

Íþróttanámskrá

Íþróttafélags Reykjavíkur



Íþróttafélag
Reykjavíkur



Merki Íþróttafélags Reykjavíkur, skammtafað ÍR

Félagsmerkið er skammstöfunin með hvítum stöfum á bláum skildi. Nærri brún skjaldarins er hvít rönd. Blár litur merkisins er Pantone 286 c.

Hlutföll merkisins er breidd á móti hæð 1 á móti 1,6, hlutföll gullsins sniðs. Innbyrðis hlutföll einstakra litaflata eru einnig í hlutföllunum 1 á móti 1,6. Íhvolfur bogi efst í skildinum á móti samsíða hliðum hans deilast í hlutföllunum 1,4 á móti 1.

Íþróttanámskrá Íþróttafélags Reykjavíkur
© Íþróttafélag Reykjavíkur, 2000, Reykjavík

Öll réttindi áskilin.

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis útgefanda og höfundar.

Útgefandi: Íþróttabandalag Reykjavíkur í samvinnu við Íþróttafélag Reykjavíkur
Höfundur: Janus Guðlaugsson, janus@ismennt.is
Teikningar: Sigurður Valur Sigurðsson
Umbrot: Gunnar Þór Halldórsson
Prentvinnsla: IÐNÚ



FORMÁLI

Allt frá stofnun Íþróttafélags Reykjavíkur, árið 1907, hefur félagið skipað veglegan sess í íþróttasögu landsins. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan fyrstu æfingar félagsins voru stundaðar á túni Landakots og aðstæður allar og kröfur til íþróttafélaga breyst frá þeim tíma.

Íþróttafélag Reykjavíkur er með viðamikla starfsemi í öllum helstu íþróttagreinum sem stundaðar eru hér á landi, auk íþróttaskóla og almenningsíþróttá eins og lýst er í þessari námskrá. ÍR er aðili að ÍSÍ og ÍBR.

Störf í stjórnnum félagsins, ráðum og nefndum byggist á fórnfúsum sjálfbóðaliðastörfum fjölda manna sem vilja veg ÍR og samfélagsins sem mestann. Þeir einstaklingar sem sinna þessum störfum ásamt stuðningsmönnum og iðkendum eru kjarni félagsins sem öll starfsemin byggist á. Framtíðin er að eiga ávallt stóran hóp kvenna og karla sem finna ánægju og tilgang í að fórna orku og tíma fyrir ÍR. Það er því mikilvægt að skapa þessu fólki góðan starfsvettfang, með mannvirkjum til æfinga fyrir iðkendur og félagsstarfsemi og hæfum þjálfurum

og starfsmönnum. Einu aðilarnir í launuðum störfum hjá félaginu er starfsfólk félagsins í ÍR heimilinu og þjálfarar, en þó ekki allir.

Samfélagið gerir vaxandi kröfur til reksturs félagsins um fagmennsku, vandað og ábyrgt starf, góða skipulagningu og hæfa leiðbeinendur. Félagið þarf að bregðast við þessu með því að endurskoða starf sitt reglulega og leiðrétt og laga það sem betur má fara.

Með útgáfu Íþróttanámskrár ÍR er verið að móta framtíðarstefnu í uppbyggingu Íþróttá og tómsunda hjá Íþróttfélagi Reykjavíkur. Þessi Íþróttanámskrá nær yfir stjórnunarstörf í félaginu, fjallar um stefnu og markmið og veitir ýmsar upplýsingar um félagið fyrir stjórnendur þess. Einnig eru í námskránni helstu atriði sem snúa að þjálfun barna og unglinga og almenna uppbyggingu Íþróttá. Tilgangurinn er að efla starfsemi félagsins, móta sýnilega, skilvirka og skýra stefnu um hlutverk þess og markmið fyrir ýmsa þætti starfseminnar, skrásetja þá og gera aðgengilega fyrir einstaklinga og hópa sem starfa fyrir félagið. Markmiðasetning, vinnuskipulag og Íþróttanámskrá eru fyrst og fremst öflug hjálpartæki til að félagsmenn og stjórnendur, tími og fjármagn nýtist sem best til árangursríkra aðgerða. Íþróttanámskráin á að vera helsta undirstaðan fyrir þá starfsemi sem fram fer í félaginu. Hún er tæki til samþættingar og samvinnu, fagmennsku og skipulegra vinnubragða og ekki síst tæki til að ná megi betri árangri í öllum þeim málaflokkum sem félagið sinnir.

Það er von mín að útgáfa Íþróttanámskrár ÍR verði til þess að auka skilning almennings á félaginu og auðvelda stjórnendum og þjálfurum störf. Einnig að það þyki áhugavert að starfa fyrir félagið, jafnframt því að viðhalda og efla áhuga og stuðning félagsmanna, styktaraðila þess og að samstarf við foreldra barna og unglinga í félaginu aukist. Framtíð félagsins er best tryggður með því að huga sem best að yngri aldursflokkunum og ánægjulegu félagsumhverfi fyrir iðkendur og félagsmenn.

Mikil vinna liggur að baki gerð íþróttanámskrárinnar og margir í félaginu komið þar að verki og það ber að þakka. Að lokum vil ég þakka Íþróttabandalagi Reykjavíkur fyrir að stuðla að og styrkja útgáfu námskrárinnar.

Reykjavík í apríl 2000
Þorbergur Halldórsson
Formaður Íþróttafélags Reykjavíkur.

Sameining ÍR-Leiknir.
Sameining til framfara fyrir Breiðholtskverfi.

Undirrituð var 21. maí 2000 yfirlýsing frá aðalstjórnnum Íþróttafélagsins Leiknis og Íþróttafélags Reykjavíkur um að sameina félögin í eitt öflugt íþróttafélag sem þjóni Breiðholtshverfinu öllu.

EFNISYFIRLIT

Formáli	3
Efnisyfirlit	6
1. Inngangur	8
2. Íþróttanámskrá	9

I. HLUÐI - ÍÞRÓTTAFÉLAG REYKJAVÍKUR

3. Íþróttafélag Reykjavíkur - sögulegt yfirlit	13
4. Stefna og markmið	15
5. Skipun stjórnar og hlutverk stjórnenda	19
6. Stjórnun og skipurit	24
Stjórnun	
Fjármál	
Útbreiðsla	
Aðstaða	
Börn og unglingar	
Meistaraflokkur	
Almenningsíþróttir og íþróttaskóli	
Starfsnefndir innan verkefna	
7. Starfsmenn aðalstjórnar	33
8. Keppnis- og æfinga- og félagsaðstaða ÍR	35
9. Íþróttadeildir félagsins	37
10. Íþróttaskóli ÍR	45

II. HLUÐI - ÞJÁLFUN OG SKIPULAG

11. Undirbúningur þjálfunar	53
Áætlanagerð	
Ársáætlun	
Mánaðaráætlun	
Æfingatími	
Rétt æfing skapar meistarann	
Innihald æfinga	
Ýmis mikilvæg atriði	
Íþróttþjálfun í deildum félagsins	
Menntun þjálfara	

III. HLUÐI - ÞJÁLFUN OG ÞROSKI

12.	Þroskaþættir	71
	Skyn- og hreyfiþroski	
	Líkamsþroski	
	Félags- og siðgæðisþroski	
	Tilfinningaþroski	
	Vitsmunarþroski	
	Fagurþroski	
13.	Þroski barna og unglunga	85
	Aldurinn 6 - 12 ára	
	Kynþroskaárin – 12 - 14 ára	
	Kynþroskaárin – 14 - 16 ára	
	Unglingsár – 16 - 19 ára	
14.	Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglunga	99
	Barna- og unglungaþjálfun sem undirstöðuþjálfun	
	Almenn grunnatriði þjálfunar	
	Þjálfun barna	
	Þjálfun barna á aldrinum 6 - 8 ára	
	Þjálfun barna á aldrinum 8 - 12 ára	
	Þjálfun á kynþroskaárum – 12 - 14 ára unglingar	
	Þjálfun á kynþroskaárum – 14 - 16 ára unglingar	
	Þjálfun 16 - 19 ára unglunga	
	Líkamsþrek og þjálfun	
	Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaíþróttir	

IV. HLUÐI - ÝMIS ATRIÐI

15.	Lög Íþróttafélags Reykjavíkur	127
16.	Fundir	136
17.	Reglugerð ÍSÍ um bókhald	139
18.	Tryggingamál	151
19.	Þjálfarasamningar	152
20.	Stefna ÍR í vímuvörnum	156
21.	Íþróttareglur barnanna hjá ÍR	158
22.	Samvinna heimila og íþróttafélaga	161
23.	Ábendingar til foreldra	165
24.	Jafnrétti í starfi íþróttafélaga	167
25.	Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaíþróttir	169
26.	Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun	175
27.	Mat á starfsemi íþróttafélags	178
	Heimildaskrá	181

1. INNGANGUR

Í formála segir að markmið með gerð þessarar íþróttanámskrár sé að móta framtíðarstefnu í uppbyggingu íþrótta og tómsunda hjá Íþróttafélagi Reykjavíkur í Reykjavík. Þessi íþróttanámskrá nær m.a yfir almenn stjórnunarstörf í félaginu, fjallar um stefnu og markmið félagsins, helstu atriði sem snúa að þjálfun barna og unglinga og almenna uppbyggingu íþrótta.



Námskránni er skipt í 4 hluta. *Fyrsti hluti* nær yfir íþróttafélagið, starfsemi þess, stefnu, markmið, skipurit og aðstöðu. Einnig er í þessum hluta sérstakur kafli um íþróttaskóla. *Annar hluti* fjallar um þjálfun í íþróttafélaginu, s.s. skipulag þjálfunar og helstu hlutverk þjálfara. *Þriðji hlutinn* fjallar um þroska barna og unglinga og ýmis þjálffræðileg og uppeldisleg atriði sem hverjum þeim sem starfar með börn er nauðsynlegt að vita. *Fjórdi og síðasti* hluti námskrárinnar fjallar um ýmis atriði sem tengjast íþróttafélaginu eða sem starfsemin er byggð á. Þetta eru atriði eins og lög félagsins og helstu stefnur Íþróttta- og Ólympíusambands Íslands sem snerta starf íþróttafélaga.

2. ÍPRÓTTANÁMSKRÁ

Á grundvelli ýmissa reglna, laga um íþróttir og samþykktir er íþróttanámskrá Íþróttafélags Reykjavíkur tæki til stjórnunar og samræmingar á skipulagi og þjálfun barna og unglunga hjá félaginu. Íþróttanámskráin nær sérstaklega til stjórnunar og þjálfunar iðkenda í þeim íþróttagreinum sem félagið hefur með höndum en einnig til íþróttastarfs og tómsundastarfs sem nær til barna og unglunga og tekur þannig mið af ýmsum almennum þáttum í skipulagi og starfsemi íþróttafélaga.

Íþróttanámskrá Íþróttafélags Reykjavíkur er sérstaklega ætluð þeim sem sinna starfi innan félagsins en einnig aðilum sem tengjast á einn eða annan hátt starfsemi þess. Hún nýtist þessum aðilum sérstaklega vegna ýmissa upplýsinga sem hér er að finna, þeirra markmiða sem stefnt er að og þess skipulags sem félagið vinnur eftir. Þá nýtist hún sérstaklega þjálfurum í félaginu auk þess sem hún stuðlar að samvinnu og árangursríku starfi. Í íþróttanámskránni er einnig að finna ýmsar útskýringar, leiðbeiningar og ábendingar um starf og stefnu félagsins.

2.1 Grunnur að markvissu íþróttastarfi

Eitt einkenni góðs þjálfara er hvernig hann skipuleggur starf sitt og vinnur þjálfunaráætlun fram í tímann. Slík áætlun tekur óhjákvæmilega mið af markmiðum þjálfunar, iðkenda-hópi, tíma og aðstæðum hverju sinni. Á sama hátt er markviss starfsáætlun og góð stjórnsýsla eitt af einkennum góðs félags. Starfsáætlun þarf að taka til alls þess sem gert er og gera á í félaginu og byggja á sömu forsendum og þjálfunaráætlanir. Hún þarf að vísa að vera víðtækari og gefa heildarsýn yfir alla starfsemi í félaginu.

Þjálfunaráætlanir í deildum félagsins eða starfsáætlanir Íþróttafélags Reykjavíkur eru í sjálfu sér engin ný vísindi. Hins vegar er ekki langt síðan farið var að nota orðið *íþróttanámskrá* yfir áætlanagerð íþróttafélaga þar sem þættir eins og stefna, markmið, skipulag og skipurit eru gerð sýnileg.

2.2 Leiðarvísir í starfi íþróttafélags

Þessari íþróttanámskrá er ætlað að vera leiðarvísir að markvissu starfi félagsins. Hún lýsir stefnum og markmiðum sem unnið er eftir. Það er markmið þessarar íþróttanámskrár að ná til sem flestra þátta í starfi félagsins og gera þeim góð skil. Hún inniheldur ekki aðeins lýsingar á aðstæðum, markmiðum og þjálfunaraðferðum. Hún tekur einnig á skipulagi starfsins, félagslífi, samskiptum og samvinnu, aga, reglna og umgengni. Í námskránni er lýsing á því sem gert hefur verið, en einnig rökstuddar áætlanir fram í tímann og framtíðarsýn. Með markvissri vinnu að íþróttanámskrá félagsins má þannig nálgast ýmis eftirsóknarverð atriði:

- fagmennsku í starfi félagsins
- samvinnu og samheldni félagsmanna og deilda
- framsetningu markmiða í stjórnun, rekstri og þjálfun
- möguleika til að meta störf þjálfara og stjórnarmanna
- sýnilega þróun íþróttastarfs
- markvissa útbreiðslu upplýsinga um starfið í félaginu

Nauðsynlegt er að aðilar eins og stjórnarmenn, þjálfarar, félagsmenn og foreldrar barna og unglunga í félaginu, jafnvel íþróttaiðkendurnir sjálfir komi að gerð íþróttanámskrár. Með stefnumótunarnámskeiði á vegum Íþróttabandalags Reykjavíkur náðist þetta markmið þar sem þátttaka foreldra var einstaklega góð. Á þessu námskeiði sem haldið var í ÍR heimilinu 20. apríl 1998 náðist að ljúka við helstu stefnur og markmið sem félagið hefur sett sér í upphafi 21. aldar og koma fram í þessari námskrá. Einnig komu starfsmenn íþróttafélagsins að þessari vinnu og því ber að fagna. Íþróttanámskrá skal vera í sífelldri mótun og endurskoðun og því nauðsynlegt að líta á þau markmið sem hér eru sett fram sem áfanga í viðleitni félagsins að enn betra og skipulagðara starfi.

2.3 Samvinna í samstaða

Einn mikilvægasti ávinningur við gerð íþróttanámskrár ÍR er e.t.v. sú samvinna og samstaða sem vinnan hefur skapað. Í flestum tilvikum birtist afrakstur slíkrar vinnu í rituðu formi eins og nú. En hún getur einnig verið sett fram í bæklingum eða stærri ritum sem gjarnan eru afhent og kynnt foreldrum, starfsmönnum skóla, bandalaga, sveitarstjórna eða öðrum sem hlut eiga að máli. Fullgerð íþróttanámskrá í rituðu máli er þó ekki takmark í sjálfu sér þó svo að slíkt hafi orðið að veruleika. Aðalatriðum hennar má allt eins koma á framfæri á annan hátt, t.d. munnlega eða á myndrænan hátt. Slíkt mun verða gert í kjölfar þessarar útkomu.

2.4 Stefnumörkun íþróttahreyfingar

Þeim sem stjórna og vinna við íþróttapjálfun ber siðferðileg skylda til þess að gera sjálfum sér og öðrum grein fyrir því á hvern hátt þeir hyggjast vinna til þess að uppfylla opinber og staðbundin markmið Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands eða Íþróttabandalags Reykjavíkur. Þeir þurfa einnig að geta svarað því hvaða leiðir þeir ætla að fara til að ná þeim markmiðum sem Íþróttafélag Reykjavíkur hefur sett sér. Þá þurfa þeir að geta rökstutt hvers vegna þessar leiðir eru valdar en ekki einhverjar aðrar til að ná settum markmiðum. Í þessu síðarnefnda felst munurinn á starfsáætlun og íþróttanámskrá. Þetta er e.t.v. kjarni þess sem kalla mætti fagmennsku í stjórnun og þjálfun íþróttafélags.

2.5 Íþróttanámskráargerð

Fyrsta skrefið til að hefja vinna við íþróttanámskráargerð er viljinn til að hefjast handa. Hið sama á við um endurskoðun hennar og mótun nýrrar stefnu og nýrra markmiða. Forsenda fyrir íþróttanámskráargerð ÍR voru þær að aðilar innan félagsins, með formanninn í broddi fylkingar, voru sammála um að hefja verkið.

Fyrir tilstuðlan Íþróttabandalags Reykjavíkur, var haldið námskeið fyrir stjórnarmenn, foreldra, þjálfara og starfsfólk félagsins. Námskeiðið var haldið í ÍR heimilinu í apríl 1998 eins og kom fram hér að farman og bar heitið *Stefnumótun íþróttafélaga – Íþróttanámskrá*. Nokkrir undirbúningsfundir höfðu átt sér stað fyrir námskeiðið þar sem lagður var grunnur að ákveðnu vinnuferli sem skyldi ljúka með útkomu Íþróttanámskrár ÍR. Samstaðan sem myndast hefur milli höfundar annars vegar og stjórnar félagsins hins vegar er lofsverð og vill höfundur nota tækifærið og þakka fyrir þá samvinnu og þau samskipti sem hann hefur átt við stjórnina og félagsmenn á þeim tíma sem þessi vinna hefur staðið yfir.

Engin þróun hjá félagi á sér stað nema tekið sé tillit til sérkenna þess, nánasta umhverfis og þeirra aðstæðna sem það býr við. Aðilum eins og þjálfurum, stjórnarmönnum, félagsmönnum, starfsfólki félags og foreldrum var gefinn möguleiki á að taka taka þátt í vinnu eða endurskoðun íþróttanámskrár, en sú vinna tókst með ágætum. Stjórnarmenn deilda voru einnig upplýstir um gang mála og boðið til þátttöku í stefnumótun.

Eitt af markmiðum íþróttanámskrárgerðar af þessu tagi er að gera allt starf í félaginu markvissara. Íþróttanámskráin er þannig tæki til stefnumótunar á félagsstarfinu sem leiða á til betri samvinnu, aukinnar fagmennsku og bætt árangurs.

3. ÍPRÓTTAFÉLAG REYKJAVÍKUR — SÖGULEGT YFIRLIT

Upphefð Íslendinga kemur frá útlöndum, segir í einu verka nóbelskaldsins, Halldórs Laxness, en þar er átt við, að allar framfarir á Íslandi fram á þessa öld hafi verið að þakka útlendingum. Það á að nokkru leyti við um íþróttahreyfinguna einnig, sérstaklega í lok 19. aldar og byrjun tuttugustu aldar. Þannig verður ekki annað ráðið af samtímaheimildum en að ekkert íþróttafélag hafi verið starfandi í Reykjavík þegar ungur Norðmaður, Andreas J. Bertelsen, sem tók ástfóstri við Ísland, kom með Botníu til að stjórna vefnaðarfirma og setjast hér að 2. júlí 1906. Framtak Bertelsens snemma árs 1907 að stofna íþróttafélag í Reykjavík hefur haft ómetanlega þýðingu fyrir allt íþróttalíf í landinu.

Það varð uppi fótur og fit í bænum miðvikudaginn 13. febrúar 1907 er svohljóðandi auglýsing Bertelsens birtist í blaðinu Ísafold:

“Félag til eflingar leikfimi og íþróttum er ætlast til að verði stofnað hér í bæ, ef nógu margir gefa sig fram. Þeir, sem vilja sinna þessu máli, eru beðnir að mæta á Hótel Ísland á föstudaginn kemur kl. 9 síðdegis.”

Fundurinn var fjölsóttur af ungum Reykvíkungum, sem virtust flestir hafa mikinn áhuga á íþróttum. Undirtektir við félagsstofnun voru ágætar og mikið rætt og rabbað en mest bar á Bertelsen. Margar ræður voru haldnar um þörf á íþrótt- og fimleikafélagi, en ekkert slíkt hafði verið hér til um árabíl. Samtök ungra manna með Englendingi nokkrum, prentaranum Ferguson, sem hér í Reykjavík hafði æft nokkrar æfingar með áhöldum í lok síðustu aldar liðu undir lok fljótlega eftir að hann fluttist úr landi. Sá mikli þróttur sem nú er í starfsemi félagsins er í anda upphafsmanna þess og forystumanna fyrstu áratugina.

ÍR átti liðsmenn sem þátt tóku í ólympíuleikum árið eftir stofnunina en fimleikamenn úr ÍR voru í flokki glímumanna sem þar sýndi. Þá átti félagið fyrsta frjálsíþróttamanninn sem keppti fyrir Íslands hönd á ólympíuleikum, 1912, en félagsmönnum í hópi ólympíufara hefur fjölgað allt fram á þennan dag. Af góðum árangri margra þeirra ber hæst frammistaða Vilhjálms Einarssonar, sem vann fyrstu ólympíuverðlaun Íslendinga með því að hreppa silfrið í þristökki í Melbourne 1956.

ÍR hefur að mörgu leyti verið í fararbroddi allt fram á þennan dag á ýmsum sviðum íþróttá. Þannig flutti félagið inn áhöld til íþróttaiðkana sem ekki höfðu sést hér fyrr og stofnaði félagið til Víðavangshlaups ÍR sem fyrst fór fram árið 1916 en það íþróttamót hefur lengst farið óslitið fram á Íslandi. Mörg íþróttageinin sem borist hefur hingað til lands var fyrst stunduð hjá ÍR, t.d. badminton, tennis, lyftingar og skyldingar, og aðrar tók félagið upp á arma sína nánast samtímis öðrum félögum. ÍR-ingar hafa verið sigursælir í keppni og félagið getur státað af fjölda Íslandsmeistara í körfuknattleik, handknattleik, knattspyrnu, TaeKwonDoe, keilu, lyftingum, badminton, tennis, fimleikum, skíðum, sundi og frjálsíþróttum. Er það markmið félagsins að áframhald verði á sigrum á íþróttasviðinu samtímis því sem félagið vill leggja sitt af mörkum til að gera drengi og stúlkur að góðum mönnum og menn að drengjum góðum.

4. STEFNA OG MARKMIÐ FÉLAGSINS

Íþróttafélag Reykjavíkur er skilgreint sem hverfafélag í Breiðholtshverfi og sem fjölgreinafélag með átta starfandi deildir. Samkvæmt lögum félagsins er tilgangur þess iðkun hverskonar íþrótta, sem landslög heimila og að efla áhuga almennings á gildi íþrótta, sjá nánar lög félagsins í IV. hluta þessarar námskrár.

Íþróttafélag Reykjavíkur stendur fyrir þjálfun í fjölmörgum íþróttagreinum. Því er mikilvægt að samvinna og samheldni ríki meðal félagsmanna og stjórnarmenn deilda kappkosti að vinna að framgangi félagsins og markmiðum.

Stjórnarmenn í deildum ÍR eru hvattir til að hafa frumkvæði og stuðla að virkri og árangursríkri samvinnu í félaginu. Hér er um margþætta samvinnu að ræða sem nær ekki aðeins til allra þeirra sem annast stjórnslu hjá ÍR, heldur einnig til iðkenda og starfsmanna. Þá nær samvinnan einnig út fyrir raðir félagsins, eins og til foreldra, skóla, Íþróttabandalags Reykjavíkur, Íþrótta- og tómstundaráð Reykjavíkur, Íþrótta- og Ólympíu-sambands Íslands, Íþróttasambanda og Reykjavíkurborgar.

Stefnt er að samstarfi við önnur íþróttafélög og börnum og unglingum þannig sköpuð tækifæri til íþróttaiðkunar á breiðum grunni. Fjölhæf kunnátta og leikni barna í mörgum íþróttagreinum á unga aldri skilar sér í öflugum keppnis- og afreksmönnum framtíðar. Það er stefna ÍR að þróa áfram hugmyndir að íþróttaskóla fyrir börn frá þriggja ára aldri. Sjá nánari umfjöllum um íþróttaskóla í 10. kafla þessarar námskrár.

Í næstu hlutum verður farið yfir helstu stefnur og markmið félagsins og sett fram nýtt skipurit sem félagið vinnur nú eftir.

4.1 Stefnumið

Eitt af meginmarkmiðum félagsins er að stuðla að iðkun íþrótta fyrir almenning sem og keppnis- og afreksfólk. Það er einnig á stefnuskrá ÍR að sjá um rekstur íþróttaskóla, einnig í

samvinnu við grunnskóla. Þá er stefnt að því að bjóða upp á íþróttir, útivist og líkams- og heilsurækt fyrir alla fjölskylduna. Í félaginu er lögð rík áhersla á góðan félagsanda, hlýlegt umhverfi og gott viðmót innan sem utan vallar. Stefnt er að því að skapa félagsmönnum góðar aðstæður til íþróttaiðkunar og keppni. Þá er lögð áhersla á æfingaaðstöðu og markvissa kennslu fyrir alla aldurshópa í fögru og góðu umhverfi. Í þjálfun og kennslu er leitast við að taka tillit til getu og aldurs iðkenda og þeim fundin verkefni við hæfi hverju sinni. Deildir félagsins eru hvattar til að tileinka sér og starfa eftir þessum markmiðum og öðrum sem fram koma í íþróttanámskránni.

4.2 Markmið í þjálfun barna og unglinga

Markmið hjá Íþróttafélagi Reykjavíkur er að sjá iðkendum fyrir

- tækifærum til að efla skyn- og hreyfiproska svo iðkendur verði færir um að taka þátt í fjölbreyttu íþrótt- og tómstundastarfi hjá ÍR og víðar
- íþróttaframboði við allra hæfi
- tækifærum til að efla félags-, siðgæðis- og tilfinninga-
proska
- tækifærum til að efla líkamsþroska og þrek, s.s. þol, kraft, hraða og liðleika
- tækifærum til að gera íþróttir að lífsstíl
- hæfum þjálfurum eða kennurum

Auk þess er markmið félagsins og deilda að

- gefa árlega út æfinga- og keppnisáætlun fyrir allra aldurshópa (flokka)
- setja fram markmið og áherslur í þjálfun allra aldurs-
hópa (flokka)
- hvetja stúlkur jafnt sem pílta til þátttöku í íþróttum
- stuðla að jafnrétti í þjálfun pílta og stúlkna
- stuðla að vímuvarnarstefnu ÍR
- kynna árlega starfsemi ÍR og deilda þess fyrir íbúum og skólum á ÍR svæði

Markmið félagsins er ennfremur að móta fjölhæfa íþrótt- og félagsmenn, hvort heldur þeir kjósa að iðka íþróttir sem tómstundargaman, til að ná árangri í keppni eða til að sinna almennum félagsstörfum. Félagið stefnir að því að til stjórnunarstarfa veljist hæfir leiðtogar, stjórnarmenn og þjálfarar. Stefnt skal að skýrum þjálfunarmarkmiðum allra flokka í öllum deildum félagsins. Þá skulu deildir félagsins fylgja stefnumótun Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands um þjálfun og íþróttir fyrir börn og unglinga.

4.3 Markmið í þjálfun keppnis- og afreksmanna

Markmið hjá Íþróttafélagi Reykjavíkur er að sjá keppnis- og afreksmönnum fyrir

- góðum og vel menntuðum þjálfurum
- góðri æfinga- og keppnisaðstöðu
- góðum stuðningi stjórnar og félagsmanna
- góðri aðhlyningu ýmissa fagmanna, s.s. lækna, sjúkrþjálfara og næringafræðinga

Auk þess er markmið félagsins og deilda að

- gefa árlega út æfinga- og keppnisáætlun fyrir hvern aldurshóp (flokk)
- stuðla að raunhæfri markmiðasetningu fyrir hvern aldurshóp (flokk)
- hvetja stúlkur jafnt sem piltar til þátttöku í afreks- og keppnisíþróttum
- sjá keppnis- og afreksfólki fyrir góðri æfinga- og keppnisaðstöðu
- styðja við einstaka afreksmenn eins og kostur er
- kynna stefnu ÍR í afreksíþróttum
- sjá til þess að keppnis- og afreksíþróttamenn félagsins séu góðar fyrirmyndir

Markmið Íþróttafélags Reykjavíkur í keppnis- og afreksíþróttum er að eiga ávallt breiðan hóp afreksmanna í fremstu röð þeirra íþróttagreina sem eru stundaðar hjá félaginu. Félagið og deildir þess stefna að því að sjá iðkendum sem áhuga hafa

á að ná langt á sviði afreka og keppni í íþróttagrein sinni fyrir góðri þjálfun.

Lögð er rík áhersla á góða og vel menntaða þjálfara og skýra æfinga- og keppnisáætlun. Stjórn félagsins mun veita afreksfólki ÍR stuðning eftir bestu getu hverju sinni. Félagslegur stuðningur stjórnar og félagsmanna er mikilvægur til að markmið afreksstefnunnar nái fram að ganga. Því verður unnið að auknum félagslegum tengslum almennra félaga og stuðningsmanna við afreksfólkið.

4.4 Markmið fyrir almenningsíþróttir

Markmið hjá Íþróttafélagi Reykjavíkur er að sjá þeim sem stunda almenningsíþróttir fyrir

- **hæfum og vel menntuðum kennurum og þjálfurum**
- **góðri æfingaaðstöðu til íþróttar, útivistar og líkams- og heilsuræktar**
- **góðum stuðningi stjórnar og félagsmanna**
- **góðri aðhlyningu annarra fagmanna en hér hafa verið nefndir**
- **námskeiðum og fræðslufundum til að auka þekkingu á líkams- og heilsurækt**
- **kynningu á starfsemi ÍR í almenningsíþróttum**

Auk þess er markmið félagsins að

- **veita þeim sem stunda almenningsíþróttir góða þjónustu**
- **bjóða upp á snyrtilegt og hlýlegt umhverfi**
- **taka vel á móti nýjum iðkendum**

Framtíðarstefna félagsins í almenningsíþróttum er að búa vel að almennum íþróttaiðkendum, s.s. með góðri aðstöðu innan- og utanhúss. Þá er það stefna félagsins að koma á stefnumótun varðandi nýtingu næsta nágrennis til útivistar, íþróttar og líkams- og heilsuræktar.

5. SKIPUN STJÓRNAR OG HLUTVERK STJÓRNENDA

Starfsemi Íþróttafélags Reykjavíkur byggist á sjálfbodaliðsstarfi sem er undirstaða félagsins og grundvöllur fyrir því að hægt er að halda úti þróttmiklu íþróttastarfi til hagsbóta fyrir almenning og æsku landsins.

Til að framfylgja stefnumótun og markmiðum félagsins til hins ýtrasta og tryggja að góður árangur náist í íþróttastarfi er nauðsynlegt að stjórnun og rekstur sé í föstum skorðum og að góð samvinna sé milli allra þeirra aðila sem að starfinu koma. Í þessum kafla verður vikið að skipun og hlutverki stjórna og stjórnenda í íþróttastarfi.

Aðalfundur

Samkvæmt lögum félagsins skal kjósa 5 manna stjórn og 2 til vara á árlegum aðalfundi þess og skal formaðurinn kosinn sérstaklega. Á fyrsta stjórnarfundum eftir aðalfund félagsins skiptir aðalstjórn með sér verkum og kys varaformann, ritara, gjaldkera og spjaldskrárritara.

Aðalstjórn fer með æðsta vald félagsins milli aðalfunda. Henni ber að efla félagið og gæta hagsmuna þess út á við sem heildar. Hún hefur umráð yfir eignum félagsins og ræður starfsemi þess í stórum dráttum í samráði við deildarstjórnir. Aðalstjórn félagsins er skylt að hafa eftirlit með fjárreiðum deilda og er heimilt að krefja stjórnir deilda um rekstraryfirlit og greiðslustöðu þegar ástæða þykir til. Aðalstjórn skal boða á fund sinn formenn hinna einstöku deilda sem gefa þá skýrslur um starfsemina. Aðalstjórn skal færa fundargerðir í sérstaka bók og halda skrá yfir alla meðlimi félagsins.

Stjórnir íþróttadeilda gegna í raun svipuðu hlutverki og aðalstjórn félagsins, en innan deilda. Þær heyra undir aðalstjórn félagsins, hafa yfirumsjón með skipulagi og þjálfun í sinni deild og bera ábyrgð á rekstri og stjórnun hennar innan þess ramma sem aðalstjórn setur og lög ÍR kveða á um.

Þekking á stjórnunarstörfum, reynsla og forystuhæfileikar þeirra sem um stjórnartauminn halda hverju sinni geta ráðið úrslitum um árangur af starfsemi félagsins. Á herðum aðalstjórnarmanna félagsins og stjórnarmanna deilda hvílir sú skylda að þeir stuðli að þróun íþrótt- og félagsstarfs og sjái um að stefna Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Íþróttabandalags Reykjavíkur á hverjum tíma komist greiðlega til skila. Hér á eftir er stiklað á stóru um meginhlutverk stjórnar og helstu hlutverk stjórnarmanna í íþróttafélaginu og deildum þess.

5.1 Meginhlutverk stjórnar

Meginhlutverk stjórnar félags eða deildar er að stýra starfsemi inni í samræmi við vilja félagsmanna eins og fram kemur í lögum félagsins, fundarsamþykktum, samþykktri stefnu og settum markmiðum hverju sinni. Þá skal leitast við að byggja upp og viðhalda heilbrigðum félagsanda í þeim íþróttgreinum sem eru stundaðar hjá ÍR. Af einstökum verkefnum stjórnar má m.a. nefna:

- **áætlanagerð fyrir almenna starfsemi og framkvæmdir til lengri og skemmri tíma**
- **að móta hugmyndir og tillögur um ný viðfangsefni**
- **að leysa vandamál sem upp kunna að koma**
- **að framfylgja samþykktum og ályktunum**
- **að fylgjast með að áætlanir og fjárhagur haldist í hendur**
- **að taka á móti erindum sem berast og afgreiða þau**
- **að undirbúa fundi og boða til þeirra**
- **að skipta verkum með einstökum stjórnarmönnum, nefndum og félagsmönnum og samræma störf þeirra**

5.2 Formaður

Ábyrgðarmesta hlutverk stjórnarmanns er í höndum formanns félags og formanna deilda. Það er mjög mikilvægt að formaður hafi stjórnunarhæfileika og sinni starfi sínu af áhuga. Nauðsynlegt er fyrir formann félagsins að hafa staðgóða þekkingu á

málefnum er varða þær íþróttagreinar sem eru stundaðar hjá ÍR. Hið sama gildir um formenn einstakra deilda. Hann þarf einnig að hafa gott lag á því að skipta verkum með stjórnarmönnum þannig að allir hafi ákveðnum verkefnum að sinna. Þá þarf hann einnig að hafa yfirsýn yfir að verk séu unnin rétt og vel og tímamörk séu haldin.

Gagnkvæmt traust formanns og annarra stjórnarmanna er helsta forsenda þess að stjórnunarstarf beri árangur. Framkoma formanns og annarra stjórnarmanna, jafnt innan vallar sem utan, á að vera öðrum félagsmönnum fyrirmynd. Helstu verkefni formanns eru:

- að koma fram fyrir hönd félags eða deildar og vera málsvari þess gagnvart öðrum aðilum
- að undirbúa stjórnarfund, sjá til þess að til þeirra sé boðað og stjórna þeim samkvæmt framlagðri dagskrá hverju sinni
- að sjá til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang og markmið félags og deilda
- að sjá til þess að lögum félagsins og samþykktum félagsfunda og aðalfunda sé framfylgt
- að sjá til þess að öll erindi sem félaginu eða deildum berast séu afgreidd svo fljótt sem auðið er
- að sjá til þess að starfsemi félags og deilda sé vel skipulögð og fari vel fram á öllum sviðum
- að sjá til þess að sem flestir félagsmenn séu virkjaðir til starfa í félaginu og deildum þess
- að félagsmönnum sé gefinn kostur á því að meta reglulega hvernig félagsstarfið gengur og hvort breyta þurfi um leiðir til að ná settum markmiðum
- að hafa umsjón og eftirlit með samningum sem félagið gerir
- að boða fundi

5.3 Varaformaður

Í forföllum formanns tekur varaformaður við störfum hans. Hann þarf því að vera vel að sér í málefnum félagsins eða viðkomandi deildar til þess að geta tekið við forystuhlutverki með stuttum fyrirvara. Nauðsynlegt er að varaformaður taki að sér umsjón með ákveðnum þáttum félagsstarfsins og sé þannig tengiliður milli stjórnar, ýmissa nefnda og starfshópa.

5.4 Ritari

Ritari gegnir veigamiklu hlutverki í stjórn félags eða deilda. Miklu máli skiptir að hann vinni af alúð og haldi af nákvæmni saman öllum gögnum sem félagi eða deild berast, s.s. að skrá fundargerðir og skýrslur. Nauðsynlegt er að ritari taki að sér umsjón með ákveðnum þáttum félagsstarfsins og sé þannig tengiliður milli stjórnar og ýmissa starfshópa. Meðal helstu verkefna ritara má nefna:

- að skrá fundargerðir á stjórnarfundum og félagsfundum þegar ekki eru kjörnir sérstakir fundarritarar
- að sjá um bréfaskriftir í samráði við formann, aðra stjórnarmenn eða framkvæmdastjóra
- að undirbúa ársskýrslu og e.t.v. fleiri skýrslur um starfsemina í samvinnu við formann og framkvæmdastjóra
- að byggja upp gagna- og heimildasafn félags eða deildar
- að sjá til þess að bréf og skjöl séu í góðri vörslu

5.5 Gjaldkeri og helstu hlutverk

Meginhlutverk gjaldkera er að hafa umsjón með fjárreiðum og annast reikningshald þess. Nauðsynlegt er að gjaldkeri sé vel að sér í bókfærslu auk þess sem hann þarf að hafa góða yfirsýn yfir efnahag félagsins eða deildar. Meðal helstu verkefna gjaldkera eru:

- að hafa umsjón með innheimtu félagsgjalda
- að sjá til þess að gjöld sem ber að greiða séu greidd
- að sjá til þess að skuldir séu innheimtar

- ávöxtun lausafjár og varasjóð
- að semja ársreikninga
- að hafa umsjón með fjáröflunum
- að annast gerð fjárhagsáætlunar
- að hafa umsjón með færslu bókhalds og reikningshaldi félagsins

5.6 Spjaldskrárritari

Meginhlutverk spjaldskrárritara er að sjá til þess að spjaldskrá félagsins sé í lagi. Hver deild skal halda nákvæma spjaldskrá yfir alla féлага deidarinnar. Spjaldskrár deilda skulu færðar reglulega yfir í aðalspjaldskrá félagsins sem aðalstjórn heldur.

