

Fjögurra ára atvinnumenn?

Í gegnum tíðina höfum við Íslendingar getað státað af öflugum íþróttastarfi. Þátttaka í íþróttum er almenn hér á landi og höfum við vakið athygli á erlendri grund fyrir góðan árangur í íþróttum. Sá árangur hefur verið það góður að margir hafa undrast hvernig svo fámennt þjóð geti skapað svo marga afreksmenn í íþróttum.

Ein af ástæðum þess er sú að íslenskir íþróttamenn hafa fjölbreyttan bakgrunn í íþróttum þar sem algengt hefur verið að börn og unglingar hér á landi stundi fleiri en eina íþróttagrein. Fyrstu niðurstöður í stórrí rannsókn, sem undirritaður og Óskar Bjarni Óskarsson eru að gera á íslensku afreksfólki, benda einmitt til þess að um 90% íslenskra afreksmanna í íþróttum hafi stundað fleiri en eina íþrótt til einhvers tíma.

En nú má skynja breyttar áherslur hér á landi. Svo virðist sem sérhæfing, þ.e.a.s. að börn og unglingar kynnist aðeins einni íþróttagrein, sé að færast í vöxt og að þessi sérhæfing sé að færast neðar í aldursstigann. Foreldrar eru í auknum mæli farnir að senda börn sín aðeins í eina íþróttagrein á unga aldri. Þetta er slæm þróun. Þegar það er orðið svo eftirsóknarvert að ná árangri í íþróttum, virðast margir foreldrar hugsa á þá leið að einbeiti börn þeirra sér ekki að einni íþrótt nái þau ekki sömu tókum á grunnfærni íþróttarinnar og hin börnin og sitji því eftir í baráttunni. Fordæmi þessa má sjá hjá golfaranum Tiger Woods. Faðir hans setti sér það takmark, þegar Tiger Woods var rétt farinn að ganga, að gera hann að besta golfara í heimi. Honum tókst ætlunarverk sitt.



En hversu raunhæft er að fara þá leið? Við heyrum aðeins af þeim örfáu sem ná alla leið. Við heyrum ekkert af þeim 99,9% sem hætta eða eru ekki nógu góðir. Þeir eru ekki á forsíðum blaðanna eða í sjónvarpinu í hverri viku. Er þessi þróun jákvæð fyrir þennan mikla meirihluta?

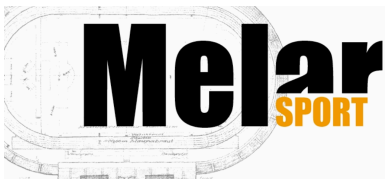
Nú er byrjað að bjóða upp á æfingar í fótbolta fyrir 4 ára börn hjá sumum íþróttafélögum hér á landi. Eflaust ætla margir knattspyrnuáhugamenn að feta í fótspor föður Tiger Woods og senda börnin sín á þessar æfingar til að gera þau að knattspyrnustjörnum. Það er mikið í húfi.

En þessi leið er ekki vænleg til árangurs og getur þvert á móti haft neikvæð áhrif á íþróttuferil barnanna okkar. Rétt er að benda kappsömum foreldrum á þá staðreynd. Rannsóknir sýna nefnilega að þau börn, sem hafa stundað margar íþróttagreinar fram að kynþroskaaldri, standa sig almennt betur í íþróttum. Þau eru ólíklegri til að lenda í meiðslum og þau eru lengur í íþróttum en þau börn sem sérhæfa sig og leggja áherslu á eina íþrótt á unga aldri. Einnig mælir nefnd á vegum bandarískra barnalækna (AAP) gegn sérhæfingu á unga aldri. Hún ályktaði að fjölpætt íþróttaiðkun væri iðkendum til góða þar sem hún stuðlar að líkamlegu heilbrigði og auknum hreyfiþroska þar sem iðkendur öðlast færni í ýmsum íþróttum frekar en sérhæfingu í einni íþróttagrein.

Rannsóknir sýna almennt, að sérhæfing í íþróttum eigi ekki að byrja fyrr en iðkendur eru komnir á kynþroskaaldur. Við kynþroskaaldur eru börnin okkar farin að þroskast, líkamlega og andlega, til að geta tekið ákvörðun um hvaða íþrótt þau vilji leggja áherslu á og sérhæfa sig í. Ef strákurinn minn verður t.d. mjög hávaxinn á unglingsárunum hentar honum kannski betur að fara í körfubolta eða handbolta en eitthvað annað. Ef stelpan mín reynist mjög spretthörð á unglingsárunum hentar það henni kannski betur að fara í frjálsar íþróttir en að vera í einhverju öðru.



Gott dæmi úr íslensku íþróttalífi er af þeim félögum Geir Sveinssyni, handknattleiksmanni og Guðna Bergssyni, knattspyrnumanni. Þeir voru félagar í yngri flokkum Vals í knattspyrnu og handknattleik þangað til þeir voru 17 og 18 ára þegar leiðir þeirra á íþróttavellinum skildi. Geir var þá valinn í unglíngalandsliðið í handbolta og tók því handboltann fram yfir fótboltann, þrátt fyrir að hann hafi talið sig vera



hæfileikaríkari knattspyrnumann en handknattleiksmann á þeim tíma. Guðni, aftur á móti, valdi fótboltann þar sem hann komst í byrjunarlið meistaraflokks Vals í knattspyrnu á þessum tíma, þrátt fyrir að hafa einnig átt góða möguleika á að verða handknattleiksmaður í fremstu röð. Geir og Guðni eru tveir af mestu afreksmönnum þjóðarinnar í íþróttum þrátt fyrir að hafa stundað tvær íþróttagreinar langt fram á tvítugsaldur. Þeir félagar höfðu fjölþættan bakgrunn í íþróttum og gátu því valið hvaða leið hentaði þeim. Það var ekki búið að draga úr möguleikum þeirra í barnæsku, með ótímabærri sérhæfingu, heldur, þvert á móti, bjuggu þeir að fjölbreytninni eins og mikill meirihluti afreksfólks okkar í íþróttum hefur gert í gegnum tíðina.

Foreldrar barna í íþróttum athugið! Gleymum okkur ekki í óraunhæfum dagdraumum um að búa til afreksfólk í íþróttum. Veitum börnunum okkar raunverulegt val og tækifæri á að finna sinn farveg í íþróttum. Íþróttir snúast ekki eingöngu um að búa til afreksfólk heldur, öllu frekar, um uppeldi æskunnar og þegar upp er staðið er fjölbreytt íþróttaiðkun líklegri til árangurs, á báðum sviðum, heldur en sérhæfing á unga aldri.

Viðar Halldórsson

Innsend grein birt í Morgunblaðinu í apríl, 2005.

www.melarsport.is