú áratugir. Skörunin er að færast niður yngri flokkanna. Nú eru dæmi um að drengir fæddir 1997 (12-13 ára) séu farnir að velja á milli greinanna vegna álags. Það er að mati þjálfarana of snemmt. Eftir því sem iðkandinn eldist og færast nær meistarastigi eykst æfingaálagið í báðum greinum. Algengt er að 14-15 ára drengir æfi að minnsta kosti fjórum sinnum í viku í handknattleik og annað eins í knattspyrnu. Þá er miðað við að leikmaðurinn spili og æfi einungis með einum flokk í hvorri grein. Þegar komið er á framhaldsskólaaldur fjölgar æfingum enn og lyftingar bætast við hjá mörgum ef þær eru ekki þegar hafnar.

Á undanförunum árum hafa framhaldsskólar og íþróttafélög farið að bjóða upp á íþróttafreksbrautir og afreksskóla. Þar æfa framhaldsskólanemar 2-3 sinnum í viku á morgnana til viðbótar við æfingar á kvöldin með félaginu segir Einar Andri og nefnir Flensborg sem dæmi. Þörfin fyrir fagmennsku þegar kemur að þjálfun unglinga er brýn. Þjálfararnir voru ekki á sama máli hvernig staðan væri dag í þeim málum. Eyjólfí Sværissyni fannst hún vera í betra horfi í dag, sem mætti þakka góðri menntun þjálfara. Á meðan þótti Elís Þór starfið bera enn ákveðinn vott um áhugamennsku.

Samkeppni

Sá mikli fjöldi þeirra sem æfa knattspyrnu umfram þá sem æfa handknattleik hefur áhrif á umhverfi íþróttamanna og þar með valið. Viðmælendur voru meðvitaðir um það. Þeir voru þó ekki á eitt sammála um hver áhrif þess væru. Vegna fjöldans voru þjálfarar og leikmenn á því að samkeppnin væri heilt yfir meiri í knattspyrnu. Fjöldinn getur haft neikvæð áhrif samkvæmt niðurstöðum. Því til stuðnings er bent á að þjálfararnir gætu ekki sinnt einstaklingnum nægjanlega vel sökum fjölda. Í handknattleiknum eru mun færri í hverjum flokk að jafnaði og því „*nær handboltinn að sérhæfa sig meira, veita meiri kennslu*” segir Óskar Bjarni. Á meðan detta menn úr knattspyrnunni vegna þess að þeir fá ekki nógu mikla athygli.

Tveir viðmælendur töldu að erfiðara væri að komast í knattspyrnulandsliðið vegna fjöldans og að þú þyrftir að vera „*örlítið betri*”. Þessu voru ekki allir sammála. Sumir töldu að samkeppnin væri mjög jöfn, og nefndi einn að það væri jafnvel erfiðara að komast í handknattleikslandsliðið en knattspyrnulandsliðið vegna velgengni þess á stórmótum. Í þessu sambandi væri fróðlegt að skoða fjölda atvinnumanna sem hlutfall af iðkendum í hvorri grein fyrir sig bendir þjálfari á.

Hefð

Þegar spurt var hvernig staða greinarinnar virkuðu sem aðdráttarafls væri hér á Íslandi komu ýmis áhugaverð atriði fram. Allir viðmælendurnir voru sammála að þegar greinarnar væru bornar saman bæri karlalandslið handknattleiksins af. Handknattleikshreyfingin nýtur góðs af árangri þeirra á stórmótum. Liðið hefur verið „*líftaug*” handknattleiksins hér á landi um margra ára skeið. Árangur og stöðug umfjöllun í blöðum og þar af leiðandi mikill sýnileiki voru þau atriði sem þjálfararnir nefndu. Hér á Íslandi er handknattleikur „*hátt skrifaður*” og hér ríkir jákvætt hugarfar gagnvart landsliðinu segir Eyjólfur. Það kom fram kom í máli þjálfara virðist handknattleikur vera „*besta dæmið fyrir menningu*” í íþróttum hér heima. Það lýsir sér í „*augljósum*” áhuga á liðinu. Þessi mikla hefð fyrir sterku íslensku handknattleikslandsliði skapar aðdráttarafl sem hefur áhrif á ákvarðanatöku. Ummæli leikmanns sem valdi handknattleik lýsa vel viðhorfi

viðkomandi gagnvart stöðu handknattleiksins. „*Að vera góður í handbolta hér á Íslandi þykir alveg jafn flott og að vera góður í fótbolta*”.

Hefð þjóða er mismunandi. Þannig talaði Eyjólfur Sverrisson, fyrrverandi landsliðsmaður og atvinnumaður í knattspyrnu til margra ára í Þýskalandi um menninguna þar í landi. Hann segir að í Þýskalandi þessu sé öfugt farið. Þar njóti knattspyrnan meiri hylli ungra íþróttamanna vegna þeirrar hefðar sem þar ríkir. Bestu íþróttamennirnir vilji verða knattspyrnumenn hafi þeir möguleika á því. „*Hinir*” fara í handknattleikinn.

Umfjöllunin hér heima um Íslandsmótið í knattspyrnu heillaði einn leikmanninn, sérstaklega á sumrin. Hann skynjaði að umhverfið sjálft í knattspyrnunni væri allt saman stærra. Það sem knattspyrnan hefur fram yfir handknattleikinn er ljóminn af atvinnumannalífinu. Sá draumur er seldur ungum iðkendum segja þjálfarar. Atvinnumannalífið í knattspyrnunni er meira heillandi en það sem býðst í handknattleiknum samkvæmt leikmanni sem á endanum valdi knattspyrnu.

Árangur félagsins í meistaraflokkum hefur þó nokkuð að segja. Þar eru sterkar fyrirmyndir sem geta haft áhrif á yngri iðkendum. Í meistaraflokkunum getur myndast umhverfi sem hreinlega „*sogar*” unga og hæfileikaríka leikmenn í íþróttgreininna, líkt og Valur í handknattleik gerði á sínum tíma segir Willum. Þannig getur íþróttamaðurinn þurft að meta hvor deildin henti sínum metnaði útfrá stefnu og stöðu meistaraflokkanna.

Sérhæfing?

Er fjölbreytt þjálfun góður grunnur fyrir sérhæfingu? Viðmælendum greindi á um hvort þættir eins og leikskilningur flytjist á milli greina. Sumir komu ekki auga á það, meðan fleiri töldu svo vera. Að íþróttirnar vegi hvor aðra vel upp. Að æfa báðar sé þroskandi fyrir hreyfingar og hugsunarhátt. Einn þjálfarinn fullyrti að þeir sem æfðu tvær greinar hefðu almennt betri leikskilning en þeir sem æfa eina grein. Leikmaður nefndi dæmi um leikstöður sem væru betur skilgreindar í handknattleiknum eins og „*yfirtalan*” sem hann skynjaði betur í knattspyrnu í dag vegna þjálfunar sinnar í handknattleik. Með yfirtölu er átt við leikstöðu þar sem sóknarmenn eru fleiri en varnarmenn á ákveðnu svæði.

