



ÍÞRÓTTABANDALAG  
**REYKJAVÍKUR**

# ÁNÆGJUVOGIN



Leiðarvísir um áherslur í íþróttastarfi barna og ungmenna

Haust 2009



## Ágæti lesandi

Leiðarvísir þessi er hugsaður sem hjálpargagn við íþróttabjálfun barna og ungmenna. Hann byggir á grunnstefnu ÍSÍ og ÍBR og líta má á hann sem nokkurs konar undirstöðu undir þá hugmyndafræði sem samkvæmt rannsóknum og reynslu þjálfara og íþróttافرæðinga hefur í gegnum tíðina virkað hvað best við almenna íþróttabjálfun. Upplýsingar í þessu riti eru þó ekki tæmandi heldur er leitast við að miðla grundvallar upplýsingum er snúa að ánægju iðkenda með það að leiðarljósi að auka ánægju þeirra, draga úr brottfalli úr skipulögðu íþróttastarfi og leggja grunn að afreksfólki framtíðarinnar.

Leiðarvísirinn er unninn af undirrituðum í samvinnu við Íþróttabandalag Reykjavíkur og hverfaíþróttafélögin í Reykjavík.

*Með von um að leiðarvísirinn nýtist þér í starfi og leik.  
Viðar Halldórsson, íþróttafélagsfræðingur*



## EFNISYFIRLIT

|   |    |
|---|----|
| 1. Inngangur .....  | 5  |
| 2. Almennt um þarfir barna og ungmenna í íþróttum.....                                    | 7  |
| 2.1. Börn og ungmenni í íþróttum<br>vilja að starfið sé skemmtilegt .....                 | 9  |
| 2.2. Börn og ungmenni í íþróttum<br>vilja bæta færni sína og ná árangri .....             | 14 |
| 2.3. Börn og ungmenni í íþróttum<br>vilja líkamlega hreyfingu .....                       | 20 |
| 2.4. Börn og ungmenni í íþróttum<br>vilja fjölbreyttar og spennandi íþróttir.....         | 24 |
| 2.5. Börn og ungmenni í íþróttum<br>vilja keppni og áskoranir .....                       | 28 |
| 2.6. Börn og ungmenni í íþróttum vilja eignast vini<br>og vera með vinum í íþróttum ..... | 31 |
| 3. Samantekt og lokaorð .....   | 34 |
| Helstu heimildir .....  | 35 |



## 1. INNGANGUR

Ánægja iðkenda ætti að vera grundvallar áhersluatriði í allri íþróttabjálfun barna og ungmenna. Börn og ungmenni stunda íþróttir fyrst og fremst því þeim finnst það skemmtilegt og hætta fyrst og fremst af því það hættir að vera skemmtilegt. Einnig hafa rannsóknir á afreksfólki í íþróttum sýnt að þeir sem ná í hæstu hæðir hafa mikla ánægju af íþróttinni sem þeir stunda þar sem upplifun þeirra af íþróttum hefur einkennst af því að íþróttaiðkunin hefur fyrst og fremst verið skemmtun.

Þrátt fyrir að ánægja hvers og eins sé mjög persónubundin og að áhugahvöt eigi rætur innra með hverjum og einum þá hafa utanaðkomandi þættir mikil áhrif. Þættir eins og umhverfið, áherslur íþróttastarfsins, endurgjöf, samskipti o.fl. Barn sem hefur til að mynda mikinn persónulegan áhuga á tilteknu athæfi gæti misst áhugann og hætt iðkun vegna utanaðkomandi áhrifa frá þjálfara, foreldrum, vinum eða af öðrum orsökum.

Með markvissum vinnubrögðum er hægt að auka ánægju iðkenda af íþróttastarfinu. Efni þessa leiðarvísis snýr að því með hvaða hætti það er hægt. Fjallað er á almennan hátt um grundvallarþætti er varða ánægju barna og ungmenna í íþróttum.

Með því að setja ánægju iðkenda á oddinn og auka jákvæða upplifun þeirra af íþróttabátttökunni þá fáum við enn ánægðari iðkendur sem skilar sér í betra starfi, minna brottfalli og enn meiri árangri.



## 2. ALMENNT UM ÞARFIR BARNNA OG UNGMENNA Í ÍPRÓTTUM

Í þessu riti verður fjallað sérstaklega um íþróttir barna og ungmenna og þarfir þeirra. En þarfir allra eru ekki endilega þær sömu. Þær breytast að einhverju leyti með aldri og þroska iðkenda. Til viðmiðunar er því sett fram eftirfarandi skipting á íþróttastafi barna og ungmenna frá Cote (1999) og verður vísað til hennar í textanum hér á eftir:

- Tilraunaárin (6-13 ára): þar sem áhersla er sérstaklega á ánægju og skemmtun af íþróttastarfinu.
- Sérhæfingarárin (13-15 ára): þar sem áherslan er enn sérstaklega á ánægju og skemmtun en iðkendur fara að fækka greinum og einbeita sér í meiri mæli að ná betra valdi á ákveðnum íþróttagreinum.

