

## Hlustum á vísindin

Að gefnu tilefni og í ljósi umræðu síðustu daga þá viljum við undirrituð koma eftirfarandi upplýsingum á framfæri.

Vísindin leita áreiðanlegustu þekkingar á hverju viðfangsefni. Á vettvangi vísindanna hefur mikið verið fjallað um snemmtæka afreksvæðingu barna í íþróttum. Komið hafa fram sterkar vísibendingar um að hún sé óæskileg, enda hafi slík þjálfun margvíslegar neikvæðar afleiðingar í för með sér, eins og til dæmis:

- ótímabæra sérhæfingu barna í ákveðinni íþróttagrein, sem hindri eða útiloki þátttöku í öðrum greinum
- aukna hættu á álagsmeiðslum vegna ófullnægjandi líkamslegs undirbúnings barna og ungmenna
- háa tíðni kulnunar, kvíða og annarra sálrænna vandamála
- neikvæða sjálfsmynd iðkenda sem ekki verða afreksmenn
- mikinn fjárhagslegan kostnað fyrir fjölskyldur
- hámarksárangri náð á unglingsaldri
- háa tíðni ótímabærs brottfalls úr íþróttum
- glötuð tækifæri á að stunda íþróttir á forsendum barna

Mikilvægt er að virða sjálfsákvörðunarrétt barna og að hvati til þátttöku í íþróttum sé á þeirra eigin forsendum í samræmi við vaxtar- og þroskastig. Með of miklum og áköfum æfingum á barnsaldri má kalla fram skjóta frammistöðubætingu sem leiðir til árangurs til skamms tíma, en þar sem heilsa er í húfi. Áhersla á keppni og hámarksárangur ætti því að vera innleidd seinna á unglingsárunum þegar líkamlegar og andlegar undirstöður hafa verið byggðar.

Mikilvægt er að kenna seiglu, þrautseigju og dugnað í gegnum íþróttir. Forsvarsmenn, foreldrar og þjálfarar sem koma að íþróttum barna og fullorðinna bera hins vegar aðgæsluskyldu, þannig að börn séu ekki viljandi eða af gáleysi sett í aðstæður sem geta valdið andlegum eða líkamlegum skaða.

Við undirrituð viljum hvetja íþróttasamfélagið, þjálfara og foreldra, til að kynna sér niðurstöður rannsókna á íþróttastarfi barna áður en það býður upp á, eða sendir börn í slíkt starf.

Virðingarfyllst,

Dr. Aron Gauti Laxdal (UiA), Dr. Ársæll Már Arnarsson (HÍ), Dr. Bryndís Björk Ásgeirsdóttir (HR), Daði Rafnsson (HR), Dr. Hafrún Kristjánsdóttir (HR), Dr. Inga Dóra Sigfúsdóttir (HR), Dr. Ingi Þór Einarsson (HR), Kristján Halldórsson (HR), Margrét Lilja Guðmundsdóttir (HR), Dr. Richard Tahtinen (HA), Dr. Rúnar Vilhjálmsson (HÍ), Sveinn Þorgeirsson (HR), Dr. Viðar Halldórsson (HÍ).