5.7 Meðstjórnendur

Eitt af lykilatriðum fyrir farsælt starf stjórnar er að verkefnum sé skipt sem jafnast milli allra stjórnarmanna. Á þann hátt bera allir stjórnarmenn sameiginlega ábyrgð á ákvörðunum sem teknar eru og framkvæmdar. Hér reynir því á hæfileika formanns að deila verkefnum jafnt niður á alla stjórnarmenn svo þeir finni til ábyrgðar og séu virkir þátttakendur í stjórnarstarfinu. Verði stofnað til starfsnefnda innan félagsins fellur það sérstaklega í verkahring meðstjórnenda.

6. STJÓRNUN OG SKIPURIT

Til að ná megi markmiðum þeim sem félagið hefur sett sér er nauðsynlegt að öflugt og markvisst stjórnsýslukerfi sé til staðar. Auk aðalstjórnar er félaginu skipt í deildir eftir íþróttagreinum þar sem hver deild hefur eigin stjórn. Stjórnarmenn í deildum fá ákveðin verkefni sem þeir hafa yfirumsjón með. Þessi verkefni eru sjö samkvæmt skipuriti. Stjórnarmaður tengdur ákveðnu verkefni sér um framkvæmd eða umsjón þess innan deildar sinnar og er tengiliður við stjórn. Stjórnarmenn í samsvarendi verkefnum mynda starfsnefndir aðalstjórnar og deilda þar sem fulltrúi aðalstjórnar er í forsvari fyrir hverju verkefni. Þannig tengist stjórnun á ýmsum sviðum saman ef með þarf varðandi framkvæmd eða stefnumarkandi mál sem auðveldar öll boðskipti.

Verkefnin sjö eru:

Stjórnun

Fjármál

Útbreiðsla

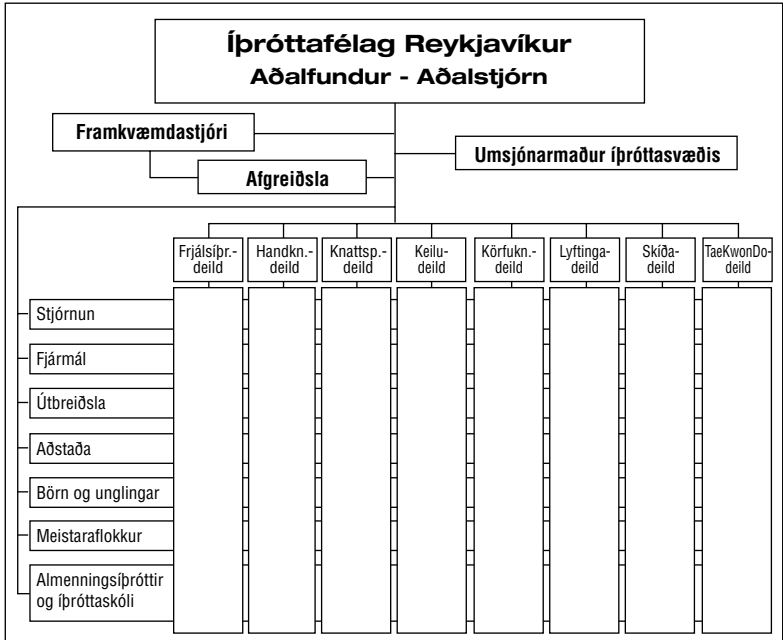
Aðstaða

Börn og unglingar

Meistaraflokkur

Almenningsíþróttir og íþróttaskóli

Á næstu blaðsíðu má sjá skipurit Íþróttafélags Reykjavíkur, þar sem m.a. má sjá skiptingu þess í deildir og aðgreiningu á milli þeirra verkefna sem um hefur verið rætt hér að framan.



Skipurit Íþróttafélags Reykjavíkur

Skilgreining verkefna:

6.1 Stjórnun

Hlutverk *stjórnunar* er í höndum formanns.

Formannanefnd

Formannanefnd er skipuð formönnum allra deilda og formanni aðalstjórnar. Formaður aðalstjórnar fer með yfirstjórn nefndarinnar. Helstu hlutverk formannanefndar eru eftirfarandi:

- að skapa vettvang til að ræða mál sem lúta að sameiginlegri stjórnun og rekstri félagsins
- að hafa yfirumsjón með endurskoðun á reglum og lögum fyrir félagið
- að skera úr um ágreiningsefni varðandi meint brot á lögum og reglugerðum
- að gera tillögum um heiðursfélaga

6.2 Fjármál

Hlutverk *fjármála* er í höndum gjaldkera. Hann hefur umsjón með fjárreiðum og annast reikningshald þess og sér til þess að bókhald sé fært samkvæmt lögum og reglum um færslu bókhalds. Frágangur ársuppgjörs, samskipti við banka og styrktaraðila, umsjón með innheimtu félagsgjalda og fjáraflana auk annarra gjalda.

Fjármálanefnd

Fjármálanefnd er skipuð gjaldkerum deilda og gjaldkera aðalstjórnar sem er formaður nefndarinnar. Helstu hlutverk fjármálanefndar eru eftirfarandi:

- að hafa eftirlit með rekstri félagsins og deilda og aðstoða ef með þarf
- að meta reglulega fjárhagsstöðu
- að fylgjast með að reikningshald sé í lagi
- að fylgjast með langtíma- og skammtímaskuldum
- að hafa yfirumsjón með lausa- og fastafé
- að hafa yfirumsjón með tekjuöflun á vegum félagsins
- að gera samanburð á áætlunum og rauntölum
- að leggja fram tillögur til hagræðingar og sparnaðar
- að leita eftir leiðum til að efla fjárhag og styrkja rekstur og markaðshlutdeild á ýmsa vegu

6.3 Útbreiðsla

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir *útbreiðsluverkefni* er að sjá um útgáfumál og ritstýra þeim, hafa umsjón með félagslegum þáttum, s.s. hátíðum, ráðstefnum og fjölmönnum samkomum eða mótum. Einnig að skapa og þróa stefnumótun fyrir starfseminu og sjá um að koma því á framfæri til félagsmanna, iðkenda, íbúa hverfisins og ýmissa aðila.

Útbreiðslunefnd

Útbreiðslunefnd er skipuð fulltrúum viðkomandi deilda undir forystu aðalstjórnarfulltrúa. Helstu verkefni eru sameiginleg útgáfumál. Nefndin hefur umsjón með félagslegum þáttum sem upp kunna að koma hjá félaginu í heild, s.s. afmælishátíðum,

ráðstefnum og fjölmönnum samkomum eða mótum sem félagið stendur fyrir. Vinna skal að stefnumarkandi málum og sjá um að koma þeim á framfæri. Einnig umsjón með endurskoðun á íþróttanámskrá félagsins. Helstu hlutverk útbreiðslunefndar eru:

- að sjá um öll útgáfumál og ritstýra þeim
- að vera deildum innan handar í markvissri uppbyggingu íþróttar og almenns félagsstarfs
- að leita nýrra leiða til að efla félagslíf og auka þátttöku í almennu félagsstarfi
- að skipuleggja og stjórna námskeiðum á sviði stjórnunar, þjálfunar og kennslu
- að stuðla að aukinni menntun fyrir leiðtoga, þjálfara og dómara
- að stuðla að fræðslu- og kynningarfundum fyrir foreldra og íbúa í hverfinu
- að stuðla að fræðslufundum fyrir iðkendur
- að stuðla að fræðslu um almenningisíþróttir, líkams- og heilsurækt
- að sjá um samstarf við skóla og aðra aðila varðandi fræðslu- og kynningarmál
- að vera tengiliður við aðila og nefndir sem sjá um fræðslumál hjá íþróttahreyfingunni
- að sjá um endurskoðun íþróttanámskrár ÍR
- að sjá um stórafmæli og sérstakar uppkomur
- að sjá um að skrásetja sögu ÍR
- að sjá um að saga ÍR sé öllum aðgengileg á fjölbreyttan hátt

6.4 Aðstaða

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir *aðstöðuverkefni* er að sjá félagsmönnum fyrir æfinga- og keppnisastöðu, hvort heldur er á íþróttasvæði ÍR og íþróttahúsum í hverfinu eða annars staðar ef þörf krefur. Einnig að sjá um úthlutun og niðurröðun æfingátíma og umsóknir og eftirlit með skráningu keppnistíma.

Aðstöðunefnd

Aðstöðunefnd er skipuð fulltrúum viðkomandi deilda undir forystu fulltrúa aðalstjórnar. Helstu hlutverk nefndarinnar eru:

- að sjá félagsmönnum fyrir æfinga- og keppnisaðstöðu
- sjá um samræmingu á úthlutun og niðurröðun æfingartíma
- sjá um samræmingu á umsóknum og eftirlit með skráningu keppnistíma
- hafa eftirlit með umhirðu félagsheimilis ÍR og íþróttasvæðis og koma með ábendingar um það sem betur mætti fara
- að hafa yfirumsjón með stjórnun og notkun valla og húsa
- að sjá um að umgengnisreglur séu til staðar
- að sjá um að umgengni og eftirlit sé eins og best getur orðið
- að sjá um að viðeigandi refsingu sé beitt ef umgengnisreglur eru alvarlega brotnar
- að sjá um að reglulegt viðhald á húsnæði og annarri aðstöðu fari fram
- að meta kröfur og þarfir um aðstöðu fyrir starfsemi ÍR
- að vera stjórn ráðgefandi hvað varðar tillögur að nýjum framkvæmdum og endurbótum
- að fylgjast með og afla upplýsinga um nýjungar í gerð og rekstri íþróttamannvirkja
- að gera framkvæmdaáætlun í samstarfi við stjórn og fylgja henni eftir

6.5 Börn og unglingar

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir verkefninu *börn og unglingar* er umsjón með rekstri barna- og unglingsaflokka. Sérstakt barna og unglingsráð er kosið ef með þarf og líka

foreldraráð til fulltingis. Sjá nánar 22. kafla í þessari námskrá um samvinnu heimila og Íþróttafélaga. Helstu hlutverk eru:

- að sjá um skipulagningu og undirbúning fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil
- að ráða þjálfara
- að ráða niður í æfingátíma í samvinnu við aðstöðunefnd
- sjá um útgáfu æfinga- og keppnisáætlunar í samvinnu við aðstöðunefnd
- að taka fyrir mál vegna brota á samþykktum reglum
- að sjá um fjáröflun fyrir sérstök verkefni, s.s. æfinga- og keppnisferðir
- að standa að keppni og útvega verðlaun fyrir hverja keppni
- að sjá um að kappleikir og mót á vegum félagsins fari fram samkvæmt gildandi lögum og reglum. Helstu verkefni hvað mót og keppni varðar eru;
 - sjá til þess að ráða niður mótum á hverju ári í samráði við aðstöðunefnd
 - sjá um stjórnun og framkvæmd móta skipa starfsmenn í mót
 - fá aðstoðarfólk til starfa
 - sjá til þess að umgjörð móta sé hvetjandi og skemmtileg
 - að verðlauna sérstaklega þá aðila sem sýna framúrskarandi árangur við æfingar og keppni í lok hvers tímabils

Barna- og unglinganefnd

Barna- og unglinganefnd er skipuð viðkomandi fulltrúum deilda undir forystu fulltrúa aðalstjórnar. Helsta hlutverk er að taka á sameiginlegum málum verkefnisins og huga sérstaklega að því að fylgja eftir stefnumótun félagsins og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands hvað varðar þjálfun barna og unglunga, keppni og þjálfaramenntun. Auk þess að standa fyrir fræðslufundum í samvinnu við útbreiðslu- og þróunarnefnd um málefni sem snerta þjálfun og rekstur flokka eða hópa fyrir börn og unglunga. Það er á stefnuskrá ÍR að ráða Íþrótt- og félagsmálafulltrúa sem sinnir þessum málaflokki fyrir

félagið og verður deildum innan handar varðandi ýmis atriði, s.s. faglega uppbyggingu þjálfunar, skipulag þjálfunar og þjálfarasamninga. Foreldra- og flokksráð eru stuðningsaðilar barna og unglínganefndar.

6.6 Meistaraflokkur

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir verkefninu *meistaraflokkur* er umsjón með rekstri meistaraflokka og keppnis- og afreksflokka félagsins. Sérstakt meistaraflokksráð er kosið ef með þarf. Helstu hlutverk þessa verkefnis eru:

- skipulagning og undirbúningur fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil
- ráðning þjálfara
- niðurröðun æfingatíma í samráði við aðstöðunefnd
- umsjón með útgáfu æfinga- og keppnisáætlunar
- að taka fyrir mál vegna brota á samþykktum reglum
- umsjón með fjáröflun fyrir sérstök verkefni, s.s. æfinga- og keppnisferðir
- að standa að keppni og útvega verðlaun
- að sjá um að kappleikir og mót á vegum félagsins fari fram samkvæmt gildandi lögum og reglum. Helstu hlutverk hvað mót og keppni varðar eru;
 - að sjá til þess að raða niður mótum á hverju ári í samráði við aðstöðunefnd
 - að sjá um stjórnun og framkvæmd móta
 - að skipa starfsmenn í mót
 - að fá aðstoðarfólk til starfa
 - að sjá til þess að umgjörð móta sé hvetjandi og skemmtileg
 - að sjá um verðlaun

Einnig skal hugað að mögulegri samþættingu starfskrafta sem sjá um keppnis- og afreksmenn, þannig að fyrir þá sé skapaður ákjósanlegur vettvangur til að ná hámarksárangri í íþróttagrein sinni.

Meistaraflokksnefnd

Meistaraflokksnefnd er skipuð fulltrúum viðkomandi deilda og starfar undir forystu fulltrúa aðalstjórnar og hefur það verkefni að taka á sameiginlegum málum sem varða starfsemi verkefnisins.

6.7 Almenningsíþróttir- og íþróttaskóli

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir verkefninu *almenningsíþróttir- og íþróttaskóla* er umsjón þessa málaflokks innan hverrar deildar.

Almenningsíþróttá- og íþróttaskólanefnd

Almenningsíþróttá- og íþróttaskólanefnd er skipuð fulltrúum viðkomandi deilda undir forystu fulltrúa aðalstjórnar. Innan þessa verkefnis er tekið á sameiginlegum atriðum félagsins í þessum málaflokkum og að skipuleggja, endurskoða og framfylgja stefnu félagsins um almenningsíþróttir. Stefnt er að því að bjóða upp á þjónustu á sviði íþróttá, útivistar og líkams- og heilsuræktar fyrir alla aldurshópa, sér í lagi fjölskyldur, eldri borgara og þá sem ekki sækjast eftir mikilli keppni eða miklum afrekum. Einnig á nefndin að hafa yfirumsjón með stefnumótun, skipulagi og framkvæmd íþróttaskóla félagsins en grunnhugmynd íþróttaskóla er almenn hreyfing og kynning á sem flestum íþróttagreinum án keppni. Nauðsynlegt er að hafa gott samstarf innan félagsins, við ÍBR, ÍTR og grunnskólana í hverfinu, skólastjóra, kennara og foreldra.

6.8 Starfsnefndir innan verkefna

Helstu reglur varðandi starfsnefndir eru þessar:

Starfsskipulag

- ritun fundargerða
- samantekt á ársskýrslu sem er afhent aðalstjórn fyrir aðalfund félagsins
- heimild til að skipa undirnefnd vegna ákveðinna og aðkallandi verkefna

Tilgangur:

- að vinna að stefnumótun í viðkomandi verkefni og ná þeim markmiðum sem félagið setur sér hverju sinni
- að styðja við starf aðal- og deildastjórna og efla samstarf innan félagsins með því að
- ná yfirsýn yfir starfsemi félagsins
- tryggja vandaða umfjöllun mála
- vera uppspretta nýrra hugmynda
- afla og viðhalda þekkingu fyrir starfsemi félagsins
- gera þekkingu aðgengilega í starfi félagsins
- vera vettvangur umræðu sem leiði til niðurstöðu og aðgerða
- gera tillögur um lausnir verkefna til aðalstjórnar og deilda
- undirbúa og gera tillögur um stefnumörkun félagsins í viðkomandi málaflokki
- taka þátt í gerð og mati á starfsáætlunum aðalstjórnar og deilda
- fylgjast með framkvæmd áætlana
- skapa skilning og miðla þekkingu og reynslu á milli deilda og til aðalstjórnar
- fá fleiri aðila til starfa fyrir félagið með þeirri hugmyndafræði að „fleiri gera minna“
- auðvelda leit að framtíðarleiðtogum fyrir félagið

Sameiginleg verkefni og vinnulag:

- að hefja starf í nefnd með úttekt á stöðu í þeim málaflokki sem nefndin fjallar um
- að setja fram tillögur um vinnulag
- að setja fram áætlun um hvernig markmiðum nefndar verði náð
- að setja fram tímaáætlun um loka- eða áfangaskil starfsnefndar

7. STARFSMENN

7.1 Framkvæmdastjóri aðalstjórnar

Framkvæmdastjóri aðalstjórnar sér um framkvæmdastjórn á ákvörðunum aðalstjórnar og er ábyrgur gangvart aðalstjórn félagsins og þá sérstaklega gagnvart formanni og tekur fyrir-mæli þaðan. Helstu starfsvið eru almenn skrifstofustörf, kynningarmál, upplýsingagjöf, fjáröflunarmál og þá einnig samræming á fjáröflunun deildanna, upplýsingakerfi og tölvumál, bréfaskriftir og fundargerðir aðalstjórnar, eftirlit með félagskrá deildanna og innheimtu æfinga- og félagsgjalda. Umsjón með færslu bókhalds deildanna í samráði við gjaldkera félagsins. Framkvæmdastjórn á rekstri Íþróttaskóla ÍR.

7.2 Afgreiðslufulltrúi

Afgreiðslufulltrúi sér um innheimtu æfingagjalda og félagsgjalda, félagatal, innheimtu auglýsinga og styrkja, símaþjónustu og upplýsingagjöf, skráningu bókhaldsgagna og ýmis önnur tilfallandi störf fyrir deildirnar, eins og hægt er. Afgreiðslufulltrúi er starfsmaður aðalstjórnar og tekur fyrir-mæli frá framkvæmdastjóra.

7.3 Umsjónarmaður íþróttasvæðis

Starf umsjónarmanns íþróttasvæðis ÍR og ÍR heimilis heyrir undir aðalstjórn og þá sérstaklega formann stjórnar og tekur hann fyrir-mæli þaðan. Umsjónarmaður sér um daglegan rekstur, stjórnun, framkvæmdir, viðhald og eftirlit. Hann ber ábyrgð á því að verk- og framkvæmdaáætlunum sem gerðar eru af stjórn Íþróttafélags Reykjavíkur og byggingarnefnd þess sé fylgt eftir og standist í smáatriðum. Helstu atriði sem umsjónarmaður skal sinna eru að:

- **setja upp verkáætlanir**
- **annast ráðningu vallarstarfsmanna á íþróttasvæðis og gerð ráðningarsamninga í samráði við framkvæmdastjóra félagsins**

- stjórna starfsmönnum og sjá um að skipuleggja störf þeirra og tíma með verkaskiptingu og verkáætlunum
- halda skýrslur um notkun íþróttasala og sérstaka dagbók yfir vellina auk skýrslu um framkvæmdir hvers sumars
- sjá um útleigu salar og eftirlit með notkun íþróttasala og félagsaðstöðu
- afla upplýsinga og uppfræða starfsmenn um hirðingu vallarsvæðis og félagsaðstöðu
- veita allar þær upplýsingar sem tiltækar eru um starfsemi félagsins almennt

7.4 Íþróttafulltrúi Breiðholts

Íþróttafulltrúi mun annast atriði sem snúa að íþróttalegri hlið mála, svo sem faglega uppbyggingu og skipulag þjálfunar, fræðslustarf um íþróttamálefni og almenna kynningu íþróttar og forvarnarmál í Breiðholtinu.

8. KEPPNIS-, ÆFINGA- OG FÉLAGSAÐSTAÐA ÍR

Í þessum kafla er fjallað í stuttu máli um félagsaðstöðu ÍR auk æfinga- og keppnisaðstöðu. Þar sem ÍR er fjölgreinafélag með 8 deildir og margar ólíkar íþróttagreinar innan raða sinna er æfinga- og keppnisaðstaða víða innan borgarmarka eins og kemur fram hér á eftir.

8.1 Félagsaðstaða

Aðsetur Íþróttafélags Reykjavíkur er að Skógarseli 12 í Breiðholti en þar er ÍR heimilið og íþróttasvæði. Í ÍR heimilinu eru tveir salir, lítill íþróttasalur og fjölnotasalur fyrir íþróttir og samkomur auk félagsheimilis og skrifstofur félagsins í rúm-góðum og glæsilegum húsakynnum.

8.2 Keppnis- og æfingaaðstaða

Æfinga- og keppnisaðstaða er á íþróttasvæði ÍR að Skógarseli í Breiðholti. Þar eru fjórir knattspyrnuvöllir, þrír grasvöllir, þar af einn með áhorfendastæðum og einn malarvöllur. Auk þess er stórt grassvæði til æfinga. Einnig er æfingasvæði með gervi-fni (tartan) fyrir frjálsíþróttir með hlaupabraut og stökk-aðstöðu.

Frábær skokkaðstaða er í nágrenni félagssvæðisins. ÍR-svæðið er stórt og gefur mikla framtíðarmöguleika á byggingu ýmissa íþróttamannvirkja. Má þar nefna fjölnota íþróttahöll af stærstu gerð sem gæti þjónað ýmsum greinum íþróttasamkvæmt nútímakröfum.

Fyrir íþróttagreinar sem iðkaðar eru innanhúss eru íþróttahús Seljaskóla og Austurberg aðal æfinga- og keppnishúsin. Auk þess eru æfingar í ÍR heimilinu og íþróttahúsum Breiðholtsskóla og Fellaskóla en öll eru þessi íþróttahús á félagssvæði ÍR í Breiðholti. Einnig má nefna Baldurshaga, Laugar-dalshöll og Laugardalsvelli sem tengjast starfsemi félagsins

sérstaklega í frjálsum. Keila er stunduð í aðstöðu Keilu í Mjódd og lyftingar í Judó-Gym. Skíðadeildin hefur aðsetur sitt í Hamragili, en þar á félagið fjórar skíðalyftur, skíðaskála, vélageymslu og þjónustuhús.

Skíðasvæði ÍR-inga er frábær fjölskyldustaður en þar er m.a. að finna góða byrjendalyftu í auðveldri brekku rétt við þjónustuhús svæðisins. Hamragil er skjólsæll staður sem auðvelt er að komast að, beinn og breiður afleggjari um 3 km að lengd frá þjóðveginum um Helligheiði (rétt fyrir austan þrengslavegamótin). Gott gönguland er í nágrenni skíðasvæðis og göngubrautir lagðar á völlum við Kolviðarhól. Einnig má benda á skíðalyftuna í Breiðholtinu en þar býður skíðadeildin upp á skíðakennslu yfir veturinn.

9. ÍÞRÓTTADEILDIR FÉLAGSINS

Innan Íþróttafélags Reykjavíkur eru starfandi eftirfarandi deildir;

Frjálsíþróttadeild
Handknattleiksdeild
Keiludeild
Knattspyrnudeild
Körfuknattleiksdeild
Lyftingadeild
Skíðadeild
Tae Kwon Do deild

Íþróttaskóli ÍR, sjá 10. kafla, starfar beint undir aðalstjórn félagsins.

9.1 Rekstur

Deildir félagsins eru með sjálfstæðan rekstur. Þær heyra þó undir aðalstjórn félagsins eins og lög ÍR kveða á um ásmat eftirliti með samningum. Undirstaða allrar starfsemi í deildum félagsins er sjálfbóðaliðastarf.

Stjórn deildar skal skipuleggja starfið samkvæmt skipuriti félagsins. Stjórn deildar skal stuðla að því að deildin sé fjárhagslega sjálfstæð. Stjórn deildar hverju sinni skal kappkosta að ná inn nægilegum tekjum með iðkendagjöldum, félagsgjöldum, stuðningsgjöldum, auglýsingum og öðru svo að standa megi undir greiðslum til þjálfara, til að hægt sé að útvega búnað, útvega þá aðstöðu sem þarf og standa undir ferðakostnaði þar sem við á.

Stjórn deildar skal jafnframt hafa það að keppikefli að skila rekstri deildarinnar með afgangi upp í skuldir liðinna ára. Náist ekki afgangur í rekstri eitt árið, skal það vera meginmarkmið að hann náist á næsta rekstrarári.

9.2 Félagsmál

Deildin stefnir að því að skapa hverfisbúum vettvang til að sinna hugðarefni sínu á sviði íþróttá. Þannig skapar deildin vettvang til að stuðla að samkennd meðal þeirra hverfisbúa sem hafa íþróttir að áhugamáli og í tengslum við aðrar deildir að tengja þessa hópa saman. Stuðlað er að því að fjöldi barna í yngstu flokkum verði sem mestur og að þar verði ánægjan og gamanið sem mest í fyrirrúmi, en að keppni aukist smám saman eftir því sem ofar dregur í aldursflokkana. Við viljum stuðla að jákvæðri uppbyggingu á íþróttastarfsemi og þeirri aðstöðu sem hún útheimtir, hverfisbúum til heilla.

9.3 Ráðning þjálfara

Hver deild stefnir að því að ráða sem hæfasta þjálfara sem völ er á hverju sinni, bæði hvað reynslu og menntun varðar. Þjálfarar skulu vera færir um að halda fjölda iðkenda sem mestum jafnhliða því sem þeir auka færni þeirra í íþróttinni. Ráða skal þjálfara við hæfi hvers aldurshóps; í yngstu flokkunum skiptir mestu máli að þjálfarar geti kennt undirstöðuatriði auk þess að vera góðir barnaleiðbeinendur almennt; í efri flokkum skulu þeir vera færir leiðtogar sem geta náð hámarksárangri út úr hverju liði. Ráða skal þjálfara í sem bestu samráði við flokksráð.

9.4 Markmið með íþróttaiðkun í deildum og íþróttaskóla

Börn

Að kynna íþróttir og íþróttagreinar fyrir börnum eins fljótt og verða má, því íþróttir veita alhliða líkamsþjálfun, góða skemmtun og félagsskap

Að stuðla að markvissri íþróttaiðkun, einbeitni, sjálfsgaga og félagslegum þroska sem verður iðkendum gott veganesti á lífsleiðinni.

- að kenna undirstöðuatriði í íþróttinni
- að kynna iðkendum þá skipulagshugsun sem að baki íþróttinni býr
- að rækta með iðkendum skilning á þætti hvers og eins í sameiginlegri tilraun til að ná árangri
- að ná til eins stórs hluta barna í hverfinu og mögulegt er

Unglingar

- að auka færni iðkenda í íþróttinni, dýpka skilning þeirra á nauðsynlegu skipulagi og efla þrótt og þrek með alhliða líkamspjálfun í huga
- að efla félagslegan þroska iðkenda á æfingum, í keppni og í félagsstarfsemi í tengslum við íþróttaiðkun
- að stuðla að forvörnum gegn vímuefnanotkun með því að bjóða upp á heilbrigðar tólmstundir í stað iðjuleysis sem gæti orðið jarðvegur fyrir vímuefnaneyslu
- að stuðla að því að fjöldi iðkenda í hverjum aldursflokki haldist sem mestur
- að undirbúa iðkendur fyrir keppnis- og afrekspjálfun

Fullorðnir (almenningsíþróttir - öldungar)

- að gefa fullorðnum kost á að efla þrek og hreysti í þeirri alhliða líkamspjálfun sem fylgir æfingum og keppni í íþróttum
- að stuðla að góðum félagsskap sem gagnast hverjum iðkanda og félaginu í heild

Keppnis- og afreksmenn

- að byggja upp keppnis- og afreksfólk úr eigin röðum
- að stefna að því að eiga sem besta einstaklinga og lið í öllum flokkum

9.5 Upplýsingar um deildir

Hér á eftir er fjallað nánar um deildir félagsins. Deildir félagsins eru hvattar til að nýta sér innihald íþróttanámskrár til hins ýtrasta og koma á skilvirkri stjórnsýslu þar sem þeim atriðum, stefnum og markmiðum verði náð sem hér hafa verið nefnd.

Frjálsíþróttadeild ÍR

Allt frá stofnun ÍR árið 1907 hafa æfingar verið stundaðar í frjálsum íþróttum og var fyrsta keppnin í greininni árið 1909. ÍR ingar í frjálsíþróttum hafa ávallt verið í fremstu röð og átt mörg Íslandsmet, Norðurlandamet, Evrópumet og líka heimsmet í gegnum árin. Þeir hafa unnið til verðlauna á mörgum stórmótum innanlands og utan og má þar nefna heimsmestaramót og Ólympíuleika.

Fjöldi iðkenda er um 400 og er æft í fimm aldurshópum í Breiðholtinu og Laugardalnum. Starfsemin er mjög viðamikil og skiptist í þjálfun, keppi, keppnishald og ferðalög. Þessi fjölbreytta starfsemi útheimtir bæði mikla og nokkuð sérhæfða sjálfböðavinnu. Þjálfarar eru launaðir en önnur störf eru unnin í sjálfböðavinnu sem er undirstaða reksturs deildarinnar. Helstu verkþættir eru almenn stjórnun deildarinnar svo og ráðning þjálfara, útvegum æfingahúsnaðis og skipulagning æfinga, kynningarmál, fjáraflanir og keppnishald. Einnig er seta í ráðum og nefndum á vegum frjálsíþróttastór þáttur í starfi deildarinnar.

Handknattleiksdeild ÍR

Handknattleikur hefur verið stundaður hjá ÍR frá 1940. ÍR hefur tekið þátt í mótum frá upphafi og oftast verið með lið í öllum flokkum. Frá 1940 hefur ÍR leikið í 44 ár í fyrstu deild karla, 14 ár í 2. deild og árið 1985 í 3. deild. Frammistaðan í mótum hefur verið góð en kaflaskipt eftir árum. Hefur aðstöðuleysi ráðið þar miklu. Eftir flutning félagsins í Breiðholt árið 1970 hefur iðkendum fjölgað og ÍR unnið fjölda titla í öllum flokkum karla og kvenna. ÍR er í dag með eitt af bestu handknattleikslíðum landsins. ÍR hefur einu sinni orðið Íslandsmeistari karla en það var árið 1946. Meistaraflokkur kvenna varð bikarmeistari 1983.

Fjöldi iðkenda í handknattleiksdeildinni er um 250 talsins í 19 flokkum karla og kvenna. Æft er í íþróttahúsunum í Breiðholti en aðalkeppnisvöllur meistaraflokka er í íþróttahúsinu Austurbergi. Starfsemin er mjög viðamikil og skiptist í þjálfun, keppni, keppnishald og ferðalög. Slík starfsemi útheimtir mikla sjálfböðavinnu. Þjálfarar eru launaðir en allt annað er unnið í sjálfböðavinnu sem er undirstaða reksturs deildarinnar. Helstu verkþættir deildarinnar eru almenn stjórnun og ráðning þjálfara, útvegum æfingahúsnæðis og skipulagning æfinga, kynningarmál, fjáraflanir og keppnishald. Einnig er seta í ráðum og nefndum á vegum handknattleiksíþróttarinnar stór þáttur í starfi deildarinnar.

Keiludeild ÍR

Keiludeild ÍR var stofnuð 31. ágúst 1994. Keila í Mjódd sem er mjög fullkominn keilusalur hafði þá verið opnaður og hefur deildin haft þar alla sína starfsemi og æfingaaðstöðu. ÍR ingar hafa staðið sig mjög vel í keppni og ÍR hefur ávallt átt Íslands- og Reykjavíkurmeistara í 1. deild, bæði í einstaklingskeppni og unglingsflokkum. Margir hafa verið í landsliði og keppt á alþjóðlegum mótum með ágætum árangri. Fjöldi iðkenda er um 100 á öllum aldri kvenna og karla og mikill fjöldi unglinga er stöðugt að æfa bæði til keppni og sér til skemmtunar.

Knattspyrnudeild ÍR

Knattspyrnudeild ÍR var stofnuð 13. júní 1970 í núverandi mynd. Helstu afrek á sviði keppnis- og afreksíþróttá er að meistaraflokkur karla komst í efstu deild íslenskrar knattspyrnu og lék þar sumarið 1998. Fimmíttí flokkur karla varð Íslandsmeistari árið 1986 og öldungaflokkur varð Íslandsmeistari árið 1996. Yngri flokkar karla hafa margsinnis orðið Reykjavíkurmeistarar og náð því að sigra á Essó-móti fyrir 5. flokk karla, auk þess að sigra á ýmsum öðrum mótum.

Fjöldi iðkenda er um 340 í 14 flokkum, þ.e. 9 flokkum karla og 5 flokkum kvenna. Konur eru um 37% iðkenda, en karlar 63%. Svipað hlutfall af konum og körlum er í launuðum aðalþjálfarastörfum. Fjölmennustu flokkarnir eru 4. - 7. flokkur

karla, en þar eru iðkendur á bilinu 30 til 60, en í öðrum flokkum eru iðkendur á bilinu 15 til 25. Æfinga- og keppnissvæði er á ÍR svæðinu við Skógarsel en á veturna fara æfingar fram í flestum íþróttahúsum í Breiðholti. Nokkrir ólaunaðir eða lítið launaðir aðstoðarþjálfarar starfa við deildina. Þá starfa við deildina fjölmargir dómamarar sem sinna dómgæslu í frístundum og um tveir til þrír tugir einstaklinga sinna stjórnarstörfum og störfum í ýmsum nefndum og ráðum. Þetta sjálfbóðastarf er undirstaða undir rekstur deildarinnar.

Körfuknattleiksdeild ÍR

Körfuknattleiksdeildin var stofnuð 11. mars 1949. Deildin er með elstu körfuknattleiksdeildum landsins og á glæsilegan feril að baki með ellefu Íslandsmeistararitla og marga Reykjavíkurmeistararitla. Eftir að deildin flutti starfsemi sína í Breiðholtið hefur vel gengið í yngri flokkum kvenna og karla enda hefur deildin alltaf lagt mikið upp úr uppeldisþættinum í starfi sínu. Meistarflokkur hefur ýmist spilað í úrvalsdeild eða í 1. deild.

Fjöldi iðkenda er um 300 í 15 flokkum kvenna og karla. Æft er í íþróttahúsum í Breiðholti og er aðal keppnisvöllurinn í íþróttahúsi Seljaskóla. Starfsemin er mjög viðamikil og skiptist í þjálfun, keppi, keppnishald og ferðalög og útheimtir mikla sjálfbóðavinnu. Þjálfarar eru að mestu launaðir en allt annað er unnið í sjálfbóðavinnu sem er undirstaða reksturs deildarinnar. Helstu verkþættir eru almenn stjórnun deildarinnar svo og ráðning þjálfara, útvegum æfingahúsnæðis og skipulagning æfinga, kynningarmál, fjáraflanir og keppnishald. Einnig er seta í ráðum og nefndum á vegum körfuknattleiksíþróttarinnar viðamikill þáttur í starfi deildarinnar.

Lyftingadeild ÍR

Lyftingadeild ÍR var stofnuð 1962 en þá höfðu verið stundaðar æfingar frá 1959. Lyftingadeildin er fyrsta deildin sem stofnuð var á Íslandi um íþróttina sem er ein af elstu ólympísku keppnisgreinum. Deildin hefur gengið í gegnum súrt og sætt undanfarin ár en félagsmenn hafa unnið til margra Íslands-

meistaratigna, bæði einstaklinga og sveita. Einnig hefur gengið vel á alþjóðamótum og á heimsmeistaramóti öldunga þar sem heimsmeistartign hefur náðst að minnsta kosti fjórum sinnum. Fjöldi iðkenda er um 20 og æft er í Júdo-Gym.

Skíðadeild ÍR

Upphaf skíðadeildar var um páskana 1937 þegar nokkrir vaskir félagar stóðu fyrir skíðanámskeiði við Kolviðarhól. Aftur héldu þeir námskeið á sama stað í febrúar 1938 og 10. apríl sama ár keypti Íþróttafélag Reykjavíkur Kolviðarhól sem skíðaskála. Sá dagur er stofndagur skíðadeildar ÍR. Skíðadeildin á sér mikla framkvæmda- og byggingasögu skíðaskála, þjónustuhúsa, skíðalyftna og vegagerðar en aðsetur deildarinnar er á eigin landareign í Hamragili í Skarðsmýrarfjalli á Hengilssvæðinu. Skíðadeildin hefur ávallt átt mikið afreksfólk á héraðs- og landsvísu og einnig átt heimsmeistara og ólympíufara auk keppendur á ýmsum alþjóðlegum mótum.

Fjöldi iðkenda er um 70 í 5 aldursflokkum. Á haustin eru æfingar stundaðar í ÍR heimilinu en 13 ára og eldri æfa með skíðaliði Reykjavíkur. Vetraræfingar fara fram á skíðasvæði ÍR í Hamragili. Starfsemin er mjög viðamikil og skiptist í þjálfun, keppi, keppnishald og ferðalög og útheimtir mikla sjálfböðavinnu. Þjálfarar eru að mestu launaðir en allt annað er unnið í sjálfböðavinnu sem er undirstaða reksturs deildarinnar. Helstu verkþættir eru almenn stjórnun deildarinnar svo og ráðning þjálfara, útvegum æfingahúsnæðis og skipulagning æfinga, kynningarmál, fjáraflanir og keppnishald. Rekstur og útleiga skíðaskálans, viðhald fasteigna og eftirlit með rekstri skíðalyftna sem ÍTR annast skv. samning. Einnig er seta í ráðum og nefndum á vegum skíðaíþróttarinnar viðamikill þáttur í starfi deildarinnar.

TaeKwonDo deild ÍR

TaeKwonDo deild ÍR var stofnuð 11. nóvember 1990. TaeKwonDo er ævafornt kóreönsk bardagaíþrótt en er fyrst og fremst stunduð sem sjálfsvarnariþrótt og mikið lagt upp úr þróðmennsku. Deildin hefur dafnað vel og margir komnir

með hærri gráður og átt afreksfólk sem unnið hefur marga Íslandsmeistaratitla og keppt á alþóðamótum.