- Skuldbindingarárin (15+): þar sem iðkendur fara að æfa mun meira og leggja meiri skuldbindingu í æfingar og þann lífsstíl sem er líklegur til árangurs í íþróttum
- Fullkornunarárin (18+): þar sem iðkendur stefna að enn frekari færni og árangri í ákveðinni íþróttagrein

Þrátt fyrir þessa skiptingu þá eru ákveðnar grunnþarfir sem öll börn og ungmenni sækjast eftir að fullnægja í íþróttastarfinu. Þær eru helstar að börn og ungmenni vilja:

- að starfið sé skemmtilegt
- bæta færni sína og ná árangri
- líkamleg hreyfingu
- fjölbreyttar og spennandi íþróttir
- keppni og áskoranir
- eignast vini og vera með vinum

Þessir þættir tengjast allir innbyrðis en vinna sameiginlega að því með einum eða öðrum hætti að uppfylla þarfir og væntingar barna og ungmenna sem vilja stunda íþróttir. Nánar verður fjallað um hvern og einn hér á eftir.



## 2.1. Börn og ungmenni í íþróttum vilja að starfið sé skemmtilegt

- Iðkendur eiga að æfa á eigin forsendum
- Börn eiga ekki að æfa eins og fullorðnir. Þau eiga að æfa eins og börn.
- Hrós og hvatning leiðir af sér jákvætt og gott andrúmsloft
- Jákvætt og gott andrúmsloft leiðir af sér meiri ánægju, áhuga og árangur

Grunnforsenda íþróttastarfs barna og ungmenna er að starfið sé skemmtilegt. Íþróttastarf er jafnan skemmtilegt ef það er byggt upp á jákvæðum og heilbrigðum grunni þar sem gott andrúmsloft ríkir á æfingum og í keppni.



Forsenda þess að börnum og ungmennum þyki skemmtilegt í íþróttum er að iðkendur séu að iðka íþróttir á sínum eigin forsendum. Að þau séu að stunda íþrótt sem þau sjálf hafa áhuga á að stunda en séu ekki að taka þátt í starfinu á forsendum annarra eins og til dæmis foreldra sinna eða þjálfara. Þá fara þau að líta á iðkunina sem þvingun. Þekkt er að sumir foreldrar senda börn sín í íþróttir til að vinna sigrana sem þeir gátu ekki sjálfir unnið og reyna þannig að upplifa árangur í íþróttum í gegnum börnin sín. Börn og ungmenni eiga ekki að æfa til að ná árangri fyrir foreldra sína eða þjálfara heldur fyrir sig sjálf. Ef þessi áhugi á íþróttinni kemur frá börnunum sjálfum verður hann sterkari og líklegri til að endast. **Utanaðkomandi þrýstingur frá foreldrum eða öðrum um árangur í íþróttum dregur til dæmis úr áhuga og ánægju iðkenda af íþróttastarfinu.** Það getur leitt til leiða og skynjun iðkenda á að þau hafi ekki stjórn á eigin lífi sem á endanum leiðir til brottfalls úr íþróttum. Í því sambandi er stundum sagt að þau börn sem eiga foreldra sem ætla að gera þau að

afreksfólki í íþróttum, verði það einmitt ekki. Þvert á móti hefur það sýnt sig að afreksfólk í íþróttum átti afslappaða foreldra þegar kom að íþróttaiðkun þeirra og íþróttirnar voru fyrst og fremst skemmtilegar á yngri árum. **Íþróttapátttaka barna og ungmenna á að vera á þeirra eigin forsendum.**

Endurgjöf skiptir einnig miklu máli í upplifun iðkenda af starfinu. Sú endurgjöf sem þjálfarar nota hvað mest er hrós og hvatning annars vegar og gagnrýni og skammir hins vegar. Rannsóknir sýna að hrós og hvatning eru mun árangursríkari endurgjöf en gagnrýni og skammir. Þá hefur það sýnt sig að **hrós og hvatning auka ánægju iðkenda, auka árangur, byggja upp sjálfstraust og skapa jákvætt andrúmsloft þar sem unnið er með kosti iðkenda og skapað er umhverfi þar sem þeir þora að taka áhættu og að ná árangri.** Á móti skapa skammir og gagnrýni umhverfi sem einkennist af neikvæðu andrúmslofti, hræðslu og kvíða sem sýnir sig í lágu sjálfstrausti þar sem iðkendur eru hræddir við að gera mistök. Þjálfarar yngri iðkenda (á tilraunaaldrinum) ættu nær eingöngu að beita jákvæðri endurgjöf. Hrósa ætti sérstaklega fyrir árangursríkar tilraunir, viðleitni, jákvæða og góða hegðun sem og fyrir frammistöðu frekar en úrslit.

Skammir og refsingar ætti ekki að nota á lítil börn. Ef nauðsynlegt er að nota skammir og refsingar þá ber að gera það sparlega og ætti það helst við þegar breyta þarf óæskilegri hegðun, við broti á reglum sem og við aga- og virðingarleysi. Skammir eiga ekki að vera persónulegar heldur eiga þær fyrst og fremst að lúta að hegðun.

