

# Íþróttir barna og unglinga



# Efnisyfirlit

INNGANGUR	4
MARKMIÐ VIÐ ÞJÁLFUN BARNNA OG UNGLINGA	5
HVERNIG Á AÐ ÞJÁLFA BÖRN OG UNGLINGA ?	6
HVERNIG ÍÞRÓTTIR VILJA BÖRN STUNDA ?	7
HVERNIG ER RÉTT AÐ HAGA KEPPNI MEDAL BARNNA ?	8
VERÐLAUN OG VIÐURKENNINGAR	10
ÍÞRÓTTASKÓLAR	11
UPPELDISGILDI ÍÞRÓTTASTARFS	12
ÞÁTTAKA OG HLUTVERK FORELDRA	13
BROTTFALL UNGLINGA ÚR ÍÞRÓTTUM	14

# Inngangur

Þessi bæklingur er ætlaður forystumönnum í íþróttastarfi barna og unglunga, þjálfurum og foreldrum. Útgáfa hans er þáttur í kynningu ÍSÍ á stefnuyfirlýsingu sambandsins um barna- og unglungaíþróttir, sem samþykkt var á Íþróttabingi ÍSÍ í október 1996.

Íþróttahreyfingin býr við sívaxandi kröfur frá foreldrum um vandað og ábyrgt starf, góða skipulagningu og hæfa leiðbeinendur. Sérhvert íþróttafélag þarf að bregðast við þessu með því að skoða eigið starf ofan í kjölinn, gera kröfur til leiðtoga sinna og leiðbeinenda og laga það sem betur má fara. Í þessum bæklingi er ætlunin að varpa ljósi á nokkur meginatriði varðandi íþróttaiðkun barna og unglunga, beina athyglinni bæði að því sem vel er gert og að því sem má bæta í starfinu og ekki síst að hvetja til umræðu um þessi mál meðal forystumanna, þjálfara og foreldra. Með það fyrir augum er varpað fram í honum fjölda spurninga, sem tilvalið er að taka til umræðu í þessum hópum.



# Markmið við þjálfun barna og unglinga

Íþróttaiðkun barna á að vera þroskandi, bæði líkamlega, andlega og félagslega.

Hjá yngstu börnunum (8 ára og yngri) er aðalmarkmiðið með þjálfuninni að auka hreyfiþroska. Mikilvægt er að börnunum finnist íþróttaiðkunin skemmtileg og að þeim líði vel. Markmiðið með því að tryggja að fyrstu kynni barnanna af íþróttum verði jákvæð er að vekja hjá þeim áhuga á íþróttaiðkun sem endist alla ævi.

Þegar börnin verða eldri (9-12 ára) er lögð áhersla á að auka hreyfifærni með fjölbreyttri tækniþjálfun, auk þess sem byrjað er að huga að markvissri þol- og kraftþjálfun. Síðar, þegar börnin komast á unglingsár (13-19 ára), skapast forsendur til að auka þjálfunarálagið og hefja sérhæfingu.

Alla tíð, ekki síst á unglingsárunum, er nauðsynlegt að leggja ríka áherslu á hvers kyns félagsstarf í tengslum við sjálft íþróttastarfið. Ennfremur er mikilvægt að öllum börnum og unglingum séu skapaðar aðstæður til íþróttaiðkunar á eigin forsendum, hvort sem það er með keppni og afrek í huga eða með líkamsrækt, skemmtun og góðan félagskap að leiðarljósi.

## Skilgreiningar

- Börn: 12 ára og yngri
- Unglingar: 13-19 ára



# Hvernig á að þjálfna börn og unglinga ?

Flestar rannsóknir á viðbrögðum líkamans við þjálfun eru gerðar á fullorðnum. Þó er margt vitað um áhrif þjálfunar á börn og unglinga.

Þolþjálfun miðar að því að auka hæfileika líkamans til að framleiða orku til að mæta álagi. Loftháð þol byggir á nýtingu súrefnis úr andrúmsloftinu til orkuvinnslunnar en lofffirrt þol byggir á annars konar efnaskiptum. Á kynþroskaaldri verða breytingar í líkamanum sem auka mjög hæfileika hans til súrefnisupptöku, óháð þjálfun. Það er því ekki rétt að hægt sé að auka loftháð þol svo mikið með þolþjálfun á barnsaldri að það skipti sköpum síðar meir. Ennfremur er erfitt að bæta lofffirrt þol verulega fyrir kynþroskaaldurinn.