Iðkendur eru 110 í fjórum flokkum og æft er í ÍR heimilinu. Starfsemin er mikil og skiptist í þjálfun, keppi, keppnishald og ferðalög. Þessi vinna útheimtir mikla sjálfboðavinnu. Þjálfun og raunar öll störf á vegum deildarinnar eru unnin í sjálfboðaliðsvinnu sem er undirstaða reksturs deildarinnar. Helstu verkþættir eru almenn stjórnun deildar svo og ráðning þjálfara, útvegum æfingarhúsnæðis og skipulagning æfinga, kynningarmál, fjáraflanir og keppnishald. Erlendir þjálfarar eru fengnir til landsins til að halda æfingabúðir. Einnig er seta í ráðum og nefndum á vegum *TaeKwonDo* íþróttarinnar.

10. ÍÞRÓTTASKÓLI ÍR

Starfsemi Íþróttaskóla ÍR heyrir undir aðalstjórn félagsins. Skólinn er fyrir börn á leikskólaaldri, þriggja til sex ára og fyrir 6-9 ára grunnskólabörn í samvinnu við grunnskólana í hverfinu. Þá er einnig boðið upp á dans fyrir alla aldursflokka. Einnig eru sumarnámskeið fyrir 5-9 ára börn frá júní til ágúst.

Íþróttaskóli ÍR fyrir börn 3-6 ára hefur starfað í nokkur ár en þar eru foreldrar með börnum sínum til halds og trausts. Lögð er mikil áhersla á fjölbreytta hreyfingu og ánægju í leik og íþróttum.

Íþróttaskóli ÍR í grunnskólum fyrir yngstu aldurshópana, 6 - 9 ára eða 1. – 4. bekk, hóf starfsemi sína með aðstoð ÍBR og ÍTR haustið 1997. Þessi starfsemi var í samvinnu við grunnskólana í hverfinu, Breiðholtsskóla, Seljaskóla og Öldusels-skóla. Þessir skólar voru þá orðnir einsetnir en slíkt gerði mögulegt að hafa íþróttaskólann sem næst í beinu framhaldi af stundatöflu nemenda og sem hluta af „lengdri viðveru“ í skólanum. Þannig er hægt að bjóða nemendum upp á aukið hreyfinám í tvo tíma á viku og mynda tengingu milli markmiða íþróttafélagsins og skólanna.

Starfsemi Íþróttaskóla ÍR samræmist markmiðum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og stefnu Íþróttabandalags Reykjavíkur um starfsemi íþróttaskóla og þjálfun barna og unglinga.



10.1 Meginmarkmið

Meginmarkmið með starfsemi Íþróttaskóla ÍR er:

- að efla skyn- og hreyfifroska barna
- að efla líkamsþroska barna
- að efla félags- og tilfinninga- og siðgæðisþroska barna
- að veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttu-
uppeldi án áherslu á keppni eða of miklar kröfur um
árangur eða sérhæfingu á ákveðnum sviðum
- að kynni barna af íþróttum verði jákvæð og
skemmtileg
- að byggja upp hjá börnum heilbrigðar og hollar
lífsvenjur
- að kynna á leikrænan hátt þær íþróttagreinar sem
stundaðar eru hjá ÍR
- að börn séu hæfari til að velja íþróttagrein við hæfi
síðar á lífsleiðinni
- að lengja þann tíma sem einstaklingurinn stundar
íþróttæfingar
- að skapa undirstöðu fyrir árangur síðar á íþróttu-
ferlinum

Einnig er markmið íþróttaskóla að koma til móts við börn sem þurfa og vilja leika sér í öruggu umhverfi og við foreldra sem vilja að börn þeirra fái alhliða þjálfun í öruggu umhverfi. Í íþróttaskóla er íþróttastarfið skipulagt með leikrænum æfingum og fjölbættu hreyfinámi. Þá er lögð áhersla á kynningu grunntækni íþróttagreina. Ekki er lögð áhersla á keppni eða þátttöku í mótum einstakra íþróttagreina þar sem það gengur þvert á stefnumarkmið íþróttaskóla. Stefna skal að því að fylgja markmiði Íþróttu- og Ólympíusambands Íslands um starfsemi íþróttaskóla.

Með íþróttaskóla er hægt að skapa heildstæða þjónustu fyrir heimilin í hverfinu, börnin og foreldrana og koma þannig á hagkvæman hátt til móts við félags- og tómstundapörf barna á grunnskólaaldri. Þátttaka í íþróttaskóla er kjörin leið fyrir börn til að fá kynningu á ýmsum íþróttagreinum áður en þau taka ákvörðun um hvaða íþróttagrein eða íþróttagreinar þau ætla að sinna sérstaklega á unglings- og fullorðinsárum hjá ÍR.

Íþróttaskólinn á ekki að koma í stað sérgreinaæfinga en í þess stað er hann valmöguleiki fyrir þau börn sem ekki vilja velja sér sérgrein strax og getur líka verið hrein viðbót.

10.2 Stjórnun Íþróttaskóla ÍR í grunnskólum

Íþróttafélag Reykjavíkur er rekstraraðili Íþróttaskóla ÍR og sér framkvæmdastjóri félagsins um daglegan rekstur hans og samræmingu á starfseminni. Hann hefur samráð við grunnskólana og við Íþróttabandalag Reykjavíkur sem er stuðningsaðili og leggur til faglega og fjárhagslega aðstoð. Hann sér einnig um ráðningu íþróttakennara og íþróttaskólastjóra sem sér um faglegu hliðina, s.s. gerð námskrár íþróttaskólans og samræmingu á starfi íþróttakennara.

10.3 Framkvæmd og skipulag

Íþróttaskóli ÍR hefur náði samstarf við grunnskólana í hverfinu með skipulag íþróttaskólans. Skólastjórar grunnskóla sjá um heildarskipulag skólastarfs í grunnskólanum og tómtundastarf skóla og heilsdagsskóla. Þeir ákveða því heppilega tíma fyrir íþróttaskólann til þess að hann rekist sem minnst á aðra starfsemi og skólaíþróttir. Með því móti er börnum gefið tækifæri á að stunda íþróttir og hreyfipjálfun flesta daga vikunnar.

Stefnt er að því að dagskrá íþróttaskóla sé að loknum starfsdegi í grunnskóla og haldist sem mest í hendur við skóla-tíma frá september til maí. Kennt er í íþróttasal skóla eða íþróttafélagsins. Á dagskrá eru sérstakar kynnisheimsóknir í æfingatíma og kynnisferðir t.d. í Skautahöllina og Keilu.

Kennarar hjá Íþróttaskóla ÍR eru eingöngu lærðir íþróttakennarar eða aðilar menntaðir á sviði uppeldis- og kennslufræða með innsýn í íþrótt- og félagsstarf. Stefnt er að því að nýta starfskrafta íþróttakennara við viðkomandi skóla því það hentar mjög vel varðandi tengingu við skólana og líka til þess að tryggja tilbreytingu frá íþróttum – líkams- og heilsurækt í skólum varðandi val á æfingum.

Æfingagjöld Íþróttaskóla ÍR eru höfð í algjöru lágmarki og það haft í huga að allir geti verið með. Til þess að gera þetta mögulegt er íþróttaskólinn styrktur af Reykjavíkurborg gegnum Íþróttabandalag Reykjavíkur og öðrum styrktaraðilum.

Sameiningaraðili allra íþróttafélaga í Reykjavík er Íþróttabandalag Reykjavíkur, ÍBR. Íþróttabandalagið er í raun ábyrgur aðili gangvart Reykjavíkurborg um að undirbúningur og framkvæmd íþróttaskóla standist þær kröfur sem gerðar eru í skólustarfi barna samkvæmt lögum Íþrótt- og Ólympíu-sambands Íslands. Í bæklingnum Íþróttir barna og unglinga sem ÍSÍ gaf út er að finna eftirfarandi um íþróttaskóla:

„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 þátttökugjöld 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.“

10.4 Íþróttaskóli fyrir alla

Mörg börn hafa slaka samhæfingu í hreyfingum. Slíkt kemur oft fram í stírðbusalegum og klaufskum hreyfingum. Þessi börn þurfa á þjálfun að halda sem hentar þroska þeirra og getu. Það er kostur að vinna með fjölbætta þjálfun fyrir öll börn. Börn með slakan hreyfiþroska eru yfirleitt ekki tilbúin að mæta færniþjálfun þar sem gerðar eru miklar kröfur eða stefnt að árangri í keppni. Þessi börn þurfa alhliða og leikræna þjálfun. Þau þurfa einnig að fá tækifæri til að upplifa íþróttir á jákvæðan hátt. Því fellur hugmyndafræði íþróttaskóla vel að tómtundastarfi grunnskóla eða að hugmyndafræði heilsdags-skóla grunnskóla, þar sem allir geta verið með á eigin forsendum. Einnig er kjörið tækifæri að kynnast þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá ÍR í íþróttaskóla ÍR.

10.5 Uppeldisgildi íþróttastarfs

Íþróttir eru uppeldisstarf og samfélagsverkefni. Þar læra börn að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur og sjálfsgaga. Mikilvægt er að hver og einn fái með iðkun íþróttar tækifæri til að upplifa sjálfan sig á jákvæðan hátt og öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Í íþróttum er einnig hægt að læra einbeitingu, þolinmæði, umburðarlyndi og tillitsemi. Íþróttir hafa veigamiklu uppeldishlutverki að gegna og þurfa að byggjast upp óháð kyni, búsetu, uppruna eða andlegum- og líkamlegum þroska.

10.6 Brottfall iðkenda úr íþróttum

Brottfall barna og unglunga úr íþróttum hefur verið töluvert. Ýmsar orsakir eru fyrir því að börn og unglingar hætta ástundun íþróttar. Það getur verið einhæf þjálfun, of miklar kröfur til keppni og árangurs eða of lítið félagsstarf svo eitthvað sé nefnt. Þá má nefna óhentuga æfingatíma, takmarkað framboð af íþróttagreinum og mikinn kostnað vegna æfinga og keppni. Það er stefna ÍR að bjóða upp á fjölbreytt íþróttar- og félagsstarf með þátttöku í mörgum íþróttagreinum. Þessir þættir geta

vegið þungt þegar komið er að því að ná hámarksárangri í þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá ÍR.

Það er stefna ÍR að gefa foreldrum kost á að kynna sér starfsemina betur og einnig að tengjast henni með markvissum hætti. Stefnt er að því að minnka áherslu á keppni og kröfur um árangur samhliða keppni yngstu aldurshópa, þar sem fjöldi barna á aldrinum 6 til 12 ára, jafnvel eldri, eru ekki tilbúin að mæta því álagi og þeim kröfum sem keppni fylgir. Í þessu samhengi má benda á að taugakerfi barna á aldrinum 6-12 ára hefur ekki náð fullum þroska og því ekki raunhæft að gera of miklar kröfur til þeirra um ákveðna færni eða árangur í íþróttum. Það er markmið Íþróttaskóla ÍR að koma til móts við þarfir barna á þeirra eigin forsendum og gefa þeim tækifæri til að glíma við verkefni sem hæfir þroska þeirra og getu.

10.7 Íþróttastjórnur eða þátttakendur

Eitt af markmiðum ÍR í barna- og unglingastarfi á næstu árum er að upplýsa foreldra betur um þátttöku barna í íþróttum. Hverjar eru raunverulega þær forsendur sem börn krefjast af fullorðnum og stjórnendum íþróttafélaga. Þessir aðilar vilja oft vera heldur kappsamir með börnin og krefjast of mikils árangurs. Nauðsynlegt er að sinna foreldrastarfi sérstaklega og upplýsa foreldra m.a. um mikilvægustu atriði í þroska barna- og unglunga með tilliti til þjálfunar og keppni. Oft eru það foreldrar sem ákveða hvaða íþróttagrein barnið á að æfa, í hvaða félagi það skal vera og hvaða árangri það á að ná. Allar þessar kröfur eru ekki réttlátar frá sjónarhorni barnsins. Barnið óskar þess helst að vera með félögum sínum, líða vel og fá útrás fyrir hreyfipörf sína í fjölbreyttu íþróttastarfi. Þannig umhverfi stefnir ÍR að bjóða og endurskoða hlutverk og markmið íþróttafélagsins er að finna í þessari námskrá. Þá er það keppikefli félagsins að fylgja stefnu Íþrótt- og Ólympíu-sambands Íslands, en í stefnuyfirlýsingu sambandsins segir m.a.:

„Æfingar fyrir börn og unglunga ættu að vera fjölbætтар og örva alhliða hreyfiþroska. Sérhæfing getur aukist með aldrinum.“

Barn er barn - Unglingur er unglíngur

Mikilvægt er að börn á aldrinum 6-12 ára fái að kynnst sem flestum íþróttagreinum í leikrænu starfi. Benda má á að fyrir flest börn felst sigurinn í að vera þátttakandi og mesta viðurkenningin er oft á tíðum framfarirnar sem barnið skynjar. Ef æfingar eru nógu fjölbreyttar og áhersla lögð á félags- og siðgæðisþroska samhliða jákvæðri upplifun barna í íþróttum, nægja þessi atriði barninu fullkomlega til að halda áfram íþróttaiðkun. Þetta þurfa foreldrar og stjórnendur íþróttafélaga að meta að verðleikum. Getu má þess að flestir þeir sem hafa skarað fram úr og orðið afreksmenn í íþróttum eru einmitt einstaklingar sem hafa haft fjölbætta grunnþjálfun og stundað margar íþróttagreinar sem börn og unglíngar.

10.8 Kennsluáætlun

Kennsluáætlun skal lögð fram með dagskrá hvers tímabils. Hjá yngri aldurshópum er grunnþjálfun tengd íþróttagreinum eins og vikið var að hér að framan, en það geta verið liðleikaæfingar í leikrænu formi sem tengjast t.d. fimleikum eða frjálsíþróttum. Hjá eldri börnunum er hluta tímans varið í tækniþjálfun íþróttagreina. Lögð er áhersla á leikræna nálgun og markvissa uppbyggingu. Hér hefst formleg kynning íþróttagreina eins og t.d. þeirra íþróttagreina sem eru stundaðar hjá ÍR. Hver vika er skipulögð með tilliti til þeirra meginmarkmiða sem stefnt er að hverju sinni. Hver kennslu- eða æfingastund er markvisst skipulögð.

Æfingar fyrir börn í 1.-2. bekk

Leikrænar æfingar og leikir skipa veglegt rými í íþróttaskólanum. Þá er einnig um að ræða alhliða grunnþjálfun, s.s. jafnvægi, göngu, hlaup, stökk, að læra að kasta og grípa, hanga og hoppa. Leikir til að efla mismunandi þroskaþætti barnsins eru mikið notaðir.

Æfingar fyrir börn í 3.-4. bekk

Hér er lögð áhersla á fjölbreyttar æfingar þar sem kynntar

verða ýmsar íþróttagreinar. Lögð er áhersla á leikrænar og uppbyggjandi æfingar, þar sem undirstöðuatriði helstu íþróttagreina eru settar í leikrænt form. Stefnt er að því að börnin upplifi íþróttir á jákvæðan hátt og merki framfarir á hverju tímabili. Áfram er unnið með leiki og útivist af ýmsum toga.

11. UNDIRBÚNINGUR ÞJÁLFUNAR

Þjálfarastarfið er eitt veigamesta starf í íþróttafélaginu. Í þjálfun barna og unglunga skal helsta markmiðið vera að sjá um að efla alhliða þroska, jafnt líkamlegan, andlegan sem félagslegan og bæta tækni einstaklingsins í þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá ÍR. Þeir þurfa að sjá um að iðkendur fái verkefni við sitt hæfi, aðstoða þá í þjálfuninni, hvetja þá til áframhaldandi iðkunar og sjá til þess að þeir tileinki sér hollar og heilbrigðar lífsvenjur. Þá er lögð á það áhersla að þjálfarar séu í góðu sambandi við foreldra barna og unglunga og þann grunnskóla í nágrenni félagsins sem börnin sækja.

Lögð er á það áhersla að þjálfarar séu útsjónarsamir og hafi til að bera faglega þekkingu á líkamlegum-, andlegum- og félagslegum þörfum þess aldurshóps sem þeir eru að vinna með hverju sinni og að þeir skipuleggi þjálfun með hliðsjón af því. Í þessari íþróttanámskrá er greint frá undirstöðu þessara þátta.

Í þjálfarastarfinu felst mikil ábyrgð og því er nauðsynlegt að stjórnarmenn félagsins og þjálfarar geri sér grein fyrir því hlutverki sem þjálfarastarfið felur í sér, bæði hvað varðar uppeldi, félagsmótun og þjálfun í viðkomandi íþróttagreinum.

Til þess að samfella verði í þjálfun þeirra íþróttagreina sem eru stundaðar hjá ÍR er mikilvægt að þjálfarar vinni saman að skipulagningu þjálfunar. Þá er einnig mikilvægt að góð samvinna takist milli þjálfara, stjórnarmanna og þeirra sem að starfsemi félagsins koma, s.s. vallarstarfsmanna og framkvæmdastjóra.

Stefnt skal að því að yfirumsjón með þjálfun sé í höndum einstakra þjálfara félagsins. Þetta er ein af forsendum þess að starf í deildum íþróttafélagsins geti þróast og dafnað. Þróun og árangursríkt íþróttastarf er sérstaklega háð áhuga og frumkvæði þjálfara.

11.1 Áætlanagerð

Áætlanagerð er fastur liður í starfi hvers íþróttafélags. Þjálfarinn er fagmaður í grein sinni og ber ábyrgð á gæðum þjálfunar. Hann ber ábyrgð á því að sá tími sem til æfinga er sé nýttur af kostgæfni. Barna- og unglingsárin eru mótunarár íþróttamanns og því er nauðsynlegt að sá tími sé vel skipulagður.

Við áætlanagerð er nauðsynlegt að ganga út frá þeim atriðum sem fram koma í 6., 7. og 8. kafla en það eru þættir eins og aldur og þroski iðkenda að viðbættum þeim markmiðum sem stefnt skal að í hverjum aldurhópi.

Þjálfarinn skal setja markmið með þjálfuninni sé það ekki til staðar, gera áætlun til lengri og skemmri tíma, auk þess sem hann þarf að undirbúa einstaka tíma vel. Það er mikilvægt fyrir félagið að skapa ungum íþróttaiðkendum góðan vinnustað þar sem þeir finna fyrir velvild, öryggi og hlýju. Hlutverk hans er jafnframt að venja iðkendur á góð vinnubrögð sem þjóna bæði uppeldis- og þjálfraðilegu hlutverki.

Hjá ÍR eru stundaðar bæði einstaklings- og hópíþróttir þar sem einstaklingar eru að glíma við mismunandi tækniatriði og oft á tíðum flókin og erfið verkefni. Það er því nauðsynlegt fyrir utan hefðbundnar hópæfingar að þjálfari gefi sér tíma með hverjum einstaklingi til að koma til móts við þarfir hans. Séræfingar eða heimaverkefni er góður kostur þar sem hver og einn fær að glíma við verkefni sem miðast við eigin getu.

Þjálfun á að beinast að settum markmiðum sem skipuleggja þarf í einstökum atriðum. Að öðrum kosti er hætt við að þjálfun verði meira og minna handahófskennd og möguleikar hennar nýttist ekki sem skyldi. Þrátt fyrir að markmiðasetningar séu einstaklingsbundnar þarf að ná til heildarinnar þar sem hópar setja sér einnig sameiginleg markmið.

Mismundandi færni er algeng innan sama aldurshóps barna og unglinga í íþróttum. Því þarf að gera kröfur um markmiðssetningu og skipulag þjálfunar sem miðast við hvern og einn. Hópæfingar eiga því að vera mjög almenns eðlis þar sem grundvallarþættir, t.d. í leikskipulagi barna og unglinga eru sett fram á einfaldan hátt. Einstaklingsþjálfun á hins vegar

að miðast við sérþarfir hvers og eins í hópnum og skapa þann grunn sem keppnis- eða afreksmaður byggir á þegar unglings- árum sleppir.

Nauðsynlegt er að byggja skipulagningu þjálfunar á megin- markmiðum íþróttanámskrár og þeirri áætlanagerð sem hver deild og þjálfari leggur upp með. Mikilvægt er að skipulagið nái yfir allan þann tíma sem iðkandi er í þjálfun hjá félaginu og þar til hann velur sér grein til að iðka sem keppnisíþrótt eða velur sér líkams- og heilsurækt sér til ánægju og hollustu.

11.2 Ársáætlun

Tilgangur með ársáætlun er m.a. annars að skipuleggja þjálfunina þannig að sérstakur tími sé nýttur í tækni, annar tími í leikfræðilega útfærslu og e.t.v. enn annar í að tengja þessa þætti saman. Þannig má setja ýmis atriði í þjálfuninni niður á ákveðinn tíma ársins. Ennfremur er tryggt með árs- áætlun að tími vinnist til að gera öðrum þáttum skil, s.s. keppnis- og æfingaferðum, þrekþáttum, þrek- og tæknimælingum og undirbúningi fyrir keppni.

Mikilvægt er að iðkendum og foreldrum barna og unglinga séu kynnt atriði ársáætlunar í upphafi æfinga- og keppnistíma- bils. Því er nauðsynlegt að þjálfarinn hafi lokið henni fyrir þann tíma. Reynt skal að tímasetja ýmsar uppákomur, s.s. æfingamót, keppni og ferðalög á þann veg að það stangast ekki á við hefðbundin sumarleyfi fjölskyldunnar og skólavið- burði. Því er brýnt að gera áætlanir í tíma og í samvinnu við börnin og foreldra þeirra.

Hér á eftir má sjá sýnishorn af ársáætlun hjá 14 - 18 ára ung- lingi sem stundar keppni í einstaklingsíþrótt. Íþróttagreinin er ekki tiltekin en ársáætlun hefst með undirbúningstímabili 1. september.

Undirbúningstímabil I

Haustáætlun: 1. september — 14. janúar

Markmið:

Að loku undirbúningstímabili I skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum;

- bætt tækni sína í greininni
- bætt leikskilning sinn
- viðhaldið og bætt þrek sitt;
 - þol
 - kraft
 - hraða
- fengið verkefni sem snýr að eflingu félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska

Fjöldi æfinga í hverri viku;

- tækni- og leikfræðiæfingar, 2-3
- þrekæfingar, 1-2

Ýmis atriði;

- kannanir á tækni og þreki iðkenda
- fundir með foreldrum á tímabilinu
- fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. mataræði, reglur, leikskipulag og íþróttasálfræði
- huga skal að því að minnka æfingar og álag frá 15. desember til 15. janúar vegna prófa og jólahalds

Undirbúningstímabil II

Vetraráætlun: 15. janúar — 30. mars

Markmið:

Að loku undirbúningstímabili II skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum;

- bætt tækni sína í greininni frá lokum undirbúnings-tímabils I
- bætt leikskilning sinn enn frekar
- bætt þrek sitt frá lokum undirbúningstímabils I;
 - þol
 - kraft
 - hraða
- fengið verkefni sem snúa að eflingu félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska

Fjöldi æfinga í hverri viku á tímabilinu;

- tækni- og leikfræðiæfingar, 3-4
- þrekæfingar, 2-3

Ýmis atriði;

- kannanir á tækni og þreki iðkenda. Fyrri könnun endurtekin
- fundir með foreldrum
- fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. mataræði, reglur, leikskipulag og íþróttasálfræði
- farið yfir markmiðasetningu og ný markmið skrásett gerist þess þörf

Undirbúningstímabil III

Voráætlun: 1. apríl — 31. maí

Markmið:

Að loku undirbúningstímabili III skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum;

- bætt tækni sína í greininni enn frekar
- bætt leikskilning sinn
- viðhaldið og bætt þrek sitt;
 - þol
 - kraft
 - hraða
- fengið verkefni sem snýr að eflingu félagsþroska
- fengið verkefni sem snúa að auknu keppnis- og æfingaálagi

Fjöldi æfinga á tímabilinu;

- tækni- og leikfræðiæfingar, 2-3
- þrekæfingar, 1-2

Ýmis atriði;

- kannanir á tækni og þreki iðkenda
- fundir með foreldrum á tímabilinu
- æfingabúðir í 2-4 daga
- fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. mataræði, reglur, leikskipulag og íþróttasálfræði

Keppnistímabil

Sumaráætlun: 1. júní — 31. ágúst

Markmið:

Að loku keppnistímabili skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum;

- bætt tækni sína í greininni og náð að tengja hana leikfræðilegri hæfni
- bætt leikskilning sinn í keppni
- viðhaldið þrekþáttum;
 - sérhæfðu og almennu grunnþoli
 - krafti
 - hraða
- fengið verkefni sem snúa að eflingu félagsþroska í keppni og leik
- fengið verkefni sem snúa að auknu keppnis- og æfingaálagi

Fjöldi æfinga á tímabilinu;

- tækni- og leikfræðiæfingar, 3-4
- sérhæfðar þrekæfingar, 1-2

Ýmis atriði;

- kannanir á tækni og þreki iðkenda í lok tímabils
- fundir með foreldrum á tímabilinu
- þátttaka í keppni greinarinnar
- fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. leikskipulag og íþróttasálfræði

Til umhugsunar

Líta ber á markmiðssetningu sem þróunarferli. Ferli sem þarfnast sífelldrar endurtekningar. Það er einurð og nákvæmni sem skilar árangri. Ef hugur fylgir máli kemst íþróttamaðurinn að lokum í snertingu við þau afrek sem hann hefur stefnt að. Þangað til er hann aðeins staddur í miðju þróunarferli og þarf ekki að örvænta. Með þessum vinnubrögðum fær hann stöðuga reynslu og aðlögun þangað til hann nær settu marki.

11.3 Mánaðaráætlun

Mánaðaráætlun er nákvæmari útfærsla á ársáætlun. Þar er t.d. lögð sérstök áhersla á að þroska einstaka hreyfieiginleika á einstökum tímabilum eða þjálfun ákveðinna tækniatriða. Börn, unglingar og fullorðnir eiga auðveldara með að sjá fyrir sér heildarmarkmið skipulegra æfinga ef æfingaáætlun er skipt niður á styttri tímabil, t.d. 2-4 vikur. Á þann hátt er ákveðnum áfögnum eða áfangasigrum náð reglulega. Slíkt gefur viðkomandi einstaklingi jákvæða tilfinningu sem verður frekar til þess að hann heldur áfram í átt að heildarmarkmiðum ársáætlunar. Slíkt auðveldar einnig einbeitingu að nokkrum þáttum þjálfunar.

11.4 Æfingatími

Skipta skal æfingatíma í þrjá hluta;

- **upphitun**
- **aðalþátt**
- **niðurlag**

Hve miklum tíma er varið í hvern þátt er breytilegt eftir aðstæðum og viðfangsefni. Gott er að gera íþróttamönnum grein fyrir því sem býður þeirra á æfingu áður en upphitun hefst. Inntak æfingar á að vera einfalt þannig að allir ráði nokkurn veginn við hana og að auðvelt sé fyrir viðkomandi að sjá útkomu æfingar. Hún á einnig að byggja á þeim tæknilega og fræðilega grunni sem viðkomandi íþróttagrein byggir á og nauðsynlegt er að æfa. Þannig viðheldur það einstaklingsmarkmiði allra íþróttamanna. Nauðsynlegt er fyrir hvern einstakling að temja sér þann andlega undirbúning sem þarf fyrir hverja æfingu, hvort sem um er að ræða hóp- eða einstaklingsæfingu. Fyrir og á hverri æfingu er nauðsynlegt að íþróttamaður ekki síður en þjálfari hafi í huga eftirtalin atriði;

- **hvað er það sem verið er að sækjast eftir á æfingunni?**
- **hvers vegna er verið að sækjast eftir þessum atriðum á æfingunni?**

Nauðsynlegt er fyrir þjálfara að staldra við milli tímabila, líta um öxl að spyrja: Hef ég náð þeim markmiðum sem ég var að sækjast eftir? Hvernig fer ég að því að ganga úr skugga um að settum markmiðum hafi verið náð? Hvernig get ég mælt eftirfarandi atriði;

- framfarir í tækni?
- framfarir í leikfræði og leikskilningi?
- líðan iðkenda?
- ástundun iðkenda?

Það getur verið sérstakt flug á bolta í borðtennis, sérstök tækni sem þarf að æfa í handknattleik, á skíðum eða í knattspyrnu svo dæmi sé tekið. Án æfingamarkmiða til skemmri eða lengri tíma er líklegt að þjálfun verði ómarkviss og handahófskennd. Því er skrásetning markmiða nauðsynleg. Markmiðin eru einnig forsendur áætlanagerðar og mælinga. Þau vísa veginn og eru því nauðsynleg hjálpartæki í allri þjálfun.

11.5 Rétt æfing skapar meistarann

Hvernig á að æfa? Æfingin ein og sér skapar ekki meistarann, heldur er það hin rétta æfing sem skapar fjölhæfan íþróttamann og leggur grunn að afrekum framtíðar. Með hverri æfingu matar íþróttamaður minnisbanka heilans með upplýsingum um það sem hann er að æfa. Heilinn tekur við öllu því sem íþróttamaðurinn gerir á æfingunni og setur í eigin minnisbanka. Heilinn gerir engan greinarmun á réttum eða röngum upplýsingum. Léleg, illa skipulögð eða leiðinleg og ómarkviss æfing festist jafnvel í minni heilans eins og vel skipulögð og markviss æfing.

Til þess að „æfa rétt“ þarf þjálfari og íþróttamaður að búa til æfingaskipulag með skýrum markmiðum. Á þann hátt veit íþróttamaðurinn nákvæmlega tilgang hvernar æfingar, veit hvenær árangri er náð og hvenær æfing er lokið.

Íþróttamaður og þjálfari geta mætt til leiks með ýmsar hugmyndir, en það er undir þeim einum komið hvort þær séu jákvæðar eða neikvæðar. Ef leikmaður eða íþróttamaður er stanslaust að hugsa um *hvað það er sem hann er að gera rangt á*

æfingu, þá sendir hann hugsanir sínar í *ranga átt*. Jafnvel þegar hann er að blaka bolta vel, þá fer heilinn sjálfkrafa að láta hann sveifla illa til að svara spurningu um galla. Að hugsa stöðugt um það sem gert er rangt er besta leiðin til að mistakast.

Hinn góði íþróttamaður vill byggja á þeim grunni sem hann hefur. Með því að æfa og einblína á þá hluti geta stórkostlegir hlutir gerst. Hér er dæmi um það að *senda hugsanir í rétta átt*. Þegar hugsun íþróttamanns er komin á rétta braut, á heilinn miklu auðveldara með að finna leiðir til að ná settu marki, s.s. að framkvæma skot, komast fram hjá krappri beygju á skíðum, skora úr erfiðri aðstöðu. Á þann hátt má á auðveldan hátt ná þeim markmiðum sem sett hafa verið.

Í stað þess að vera í stöðugri leit að villum í stórsviginu, án þess þó að hunsa tæknigalla, er gott að æfa þá hluti sem skíðamaðurinn telur sig vera að gera vel. Á þeim grunni þarf að byggja. Þá leitast hugurinn á rétta braut, hann fær meira sjálfstraust og á auðveldara með að laga þá hluti sem eru lakari. Það er einnig nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma við að laga veiku hliðarnar, en með jákvæðum huga. Með þessari aðferð verður auðveldara fyrir íþróttamann og þjálfara að ná fram þeim markmiðum sem sett hafa verið.

11.6 Innihald æfinga

Markviss og góð æfing og bætt frammistaða eru ekki aðeins háð vali á heppilegum æfingum. Ekki er síður mikilvægt á hvern hátt æfingum er beitt og hvernig framsetningin er. Spurningin er hvaða aðferðafræði er notuð við þjálfun hverju sinni.

Aðferðafræði þjálfunar segir til um þá leið sem þjálfari ákveður að fara varðandi framsetningu æfinga, leiðréttingu mistaka, markmið þjálfunar, bætta aðstöðu iðkenda o.s.frv. Aðferðafræðin gefur þjálfara almennar og leiðbeinandi reglur við þjálfun. Aðferðafræði þjálfunar byggir á því hverju er verið að sækjast eftir í þjálfun. Hún gildir einnig um val á æfingum, framsetningu þeirra og stjórnun.

Árangursrík og áhrifarík þjálfun hefst við undirbúning

æfingar. Undirbúningur felst í því að ákveða markmið æfinga og velja verkefni sem taka á þeim þáttum sem markmiðin segja til um. Við undirbúning verður þjálfari að velta fyrir sér ýmsum þáttum, s.s.;

- hvaða atriði frá síðustu æfingu þarf að bæta eða sem mega fara betur?
- hvað má bæta eftir síðustu keppni?
- hvaða atriði þarf að bæta hjá hverjum og einum?
- hvaða atriði þarf að bæta hjá öllum hópnum?
- hvaða aðferð má beita til að ná fram því besta hjá viðkomandi hópi?

Hér er bæði um að ræða greiningu á þeim atriðum sem farið hefur verið yfir og leiðir til úrbóta. Þegar til lengri tíma er litið þarf að velta fyrir sér nokkrum spurningum. Einnig getur verið nauðsynlegur þáttur í góðum undirbúningi að athuga ytri aðstæður;

- hvernig er ástand æfingaaðstöðu, s.s. á velli eða æfingavæði?
- hvaða æfingatæki, s.s. boltar, keilur, stangir, klukkur og ýmis áhöld eru til staðar og í hvaða magni?
- hver eru veðurskilyrðin ef æft er utandyra?

Þegar öllum þessum spurningum er svarað verður þjálfari að velja verkefni og setja upp tímataflu fyrir æfinguna. Slík tímatafla getur þó aðeins verið til viðmiðunar. Það getur ýmislegt komið upp á sem ekki er hægt að sjá fyrir, s.s. meiðsli, breyting á ytri skilyrðum og óvæntir erfiðleikar við skilning leiðbeininga. Því þarf þjálfari að vera sveigjanlegur og tilbúinn að breyta skipulagi með stuttum fyrirvara.

11.7 Ýmis mikilvæg atriði

Þjálfari ber ábyrgð á þjálfun og skipulagi viðkomandi aldurshópa eða flokka sem hann tekur að sér. Hann sér um markmiðssetningu í samræði við stjórn deilda í anda þeirra markmiða sem félagið hefur sett sér og þeirrar stefnu sem það vinnur eftir. Þjálfari ber enn fremur ábyrgð á því að upplýsa iðkendur og foreldra um ýmsar áætlanir og uppkomur sem stjórn

hverrar deildar hefur samþykkt. Forsenda fyrir góðum árangri er góð samvinna þjálfara við iðkendur og foreldra.

Þjálfari er yfirleitt fyrirmynd sem börn líta upp til og því auðvelt fyrir hann að koma góðum boðskap til skila. Því er mikilvægt að hann geri sér grein fyrir mikilvægi starfsins og þeim skyldum sem hann hefur að gegna sem fyrirmynd barna og unglinga. Virkt foreldrafélag er einnig forsenda þess að hægt sé að halda uppi góðu starfi. Það er því á ábyrgð stjórna deilda félagsins og þjálfara að skipuleggja þessa samvinnu.

Nýjungar byggðar á reynslu

Úr hinu þekktu í hið óþekktu. Lærdómur, bæði í tækni og skipulagi, byggist á að endurtaka æfingar sem iðkandi þekkir. Næsta skref hefst ekki fyrr en hann hefur tileinkað sér fullkomlega það sem á undan er gengið. Ef skipt er um æfingar mjög ört og þær unnar samhengislaust getur það leitt til óöryggis, minnkandi vinnugleði og lakari árangurs. Lærdómsferlið er eyðilaggt. Þetta atriði verður sérstaklega að hafa í huga við barna- og unglingsþjálfun.

Þjálfari verður ekki aðeins að setja sér markmið við undirbúning æfingar. Hann verður einnig að íhuga hvaða æfingar iðkendur hafa tileinkað sér og hafa þær í huga þegar hann ákveður hvaða æfingar hann tekur fyrir næst.

Æfingar þyngdar smám saman

Erfið æfing er því aðeins áhugaverð, leysanleg og þess virði að reyna hana, að hún sé byggð á fyrri reynslu, sem iðkandi hefur þegar tileinkað sér. Hér er um að ræða hvatningu til ákveðins árangurs, þ.e. að sigrast á erfiðu verkefni. Þessi hvatning er grundvöllur námsárangurs. Án framkvæmdavilja getur iðkandi ekki fundið til sama áhuga, einbeitingar og vilja til að leysa verkefnið.

Tvær gagnverkandi tilfinningar hafa áhrif á framkvæmdaviljann, annars vegar vonin um að standa sig vel og hins vegar hræðslan við að mistakast. Ef iðkenda finnst æfing of létt, er ekki víst að nauðsynleg einbeiti sé til staðar. Ef æfing virðist erfið og óleysanleg er hins vegar hættu á uppgjöf strax í byrjun.

Æfingar leiða því aðeins til kappsemi við þjálfun, að iðkandinn sveiflist sífellt á milli vonar um árangur og hræðslu við mistök. Viljinn til árangurs er meðal annars háður því hversu þung æfingin er. Þessu má líkja við stiga, þar sem hvert þrep þýðir örlítið erfiðari útfærslu á æfingu. Slíka þrepaskiptingu í æfingum, frá léttum til þyngri æfinga er hægt að skipuleggja í allri þjálfun. Því er mikilvægt að telja iðkendum trú um að hugsun þeirra og ákvarðanatataka er mikilvæg í því að ná stöðugt betri markmiðum og bættum árangri.

Þjálfari þarf því að haga uppbyggingu æfinga þannig að verkefni séu ekki of létt heldur þyngist smám saman til þess að vekja vinnugleði iðkenda. Þar verður að hafa í huga að nýjungaþrepin verði ekki of stór, þannig að verkefnið verði ekki of erfitt miðað við það sem iðkandi hefur þegar tileinkað sér.

Þyngd æfinga miðuð við hvern og einn

Geta iðkenda er mjög misjöfn í þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá ÍR. Þessi getumunur er sérstaklega áberandi í barna- og unglingahópum vegna mismunandi þroska og vegna þess hve mislangan æfingatíma iðkendur hafa að baki. Sumir eru nýlega byrjaðir en aðrir búnir að æfa í nokkur ár. Eigi allir iðkendur að hafa jafna möguleika til þess að bæta sig verður þjálfarinn að aðlaga æfingarnar að getu hvers iðkenda. Of fastmótuð æfing hæfir aðeins hluta hópsins. Fyrir nokkra er hún of þung, fyrir aðra of létt en hentar e.t.v. þeim þriðja. Slík æfing er dæmd til þess að mismuna iðkendum og kemur í veg fyrir hámarks framfarir.