Iðkendur vilja mun frekar hrós og hvatningu og jákvætt andrúmsloft í íþróttum. Slík endurgjöf leiðir af sér ánægðari, áhugasamari og árangursríkari iðkendur.

Dæmi úr starfinu frá fimleikadeild Ármanns:



Í gegnum tíðina hefur brottfall unglunga í fimleikum verið mikið. Margt hefur verið gert og vegur þar þyngst tilkoma hópfimleika. Við skoðuðum hvað hægt væri að gera til þess að minnka brottfallið ennfremur og bjóða upp á að unglingar geti byrjað að stunda fimleika á þessum árum. Við stofnuðum hóp þar sem við blönduðum kynjunum saman. Þetta hefur reynst okkur mjög vel og er mikil aðsókn í þennan hóp. Það er ekki lagt upp með áherslu á keppni, en hópurinn hefur samt sem áður tekið þátt í mótum á vegum fimleikasambandsins. Hins vegar er aðal áherslan á að þau fái hreyfingu og svo er félagslegi þátturinn mjög mikilvægur.

Dæmi úr starfinu frá handknattleiksdeild Fram:



Í 6. flokki karla þar sem drengirnir eru á aldrinum 10-11 ára hefur þjálfarinn notast við hvatningakerfi þar sem verðlaun eru veitt fyrir jákvæða hegðun. Verðlaunað er t.d. fyrir framkomu, viðleitni, dugnað og mætingu. Afreksfólk félagsins hefur svo verið fengið til að veita viðurkenningarnar og segja nokkur vel valin orð í kjölfarið. Mikil ánægja hefur verið með þetta meðal iðkenda og forráðamanna enda brottfall ekkert og drengirnar hæstánægðir.



## 2.2. Börn og ungmenni í íþróttum vilja bæta færni sína og ná árangri

- Aukin færni og árangur eykur ánægju og áhuga iðkenda.
- Skynjun iðkenda skiptir miklu máli
- Skapa aðstæður sem bæta skynjun iðkenda á eigin færni
- Umbuna fyrir tilraunir til að beita rétttri tækni frekar en útkomu
- Varast ber að kenna iðkendum tækni sem þeir geta ekki ráðið við
- Allir eru mikilvægir og hafa eitthvað fram að færa
- Varast að dæma iðkendur út frá þroskamun

Einn af grunnþáttum íþróttþjálfunar er tækniþjálfun þar sem iðkendur læra þá tækni sem nauðsynleg er til þátttöku og árangurs í viðkomandi íþróttagrein. Aukin færni og árangur eykur áhuga og ánægju iðkenda. Því er mikilvægt að veita viðeigandi endurgjöf og skapa aðstæður sem líklegar eru til að bæta skynjun einstaklinga á eigin færni.

Það virkar vel að veita endurgjöf á viðleitni iðkenda til að bæta sig og horfa á framfarir hvers og eins, hversu smávægilegar sem þær virðast vera. Hrósa og umbuna fyrir tilraunir hvort sem þær skila tilsettum árangri eða ekki. Hvert lítið skref að settu marki er mikilvægt og getur verið mjög stórt í huga iðkandans ef hann fær umbun við hæfi. Barn sem til dæmis er að æfa skottækni í körfubolta þarf ekki endilega að skora til að fá hros heldur þarf það að leggja sig fram við að ná valdi á þeirri tækni sem lagt er upp með til að fá umbunina. Við viljum styrkja slíka



hegðun með það fyrir augum að iðkendur haldi áfram á sömu braut og nái að lokum fullu valdi á tækniinni og þar með meiri árangri í íþróttinni.

Varast skal að kenna iðkendum tækni sem þeir geta ekki ráðið við. Slík þjálfun leiðir af sér vonleysi og tilfinningu um getuleysi hjá iðkendum og dregur úr ánægju og áhuga þeirra. Iðkendur eiga að fá verkefni við hæfi þar sem áhersla er á grunntækniatriði hvers aldurshóps sem svo sífellt bætist í með hækkandi aldri iðkenda. Námskrár íþróttafélaga gefa til kynna hvað er æskilegt að kenna hverjum aldurshópi.

Í þessu sambandi er mikilvægt að skapa aðstæður sem auðvelda iðkendum að ná árangri. Til dæmis væri hægt að lækka körfur í körfubolta eða stækka mörk til að fjölga árangursríkum tilraunum, eða fækka reglum og spila á fleiri og minni völlum með færri leikmenn í hverjum leik til að fjölga tækifærum hvers og eins til að reyna sig í íþróttinni og taka af skarið.



Það tekur tíma að ná valdi á tækniatriðum í íþróttum og á meðan sú vinna er í gangi er ekki hægt að gera miklar kröfur um sigra. **Það er mikilvægara að iðkendur leitist við að læra og beita réttri tækni þó svo að þau tapi en að þau beiti rangri og takmarkandi tækni og sigri.**

En hvað er færni og fyrir hvers konar frammistöðu erum við að hrósa?