Kraftþjálfun miðar að því að styrkja vöðva og auka hæfileika þeirra til að framleiða kraft. Hormónabreytingar á kynþroskaaldri valda því að vöðvar stækka talsvert og hæfileiki þeirra til að framleiða kraft eykst til muna, einkum hjá stráku. Arangur kraftþjálfunar á barnsaldri er því litill miðað við þann árangur sem unnt er að ná hjá báðum kynjum eftir að kynþroskaaldri er náð.

Tækniþjálfun miðar að því að bæta hreyfigetu og samhæfingu. Börn á 9-12 ára aldri eiga auðvelt með að tileinka sér leikni í íþróttum, með tækniþjálfun og fjölbreyttri hreyfingu. Á kynþroskaaldrinum, þegar líkamsvöxtur er hraður, getur aftur á móti verið erfiðara að bæta tæknina að ráði. Það er til lítils að kenna tækni sem krefst meiri samhæfingar en barnið ræður við.

Með þetta í huga er rétt að leggja áherslu á að:

- þol- og kraftþjálfun barna ber að stilla í hóf, árangur hennar verður betri eftir kynþroskaaldurinn
- fjölbreyttir leikir veita börnum bæði skemmtun og alhliða hreyfiþjálfun og leggja þannig grundvöll að farsælli íþróttaiðkun alla ævi.

## Til umræðu:

1. Hvernig er barna- og unglingsþjálfun háttað í þínu félagi ?
2. Fá börn og unglingar alhliða hreyfiþjálfun í þinni íþróttagein ?
3. Hvernig æfðir þú þegar þú varst barn og unglingur ?



# Hvernig íþróttir vilja börn stunda ?

Börnum er eðlislægt að leika sér, hvar og hvenær sem því verður við komið. Þegar börnin fara að iðka íþróttir innan íþróttafélaga gera þau sér vonir um að geta haldið leiknum áfram þar. Það er þó ekki alltaf raunin.

Í íþróttafélögum er starfið yfirleitt skipulagt eftir ákveðnum reglum. Meðal annars er börnum gjarnan skipt í hóp á eftir kyni, aldri og getu svo hægt sé að sinna hverjum hóp í samræmi við þroska hans og þarfir. Slik skipting getur þó gengið þvert á önnur tengsl í barnahópnum, t.d. aðskilið vini, og dregið þannig úr ánægju þeirra af íþróttaiðkuninni. Því getur verið nauðsynlegt að sýna sveigjanleika og skipuleggja ekki íþróttaiðkun barnanna um of.

## Úr stefnuýfirlýsingu ÍSÍ

Æfingar fyrir börn og unglinga ættu að vera fjölþættar og örva alhliða hreyfiþroska. Sérhæfing getur aukist með aldrinum.

### Til umræðu:

- 1. Hvað hvetur börn til að byrja að iðka íþróttir ?
- 2. Hafa börnin í þínu félagi verið spurð um hvers þau vænti sér af íþróttastarfinu?



# Hvernig er rétt að haga keppni meðal barna?

Innri þörf fyrir samanburð og keppni er ríkur þáttur í mannlegu eðli. Keppni í einhverri mynd er því og verður órjúfanlegur hluti af hvers kyns íþróttaiðkun, einnig meðal barna. Keppni, og sú kitlandi spenna sem fylgir henni, er reyndar eitt það mikilvægasta sem hvetur börn og unglinga til að taka þátt í íþróttum.

Keppni barna í íþróttum er því miður of oft mótuð með keppni fullorðinna sem fyrirmynd. Rík áhersla er lögð á frammistöðu og allt lagt í sölurnar til að sigra. Keppni af þessu tagi getur hæglega fylgt meira álag en börnin ráða við, auk þess sem of mikil áhersla á sigur verður þess gjarnan valdandi að einungis færustu einstaklingarnir eiga þess kost að taka þátt.

Hjá ungum börnum, sem eru að taka út andlegan og líkamlegan þroska, á þjálfunin að vera aðalatriði en keppnin aukaatriði. Að því marki sem keppni er stunduð meðal barna er áriðandi að hún sé sniðin að þroska þeirra og þörfum. Með því er einkum átt við að dregið sé úr áherslum á sigur og að allir eigi þess kost að taka þátt, án þess að þurfa að óttast að gera mistök. Þá verður keppnin hvetjandi en ekki letjandi og þannig verða sigurvegararnir fleiri þegar til lengdar lætur.



Það er hollt að velta því fyrir sér hverjir það eru sem leggja mesta áherslu á að keppni sé svo ríkur þáttur í íþróttaiðkun barna sem raun ber vitni:

- þau sjálf ?
- þjálfarinn ?
- forráðamenn félaganna ?
- foreldrarinn ?