Tillitssemi við þarfir og getu einstakra iðkenda er afskaplega mikilvæg í þjálfun barna og unglinga. Þau gera sér ekki grein fyrir því hvort æfing er of létt eða of þung. Þau geta þess vegna ekki tjáð þjálfaranum það líkt og fullorðnir. Viðbrögðin eru að þau tapa fljótt áhuga og leikgleði. Oft grípa þau til þess að trufla félagá sína við æfinguna. Góð frammistaða og viðurkenning er einnig mikilvæg til eflingar sjálfstrausts og sjálfsvirðingar. Erfiðleikar einstaklings við að framkvæma æfingu sem félagarnir hafa þegar náð tökum á geta leitt til sálrænna erfiðleika, sem geta hindrað hann við þjálfun og nám. Nokkur

jákvæð orð í garð iðkenda geta verið nægilegur hvati til að lokamarkmiðið náist.

Viðkvæmasta tímabilið er fyrstu ár kynþroskaskeiðsins. Á þessu tímabili getur getumunur á einstaklingum innan sama árgangs orðið hvað mestur. Bráðþroska unglíngur, sem kemst fyrstur á vaxtarskeiðið, hefur oft ákveðna yfirburði. Hann hleypur hraðar, slær lengra og stekkur hærra. Allar æfingar, sem reyna á kraft og hraða, veita honum tækifæri til að öðlast aðdáun hinna. Þess vegna verður þjálfari að velja æfingar og verkefni þannig að allir iðkendur hafi möguleika á að öðlast viðurkenningu og sigurtilfinningu eftir góða frammistöðu.

Sérþjálfun iðkenda á þessum aldri þarf að vera fastur liður í æfingaáætlun hvers hóps. Þær þurfa bæði að ná til tæknilegra og leikfræðilegra þátta. Skipuleggja þarf vel þrekþjálfun iðkenda, bæði fyrir hvern og einn og hópinn í heild. Mikilvægt er að byggja upp gott þol iðkenda um leið og kraft- og hraðaþjálfun. Mikilvægt er að álag sé fjölbreytt, leikrænt og í samhengi við þá íþróttagrein sem iðkandinn stundar. Byggja þarf upp þrek iðkenda með langtímamarkmið í huga.

Leikir og æfingar í keppnisformi notaðir til hvatningar

Keppnisfyrirkomulag er hentugt til þess að hvetja börn og unglínga til ákveðni og einbeitingar. Þau nýta sér oft hvert tækifæri mun betur en fullorðnir til þess að sanna eigin getu. Sú viðurkenning að vera betri en einhver annar styrkir mjög annars ófullkomna sjálfsmynd barnsins. Þannig má nýta keppnisanda í æfingu þar sem tveir iðkendur reyna með sér í 5 skipti. Hvor hefur betur?

Iðkendum veitist einnig auðvelt að hafa yfirsýn yfir árangur sinn í keppnisleikjum og keppni. Einnig er mikilvægt að þjálfari beri saman niðurstöður iðkenda milli móta og á æfingum. Von um viðurkenningu hvetur iðkanda til dáða. Hún fæst bæði með samanburði við hina og við að meta eigin framfarir. Ef þeim þætti væri sleppt „þá er gulrótin fyrir framan múldýrið horfin“. Ef vonin um viðurkenningu er ekki til staðar hverfur líka hvatningin til einbeiti og ákveðni.

Styrking sjálfstæðra ákvarðana

Einn af mikilvægustu þáttum barna- og unglingaþjálfunar er að styrkja ungmenni í eigin ákvörðunum. Slíkur hæfileiki er óhemju mikilvægur. Sjálfstæð ákvörðun í aðstæðum sem upp koma í keppni byggist m.a. á skilningi, forsjá, frjóu ímyndunaraflí, viljastyrk og kjarki. Þessir hæfileikar þroskast vegna tíðrar og fjölbreyttrar keppnisreynslu þar sem tækni og skilningur á útfærslu er beitt miðað við aðstæður. Tækni gerir iðkendum kleift að gera betur við erfiðar aðstæður. Iðkandi með góða tækni sem ekki hefur reynslu að beita henni við erfiðar aðstæður í keppni er liði sínu lítils virði.

Oft er talað um að íþróttaiðkun einkennist af kappi frekar en forsjá, ekki nægilega frjóu ímyndunaraflí og útsjónarsemi. Það kann að vera satt en rætur vandamálsins liggja djúpt. Aðalvandamálið er ekki hvaða æfingapættir eru valdir heldur framsetning æfinga og framkvæmd þeirra. Þjálfarar barna og unglinga ættu að hafa tækniæfingar þannig að börnin þurfi að taka sjálfstæðar ákvarðanir til þess að leysa þær með sóma og upplifa þær eins og aðrar íþróttir á jákvæðan og skemmtilegan máta. Á þann hátt læra þau hlutina betur og styrkja sjálfstæða hugsun. Útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.

Jákvæð styrking

Ein besta hvatning sem hægt er að beita til þess að örva framkvæmdavilja er von um verðlaun og viðurkenningu. Þessi hvatning verkar jafnt á fullorðna sem börn og unglinga. Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oftast en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja. Það fer eftir vali æfinga og uppsetningu hversu mikla slíka jákvæða styrkingu ungir íþróttamenn eiga að fá.

Aðeins æfingar sem hæfa iðkanda geta veitt honum jákvæða styrkingu. Góður árangur styrkir líka trú iðkenda á eigin getu og gefur honum kjark til þess að takast á við erfiðari verkefni.

Síðast en ekki síst vekur góður mælanlegur árangur oftast mesta ánægju. Því ætti þjálfari að hafa útfærslu slíkra æfinga það léttu að það gefi möguleika á mörgum slíkum uppákomum.

Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi;

- nýjar æfingar verða að byggja á þeirri tækni og þekkingu, sem fyrir er
- leikir og æfingar eru léttar og einfaldar í byrjun en þyngjast síðan smám saman
- þyngd æfingar verður að fara eftir getu og frammi-stöðu einstakra iðkenda
- æfingar fyrir börn og unglinga með mælanlegum árangri (samkeppni) auka einbeitingu og framkvæmdavilja
- æfingar fyrir börn og unglinga verða að vera sveigjanlegar til þess að veita leikgleði þeirra útrás
- keppni og sigrar innan hvorrar æfingar styrkja sjálfs-traust og sjálfsvirðingu unglinga

11.8 Íþróttþjálfun í deildum félagsins

Hér á eftir er dæmi um vinnufyrirkomulag þjálfara sem ætlast er til að deildir félagsins tileinki sér og þjálfarar starfi eftir. Hér er m.a. um að ræða undirbúning, framkvæmd og mat á þjálfun barna, unglinga og fullorðinna.

Ætlast er til að þjálfarar vinni æfingaáætlun fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil fyrir þá íþróttaiðkendur eða þann íþróttaflokk sem þeir hafa yfirumsjón með. Tveir og tveir þjálfarar í félagi geta unnið þessa áætlun saman. Skipta skal áætlun í fjóra hluta;

- ársáætlun
- tímabila- eða mánaðaráætlanir
- vikuáætlanir
- æfingaáætlun

Áætlun þarf að taka til alls þess sem þjálfarar gera með viðkomandi iðkendum. Þessum þjálfunaráætlunum eiga þjálfarar að skila á tölvutæku formi til stjórnar viðkomandi íþróttadeildar ÍR. Stjórnir deilda ákveða skiladag áætlanagerðar en nauðsynlegt er að áætlun sé til staðar áður en undirbúningstímabil íþróttagreinar hefst. Nánar er fjallað um gerð þessara áætlana hér á eftir.

Eitt af verkefnum þjálfara er að kenna viðkomandi iðkendum samkvæmt fyrrgreindri æfingaáætlun. Þjálfarar eru hvattir til að leita sér aðstoðar til tæknilegra ráðgjafa sé hann til staðar í deild félagsins. Þá eru þjálfarar hvattir til að sækja námskeið í íþróttagreini eða íþróttafraeðum auk skyldra námskeiða.

Að loknu tímabili skrifar hver einstakur þjálfari stutta skýrslu þar sem fram kemur eins hlutlæg lýsing á framkvæmd þjálfunar og unnt er ásamt mati á því hvernig til tókst og hvað hefði betur mátt fara. Þessari matsskýrslu á hver þjálfari að skila til viðkomandi aðalstjórnar innan tveggja vikna frá lokum æfinga- og keppnistímabils viðkomandi íþróttagreinar.

Nánar um æfingaáætlun

Gert er ráð fyrir að þjálfarar gangi að þjálfuninni eins og hún er í viðkomandi flokki eða hópi. Ganga skal út frá þeim viðfangsefnum sem iðkendur hafa verið að fást við og út frá þeim markmiðum sem er að finna í íþróttanámskrá ÍR eða viðkomandi deild. Við undirbúning áætlanagerðar þurfa þjálfarar að huga að og gera grein fyrir eftirfarandi atriðum í þjálfunaráætlun:

- **Hverja** þeir þjálfar?
Greina þarf hópinn og einstaka iðkendur svo að séð verði að þjálfarar hafi nokkra hugmynd um t.d. þroska þeirra, forkunnáttu, leikni og viðhorf.
- **Hvar** þeir eiga að þjálfar?
Greina þarf aðstæður hjá félaginu og hvaða aðstæður standa til boða fyrir viðkomandi iðkendur, s.s. íþróttasal, íþróttasvæði utanhúss, umhverfi og aðstöðu s.s. þjálfunartæki.
- **Hvað** þjálfari ætlar sér að þjálfar?
Ákvarðanir um stefnu, markmið og viðfangsefni þurfa að koma fram í áætlunum hans þannig að það sé ljóst, bæði fyrir iðkendur og foreldra barna og unglinga eða þá stjórnarmenn félagsins út frá hvaða markmiðum er unnið í einstökum flokkum félagsins.

- **Hvers vegna** „þessir þættir eru teknir fyrir hjá þessum iðkendum“?
Hvaða forsendur gefur þjálfari sér m.t.t. skyn- og hreyfiþroska yngstu barnanna, tækni- eða þrekþjálfunarunglinga eða fullorðinna svo dæmi sé tekið. Leggja þarf mat á líkamlega og andlega getu iðkenda og draga ályktanir út frá því hvernig þjálfuninni skuli hagað.
- **Hvernig** þeir ætli að þjálfar?
Ákvarðanir um þjálfunar- eða kennsluaðferðir, tíma- setningar, röð viðfangsefna o.fl. þurfa einnig að koma fram eða sjást í áætlum þjálfara.
- **Hvenær** þeir ætla sér að ná settum markmiðum?
Lögð er áhersla á það að þjálfarar tímasetji þau verkefni sem á að vera lokið á eins nákvæman hátt og auðið er. Það hvetur þjálfarann til dáða og veitir honum og iðkendum ákveðin markmið til að keppa að.

Nauðsynlegt er að þjálfarar **rökstyðji** þessa þætti og tengi markmiðum í íþróttanámskrá ÍR eins og kostur er. Einnig þarf að hugleiða innbyrðis tengsl spurninganna hér að framan, þ.e. hverjum, hvar, hvað, hvers vegna og hvernig? Oft er nauðsynlegt að vitna til lefnis í þjálffræði eða öðrum fagritum. Þjálfarar eru hvattir til að vinna saman að áætlunum og einnig að leita ráða hjá fagmönnum á sviði þjálfunar og kennslu áður en gengið er endanlega frá þeim.

Matsskýrsla

Jafnhliða þjálfun þurfa þjálfarar að hafa matsskýrsluna í huga. Gæta þarf þess að halda til haga gögnum sem nýst geta við skýrslugerðina. Nauðsynlegt er að halda dagbók, *handbók þjálfara*, meðan á þjálfun stendur.

Gera þarf skýran greinarmun í skýrslu annars vegar á því sem gerðist og hins vegar á því hvað *hefði átt að gerast*. Í þessari stuttu greinargerð getur m.a. komið fram álit þjálfara á þjálfuninni og mat á eigin áætlanagerð. Hvernig sóttist þjálfunin frá einni viku eða einu tímabili til annars? Hvernig

voru samskiptin við iðkendur og foreldra? Hvernig var þrek iðkenda og tæknikunnátta? Nýtti þjálfari sér mælingar eða kannanir til að greina stöðu iðkenda? Hægt er að setja fram rökstudda sjálfsgagnrýni á undirbúning og framkvæmd þjálfunar, aðstöðu til þjálfunar og þann árangur sem þjálfunin skiladi. Sýnishorn af vinnu þjálfara gæti einnig fylgt skýrslunni.

11.9 Menntun þjálfara

Í IV. hluta þessarar námskrár er stefnuyfirlýsing Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands um þjálfaramenntun (1996) en huga þarf sérstaklega að þessum atriðum í áframhaldandi stefnumótun félagsins.

12. ÞROSKAÞÆTTIR

Í skýrslu forvinnuhóps í skólaíþróttum (menntamálaráðuneytið, 1998) sem fjallar um endurskoðun markmiða í íþróttakennslu á grunn- og framhaldsskólastigi er kafli sem fjallar um þroskaþætti mannsins. Þeir helstu eru;

- skyn- og hreyfiþroski
- líkamsþroski
- félags- og siðgæðisþroski
- tilfinningaþroski
- vitsmunarþroski
- fagurþroski



Við gerð þessa kafla er sá texti hafður til hliðsjónar, þar sem hann á mjög vel heima í þeirri umfjöllun sem íþróttanámskráin nær yfir.

Í öllu íþróttá- og félagsstarfi er mikilvægt að unnið sé markvisst með þessa þætti. Mismikil áhersla er lögð á þá í íþróttastarfinu en þó er eitt þeim sameiginlegt að þeir tengjast órjúfanlegum böndum, þar sem einn þroskaþáttur vinnst aðeins með öðrum eða í gegnum annan. Þá hefur komið í ljós í nýrri danskri könnun (Börn og eliteidræt, 1998) að fjórir þættir hafa lykilþýðingu í þjálfun barna og unglunga. Þessir þættir eiga jafnt við um þá sem vilja leggja stund á afreksíþróttir og þá sem stunda íþróttir sér til skemmtunar. Þessi atriði eru;

- að gera betur og taka framförum
- að það sé skemmtilegt á æfingum
- að vera saman með bekkjarfélögum í leik og starfi
- að vera saman með íþróttafélögum

Þættir eins og „að það sé eitthvað spennandi við íþróttir“, „að vinna“, „að fá heilbrigðan og stæltan líkama“, „að íþróttir séu sérstakar“ og „að vera valin(n)“ eru einnig atriði sem hvetja börnin, en vega þó ekki eins sterkt og þau fjögur atriði sem áður voru nefnd. Atriðum er forgangsraðað eftir mikilvægi þeirra í svari barnanna.

Af þessum atriðum má sjá hve mikilvægt er að félags- og tilfinningalega þættinum sé vel sinnt í starfi íþróttafélags. Því þurfa þjálfarar og stjórnendur í deildum félagsins að þaka til lit til þeirra þegar þeir skipuleggja íþróttastarfið.

12.1 Skyn- og hreyfiþroski

Markmið

Í þjálfun skal stefnt að alhliða örvun skynfæra, örvun grunnhreyfinga iðkenda og þroskun taugakerfis. Á þann hátt er lagður grunnur að flóknara hreyfinámi og auknum möguleika á þátttöku í ýmsum greinum íþróttá hjá félaginu.

Skýring á skyn og hreyfiþroska

Með skyn- og hreyfiþroska er átt við skynjun á mismunandi áreitum, úrvinnslu þeirra og hreyfisvörum. Áreiti geta verið fjölþætt og er svörum þeirra fyrst og fremst háð þroska taugakerfis og þroska viðkomandi hreyfinga. Leggja ber höfuðáherslu á þessa þætti í íþróttum barna og unglunga í deildum félagsins og íþróttaskóla þess.

Skynþroski

Skynþroski er háður örvun mismunandi skynfæra. Vitað er að lítil örvun skynfæra hægir á þroska þeirra. Skynþroski eflist í gegnum mismunandi áreiti sem berast til skynfæra líkamans. Helstu skynfærin eru;

- jafnvægisskyn
- snertiskyn
- vöðva- og liðamótaskyn
- sjónskyn
- heyrnarskyn
- samspil skynfæra, samhæfing

Í hverjum undirkafla um þroskaþætti verða til viðbótar nefnd dæmi um þjálfraðilega nálgun.

Hreyfiþroski

Hreyfiþroski er þroskaferli hreyfinga, allt frá frumhreyfingum til samsettra og flókinna hreyfinga. Markmið hreyfináms er að gera sem flestar hreyfingar sjálfvirkar. Helstu námsstig hreyfiþroska eru fjögur. Fyrsta námsstigið eru ósjálfráð viðbrögð (reflexar), sem hverfa á bilinu 9 - 14 mánaða. Samhliða hreyfingar er annað námsstig sem lýsir sér þannig að báðir útlimir framkvæma sams konar hreyfingu samtímis. Þriðja námsstigið nær til viljastýrðra og margbreytilegra hreyfinga, þar sem útlimir hafa öðlast þá eiginleika að útfæra ólíkar hreyfingar samtímis. Á efsta hreyfinámsstiginu verða hreyfingar sjálfvirkar, hraðar, markvissar og fallegar og í raun ákveðinni fullkomnun náð. Þannig sjálfvirkni næst eingöngu með margendurteknum hreyfingum yfir lengri tíma. Hreyfinámsstigin gefa upplýsingar um hreyfiþroska.

12.2 Líkamsþroski

Markmið

Stuðla ber að alhliða líkamsþroska iðkenda, s.s. þoli, krafti, hraða og liðleika. Stefnt er að því að bæta almennt líkamsástand iðkenda íþróttafélaga meðan þeir stunda þjálfun hjá íþróttafélögum.

Skýring á líkamsþroska

Með líkamsþroska er átt við starfræna möguleika líkamans svo sem þol, hraða, kraft og liðleika. Á aldurs skeiðinu 6-16 ára eiga miklar líffræðilegar breytingar sér stað hjá börnum og unglungum. Á þessu aldurs skeiði leggja iðkendur grunninn að líkamlegu atgervi sínu. Framvinda eðlilegs líkamsþroska er að miklu leyti háð hæfilegri áreynslu og fjölbreyttu hreyfinámi.

Nánari útfærsla og dæmi um þjálffræðilega nálgun

Þol

Þol er sú geta líkamans að framkvæma hreyfingar í langan tíma með sömu afköstum. Þá má einnig skilgreina þol sem viðnámsþrótt líkamans gegn þreytu. Þol ákvarðast einkum af

starfshæfni hjarta og blóðrásar. Einnig koma við sögu tauga-kerfi, efnaskipti sem og samhæfing líffæra og líffærakerfa. Þoli er skipt í loftháð og loftfirrt þol. Loftháð þol er hæfni líkamans til þess að vinna með nokkurri ákefð í lengri tíma. Slík gerist með loftháðum orkuferlum vöðva, þ.e. súrefni, O₂. Loftfirrt þol er aftur hæfni líkamans til þess að vinna með mikilli ákefð í frekar stuttan tíma með hjálp frá loftfirrtum orkuferlum vöðvanna, án súrefnis.

Rannsóknir (Ingjer 1991, Sjödin 1982, Eriksson 1972, o.fl.) hafa sýnt að þolþjálfun hjá börnum frá átta ára aldri hefur mjög góð áhrif á hámarkssúrefnisupptöku og getur aukið hana um allt að 60%. Á unglingsárunum er þolþjálfun sérlega hentug og árangursrík þar sem hjarta- og æðakerfi tekur út endanlegan þroska og öll líffræðileg aðlögun verður meira eða minna varanleg.

Loftfirrt þjálfun ætti ekki að eiga sér stað hjá börnum undir kynþroskaaldri nema í mjög litlum mæli. Ein af ástæðunum er sú að í þjálfun með svo miklu álagi þykkna veggir hjartans án þess þó að innri stærð þess aukist. Þetta leiðir af sér minna slagrymi, en slagmagn er það magn blóðs sem hjartað dælir í einu slagi. Þetta hefur svo aftur neikvæð áhrif á loftháða þolið. Önnur ástæða er að of erfiðar æfingar geta auðveldlega svipt ungan íþróttamann ánægjunni af að stunda íþróttir.

Börn hafa lægri loftfirrtan þröskuld (um 3mmol/ltr) en fullorðnir (um 4mmol/ltr). Fyrir kynþroskaaldur eru efnaskipti líkamans vanbúin til þess að brjóta niður mjólkursýru vegna þess að ensím til þeirra starfa vantar í líkamann. Börn vantar einnig ensím sem brjóta niður kolvetni í loftfirrtum orkuferlum og eiga þar af leiðandi mun erfiðara með að nýta orkuna þegar ákefðin er orðin mikil.

Upplagt er að nota leiki við þessa þolþjálfun, sérstaklega meðal yngri barna, vegna þess hve álagið í þeim er breytilegt. Sem dæmi má nefna eltingaleiki eins og stórfiskaleik og að hlaupa í skarðið. Lengri hlaup, hjólreiðar og göngu er heppi-legt að nýta meðal eldri aldurshópa.

Kraftur

Vöðvakraftur er hæfni vöðva til þess að mynda spennu og skapa kraft. Vinnu vöðva má skipta í hreyfikraft (mekanísk) og kyrrstöðukraft (isometrísk/statísk). Þeim má aftur skipta í kraftþol, hraðakraft og hámarkskraft.

Hreyfingu vöðva má skipta í tvo hluta, annars vegar styttingu (konsentrísk) og lengingu (eksentrísk). Vöðvinn getur skapað kraft þegar hann styttist, við lengingu og í kyrrstöðu. Markmiðið með styttingu vöðva er að fá hröðun á líkamann eða líkamshluta, en lenging vöðvans virkar sem hindrun á hreyfinguna. Í kyrrstöðukrafti verður engin breyting á lengd vöðva þrátt fyrir að hann skapi kraft.

Vöðvakraftur eykst með aldrinum, en meira hjá börnum sem stunda reglulega kraftþjálfun. Mikilvægt er að byggja upp vöðvakraft barna og unglunga. Markmiðið er að styrkja stoðkerfi líkamans, bæta líkamsstöðu og vinna með rétta líkamsbeitingu. Vanda þarf æfingaval og miða það við aldur og getu iðkenda. Nota skal eigin líkamspunga við þjálfun en auk þess má nýta sér önnur hentug áhöld, s.s. þungan bolta, létt handlöd og teygjur. Í þjálfun íþróttamanna má beita ýmsum aðferðum við kraftþjálfun. Valið miðast við kraftþáttinn sem þjálfar á hverju sinni. Hringþjálfun er dæmi um heppilegt þjálfunarform til að auka á vöðvakraft.

Liðleiki

Liðleiki er sú líkamlega geta að framkvæma hreyfingar með mikilli hreyfividd. Vidd hreyfinga er því mælikvarði á liðleika og má mæla hana í gráðum eða sentimetrum. Liðleiki ákvarðast af gerð liðamóta, sina, húðar og liðbanda. Yfirleitt takmarka þó vöðvar umhverfis liðinn hreyfinguna. Bandvefur í vöðvum hefur þá tilhneigingu að stytta. Þess vegna eru teygjuæfingar nauðsynlegar. Aðrir þættir sem geta haft áhrif á liðleika eru liðbanda- og vöðvameiðsli, kalkmyndun, brunasár og offita.

Hjá börnum er liðleiki yfirleitt mjög mikill. Ef honum er ekki haldið við eru þau fljót að stirðna. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að vefir barna innihalda herra vatnsmagn

en vefir fullorðinna. Þess vegna eru börn liðugri en fullorðnir. Lítil liðleiki getur haft áhrif á ýmsa þætti, s.s. á styrk, hraða og samhæfingu. Þá getur hann haft neikvæð áhrif á hreyfifærni og aukið hættu á meiðslum. Of mikill liðleiki getur að sama skapi valdið því að stöðugleiki liða minnkar. Besta vörn liða er góður vöðvakraftur, því ætti kraft- og liðleikaþjálfun að haldast í hendur. Til er fjöldi teygjuæfinga, en mikilvægt er að þjálfari útskýri fyrir iðkendum tilgang æfinga og leiðbeini um framkvæmd þeirra.

Hraði

Hraði er hæfni vöðva til að skapa sem mesta hröðun (hraðabreyting á tíma (m/s^2) á sem skemmstum tíma. Með hröðun er annaðhvort átt við hröðun líkamans eða hröðun áhalds. Skipta má hraða í viðbragð, hröðun og hámarkshraða.

Í þjálfun er viðbragð eftt með ýmsum smáleikjum, boðhlaupum og viðbragðsæfingum. Hröðunaræfingar bæta fráspyrnu, auka skreflengd og stytta snertitíma fóta við jörðu. Þegar unnið er með hraðapáttinn þarf að gæta þess að vegalengdir séu stuttar og að virkar hvíldir á milli endurtekninga séu langar.

Sérstaklega skal stefnt að því að nálgast þessi markmið í gegnum leik og leikræna þjálfun með börnum og unglingum.

12.3 Félags- og siðgæðisproski

Markmið

Stefnt skal að því að efla iðkanda sem félagsveru og kenna honum að taka tillit til annarra. Þá skulu iðkendur læra að virða félagi sína og beita sveigjanleika í samskiptum. Stefnt skal að því að auka skilning og hæfni iðkenda til þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.

Skýring á félags- og siðgæðisþroska

Með félagsþroska er átt við hæfni einstaklings til að taka þátt í félagslegum athöfnum og samskiptum við annað fólk. Félags- og siðgæðisþroski mótast m.a. á eftirfarandi hátt;

- við tjáskipti
- með frumkvæði
- gegnum tengsl við féлага
- út frá áhugamálum
- með sjálfstæðum skoðunum og ákvörðunum
- út frá félagslegri stöðu og félagslegu hlutverki hvers og eins

Nánari útfærsla og dæmi um þjálffræðilega nálgun

Félagsmótun gerist þar sem samskipti eiga sér stað, s.s. á heimili, í skóla, í frítíma hjá íþróttafélaginu og í vinnu. Færni í félagslegum samskiptum er talin einn af mikilvægustu kostum einstaklings í íþróttastarfi og öllu námi. Á þennan þátt þarf að leggja mikla áherslu í starfi íþróttaféлага.

Í íþróttum byggjast samskipti fyrst og fremst á munnlegri tjáningu. Því er mikilvægt að hver einstaklingur læri að tjá sig skilmerkilega. Virk hlustun er ekki síður mikilvæg svo tjáskipti verði eðlileg.

Iðkendur búa við mismunandi aðstæður og mótast á ólíkan hátt félagslega sem gerir það að verkum að reynsla, uppeldi og undirbúningur er mismikill þegar þeir hefja íþróttaiðkun. Taka þarf tillit til þessara atriða í íþróttum og tómstundastarfi.

Félagsleg þroskaeinkenni barna á aldrinum 5-10 ára

Við upphaf skólagöngu verða ákveðin tímamót í lífi barna. Þá bætast við fleiri aðilar sem barnið þarf að hafa samskipti við, bæði fullorðnir og önnur börn. Hið sama á sér stað þegar börn hefja iðkun íþróttá hjá íþróttafélögum. Þau kynnast þar meiri fjölbreytileika í framkomu og hegðun og mismunandi viðbrögðum fullorðinna. Þetta er ný og mikilvæg reynsla fyrir iðkendur og því skiptir framkoma þjálfara og viðhorf fullorðinna í íþróttafélaginu miklu máli.

Einstaklingur er félagsvera og skynjar sig þannig í kringum 5 ára aldur. Frá þeim aldri verður hópkenndin sterkari. Börn

byrja m.a. að nota hugtök eins og við og okkur í samskiptum. Barnið vill vera í hópi, það vill vita hvað er rétt og rangt í samskiptum og leik. Leikir grundvallast yfirleitt á ákveðnum reglum og því skal leikurinn vera eitt af helstu viðfangsefnum í þjálfun yngri barna.

Yngstu iðkendur íþróttafélaga eru oft sjálfsmiðaðir. Með auknum aldri og félagsþroska fara þeir að geta sett sig í spor annarra, sjá hluti frá öðrum sjónarhóli og innlifunarhæfni þeirra eykst. Þeir fara að geta dregið ályktanir og séð betur orsök og afleiðingu. Samvinnuþáttinn á að rækta á þessum árum og til þess eru leikir vel fallnir.

Þroskaeinkenni á aldrinum 10 til 12/13 ára

Sjálfsmynd barna fer að skýrast um 10 ára aldur, ytri mörk sem sett hafa verið af foreldrum, kennurum, þjálfurum og öðrum fullorðnum fara nú að umbreytast í innri mörk. Siðferðismat styrkist einnig á þessum aldri. Í kringum 12 ára aldur geta börn farið að ræða á óhlutbundinn hátt um ýmsa hluti og efnistöð, hugsa upp aðstæður og gera sér grein fyrir afleiðingum og rökhugsun þroskast.

Unglingsár

Miklar líkamlegar-, andlegar- og félagslegar þroskabreytingar verða á þessum aldri. Persónuleiki og skapgerðareinkenni ráðast m.a. af líffræðilegum erfðum, en samspil einstaklings við umhverfi sitt getur haft þar veruleg áhrif.

Ör líkamsvöxtur verður á þessum tíma, foreldratengsl breytast og samskipti við félagataka á sig nýtt form. Tímabilið einkennist af því að barnið fer að setja spurningamerki við flesta þætti, þar á meðal allt sem snýr að foreldrum, skoðunum þeirra og framkomu. Geðsveiflur gera einnig vart við sig, s.s. óróleiki og eirðarleysi. Ekki er óalgengt að unglingurinn verði afundinn og festist í eigin hugarheimi. Margir fara samt í gegnum unglingsárin á rólegan og átakalítinn hátt. Þeir njóta sín oft vel á þessum tíma. Íþróttaiðkun er mikilvæg á þessu tímabili. Þar getur einstaklingur fengið útrás fyrir hreyfiþörf sína og ýmsar félagslegar þarfir.

Unglingar á aldrinum 13 -15 ára hafa þróað rökhugsun betur og geta velt fyrir sér ýmsum hlutum frá mörgum hliðum og komið fram með tilgátur. Félagahópurinn er mikilvægur og félagar eru með í því að móta skoðanir hvers annars. Slíkt getur haft áhrif á gildismat þeirra og viðhorf til ýmissa mála. Hvernig staðið er að félags- og siðgæðisþroska hjá íþróttafélögum á þessum árum endurspeglar oft á tíðum ungling þegar hann vex úr grasi. Með því að bera sig saman við aðra og fá viðbrögð við framkomu sinni mótast englingur sjálfsmynd sína og hæfni í félagslegum samskiptum.

Þjálfraðileg nálgun

Í íþróttum gefst gott tækifæri til þess að hafa áhrif á félags- og siðgæðisþroska iðkenda og tilfinningar þeirra, viðhorf og gildismat. Mikilvægt er í starfi íþróttafélaga að iðkendum sé gerð grein fyrir mismunandi þroska og getu einstaklinga. Virða þarf hvern og einn út frá eigin verðleikum. Þetta þarf að gera á öllum sviðum íþróttastarfs en er tilvalið í íþróttafélaginu, þar sem eitt af einkennum íþróttar er samburður milli einstaklinga. Þar má bæði draga fram einkenni íþróttagreina og keppni, hvað þurfi til að ná góðum árangri eða vinna sigur í hópíþróttum. Benda má á íþróttir og leiki þar sem samstarf er lykilatriði og hvernig hægt er að stunda líkams- og heilsurækt þar sem ekki þarf að koma til samburður milli einstaklinga.

Öll þjóðfélög stýrast af lögum og reglum. Sama gildir um íþróttir og leiki þótt í smækkaðri mynd sé. Umræða um tilgang og nauðsyn reglna og þjálfun í að fara eftir þeim er hluti af íþróttþjálfun. Á þann hátt öðlast iðkendur skilning á þessum þáttum í vernduðu umhverfi og í athöfnum sem þeir skilja. Það á að auðvelda yfirfærslu þeirra í víðara samhengi.

Viðfangsefni

Varðandi þjálfun félagslegra samskipta er mikilvægt að iðkendur fái tækifæri til að leysa sjálfir úr vandamálum sem upp koma, t.d. við ágreining. Ýmis önnur dæmi má nefna: Hver á að byrja í leiknum? Hvar á hver að spila? Hver á að hlaupa fyrsta sprett? Mikilvægt er að þjálfari grípi ekki of fljótt inn í,

en verði þó stýrandi aðili og nýti aðstæður til lærdóms fyrir iðkendur. Mikilvægt er að bæta hæfni iðkenda til samstarfs við aðra og skapa aðstæður þar sem reynir á tillitssemi og hjálpssemi. Virkni iðkenda er lykilatriði í þessu samhengi.

12.4 Tilfinningaþroski

Markmið

Stefnt skal að því að auka innsæi iðkenda í tilfinningar sínar og tilfinningar annarra. Einnig skal efla hæfileika iðkenda til þess að bregðast við tilfinningalegum áreitum á eðlilegan hátt. Stuðla skal jafnframt að ánægjulegri upplifun af hreyfingu og íþróttum sem mótað geta viðhorf iðkenda í framtíðinni og þannig stuðlað að áframhaldandi íþróttaiðkun.

Skýring á tilfinningaþroska

Tilfinningar eru hugarástand sem mótast af upplifun á þörfum og löngunum einstaklings í umhverfi og samskiptum við aðra. Tilfinningar segja til um líðan og eru mikilvægur mótunarþáttur sjálfsmyndar. Einstaklingur þroskast með því að geta látið í ljós tilfinningar sínar og jafnframt haft stjórn á þeim. Viðhorf til ýmissa þátta mótast einnig af upplifun. Þó að eitt ákveðið tilfinningaástand vari ekki lengi getur það haft mótandi áhrif á viðhorf ef sama ástand endurtekur sig aftur og aftur við svipaðar aðstæður.

Tilfinningatengsl mótast að stórum hluta í bernsku gegnum samskipti barns við foreldra og nánustu aðstandendur. Tilfinningar eins og gleði, ást, sorg, reiði, hræðsla og kvíði bærast í brjósti hvers einstaklings. Slíkum tilfinningum þarf að vera hægt að veita útrás. Það auðveldar barninu að þekkja sjálf sig, skilja viðbrögð annarra og bregðast við á eðlilegan hátt. Ástundun íþróttar er ákjósanlegur þáttur til að veita börnum og unglingum útrás. Í rannsókn Þórólfs Þórlindssonar, „Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni, 1994“ kom t.d. skýrt fram hve íþróttaiðkun hefur jákvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra unglunga sem ná árangri í íþróttum og halda iðkun áfram.

Nánari útfærsla og dæmi um þjálfraðilega nálgun

Í íþróttum getur skapast kjörinn vettvangur til þess að auka innsæi og innlifun iðkenda í hugarástand hvers annars. Eðli sumra þátta í íþróttum er þannig að það reynir á skapstyrk einstaklings, s.s. einbeitingu, áræðni og viljastyrk. Oft brjótast fram tilfinningar eins og hræðsla, reiði, gleði og öfund. Eðlilegt er að sýna þannig viðbrögð á æfingum eða í keppni íþróttar. Þegar iðkanda hitnar í hamsi getur einbeiting og viljastyrkur hans aukist og þar með afkastageta. Hins vegar er mikilvægt að skapa þannig aðstæður að iðkendur kynnist undir vernduðum kringumstæðum tilfinningum sínum og viðbrögðum annarra við þeim. Ef vel er að staðið geta slíkar aðstæður stuðlað að þroska iðkenda. Hér reynir því mikið á þekkingu og hæfni þjálfara.

Í þjálfun má nýta atvik sem upp koma til markvissrar umræðu. Tenging við samfélagsleg atriði er mikilvæg, þar sem taka má fyrir tengsl tilfinninga og hegðunar við reglur, gildismat og viðmið samfélagsins. Slík umræða getur aukið skilning, víðsýni og umburðarlyndi iðkenda.

12.5 Vitsmunaproski

Markmið

Stefnt skal að því að auka þekkingu og skilning iðkenda á starfsemi líkamans og áhrifum skipulagðrar þjálfunar. Þannig má aðstoða iðkendur við að finna leiðir til heilsuræktar við hæfi, bæði meðan á þjálfun og keppnistíma stendur og að keppnisferli loknum. Þá skal stefnt að því að iðkendur þjálfist í markmiðasetningu og tileinki sér heilbrigðan lífsstíl. Efla skal þennan þroskaþátt jafnt og þétt með hverju ári sem iðkendur stunda íþróttir.

Skýring á vitsmunaproska

Vitsmunaproski er ferli sem eflir rökhugsun og íhygli (hugleiðing /umhugsun) einstaklings. Í íþróttþjálfun tengist vitsmunaproski einkum eflingu rökhugsunar. Nauðsynlegt er að vinna með þennan þátt í þjálfuninni og fá þannig iðkendur til að taka ábyrgð á eigin þjálfun og heilsu.

Nánari útfærsla og dæmi um þjálffræðilega nálgun

Alla neðangreinda þætti þarf að vinna markvisst í nánú samstarfi við heimilin.

Heilbrigðisvitund

Lífsstíll sem tekur til hreinlætis, mataræðis, öryggismála, svefnvenja og heilbrigðrar hreyfingar hefur djúp áhrif á líðan einstaklinga og er allrar athygli verður. Lykill að bættri heilsu og vellíðan getur verið falinn í ofangreindum þáttum. Forsenda þess er fræðsla, umfjöllun og kannanir um lífsstíl. Heilbrigðari lífsstíll eykur afköst og starfshæfni iðkenda jafnt í íþróttum sem og annars staðar í samfélaginu.

Heilbrigðar matarvenjur og fæðuval

Í könnun á mataræði nemenda sem manneldisráð Íslands gekkst fyrir veturinn 1992-1993 kom fram að ýmislegt mætti betur fara í mataræði barna og unglinga. Mikilvægt er í íþróttastarfi að tengja fræðslu um matarvenjur og matarneyslu við orkubúskap og starfsemi líkamans. Mikil sykurneysla og næringarlítið fæðuval er útbreitt og því er nauðsynlegt að breyta fæðuvæði á þann hátt að næringargildi þess aukist.

Skráning og úrvinnsla fæðisdagbókar getur gefið haldgóðar upplýsingar um hvað borðað er og innihald fæðunnar. Nauðsynlegt er að iðkendur, þjálfarar og foreldrar séu meðvitaðir um mikilvægi þess að næg orka sé til staðar fyrir þá sem stunda íþróttir.