Iðkendur eru ólíkir einstaklingar og leggja ólíka hluti af mörkum til íþróttarinnar. Til að auka ánægju iðkenda er mikilvægt að það finni allir til sín. Það eru allir mikilvægir. Sigga er 14 ára og er að æfa handbolta. Hún er ekki mesti markaskorariinn í handboltaliðinu, hún er ekki með bestu tæknina, eða hraðann, en hún er mjög félagslynd, glaðvær og hvetjandi og er mjög mikilvæg fyrir liðið. Sigga þarf að finna að hún sé mikilvæg til að viðhalda ánægjunni og halda áfram að æfa og bæta sig. Hún gæti eftir allt saman orðið sá leikmaður liðsins sem nær



á endanum lengst allra í handboltanum. **Umbunin á því ekki aðeins að snúast um þá sem eru mest áberandi heldur þá sem eru að sýna æskilega viðleitni til að bæta sig og ná árangri.**

Í því sambandi hefur komið í ljós að börn og ungmenni sem talin eru góð í íþróttum og/eða hæfileikarík á yngri árum eru gjarnan fædd á fyrstu mánuðum ársins. Þessi börn eru líklegri en önnur til að fá verðlaun, vera valin í úrvalshópa,

landslið og ná meiri árangri á þessum árum. Þetta hefur verið nefnt *fæðingardagsáhrif árangurs*. Skýringar á þessum áhrifum eru fyrst og fremst taldar vera þær að þeir sem eru fæddir snemma á almanaksárinu hafa náð meiri líkamlegum, andlegum eða félagslegum þroska en þeir sem eru fæddir síðar á árinu. Þeir eru bráðþroska og virðast því standa sig betur í íþróttinni og eru almennt taldir hæfileikaríkari en þeir sem hafa minni þroska. En einnig eru þessir einstaklingar, sem kasta lengst, synda hraðast, skora flest mörk, og eru mest áberandi, líklegri til að fá meiri hvatningu, meiri kennslu og meiri athygli frá þjálfurum og samfélaginu en þeir sem eru fæddir síðar á árinu. Ómeðvitað erum við því oft að gera upp á milli iðkenda sem allir eiga skilið sömu tækifæri. Í því samhengi er einnig mikilvægt að allir fái að taka jafn mikinn þátt á æfingum og í

keppni. Að sitja til lengdar á varamannabekkkum í hópíþróttum er til dæmis líklegt til að draga úr ánægju og áhuga iðkenda af íþróttastarfinu.

Þetta ójafnvægi á hvatningu, leiðsögn og tækifærum getur leitt til afskiptaleysis þeirra iðkenda sem eru seinþroska sem missa áhugann og ánægjuna og hætta jafnvel í íþróttum. Mikilvægt er því að gera sér grein fyrir því með því að gefa öllum iðkendum jöfn tækifæri og athygli því það hefur sýnt sig að það geta allir náð árangri í íþróttum þegar þroskamunurinn hverfur með hækkingu aldri.

Dæmi úr starfinu frá handknattleiksdeild Vals:



Í yngri flokkum Vals í handbolta er algengt að hita upp í körfubolta en með handbolta þar sem reglurnar eru þrjú skref og eitt dripl og þrjú skref og ekkert dripl. Þessi upphitun er hugsuð til að auka samhæfingu barnanna ásamt því að vera tilbreyting í starfinu.

Dæmi úr starfinu frá knattspyrnudeild KR:



Þjálfari 6. flokks félagsins notaði upphitun til að auka íþróttalega fjölbreytni iðkenda, t.d. með því að hafa körfubolta eða rúgbý í upphitun þegar því var komið við.



## 2.3. Börn og ungmenni í íþróttum vilja líkamlega hreyfingu

- Iðkendur vilja takast á við krefjandi verkefni
- Þeir vilja líkamlega áreynslu á æfingum
- Líkamspjálfun dregur úr þunglyndi og kvíða
- Líkamspjálfun hefur jákvæðni, glaðlyndi og bjartsýni í för með sér
- Líkamspjálfun styrkir líkamsímynd og sjálfmynd einstaklinga
- Mikilvægt að skipuleggja æfingar vel
- Fækka „dauðum“ stundum á æfingum

Íþróttir eru fyrst og fremst líkamlegt athæfi og byggja upp á líkamlegri þjálfun og færni og eru líkamlegar æfingar undirstaða æfinga íþróttafélaga. Iðkendur íþróttar vilja reyna á sig líkamlega á æfingum, hlaupa, svitna og gleyma sér í hita leiksins. Börn og ungmenni vilja almennt æfingar í leikformi sem reynir á þau líkamlega og eru skemmtilegar. Þau vilja fjör.