### Úr stefnuyfirlýsingu ÍSí:

*Keppni barna skal miðast við aldur þeirra og þroska. Hún á að hvetja til ástundunar og framfara og hjálpa þannig til við að ná settum markmiðum í þjálfun.*

*Hjá ungum börnum er rétt að leggja áherslu á liðakeppni og almenna þátttöku, óháð getu. Hjá eldri börnum er hægt að auka áherslu á keppni milli einstaklinga. Á unglingsárum getur árangur í keppni orðið markmið sem stefnt er að.*

*Ferðalögum barna vegna keppni skal stillt í hóf. Börn ættu ekki að taka þátt í keppni erlendis fyrr en við 13 ára aldur.*

### Til umræðu:

- 1. Hvernig áhrif telur þú að keppni hafi á börn ?
- 2. Hvort telur þú mikilvægara í íþróttaiðkun barna - almenna þátttöku eða sigur í keppni ?
- 3. Hvernig bregst þú við sem þjálfari ef liðið þitt tapar ?



# Verðlaun og viðurkenningar

Það er takmark margra barna sem stunda íþróttir að vinna til verðlauna. Því fylgir jafnan mikil gleði, en vonbrigðin geta að sama skapi orðið mikil ef það tekst ekki. Því yngri sem börnin eru, þeim mun erfiðara er fyrir þau að sætta sig við að fá ekki verðlaun eins og hinir. Þau gera sér heldur ekki alltaf grein fyrir því af hverju það dugði þeim ekki að leggja sig öll fram. Með því að veita öllum jafna viðurkenningu fyrir þátttöku er hægt að forða mörgum frá sárum vonbrigðum.

Sem betur fer er það fátítt að börnum séu veitt peningaverðlaun. Þó eru þess dæmi að foreldrar verðlauni börn sín með peningum fyrir skorud mörk, met eða sigra. Hvert verður viðhorf þessara barna til íþróttanna, peninganna og eigin verðleika?

Auk verðlauna fylgja keppni ýmiss konar titlar og viðurkenningar. Það er ekki alltaf auðvelt fyrir ung börn að takast á við félagslegar og tilfinningalegar hliðar þess að

vinna meistaratitil eða vera útnefndur fremstur meðal fjölmargra jafningja. Það er heldur ekki hvetjandi fyrir hina fjölmörgu sem ekki eru útnefndir að einum sé hampað í sviðsljósinu en allir hinir falli í skuggann. Öll börn þurfa hvatningu, ekki bara þeir sem skara fram úr.

## Úr stefnuyfirlýsingu ÍSí:

*Æskilegt er að í keppni yngstu barnanna fái allir jafna viðurkenningu fyrir þátttöku. Ekki er æskilegt að krýna Íslandsmeistara fyrr en í fyrsta lagi við 11 ára aldur. Óæskilegt er að veita börnum og unglingum stórvíðurkenningar, t.d. íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands.*

Við skulum hafa það hugfast að fyrir mörg börn felst stærsti sigurinn í því að taka þátt og mesta viðurkenningin í því að taka framförum.

### Til umræðu:

1. Hvernig er staðið að verðlaunaveitingum til yngstu barnanna í þínu félagi?
2. Er æskilegt að börn venjist því að meta verðleika sína til fjár?
3. Telur þú æskilegt að krýna Íslandsmeistara meðal barna?



# Íþróttaskólar

ÍSí hvetur til þess að íþróttafélög gefi öllum börnum upp að 9-10 ára aldri tækifæri til að stunda íþróttir í fjölbreyttum íþróttaskólum.

Íþróttaskólar eru kjörin leið til að sameina þau markmið sem hafa verið sett fram varðandi íþróttaiðkun yngstu barnanna:

- þeir skapa börnunum skemmtilegt og þroskandi umhverfi, þar sem leikgleði og almenn þátttaka eru höfð að leiðarljósi.
- þeir gefa börnum kost á að kynna sér margar íþróttagreinar, og auðvelda þeim þannig að velja sér eina eða fleiri greinar til áframhaldandi iðkunar, samkvæmt eigin áhuga og hæfileikum.
- þeir skapa möguleika til að bjóða fjölbreytt íþróttastarf á viðráðanlegu verði.

