

„Andlegir þættir íþróttabjálfunar skipta öllu máli“

segir Hafrún Kristjánsdóttir sálfræðingur

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Árangur í íþróttum byggir ekki aðeins á líkamlegri getu. Gott hugarfar og góður liðsandi geta einnig skipt höfuðmáli. Með markvissri þjálfun andlegra þátta styrkjum við börn og unglinga fyrir lífið og þátttöku í samfélaginu um leið og við aukum möguleika þeirra á að blómstra á íþróttavellinum.

Þetta er stefnuýfirlýsing nýs átaks í íþróttabjálfun sem sálfræðingurinn Hafrún Kristjánsdóttir tekur þátt í undir yfirskriftinni Sýnum karakter. Hafrún er ásamt Viðari Halldórssyni höfundur efnis á nýrri vefsíðu synumkarakter.is þar sem finna má ýmsan fróðleik og praktískar ráðleggingar til þjálfara og leiðbeinenda sem sinna íþróttabjálfun, sérstaklega yngri flokka. „Grunnhugmyndin að verkefninu kemur frá Viðari sem er félagsfræðingur við Háskóla Íslands, og Valdimar Gunnarssyni hjá UMSK og það eru UMSK og ÍSÍ sem standa að þessu verkefni í samstarfi við okkur.

Á undanförunum misserum hefur verkefnið verið prófað og þróað innan UMSK og er nú svo komið að stærstu íþróttahreyfingar Íslands, Ungmennafélag Íslands og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, hafa tekið höndum saman um það að koma verkefninu á framfæri út í íþróttahreyfinguna.“

Hafrún bendir á þá gleðilegu staðreynd að í kringum 80% allra barna á aldrinum 6-12 ára stunda íþróttabjálfun utan skóla um lengri eða skemmri tíma. „Uppeldisþáttur þjálfunar barnanna hefur löngum verið vanmetinn, öll áhersla er lögð á líkamlega færni og tæknilega þætti, en hitt hefur í rauninni orðið útundan,“ segir Hafrún.

Lykilþættir í andlegri þjálfun

Hafrún lauk doktorsprófi í sálfræði fyrir ári síðan og er sviðsstjóri íþróttfræðisviðs Háskólans í Reykjavík. Hún segir þjálfun

þjálfara vera að mörgu leyti á betra stigi hér heima en víða erlendis en þó megi margt gera betur.

„Markhópur verkefnisins er öðru fremur þjálfarar barna og ungmenna í íþróttum. Þjálfun yngri flokkanna lendir oftast í höndum þeirra sem yngstir eru í hópi þjálfara og með minnsta reynslu og eiga síðan að vinna sig upp í að þjálfra eldri flokka og enda síðan í því að þjálfra meistaraflokk eða landslið eða eitthvað sambærilegt. Það er auðvitað ekki hægt að hafa algjör endaskipti á þessu en yngstu flokkarnir ættu í rauninni að njóta þjálfunar og handleiðslu reynslumikilla þjálfara því það getur algjörlega skipt sköpum hvernig til tekst í upphafi. Ég var sjálf svo heppin að lenda strax í upphafi hjá frábærum þjálfurum og margir hafa sömu sögu að segja en þeir eru líka ansi margir sem upplifað hafa hið gagnstæða og hættu jafnvel íþróttaiðkun af þeim sökum.“

Á vefsíðunni synumkarakter.is má finna greinar um nokkra þætti hugarfars og liðsanda. Þættirnir eru áhugi, markmiðasetning, félagsfærni, sjálfstraust, leiðtogahæfni og einbeiting og gefin góð ráð um hvernig þjálfari megi þessi atriði með ýmsum æfingum.

Vel menntaðir íþróttfræðingar en fáir íþróttakennarar

Hafrún segir markmiðið með vefsíðunni einmitt vera að svipta hulunni af þjálfun andlegra þátta og gera þjálfara óhræddari við að nálgast þennan mikilvæga þátt í allri íþróttabjálfun. „Þjálfunarmál hinna einstöku íþróttasambanda eru í mjög góðu horfi á flestum sviðum en þennan þátt mætti bæta verulega. Þjálfarar eru mikilvægar fyrirmyndir í sínu starfi og geta haft mikil og góð áhrif á börn og unglinga. Það er því mikilvægt að þeir geri sér fulla grein fyrir þessu hlutverki sínu og séu meðvitaðir um hvernig þeir eigi að gegna því sem best. Menntun í íþróttfræðum beinist ekki hvað síst að þessum þætti og við erum að fá mjög vel menntaða kynslóð af íþróttfræðingum sem eru vel að sér



„Yngstu flokkarnir ættu í rauninni að njóta þjálfunar og handleiðslu reynslumikilla þjálfara því það getur algjörlega skipt sköpum hvernig til tekst í upphafi,“ segir Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur.

um þetta. Það er reyndar dapurleg staðreynd að fæstir þeirra stefna á að starfa við íþróttakennslu innan skólakerfisins en þar ráða aðrir þættir ferðinni sem eru einfaldlega þeir að námið er of langt miðað við þau laun sem eru í boði hjá ríki og sveitarfélögum. Langflestir nemendur mínir stefna á þjálfun innan íþróttahreyfingarinnar eða á vegum einkaaðila, til dæmis einkaþjálfun í líkamsræktarstöðvum. Þetta þarf að laga ef ekki á að verða algjört hrun í stétt íþróttakennara innan nokkurra ára. Vefsíðan er viðbót við stefnu og annað fræðsluefni íþróttahreyfingarinnar og byggir á því að nokkru leyti. Þar er bætt við hagnýtum upplýsingum og aðferðum sem þjálfarar geta nýtt sér í þjálfun barna og ungmenna með einföldum hætti. Verkefnið er þó hvorki altækt né endanlegt. Því er ætlað að þróast og dafna með framlagi þjálfara – og annarra sem áhuga hafa – sem hafa tækifæri til að koma með ábendingar og frekari fræðslupunkta inn í verkefnið og það er hugsað sem upphaf að faglegri vinnu í þjálfun karakters en ekki sem endapunktur.“