Svefn- og hvíldarþörf

Talið er að svefnþörf barna um tíu ára aldur sé um 10 stundir á sólarhring. Með svefni og hvíld losar líkaminn við þau niðurbrotsefni sem safnast hafa fyrir yfir daginn. Ýmis líffæri og taugakerfið hvílast og endurhæfa sig. Slökun og líkamsvitund tengjast hvíld. Leiðsögn og þjálfun í þeim þáttum geta hjálpað ef um svefnvandamál er að ræða og einnig þjálfað íþróttafólk í markvissri hugarþjálfun og einbeitingu.

Hreinlæti og fatnaður

Góð umhirða líkamans er nauðsynleg í tengslum við íþróttir. Böð og hreinlæti ber að innleiða hjá iðkendum og setja skýrar reglur um slíkt eftir æfingar. Fatnað ber að hafa við hæfi, innan dyra sem utan. Fræðsla og leiðbeiningar um þessa þætti er nauðsynleg.

Mikilvægi og áhrif hreyfingar á líkama og sál

Þó að íþróttum fylgi álag og erfiði á að vera gaman að hreyfa sig. Hreyfing leiðir af sér andlega og líkamlega vellíðan ef rétt er að henni staðið. Með þjálfun öðlast iðkendur betri stjórn á líkamanum og getur framkvæmt flóknari og erfiðari athafnir. Hætta á hjarta- og æðasjúkdómum minnkar og mótstaða gegn sjúkdómum eykst. Nauðsynlegt er að fjalla um þessi atriði með iðkendum og undirstrika mikilvægi þeirra við mótun heilbrigðra lífshátta. Hreyfing, íþróttir og útivera getur einnig haft félagslegt gildi þar sem tækifæri gefst til að umgangast annað fólk.

Öryggisfræðsla

Í íþróttum þar sem iðkendur eru á hreyfingu og fást við ýmis áhöld, liggja víða hættur. Mikilvægt er að hver þjálfunarstund sé skipulögð þannig að öryggi nemenda sé tryggt. Iðkendur þurfa að tileinka sér umgengnis- og öryggisreglur við leiki og æfingar. Einnig má nefna öryggisreglur í vettvangsferðum og öðrum ferðum sem farnar eru á vegum íþróttafélaga.

12.6 Fagurþroski

Markmið

Stefnt skal að því að efla hugmyndaflug iðkenda, sköpunarmátt þeirra og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi. Þá er það eðli margra íþróttagreina að bæta fagurfræðilegt gildi hreyfinga og nær þetta markmið sérstaklega til þeirra greina. Hvetja skal iðkendur til þess að veita tilfinningum sínum útrás með því að nota líkamann á fjölbreyttan hátt.

Skýring á fagurþroska

Líta þarf á íþróttir og hreyfingu í víðum skilningi sem list og listsköpun. Í íþróttum eins og dansi, skautahlaupi og fimleikum gegnir fagurþroski veigamiklu hlutverki. Vinna með þennan þroskaþátt veitir iðkendum ákveðna lífsfyllingu sem er samþærileg við það sem gerist í öðrum listgreinum eins og tónlist, myndlist og leiklist. Því ber að líta á íþróttir og hreyfingu sem hluta af menningarhugtakinu og sinna þjálfun í samræmi við það.

Nánari útfærsla og dæmi um þjálffræðilega nálgun

Í öllum börnum býr hæfileiki til sköpunar sem þarf að fá útrás. Í handriti Mínervu Jónsdóttur, Skapandi hreyfing og dans (1997), segir hún eftirfarandi um kennslu og uppbyggingu kennslustundar:

„Öllum börnum er nauðsynlegt að fá næg tækifæri til að tjá sig, m.a. í hreyfingu. Barnið kannar hvaða hreyfinguleika líkaminn hefur og uppgötvar þannig hreyfingar á eigin spýtur. Á sama hátt kannar barnið styrk, rými, tíma og flæði hreyfinga. Það fer eftir reynslu barnanna hve mikla hvatningu þau fá og hvernig gengur að þroska þennan hæfileika. Barnið fæst bæði við tilfinningar og hugmyndir þegar það skapar. Börnin læra sköpun gegnum skynjun hreyfinga.“



13. ÞROSKI BARNNA OG UNGLINGA

Æsku- og unglingsárin eru tímabil líkamlegs-, andlegs- og félagslegs þroska. Þau eru undirbúningur fyrir fullorðinsárin. Á þessum mikilvægu árum er lagður grunnur að líkamlegu og andlegu atgervi einstaklings fyrir allt lífshlaup hans. Þetta þarf því að hafa í huga við hvers kyns líkamsþjálfun. Á þessum þroskaárum þarf þjálfun að miða að sem bestum árangri og líðan á fullorðinsárum. Þjálfun á þessum árum skal sérstaklega sniðin að fjölbreyttu hreyfinámi og kennslu og uppbyggingu íþróttagreina. Markmið, uppbygging og kröfur um árangur eru aðrar en hjá fullorðnum.

Þrátt fyrir þetta virðist oft sem markmið og þjálfunar- aðferðir fullorðinna séu notuð í þjálfun barna og unglinga án nauðsynlegrar aðlögunar. Margir eldri leikmenn sem snúa sér að þjálfun yngri flokka notast við þjálfunaraðferðir sem þeir hafa sjálfir tileinkað sér. Þar sést þeim yfir þann grundvallar- mun sem er á líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna og óhörðnuðum unglungum annars vegar og fullþroska einstaklingi hins vegar.

Sama þjálfun fyrir æskufólk og fullorðna hefur venjulega tvenns konar afleiðingar. Í fyrsta lagi er trassað að þjálfna upp grundvallarhæfileika og færni. Í öðru lagi eru margar æfingar fyrir fullorðna börnum og unglungum ofviða. Slíkt getur leitt til öryggisleysis sem kemur niður á allri þjálfun barnsins og þroska þess. Afrakstur slíkrar vinnu eru yfirleitt þær að barnið fær leiða, verður áhugalaust og hættir íþróttaiðkun. Samantekt mikilvægra atriða í þjálfun barna og unglinga;

- **unglingaþjálfun er ekki fullorðinsþjálfun í smækkaðri mynd og þjálfun barna er heldur ekki unglingaþjálfun í breyttri mynd**
- **á barna- og unglingsárunum öðlast einstaklingar hæfi- leika á ýmsum sviðum sem nýtast síðar í íþróttaiðkun**
- **þjálfun barna og unglinga verður að taka mið af mis- munandi þroska hvers aldurshóps**
- **það sem miður fer á þessum mótunarárum er ekki hægt að bæta á fullorðinsárum nema að litlu leyti**

Hæfileikar

Á svokölluðum mótunarárum öðlast börnin hæfileika til samhæfingar sem er grundvöllur allrar hreyfifærni og tækni. Þroskun skynstöðva, sérstaklega jafnvægis og samhæfingar, er mikilvæg ef ná á árangri í íþróttum. Það er lítið hægt að þróa þessa hæfileika frekar að unglingsárunum liðnum. Samvirkni þessara hæfileika ásamt hreyfitækni eru grunnur allrar íþróttaiðkunar. Þessu má lýsa á eftirfarandi hátt;

- það er undir hreyfifærni íþróttamanns komið hvernig áætluð hreyfing er framkvæmd
- andlegur þroski íþróttamanns skapar honum leiðir til að velja og hafna og finna þar með árangursrikustu hreyfingarnar
- sálrænn styrkur íþróttamanns getur haft bæði jákvæð og neikvæð áhrif á útfærslu áætlaðrar hreyfingar

Með samhæfingu er átt við að samræma hreyfingar utanaðkomandi áhrifum og umhverfisþáttum. Því fjölbreyttari sem hæfileikar til samhæfingar eru þeim mun betri árangur næst á fullorðinsárum. Meðal þessara hæfileika má nefna *viðbrögð* við utanaðkomandi breytingum (t.d. samband við samherja og mótherja í knattleikjum), *aðlögun* að óþekktum eða breyttum aðstæðum, *nákvæmni* til að framkvæma ákveðið hreyfiferli eins og t.d. í fimleikum eða á skíðum, að hafa *yfirsýn* við erfiðar hreyfingar og flóknar aðstæður. Þá er *jafnvægi* sérlega mikilvægt fyrir alla íþróttamenn.

Andlegir eiginleikar, t.d. að skynja, að átta sig á aðstæðum, að þekkja og að sjá fyrir hvernig aðstæður þróast til dæmis í hlaupum eða kappleik, að muna og hugsa fram í tímann, nýttast líka í öllum íþróttum.

Andlegir eiginleikar eru þeir kraftar sem hafa áhrif á fyrirætlun íþróttamanns, ýmist sem hvetjandi eða letjandi þáttur sem m.a. getur komið í veg fyrir að hann framkvæmi ætlun sína. Þar hafa áhrif m.a. áræðni, ákveðni, framkvæmdavilji, leikgleði og viljastyrkur. Einnig er um að ræða vilja og getu til að ná settu marki. Á grundvelli andlegra eiginleika setja íþróttamenn sér markmið og gera áætlun að settu marki.

Samhæfing og andlegir eiginleikar verka aðeins í samhengi og eru mismikið þroskaðir hjá hverjum íþróttamanni. Því fjölbreyttari og þroskaðri sem þessir hæfileikar eru, þeim mun betri áhrif getur íþróttamaður haft á getu sína og árangur. Auk þess stjórnar þrek hvers og eins, einkum kraftur, hraði og þol hversu góðum árangri íþróttamaður nær.

Proski

Hreyfifærni að viðbættum andlegum eiginleikum eru ekki óbreytanleg vöggugjöf. Með markvissri íþróttakennslu í grunnskóla og vel skipulögðum æfingum hjá íþróttafélagi festast þessi atriði smám saman í sessi. En fleira en æfingarnar hafa áhrif á framvindu mála. Þættir í umhverfinu hafa mikið að segja. Til umhverfisþátta teljast fyrst og fremst heimili og venjur, uppeldi, menntun og áhugamál fjölskyldu og vinir barnsins.

Sterkustu áhrifin á andlega og félagslega sviðinu hljóta að koma frá heimilinu en einnig hafa lífsgæði, vinahópur og vintengsl umtalsverð áhrif. Þá hafa þjálfari og íþróttakennari sterk og mótandi áhrif.

Áhrif frá heimili og frá félagslegu umhverfi barnsins fram að skólagöngu (6 ára aldri) hafa mjög mikla þýðingu á fjórum mismunandi stigum barna- og unglingaþjálfunar. Þessi stig taka mið af líffræðilegum þroska einstaklingsins. Í stórum dráttum er ferlinu skipt í eftirfarandi skeið;

- **aldurinn 6-12 ára**
- **kynþroskaskeið 1 (12-14 ára)**
- **kynþroskaskeið 2 (14-16 ára)**
- **táningsárin (17-19 ára)**

Ekki er hægt að segja nákvæmlega til um hvar mörkin milli þroskaskeiðanna liggja. Dæmigerðar líkamlegar og andlegar breytingar gerast smám saman og eru auk þess einstaklingsbundnar. Þá taka stúlkur út líkamlegan þroska sinn að jafnaði fyrr en drengir. Þannig getur munað einu til fjórum árum á þroska jafnaldra. Þessi munur er sérstaklega augljós, t.d. í stærðarmun 12-14 ára unglinga.

Vegna mismunandi forsendna á einstökum þroskaskeiðum er ekki aðeins mikilvægt að nota aðrar þjálfunaraðferðir hjá börnum og unglingum en hjá fullorðnum. Það verður einnig að taka tillit til þess hversu örur líkamlegar og andlegar breytingar verða á börnum og unglingum á þessum árum. Haldgóð þekking á þroskaþáttum og þroskaeinkennum hvers aldurskeiðs er því frumskilyrði árangursríkrar þjálfunar.

13.1 Aldurinn 6-12 ára

Með skólagöngu hefst nýr kafli í lífi hvers barns. Þá byrjar aldurskeiðið sem kennt er við fyrri hluta grunnskóla, ný félagsleg tengsl, nýjar kröfur og markmið. Síðan taka við umbrotatímar kynþroskaaldursins. Því má með nokkrum sanni segja að þessi ár séu gleðilegasta tímabil æskunnar. Tímabilið einkennist hjá flestum börnum af líkamlegu og sálrænu jafnvægi þar sem þau þroska með sér eiginleika sem nýtast þeim síðar á lífsleiðinni. Eiginleikar sem einkenna þetta aldurskeið eru;

- sjálfstraust
- forvitni
- hreyfigleði

Með eðlislægri forvitni þroska börn með sér ýmsa eiginleika. Þeim mun fjölbreyttari aðstæður og verkefni sem börnin glíma við og þeim mun oftast og af meiri einbeitingu, þeim mun þroskaðri og fjölbreyttari verða andlegir og sálrænir eiginleikar þeirra. Ef barn hefur lítið svigrúm til leikja og umhverfi þess er einhæft og tilbreytingarlaust, kemur það verulega niður á þroskamöguleikum þess.

Þessar niðurstöður eiga ekki aðeins við um þennan aldurshóp. Þetta þroskaferli með hvetjandi og letjandi áhrifum umhverfis hefst svo að segja við fæðingu. Í þessu sambandi er hermi- og sköpunargleðin sérlega mikilvæg en hún er einkennandi fyrir þennan aldurshóp og nýtist vel í hlutverkaleikjum.

Fyrst um sinn eru það hinir fullorðnu, foreldrar, kennarar og þjálfarar, sem eru fyrirmyndir barna í hegðun. Barnið miðar hegðun sína við framkomu þeirra, hermí eftir þeim og fer í

nokkurs konar hlutverkaleik. Barnið dýrkar uppáhalds-íþróttamann og hermir eftir honum. Þegar þau þykjast vera sá besti eða sú besta í íþróttagrein þá njóta börnin leikjanna og láta draumana rætast.

Á tíunda aldursári eða þar um bil, yfirfærir barnið smám saman hlutverk fyrirmynda frá fullorðnum yfir á jafnaldra sína. Ef áður var mest um vert að hljóta hrós og viðurkenningu þjálfara þá leitast 10 ára barn við að hljóta viðurkenningu og athygli félaga sinna til að sanna ágæti sitt. Aðdáun og viðurkenning jafnaldra ákveða stöðu og hlutverk barnsins innan hópsins og er þar með drifkraftur í gjörðum þess með hópnum. Það skiptir því verulegu máli, bæði á þessu aldurs skeiði eða öðru, að allir fái að vera þátttakendur, leika og æfa jafnmikið og njóta þess að vera þátttakendur í íþróttastarfi.

Tímabil líkamlegs misvægis

Fyrstu skólaárin, að meðaltali fram á 8. aldursár, er ákveðið misvægi í líkamsproska barna. Þau stækka eða hækka mjög ört en samspil vöðva og tauga fylgir ekki alveg í kjölfarið fyrst um sinn. Því kemur oft fram ákveðið misvægi milli hæðar og vöðvamassa. Börnin geta átt í tímabundnum erfiðleikum með stjórn líkamans sem lagast með aukinni vöðvabyggingu.

Á þessu tímabili sýna börnin ákveðið jafnvægisleysi í framkomu og framferði. Þau missa fljótt áhuga á verkefnum sem þeim tekst ekki að leysa fullkomlega í fyrstu tilraun. Nýir leikir og íþróttir vekja strax annaðhvort mikla hrifningu eða viðvarandi neikvæðni, allt eftir því hvernig þjálfarinn kynnir verkefnið eða „matreiðir“ það. Misheppnaðar tilraunir eða tap í smákeppni leiða oft til rifrildis og þvermóðsku. Börnin vilja þá gjarnan í fljótfærni snúa sér að öðrum áhugamálum, sem sýnir einnig hversu lítil einbeitingin er á þessu skeiði.

Líkamlegt og sálrænt jafnvægi

Á fyrstu tveimur skólaárunum hægir beinvöxturinn smám saman á sér. Vöðvavöxtur getur þá unnið upp það sem á vantar og líkaminn nær meiri vöðvafyllingu. Ef borið er saman við árið fyrir grunnskóla, tvöfaldast vöðvakrafturinn fram að 9.

aldursári og vex stöðugt eftir það. Í raun og veru má segja að vöðvavöxtur vinni upp forskot beinvaxtar og líkaminn nái jafnvægi milli hæðar og vöðvastyrks.

Með þessum hraða líkamsþroska næst einnig betri árangur í mörgum þáttum sem eru mikilvægir í útfærslu tækni íþróttagreina, t.d. í viðbragði, hraða, samhæfingu og hreyfifærni. Börnin bæta sig stöðugt, u.þ.b. fram á 12. aldursár þegar nýtt vaxtarskeið hefst.

Þessi sífella bæting árangurs og meiri kraftur auka sjálfs-traust barna. Barnið leitar í líkamlega útrás. Það vill reyna hæfni sína við aðra, sérstaklega á 11. og 12. aldursári, þegar viðurkenning jafnaldra er mikilvægust fyrir sjálfsvirðingu og uppbyggingu sjálfstrausts. Kraftur og hreyfigeta skipta miklu í mati og viðhorfum félaga til einstaklings.

Barn beinir auk þess meiri athygli að umhverfi sínu. Oft er talað um ódrepanði forvitni sem lýsir sér í þörf barna til að kanna nýja og áður óþekktu hluti. Börn fara að kanna aðstæður mjög nákvæmlega og vilja læra af eigin reynslu hvernig hlutirnir eru og hver viðbrögðin við athöfnum þeirra sjálfrá eru. Börn eru yfirleitt að springa úr forvitni.

Segja má að á fyrstu skólaárunum séu börnin uppfull af „barnslegum“ áhuga þar sem skoðanir fullorðinna eru teknar gildar án sannprófunar. Á 10. aldursári byrja þau yfirleitt aftur að þróa með sér hlutlægt mat og gagnrýna það sem fullorðnir halda fram.

Ef barn telur sig koma auga á galla eða veikleika þá tjáir það sig um slíkt. Barnið þróar með sér sterka réttlætiskennd en hefur aftur á móti ekki skilning á aðstæðum og ástæðum annarra. Margir fullorðnir reka sig óþægilega á þetta. Barn vantar enn innsýn, sérstaklega inn í sálarlíf félaga sinna. Það segir beint hugsanir sínar og vill einfaldlega vera hreinskilið og opinskátt. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi;

- þegar barn kemst á grunnskólaaldur tekur við tiltölulega langur tími líkamlegs og andlegs jafnvægis
- fyrstu 3-4 skólaárin tekur barnið fyrst og fremst mið af hegðun og gildismati fullorðinna (foreldra, kennara, þjálfara)

- börn þroskast úr mjög ólíkum, viðkvæmum 6 ára einstaklingum í 8 ára bjartsýn skólabörn sem yfirleitt eru með;
- mikla hreyfigleði
- forvitni og fróðleiksfýsni
- jafnvægi og sjálfstraust
- jákvætt hugarfar
- sköpunargleði
- á 10. ári aldri fer barnið að leita meiri viðurkenningar og aðdáunar jafnaldra sinna og lagar hegðun sína í ríkari mæli að gildismati leikfélaga sinna (hópsins, liðsins)
- börn eiga auðvelt með að tileinka sér ýmis tæknileg atriði og andlega eiginleika

13.2 Kynþroskaárin - 12-14 ára

Unglingastig 1, aukin líkamsstærð

Kynþroskaárin eru oftast talin erfiðasti tími unglingsára. Þetta tímabil líkamlegra og andlegra breytinga hefst venjulega á 12. eða 13. aldursári hjá drengjum. Hjá stúlkum hefst kynþroska-skeið einum til tveimur árum fyrr. Þessi þroski hefst samt sem áður á mismunandi tíma eftir einstaklingum. Hjá jafnöldrum getur þessi munur verið allt að tveimur til þremur árum. Í þeim tilfellum er talað um sein- og bráðþroska unglunga.

Aukins vaxtarhraða gætir fyrst í beinum. Reyndar vaxa einnig vöðvar og líffæri á þessu skeiði (kynþroskaskeiði 1) en sá vöxtur verður aðallega síðar. Það er þá tímabil aukinnar vöðvafyllingar (kynþroskaskeið 2) sem hefst venjulega 12-15 mánuðum seinna.

Fáum mánuðum eftir að kynþroski hefst sést ákveðið ójafnvægi í líkamsbyggingu. Fætur og hendur, handleggir og fótleggir virðast risastórir í samanburði við búkinn. Auk



vaxtar hefst líka sjálfur kynþroskinn sem er stór hluti af líkamlegum og andlegum þroska unglings.

Öryggi

Auknum vaxtarhraða fylgir oft andlegt öryggisleysi. Unglingar eiga oft í erfiðleikum með hreyfingar vegna þess að útlimur og búkur eru ekki í réttum hlutföllum. Vöðvar og sinar vaxa ekki í samræmi við bein og er ekki hægt að framkvæma lærðar hreyfingar af sömu nákvæmni og hraða og áður. Slíkir erfiðleikar í samhæfingu hreyfinga (tækni) verða sérstaklega áberandi í ýmsum íþróttgreinum þar sem hreyfingar íþróttamanns og t.d. knattar verða að vera samræmdar. Oft mætti halda að á þessu skeiði hefðu unglingar litla sem enga stjórn á útlimum sínum.

Í æsku hafði barnið notað hæfileika sína í íþróttum til að ávinna sér aðdáun félaga sinna og þjálfara, ákveða stöðu sína innan hópsins og öðlast sjálfsvirðingu. Þegar ekki er hægt að beita þessari aðferð eins vel og áður getur unglingur misst sjálfstraust. Efasemdir, óöryggi og spéhræðsla geta jafnvel fylgt í kjölfarið. Unglingurinn gerir sér ekki grein fyrir hvað veldur. Breytingar kynþroskans vekja með honum spurningar og leiða til vandamála í umgengni við félaga. Hann leitar skýringa og þykist finna þær hjá sjálfum sér í breytingum á eigin líkama.

Viðkvæmni

Öryggisleysi gerir unglung mjög viðkvæman fyrir öllum atburðum og athugasemdum, sérstaklega þegar hann reynir að fela þetta öryggisleysi fyrir félögum sínum og foreldrum. Slík viðkvæmni eyðileggur fljótt sjálfstraustið og unglingur verður uppstökkur og sýnir miklar og örar skapsveiflur sem eru utanaðkomandi með öllu óskiljanlegar.

Léttvæg smáatriði og vanhugsuð athugasemd geta orðið til þess að unglingurinn verði þunglyndur og missi áhugann á þátttöku í íþróttum. Viðbrögð við vel meintum athugasemdum geta líka orðið afdrifarík, stjórnlítil reiði vegna mikillar óvissu um eigin stöðu. Lítið sjálfstraust leiðir þá til þess að hvert smá-

atriði er metið sem prófsteinn á afstöðu félaga, foreldra og þjálfara til unglings.

Óútreiknanleg hegðun

Á þessu tímabili óöryggis fer framkoma unglings mjög eftir viðbrögðum og viðhorfum þeirra sem í kringum hann eru. Hann leitar eftir sérhverri viðurkenningu sem hann getur fengið og reynir sífellt að fela eigið óöryggi. Framkoma hans verður síbreytileg og óútreiknanleg. Unglingur reynir að sýna þá framkomu sem hann heldur að sé krafist af honum, oft með yfirdrifnum hætti. Þannig heldur hann að hann komist hjá einhvers konar afhjúpun félaga sinna, foreldra eða þjálfara.

Dæmigerð viðbrögð er t.d. sýndarmennska, en einnig barnaleg eða hávær framkoma. Unglingurinn reynir að sýna sjálfstæði sitt. Hann venur sig greinilega af fyrri lífsháttum og venjum og afneitar þeim. Gjarnan er talað um svokölluð „afneitunarár“ í þessu sambandi. Unglingur vill að það sé á hreinu að hann er ekki barn lengur, heldur fullorðinn. Oft setur hann sig á háan hest, sýnir krafta sína eða reynir að heilla þjálfara og foreldra með því að tileinka sér framkomu og talsmáta fullorðinna.

Ósjaldan fer ungingurinn líka í hlutverk friðarspillis við þjálfun og í leik með jafnöldrum. Óþarfa leikbrot, röfl við samherja en einnig reiði og stríðni eru hljóðlaus „hróp“ á athygli og viðurkenningu. Þetta er dæmigert fyrir þetta erfiða þroskaskeið.

Leiðbeiningum fullorðinna fyrir framan jafnaldra tekur hann stundum illa og reynir á þennan hátt að sýna þeim að hann geti hugsað um sig sjálfur og það eigi að taka hann alvarlega. Sá sem getur haft áhrif á fullorðna og komið sínu fram öðlast einnig virðingu jafnaldra.

Líkamlegir og andlegir yfirburðir fullorðinna og einnig reynsluleysi unglings leiða yfirleitt til þess að þessi barátta hans fyrir nýju hlutverki er unnin fyrir gýg. Þá fyllist hann reiði og storkar umhverfi sínu. Unglingurinn er óánægður með sig og leikfélaga sína.

Óstöðugleiki í áhugamálum

Á þessu erfiða þroskaskeiði skipta unglingar sérlega oft um áhugamál. Ef þeim mistekst í fyrstu tilraun finnst þeim ekki lengur gaman og snúa sér að öðrum hlutum (íþróttagreinum), þar sem þeir vonast eftir betri „árangri“. Þetta á sérstaklega við um hluti þar sem er krafist er ákveðinnar frammistöðu, hvort sem er í skóla, við heimanám, listnám eða í íþróttum. Mistakist þeim einu sinni er viðkvæðið yfirleitt „Ég get þetta ekki“. Það vantar þrjúskuna því vegna minnkandi sjálfstrausts sér unglingurinn ekki fram á að ná árangri og þar með að hljóta langþráða viðurkenningu.

Unglingar leita þessarar viðurkenningar og aðdáunar í öðrum tegundum afþreyingar. Hann vill láta öfunda sig vegna kærustu/kærasta. Sígarettu, áfengi og jafnvel önnur fíkniefni verða tákni þess að vera fullorðinn og kemur oftast en ekki í stað árangurs í íþróttum eða námi.

Unglingurinn forðast þá „hættu“ að láta sér mistakast. Hann leitar í áhugamál og athafnir sem ekki hafa í för með sér miklar kröfur af hálfu umhverfisins. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi;

- þegar líkaminn stækkar mjög ört veldur það öryggisleysi
- hraður vöxtur handa og fóta, handleggja og fótleggja sem og allra beina veldur ákveðnum vandkvæðum í sambandi við tækni íþróttu
- dæmigerð viðbrögð við þessari þróun eru;
 - minnkandi sjálfstraust
 - viðkvæmni
 - skapsveiflur
 - óstöðugleiki í áhugamálum
 - óútreiknanleg framkoma
 - óvenju mikil þörf fyrir viðurkenningu

13.3 Kynþroskaárin - 14-16 ára

Á kynþroskaskeiði 2, sem einkennist af auknum vöðvastyrk (vöðvamassa) endurheimtist líkamlegt og andlegt jafnvægi. Vöxtur líkamans er að ná hámarki og hægir nú á sér. Um leið

fá vöðvar og líffæri, með auknum vaxtarhraða, tækifæri til að vinna upp „bilið“ sem myndaðist á kynþroskaskeiði 1. Vöxtur líkamans heldur þó áfram eftir unglingsárin. Endanlegri beinmyndun og styrkingu beina er yfirleitt ekki lokið fyrr en eftir 20. aldursár.

Betri frammistaða

Með hraðari vöðvavexti nær unglingur nú betri árangri, sérstaklega á þeim sviðum sem krefjast mikils vöðvakrafts. Með betri frammistöðu í íþróttum næst sá árangur sem svo sárlega vantaði árin á undan og olli því að unglingurinn missti sjálfstraust og trú á eigin hæfileika.

Sjálfstraust

Þessi bætti árangur hefur jákvæð áhrif, bæði á andlegan þroska og viðhorf unglings til umhverfis. Sjálfstraust eykst sífellt og er það ein mikilvægasta forsenda fyrir bættum árangri í íþróttum og einnig í daglegu lífi. Með auknu sjálfstrausti styrkist sjálfsvirðing, mat unglings á sjálfum sér og stöðu sinni innan hópsins. Þar með skapast grundvöllur fyrir hann að miða gjörðir sínar ekki eingöngu við sjálfan sig heldur einnig umhverfið.

Hlutlæg hugsun

Fyrir fáum mánuðum dæmdi unglingurinn atburði og framkomu annarra nærri eingöngu út frá eigin óskum og þörfum á mjög sjálflægan (egosentrískan) hátt. Á kynþroskaskeiði 2 (14.-16. aldursári) þróast persónuleiki og unglingur getur farið að greina milli eigin persónu og atburða í umhverfi sínu. Þar með getur hann hugsað og framkvæmt á hlutlægari og sanngjarnari hátt en áður. Þetta sést m.a. greinilega í hópíþróttum, þegar rætt er um sameiginleg markmið og leiðir til að ná árangri. Unglingurinn tekur nú þátt í umræðu af meiri alvöru og tekur ekki lengur gagnrýni frá þjálfara og samherjum sem persónulega árás. Hann lítur miklu fremur á sig sem viðurkennandan meðlim hópsins sem getur gert eigin athugasemdir, horft gagnrýnum augum á viðhorf annarra og rætt málin.

Hugsunargangur unglings gerir honum einnig kleift að skilja og þola mismunandi persónuleika og frammistöðu þeirra meðal samherja. Vilji og geta til að ræða af alvöru um eigin vandamál og annarra eykst, einnig að viðurkenna mistök og taka ábyrgð.

Gagnrýnin greining

Með hæfileikanum til hlutlægra og sanngjarnra hugsana og athafna verður unglingur einnig smám saman gagnrýnni á umhverfi sitt og kröfur þess. Hann vill fá að vita um orsakir, ástæður og samhengi. Hann kannar réttmæti skoðana og athafna annarra. Í lok þessa tímabils eru skipanir ekki lengur verkefni sem áður voru framkvæmd með ánægju barnsins til þess að öðlast viðurkenningu þjálfarans. Nú eru verkefni og fyrirmæli athuguð. Unglingurinn vill láta sannfærast. Hann leggur eigin dóm á hlutina. Það sem hann er sannfærður um framkvæmir hann af ákefð, þrjósku og miklum viljastyrk sem ber vott um unggæðislega skapgerð hans.

Skilningur og gagnrýnin hugsun gera unglingi einnig kleift að koma eigin hugmyndum og markmiðum í framkvæmd þrátt fyrir gagnrýni utan frá. Þannig þroskast einstaklingur smám saman frá barni til ungmennis með sjálfstæðan persónuleika. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi;

- með auknum vöðvastyrk yfirvinna unglingar smám saman erfiðleika í hreyfingum, stjórn tækniatriða verður t.a.m. auðveldari og öryggi eflist og sjálfstraust vex
- í mótun er líkamlegur grundvöllur sem leiðir til sífelldu betri frammistöðu
- dæmigerð einkenni þessa aldurshóps eru;
 - endurheimt sjálfstraust
 - réttlæti og hlutlægni í orðum og athöfnum
 - gagnrýnið viðhorf til umhverfis

13.4 Unglingssár – 16-19 ára

Unglingssárin eru það tímabil þegar líkamleg, andleg og félagsleg einkenni verða fullmótað. Að ytra útliti virðist einstaklingur fullorðinn. Það er fyrst á þessum aðdraganda fullorðinsára að líkaminn mótast til fullnustu. Vöxtur beina, vöðva og sina hægir mjög á sér en teygir sig jafnvel inn á þriðja áratug ævinnar. Þá fyrst er hægt að tala um að endanlegri beinabyggingu og festu sé náð. Á þessum árum nær taugakerfið fullri mótun. Flókið samspil tauga og vöðva verður vart þjálfað frekar eftir þennan tíma. Þó virðast ungmenni geta bætt sig í samhæfingu á þessu tímabili. Það er vegna fullmótaðra, andlegra hæfileika, sem gera þeim kleift að greina flókin hreyfiferli í smærri einingar.

Þjálfunarþol

Lengi voru uppi hugmyndir um að ungmenni á þessum aldri hefðu ekki sama þjálfunarþol og fullorðnir. Það er m.a. skýringin á því að þetta tímabil var oftast en ekki flokkað sem seinni hluti kynþroskaskeiðs 2.

Rannsóknir síðustu ára leiða hins vegar í ljós að 17-19 ára unglingar þola flesta þætti fullorðinsþjálfunar án þess að bera skaða af. Þó eru tvær undantekningar frá þessari meginreglu: Ekki er hægt að þjálfna í sama mæli hámarksstyrk (bein og vöðvar eru enn í hægum vexti) og hraðaþol (líkaminn hefur minni orkubirgðir, nær þreytumörkum fyrr og þarf lengri hvíldir). Í tengslum við hraðaþol eru uppi kenningar sérfræðinga í íþróttalæknisfræði að þjálfun á hraðaþoli ungra íþróttamanna hafi litla þýðingu fyrir íþróttamanni og geti jafnvel verið skaðlegt fyrir þroska þeirra sé það í miklu magni.

Sérhæfing

Andlegir hæfileikar fullmótast einnig á þessu tímabili. Hinn ungi íþróttamaður einbeittir sér nú að þeirri íþróttagrein sem best hentar þeim hæfileikum sem hann hefur þjálfað með sér. Þetta er því tímabil ákveðinnar sérhæfingar.

Allt of oft einblína þjálfarar yngri hópa á tímabundinn árangur einstaklinga eða liðs og misskilja grundvallaratriði

þjálfunar. Börn og unglingar eru þvinguð til sérhæfingar allt of snemma. Þannig missa unglingar af möguleikanum til að þroskast sem alhliða íþróttamenn þegar þeir eru hæfastir til þess. Síðar á ferlinum geta þeir aðeins leikið eina ákveðna stöðu eða tekið þátt í einni íþróttagrein. Möguleikar þeirra til afreka eru stórlega skertir á þennan hátt. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi;

- **vöxtur hægir á sér og líkaminn tekur á sig endanlega mynd**
- **líkaminn nær afköstum á við fullorðna, ef undan er skilið hraðapól og hámarkskraftur**
- **andlegir og tæknilegir hæfileikar gefa til kynna hvaða íþróttagrein hentar iðkanda best**
- **hlutlægni og umburðarlyndi einkenna þróun hjá þessum einstaklingum**

14. GRUNDVALLARATRIÐI Í ÞJÁLFUN BARNNA OG UNGLINGA

Í þessum kafla er stuðst við efni úr II. kafla í *Kennslu- og æfingaskrá fyrir barna- og unglingsþjálfun í knattspyrnu*, (KSÍ, 1995), þar sem fjallað er um grundvallaratriði þjálfunar.

Leitast verður við í kaflanum að benda á að markmið með barna- og unglingsþjálfun þeirra íþróttagreina sem hjá ÍR eru stundaðar sem öðrum íþróttum er að skapa breiða og fjölbæfa undirstöðu fyrir góðan árangur þegar fram líða stundir. Allir þjálfarar og foreldrar ættu að hvetja börn og unglinga til að æfa og leika sér í ýmsum íþróttgreinum, s.s. að iðka sund, stunda frjálsíþróttir og fimleika, fara í ýmsa knattleiki eins og körfubolta og fótbolta eða stunda tennis, badminton eða borðtennis. Þá má ekki gleyma útiþróttum að vetri til eins og skíðaíþróttinni eða skautum, hvað þá að fara í göngur, hjólríðar eða ferðalög með fjölskyldu sinni. Þannig er hægt að byggja upp grunn fyrir framtíðina, auk þess sem iðkandi fær að komast í kynni við fjölbreyttar hreyfingar og fær þar með tækifæri til að auka hreyfifærni sína og vellíðan. Þannig verður hann einnig ánægðari með bæði vetrar- og sumaræfingar og nýtur þess betur að stunda íþróttir.

14.1 Barna- og unglingsþjálfun sem undirstöðupjálfun

Þjálfun er skilgreind sem skipulagðar og markvissar aðgerðir til að bæta eða viðhalda eiginleikum og hæfileikum einstaklinga sem nauðsynlegir eru til árangurs í íþróttum. Markmið þjálfunar geta bæði verið undirbúningur íþróttamanns fyrir hámarksárangur síðar, að ná hámarksárangri fljótlega eða viðhalda honum.

Á barna- og unglingsárunum eru skapaðar forsendur fyrir hámarksárangur á fullorðinsárum. Æfingar á þessum árum eiga að þjálfa alla þroskaþætti á sem fjölbreyttastan hátt. Því meiri og fjölbreyttari sem hreyfifærnin er, þeim mun betri árangurs er að vænta síðar. Rannsóknir hafa sýnt að það sem

vanrækt er í þjálfun grunnþátta á barna- og unglingsárum er ekki hægt að lagfæra nema að litlu leyti þegar fullum líkamsþroska er náð. Harkaleg gagnrýni og of miklar væntingar á unglingsárunum leiða oft til óöryggis og hræðslu við mistök þegar fram í sækir.

Unglingaþjálfun er ekki fullorðinsþjálfun í smækkaðri mynd. Barnaþjálfun er ekki stytta útgáfa af unglingsþjálfun. Æfingar sem miðast við framsetningu fullorðinsþjálfunar eru einfaldlega ekki nothæfar fyrir börn eða unglings. Innihald, framsetning og kröfur á æfingum verða að hafa hverju þroskastigi. Þess vegna er þekking á þroskaeinkennum hvers aldurs hóps forsenda þess að vel takist til með þjálfun barna og unglings. Samantekt helstu atriða eru þessi;

- í barna- og unglingsþjálfun verður að þjálfna grunnþætti sem nýtast síðar við íþróttaiðkun
- markmið barna- og unglingsþjálfunar er að þróa og þroska alla líkamlega, andlega og félagslega þætti sem eru mikilvægir fyrir hámarksárangur fullorðinsára
- innihald, kröfur og framsetning æfinga hjá börnum og unglingsum verða að taka mið af þroska og sérkennum hvers aldurs hóps
- langtímamarkmið í þjálfun barna og unglings er að skapa áhuga á íþróttum sem endist ævilangt

14.2 Almenn grunnatriði þjálfunar

Barna- og unglingsþjálfun er ekki fullorðinsþjálfun í smækkaðri mynd heldur þjálfun grunnþátta til árangurs á fullorðinsárum. Samt sem áður gilda um þjálfun ákveðin grunnatriði án tillits til aldurs. Þessi grunnatriði eru sérlega mikilvæg fyrir þjálfara barna og unglings, þar sem iðkendur á þessum árum hafa ekki alltaf þroska til að þjálfna sjálfstætt eða hafa þekkingu á þjálfun og heilsu.