Líkamlegur ávinningur þess að æfa báðar greinar virtist vera auðgreinanlegri. Knattspyrnumennirnir töluðu um að það væri mikið af hreyfingum úr handknattleiknum sem nýtast í knattspyrnunni. Þeir fundu mun á fótavinnu og líkamlegum styrk. Sérstaklega í uppstökkum í skalla. Þjálfarar voru líka á því máli að líkamlega nýtist þjálfunin í báðar áttir. Þróunin er sú að alltaf er verið að kalla eftir meiri sérhæfingu. Einn þjálfarinn lagði á það áherslu að þjálfari beri styrkleika hvers leikmanns til að gera hann sérstakan. Í stað þess að vinna endalaust í veikleikum. Það væri hlutverk sérhæfingarinnar. Þessi vinna krefst þolinmæði og tíma eftir 15 ára aldurinn.

Umræðan var sú að íþróttamenn þyrftu að vera í tveimur íþróttum, en það sé að breytast segir Eyjólfur Sverrisson. Þjálfaramenntunin hafi orðið betri sem skili sér í betri uppbyggingu líkamans sem geri svo iðkun annarrar íþróttgreinar í raun óþarfa.

3.2 Félagið

Stefna og skörun

Skörunin jókst mikið um aldamótin, um það leiti sem fyrsta knattspyrnuhöllin er að rísa, þó hún hafi í sumum félögum hafist mun fyrr. Það mátti heyra á leikmönnum sem spila með meistaraflokk í dag að félögin hafi lagt sig fram við að láta æfingar ekki skarast. Deildirnar hafi jafnvel skipst á áætlunum til að mæta hvor annarri. Það var helst þegar æfingar í knattspyrnu fóru ekki fram á félagssvæði leikmannanna að óhjákvæmileg skörun ætti sér stað. Þegar æfingar röðuðust hver á eftir annarri gátu leikmennirnir stundum erfitt með að nærja sig á milli. Samkvæmt þjálfara er þetta á ábyrgð íþróttafulltrúa félagsins, njóti hans við, að sjá til þess að greinarnar skarist ekki. Hann á að höggva á hnúta með hagsmuni félagsins að leiðarljósi. Íþróttafulltrúar og yfirþjálfarar eiga að móta stefnu innan félagsins hvað þetta varðar. Þannig er hægt að mynda samstöðu í félaginu. Markmiðið skal vera að koma í veg fyrir skörun á æfingum hjá greinunum til að drengir geti æft báðar greinar eins lengi hægt er.

Togstreita

Leikmenn upplifðu togstreitu mánuðunum og árum fyrir valið frá þjálfurunum, en ekki síður frá þeim sjálfum. Í efsta bekk grunnskóla voru allir leikmennirnir farnir að finna fyrir þessum áhrifum. Það ástand varði þar til að þeir völdu á milli. Leikmenn voru sumir pressaðir og í einu tilviki eiginlega þvingaðir til að velja. Handknattleikurinn og knattspyrnan virðast hafa mjög ólíkar nálganir í þessum efnum. Knattspyrnan beitir meiri þrýstingi og pressu á einstaklinginn að velja. Á meðan handknattleikurinn tekur hlutlausari afstöðu. Leikmenn skynjuðu að það frekar í knattspyrnunni en í handknattleiknum að það væri verið að segja þeim að velja. Þeir hafi jafnvel fengið tilmæli frá knattspyrnunni um að hætta í öðru. Viðmótið fannst þeim „*asnalegt*” og upplifðu íþróttamennirnir rígg milli deilda af þeim sökum. Leikmenn voru ekki hrifnir af því að deildirnar væru að reyna að „*ræna*” leikmönnum frá hvor annarri, það fannst þeim merki um rígg. Það er trú leikmanns að slík háttsemi „*ýti ekki undir það að félagið fái bestu leikmennina*” eins og einn leikmaðurinn komst að orði. Annað atriði er hvernig þjálfararnir töluðu um hina greinina við íþróttamennina með háði. Viðburðir á borð við stórleiki og mót er annað vopn þjálfara til að fá leikmenn til að velja.

Viðmót handknattleiksins var mjög ólíkt. Þar eru peningarnir og umgjörðin öll minni í sniðum. Leikmenn töluðu um að viðhorf handknattleiksins væri „*mikið þægilegra*” og meira hvetjandi því þar fengu þeir „*alveg að velja*”. Þeir einstaklingar sem láta undan pressunni sjá eftir því síðar að hafa ekki fylgt „*sinni tilfinningu*” segir Heimir Ríkharðsson.

Liðið og fólkið í kring

Samkvæmt viðmælendum er liðið og fólkið í kring annar tveggja sterkustu áhrifavaldanna um það hvor greinin verður fyrir valinu. Með fólkinu í kring er átt við fólk í sjálfböðavinnu í félaginu, sjúkrahjálfa, stjórnarmenn, stuðningsmenn og styrktaraðila. Enda „*spilar félagslegi þátturinn rosalega stórt*” hlutverk í liðsíþróttum. Leikmenn nefndu að hópurinn og mórallinn hafi verið sterkari innan liðsins í handknattleiknum. Þrátt fyrir að þeir hafi á endanum valið knattspyrnu.

Bæði fyrrverandi og núverandi leikmenn tilheyrðu vinahópi sem var mikið í íþróttum og æfðu báðar greinar. Þetta voru því mikið til sömu einstaklingarnir á báðum vígstöðum. Líf þeirra snérist að miklu leiti um íþróttir og má segja að um

ákveðinn lífstíl sé um að ræða. Þessir einstaklingar mættu oft á tvær og stundum þrjár æfingar á dag, með einum eða fleiri flokkum í sitthvorri greininni. Íþróttahúsið var þeirra annað heimili. Samsetning hópsins skiptir máli. Í hverjum hóp eru leiðtogar og getur val þeirra á íþrótt haft áhrif. Þessir einstaklingar eru góðir íþróttum og geta togað og haldið mönnum lengur í viðkomandi grein segir einn þjálfarinn. Þegar ungir drengir í sterkum árgang velja snemma getur það haft áhrif á hina síðar, þó þeir séu bara tveir.

Árangur

Góður árangur og liðsheildin í yngri flokkum tengist ótvírætt sterkum böndum. Reglulega komu upp sterkir árgangar í félögum sem náðu árangri jafnvel í báðum greinum samhliða með sömu leikmenn í aðalhlutverkum. Þannig var það að minnsta kosti. Tveir þjálfarar benda á að eldri flokkar handknattleiksins í dag hafi ekki leikmenn sem æfa báðar greinar og vísa í þau félög sem að þeir eru að þjálfast í. Líkt og liðið sem áhrifavaldur er frábær árangur ekki nóg eitt og sér til að fá leikmenn til að velja viðkomandi grein. „*okkur gekk alltaf vel í handboltanum og maður hefði getað haldið því áfram*” hafði einn leikmaður á orði sem valdi að því virðist þvert á þessa tilfinningu fyrir árangri sem hann hafði. Annar leikmaður fór þó þá leið að byggja ákvörðun sína um val á íþrótt nær eingöngu á árangri. Það útskýrði hann með því að hann treysti sér ekki í að gera upp á milli útfrá áhuga og skemmtun.