Líkamleg hreyfing og líkamspjálfun veitir iðkendum vellíðunartilfinningu. Rannsóknir hafa sýnt að líkamspjálfun dregur úr þunglyndi og kvíða og ýtir jafnframt undir tilfinningar eins og jákvæðni, glaðlyndi og bjartsýni. Einnig styrkir líkamspjálfun líkamsímynd og sjálfsmýnd einstaklinga. **Íþróttþjálfun getur því gert iðkendum kleyft að líða vel sem eykur áhuga og ánægju þeirra af þátttökunni.**

Íþróttafélög eru í mestum tengslum við iðkendur á æfingum og vilja flestir metnaðarfullir þjálfarar yfirleitt fá meiri tíma með iðkendum sínum til að hjálpa þeim að ná árangri. Því er mikilvægt að æfingarnar séu vel skipulagðar og að æfingatímar



séu vel nýttir. Að æfingar byrji á tilsettum tíma, það taki sem skemmstan tíma að skipta á milli mismunandi æfinga, að þjálfari sýni frekar en að tala, og að iðkendur séu almennt virkir alla æfinguna. Þannig fá þeir mest út úr æfingunni. Iðkendur vilja takast á við krefjandi verkefni og hafa fjör á æfingum. Það hentar þeim ekki að æfingar fari í bið eða að hanga. Slíkir tímar draga úr líkamlegum ávinningi og einbeitingu af æfingum, sem og að ýta undir rötleysi og upplausn á æfingum. Því finnst iðkendum mikilvægt að æfingar séu vel skipulagðar þar sem þeir þurfa hvorki að bíða lengi í röð né hanga aðgerðarlaus á æfingum. **Börn og ungmenni vilja skýra stjórnun, skýr mörk og festu.** Það er hlutverk þjálfarans að verða við því. Góð aðferð til að halda virkni og fjölbreytni á æfingum er með stöðvafjálfun. Slíkt skipulag felur jafnan í sér gott skipulag, fjölbreytta þjálfun, minni raðir og meiri virkni hvers og eins.

Iðkendur sem æfa reglulega og fá líkamlega útrás á æfingum, þar sem jákvætt og gott andrúmsloft ríkir, líður betur á sál og líkama sem gerir þeim betur kleyft að ná árangri í því sem þau taka sér fyrir hendur.



Dæmi úr starfinu frá knattspyrnudeild ÍR:



Iðkendur á aldrinum 11-15 ára mæta 1x í viku á æfingu í júdó yfir vetrartímann. Þar eru strákar og stelpur saman og gerðar eru þrekæfingar, leikfimiæfingar, fallæfingar, júdóveltur og fleira. Keppt er í júdó, glímu og jafnvel súmóglímu. Krakkarnir fá mikið út úr æfingunum. Einnig er mikil ánægja innan beggja deilda með þetta samstarf.

Dæmi úr starfinu frá knattspyrnudeild Þróttar:



Til þess að fá ná sem bestum árangri þá leggur þjálfari 4. flokks Þróttar hlutina þannig upp að skipuleggja jafnt íþróttá- og félagslega þætti starfsins í þáula. Hann gefur út kynningarit á hverju hausti þar sem m.a. eftirfarandi kemur fram: skýrsla frá fyrra ári, æfingaáætlun, markmið varðandi félagslega hluti jafnt sem keppni, áherslupunktur, reglur flokksins og nokkur atriði varðandi umsjónarmenn. Þess má geta að þetta er unnið í nánu samstarfi við iðkendur og foreldra. Brottfall þessa hóps hefur verið í algjöru lágmarki og einnig hafa mjög sterkir keppnismenn skilað sér upp í meistaraflokkinn.

## 2.4. Börn og ungmenni í íþróttum vilja fjölbreyttar og spennandi íþróttir

- Fjölbreyttar íþróttir
- Ótímabær sérhæfing hefur ekki reynst iðkendum vel
- Fjölbreyttar æfingar
- Mikilvægt að brjóta upp starfið
- Þjálfarar ættu ávalt að bera hag iðkenda fyrir brjósti

Sú hugmyndafræði hefur víða skotið rótum að til að ná árangri í íþróttum þá þurfi að sérhæfa börn mjög ung í ákveðnar íþróttagreinir með það fyrir augum að þau einblíni á þá tækni- og leikfræðilegu þætti íþróttarinnar sem mikilvægt er að ná sem bestum tókum á til að skapa afreksíþróttafólk framtíðarinnar. Því hefur víða verið samkeppni á milli íþróttagreina um iðkendur þar sem ástundun annarra íþróttagreina samhliða tiltekinni íþróttagrein hefur verið talinn óæskileg og að fjölbreytt íþróttaiðkun geti skemmt fyrir frama í viðkomandi grein. Sú hugmyndafræði hefur ekki reynst árangursrík.

Þátttaka í einhæfu og sérhæfðu íþróttastarfi þar sem iðkendur eru markvisst að gera sömu æfingarnar aftur og aftur, ár eftir ár, dregur úr hreyfifroska og hreyfifæri iðkenda, eykur líkur á álagsmeiðslum, eykur brottfall úr íþróttum, dregur úr ánægju sem og árangri.

Ánægja iðkenda er forsenda árangurs þeirra. **Til að æfingarnar séu skemmtilegar þá þurfa þær að fela í sér fjölbreytta líkamsþjálfun, æfingar og leiki.** Einnig er mikilvægt að þær feli sífellt í sér nýjar áskoranir fyrir iðkendur. Því er æskilegt að börn og ungmenni leggi stund á fjölbreytta íþróttaiðkun og

er sérhæfing í einni íþróttagrein almennt ekki talin heppileg í flestum íþróttagreinum fyrr en í fyrsta lagi eftir kynþroska.