Upphitun

Fyrir öll líkamleg átök þarf ákveðinn undirbúning. Þessi svokallaða upphitun fyrir hverja keppni og æfingu örvar hjartslátt og eykur slagrými hjartans. Þannig herðist á blóðrásinni og

streymi verður hraðara í gegnum vöðvana sem framkvæma eiginlega líkamlega vinnu. Vöðvinn verður heitari, teygjanlegri, þolnari og þar með hæfari til átaka. Undirbúinn „heitur“ vöðvi er ekki eins viðkvæmur fyrir meiðslum og „kaldur“ vöðvi, sem getur auðveldlega tognað eða rifnað við snögga áreynslu (sprett, markskot, breytta hlaupastefnu o.s.frv.).

Leikfimiæfingar

Leikfimiæfingar eru mikilvægar til að viðhalda hreyfanleika liðamóta og auka álagsþol vöðva. Með því að teygja og hreyfa rólega öll liðamót og tengda vöðvahópa má ná fram hámarks-virkni þeirra.

Í öllum greinum íþróttanna eru börn og unglingar ólíkt liðugri en fullorðnir. Þessi eiginleiki sem er svo mikilvægur þegar læra á flókin hreyfiferli gerir þó ekki leikfimiæfingar óþarfar. Hreyfanleiki líkamans, sem er mjög háður styrkleika og teygjanleika sína og liðbanda, minnkar með aldrinum. Annars vegar er ástæðan aukinn styrkur beina eftir að beinmyndun er lokið en hins vegar minnkar teygjanleiki vöðva, sína og liðbanda með aldri. Leikfimiæfingar geta því einnig viðhaldið þeim hreyfanleika sem er fyrir hendi og þannig stuðlað að betri árangri. Vöðvi sem ekki er örvaður nægilega rýrnar (t.d. vegna gifsumbúða) og þar með minnkar hreyfigeta hans. Liðbönd og sínar styttest þegar þau eru ekki hreyfð nægjanlega.

Þar sem teygju-, slökunar- og styrktaræfingar eru venjulega framkvæmdar í kyrrstöðu valda þær ekki álagi á hjarta og blóðrás. Þær eru því sérlega heppilegar sem nokkurs konar „virk hvíld“ í upphitun.

Álag og hvíld

Mikið og stöðugt líkamlegt álag leiðir til þreytu og þar með til minni vinnugetu hjarta og vöðva. Það gengur á orkuforðabúr líkamans. Slíkt álag gæti leitt til ofreynslu líkamans og rænt hann allri orku. Þreyttur vöðvi missir teygjanleika og álagsþol og hefur þannig neikvæð áhrif á hreyfigetu einstaklings. Slík ofreynsla hefur í för með sér mikla hættu á meiðslum. Þetta hefur einnig áhrif á vinnugleði og ferskleika. Íþróttamaður

þarf á stuttum hvíldum að halda. Þannig er líkaminn byggður upp til langframa og regluleg þjálfun leiðir þess vegna til betri árangurs og meira þols. Hvíld þýðir hér ekki algjört hreyfingaleysi. Hvíldir má nota til æfinga sem ekki valda miklu álagi á hjarta og blóðrás. Slíkt nefnist virk hvíld. Þannig er hægt að ná púlsinum niður. Samspil milli álags og hvíldar er lyklatriði í allri þjálfun. Þjálfunar- og hvíldarpúls er afar einstaklingsbundinn og því er erfitt að setja fram eina tölu fyrir alla.

Þessi víxlverkun milli álags og virkrar hvíldar hentar öllum aldurshópum. Reyndar er lítil hætta á að börn ofreyni sig. Þegar þau þreytast hætta þau einfaldlega að reyna á sig og hvílast. Varast skal að ofkeyra börnin, því hætta er á að þau missi gleðina af iðkuninni og þar með helsta hvatann sem nýtist þeim til samhæfingar og andlegs þroska. Þegar þau komast á unglingsárin koma til eiginleikar eins og metnaðargirni að ógleymdri þörf fyrir viðurkenningu sem fylgir óöryggi unglings um hlutverk sitt. Þessir eiginleikar geta auðveldlega leitt til þess að unglingurinn ofreyni sig. Á þessu erfiða þroskaeiði getur röng þjálfun með ónógri hvíld skaðað heilsuna og haft neikvæð varanleg áhrif.

Tilbreyting

Skiptin milli álagsæfinga og virkrar hvíldar veita vissulega ákveðna tilbreytingu. Samt sem áður ætti að huga að því að hafa æfingaskipulag sem fjölbreyttast, breytilegt frá viku til viku, sérstaklega hjá börnum og unglingum.

Hið nýja vekur forvitni strax í æsku og hvetur börn til athafna. Með því að glíma við nýja hluti og aðstæður þroskast andlegir eiginleikar sem nýtast í fjölbættum íþróttagreinum. Þannig safnar íþróttamaður í reynslubrunn sinn sem hann sækir síðar í.

Með tilbreytingu er ekki átt við að íþróttamaður sé sífellt að glíma við algjörlega óþekktar æfingar. Of mikil og ör skipti leiða til ruglings og óöryggis. Reynsla og kunnátta byggja alltaf á þekkingargrunni einstaklingsins. Þjálfun er reglubundin endurtekning. Þó má breyta hluta af þekktu verkefni, t.d. með því að auka við æfingu eða breyta leikreglum í annars þekktum

leik. Nýr hugsunargangur og ný markmið í kunnuglegri æfingu nægja oftast til að endurnýja áhuga og leikgleði. Tilbreytingarleysi og síendurtekið þjálfunarskipulag leiða hins vegar fljótt til áhugaleysis. Sá sem veit fyrir æfingu, hvað verður gert og hvers verður krafist, upplifir þjálfunina fljótlega sem leiðinlega skyldu.

Síðast en ekki síst verður tilbreyting að vera til staðar vegna uppbyggingar þjálfunar. Æfa þarf jafnhliða ákveðna grunnþætti íþróttá, t.d. í handknattleik þarf að vinna með knatttækni, leikskipulag, þol og snerpu. Gæta verður þess að jafnvægi milli álagsæfinga og virkra hvílda sé fyrir hendi og forðast að ofreyna einstaka hluta líkamans með einhliða æfingum.

Reglubundnar æfingar

Reglubundin hvíldarhlé á æfingum koma ekki í veg fyrir þreytu heldur seinka henni. Þrátt fyrir skiptingu milli álagsæfinga og virkrar hvíldar þreytist líkaminn að sjálfsögðu. Þreytan gerir leikmönnum erfiðara fyrir með að bæta sig. Hæfileg lengd æfingartíma er u.þ.b. 60-90 mínútur, allt eftir aldri.

Börn á aldrinum 6-10 ára geta ekki einbeitt sér mjög lengi og því er hæfilegur æfingartími fyrir þau um 60 mínútur. Fyrir 10-12 ára eru 70-80 mínútur yfirleitt heppilegar en þó er þetta mjög einstaklingsbundið og fer eftir eðli hversrar íþróttagreinar. Lengri æfingar en þetta leiða yfirleitt ekki til betri árangurs. Þær hafa frekar í för með sér minni vinnu- og leikgleði og hætta á meiðslum eykst.

Það sem hefur hvað mest áhrif til betri árangurs er ekki lengd æfingartíma heldur gæði þeirra og fjöldi á viku. Ein æfing í viku verður varla til þess að árangur íþróttamanns batni. Fáar æfingar er ekki hægt að bæta upp með lengingu þeirra. Miklu fremur ætti að hafa í huga við skipulag æfinga að hafa tíðni æfinga sem mesta. Við skipulag tímátöflu fyrir æfingasvæði er því betra að stytta æfingar úr 90 í 60 mínútur ef það mætti verða til þess að fjölga æfingum á hvern aldurshóp þar sem tíðar æfingar eru sérstaklega mikilvægar fyrir yngstu aldurshópana.

Þjálfun í samræmi við þroska

Þjálfun mismunandi aldurshópa fer eftir ólíkum líkamlegum og andlegum einkennum hvers þroskaskeiðs. Skýr aldursmörk þessara þroskaþrepa eru þó ekki fyrir hendi, því þroski barna og unglinga er mjög einstaklingsbundinn og gengur mishratt fyrir sig. Þess vegna ætti að taka þau aldursmörk sem nefnd eru í þessum köflum með fyrirvara. Einnig verður að hafa í huga að þroskaskeið þessi geta skarast í einstökum tilfellum.

Þegar þjálfari er í vafa ætti hann að fara eftir augljósum þroskaeinkennum við skipulag þjálfunar. Þannig getur t.d. verið að 13 ára seinþroska einstaklingi hæfi æfingar ætlaðar börnum á meðan 12 ára félagi hans í vaxtakipp þurfi aðrar æfingar sem eiga betur við á viðkvæmu þroskaskeiði hans. Auk þess verður að taka tillit til mismunandi getu og hæfileika hvers einstaklings við þjálfunarskipulag. Geta leikmanna er mismunandi í tækni íþróttagreina og þekking þeirra á t.d. leikskipulagi er ólík. Í stuttu máli sagt, jafnaldrar þurfa mismunandi langan tíma til að læra og ná valdi á verkefni, þetta á jafnt við í íþróttum og í almennu námi í grunnskólum. Hér á eftir fer samantekt helstu atriða;

- fyrir æfingar og keppni verður að undirbúa líkamann undir komandi átök með upphitun stærstu vöðvahópa
- í þjálfun eiga að skiptast á áreynsluæfingar og rólegri æfingar til hvíldar
- leikfimiæfingar eru sérstaklega mikilvægar til að viðhalda hreyfigetu líkama sem er í örum vexti
- reglulegar æfingar oft í viku tryggja sífellt bættan árangur
- æfingar fara eftir þroska og getu hvers og eins
- æfingum skal ljúka á rólegan hátt (skokk, liðkun, teygjur, slökun), þannig að iðkendur hverfi af æfingu í andlegu og líkamlegu jafnvægi

14.3 Þjálfun barna á aldrinum 6-8 ára

Börn á aldrinum 6 til 8 ára hafa mikla hreyfiþörf. Mikil hreyfing er þeim nauðsyn og því þarf þjálfari að sjá til þess að þjálfunartíminn sé vel skipulagður svo hann megi nýttast hverjum og einum sem best. Hið þýðingarmikla aldurs skeið ber þess merki að líkaminn er að ná jafnvægi eftir breytingar síðustu ára. Börn eiga því oft í erfiðleikum með að samræma hreyfingar sínar á þessum árum.

Nauðsynlegt er að undirstöðuatriði helstu íþróttagreina sem eru stundaðar hér á landi verði kynnt á þessu aldurs skeiði. Áhersla skal lögð á leikræna nálgun þar sem tækni og leikfræðileg atriði eru sett í leikrænan búning. Hér er verið að gefa barni fyrsta tækifæri til að kynna íþróttagreinum.

Ákvörðun um val á einstökum íþróttagreinum skal bíða seinni tíma.

Almennar léttar hreyfiæfingar með eða án áhalda hafa í för með sér hæfilegt álag fyrir vöðva, hjarta og lungu. Þær virðast einnig falla vel að óskum barna. Fjölbreyttar æfingar sem þjálfar allan líkamann, ekki eingöngu fótleggi eða handleggi, þroska þannig töluvert hæfileikann til samhæfingar hreyfinga. Í frjálsíþróttum á t.d. ekki eingöngu að æfa greinar frjálsíþróttaheldur einnig að leika og æfa aðrar íþróttagreinar. Þetta á einnig við um aðrar greinar. Rannsóknir hafa sýnt sterkt samhengi milli fjölbreyttrar grunnþjálfunar margra íþróttagreina og afreksárangurs í sérgrein á fullorðinsárum. Þannig má t.d. æfa hópleiki byggða á handbolta eða körfubolta, e.t.v. með sérstökum reglum og kynna á þann hátt skipulag og hlutverkaskipan í þessum íþróttagreinum.

Einn af dæmigerðum eiginleikum þessa aldurshóps er að börn sjá ekki markmiðin með æfingum og vantar þess vegna einbeitingu og þrjósku til þess að framkvæma slíkar æfingar án þess að tapa leikgleði.

Uppbygging þjálfunar

Leikrænar æfingar eru heppilegar í barnaþjálfun, svo fremi að hægt sé að tala um æfingar og þjálfun á þessum aldri. Miðað

er við leiki eða æfingar þar sem leikið er eða keppt í fámennum liðum eða hópum. Í leikjum þar sem barnið á gott með að hafa yfirsýn og með hæfilega mörgum þátttakendum fær það vandræðalaust útrás fyrir leikgleði sína. Sífelld breyttar aðstæður og fáir iðkendur í hverjum hópi veita skilningarvitum hæfilega ertingu þrátt fyrir lítt þroskaðan hæfileika til að hafa yfirsýn. Í stuttum og auðveldum leikjum kemur ekki að sök að börn eiga erfitt með einbeitingu, jafnvægi í líkamsburði og samræmi hreyfinga. Stuttur leiktími og ör skipti milli leikja hæfa órólegu og ómarkvissu framferði barna. Reynt skal að vekja leikgleði og löngun í að leggja rækt við ýmsar íþróttagreinir. Erfiðleika við stjórnun áhalda, s.s. bolta eða önnur áhöld má yfirvinna með sérstökum reglum eða áhöldum sérsniðnum að þörfum barna. Útfærsla tæknilegra atriða er ekki tímabær.

Barnið þarf fyrst að læra að leika og safna reynslu. Þess vegna verður þjálfari að gera sér grein fyrir að leikir 6-8 ára barna eiga ekkert skylt við leiki eða útfærslu fullþroska einstaklinga. Ef verkefni eru fábreytt og krefjast of lítills af huga og hönd fá börnin fljótt leikleidda og jafnvel leið á íþróttum. Þörfin fyrir nýja reynslu og fjölbreytta hreyfingu er mjög mikil á þessum aldri. Sem dæmi um krefjandi æfingar mætti nefna fjölbreytilega „hlaupa- og ærslaleiki“ (t.d. gripleiki eða eltingaleiki), þar sem hreyfing og viðbrögð eru þjálfuð en flókin útfærsla skiptir litlu máli. Einnig er talað um „hvatningarleiki“ í þessu sambandi. Í þessum leikjum lærir sá mikilvægi hæfileiki að „plata“ (gabba) andstæðinginn, sem nýtist vel í mörgum íþróttagreinum. Samantekt helstu atriða varðandi 6-8 ára börn eru eftirfarandi:

Helstu þroskaeinkenni;

- líkamlegir eiginleikar í mótun
- veik vöðvabýgging (líkamsstyrkur) með tilliti til hæðar
- erfiðleikar í samhæfðum hreyfingum
- ójafnvægi í líkamsburði
- litlir einbeitingahæfileikar
- stefnuleysi í þörfum og gerðum
- lítið sjálfstraust
- viðkvæmni
- leikgleði og mikil þörf fyrir hreyfingu

Helstu þjálfunarmarkmið;

- leikreynsla
- venjast áhöldum og tækjum sem unnið er með
- fölbreyttar æfingar þar sem samspil hreyfinga (samhæfing) situr í fyrirrúmi

Helstu þjálfunaraðferðir;

- leikir af ýmsum toga
- fölbreyttar leikæfingar þar sem fáir eru í hverjum hópi
- hlaupa- og liðaleikir með og án bolta
- stöðvápþjálfun þar sem skipt er í nokkra fámenna hópa

14.4 Þjálfun barna á aldrinum 8-12 ára

Einstaklingar á aldrinum 8 til 12 ára eru á þeim aldri sem oft er nefndur besti hreyfinámsaldurinn. Þeir búa yfir miklu hreyfinæmi, eru námsfúsir og fljótir að læra nýjar og flóknar æfingar. Hreyfiþörf þeirra er enn ríkjandi og löngunin til „að gera betur“ er mikil.

Á þessum aldri má vænta góðs árangurs sé rétt að þjálfun staðið. Hún þarf að vera vel skipulögð með tilliti til helstu þroskaþátta einstaklingsins og honum sköpuð verkefni við hæfi. Á þessum tíma er hægt að fara að gera meiri kröfur um að einstaklingur vandi betur til verka. Samantekt helstu atriða eru þessi:

Helstu þroskaeinkenni;

- jafnvægi kemst á líkamsburð
- beinabygging ekki fullproskuð
- aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur
- mikil geta til hreyfináms og samhæfingar
- aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfi mikil (alhliða þolþjálfun)
- jafnvægi í framkomu, mótun sjálfstæðs einstaklings hafin
- óbilandi trú á eigin getu
- mikið sjálfstraust
- vilji til að herma eftir
- jákvætt viðhorf

- löngun í árangur
- bjartsýni
- námsfýsi
- hreyfigleði og mikil hreyfiþörf
- forvitni

Helstu þjálfunarmarkmið;

- tækni helstu íþróttagreina
- undirstöðuatriði varðandi félagsþroska
- leikskipulag eða tæknileg útfærsla íþróttagreina

Helstu þjálfunaraðferðir;

- leikrænar æfingar
- skilyrðisbundnar æfingar þar sem krafist er ákveðinnar útfærslu á tækni eða leikfræðilegum atriðum
- ýmsir leikir og æfingar sem krefjast samvinnu iðkenda og skapa hvatningu til áframhaldandi þjálfunar

Grundvallarþættir

Á þessum árum þarf að skapa þann grunn sem síðar er byggt á, þar með talin afreksmannþjálfun í ýmsum íþróttagreinum. Þessi ár eru ein af þeim mikilvægustu í annars samfléttaðri keðju uppbyggingar. Markvissri uppbygging afreksmanna má skipta í þrjú tímabil. Á hverju tímabili er nauðsynlegt að taka tillit til aldurs og þroska, hafa í huga mismunandi þjálfunarmarkmið og vita að þegar einu markmiði er náð tekur annað við.

Markmið fyrsta uppbyggingartímabils er að skapa breiðan grunn sem samanstendur af fjölbreyttu hreyfinámi þar sem margar greinar íþróttanna koma við sögu. Í kennslu- og æfingaskrá Knattspyrnusambands Íslands segir eftirfarandi á bls. 36:

„Barnaþjálfun er engin fullorðinsþjálfun - ekki heldur nein afreksmannþjálfun. Barnaþjálfun er grunnþjálfun og grunn nám fjölbreyttra hreyfinga þar sem leikur, leikni og ánægja eiga að skipa stærstan sess í þjálfuninni.“

Þessa grunnuppbyggingu nær þjálfari í flestum tilfellum ekki að komast yfir. Íþróttakennarar grunnskóla leika hér stórt hlutverk enda er það eitt af aðalmarkmiðum skólaíþróttanna að

efla skyn- og hreyfiþroska ásamt alhliða líkamsþroska hvers einstaklings. Markmið þeirra er m.a. að kynna ýmsar greinar íþrótta og helstu undirstöðuatriði þeirra, s.s. sundtækni, frjálsíþróttir (hlaup, stökk og köst), ýmsa leiki, undirstöðuatriði í knatttækni mismunandi knattleikja og ýmislegt fleira. Ekki er hægt að ætlast til þess að íþróttakennsla skóla taki á öllum þeim íþróttagreinum sem stundaðar eru hér á landi.

Ábyrgð foreldra og íþróttafélaga er einnig mikil á þessum árum. Gefa þarf barninu tækifæri til að stunda ýmsar íþróttagreinar á unga aldri þar sem markmiðið er ekki mikill árangur og mikil afrek tengd keppni, heldur fjölbættur grunnur mismunandi hreyfinga í íþróttum að ógleymdum uppeldislegum og félagslegum þroska.

Þjálfari barna á þessum aldri þarf að huga að sömu þáttum og vinna í takt við uppeldisleg markmið einstaklings og þarfir hans sem félagsveru á þessum árum. Skapa þarf jákvætt og félagslega gott umhverfi þar sem einstaklingur nýtur vellíðunar og ánægju. Af framangreindu má því sjá að mikil ábyrgð hvílir á herðum barna- og unglingaþjálfara í íþróttafélögum. Hann þarf m.a. að hafa eftirfarandi atriði í huga;

- að vekja áhuga barna á íþróttaiðkun og viðhalda ánægju þeirra með markvissum en skemmtilega uppbyggðum æfingum þar sem allir finna eitthvað við sitt hæfi
- að þekkja líffræðilegan- og lífeðlisfræðilegan þroska barna, taka tillit til þeirra og efla líkamsstyrk og getu
- að efla samvinnu einstaklinga og vinna með félagsþroska barna þannig að þau geti tekið þátt í leik sem hópíþrótt, leikið með og móti öðrum þar sem leikgleði situr í fyrirrúmi
- að sjá til þess að árangur hvers og eins iðkenda standi í fyrirrúmi en ekki fjöldi sigra í keppni
- að vita að það er skemmtilegt að sigra en mikilvægara að leika og æfa af gleði og ánægju
- að hver iðkandi þarf að læra að bera virðingu fyrir mótherjum í leik og keppni og skilja að í hverjum leik þar sem tvö lið leika er nauðsynlegt að hafa mótherja og dómara

- að skapa þarf hverjum og einum tækifæri til að efla eigin getu og árangur þar sem leikgleði og ánægja sitja í fyrirrúmi
- að gott samstarf er nauðsynlegt við foreldra um þjálfun hvers einstaklings

Eftir síðasta vaxtaskeið (4-6 ára), sem nú ætti endanlega að vera um garð gengið, rennur nú upp skeið þar sem líkaminn er í tiltölulega góðu jafnvægi. Hlutfallið hæðar og vöðvamassa er gott til íþróttaiðkunar. Barnið getur þroskað með sér mikla hæfileika til samræmingar, enda er þetta tímabil stundum kallað „bestu námsárin.“

Á þessum aldri geta börn lært tækniatriði íþróttagreina hratt og án vandkvæða, a.m.k. í grófum dráttum. Bjartsýni, ógagnrýnin og sjálfsörugg afstaða barna, áhugi þeirra og hermigleði veita óhemju góð skilyrði til náms.

Forsenda góðrar stjórnunar á tækni íþróttagreina er góður skyn- og hreyfiproski sem fæst með fjölþættu hreyfinámi. Reynslan sýnir að börn læra fljótar að ná ýmsum flóknum hreyfingum mismunandi íþróttagreina hafi þau reynslu af fjölbreyttu hreyfinámi. Um leið og börn læra ýmis tækniatriði íþróttagreina læra þau einnig að þekkja og skilja undirstöðuatriði sem greinarnar byggja á.

Í anda fjölbreyttrar þjálfunar og þroskamöguleika ætti að leyfa t.d. iðkendum í körfubolta að spreyta sig á sem flestum stöðum á vellinum. Einhliða þjálfun, t.d. í stöðu bakvarðar í knattspyrnu skerðir möguleika ungs, þroskavænlegs einstaklings til bestu mögulegrar þjálfunar.

Um leið og iðkandi hefur lært einstök tækniatriði í grófum dráttum verður hann að læra að beita þeim í æfingum og keppni. Einmitt á þessu aldurs skeiði (um 10 ára aldur) fara börn að bera mikla virðingu fyrir jafnöldrum sem standa sig vel í íþróttum. Sá fljótari, sterkari og snjallari er miðpunktur athyglinnar. Börnin leita eftir viðurkenningu og aðdáun félaga og vina í líkamlegum „átökum“. Þau elska að keppa við og sigra andstæðinginn. Markmið iðkandans má þó ekki gleymast en það er að sigra sjálfan sig í leik og starfi.

Þolþjálfun skiptir ekki alltaf máli hjá þessum aldurs hópi.

Að vísu gefur líkaminn, hjarta og blóðrásarkerfi, möguleika til uppbyggingar en slík sérþjálfun er yfirleitt óþörf. Það er eðli barna á þessum aldri að vera á þönum allan liðlangan daginn og örva þannig nægilega líkamsstarfsemina. Auk þess duga hópleikir sem notast er við í þjálfun til að viðhalda þoli. Þó er ekkert því til fyrirstöðu að skokka nokkra hringi með hópnum í lok æfingar. Það eykur þol og slakar á spennu sem myndast getur í skemmtilegum leik. Það eykur einnig samkennd og samvinnu.

Uppbygging þjálfunar

Fyrir 8-12 ára börn er einnig vel við hæfi að nota leikrænar æfingar sem grunnform, sem útfæra má á ýmsan hátt með keppnisfyrirkomulagi. Fyrirmynd þjálfunar fyrir börn á grunnskólaaldri ætti að vera leikir og leikræn nálgun íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi. Leikæfingafyrirkomulagið hentar mjög vel til að fullnægja leik- og hreyfigleði barna. Einnig fá börnin að spreyta sig á nýjum og spennandi hlutum og svala eðlislægri forvitni. Síðast en ekki síst örvast andlegir eiginleikar sem nýtast þeim síðar á íþróttuferlinum.

Það fer eftir umhverfisþáttum hversu vel tekst að þroska þessa andlegu eiginleika sem eru svo mikilvægir í allri íþróttaiðkun og reyndar einnig uppbyggingu persónuleikans. Ef barn fær fjölbreytta möguleika til að nota eigin hugmyndir og útfæra þær, öðlast það meiri tilfinningu fyrir íþróttagreininni. Þannig þroskast á besta mögulegan máta hæfileikar til að taka áhættu og einnig til að taka sjálfstæða ákvörðun.

Heppilegar aðstæður til að þróa þessa og aðra hæfileika eru að sjálfsgöðu í leik, þar sem einstaklingar eða samherjar og mótherjar kljást um markmið leiksins eða keppninnar.

Samantekt helstu atriða á aldrinum fyrir gelgjuskeiðið:

Aldurinn fyrir gelgjuskeiðið - 9/10 til 12 ára;

- **besti hreyfinámsaldurinn**
- **bestu skilyrði fyrir tækniþjálfun**

Áhersluatriði í æfingum;

- æft og leikið í fámennum hópum
- fjölþætt hreyfing og hreyfinám sem leiðir af sér meira öryggi og betri tækni í mörgum íþróttagreinum
- margar endurtekningar til að viðhalda og styrkja tækni í íþróttagreinum
- æfingar sem innihalda leikfræðilega þætti og/eða tæknilega útfærslu
- æfingar sem innihalda tækni í leikfræðilegum eða tæknilegum æfingum fyrir einstakling og hóp
- æfingar í leikformi, s.s. leikfimiæfingar sem styrkja hreyfanleika, liðleika og samhæfingu
- æfingar sem innihalda þol, kraft og hraða
- æfingar sem styrkja samvinnu og samkennd iðkenda
- efla eigið frumkvæði og sköpun

Til að geta framfylgt æfingum á ákveðnum aldurs skeiðum þarf einnig að taka tillit til líkamlegra- og lífeðlisfræðilegra þátta hvers einstaklings. Einstaklingar á þessum aldri eru á viðkvæmu skeiði og þroskamunur þeirra oft meiri en margur gerir sér grein fyrir. Þessi þroskamunur getur verið frá nokkrum mánuðum upp í eitt jafnvel þrjú ár.

Mikilvægt er að æfingar séu ekki smækkuð mynd af æfingum fullorðinna. Meðan markmið þeirra fullorðnu sem iðka keppnisíþróttir hjá íþróttafélögum er að ná ákveðnu sæti í keppni, verða Íslandsmeistari o.s.frv., er markmið barna- og unglingsþjálfunar á þessum árum að styrkja og styðja einstaklinginn, þroska tækni hans og leikhæfni auk áðurnefndra atriða sem þegar hafa komið fram. Á þennan hátt má skapa þann grunn sem afreksmaður byggir á síðar.

Markmið þjálfunar á einstökum aldurs skeiðum

Börn og unglingar fara í gegnum mismunandi þroskastig eins og áður hefur verið minnst á. Á ákveðnum tímabilum eru börn t.a.m. næmari og móttækilegri fyrir nýjum hreyfingum og ýmsum þáttum sem snúa að líkamlegum sem andlegum þroska en á öðrum tímabilum. Hreyfiþörf barna á aldri 6/7 til 8/9 ára aldurs er til dæmis mjög mikil og því nauðsyn-

legt að koma til móts við hana með ýmsum hætti. Einnig er nauðsynlegt að gera þeim grein fyrir aga og umgengnivenjum, kenna þeim stundvísi og efla jákvæð og mannleg samskipti.

Börn taka betur á móti ákveðnum atriðum í þjálfun á vissum aldri frekar en öðrum. Tækniþjálfun er til að mynda mjög mikilvæg á ákveðnu aldurs skeiði. Það er m.a. þessara hluta vegna sem nauðsynlegt er að vanda til verka þegar unnið er með börn- og unglinga. Vinna þarf með rétta hluti á réttum tíma. Taflan hér á eftir sýnir í grófum dráttum á hvaða tíma börn og unglingar eru móttækilegust fyrir ákveðnum þáttum í kennslu og þjálfun á ákveðnum aldri.

Í langan tíma meðan á einstökum æfingum stendur þjálfast ýmsir þroska- og hreyfinámsþættir jafnt og þétt. Við val á æfingum ætti þjálfari að huga sérstaklega vel að því að börnin hafi gaman af því sem þau eru að gera og geti unnið í sátt og samlyndi. Eitt helsta grundvallaratriði íþróttþjálfunar er að skapa ánægju við íþróttaiðkun og viðhalda henni.

Að læra fjölbreyttar hreyfingar á unga aldri er grunnur að seinni tíma sérhæfingu og árangri í íþróttum. Áður en einstaklingur fer inn á svonefnt gelgjuskeið er nauðsynlegt að hafa farið yfir fjölpætt hreyfinám og fjölbreytta og markvissa þjálfun þar sem meðal annars koma fyrir helstu grundvallaratriði íþróttagreina og viðeigandi leikfræðileg undirstöðuatriði.

Ætli íþróttamaður seinna meir að ná góðum árangri í ákveðinni íþróttgrein og búa yfir mikilli næmni, nákvæmni og ríkum hæfileikum í öllu því sem hann tekur sér fyrir hendur, þarf að byggja á áðurnefndum undirstöðuatriðum. Rannsóknir á þroska einstaklinga sýna m.a. að það sem einstaklingur fer á mis við á þessum aldri varðandi tækniþjálfun og fjölhæft hreyfinám á hann mjög erfitt með að vinna upp síðar.

14.5 Þjálfun á kynþroskaárum – 12-14 ára unglingar

Einstaklingur á þessum aldri tekur út mikinn vöxt einhvern tíma á þessu tímabili sem leiðir oft til ákveðins óöryggis sem

Þjálfari þarf að hafa skilning á. Hraður vöxtur handa og fóta, arma og leggja samfara beinalengingu skapar ákveðin vanda-
mál, sérstaklega sem snýr að samhæfingu hreyfinga og þar
með íþróttagreina.

Helstu þroskaeinkenni;

- hraður beinvöxtur
- misvægi búks og útlíma
- erfiðleikar í samhæfingu, minni hreyfifærni
- kynþroski hefst
- almennt sálrænt óöryggi
- minnkandi sjálfstraust
- viðkvæmni
- óstöðug framkoma, skapsveiflur
- sjálflæg (egosentrísk) hugsun og skilningur
- sterkari þörf fyrir viðurkenningu og aðdáun
- erfiðleikar í samskiptum við fullorðna
- óöryggi um eigið hlutverk

Helstu þjálfunarmarkmið;

- undirstöðuatriði margra íþróttagreina
- farið dýpra í tækni og leikfræðilega útfærslu nokkurra
íþróttagreina
- þjálfun helstu þrekþátta (hraða, kraft og þols) auk
samhæfingar og liðleika

Helstu þjálfunaraðferðir;

- leikrænar æfingar
- keppnisleikir
- hlaup- og ærslaleikir (keppnisform)
- þrekæfingar þar sem beitt er eigin líkamspunga og
þolgefandi æfingar í formi leikja og leikrænna æfinga

Markmið þjálfunar

Upphaf kynþroskans með líkamlegum, andlegum og félags-
legum breytingum verður að teljast erfiðasta þroskaskeiðið.
Unglingarnir stækka hratt og það hefur í för með sér mikla erfið-
leika í samhæfingu hreyfinga og tæknilegri útfærslu. Þess
vegna ætti grunnþjálfun tæknilegra atriða íþróttagreina að
vera lokið fyrir þennan tíma. Eftir þetta vaxtarskeið er erfitt að

bæta mikið við tæknilega kunnáttu þar sem taugakerfið hefur náð svo gott sem fullum þroska. Sömu eða enn meiri kröfur um tækni auka oft á öryggisleysi og minnka sjálfstraust unglings. Einstaklingur iðkar færri íþróttagreinar og honum er gefinn kostur á að velja sér íþróttagreina eða íþróttagreinar. Ekki eru þó allir einstaklingar tilbúnir að velja sér keppnisgrein á þessum tíma og enn aðrir eru ekki búnir að gera upp við sig hvort þeir kæri sig um að stunda keppnisíþróttir. Því er nauðsynlegt að búa þannig í haginn að öllum iðkendum séu fundin verkefni við hæfi.

Ein af grunnforsendum alls árangurs í íþróttum er öflugt hjarta- og blóðrásakerfi. Rannsóknir hafa leitt í ljós að hæfileikinn til að bæta þol er til staðar hjá börnum. Þol er lykilatriði sem hafa verður í huga í allri annarri þrekþjálfun. Þegar líkaminn fer að lengjast þarf að hefja markvissa þolþjálfun. Á þessu vaxtarskeiði er það ekki eingöngu vöðvakerfið heldur einnig líffærin, þ.e. hjartað, sem dragast aftur úr þegar líkaminn lengist. Til þess að líkaminn sé sem best undirbúinn undir kraft- og hraðaþjálfun (snerpuþjálfun) þarf fyrst að byggja upp þol og aðlögunarhæfni hjarta- og æðakerfis. Þetta ákvarðast af stærð og slagrymi hjartans.

Vöðvakraftur er öllum íþróttamönnum einnig mikilvægur. Að vísu er ekki krafist mikils vöðvastyrks eins og t.d. í lyftingum þar sem leitast er við að lyfta mestri mögulegri þyngd. Miklu fremur er farið fram á að vöðvarnir hreyfi tiltölulega litla þyngd (eigin líkamsþunga) á sem skjótastan hátt. Í mörgum íþróttum, t.d. 100m hlaupi þarf að framkvæma hraðar og kraftmiklar hreyfingar. Slíkt á sér einnig stað í langstökki eða við undirbúning undir stökk yfir áhald í fimleikum. Hér er vöðvasnerpa einna mikilvægust og því þarf þjálfun að beinast að því að æfa hana. Því er nauðsynlegt fyrir þjálfara, ætli hann að styrkja kraft iðkenda, að hann vinni með kraftæfingar sem líkjast hreyfingum íþróttagreinar og varast of miklar þyngdir. Markmiðið á þessum aldri er að gera allar kraftæfingar með eigin líkamsþunga eða með aðstoð félaga á einn eða annan hátt.

Einhliða kraftþjálfun með miklum þyngdum leiðir að vísu

til stækkunar vöðva og þar með til aukins vöðvakrafts. Á sama tíma eykst vöðvamassi og bætist við þyngd líkamans sem vöðvarnir eiga að hreyfa sem hraðast. Auk þess er hætta á að með mikilli kraftþjálfun truflist samhæfing hreyfinga og dragi þannig úr hraða vöðvaeininga sem er svo mikilvæg í mörgum íþróttagreinum.

Uppbygging þjálfunar

Á þessum aldri þarf að skipuleggja vel uppbyggingu þjálfunar þar sem hér fer í hönd mjög mikilvægur tími hreyfináms hjá öllum einstaklingum. Þeir eru að taka út kynþroska og því nauðsynlegt að skipuleggja æfingar vel. Einnig þarf að huga vel að þolþjálfun fyrir þennan aldurshóp. Leikrænar æfingar sem styrkja þol eru nauðsynlegar. Þær skapa gleði samfara þeirri upplifun sem iðkendur fá af íþróttaiðkun. Ef hægt er að hafa þær æfingar með keppnisfyrirkomulagi, s.s. milli einstaklinga eða að bæta persónulegan árangur, er það af hinu góða. Oft hefur þol verið æft með langhlaupum. Hægt er að gera þessi hlaup fjölbreyttari og skemmtilegri með leikjum, leikæfingum eða hraðaleikjum. Hér þarf að aðlaga þjálfunarálag hverri íþróttagrein fyrir sig og því þarf ákveðin sérhæfing að hefjast á þessu tímabili. Það sem þykir rétt í einni grein þarf ekki alltaf að vera réttast í annarri. Það getur verið upplagt að venja iðkendur á að nota af og til púlsklukku á æfingum og skýra þeim frá notagildi þeirra og hvernig þeir geta bætt eigið þol með markvissum hætti. Þannig lærir iðkandi að taka sjálfur ábyrgð á eigin líkamsformi.

Niðurstöður þolæfinga er hægt að mæla og bera saman. Þannig má einnig hvetja leikmenn til að leggja sig fram. Samanburður við eigin árangur frá því í síðasta mánuði eða við féлага ýtir við iðkendum að leggja sig fram.

Fyrstu vöðvakraftsæfingar ættu að vera í samræmi við notkun vöðva í viðkomandi íþróttagrein, þ.e.a.s. að hreyfa litla þyngd tiltölulega hratt (snerpa). Einhliða æfingar til uppbyggingar ætti aðeins að nota eftir meiðsli, þar sem vöðvi hefur rýrnað og þá aðeins til að ná upp fyrri stærð og styrk.

Hafa verður í huga við kraftþjálfun á þessum árum að

Líkaminn er að vaxa og beinin, sérstaklega hryggssúlan eru mjög viðkvæm fyrir álagi. Við kraftþjálfun þarf sérstaka líkamsbeitingu sem unglingur þekkir ekki. Röng þjálfun getur t.d. leitt til meiðsla í baki. Þessi meiðsli eða skekkja gerir ekki endilega strax vart við sig, heldur getur komið fram síðar á lífsleiðinni. Þau hafa þá oft mikinn sársauka í för með sér og hafa neikvæð áhrif á árangur. Það er því mikilvægt að kenna börnum og unglingum réttu handtökin við ýmsar æfingar, sér í lagi kraftæfingar.

Öll þjálfun á fyrst og fremst að vera til ánægju. Skemmtilegir keppnis-, hlaupa- og ærslaleikir henta unglingum ekki síður en börnum. Þar fá þeir útrás fyrir hreyfiþörf sína sem oft einkennist af óöryggi, viðkvæmni og skapsveiflum.