Kenningin um möguleika á árangri í framtíðinni (*e. potential for success*) fékk almennt ekki mikinn stuðning meðal viðmælenda. Sú staða að geta orðið atvinnumaður í annarri greininni en meðalmaður í hinni hefur þó vissulega áhrif. Árangur sem náðst hafði fyrir valið skipti meira máli en þann sem þeir sáu fyrir sér í síðar á ferlinum. Velgengi liðsins og þeirra sjálfra skiptir því miklu fyrir íþróttamanninn þegar það kemur að því að velja.

3.3 Þjálfarinn

Samstarf

Allir leikmenn og þjálfarar töluðu einum rómi um mikilvægi samstarfs milli þjálfara íþróttagreinanna tveggja. „*Það verður að vera samstarf*” og „*skilningur*”

á milli þjálfara. Samstarfið er „flókið dæmi”, en í raun bara skipulag segir Óskar Bjarni. Með því að þjálfarar ræði möguleika íþróttamannsins sín á milli geta þeir mætt viðkomandi á faglegri hátt. Fagleg nálgun er mjög mikilvæg leggur Willum Þór áherslu á. Þjálfarar verða að fyrirgefa leikmönnum það að geta ekki mætt á allar æfingar í greininni. Íþróttamaðurinn er því ekki að skrópa, hann er kannski bara á „ágætis æfingu í fótboltanum” útskýrir handknattleiksþjálfari. Þeir þurfa að semja sín á milli til þess að menn velji ekki of snemma. Það er „öllum fyrir bestu”. Sé samstarfið ekki gott skynja íþróttamenn það eins og fram kom í máli allra leikmannanna. Í þessu samstarfi er best að íþróttamaðurinn og foreldrar séu vel upplýstir um þróun mála. Fram kemur í niðurstöðum að í tveimur tilvikum var boðað til fundar með foreldrum, þjálfurum beggja greina og yfirmanni deildar eða íþróttafulltrúa. Málin voru rædd með hagsmuni unglingsins að leiðarljósi og niðurstaða fengin. Hún tók svo mið af markmiðum og stefnu félagsins.

Það er spurning hvort handknattleikshreyfingin hafi enn aukið á skörun íþróttanna tveggja með breyttu mótafyrirkomulagi fyrir iðkendur í 5. og 6. flokki. Fyrir tveimur árum var fjöldi móta fyrir þann aldur í raun tvöfaldaður. Það gæti komið niður á þeim sem eiga möguleika á að spila upp fyrir sig. Þar þarf að stýra keppnisálaginu.

Stýring álagsins

Það er ljóst að allir leikmennirnir voru undir gríðarlegu álagi á unglingsárunum. Einar Andri lýsir þeim stóra hópi efnilegra drengja sem hann þjálfaði á þann hátt að drengirnir hafi verið „*boltastrákar sem vildu bara vera í bolta allan daginn, öllum fríum, tvær æfingar á dag*”. Þeir vildu jafnvel æfa meira en þeim var leyft. Þeir máttu einfaldlega ekki missa úr æfingu. Æfingaálagið olli „*gífurlegri*” þreytu sem truflaði einbeitingu leikmanns í skóla. Enda gerðu þeir fátt annað en að æfa. Álagið á unglunga sem æfa tvær greinar er jafnvel miklu meira en atvinnumenn ganga í gegnum. Elís Þór lýsir afleiðingum álagsins þannig að það sé „*bara skaðlegt fyrir einstaklinginn allra hluta vegna*”. Álagið fer misvel í íþróttamenn enda eru þeir misjafnlega vel af guði gerðir. Sumir eru útsettari fyrir álagseinkennum en aðrir. Algengt er að sjá álagstengd einkenni í mjóbaki unglunga og öxlum og olnbogum hjá handknattleiksleikmönnum.

Álagsmeiðsli tengjast miklu umfangi æfinga og ákefð. Þetta umhverfi er ekki vænlegt fyrir líkamann áréttir Elís Þór. Hið mikla andlega álag sem fylgir því að mæta 2-3 sinnum á æfingu hvern einasta dag er sennilegast mjög vanmetið. Því var líkt við bensíntank sem „þú ert að tæma af“ af einum þjálffaranum. Áhrif álagsins endurspeglast í ummælum leikmanns. „Þegar maður var í báðum íþróttum, þá var þetta meira að meika á næstu æfingu, geta verið með, maður náði aldrei svona frammúrskarandi árangri“.

Með tilkomu afreksbrauta framhaldsskólanna og afreksskóla í félögunum hefur álagið aukist enn í hvorri grein fyrir þá sem fara þær leiðir. Þjálffarar og leikmenn viðurkenndu að það væri „ekki skynsamlegt að æfa 11 sinnum í viku“. Líkamlega verður að passa að leikmaðurinn verði ekki „útkeyrður“. Sér í lagi ef íþróttamaðurinn hefur áhuga á að sinna öðru. Þó svo einn leikmaðurinn hafi ekkert fundið fyrir þreytu á þessu tímabili. Það er hægt að gera með því að skera af þyngstu álagspunktunum fyrir þá drengi. Þessir einstaklingar þurfa að huga vel að gæðastjórnun styrktaræfinga með eigin líkama og stöðuskynjun í kringum hrygginn.

Þó íþróttirnar eigi margt sameiginlegt er undirlagið sem æft og keppt er á gjörólíkt. Nýja gervigras knattspyrnunnar er stamara en venjulegt gras og ekkert líkt innanhúsparketi handknattleiksins. Það er tilfinning Elís Þórs að það geti ýtt undir álagseinkenni í hnjáliðum eins og Osgood-Schlatter og nefnir að sinafestumein séu algeng hjá þeim sem eru að vaxa. Sé vilji fyrir hendi hjá leikmanni til að æfa báðar greinar þarf að tryggja samstarf milli greina með milligöngu íþróttafulltrúa þar sem það á við. Þeir aðilar myndu svo funda með foreldrum unglingsins. Hugmynd að lausn til að koma til móts við álag drengjanna er að taka líkamlega þjálfun handknattleiksins og knattspyrnunnar saman. Þeir sem æfðu báðar greinar fengju þá ekki tvöfalt álag og skörun æfinga ætti að minnka. Það þarf að stýra álaginu með skipulagðri stignun æfinga, halda fjölbreytni og liðleika. Styrkja mótlæga vöðva til að halda jafnvægi. Umfram allt „þarf að tryggja að álagið sé ekki að drepa menn“.

Siðferði

Hver er siðferðisleg skylda þjálfarans við ráðleggingar hans varðandi framtíð íþróttamannsins? Þjálfararnir og leikmenn vildu sjá að þjálfarar sem eru með

Íþróttamenn í þessari stöðu veiti hlutlaust mat og heiðarlegar ráðleggingar. Þeir þekkja drengina, vita hvað þeir geta og eru því hæfastir til þess að ráðleggja. Til að geta ráðlagt með hagsmuni leikmannsins fyrir augum er einnig mikilvægt að vita hvað þeir geta í hinni greininni. Þeir þjálfarar sem rætt var við voru á einu máli að styðja þyrfti leikmanninn í því sem þeir gera. Hvað sem það svo er. Því eins og einn þjálfarinn hafði á orði, að það hafi verið það „sterkasta sem ég upplifði sjálfur”. Leikmaðurinn þarf „að fá að velja sjálfur út frá eigin sjónarmiðum, metnaði og áhuga”.