Íþróttaskóla má skipuleggja með margvíslegum hætti, sem mótast af aðstæðum á hverjum stað. Taka verður mið af fjölda barna, öðru starfi viðkomandi íþróttafélags, aðstöðu, leiðbeinendum og fleiru. Til að tryggja að boðið verði upp á sem fjölbreyttasta

íþróttaiðkun er æskilegt að öll íþróttafélög og deildir á hverjum stað vinni saman að verkefninu í stað þess að keppa um tíma og þáttökugjöld barnanna. Til að efla íþróttaskólana enn frekar er ákjósanlegt að íþróttafélög leiti eftir samstarfi um þá við sveitarfélög, skóla og önnur félagasamtök í sínu byggðarlagi.

## Úr stefnuýfirlýsingu ÍSí:

*Íþróttafélög og deildir ættu að hvetja börn og unglinga til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og hafa samvinnu sín á milli um að skapa þeim tækifæri til þess.*

## Til umræðu:

1. Hvernig væri best að haga íþróttaskóla fyrir yngstu börnin í þínu félagi?
2. Hverja telur þú helstu kosti og galla íþróttaskóla eins og hér er lýst?



# Uppeldisgildi íþróttastarfs

Íþróttastarf er uppeldisstarf. Þar læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur. Auk þess að kenna íþróttir hafa íþróttapjálfarar því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna. Mikið er undir því komið að þeir séu meðvitaðir um þetta hlutverk og séu vel undir það búnir. Íþróttahreyfingin hefur markað sér þá stefnu að allir þjálfarar sem starfa á hennar vegum skuli hafa menntun til þeirra starfa sem þeir vinna.

Þjálfarar eru fyrirmyndir barnanna í orði og verki. Allt sem þeir segja og gera felur í sér skilaboð til barnanna. Það er því mikilvægt að þjálfarar bregðist við öllu sem út af ber í íþróttastarfinu en veiti ekki þegjandi samþykki, t.d. ef leikmenn nota ósæmilegt orðbragð við aðra leikmenn eða dómara eða hafa vísvitandi rangt við.



## Til umræðu:

1. Er uppeldisgildi íþróttastarfs eins mikið og af er látið?
2. Eru þjálfarar í íþróttafélaginu þínu menntaðir og hæfir?

# Þátttaka og hlutverk foreldra

Á hverju ári tengjast fjölmargir foreldrar starfi íþróttafélaga vegna þátttöku barna þeirra. Sumir þeirra taka virkan þátt í starfinu, en aðrir sýna því lítinn áhuga. Flestir þessara foreldra hætta svo afskiptum af íþróttastarfinu þegar barnið þeirra kemst á unglingsár eða hættir að stunda íþróttir.

Sumir áhugasömustu foreldrarnir ganga mjög langt í að móta þátttöku barna sinna í íþróttum. Þeir ákveða hvaða íþróttagreinar börnin æfa, hvar og hvernig þau gera það og ganga jafnvel svo langt að reyna að knýja fram árangur samkvæmt eigin óskum. Slíkur metnaður getur sett leiðinlegan blæ á íþróttaiðkunina og jafnvel átt þátt í að börnin hætti þátttöku. Það getur verið varasamt að ætla að láta gamla drauma um eigin íþróttaframa rætast í börnunum.

Ástæður þess að aðrir foreldrar taka ekki þátt í íþróttastarfinu geta verið margvíslegar, sumir hafa ekki tíma og aðrir hafa ekki áhuga. Þó eru alltaf einhverjir sem hafa bæði tíma og áhuga en skortir þekkingu á verkefnum og sjálfstraust til að takast á við þau. Íþróttafélög þurfa að kynna foreldrum það starf sem þau vinna, hvetja þá til að taka þátt í því og gera þeim grein fyrir að öll hjálp er vel þegin. Oft getur verið árangursríkt að byrja á að fela hverjum og einum lítil og vel afmörkuð verkefni.

## Til umræðu:

1. Hvernig er best að vekja og viðhalda áhuga foreldra á þátttöku í íþróttastarfi barna þeirra ?
2. Óttast foreldrar að lenda í ábyrgðarstörfum fyrir félagið ef þeir taka þátt í íþróttastarfinu ?
3. Er raunhæft að fá foreldra til að halda áfram að starfa fyrir íþróttafélögin þó börn þeirra verði fullorðin eða hætti iðkun ?
4. Hvernig reynslu hefur þú af mjög metnaðarfullum foreldrum ?
5. Hvort er betra að foreldrar hafi eingöngu áhuga á að börn þeirra iðki íþróttir til að ná afreksárangri eða að þeir sýni íþróttaiðkuninni engan áhuga ?