14.6 Þjálfun á kynþroskaárunum - 14-16 ára unglingar

Á þessu tímabili kemst betra jafnvægi á hreyfingar og samhæfingu hreyfinga en á gelgjuskeiði. Það er meðal annars vegna aukins vaxtar í vöðvum og líffærum sem leiðir af sér mjög jákvæða þætti í þjálfun unglunga. Samantekt helstu atriða er varða þroska, markmið og uppbyggingu þjálfunar eru eftirfarandi:

Þroskaeinkenni;

- hraður vöxtur vöðva og líffæra
- jafnvægi náð aftur milli hæðar og þyngdar
- betri samhæfing
- aukinn styrkur
- jafnvægi í skapgerð
- aukið sjálfstraust og sjálfsvirðing
- hlutlæg hugsun og skilningur
- skilningur á vandamálum annarra
- skynsamleg hegðun
- eigið mat lagt á kröfur og skipulag

Þjálfunarmarkmið;

- **tækni og leikskilningur mismunandi íþróttagreina. Leikskipulag og leikkerfi í knattleikjum, flóknar tækni-
legar útfærslur í einstaklingsíþróttum, aðlögun að
keppnislíku álagi og sérhæfð þjálfun greinarinnar
færist nú í vöxt**
- **þrekþjálfun; almennt og sérhæft þol, hraði, snerpa,
hreyfanleiki og liðleiki**

Þjálfunaryppbygging;

- **leikæfingar**
- **leikskipulag**
- **tæknileg útfærsla, leikir og leikæfingar í kappleiks-
formi**
- **keppni með eigin bætingu í huga**
- **sérhæfð þolþjálfun**
- **keppnisfyrirkomulagi til að efla innri hvatningu og
félagsþroska**

Markmið þjálfunar

Með hraðari vöðvavexti nær unglingur aftur fyrri hæfileikum í samhæfingu hreyfinga (hreyfifærni og tækni). Hreyfingar verða kraftmeiri og markvissari. Honum er þar með kleift að framkvæma hreyfingar sem krefjast meiri áræðni og getu eins og t.d. veggssendingu í knattspyrnu eða grindahlaup með góðri útfærslu. Auðveldara er að útskýra ýmis tæknileg atriði í einstaklings- eða hópíþróttum, þar sem unglingar hafa nú meiri áhuga fyrir fræðilegum þáttum en áður. Teknar eru fyrir staðlaðar aðstæður, t.d. í blaki og einnig sérstakir þættir leiksins (t.d. skipta um svæði og nýta það til að koma mótherjum á óvart). Skilyrði fyrir þessum þáttum eru auðvitað leikreynsla, leikskilningur, sjálfsöryggi og jafnvægi.

Í æfingum sem ná til sérstakrar útfærslu, s.s. stökk yfir hest í fimleikum eða í fjórsundi slípast til áður áunnir tæknilegir hæfileikar. Vegna aukins vöðvamassa er nú nauðsynlegt að æfa hraða og þol.

Hraði er mikilvægur eiginleiki fyrir flesta íþróttamenn. Hraða er hins vegar ekki hægt að þjálfá nema að mjög litlu

leyti. Hann ákvarðast af líkamlegum þáttum, s.s. samspili vöðva og taugakerfis, vöðvagerð (vöðvaþráðum) og líkamsstærð. Kraft, snerpu og samhæfingu eins og t.d. í viðbragði er hægt að bæta með markvissum æfingum. Þess vegna snýst hraðaþjálfun um að viðhalda þeim hraða sem er til staðar en að bæta tæknilega útfærslu og kraft. Maðurinn getur aðeins viðhaldið hámarkshraða sínum í nokkrar sekúndur, þá fer að draga úr hraða. Því er mikilvægt að æfa hraða á hámarks-
hraða.

Hraði er ekki þjálfaður með mörgum sprettum í röð án verulegrar hvíldar. Íþróttamaður þarf fyrstu 10-15 metra í spyrnu til þess að ná hámarkshraða. Eftir 30-40 metra þreytist hann yfirleitt og tapar hraða. Eftir einn slíkan sprett þar sem hámarkshraða er náð þarf íþróttamaður um 2ja mínútna virka hvíld áður en hann getur tekið annan slíkan sprett sem skila á árangri með tilliti til þjálfunarmarkmiða. Allt fer þetta þó eftir hverjum og einum og líkamlegu formi hvers og eins.

Íþróttalæknisfræðilegar rannsóknir á íþróttamönnum hafa sýnt að á lengri sprettum en sem svarar 4-5 sekúndum á mesta hraða brennir líkaminn allri skyndiorku sinni (kreatínfosföt). Þessi fosföt tryggja bestu viðbrögð við áreynslu. Líkaminn fer þess í stað að brenna kolvetnum. Þar með er íþróttamaður farinn að ganga á varaforða sinn sem á að duga honum, t.d. í 1000 m þolsundi.

Við brennslu á kolvetnum myndast mjólkursýra sem berst með blóðinu til heilans og kemur af stað þreytutilfinningu í miðtaugakerfinu. Við slíka þreytutilfinningu förlast iðkenda í tækni og slíkt hefur einnig áhrif á andlega og sálræna hæfileika. Ef iðkandi er mjög þreyttur, áttar hann sig t.d. seinna á hverri leikstöðu en hann er vanur undir eðlilegum kringumstæðum og gerir þess vegna mistök. Hann verður einnig æstari, viðkvæmari og árásargjarnari.

Þegar miðtaugakerfi þreytist á þennan hátt þarf mun meiri tíma til að jafna sig og byggja upp fyrri orkubirgðir en eftir styttra álag (t.d. 30-40 metra sprett). Sem dæmi má nefna að spretthlaupari í góðri þjálfun þarf t.d. eftir 100 metra sprett um

30 mínútur til þess að ná sama líkamsástandi og fyrir hlaupið. Eftir 50 metra sprett þarf hann hins vegar aðeins 90-120 sek. hvíld til þess að byggja upp fyrri orkubirgðir. Að jafna sig fullkomlega er forsenda þess að hlauparinn geti náð hámarks hraða sínum í næsta spretti og þannig æft upp hraða á raunhæfan hátt. Lengri sprettir eða fleiri sprettir á hverri æfingu hafa ekki jákvæð áhrif í hraðabjálfun fyrir hámarks hraða. Röng bjálfun hefur miklu fremur þveröfug áhrif: Minni orkubirgðir, þreyta í miðtaugakerfi, erfiðleikar við einbeitingu og samhæfingu og aukin hætta á meiðslum.

Unglingar sem enn eru að vaxa, þreytast fyrr og þurfa lengri hvíldir en fullorðnir. Hraðaæfingar ætti því ekki að gera mjög oft og þá með góðum hvíldum. Með hröðum vexti vöðva eykst orkuforði líkamans sem er nauðsynlegur til þess að bæta þol íþróttamanna þegar þeir þurfa að beita krafti sínum t.a.m. í stökki, spyrnu eða erfiðum einliðaleik í badminton. Hér eru íþróttamenn því að vinna með sérhæft vöðvaþol.

Kraftþol hefur þau áhrif að vöðvi þreytist hægt eða alls ekki þrátt fyrir lengra álag og einnig að vöðvi jafnar sig fljótt eftir áreynslu. Þetta gerir leikmanni kleift að halda uppi hraða í 200 m hlaupi, stökkva hátt í hástökki eða fimleikaæfingum á gólfi og skjóta fast í handknattleik, jafnvel á lokamínútum leiks. Hvernig er hægt að yfirfæra þessa þekkingu á þær íþróttagreinar sem eru stundaðar hjá ÍR?

Uppbygging bjálfunar

Á þessu tímabili aukins vöðvastyrks ættu æfingar fyrir þá sem vilja stunda keppnisíþróttir að vera við keppnislíkar aðstæður, þó svo að æfingagrunnur sé eins og áður með ýmsum útfærslum og verkefnum. Unglingur er hættur að hugsa eins mikið um sjálfan sig og árin á undan. Hann hugsar nú frekar hlutlægt og veltir fyrir sér hegðun félaga sinna og eigin getu. Honum reynist auðveldar að skilja markmið íþróttar og einnig að framkvæma slíkt í samvinnu við samherja ef um hópíþróttir er að ræða.

Þar sem unglingar hafa nú góðan skilning á tæknilegri útfærslu og nauðsyn þjálfunar, er hægt að nota ýmis afbrigði á æfingum sem gera íþróttamann enn betri og hann fær að glíma við nýjar útfærslur sem ekki var unnt að vinna með áður. Ef æfa á upp meiri hraða skal það einnig gert í æfingum með samkeppni. Fyrir þá sem ekki vilja stunda keppnisíþróttir er nauðsynlegt að skapa aðstæður svo þeir geti haldið áfram iðkun sinni.

Gott er að láta íþróttamenn hlaupa spretti í formi áfangabjálfunar. Sú þjálfunaraðferð kallar á að íþróttamaður hleypur því sem næst á hámarkshraða, heldur fleiri spretti en ef um hraðabjálfun væri að ræða. Hvíld á milli er samt of stutt til þess að líkaminn jafni sig fullkomlega eins og í snerpu- eða hraðabjálfun. Þannig þarf líkaminn að yfirvinna þreytuna og betra sérhæft þol fæst. Í raun eru margar íþróttagreinar líkar áfangabjálfun þar sem skiptist á mikið og lítið álag með ójöfnum og mislöngum hvíldum. Þetta þjálfunarfyrirkomulag er því hentugt í ýmsum íþróttgreinum.

14.7 Þjálfun 16-19 ára unglunga

Leikmaður á aldrinum 16 til 18/19 ára nálgast smátt og smátt það að verða fullþroska einstaklingur. Helstu atriði varðandi þroska, þjálfunarmarkmið og þjálfunaraðferðir má sjá hér að neðan.

Helstu þroskaeinkenni;

- **fullum líkamsþroska er náð með jöfnum og hægum vexti beina og vöðva**
- **beinabygging og liðbrjósk styrkjast**
- **andlegir eiginleikar og hæfileiki til samhæfingar ná fullum þroska**
- **sérhæfing er byggð á sérstökum hæfileikum og eiginleikum**
- **almennur þroski sem leiðir til fullvaxta einstaklings**
- **málefnaleg og skynsamleg hegðun**

Helstu þjálfunarmarkmið;

- þróun og slípun tæknilegra og leikfræðilegra atriða
- einstaklingsþjálfun sem tekur á tækni og leikfræði einstaklings
- sérhæfing og séræfingar íþróttamanns
- alhliða þrekþjálfun

Helstu þjálfunaraðferðir;

- þjálfunaraðferðum fullorðinsþjálfunar beitt í þjálfuninni
- leikæfingar, leikfléttur, útfærsla á íþróttagrein og tækni
- leikskipulag með tilliti til leikfræði einstaklings, hóps og heildarinnar
- undirbúningur einstaklings fyrir keppni
- séræfingar, þrekæfingar, leikir með keppnisfyrirkomulagi sem styrkja samvinnu íþróttamanna og hvetja þá til dáða
- kenna leikmönnum sjálfstæð vinnubrögð og að taka ábyrgð á eigin heilsu

Markmið þjálfunar

Þjálfun unglinga tekur nú á sig mynd þjálfunar fullorðinna enda andlegir og líkamlegir þættir því sem næst fullmótaðir. Nú kemur sérhæfing meira inn í myndina og byggir hún að sjálfsögðu á tækni og þjálfun barna- og unglingsára. Séreiginleikar hvers íþróttamanns, sem hafa þroskast og þjálfast í gegnum árin, gefa þjálfara nú til kynna hvaða hlutverk og íþróttagrein hentar best. Leggja skal áherslu á að styrkja og slípa þessa hæfileika með séræfingum hvernar íþróttagreinar. Einnig er hægt á þessum aldri að bæta almenna þætti ýmissa íþróttagreina. Nauðsynlegt er að skapaður sé áhugi og andlegir eiginleikar eru til staðar. Þá er einnig mikilvægt að iðkendur fái jákvæða upplifun af íþróttaiðkun sinni.

Þjálfun þrekþátta, þols, hraða og krafts auk tengdra þátta (snerpu, hraðapols og kraftþols) má stunda á svipaðan hátt og hjá fullorðnum. Þó verður alltaf að gæta þess að ungmenni á þessum aldri eru enn í vexti, þótt hægur sé. Þau þurfa á lengri hvíldum að halda en fullorðnir til þess að jafna sig. Rannsóknir hafa leitt í ljós að líkaminn hefur ekki yfir jafnmiklum orkuforða

að ráða og síðar verður. Því er meiri hætta á að ungir íþróttamenn ofreyni sig. Það gæti haft varanlegar afleiðingar. Íþróttamaður gæti staðnað og ekki haft vilja til að bæta sig á síðari árum.

Uppbygging þjálfunar

Uppbygging þjálfunar er einnig svipuð og hjá fullorðnum. Tækni- og leikfræðilegar útfærslur eru jafnmikilvægir og áður. Einstaklingsþjálfun byggist á að þjálfar upp einstaka þætti sem nýtast íþróttamönnum í íþróttagrein sinni. Ákveðin hreyfiferli eru greind og fínþússuð. Íþróttamaður verður að hafa nægilega reynslu til að ímynda sér keppnisaðstæður við þessar einföldu æfingar. Auk þess verður hann að skilja tilgang þeirra og vera sannfærður um gildi þeirra fyrir eigin framfarir.

Æfingar sem eru notaðar við þolþjálfun 14-16 ára unglinga eru notaðar áfram en álag er aukið í samræmi við aldur og bættu frammistöðu. Munurinn á æfingum þessara ungmenna og fullorðinna er sá að hér er álagið minna og hvíldir lengri. Það á við milli einstakra verkefna á einni æfingu og einnig um fjölda æfinga á viku, mánuði o.s.frv.

Fyrir þá aðila sem ekki ætla sér að stunda keppnisþjálfun heldur iðka íþrótt sína með það að markmiði að efla þrek sitt og bæta líðan auk þess að vera í góðum félagsskap, er nauðsynlegt að þjálfun hjá þessum aðilum sé einnig markviss og ákveðin grundvallaratriði eins og upphitun og niðurlag (teygjur og slökun) séu í heiðri höfð.

14.8 Líkamsþrek og þjálfun

Þeir hlutir sem minnst var á hér að framan varðandi fjölhæft hreyfinám, þar með talin fjölþætta tæknunnáttu ýmissa íþróttagreina, eiga einnig við um þrekþætti einstaklingsins eins og þol, kraft og hraða. Þá hefur liðleikinn einnig mikið að segja.

Frá og með 8 ára aldri er ekkert sem mælir gegn því að hefja þjálfun tvisvar sinnum í viku sem nær til almenns þols (loftháð þjálfun). Slíka þjálfun má síðan auka í þrisvar til fjórum sinnum í viku eftir 12 ára aldur. Við þessar æfingar bætast síðan t.d. ýmsar tækni- og leikfræðiæfingar og séræfingar íþróttagreina.

Til að bæta hlaupþolið, sem er eitt af undirstöðuatriðum í markvissri þjálfun margra íþróttamanna, þarf einnig að bjóða upp á sérhæfða þolþjálfun. Þol skal byggt upp á fjölbreyttan hátt, bæði með því að leika eða iðka íþróttina ef því verður við komið samhliða þolþjálfun, hópíþróttum (sérhæft þol) og ýmsum þolæfingum (almennt þol).

Þolþjálfun skal staðsett í lok aðalþáttar æfingar eða sem heimaverkefni fyrir íþróttamann. Venja þarf börn og unglinga á að taka ábyrgð á eigin heilsu og hugsa vel um líkama sinn.

Þjálfun snerpu og hraða er einnig nauðsynleg á þessum árum og líffræðileg- og lífeðlisfræðileg skilyrði hentug til slíkrar þjálfunar. Nokkur atriði sem vert er að huga að eru;

- **hopp og viðbrögð**
- **viðbragðsleikir**
- **boðhlaup með eða án bolta**
- **ýmsir kraftleikir þar sem m.a. er togað og ýtt**

Samantekt helstu atriða varðandi þjálfun á þoli og hraða (snerpu) eru eftirfarandi:

Nokkur undirstöðuatriði þolþjálfunar eru þessi;

- **reglulegar æfingar, u.þ.b. tvisvar sinnum í viku**
- **nægilega langur æfingatími þols (5 til 15 mínútur eða lengur)**
- **hlaupahraði á að vera þannig að mikil þreyta geri ekki vart við sig eftir hlaupið. Iðkandi á að hafa það á tilfinningunni að þeir geti hlaupið mikið lengur. Að hlaupa á „spjallhraða“ er góð viðmiðun, þ.e.a.s. að geta haldið uppi samræðum**
- **þolþjálfun barna og unglinga þarf að vera bæði fjölbætt og leikræn. Hún þarf einnig að taka mið af aldri og þroska**
- **þolþjálfun barna og unglinga þarf að vera einstaklingsbundin og án kvaða um árangur. Hún þarf að vera frjáls, hugmyndarík og skemmtileg**
- **þolþjálfun þarf að koma fyrir í lok æfingastundar**
- **þolþjálfun hefur jákvæð og róandi áhrif á iðkanda**
- **gott er að nota púlsmæla við þolþjálfun og gera börnum og unglingum grein fyrir gildi þolþjálfunar fyrir íþróttamann**

Þjálfunaraðferðir;

- þolhlaup (hver getur hlaupið í 5, 10, 15 mín. án þess að stöðva?)
- hraðaleikur á íþróttasvæðinu eða í næsta nágrenni
- hlaupið er á ýmsum hraða með skemmtilegum afbrigðum eða leikjum
- leikir með eða án bolta
- ef hlaupið er á víðavangi, þá skal ávallt æft á þannig hraða að iðkendur geti haldið uppi samræðum meðan á hlaupi stendur - spjallhraða

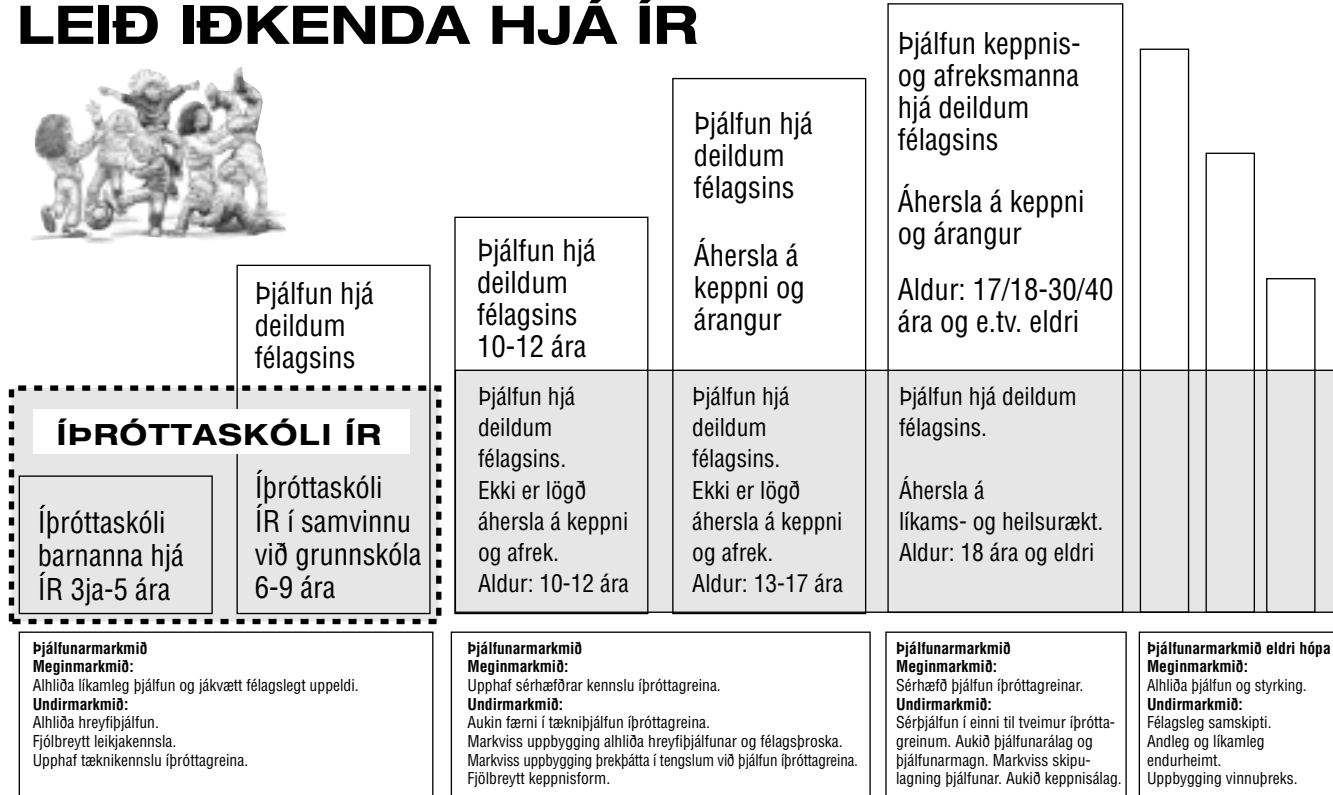
Nokkrar athugasemdir vegna snerpuþjálfunar;

- hraða- og snerpuæfingar þarf að þjálfna á hámarks-hraða
- hlaupa þarf stuttar vegalengdir (5-20 m) á hámarks-hraða
- hvíld milli einstakra spretta þarf að vera fullnægjandi áður en sprett er úr spori aftur
- hvíldartími á að vera um tvær mínútur (virk hvíld)
- hlaupnir eru um 8-10 sprettir eða hoppað 8-10 hopp í einni törn, þar sem virk hvíld milli spretta eða hoppa er um tvær mínútur, jafnvel meira
- endurtaka skal slíkar tarnir tvisvar til þrisvar sinnum, þar sem hvíld milli hveftrar tarnar er um þrjár til fjórar mínútur

14.9 Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglinga-íþróttir

Árið 1996 var samþykkt á 63. Íþróttapingi ÍSÍ á Akranesi stefnuyfirlýsing um barna- og unglingaþjálfun. Í IV. hluta þessarar námskrár er þessi stefnuyfirlýsing sem stjórnendur félaga, þjálfarar og foreldrar eru hvattir til að kynna sér.

LEIÐ IÐKENDA HJÁ ÍR



Ætluð leið iðkenda hjá ÍR frá 3ja ára aldri.

15. LÖG ÍPRÓTTAFÉLAGS REYKJAVÍKUR

Lög sem Íþróttafélag Reykjavíkur starfar nú eftir voru samþykkt á aðalfundi ÍR 3. desember 1996.

I. Nafn, heimili og tilgangur

1. gr.

Félagið heitir Íþróttafélag Reykjavíkur, skammstafað ÍR. Heimili þess og varnarþing er í Reykjavík.

2. gr.

Tilgangur félagsins er iðkun hverskonar íþróttá, sem landslög heimila, og að efla áhuga almennings á gildi íþróttá.

Tilgangi sínum hyggst félagið ná með stofnun og starfrækslu íþróttadeilda, einni í hverri grein, eftir því sem félagsmenn kunna að óska, undir sameiginlegri aðalstjórn félagsins. Aðalstjórn skal aðstoða við stofnun nýrra deilda og gildir stofnfundur, sem haldinn er eftir reglum aðalfunda deilda.

Innganga nýrra deilda í félagið skal borin upp til endanlegs samþykkis á næsta aðalfundi félagsins eftir stofnun hennar eða á sérstökum aukafundi sbr. 4. mgr. 9. gr.

3. gr.

Félagsmerkið er skammstöfunin með hvítum stöfum á bláum skildi. Nærri brún skjaldarins er hvít rönd. Blár litur merkisins er Pantone 286 C.

Hlutföll merkisins eru breidd á mótí hæð 1 á mótí 1,6, hlutföll gullins sniðs. Innbyrðis hlutföll einstakra litafleta eru einnig í hlutföllunum 1 á mótí 1,6. Hæð skjaldarins á mótí bogformi í neðri hluta hans er í hlutföllunum 1 á mótí 1,6. Íhvolfur bogi efst í skildinum á mótí samsíða hliðum hans

deilist í hlutföllunum 1,4 á móti 1. Við félagsmerkið er deildum leyfilegt að bæta við sérmerki íþróttagreinar sinnar, sem þarf þó samþykki aðalstjórnar félagsins.

4. gr.

Búningur félagsins skal vera hvítur og blár. Jafnframt skal hann auðkenndur með merki félagsins. Hver deild skal fá samþykki aðalstjórnar fyrir búningi sínum.

5. gr.

Félagi getur hver sá orðið, sem þess æskir og samþykktur er af meirihluta stjórnar þeirrar deildar, er hann óskar að starfa í. Heimilt er að ganga í fleiri en eina deild félagsins. Ennfremur er heimilt að gerast félagi, án þess að vera skráður í sérstaka deild og fjallar aðalstjórn þá um mál þeirra félaga, sem deildarstjórn væri.

Úr sögn úr félaginu skal tilkynna skriflega deildarstjórn, eða aðalstjórn, ef félagi er ekki meðlimur deildar, og skal hún tekinn til greina, ef félagi er skuldlaus.

6. gr

Árgjald félagsmanna, 16 ára og eldri, skal ákveðið á aðalfundi félagsins. Aðalstjórn skal sjá um innheimtu þess, í samráði við deildir félagsins, og skal það renna í aðalsjóð félagsins. Þeir, sem eru félagar án deildarsetu, skulu greiða árgjald samkvæmt ákvörðun aðalfundar.

Sérhverri deild félagsins er heimilt að innheimta af öllum meðlimum hennar sérstök æfingagjöld. Þessi gjöld skulu standa undir kostnaði vegna æfinga og þátttöku í keppni á vegum deildarinnar.

7. gr.

Ævifélagar geta þeir orðið, sem hafa náð 35 ára aldri, enda greiði þeir árlegt ævifélagsgjald, sem aðalfundur ákveður - hverju sinni.

II. Aðalfundur félagsins

8. gr.

Aðalfundur félagsins skal haldinn fyrir febrúarlök ár hvert. Til aðalfundar skal boða í dagblöðum borgarinnar einu eða fleiri með minnst viku fyrirvara. Aðalfundur er lögmaður ef minnst helmingur kjörinna fulltrúa mæta. Hverri deild ber að skila kjörbréfum yfir fulltrúa sína.

Aðalstjórn skal skipuð fimm mönnum og tveimur til vara. Formaður skal kjörinn sérstaklega og skriflega, ef fleiri en ein uppástunga kemur fram. Hinir sex stjórnar- og varastjórnarmenn skulu kosnir hlutbundinni kosningu. Fyrst skulu kosnir fjórir stjórnarmenn og síðan tveir til vara. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum sem hér segir: varaformaður, ritari, gjaldkeri og spjaldskráritari.

Dagskrá aðalfundar skal vera svo:

1. Kosning þriggja manna kjörbréfanefndar.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
3. Skýrsla stjórnar um starfsemi ársins.
4. Lesnir og skýrðir endurskoðaðir reikningar.
5. Lagabreytingar.
6. Ákveðin árgjöld.
7. Lögð fram starfs- og fjárhagsáætlun næsta starfsárs.
8. Kosinn formaður.
9. Kosnir aðrir stjórnarmenn og varastjórnarmenn.
10. Kosnir tveir endurskoðendur.
11. Önnur mál.

Á fundinum ræður meirihluti atkvæða, séu ekki önnur undantekningarákveði í lögum þessum. Falli atkvæði jafn skal kosning endurtekin og fáið þá ekki úrslit ræður hlutkesti.

Fjárhagslegri stöðu deilda gagnvart félaginu má ekki breyta nema til þess fáið samþykki $\frac{3}{4}$ hluta atkvæðisbærra fundarmanna.

9. gr.

Allir lögmætir félagsmenn hafa rétt til fundarsetu, málfrelsi og tillögurétt á aðalfundi félagsins. Atkvæðisrétt á aðalfundi hafa:

1. Stjórn félagsins.
2. Fulltrúar deilda kjörnir á aðalfundum þeirra, 1 fyrir - hverja 30 skuldlausu deildarmenn, þó aldrei færri en 1 og aldrei fleiri en fimm.
3. Kjörnir endurskoðendur aðalreikninga félagsins.
4. Þeir félagsmenn, sem sæti eiga í sérráðum og sérsamböndum, íþróttabandalagi og framkvæmdarstjórnnum Í.S.Í.
5. Fyrrverandi formenn félagsins.

Aðalfundur hefur æðsta vald í öllum málum þess, þegar undan er skilið ákvæði um fasteignakaup og sölu, sbr. 4. mgr. 11. gr.

Skýlt er aðalstjórn að halda aukafund félagsmanna, sem til skal boðað með sama hætti og aðalfundar, ef krafa um slíkt kemur fram frá meirihluta deildarstjórna, enda tilkynni þær um leið fundarefni það, sem þær óska að rætt verði. Aukafundur hefur sama vald og aðalfundur, nema þar fara hvorki fram lagabreytingar né stjórnarkosning.

10. gr.

Reikningsár félagsins og deilda skal vera almanaksárið og skulu reikningar hafa borist kjörnum endurskoðendum félagsins tveimur vikum fyrir aðalfund. Stjórnir deilda skulu skila af sér á aðalfundi deildar bráðabirgðauppgjöri fyrir þann tíma almanaksárs sem líður til aðalfundar sbr. 1. mgr. 13. og 18. gr. Reikningar félagsins skulu liggja frammi viku fyrir aðalfund.

III. Stjórn félagsins

11. gr.

Aðalstjórn fer með æðsta vald félagsins milli aðalfunda. Henni ber að efla félagið og gæta hagsmuna þess út á við sem heildar. Hún hefur umráð yfir eignum félagsins og ræður starfsemi þess í stórum dráttum í samráði við deildarstjórnir. Aðalstjórn skipar trúnaðarmenn í nefndir félagsins og á vegum þess, nema þá sem um getur í 13. gr.

Aðalstjórn er heimilt að skipa sérnefndir svo sem húsnefnd, skemmtinefnd, fjáröflunarnefnd og aðrar, er henni þurfa þykir. Starfstímabil þessara nefnda skal aldrei vera lengra en fram að næsta aðalfundi félagsins.

Alla sjóði félagsins og peningaeignir skal ávaxta í banka, sparisjóði eða viðurkenndum verðbréfamarkaði.

Kaup og sala fasteigna félagsins er bundin samþykki aðalstjórnar, enda hafi Formannafélagið, sbr. 20. gr., gefið samþykki sitt til.

Aðalstjórn einni er heimilt að víkja mönnum úr félaginu, telji hún að framkoma þeirra hafi verið vítaverð og félaginu til vansa.

Ályktanir stjórnar eru bundnar meirihluta atkvæða stjórnarmanna.

12. gr.

Aðalstjórn félagsins skal skylt að halda fund minnst einu sinni í mánuði og skal um þá haldin sérstök gjörðabók.

Aðalstjórn félagsins skal halda fundi með formönnum hinna einstöku deilda eigi sjaldnar en fjórum sinnum á ári. Á fundum þessum skulu deildarformenn gefa skýrslu um starfsemi

deildanna, einstökum deildum veitt leyfi til fjáröflunarleiða í nafni félagsins og á fundum þessum skal einfaldur meirihluti fundarmanna ráða úrslitum mála að undanteknu ákvæði 2. mgr. 19. gr.

Aðalstjórn félagsins er skylt að hafa eftirlit með fjárreiðum deilda og er heimilt að krefja stjórnir deilda um rekstraryfirlit og greiðslustöðu þegar ástæða þykir til. Stjórnin skal ákveða með hvaða hætti þessu ákvæði verður framfylgt.

IV. Aðalfundir deilda

13. gr.

Aðalfundur deilda skal haldinn ár hvert í október eða maí, skv. ákvörðun viðkomandi deildar- og aðalstjórnar. Kosningarétt og kjörgengi hafa allir deildarmenn, sem orðnir eru 16 ára að aldri og hafa greitt félagsgjöld. Til aðalfundar skal boðað með viku fyrirvara á tryggilegan hátt. Er hann lögmætur ef 15 deildarmenn mæta, eða 50% af lögmætum deildarmönnum, séu þeir færri en 30.

Dagskrá aðalfundar skal vera svo:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins.
3. Lesnir og skýrðir rekstrar- og efnahagsreikningar fyrir síðasta almanaksár ásamt bráðabirgðauppgjöri fyrir þann tíma sem liðinn er af yfirstandandi almanaksári.
4. Lögð fram starfs- og fjárhagsáætlun fyrir næsta starfsár.
5. Kosinn formaður.
6. Kosnir aðrir stjórnarmenn og tveir stjórnarmenn til vara.
7. Kosnir fulltrúar og varafulltrúar á aðalfund félagsins.
8. Ákveðin æfingagjöld.
9. Önnur mál.

14. gr.

Stjórn deildar skal skipuð fimm mönnum og tveimur til vara. Skal formaður kjörinn sérstaklega og skriflega ef fleiri en ein uppástunga kemur fram. Hinir sex stjórnar- og varastjórnarmenn skulu kosnir hlutbundinni kosningu. Fyrst skulu kosnir fjórir stjórnarmenn og síðan tveir til vara. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum sem hér segir: varaformaður, ritari, gjaldkeri og spjaldskrárritari.

Stjórnin er kjörin til eins árs í senn. Falli atkvæði jafnt skal kosning endurtekin og fáist ekki þá úrslit ræður hlutkesti.

Deildarstjórn skal vinna að eflingu þeirrar íþróttagreinar, er deildin hefur verið stofnuð til.

15. gr.

Vanræki deild að halda aðalfund fyrir tilskilinn tíma, sbr. 13. gr., skal aðalstjórn félagsins boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans. Fundurinn er þá lögmætur, hversu fáir deildarmenn sem þar mæta.

V. Stjórnir deilda

16. gr.

Stjórnir deilda hafa hver um sig sérstakan fjárhag, ráða íþróttakennara, þjálfara og starfsmann og ákveða laun þeirra, annast daglegan rekstur deildanna, sjá um íþróttamót, er hverri grein heyra til, svo og þátttöku deildarmanna í mótum þeim, er ákveðin er þátttaka í. Deildir eru þannig sjálfstæðar, nema sbr. ákv. 3. mgr. 12. gr., og hafa tekjur af félagsgjöldum sínum, mótum þeim er þær halda, svo og eftir öðrum fjáröflunarleiðum, er deildarstjórnir ákveða í samráði við aðalstjórn félagsins. Haldnar skulu gjörðabækur um ársstarfið, fundi, keppni og annað sem deildin tekur sér fyrir hendur. Skila skal starfskýrslu deildar fyrir liðið almanaksár ásamt reikningum fyrir sama tímabil til stjórnar félagsins í janúar ár hvert.

17. gr.

Hver deild skal halda nákvæma spjaldskrá yfir alla féлага deildarinnar. Spjaldskrár deilda skulu færðar reglulega yfir í aðalspjaldskrá félagsins sem aðalstjórn félagsins heldur.

Deildarstjórn ber að fylgja reglum aðalstjórnar um skil á bókhaldsgögnum eða leggja fram rekstraryfirlit á sameiginlegum fundum aðalstjórnar og deilda, sbr. 12. gr.

18. gr.

Uppgjörstímabil deilda miðast við almanaksárið en skylt er hverri deildarstjórn að leggja fyrir aðalfund deildarinnar bráðabirgðauppgjör fyrir þann tíma sem liðinn er af yfirstandandi uppgjörtímabili hverju sinni.

VI. Önnur ákvæði

19. gr.

Heiðursfélaga má kjósa og skal þeim afhent heiðursfélagaskjal og stórkross ÍR í stjórn. Heiður þessi er sá æðsti er félagið veitir. Kosning heiðursfélaga skal fara fram á fundi, sem um getur í 2. mgr. 12. gr. og er lögmat með samþykki 4/5 hluta fundarmanna. Heiðursfélagar hafa öll réttindi félagsmanna, eru gjaldfrír, en verða að hafa náð fimmtugsaldri.

Eftirfarandi heiðursmerki má veita og skal þá fara eftir sömu reglum og gilda um kosningu heiðursfélaga að undanskildu ákvæði um að hafa náð fimmtugsaldri og því að vera gjaldfrír.

1. ÍR merki úr gulli, fyrir vel unnin störf í þágu félagsins, svo og erlendum og innlendum aðilum, sem sérstök ástæða þykir til, að heiðra.
2. ÍR merki úr silfri fyrir vel unnin störf í þágu félagsins.
3. ÍR merki úr gulli með ólympíuhringjum skal veita öllum félögum ÍR, sem þátt taka í keppni á Ólympíuleikum.
4. ÍR merki úr gulli, auðkennt viðkomandi keppni, skal veita þeim félögum ÍR sem taka þátt í heimsmeistara-keppni hinna ýmsu íþróttageina.

Heimilt er að veita hverri deild fyrir sig leyfi til að hafa eitt sérstakt heiðursmerki. Skal merkið og reglur fyrir veitingu þess, háð samþykki aðalstjórnar. Að öðru leyti hefur deildin öll umráð yfir veitingu þess.

20. gr.

Formannafélag ÍR er skipað fyrrverandi formönnum og núverandi formanni félagsins. Félagið starfar sjálfstætt og setur sér eigin starfsreglur, nema þar sem til þess vísast á öðrum stað í lögum þess, sbr. 4. mgr. 11. gr.

21. gr.

Hætti íþróttadeild störfum, skal afhenda eignir og skjöl hennar aðalstjórninni. Taki deildin ekki aftur til starfa innan 5. ára, skulu eignirnar renna í sjóð aðalstjórnar félagsins. Verðlaunagripir og verðmæt skjöl skulu vera í vörslu aðalstjórnar.

22. gr.

Lögum þessum má ekki breyta nema á aðalfundi félagsins, og þarf til þess samþykki $3/4$ hluta atkvæðisbærra fundarmanna.

Tillögur um lagabreytingar, sem óskast teknar fyrir á aðalfundi, skulu hafa borist aðalstjórn fyrir 1. janúar ár hvert. Tillögur til lagabreytinga skulu kynntar stjórnnum allra deilda innan félagsins eigi síðar en 15. janúar ár hvert.

Tillögur til lagabreytinga skulu tilkynntar jafnframt aðalfundarboði og skulu félagsmönnum heimilar til athugunar hjá aðalstjórn 7 dögum fyrir aðalfund.

23. gr.

Með þessum lögum eru öll eldri lög félagsins úr gildi fallin.

24. gr.

Lög þessi öðlast þegar gildi.

Samþykkt á aðalfundi félagsins 3. desember 1996.

16. FUNDIR

Í starfsemi íþróttafélaga gegna fundir afar þýðingarmiklu hlutverki. Þetta eru fundir eins og stjórnarfundir, nefndarfundir og aðalfundir félags eða deilda. Þar hlýða menn m.a. á skoðanir annarra, tjá hug sinn til ákveðinna mála og reyna að vinna þeim fylgi. Á fundum eru einnig teknar ákvarðanir um mál sem lögð eru fram.