Heimir Ríkharðsson leggur áherslu á þá miklu ábyrgð sem hvílir á herðum þjálfara með orðum sínum „þetta snýst fyrst og fremst um það að við sem erum að þjálfva þetta að við séum nógu skynsamir til að fara vel með það sem við erum með í höndunum”. Til að geta leiðbeint rétt þurfa þjálfarar að beita skynseminni. Það eykur skilning ef þeir hafa æft sjálfir báðar greinar. Að sjá hlutina í víðara samhengi er nauðsynlegt því lífið er víst „ekki bara handbolti”. Það er erfitt því þó svo þjálfararnir vilji ráðleggja rétt er spurning hvort þeir séu „of litadír” til þess. Þetta er viðkvæmt mál því það vilja jú allir „hirda bestu bitana”. Þjálfararnir sjálfir viðurkenndu að þeir hefðu beitt óbeinni pressu á leikmenn til að fá þá til að velja.

Það kom fram hjá leikmönnum að þeir hefðu sjálfir lent í eða vissu um slík dæmi. Fundur þar sem einn leikmaður var „hæpaður” upp með loforðum um; meistaraflokksleiki, samning, peninga og atvinnumennsku eftir örfá ár er ekki hjálplegur. Viðkomandi hélt að hann kæmist í A-landsliðið á stundinni eftir fundinn. Þá er spurning hvort það séu rétt skilaboð frá U16 ára landsliðsþjálfara sem birtast í þessum ummælum leikmanns „hann sagði að hann vildi ekki velja menn sem væru í báðum greinum, menn þyrftu að vera fótboltamenn ef þeir ætluðu í landsliðið”. Þegar allt kemur til alls, þá eru þetta „strákar sem eru að leggja mikið á sig og eiga skilið að við segjum þeim rétta hluti” segir Einar Andri.

Ráðleggingarnar

Ráðleggingar til efnilegra drengja um framtíð íþróttuferils þeirra þurfa að taka mið af aðstæðum hverju sinni og einstaklingnum. Á einhverjum tímapunkti þurfa þessir leikmenn að velja og fá aðstoð við það. Hlutverk þjálfarans er að gera

leikmanninum auðveldara fyrir og styðja hann. Það þarf að passa að „*setja ekki pressu á einstaklinginn, heldur frekar að létta á henni*”. Það má gera með því að hrósa, styðja og benda á kosti þess að æfa svo mikið svo dæmi sé tekið. Umfram allt „*ekki segja þeim að velja hitt eða þetta*” eins og leikmaður sem hafði farið í gegnum þetta ferli sagði sjálfur. Þjálfarar eiga að ráðleggja en ekki að hafa áhrif á ákvörðunina sjálfa að öðru leiti. Það gafst ágætlega fyrir viðmælendur að leita sér ráða hjá fjölskyldu eða frá utanaðkomandi aðilum sem höfðu vit á íþróttum.

3.4 Íþróttamaðurinn

Foreldrar

Leikmennirnir sem rætt var við fundu fyrir miklum stuðningi við íþróttabátttöku sína frá foreldrum. Afstaða foreldranna var í öllum tilvikum hlutlaus og þau „*reyndu aldrei að hafa áhrif á ákvörðunina um valið*” segja leikmenn. Þau létu unglinginn um að velja á eigin forsendum, „*þetta er undir þér komið*”, sögðu þau. Skipti engu þótt íþróttamaðurinn kæmi úr fjölskyldu sem tengdist íþróttum eða ekki. Foreldrarnir pressuðu ekki á ákvörðun heldur sögðu unglingnum sínum að vera í báðum greinum á meðan hann gæti. Þau héldu frekar aftur af viðkomandi að velja til að tryggja að hann væri alveg orðinn ákveðinn. Stuðningurinn birtist meðal annars í því að foreldrar mættu á leiki og jafnvel æfingar, stóðu að árlegum utanlandsferðum liðanna og skutluðu á æfingar bæjarenda á milli. Í einu tilviki sóttust foreldrar eftir ráðgjöf frá einstaklingum sem höfðu vit á íþróttum. Ráðleggingarnar voru á þá leið að það lægi ekkert á að velja því íþróttamaðurinn væri að „*græða*” á æfingunum. Hann ætti að æfa báðar greinar meðan að hann gæti.

Greina mátti merki um breyttan tíðaranda á milli kynslóða fyrrverandi og núverandi leikmanna sem rætt var við. Fyrrverandi unglingalandsliðsmenn, þeir Eyjólfur, Willum og Óskar Bjarni öðruvísi stuðning frá foreldrum sínum og bjuggu við aðrar aðstæður. Þeir nutu stuðnings að heiman en foreldrarnir létu það í hendur drengjanna að koma sér á æfingar, hlaupandi eða með strætó. Ólíkt því sem lýst var hér að ofan.

Andlegur þroski

Þjálfunin verður að vera heildstæð fyrir huga og hönd. Unglingsárin eru mikilvægt skeið fyrir mótun hugarfars og keppnisskaps. Hættan er sú að þegar svo mikill tími fer í æfingar að viðkomandi verði ekki lengur „félagslega tækur“. Hann sé alltaf á æfingum. Þetta er þekkt meðal sund- og fimleikafólks. Einn leikmaður nefndi að það hafi verið farið að bitna á náminu hversu mikinn tíma og orku æfingarnar tóku. Annar nefndi aukið námsálag í framhaldsskóla sem einn af þeim þáttum sem gerði það að verkum að erfitt hafi verið að æfa tvær greinar á þeim aldri. Tveir þjálfarar mátu eigin þroska ekki nógan á þeim tíma til að meta eigin hæfileika sem leikmenn til að byggja ákvörðun á. Þeir áttu von á því að verða bara góðir í báðum greinum og sóttust ekki heldur eftir ráðleggingum. Þeir leikmenn sem spila í dag töldu líkur á því að þeir hefðu leitað sér ráðlegginga.

Líkamlegur þroski

Hluti af líkamlegum vexti unglunga er uppbygging alhliða styrks. Of margar boltaæfingar eru ekki æskilegar fyrir unglunga samkvæmt gögnum rannsóknarinnar. Huga verður vel að líkamlega þættinum. Endalausar boltaæfingar verða einhæfar og geta hamlað þróun líkamans. Fjöldi boltaæfinga var svo mikill að einn leikmaðurinn náði ekki að sinna styrktarþjálfun að neinu ráði. Þessum íþróttamönnum er hætt við að verða „stífir“. Áhugi viðmælenda á kostum þeirrar þjálfunar sem frjálsar íþróttir og fimleikar bjóða upp á var augljós. Einstaklingar sem höfðu slíkan bakrunn hefðu haft mjög gott af því töluðu þjálfararnir um. Þeir hafi verið „*fljótir, kvikir og með góða skreflengd*“ sem skilaði sér mjög vel í boltagreinunum.

Í Þýskalandi eru menn skoðaðir af læknum. Þegar unglingurinn hefur náð fullri hæð er farið í kraftþjálfun. Þeir sem enn eru að vaxa fara í taktík og tækniþjálfun. Hún er sniðin að þeirri stöðu sem leikmanninum er talinn henta best og komi til með að spila í framtíðinni.