Aðstæður leyfa þó ekki alltaf að einstaklingar stundi fleiri en eina íþróttagrein. Þar koma inn þættir eins og takmarkað framboð íþróttagreina og af fjárhagslegum ástæðum geta foreldrar ekki leyft börnum sínum að æfa fleiri íþróttagreinar. Því er mikilvægt að æfingar í öllum íþróttagreinum séu fjölbreyttar með það fyrir augum að draga úr óæskilegum áhrifum ótímabærrar sérhæfingar sem lúta að hreyfiþroska, álagsmeiðslum og leiða iðkenda. Í því sambandi er til dæmis hægt að hafa ýmsar grunnleikfimiæfingar í leikjaformi til að styrkja almenna hreyfifærni iðkenda, hafa almennt fjölbreyttar æfingar, brjóta starfið upp með því að hafa upphitun í annarri íþróttagrein en stunduð er, færa æfingar út/eða inn, fara saman í sund eða keilu, eða stunda aðrar íþróttagreinar til tilbreytingar. **Gagnlegt er að brjóta upp starfið annað veifið með það fyrir augum að skapa spennu fyrir æfingunum og fjölbreytni í starfinu.** Þess fyrir utan styrkir það líkamlega færni og hreysti að stunda fjölbreytta hreyfingu. Mismunandi íþróttagreinar vinna því oft með hver annarri og hjálpa iðkendum enn frekar að ná árangri. Sá sem ætlar til dæmis að ná góðum árangri í hástökki gæti til að mynda haft mikið gagn af því að æfa körfubolta þar sem áhersla er á sterka fætur og stökk, einnig gæti sá sem æfir hópíþrótt haft mikið gagn af því að æfa einstaklingsíþrótt og tileinkað sér þann aga og ábyrgð sem fylgir slíkum íþróttum. Ólíkt því sem margir halda kemur afreksíþróttafólk oftast úr fjölbreyttu íþróttastarfi þar sem það hefur getað notað kosti úr ólíkum greinum til að verða enn betri í greininni sem það leggur mesta áherslu á að ná árangri í. Þeir sem gera það ekki eru undantekningar frekar en regla.



Fjölbreyttar íþróttir og æfingar gera íþróttirnar skemmtilegri, koma í veg fyrir leiða og bæta árangur iðkenda. Þjálfarar ættu að hvetja iðkendur til að kynna sér fleiri íþróttagreinir því þeir eiga alltaf að bera hag iðkenda fyrir brjósti.

Dæmi úr starfinu frá frjálsíþróttadeild ÍR:



Ýmislegt er gert til að brjóta upp starfið. Haldnir eru dagar þar sem t.d. er farið í fatasund, danskeppnir, pakkarugl í kringum jólin og páskabingó. Ef æfingar falla niður vegna lokunar íþróttahallarinnar er alltaf gert eitthvað annað eins og að fara í sund eða á skauta.



Dæmi úr starfinu frá knattspyrnudeild Víkings:

Við vorum með hóp þar sem eldri og yngri árgangarnir voru mismunandi, fá vinasambönd voru til staðar og höfðu hegðunarerfiðleikar loðað við hópinn. Við vildum gera eitthvað til þess að þjappa hópnum saman sem fyrst og skapa góðan liðsanda. Fórum við því í foreldralausa æfingaferð á Voga Vatnsleysuströnd. Ferðin heppnaðist frábærlega, við fórum í hermannaleik, eina krónu, sund, tarzan-leik, pöntuðum pizzu, héldum kvöldvöku og auðvitað í fótbolta, og það skemmtilegasta við þetta allt var að engin eiginleg dagskrá var fyrir ferðina; við bara gerðum það sem okkur langaði til. Skemmst er frá því að segja að eftir ferðina var verulegur munur á stemningunni í hópnum. Liðin, sem voru getuskipt og því blönduð af iðkendum af yngra og eldra ári, náðu betur saman og æfingarnar urðu einhvern veginn skemmtilegri.

## 2.5. Börn og ungmenni í íþróttum vilja keppni og áskoranir

- Börn og ungmenni vilja keppa
- Of mikil áhersla á úrslit er neikvæð í íþróttum barna og ungmenna
- Frekar að leggja áherslu á persónulegar áskoranir og frammistöðu
- Einbeita sér að stjórnanlegum þáttum

Börn og ungmenni vilja keppa og sækja í keppni. Sérstaklega strákar. En oft á tíðum leiðir of mikil áhersla á keppni til mikilla vandamála fyrir stóran hóp iðkenda. Vandamála eins og eineltis, kvíða, streitu, lakari sjálfsmyndar og brottfalls úr íþróttum. Það er í raun ekki keppnin sjálf sem er slæm heldur eru það áherslurnar sem við setjum í keppninni sem skipta mestu máli hvort keppni sé af hinu góða eða ekki. Íþróttir byggja á keppni þar sem markmiðið er að sigra. En íþróttir eru byggðar upp á þann veg að það geta ekki allir sigrað. **Ef sigur væri eini mælikvarði okkar á árangur í keppni þá myndu fæstir ná árangri.**

Skynjun iðkenda á eigin árangri hefur áhrif á áhuga þeirra og ánægju af íþróttagreininni. Ef viðkomandi skynjar að hann hafi eitthvað fram að færa í íþróttinni, búi yfir einhverri getu, þá eykst áhugi og ánægja hans en ef hann skynjar að svo sé ekki þá dregur úr þessum þáttum.