## Brottfall unglunga úr íþróttum

Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi fer hraðminnkandi á unglingsárunum. Mest er hún hjá börnum á 11-13 ára aldri, en minnkar síðan um 2/3 fram að 20 ára aldri. Sem betur fer er það svo að margir þeirra sem hætta þátttöku í starfi íþróttafélaga halda áfram að stunda íþróttir utan þeirra. Samt sem áður ber íþróttahreyfingunni að taka brottfall unglunga alvarlega og leita leiða til að sporna gegn því.

Það íþróttastarf sem unglungum býðst innan íþróttafélaga er oft afar einhæft. Rík áhersla er lögð á æfingar með keppni og afreksárangur að markmiði, en lítið gert fyrir þá sem fyrst og fremst vilja iðka íþróttir sér til skemmtunar og heilsubótar. Þessi fábreytni í íþróttastarfinu á vafalítið stóran þátt í því að margir unglingar hætta þátttöku. Auk þess gerir hún að verkum að það er erfitt að byrja að iðka nýja íþróttagrein þegar komið er á unglingsár. Þeir sem gera það standa gjarnan jafnöldrum sínum, sem æft hafa lengur, langt að baki. Ef ekkert er gert til að veita þessum einstaklingum leiðsögn í samræmi við þarfir er líklegt að þeir gefist upp og hætti.



Til þess að íþróttaiðkun verði órjúfanlegur hluti af lífsstíl ungs fólks til frambúðar er mikilvægt að íþróttafélög gefi sem flestum börnum og unglíngum kost á að iðka íþróttir í samræmi við áhuga og getu hvers og eins. Ein leið til þess er að starfrækja sérstaka hópa fyrir þá sem leggja meira upp úr því að iðka íþróttir sér til skemmtunar og heilsubótar en að æfa með keppni að markmiði. Öflugt félagsstarf í tengslum við íþróttaiðkunina er einnig mikilvægur þáttur í að vinna gegn brottfalli unglínga úr íþróttastarfinu. Mörg íþróttafélög vantar þó aðstöðu fyrir slíkt félagsstarf og þó hún sé til staðar hjá öðrum félögum er hún oft fyrst og fremst nýtt fyrir hina fullorðnu.

Hvernig væri að bjóða upp á opið hús í íþróttahúsunum fyrir unglíngana um helgar, þar sem þeir gætu skemmt sér við að iðka hvers kyns íþróttir eftir eigin höfði undir dynjandi tónlist?

### Úr stefnuýfirlýsingu ÍSí:

*Íþróttafélög og deildir ættu að sjá til þess að skapa börnum og unglíngum sem jöfnust tækifæri til að stunda keppnisíþróttir og íþróttir til skemmtunar og heilsubótar.*

#### ● Til umræðu:

- 1. Hvernig er hægt að auðvelda unglíngum að skipta um íþróttagrein?
- 2. Gefst öllum unglíngum kostur á að iðka íþróttir við sitt hæfi í þínu félagi?
- 3. Hefur félagið þitt yfir að ráða félagsaðstöðu þar sem unglíngar geta komið saman utan æfingartíma?
- 4. Hvernig væri best að standa að opnu húsi fyrir unglínga í þínu félagi?







# Íþróttir barna og unglunga

(c) Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) 1997

Höfundar: Frímánn Ari Ferdinándsson og Sigurður Magnússon

Útlit og umbrot: Guðni R. Björnsson

Teikningar: Elsa Nielsen

Prentun: Oddi hf.

*Heimildir:*

*Skal idrættens børn nå stjernerne ? Danmarks Idræts-Forbund.*

*Stefnuyfirlýsing um tilhögun íþróttáuppeldis æskufólks innan*

*íþróttahreyfingarinnar. ÍSí, 1996.*

*Börn og íþróttir. ÍSí, 1994.*

## FRÆÐSLURIT ÍSÍ

Þessi bæklingur er gefinn út til að kynna stefnu ÍSÍ varðandi íþróttir barna og unglunga. Hann er einkum ætlaður leiðtogum í íþróttastarfi, þjálfurum og foreldrum.

Vaxandi kröfur eru gerðar til íþróttahreyfingarinnar um vandað og þroskandi starf fyrir börn og unglunga. Hér er ætlunin að varpa ljósi á nokkur atriði sem varða íþróttaiðkun barna og unglunga og beina athyglinni bæði að því sem vel er gert og að því sem má bæta. Í bæklingnum er einnig varpað fram fjölda spurninga, sem vonandi hvetja lesendur hans til umhugsunar og umræðu.