Líkamsbygging leikmanna hefur mikil áhrif. Svo mikil að þjálfari telur að það séu „*líkamlegu eiginleikarnir sem gefa þér tækifæri umfram önnur*“. Í alþjóðahandknattleik ferðu ekki langt án þess að hafa gríðarlegan styrk og hæð. Á meðan „*þeir sem eru lágvaxnari fara frekar í fótboltann*“. Líkamsbyggingin getur verið stýrandi afl í valinu, því líkamlega er viðkomandi betur byggður fyrir aðra

greinina. Í boltaíþróttum ákveður líkamsbyggingin hvaða stöðu hver spilar. Knattspyrnan kallar einfaldlega á öðruvísi tæknilega og líkamlega eiginleika og ræður það ferðinni. Þessa hæfileika og möguleika sem leikmaður hefur telja þjálfarar að hægt sé að merkja um 15-16 ára aldurinn. Ennfremur að þá sé yfirleitt hægt að greina á milli í hvorri greininni viðkomandi íþróttamaður sé betri. Þó setja þeir fyrirvara um að fjölmörg dæmi séu þekkt um seinþroska afreksmenn.

Persónulegur árangur

Að komast í unglíngalandslið eða að fá að æfa með meistaraflokk í greininni hefur ótvíræð áhrif. Það eru dæmi um persónulegan árangur og áfanga sem góðir íþróttamenn geta náð svo til óháð liðinu sem þeir spila með. Starf greinanna í yngri landsliðum byrjar snemma með stórum úrtakshópum. Þar koma saman efnilegustu leikmenn landsins í hvorri grein. Yngri landsliðinum fylgja jafnan utanlandsferðir og stórmót sem eru spennandi. Úrtakshópar eru gjarnan valdir fyrst um 15 ára aldurinn í hvorri grein, einmitt við lok grunnskóla. Það er á þessum árum sem ákvörðunin er í mótun. Samkvæmt unglíngalandsliðþjálfurum handknattleiksins hafði það „mikil“ áhrif á drengina að vera valinn.

Í tilfalli eins fyrrverandi leikmanns var hann valinn fyrr í handknattleiksknattleiksliðið og búinn að spila leiki þar áður en knattspyrnan var byrjuð. Það segir hann að hafi hjálpað til við ákvörðunina. Það er líka ákveðinn áfangi að komast í landsliðið og mikil upphefð sem því fylgir. Það getur því verið kappsmál fyrir leikmenn að komast í hópinn og markmið í sjálfu sér. Fyrir suma er unglíngalandsliðssæti vendipunktur á ferlinum. Það getur fengið menn til að skipta alveg um skoðun varðandi valið. Með því að vera valinn geta opnast fleiri möguleikar á komast að erlendis sem atvinnumaður standi viðkomandi sig vel. Valið er líka „ákveðið hint“ um að menn séu efnilegir greininni og getur þannig hjálpað til við ákvörðunartökuna. Sérstaklega ef viðkomandi er í landsliði í annarri greininni en ekki hinni.

Þegar leikmenn sýna hæfileika og getu er þeim gjarnan kippt upp í meistaraflokk og boðið að æfa með þeim. Samhliða því er leikmönnum oft boðinn samningur frá deildinni. Drengirnir eru jafnvel mjög ungir, og ekki líkamlega tilbúnir. Fyrir leikmenn er þetta „meira spennandi“ en að æfa einungis með sínum flokki. Sérstaklega fyrir efnilega íþróttamenn sem hafa metnað, ætla sér að ná

langt og hafa ákveðið það fyrir löngu. „*Það var eitthvað við það að fara í meistaraflokk*” segir einn leikmaðurinn um það að vera kippt inn í meistaraflokk snemma. Þegar leikmennirnir rifjuðu upp þennan tíma töluðu þeir um það sem „*trikk*” hjá þjálfaranum að taka þá upp í meistaraflokk til að fá þá til að velja. Eins með unglíngalandsliðið. Leikmaður og þjálfari nefndu dæmi um að leikmönnum hefði verið lofað unglíngalandsliðssæti í íþrótt ef hann hætti í hinni. Að komast á reynslu hjá erlendu félagi er annað dæmi um persónulegan árangur sem getur haft afgerandi áhrif á valið.

Einkenni afreksmanna

Þeir einstaklingar sem komast í gegnum unglíngsskeiðið og verða afreksmenn hafa nokkur atriði með sér fram yfir aðra. Samkvæmt þjálfurunum er það sem greinir afreksmenn frá öðrum jákvætt viðhorf, metnaður, þrautseigja og sú staðreynd að þeir ætla sér að ná langt og hafa ákveðið það fyrir löngu. Þeir komast í gegnum mótlæti, meiðsli og togstreitu sem fylgir forgangsröðun í einkalífi. Þar á meðal fórnir tengdar skemmtanalífi. Séu þessi atriði í lagi kemstu langt sem íþróttamaður.

Valið: Um tímamunktinn

Eitt er það sem viðmælendur eiga sameiginlegt varðandi aðdraganda valsins. Það er á einn eða annan hátt mikið álag sem á endanum neyðir þá til að velja. Í tilfelli tveggja leikmanna höfðu þeir gert sér grein fyrir því að til að taka frekari framförum þurftu þeir að velja á milli. Þessir leikmenn völdu á fyrsta og öðru ári í framhaldsskóla. Þjálfarar skynja að leikmenn séu komnir í „*krisu*”. Hún lýsir sér þannig að leikmenn verða ósáttir við sjálfan sig að komast ekki á allar æfingar. „*Þó það sé bara fimmtudagsæfing, þá ertu samt ekki á æfingunni, missir af, þér fer að líða illa sjálfum.*”. Flestir þjálfarar og leikmenn mæltu með að æfa fjölbreytt út grunnskóla og sumir eins lengi og þú getur. Fram að 15 ára aldri snúist þjálfunin um að „*búa til íþróttamanninn*”. Eftir það er sérhæfingin orðin það mikil, að á þessum tíma þarftu að velja hvað þú ætlar að gera. Þeir „*græddu fullt á þessu framan af*” en á einhverjum tímamunti verði þeir að velja og það skynjuðu leikmennirnir. Leikmenn og þjálfarar nefndu ítrekað þau þáttaskil sem verða í lífi manns þegar menn ganga upp úr grunnskóla. Þá væri ákjósanlegt að

taka val á íþróttagrein samhliða, ekki síst vegna aukins álags námslega séð á framhaldsskólastigi.

Allir viðmælendur töluðu um að valið hafi reynst þeim erfitt. Þeim hafi reynst erfitt með að gera upp á milli greina og jafnvel legið undir feldi í 2-3 vikur. Þá þótti einum leikmanni líka erfitt að segja þjálfaranum í hinni greininni frá valinu. Þegar ákvörðunin er tekin töluðu leikmenn um að þeir verði að geta staðið með henni og vera sáttir við hana. Um mikilvægi þess að velja fyrir sig hafði leikmaður þetta að segja.

Mér fannst ég vera að taka ákvörðun lífs míns þegar ég var að velja. Mér fannst ég vera að ákveða framtíð mína, ég ætlaði mér alltaf að vera atvinnumaður, þetta var stór ákvörðun því íþróttir eru svo stór hluti af lífi mínu, þess vegna tók þetta svo langan tíma. Ég vildi gera rétt.