Árangur hefur bein áhrif á ánægju af iðkuninni og því er mikilvægt að hafa fleiri mælikvarða á árangur en sigra og ósigra. Mælikvarða þar sem allir geta náð árangri eins og til



dæmis að sýna framfarir, spila heiðarlega, og að leggja sig fram. **Við ættum til dæmis að leggja meira upp úr því að allir leggi sig fram og geri sitt besta heldur en að dæma árangur iðkenda út frá sigrum og ósigrum.**

Tökum dæmi af einstakling sem leggur sig allan fram í keppni og stendur sig mjög vel en tapar samt keppninni. Á að skamma hann fyrir að tapa? Eða á ekki frekar að hrósa honum fyrir að leggja sig fram, því það er það eina sem hann getur gert. Benda iðkandanum á hluti sem hann gerði vel, tækniatriði sem hann hefur náð framförum í, viðhorfi hans hvernig hann brást við mótlæti, baráttunni sem hann sýndi, hvað hann gaf af sér til liðsins, o.s.frv.

Sigrar og töp eru oft háð öðrum þáttum sem eru utan okkar stjórnunar og því er mikilvægt að horft sé til þátta sem iðkendur geta stjórnað. Við getum ekki stjórnað því hvernig

aðrir keppendur undirbúa sig og koma til leiks eða hvernig þeir standa sig í keppni, né hvernig dómaraþar dæma, né hvernig veðrið er, né hvort við sigrum eða töpum. Við getum eingöngu stjórnað okkar eigin frammistöðu, því hvernig við sjálf æfum, undirbúum okkur og komum til leiks. Keppnisáherslur virka því best þegar við náum að örva einstaklinginn þar sem hann setur sér persónuleg markmið og áskoranir sem snúa til dæmis að því að ná valdi á rétttri tækni, bæta persónulegan árangur, halda einbeitingu, eða hafa gaman að keppninni.

Dæmi úr starfinu frá Fylki:



Þjálfari yngri flokks segir jafnan að ef að allir í liðinu geti horfst í augu inn í klefa eftir leik, að þá sé leikurinn vel heppnaður hvort sem að sigur vannst eða ekki. Ef allir geta horfst í augu merkir að allir hafi lagt sig fram og það er ekki hægt að fara fram á meira af iðkendum en að þeir leggi sig fram.

Dæmi úr starfinu frá körfuknattleiksdeild Fjölnis:



Þjálfari í körfuboltanum hvetur alla iðkendum jafnt til dáða og finnst öllum sem hjá honum eru þeir vera jafn mikilvægir. Í lok hvers tímabils þá lætur hann hvern og einn fá viðurkenningarskjal um einhverja styrkleika viðkomandi einstaklings. Baráttuhundur flokksins, sóknarsnillingur flokksins, hvatningarmeistari flokksins, sigurdansmeistarinn, armbeygjukóngurinn, o.s.frv.. Svona punkta um styrkleika hvers er lítið mál að gera en skilar ótrúlegri ánægju.

## 2.6. Börn og ungmenni í íþróttum vilja eignast vini og vera með vinum í íþróttum

- Félagsstarf í kringum íþróttina
- Búa til tækifæri
- Leyndir hæfileikar koma í ljós
- Eykur samheldni
- Jákvætt og gott andrúmsloft
- Iðkendur vilja taka þátt í ákvarðanatöku

Það eru ekki allir iðkendur sem ætla að verða stórstjórnur í íþróttum. Íþróttir eru að miklu leyti félagslegt athæfi þar sem mörg börn fara að æfa íþróttir til að eignast vini og vera með vinum sínum. Börn og ungmenni eru félagsverur og verða vinirnir sífellt mikilvægari í þeirra lífi með hverju árinu sem líður. Hluti af þeim iðkendum sem hætta að stunda íþróttir bera því við að þau hafi hætt því vinirnir hættu eða að það var ekkert gert í íþróttinni nema að æfa og keppa. Þetta er sérstaklega áberandi hjá stúlkum.