Um hugsanlega bakþanka varðandi valið sagði leikmaður þetta.

Það eru alltaf einhverjir sem verða ósáttir og hugsa að þeir hefðu valið vitlaust, og þá hefðu þeir orðið betri sem þeir vita ekkert um, og langar þá að byrja aftur, en þá eru þeir komnir með hugann við eitthvað allt annað, og þeir tapa alltaf á því.

Eftir valið breyttist ýmislegt. Leikmaðurinn fór að gera hlutina fyrir „sjálfan sig“. Honum fannst hann ekki hafa náð neinum almennilegum árangri fyrr en eftir að hann valdi. Þá hafi hann farið að einbeita sér og að æfa aukalega með það að markmiði að verða bestur. „Maður fer að velja þegar maður vill fara að ná árangri“ eins og leikmaðurinn sagði sjálfur.

Valið: Tilfinningin

Hugmyndin með því að veita íþróttamanninum stuðning, ráðgjöf og tíma er sú að íþróttamaðurinn finni það hjá sjálfum sér hvað hann vill gera. Þjálfarar þekktu þess dæmi að leikmönnum hafi verið þröngvað til ákvörðunar. Þeir hafi svo hitt leikmennina nokkrum árum síðar og þeir talið sig hafa valið vitlaust. „Sérstaklega

þegar þeir eru pressaðir í þetta og sjá eftir því síðar því þeir fylgdu ekki sinni tilfinningu”.

Leikmennirnir sem rætt var við byggðu ákvörðunina á áhuga og völdu það sem þeim þótti skemmtilegast að gera. Það er einnig boðskapur þjálfaranna. Þeir vilja að leikmenn fylgi eigin tilfinningu. Þannig útskýrði einn leikmaður val sitt, „það var skemmtilegra að fara á æfingar, og allt í kringum íþróttina meira heillandi”. Þessi tilfinning leikmannsins ætti alltaf að ráða, jafnvel þegar þjálfari telur að hin íþróttin eigi betur við.

4. Umræður

Hver er ákjósanlegasta þróun þjálfunar fyrir íþróttamenn svo þeir megi ná sem lengst í iðkun sinni? Stór hluti af því að verða farsæll íþróttamaður er að gera rétta hluti á réttum tíma. Þeir íþróttamenn sem ætla að ná langt þurfa að æfa mikið og vel (Baker, Côté og Abernethy, 2003). Þeir þurfa fjölbreytta þjálfun fyrri hluta unglingsáranna til að þróa alhliða hreyfifærni. Sú þjálfun virðist vera styrkur íslenskra íþróttamanna samkvæmt Eyjólfri Sverrissyni sem segir að „*lykillinn í því að við eigum svo marga afbragðsgóða íþróttamenn í dag er að grunnurinn er góður*”.

Efnilegir unglingar sem stunda tvær íþróttagreinar samhliða standa oft frammi fyrir stórrri ákvörðun. Hvenær á að hætta þátttöku í annarri af tveimur íþróttagreinum til að halda áfram að þróast sem íþróttamaður. Ætli íþróttamaðurinn sér að ná langt segja rannsóknir að sérhæfing verði að hefjast á unglingsárunum. Hér verður lagt til að hún hefjist ekki fyrr en eftir 15 ára aldurinn. Sérhæfingin byggir á góðum fjölbreyttum grunni hreyfinga. Hún má dragast alveg þangað til að viðkomandi getur ekki sinnt báðum greinum sem skyldi eða er farinn að staðna. Mikilvægasta vísbendingin er þegar íþróttamaðurinn finnur þörf hjá sjálfum sér til að gefa aðra greinina upp á bátinn og hella sér í sérhæfðar æfingar.

Það er mikil hjálp í því að vera í höndum hæfs þjálfara sem lítur á heildarmyndina og veitir ráðgjöf og góða þjálfun. Á slíka þjálfara skal hliða. Skýr stefna innan félaga ætti að vera þjálfurum stoð í að samræma aðgerðir sínar gagnvart íþróttamanninum. Jákvætt viðhorf félagsins til þeirra sem stunda báðar íþróttir er mikilvægt. Opinber stefna félaganna skal vera sú að koma til móts við þá íþróttamenn sem hafa dug til að æfa tvær greinar fram að 15 ára aldri og lengur ef þess er kostur. Það gríðarlega álag sem þessir íþróttamenn gangast við í dag er ekki skynsamlegt. Það á að stýra álaginu þannig að það sé viðráðanlegt og gefi unglíngum tækifæri á að eiga sér líf utan íþróttá á þessum árum. Skýr stefna og samráð innan félaganna er nauðsynleg. Sé hún ekki fyrir hendi bjóðum við hættunni heim. Stigvaxandi skörun og álag getur brennt upp áhuga unglingsins á örfáum árum. Það þarf að bregðast við þeirri þróun undanfarinna ára sem aukin skörun í yngri flokkum er.

Það er sjaldan talað um þá íþróttamenn sem fara illa út úr þessari græðgi íþróttagreinanna um mestu efnin, þó mörg okkar þekki dæmi um slíkt. Íþróttabátttaka barna og unglunga byggir sem fyrr á áhuga þeirra sem hana stunda. Þegar ánægjan dvínar hættir íþróttamaðurinn. Brottfall úr íþróttum er gríðarlegt á þessum árum þegar skörunin er að aukast í elstu bekkjum grunnskóla. Við getum stemmt stigum við þessari þróun með því að gera það sem í okkar valdi stendur. Við getum stutt þessa einstaklinga sem þurfa að velja á eftirfarandi hátt.

4.1 Ráðleggingar til þjálfara og íþróttafélaga

1. Íþróttamönnum 15 ára og yngri á að gera kleift að æfa tvær greinar innan félags óski þeir þess án þess að mæta ofurmannlegu álagi. Þeir fái hliðranir og hvíld eins og hverjum einstaklingi reynist nauðsynlegt til að viðhalda áhuga og þreki.
2. Leikmenn ættu ekki að þurfa að velja sökum álags og þreytu fyrir 15 ára aldur.
3. Skerum af þyngstu álagspunktum tímabilsins. Mikilvægt er að hjálpa ungum íþróttamönnum að forðast þær hættur sem stafa af of miklum æfingum og keppni of snemma.
4. Sjáið til þess að iðkendur hafi grunnstyrk til að mæta álaginu. Leggið áherslu á gæðastjórnun styrktaræfinga og stöðuskynjun hreyfinga í kringum hrygginn.
5. Þjálfíð börn og unglunga með langtímasjónarmið í huga.
6. Komið til móts við íþróttamanninn. Leyfið honum að stunda vetraríþróttir og sumaríþróttir með forgang eftir árstíðum. Að minnsta kosti fram að 15 ára aldri.
7. Þegar þið veitið íþróttamanni ráðleggingar skuluð þið sýna skilning, vera einlæg og heiðarleg. Kynnið ykkur færni íþróttamannsins í hinni greininni. Leitist við að veita stuðning og létta á pressu. Gefið iðkandanum tíma. Alls ekki beita þvingunum eða refsingum til að knýja fram val.
8. Fylgist með frammistöðu og líðan einstaklingsins.
9. Hafið eftirlit með íþróttamanninum varðandi; næringu, merkjum um álagsmeiðsli, ofþjálfun, líkamssamsetningu, þyngd, líkamstöðu og tilfinningalegu álagi.
10. Byggið upp sterka sjálfsmynd meðal íþróttamanna ykkar.

Það kemur í hlut þjálfara og íþróttafélagsins að stýra íþróttamanninum í réttan farveg. Krafan í dag er sú það þurfi að koma „*meiri stýring frá félaginu um hvenær þeir [íþróttamennirnir] eiga að velja*”. Íþróttafulltrúar gætu séð til þess að unnið yrði faglega með íþróttamönnum sem hlutlaus aðili. Það kæmi félaginu til góða síðar meir. Ráðleggingarnar reyna á siðferði þjálfara og ættu að vera í höndum fagfólks með reynslu. Þjálfarar verða að horfa á heildarmyndina og passa „*að eigna sér ekki leikmennina*” því að „*það er líf fyrir utan handboltann og fótboltann*”.

Eins og greina má á ráðleggingunum til þjálfara og íþróttafélaga bera þær keim af aðferðum handknattleiksins hvað varðar pressu. Hlutleysi og heiðarleiki á að vera kjarninn í ráðleggingum. Það er mitt mat út frá niðurstöðunum að það auki líkurnar á að iðkendunum líði vel og séu ánægðir. Þannig er hægt að auka líkurnar á að ákvörðunin verði óþvinguð og í sátt við alla aðila.

Þegar sest er niður með leikmanni eru nokkrir þættir sem þarf að fara yfir.

- **Möguleikar** – Kynna þarf möguleika á atvinnumennsku og samþættingu við nám erlendis eigi það við.
- **Líkamsbygging og sérstakir eiginleikar** – Hæfileika í íþrótt skal skoða og greina út frá kröfum íþróttar og keppnisstigi. Taka skal tillit til hugarfars, færni, áhuga og ástundunar.
- **Tímamót** – á sama tíma og nauðsynlegt er að veita stuðning er ágætt að gera viðkomandi ljóst að það er samkeppni um stöður í hópíþróttum og að þetta komi ekki til með að “*ganga endalaust*”. Skörunin komi ekki til með að minnka nema síður sé.

4.2 Ráðleggingar til efnilegra drengja í knattspyrnu og handknattleik

1. Njótið þess að æfa íþróttir. Með tilvitnun í orð John Wooden „*You must truly enjoy what you are doing*”.
2. Æfið fjölbreytt og haldið áfram að prófa nýja hluti allan grunnskólann og lengur ef þið hafið þess kost og áhuga.
3. Sinnið námi af krafti sem og öðrum áhugamálum.
4. Gerið styrktaræfingar með eigin líkama. Þjálfðið svæðið í kringum hrygginn, bak-, hliðar- og kviðvöðva. Hugðið að gæðum æfinganna og líkamsstöðunni við framkvæmd þeirra.
5. Fylgið tilfinningunni þegar það kemur að því að þurfa að velja á milli. Látið ekki undan utanaðkomandi þrýstingi.
6. Þegar þið eruð búnir að velja. Standið með ákvörðuninni ykkar og einbeitið ykkur að því sem þið völduð ykkur.

Þessar ráðleggingar eru lagðar til með hliðsjón af áður útgefnu efni (American Academy of Pediatrics, 2000; IOC, 2007 og Wiersma, 2000). Ráðleggingar til leikmanna miðast við að búa íþróttamanninn sem best undir framtíðina. Þannig má leggja grunninn að því að viðkomandi geti átt farsælan íþróttuferil og líf eftir hann. Íþróttamaðurinn er þannig líklegri til að upplifa þau jákvæðu gildi sem íþróttirnar eiga að standa fyrir.

Best er að forgangsraða íþróttagreinunum þegar þær skarast. Það er gert til að skapa sátt milli þjálfara íþróttagreinanna og íþróttamannsins. Góð almenn regla er árstíðarreglan. Handknattleikur gengur fyrir á veturna og knattspyrna á sumrin. Keppnistímabil Íslandsmótanna skerst tiltölulega lítið. Þetta ætti vel að vera hægt í yngri flokkunum. Í meistaraflokk eykst vægi undirbúningstímabilsins sem gerir þessa skiptingu erfiðari, enda er hún ekki gallalaus.

Til að efla umhverfi og stuðning íþróttafélaga við efnilega íþróttamenn þarf að frekari rannsókna við. Við úrvinnslu þessarar rannsóknar komu fram áhugaverðar hugmyndir sem snúa að íþróttiferli efnilegra unglunga. Það sem skoða má í framhaldi af þessari vinnu er hvernig þessum málum sé háttað hjá stúlkum á sama aldri í sömu sporum. Fróðlegt væri að kanna hversu sterkt forspárgildi hæð á unglingsaldri hefur á val á íþróttagrein. Hver er besta samsetning þjálfunar til að fá sem fjölbreyttastan grunn fyrir sérhæfingu í

boltagrein. Í því sambandi að skoða hvort tvær boltagreinar eða fimleikar/frjálssar íþróttir í bland við boltaíþrótt sé betri upp á þróun líkamans fram að 15 ára aldri.

Heimildaskrá

„Mikið álag á líkamann ekki endilega til bóta”. (2010, 13.apríl). *Fréttablaðið*.

Sótt 7. maí af

http://epaper.visir.is/media/201004130000/pdf_online/2_4.pdf

Allegrante, J. P. (2004). Unfit to Learn. *Education Week*, 24, 38-40.

American Academy of Pediatrics. (2000). Intensive training and sport specialization in young athletes. *Pediatrics*, 106, 154-157.

Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14(1), 85-94.

Baker, J. og Horton, S. (2004). A Review of Primary and Secondary Influences on Sport Expertise. *High Ability Studies*, 15(2).

Baker, J., Cobley, S. og Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early specialization? Not much! *High Ability Studies*, 20(1), 77-89.

Baker, J., Côté, J. og Abernethy, B. (2003). Sport specific Practice and the Development Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15, 12-25.

Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. og Wall, M. (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors influencing the Development of elite athlete. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 1-9.

Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.

Bompa, T. O. (1995). *From Childhood to Champion Athlete*. Veritas Publishing.

Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions*. Human Kinetics.

Coakley, J. og Donnelly, P. (1999). *Inside Sports*. Routledge.

Côté, J. (1999) The influence of the Family in the Development of Talent in Sports. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Davids, K. og Baker, J. (2007). Genes, Environment and Sport Performance: Why the Nature-Nurture Dualism is no Longer Relevant. *Sports Med*, 37(11), 961-980.

Dick, F. (2007). *Sports Training Principles*. A & C Black Ltd.

Elvar Þór Friðriksson og William Geir Þorsteinsson. (2007). *Knattspyrnuhallirnar á Íslandi - Hvaða áhrif hefur tilkoma knattspyrnuhallanna haft á íslenska*

knattspyrnu? Lokaverkefni til B.S.-prófs: Kennaraháskóli Íslands
Íþróttabraut.

Ericsson K. A., Krampe R. T. og Tesch-Römer C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100, 363–406.

Ericsson, K. A. (2003). Deliberate Practice and the Acquisition of Expert Performance in Medicine and Related Domains. *Academic Medicine*, 79(10), 70-81.