Mikilvægt er því að leggja áherslu á virkt félagsstarf í kringum iðkendur. Að iðkendur geri eitthvað saman utan æfinga og keppni. Eitthvað sem styrkir hópinn, eykur samskiptin, sem iðkendur hafa ánægju af. Það brýtur upp æfingarnar og iðkendur kynnast hver öðrum við nýjar kringumstæður. Stebbi var til að mynda ekkert sérstaklega góður sundmaður í liðinu en þegar iðkendur kynntust honum í hjólatúrnum þá sáu þeir að hann var mjög skemmtilegur strákur og ótrúlega fær í hjólakúnstum. **Félagsleg athæfi utan íþróttæfinganna ýta undir liðsheild og samheldni í hópum, búa til og styrkja**

**vinasamönd og skapa gott og jákvætt andrúmsloft.** Ef að einstaklingar eiga vini í íþróttinni þá styrkir það tengslin við íþróttina sem gerir það að verkum að áhugi og ánægja eykst og líkur á brottfalli minnka. Starfið verður skemmtilegra. Jafnvel bestu atvinnumannalið í heimi sleppa stundum æfingum til að gera eitthvað annað sem styrkir tengsl leikmanna með það fyrir augum að auka samstöðu og ánægju af þátttökunni.

Hlutverk þeirra sem skipuleggja íþróttastarf ætti því að vera að búa til tækifæri fyrir félagsleg athæfi í kringum íþróttirnar. Jafnvel að stuðla að slíku einu sinni í mánuði en sum íþróttafélög hafa einmitt sett það inn í ráðningasamninga þjálfara. Í því sambandi er mikilvægt að leyfa iðkendum að taka þátt í ákvarðanatöku. Það ýtir undir skuldbindingu þeirra til starfsins. Iðkendur gætu í þessu sambandi komið með hugmyndir um hvað þeim þætti skemmtilegt að gera og jafnvel tekið þátt í skipulagningu þess. Stúlkur vilja oft taka þátt í slíkri ákvarðanatöku og þær vilja almennt lýðræðislegri þjálfara en piltar sem vilja frekar þjálfara sem eru meira að stýra þessu eftir sínu höfði. Það að leyfa iðkendum að koma sínum óskum á framfæri og taka þátt í ákvarðanatöku að einhverju marki er þó alltaf líklegt til að auka ánægju þeirra og skuldbindingu til starfsins.

Dæmi úr starfinu frá knattspyrnufélaginu Val:



Í samningum allra þjálfara er klásúla um að þeir eigi að sinna félagslega þættinum. „Þjálfari skal ekki einungis sjá um þjálfun hópsins heldur einnig sjá um að hópurinn hittist og geri af og til eitthvað saman í frístundum sínum“. Þar eru t.d. haldnir foreldradagar þar sem foreldrar keppa á mótí börnunum og endað í pizzu- eða kökuveislu.



Dæmi úr starfinu frá knattspyrnufélaginu Víkingi:

Til að auka ánægju iðkenda í íþróttastarfi má t.d. brjóta starfið upp með óvissuferð. Þriðji flokkur kvenna í knattspyrnu fór slíka ferð þar sem gengið var á Esju síðan lá leiðin í sund í Mosfellsbæ og að lokum var gist í skála rétt fyrir utan Reykjavík. Mikil ánægja var með þessa ferð og skemmtu þær sér vel. Yfirleitt verður mikið brottfall á þessum aldri því er mikilvægt að halda vel utan um starfið. Ekki er nóg að vera bara með góða þjálfun heldur verður starfið líka að vera skemmtileg og fjölbreytilegt þannig að allir fái að njóta sín.

### 3. SAMANTEKT

Íþróttastarf er forvarnarstarf í víðum skilningi þess orðs. Hlutverk íþróttta er að búa til verkefni og skapa umhverfi fyrir börn og ungmenni sem hjálpar þeim að vaxa og dafna og kennir þeim að ná árangri í lífinu sjálfu en ekki bara í íþróttum. Forsenda þess er að iðkendum líði vel í starfinu og hafa á því áhuga og ánægju.

Þeir þættir sem hafa verið til umfjöllunar í þessu riti eru allir mikilvægir og varða upplifun og ánægju barna og ungmenna af íþróttastarfi. Umfjöllunin er þó ekki tæmandi en mikilvægt er fyrir alla þá sem standa að íþróttastarfi, stjórnendum, þjálfurum, foreldrum og öðrum, að gera sér grein fyrir þeim þáttum sem hafa áhrif á upplifun iðkenda af íþróttastarfi almennt.

- Íþróttir eiga að vera skemmtilegar
- Áhersla á að vera á fjölbreytt athæfi og hreyfingu
- Jákvæð og hvetjandi endurgjöf virkar best
- Það eru allir iðkendur mikilvægir
  - = Meiri ánægja, minna brottfall, meiri árangur!

## HELSTU HEIMILDIR:

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

Coakley, J. (2007). *Sports in society: Issues and controversies*. Boston: McGraw-Hill.

Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Íþróttabandalag Reykjavíkur (2004). *Barnaíþróttir*. Reykjavík: ÍBR.

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (1996). *Stefnuyfirlýsing um tilhögun íþróttaupveldis æskufólks innan íþróttahreyfingarinnar*. Reykjavík: ÍSí.

Murphy, S. (1999). *The cheers and the tears: A healthy alternative to the dark side of youth sports today*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Musch, J. & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21, 147-167.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

Shaw, D.; Gorely, T. og Corban, R. (2005). *Sport and exercise psychology*. Oxon: Bios Scientific Publishers.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology (3rd ed)*. Champaign IL: Human Kinetics.

Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknastofnun uppeldis- og menntamála.