Gambetta, V. (2007) *Athletic Development – The Art & Science of Functional Sports Conditioning*. Human Kinetics.

Garðabær. (e.d.) *Hvatapeningar fyrir börn og unglunga í Garðabæ*. Sótt 30. apríl af <http://dev.gardabaer.is/Thjonusta-i-Gardabae/hvatapeningar>

Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P. (2002). *Þjálffræði*. Iðnú: Íþrótt og Ólympíusamband Íslands.

Gratton, C. og Jones, I. (2004). *Research Methods for Sport Studies*. Routledge. Handknattleikssamband Íslands. (e.d.). *Félög*. Sótt 7. maí af <http://www.hsi.is/Felog/>

Haukur Ingi Guðnason. (2009). *Hugræn færni og árangur í íþróttum*. Fyrirlestur fluttur á ráðstefnu Heilbrigðisráðs Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, Reykjavík.

Helsen, W. F., Starkes, J. L. og Hodges, N. J. (1998) Team Sports and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12-34.

International Olympic Committee [IOC]. (2007). *Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete*. Sótt 4. maí 2010 af http://www.turin2006.com/Documents/Reports/EN/en_1016.pdf

Íþróttabandalag Hafnarfjarðar (10. janúar 2010) *Reglur um niðurgreiðslu í íþrótt- og tómstundastarf*. Sótt 30. apríl af http://www.ibh.is/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=12

Knattspyrnusamband Íslands. (e.d.). *Adildarfélag*. Sótt 7. maí af <http://www.ksi.is/um-ksi/adildarfelog/>

Knattspyrnusamband Íslands. (e.d.). *Leikir félaga*. Sótt 9. maí af <http://www.ksi.is/mot/leikir->

felaga/?felag=136924&vollur=%25&flokkur=%25&kyn=%25&dFra-dd=01&dFra-mm=01&dFra-yy=2009&dTil-dd=31&dTil-mm=12&dTil-yy=2010

- Langagergaard, M. T. (2006). *Talenternes forældre*. Sótt 21. apríl 2010 af:
<http://www.teamdanmark.dk/CMS/cmsdoc.nsf/content/tdwb7ezbya>
- Lord, M. (2000). Too Much, Too Soon? *U.S. News & World Report*, 129(3), 46.
- Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu: Mikilvægi hreyfingar fyrir börn og unglinga*. Lýðheilsustöð.
- Magill, R. A. (2007). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (8. útgáfa) McGraw-Hill International Edition.
- Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2009). Ungt fólk 2009 – 8., 9. og 10. bekkur: *Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn ungmenna á Íslandi*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.
- „Mikið álag á líkamann ekki endilega til bóta”. (2010, 13.apríl). *Fréttablaðið*. Sótt 7. maí af
http://epaper.visir.is/media/201004130000/pdf_online/2_4.pdf
- Peterson, L. og Renström, P. (2005). *Sport Injuries: Their Prevention and Treatment*. Martin Dunitz.
- Reykjavíkurborg. (e.d.). *Frístundakortið*. Sótt 30. apríl 2010 af
http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-3697/6079_view-1524/
- Seltjarnarnesbær. (1. desember 2009). *Tómstundastyrkir Seltjarnarnesbæjar*. Sótt 30. apríl af
<http://www.seltjarnarnes.is/thjonusta/ithrottirogtomstundir/styrkir/>
- Slack, T. og Parent, M. M. (2006). *Understanding Sport Organizations*. Human Kinetics.
- Smeeton, N. J., Ward, P. og Williams, M. (2003). Do pattern recognition skills transfer across sports? A preliminary analysis. *Journal of Sports Sciences*, 22, 205-213.
- Stevenson, C. (1990). The Athletic Career: Some Contingencies of Sport Specialization. *Journal of Sport Behavior*, 13(2), 103.
- Svandís Nína Jónsdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Hrefna Pálsdóttir og Jón Sigfússon (2009). Ungt fólk 2009 – 5., 6. og 7. bekkur: *Hagir og líðan barna á*

- Íslandi, íþróttar og tómstundaiðja, nám og skóli, samband við fjölskyldu og vini, lestur, miðlar og tækjaeign.* Reykjavík: Rannsóknir og greining.
- Thompson, P. J. L. (2009). *Introduction to Coaching: The Official IAAF Guide to Coaching Athletics.* International Association of Athletics Federations.
- Vail, K. (2006). Is Physical Fitness Raising Grades? *The Education Digest*, 71(8), 13-19.
- Weinberg, R. og Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Human Kinetics.
- Wiersma, D. L. (2000). Risks and Benefits of Youth Sport Specialization: Perspectives and Recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 2000, 12, 13-22. Human Kinetics Publishers.
- Williams, A. M. og Hodges, N. J. (2004). *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice.* Routledge.
- Willum Þór Þórsson. (2010). *Þjálfun ungra knattspyrnumanna - erum við á réttri leið?* Fyrirlestur fluttur á ráðstefnu Knattspyrnusambands Íslands, Reykjavík.
- Wooden, J. og Carty, J. (2005). *Coach Wooden's Pyramid of Success.* Regal Books.
- Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni.* Reykjavík: Rannsóknarstofnun Uppeldis- og menntamála.

Viðaukar

Viðauki 1. Viðtalsrammar

Þjálfarar

Segðu mér í stuttu máli frá bakrunni þínum í íþróttum. Hvenær byrjaðir þú að þjálfra? Hefur þú lent í því að þurfa að leiðbeina og ráðleggja leikmanni sem er góður í og æfir tvær íþróttagreinar? Hvernig fór það fram? Var samráð milli þjálfara íþróttagreina? Hvaða áhrif hefur landsliðssæti á leikmenn? Breytist leikskilningur leikmanna við það að æfa tvær greinar? Sástu mun á þeim sem æfðu báðar greinar? Voru einhver sérstök þjálfunaratriði sem flytjast milli greina? Hverjir ættu að koma að ákvarðanatökunni? Á hvaða forsendum ættu menn að velja? Hvernig myndir þú vilja sjá að unnið yrði með slíka leikmenn? Hvenær þarf íþróttamaður að velja til að fá sem besta niðurstöðu? Líkamlegir hæfileikar viðkomandi, hafa þeir áhrif? Staða knattspyrnunnar gagnvart handknattleiknum á Íslandi?

Leikmenn

Segðu mér stuttlega frá þátttöku þinni í skipulögðu íþróttastarfi. Hversu lengi æfðir þú viðkomandi greinar? Hvernig kom það til að þú þurftir að velja? Hvað valdir þú og hvers vegna? Hvað var erfiðast við að velja? Höfðu eftirfarandi þættir áhrif? Foreldrar, fyrirmyndir, félagarnir, möguleiki á árangri, landsliðssæti í yngri liðum, þjálfararnir. Telur þú að þátttaka í tveimur íþróttagreinum hafi áhrif á leikskilning? Kom til skörunar á æfingum milli íþróttagreina? Höfðu þjálfararnir samráð um íþróttaráttöku þína? Sá tími sem þú æfðir báðar greinar – upplifðir þú togstreitu á milli íþróttagreina og hvernig þá? Þoldi líkaminn þetta álag? Heldurðu að það sé auðveldara að ná árangri í handknattleik en knattspyrnu?