Skoðunar- og málfrelsi er ein af meginforsendum lýðræðis. Til þess að fundir geti gegnt hlutverki sínu er nauðsynlegt að þeir lúti ákveðnum reglum og ákveðnu skipulagi. Fámennir nefndarfundir eru t.d. heppilegir til að taka óformlegar ákvarðanir eða að undirbúa mál fyrir stærri fundi. Fjölmennir fundir eins og t.d. félagsfundir eða ráðstefnur eru heppilegar til að miðla upplýsingum til fjölmennari hópa eða til að taka formlegar ákvarðanir með lýðræðislegum hætti.

Fundarreglur eru þær reglur nefndar sem kveða á um stjórn og framkvæmd funda. Þær eru einnig nefndar fundarskóp. Fundarreglur þurfa að vera ákveðnar og vafalaugar.

Undirbúningur funda

Góður undirbúningur er ein af meginforsendum fyrir árangursríkum fundi. Nauðsynlegt er að gera sér grein fyrir markmiði fundarins, semja dagskrá fundar og boða til fundar með góðum fyrirvara. Í lögum félagsins er t.d. tekið skýrt fram hvernig og með hve löngum fyrirvara skal boðað til aðalfundar.

Fundarboð

Í fundarboði er nauðsynlegt að geta um dagskrá fundarins og helstu efnisliði, svo félagsmenn geti hugleitt og undirbúið sig sem best fyrir fundinn. Æskilegt er að tímasetja fundinn, bæði upphaf hans og áætluð fundarlok. Í fundarboði þarf einnig að koma fram hvar fundurinn er haldinn og ef um stjórnarfund er að ræða að láta fylgja fundarboði fundargerð síðasta fundar.

Lögmæti fundar

Á félagsfundum er almenna reglan sú að formaður setur fund og stjórnar honum þar til fundarstjóri hefur verið valinn. Fundarsetning er að jafnaði stutt. Formaður lýsir fund settan og býður fundarmenn velkomna. Hann greinir frá tilgangi fundarins og dagskrá. Við upphaf fundar þarf að ganga úr skugga um að fundurinn sé lögmætur. Í lögum félagsins eru skýr ákvæði um lögmæti fundar, svo sem hvernig og með hve löngum fyrirvara hann skuli boðaður.

Embættismenn fundar

Helstu embættismenn hvers fundar eru fundarstjóri og fundarritari. Formaður eða sá sem setur fund, ber fram tillögu um menn í þessar stöður en lýsir eftir öðrum tillögum. Á fjölmennari fundum eða ráðstefnum er skipaður eða kosinn fundarstjóri. Á minni fundum, stjórnarfundum eða nefndarfundum stýrir formaður fundum en ritari sér um að skrásetja fundargerð. Fundargerð á að vera sönn og hlutlaus greinargerð um fundinn, störf hans og niðurstöður. Fundargerðir eru einnig sögulegar og mikilvægar heimildir. Þær þarf því að vanda eins og kostur er. Skrá þarf m.a. eftirfarandi atriði:

- **Hvar og hvenær fundur er haldinn**
- **Hverjir eru embættismenn fundarins**
- **Hverjir eru mættir til fundar, sér í lagi ef um fámenna nefndar- eða stjórnarfundi er að ræða**
- **Hverjir boðuðu forföll**
- **Hvaða mál voru á dagskrá, helstu umræður og afgreiðsla mála**
- **Tillögur eða samþykktir á fundi þarf að skrásetja**
- **Hverjir eiga að framkvæma ákvarðanir fundar og dagsetningar um upphaf og hvenær framkvæmdum eða málum skal lokið**

Það er góð regla að fundarritari lesi upp fundargerð í fundarlok eða í byrjun næsta fundar. Því næst er leitað eftir því hvort fundarmenn vilji gera athugasemdir. Ef svo er ekki skoðast fundargerðin samþykkt. Fundargerð þarf síðan að undirrita af fundarstjóra og ritara. Sjá nánar atriði í 5. kafla um ritara.

Ýmis önnur atriði varðandi fundi

Nauðsynlegt er að huga vel að húsnæði og fundarskipan. Velja þarf fundarsal með tilliti til fundargesta auk þess þarf uppröðun stóla og borða að henta stærð og hlutverki fundarins. Einnig þarf að huga að ýmsum tækjakosti, s.s. myndvarpa, skygguvél, tölvu, skjávarpa, myndbandstæki og skirftöflu. Ef um fámennan stjórnarfund eða nefndarfund er að ræða er hringborðstilhögun æskileg.

17. REGLUGERÐ ÍSÍ UM BÓKHALD

Kafli þessi fjallar um reglugerð Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands um bókhald íþróttafélaga, ungmennafélaga, sérsambanda, héraðssambanda og landssamtaka, en reglugerðin var samþykkt á fundi framkvæmdastjórnar ÍSÍ 8. október 1998.

1. grein

Reglugerð þessi er nánari útfærsla á gildandi bókhaldslögum, skattalögum og lögum um ársreikninga. Reglugerðin tekur til íþróttafélaga, ungmennafélaga, sérsambanda, héraðssambanda og landssamtaka. Í reglugerðinni nefnast þessir aðilar einu nafni félög.

2. grein

Framsetning reikningsskila (ársreiknings) skal vera samkvæmt samþykktum reikningslyklum íþróttahreyfingarinnar. Deildaskipt félög skulu gera reikningsskil þar sem fram koma heildareignir og heildarskuldir aðalstjórnar og allra deilda, auk sérstakra reikningsskila fyrir hverja deild. Aðalstjórn ber ábyrgð á fjármálum félagsins og einstakra deilda.

3. grein

Félög skulu gera fjárhagsáætlun fyrir hvert reikningsár. Í fjárhagsáætlun skal koma fram hvernig fjármunum félagsins skuli ráðstafað og hvernig þeirra skal aflað. Fjárhagsáætlun skal samþykkt á aðalfundi. Í deildaskiptum félögum skulu fjárhagsáætlanir deilda samþykktar af aðalstjórn samanber ábyrgð aðalstjórnar í 2. grein. Aðalstjórn félags skal fylgjast með að fjárhagsáætlanir deilda séu haldnar.

4. grein

Bókhaldsár spannar 12 mánuði. Notast má við styttri eða lengri tíma (aldrei meira en 14 mánuði) á fyrsta starfsári félaga eða ef/þegar tímasetningu bókhaldsársins er breytt. Æskilegt er að bókhaldsár sé almanaksárið þó svo að það sé ekki bundið í lögum.

5. grein

Auk hefðbundinna bókhaldsgagna skulu ofangreind félög færa félagatal þar sem fram kemur nafn, heimili og kennitala félagsmanna.

6. grein

Varanlega rekstrarfjármuni og lausafé ber að varðveita á sem bestan hátt og gæta skal að því að þessar eignir séu váttryggðar með eðlilegum hætti.

7. grein

Félögum er óheimilt að taka lán með veði í lottótekjum. Einnig er félögum óheimilt að ábyrgjast lán fyrir þriðja aðila.

8. grein

Lántökur félags/deildar eru háðar samþykki aðalstjórnar. Sé þessa ekki gætt getur það leitt til þess að viðkomandi verði persónulega ábyrgur fyrir láninu. Gjaldþaga lána skal getið í ársreikningi. Á aðalfundi/ársþingi skal gera grein fyrir stöðu félags hafi meiriháttar breytingar orðið á fjárhagslegri stöðu á tímabilinu eftir að reikningum var lokað þar til aðalfundur fer fram.

9. grein

Öll gjöld og tekjur sem varða reikningsárið skal færa það ár. Ekki skal þó færa óinnheimt félagsgjöld eða æfingagjöld til tekna nema fyrir liggi á uppgjörstegi að þau muni innheimtast.

10. grein

Stjórn og framkvæmdastjóri félags skulu árita ársreikninginn. Sömuleiðis skoðunarmenn eða endurskoðendur eftir því sem við á samanber lög um bókhald (32. gr.) og samþykktir viðkomandi félags (félagslög). Ársreikningur skal lagður fram og afgreiddur á aðalfundi.

Samþykkt á fundi framkvæmdastjórnar ÍSÍ 8. október 1998

17.1 Leiðbeiningar ÍSÍ um bókhald

Almennt

17.1.1 Aðskilnaður fjárreiðu yngri og eldri iðkenda

Á þingi Íþróttá- og Olympíusambands Íslands haustið 1997 var samþykkt að aðskilja í reikningum félaga fjárreiður yngri iðkenda svo og eldri iðkendur. Við færslu bókhalds ber því að aðskilja rekstur yngri flokka frá rekstri eldri flokka þannig að gera megí sérstakan rekstrarreikning fyrir hvorn hóp um sig.

Mælt er með að fjárhagur verði algjörlega aðskilinn, þannig að haldið verði utan um peningastreymi hvors hóps um sig með sér bankareikningi. Í gegnum þann reikning verði síðan allar peningalegar hreyfingar viðkomandi hóps.

Í bókhaldi má koma aðskilnaðinum að með ýmsum hætti t.d. nýta möguleika bókhaldskerfa til deildar- eða verkefnaskiptingar, eða aðskilja bókhöldin algjörlega.

Ef félag ákveða að deildar/verkefnamerkja bókhald sitt, þá fær hver flokkur sitt auðkenni og allar gjalda- og tekjufærslur er tilheyra ákveðnum hóp eru merktar með auðkenni hópsins. Sá hluti tekna eða gjalda sem er sameiginlegur með öllum hópum er ekki merktur sérstaklega.

17.1.2 Ábyrgðarsvið stjórnarmanna og framkvæmdastjóra

Íþróttafélög eru skilgreind sem almenn félög og bera því eingöngu ábyrgð með eigin eignum á skuldbindingum félagsins, enda sé viðsemjanda stjórnarmanna fyllilega ljóst að þeir væru í umboði íþróttafélagsins.

Samkvæmt bréfi frá ríkisskattstjóra til ÍSÍ þann 28. janúar 1993, kemur fram:

"Það er álit ríkisskattstjóra að þessi ábyrgð á færslu bókhalds og varðveislu bókhalds og bókhaldsgagna og upplýsingaskyldu til skattayfirvalda hvíli á aðalstjórn íþróttafélaganna en ekki á stjórnnum einstakra deilda félaganna. Stjórnir einstakra deilda íþróttafélaga geta að sjálfsgöðu borið ábyrgð gagnvart aðalstjórn á sama hátt og hver starfsmaður ber ábyrgð á starfi sínu gagnvart yfirstjórnendum sínum."

Félögum ber að innheimta félagsgjald, lífeyrissjóðsgjald, staðgreiðslu og virðisaukaskatt. Þessum greiðslum ber félaginu að skila af sér til hlutaðeigandi aðila. Það er rík ábyrgð á stjórnendum að standa skil á þessum liðum. Stjórnarmenn og framkvæmdastjórar félaga bera persónulega ábyrgð á skilum á þessu fé.

17.1.3 Áætlanagerð

Þegar félög huga að framkvæmdum er mikilvægt að stjórnendur geri áætlun um hvernig afla eigi tekna til að greiða fyrir framkvæmdina. Ekki er nægilegt að setja "óskatölur" á blað, raunhæft mat á því hvernig afla eigi tekna verður að liggja fyrir og ekki síður raunhæf kostnaðaráætlun. Nauðsynlegt er að bera áætlun reglulega saman við raunverulega áfallinn kostnað og innkomnar tekjur og endurmeta áætlunina í framhaldi af því.

17.1.4 Almennar leiðbeiningar

Fylgiskjöl

Færslur gjalda og tekna á að staðfesta með dagsettum frumritum/fylgiskjölum, þar sem allar nauðsynlegar upplýsingar koma fram. Formaður skal staðfesta fylgiskjalið eða sá sem til þess hefur umboð. Fylgiskjalið á að tölusetja og skrá reikningsheiti og/eða reikningslykil á það.

Fylgiskjöl skal varðveita á aðgengilegan og öruggan hátt að minnsta kosti í sjö ár. Þegar um staðgreiðslu er að ræða skal dagsett staðgreiðslukvittun liggja fyrir.

Ýmsar leiðbeiningar

1. Við hvaða eignum tókst þú? (Eignakönnun/eignaskrá).
2. Geymdu peningalegar eignir í banka.
3. Notaðu tékkareikning fyrir það fé sem notað er í daglegum rekstri.
4. Greiddu allt með ávísun og taktu kvittun. Stílaðu ávísanir ávallt á viðtakanda, ekki handhafa.
5. Fjárhæð ávísunar skal alltaf vera sú sem fram kemur

á fylgiskjali (kvittun). Skrifðu ávísanúmer neðst á fylgiskjalið. Skrifðu fjárhæð ávísunarinnar á svuntuna í ávísanaheftinu ásamt viðeigandi upplýsingum.

6. Settu fylgiskjölin í möppu (í ávísanaröð).
7. Leggðu alla innkomu inn í bankann óskerta. Ekki greiða reikninga af innkomu t.d. aðgangseyri, áður en lagt er inn.
8. Skrifðu á innborgunarkvittun skýringu hvaðan peningarnir koma, t.d. „aðgangseyrir á dansleik 17. júní“.

Ef þessi boðorð eru í heiðri höfð má segja að gjaldkeri sé með sitt á hreinu, hvað vinnubrögð varðar. Ekki er sjálfgefið að gjaldkeri færi bókhaldið sjálfur og gangi frá ársreikningi. Það getur verið ágætt að fá til þess bókhaldsfróða menn eða endurskoðendur, það tryggir betra eftirlit. Það er líka aðgengilegt hverjum sem er að færa bókhaldið ef þessi átta boðorð eru virt, en ef svo er ekki getur það reynst þrautin þyngri.

Afstemmingar

Gjaldkeri/bókhaldari á að stilla bankareikninga af einu sinni á ársfjórðungi minnst og handbært fé einu sinni á mánuði.

Bókun færslna

Óleyfilegt er að leiðrétta færslur. Ef rangt er fært á fyrst að bakfæra röngu færsluna og slá síðan inn rétta færslu.

Opinber ákvæði

Fylgja skal öllum opinberum ákvæðum um greiðslu skatta og atvinnurekendagjalda. Einnig ber að afhenda allar upplýsingar varðandi launagreiðslur sem farið er fram á.

17.2 Tekjur

17.2.1 Styrkir til og frá aðalstjórn

Styrkir til aðalstjórnar, sem hún úthlutar síðan áfram til deilda skulu bókaðir á eftirfarandi hátt.

Aðstöðustyrkir, tímar í húsum eða völlum

Því er oft þannig háttað að félögin eiga ekki aðstöðuna sjálf. Er þeim oft úthlutað tímum í viðkomandi aðstöðu. Sveitarfélög færa þetta sem styrk til viðkomandi íþróttafélags. Félaginu ber því að færa þetta í bókhald sitt. Ekki er óalgengt að aðalstjórnir félaga fái styrkinn frá sveitarfélaginu.

Dæmi um húsaleigustyrk frá bæjarfélagi.

Í bókhaldi aðalstjórnar bókast styrkurinn sem:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Styrkur frá bæjarfélagi		X	11510 Húsaleigustyrkur frá bæjarfélagi
Styrkur til viðkomandi deildar	X		35300 Húsaleigustyrkur

Í bókhaldi deilda bókast styrkurinn sem:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Styrkur frá aðalstjórn		X	11710 Húsaleigustyrkur frá aðalstjórn
Úthlutaðir tímar í húsi	X		48100 Húsaleiga

Dæmi um beina styrki, í þessu tilfalli ferðastyrk, frá bæjarfélagi.

Í bókhaldi aðalstjórnar bókast styrkurinn sem:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Styrkur frá bæjarfélagi		X	11520 Ferðastyrkur frá bæjarfélagi
Styrkur frá bæjarfélagi	X		88200 Banki
Styrkur til viðkomandi deildar	X		35400 Ferðastyrkur til deilda
Styrkur til viðkomandi deildar		X	88200 Banki

Í bókhaldi deilda bókast styrkurinn sem:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Styrkur frá aðalstjórn		X	11720 Ferðastyrkur frá aðalstjórn
Styrkur frá aðalstjórn	X		88200 Banki

Við uppgjör á sameiginlegu bókhaldi aðalstjórnar og deilda þarf að taka út lyklna:

- Styrkir frá aðalstjórn úr bókhaldi deilda (Tekjulykill í deildum)
- Styrkir til viðkomandi deilda úr bókhaldi aðalstjórnar (Gjaldalykill hjá aðalstjórn)

17.2.2 Tekjur af samkeppnisrekstri (virðisauki)

Íþróttafélög eru virðisaukaskattskyld að því leyti sem þau selja vöru eða þjónustu í atvinnuskyni. Skattskyldan tekur einnig til þess þegar einungis er selt félagsmönnum.

Starfsemi í atvinnuskyni

Við mat á því hvort starfsemi er rekin í atvinnuskyni er aðallega miðað við hvort tilgangur starfseminnar er að skila hagnaði af rekstrinum, þ.e. að samtals tekjur vegna starfseminnar verði hærri en kostnaðurinn við aðföng sem keypt eru með virðisaukaskatti til starfseminnar yfir lengra tímabil. Ef ekki telst vera um virðisaukaskattskylda starfsemi að ræða fæst umfram innskattur heldur ekki endurgreiddur.

Dæmi um starfsemi í atvinnuskyni:

Auglýsingasala
Veitingasala
Kökubasar
Flugeldasala
Jólatréssala
o.s.frv.

Hvað eru auglýsingar?

Greiðslur frá fyrirtækjum og stofnunum teljast vera greiðslur á auglýsingum ef eitthvað endurgjald kemur til af hendi íþróttafélagsins. Endurgjald getur verið í formi styrktarlínu eða hvers konar auglýsinga er birtast á búningum, skiltum eða öðrum stöðum.

17.2.3 Styrkir frá fyrirtækjum

Hvað er styrkur?

Styrkur telst vera ef fyrirtæki eða stofnanir greiða félaginu pening, afhenda því vöru eða láta þjónustu í té án þess að endurgjald komi sem mótframlag félagsins.

Samkvæmt skattalögum hafa fyrirtæki heimild til að nýta sér til frádráttar allt að 0,5% af skattskyldri veltu til styrktar ýmissar líknar- og menningarstarfsemi, þ.m.t. starfsemi

Íþróttafélaga. Félagið þarf þá að gefa út og afhenda fyrirtækinu móttökukvittun þar sem fram kemur nafn og heimili gefanda, hver gjöfin er og verðmæti hennar. Tekið skal fram að um gjöf eða styrk sé að ræða og fjárhæð skal tilgreind í bókstöfum og tölustöfum.

17.2.4 Sala leikmanna

Sölu leikmanna ber að tekjufæra á því ári sem leikmaður er seldur (sjá líka 3.3 Kaup leikmanna).

17.3 Gjöld

Launagreiðslur og verktakagreiðslur

Alla almenna starfsmenn íþróttafélaga ber að ráða sem launþega.

Það er munur á því fyrir íþróttafélög hvort þau ráði þjálfara/starfsfólk sem launþega eða verktaka. Skilgreining á verk-töku er að aðili (verktaki) taki að sér að inna af hendi verk sem samið er um að unnið sé á umsömdum tíma og á tilskilinn hátt. Verkið er unnið á ábyrgð verktaka og yfirleitt með verk-færum hans.

Launþegar

Af launum launþega ber íþróttafélaginu að halda eftir staðgreiðslu skatta og skila. Launþegar eru skyldugir til að greiða í lífeyrissjóð og er lágmarksiðgjald 10%. Íþróttafélag heldur þá eftir 4 % af launum og skilar inn í lífeyrissjóð, svo og leggur fram 6% mótframlag, ath. breytilegt eftir kjarasamningum viðkomandi stéttarfélags. Einnig ber íþróttafélögum að slysa-tryggja starfsmenn sína. Tryggingargjald er greitt af launum (sjá neðar). Þjálfari getur ekki nýtt sér útlagðan kostnað sem frádrátt frá launum. Ef íþróttafélag greiðir launþega ökutækjastyrk fyrir afnot af eigin bifreið og sannarlega er um að ræða akstur í þágu félagsins, þá má launþegi nýta kostnað við rekstur bifreiðarinnar til frádráttar styrknum á framtali sínu. Hámarks ökutækjastyrkur á hvern ekinn km er settur af ríkisskattstjóra og skilyrði er að færa akstursdagbók, auk þess sem nauðsyn-

legt er fyrir launþega að halda utan um reksturskostnað bifreiðarinnar.

Dagpeningar

Íþróttafélög geta greitt launþegum sínum dagpeninga vegna ferða á vegum launagreiðanda. Launþegi getur nýtt sér heimild ríkisskattstjóra um frádrátt frá dagpeningum. Skilyrði fyrir slíkum frádrætti er að um sé að ræða tilfallandi ferð utan venjulegs vinnustaðar og að launagreiðandi haldi utan um í bókhaldi sínu tilefni ferðar, fjölda dvalardaga, fjárhæð ferðapeninga/dagpeninga eða reikninga frá þriðja aðila og nafn og kennitölu þess er fékk dagpeningana. Verktakar geta ekki fengið greidda dagpeninga, þeir halda utan um útlagðan kostnað og færa til frádráttar í rekstraruppgjöri sínu.

Tryggingagjald

Tryggingagjald ber öllum launagreiðendum að greiða. Stofn til tryggingagjalds er laun hverju nafni sem þau nefnast, hlunnindi, ökutækjastyrkur, dagpeningar sem fara fram úr heimild ríkisskattstjóra til frádráttar, mótframlag félagsins í lífeyrissjóð. Verktakar sjá sjálfir um að greiða tryggingagjald.

Verktakar

Verktakagreiðslur eru fyrir íþróttafélaginu eins og hver annar reikningur. Skyldur félagsins eru ekki aðrar en að greiða viðkomandi reikning.

Samkvæmt skattalögum má verktaki draga allan sannanlegan kostnað við að afla teknanna frá skattskyldum tekjum. Þó eru reglur um hvað sé útlagður kostnaður ekki alltaf skýrar.

Verktaki fellur ekki undir reglur um dagpeninga eða ökutækjastyrk. Verktaki þarf sjálfur að standa skil á staðgreiðslu, tryggingargjaldi, lífeyrissjóð og slysa- og sjúkratryggingum. Þessir liðir eru inni í verktakagreiðslunni.

Launamiðar

Íþróttafélög eiga að gera launamiða á alla launþega og verktaka, þ.m.t. starfsmenn, þjálfara og leikmenn. Á að koma fram

á þeim allar greiðslur og hlunnindi er viðkomandi aðili hefur átt að fá frá félaginu. Þó að íþróttafélagið hafi ekki getað greitt umsamin laun ber að gefa þau upp, og eru þau þá færð til gjalda og skulda innan tímabilsins.

Áhöld, tæki og búningar

Gjaldfæra á öll áhöld, tæki og búninga á kaupári, eingöngu er heimilt að eignfæra mannvirki og bifreiðar. Félögum ber að halda eignaskrá og leggja fram með ársreikningi.

Kaup leikmanna

Kaup leikmanna á ekki að eignfæra þó að samningur sé gerður til lengri tíma en árs. Alla samninga ber að gjaldfæra. Sjá einnig kafla 17.2.4 Sala leikmanna

Tekjuskattur

Íþróttafélög eru undanþegin skattskyldu skv. lögum nr. 75/1981 um tekju- og eignaskatt.

Markaðsgjald

Íþróttafélög greiða markaðsgjald af allri samkeppnisstarfsemi. Er stofninn sá sami og félagið greiðir virðisaukaskatt af. Markaðsgjald er í dag 0,015 %.

Fjármagnstekjuskattur

Íþróttafélög greiða fjármagnstekjuskatt og sæta innheimtu í staðgreiðslu vegna vaxtatekna og arðstekna.

17.4 Eignir

Veltufjármunir

Mikilvægt er að gera afstemmingar á bankareikningum reglulega.

Eignfærsla á mannvirkjum

Fasteignir skal eignfæra á fasteignamati og önnur mannvirki á kostnaðarverði. Styrki vegna mannvirkjagerðar á ekki að tekjufæra heldur skal færa styrkinn á eigið fé. Meiriháttar

endurbætur annarra mannvirkja en fasteigna skal eignfæra en eðlilegt viðhald gjaldfæra. (Viðhald er að halda eigninni í upprunalegu ástandi; endurbætur er að bæta við hina upprunalegu eign.)

Dæmi um þegar mannvirki er fært til eignar.

Styrkur frá bæjarfélagi er 80%, framlag félags 20%. Kostnaðarverð er 100 milljónir, félagið greiðir sinn hlut.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Kostnaðarverð eignar	100 m		83100 Mannvirki
Styrkur		80 m	91500 Styrkir og framlög vegna framkvæmda
Framlag félags		20 m	88200 Bankareikningur

Ath.: Framlag félags getur einnig verið gjafir eða gjafavinna sem eru tekjufærðar eða útgefin skuldaviðurkenning sem er skuldfærð.

Ef mannvirkið er fasteign þá er hún færð við fasteignamat við uppgjör.

Dæmi

Kostnaðarverð var 100 milljónir en fasteignamat er 115 milljónir, mismunur er færður á endurmatsreikning.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Mismunur á kostnaðarverði og fasteignamati	15 m		83100 Mannvirki
Mismunur á kostnaðarverði og fasteignamati		15 m	91200 Endurmat

Bifreiðir

Eignfæra skal bifreiðir á kostnaðarverði. Ekki á að afskrifa þær né endurmeta. Við sölu eru þær færðar út úr reikningum félagsins.

17.5 Skuldir

Bankalán

Skuldabréf

Við lántöku eru lán færð inn á eftirfarandi hátt.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Heildarupphæð láns		X	93100 Skuldabréf
Lántökukostnaður	X		76300 Vaxtagjöld vegna langtímalána
Fengin upphæð	X		88200 Bankareikningur

Afborgun af láni

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Afborgun og greiddar verðbætur	X		93100 Skuldabréf
Vextir og innheimtukostnaður	X		76300 Vaxtagj. vegna langtímalána
Greidd upphæð		X	88200 Bankareikningur

Í árslok eru lán uppreiknuð, þannig að staðan á lykli 93100 sé í samræmi við stöðu lánsins.

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Áfallnar verðbætur	X		76300 Vaxtagjöld vegna langtímalána
Áfallnar verðbætur		X	93100 Skuldabréf

Í flestum tilfellum er debet á 76300 og kredit á 93100, þ.e. lánið hefur hækkað vegna verðbólgu.

Víxlar

Þegar víxill er framlengdur á að færa út eldri víxil og færa nýjan inn. Gott er að setja númer víxils í tilvísun svo og skrá gjald-daga.

18. TRYGGINGAMÁL

Í þessum kafla er að finna helstu upplýsingar um tryggingamál íþróttafólks almennt.

- Íþróttafólk 16 ára og eldra er tryggt samkvæmt almannatryggingalögum. Umsóknareyðublöð má fá í ÍR heimilinu.
- Iðkendur 15 ára og yngri eru tryggðir í Slysatryggingasjóði ÍBR fyrir sjúkrakostnaði og með möguleika á dagpeningum. Umsóknareyðublöð má fá í ÍR heimilinu.
- Lögð skal á það áhersla að börn eru í íþróttum alfarið á ábyrgð foreldra en ekki íþróttafélagsins. Rétt er að benda á það að áhöld eru um það hvort frítímatryggingar hjá foreldri nái yfir íþróttir. Því þarf að athuga slíkt sérstaklega í hverju tilfalli.
- ÍSÍ upplýsir að unnið sé að því að fá hagstæða hóptryggingu/örorkutryggingu fyrir alla íþróttamenn. Stefnt er að því að gengið verði frá slíkri tryggingu innan skamms.
- Íþróttafélag Reykjavíkur er ábyrgðartryggt hvað varðar húseignina og íþróttasvæði félagsins í heild sinni.

19. ÞJÁLFRASAMNINGAR

Í þessum kafla er settur fram rammi að verktakasamningi milli íþróttafélags eða deildar annars vegar og þjálfara hins vegar. Þessi rammasamningur er settur fram til leiðbeiningar fyrir deildir íþróttafélags.

19.1 Verktakasamningur

Undirritaðir aðilar, annars vegar _____deild Íþróttafélags Reykjavíkur, kt. _____-_____ í samningi þessum nefndur verkkaupi og hins vegar _____, kt. _____-_____ í samningi þessum nefndur verktaki, gera með sér svohljóðandi verksamning:

1. gr.

Verktaki tekur að sér að þjálfa fyrir _____deild ÍR _____, flokk _____ frá _____ til _____.

2. gr.

Auk þjálfunar er verkið fólgið í því að fylgja leikmönnum sem þjálfa skal á alla kappleiki og mót, og leiðbeina þeim og hvetja til dáða á jákvæðan hátt. Þá skal verktaki sitja þá fundi sem verkkaupi boðar hann á og tengjast starfi hans samkvæmt verksamningi þessum.

3. gr.

Verktaki ákveður sjálfur hvernig þjálfun skuli háttað í samráði við verkkaupa. Hann undirbýr og stjórnar æfingum og hefur umsjón með öðru félagsstarfi sem tengist þjálfuninni. Verktaki skal gæta þess að í þjálfuninni verði fylgt markmiðum félagsins. Stuðla skal að uppbyggingu félagsþroska iðkenda og jákvæðri kynningu félagsins.

4. gr.

Verði breytingar á iðkendafjölda í flokki verktaka, þannig að fjöldi iðkenda sé ekki nægur til að skipa keppnislið til þátttöku í héraðs- eða landsmótum, getur verkkaupi rift samningi þessum án fyrirvara. Verði iðkendafjöldi ofangreindra flokka minni en svo að greiðsla æfingagjalda þeirra dugi fyrir umsömdum verkgreiðslum samkvæmt samningi þessum, er verkkaupa heimilt að rifta samningi þessum og óska eftir nýjum samningi við verktaka, sem skal þannig úr garði gerður að æfingagjöld dugi fyrir umsömdum verkgreiðslum.

5. gr.

Verkkaupi útvegar og heimilar afnot íþróttavalla og annarrar aðstöðu eins og til að stuðla að sem bestum árangri viðkomandi flokka. Afnotin skulu vera í góðu samráði við stjórn og umsjónarmenn viðkomandi íþróttasvæða eða íþróttahúsa.

6. gr.

Verkkaupi leggur verktaka til íþróttááhöld, keppnisbúninga og annan búnað vegna þjálfunar flokks eftir þörfum. Samkvæmt nánara samkomulagi leggur verkkaupi verktaka til sérstakan fatnað vegna vinnu sinnar.

7. gr.

Verkkaupa er ekki heimilt að stofna til kostnaðar vegna verk-samnings þessa án samþykkis formanns eða gjaldkera deildar. Að fengnu slíku samþykki greiðir verkkaupi kostnað sem til fellur gegn framvísun reiknings.

8. gr.

Heildargreiðslu fyrir framangreint verk greiðir verkkaupi kr. _____. Greiðslur þessar verða inntar af hendi samkvæmt eftirfarandi:

9. gr.

Ef verkkaupi innir ekki af hendi umsamdar greiðslur á réttum tíma eða vanefnir skyldur sínar samkvæmt samningi þessum að öðru leyti, er verktaka heimil riftun þessa samnings. Samningnum verður þó ekki rift nema verktaki hafi áður gert verkkaupa skriflega viðvart og gefið hæfilegan frest til úrbóta.

10. gr.

Að loknu samningstímabili mun verkkaupi fyrst ræða við verktaka í því skyni að ná samningum um þjálfun ofangreindra flokka fyrir næsta leiktímabil.

Samningur þessi er gerður í tveimur samhljóða eintökum, og heldur hvor aðili sínu eintaki. Til staðfestingar á framanrituðu undirrita forsvarsmaður verkkaupa og verktaki samning þennan í viðurvist votta.

Reykjavík dags: _____

Vottar:

Samþykktur sem verkkaupi.

Samþykktur sem verktaki.

19.2 Minnisþingar við samningagerð

Hér er að finna nokkur atriði sem vert er að hafa í huga við samningagerð:

- **Samningsaðili:** nafn félags (auk þriðja aðila ef hann er fyrir hendi)
- Fullgildir fulltrúar félags (athugið lög félagsins)
- Gildistími samnings
- Verkefni þjálfara (þjálfun hvaða flokks?)
- Verksvið þjálfarans (sjá um æfingar, velja lið, sjá umfjöllun í námskrá um verksvið þjálfara)
- Umsjón og eftirlit með leikmönnum
- Lágmarks vinnustundafjöldi í mánuði
- Önnur verkefni þjálfarans
- Mánaðarlaun
- Útborgun launa í mánaðarlök
- Aukagreiðslur (fyrir stig og fyrir að komast upp um deild eða halda sér í deild) og útborgun þeirra
- Launa- og bónusgreiðslur vegna veikinda og/eða slysa
- Ákvæði um frí
- Er samningurinn háður ákveðinni deild?
- Kröfur um skriflegar breytingar á samningi
- Gildar ástæður fyrir fyrirvaralausri uppsögn
- Þjálfari kærir félag
- Endurtekin óstundvísi (eftir aðvaranir)
- Óafsakanleg fjarvera (eftir aðvaranir)
- Gróf móðgun við stjórn félags
- Þjálfari neitar að ræða við stjórn að hennar ósk
- Mútur og mútugreiðslur
- Lagabrot (svo framarlega sem það hefur áhrif á starfið)
- Ógildar ástæður fyrir fyrirvaralausri uppsögn
- Enginn árangur (jafnvel langvarandi)
- Veikindi
- Málefnaleg gagnrýni

Sérstök tilfelli

- Móðganir við leikmenn
- Gagnkvæmar móðganir milli þjálfara og félags
- Yfirlýsingar í fjölmiðlum sem skaða félagið
- Hótanir um uppsögn

20. STEFNA ÍR Í VÍMUVÖRNUM

Forvarnargildi íþróttta

Íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum reiðir betur af og neyta síður vímuefna sem eru virk í íþróttastarfi. Einnig sýna rannsóknir að neysla vímuefna og tóbaks hafa mjög skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill efla enn frekar vímuvarnargildi íþróttta með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis og annarra vímuefna.

Neysla tóbaks og vímuefna

Félagið er andvígt allri neyslu tóbaks og vímuefna allra iðkenda og annarra félagsmanna sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppni á vegum félagsins.

Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 16 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða mun félagið bregðast við neyslu sem er brot á reglum félagsins (sbr. lið 2) og neyslu sem hefur áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins.

Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan félagsins.

Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.

Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefna-
neyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til
iðkenda.

Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi sam-
starf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og
unglinga.

Samstarf við foreldra

Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímu-
vörnum.

Félagið mun standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda
með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annarra vímuefna á
árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og
æskilegt mataræði íþróttafólks.

Félagið mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og
hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli
iðkanda undir sjálfræðisaldri.

Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglinga

Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tóm-
stundastarfi barna og unglunga. Félagið mun hafa náið sam-
starf við fagaðila sem sinna börnum og unglungum, fá frá þeim
fræðslufni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

21. ÍPRÓTTAREGLUR BARNANNA HJÁ ÍR

1. regla

Að íþróttaiðkun sé skemmtileg

Fyrsta skipti sem barn kemst í snertingu við skipulagðar íþróttir er yfirleitt hjá íþróttafélaginu. Keppt er í búningum, með dómurum og stundum á sérstökum völlum eða sérútbúnu svæði. En munið að þetta á að vera leikur - ekki alvörugefin samkoma. Alvara lífsins kemur nægjanlega snemma. Fyrstu kynnin af íþróttum skipta miklu máli fyrir áhugann, það er upplifun barnanna sem skiptir sköpun. Látum börnin skemmta sér, látum þau leika sér, látum úrslit leikja vera aukaatriði. Mikilvægasti árangurinn sem þú getur fengið er jákvæður félagsskapur, drenglyndi og ánægð börn sem fá útrás í jákvæðum leik með vinum sínum. Þannig öðlast þau virðingu fyrir félaginu sínu.

2. regla

Að íþróttaiðkun fylgi góður félagsskapur

Í „gamla daga“ hittu börn féлага sína á leikvöllum og á ýmsum opnum svæðum. Á þessum stöðum fóru börnin í leiki eða léku sér í ýmsum íþróttagreinum. Þess vegna er það mikilvægt að muna að enn sækja börn fyrst og fremst í íþróttir vegna félagsskaparins. Þrátt fyrir að opnum svæðum hafi mikið fækkað, er það þessi samvera sem við eigum að styrkja. Það er þessi samvinna sem skapar liðsanda eða félagsanda. Látum þess vegna vini og skólafélaga æfa saman í liði.

3. regla

Að allir fái að keppa jafn mikið

Enginn verður betri við það að sitja á bekknum eða horfa á féлага sína keppa. Öllum finnst gaman að keppa. Erfitt er að segja til um það hver verður besti leikmaðurinn þegar fram líða stundir. Það er sjaldgæft að barnastjarna verði síðar afreksmaður. Meistaratitlar eru ekki markmiðið í sjálfu sér heldur er það þátttakan og leikgleðin sem á að sitja á í fyrirrúmi. Látið alla leika eða keppa jafn mikið og látið alla leika eða keppa í mismunandi íþróttagreinum.

4. regla

Að börnum sé kennt að taka sigri og ósigri

Í barnaíþróttum eiga allir að geta tekið þátt, enginn er of slakur eða of góður. Þess vegna er það mikilvægt að byggja á grundvallarreglunni um jafna mótstöðu bæði í leik og á æfingum. Engum finnst gaman að tapa. Takið sigri og tapi með skynsemi. Poli hinir fullorðnu að tapa þá læra börnin það líka. Íþróttir eru bæði einstaklings- og hópíþróttir þar sem allir tapa eða vinna. Sigur tekur hver einstaklingur með sér heim hvort sem um hóp- eða einstaklingsíþrótt er að ræða. Tap meðtaka allir.

5. regla

Að æfa oft en keppt er

Það ætti að vera grundvallarregla að barnið fari í gegnum fleiri æfingar en keppni í hverri viku. Það ætti að hvetja börnin til þess að æfa fyrir utan sameiginlegar æfingar. Of margir kappleikir geta verið hindrun fyrir félags- og tilfinningaþroska. Börn undir 10 ára aldri ættu í mesta lagi að keppa 20 sinnum á ári og leikmenn 10-12 ára ættu mest að keppa 25 sinnum.

6. regla

Að allri íþróttabjálfun fylgi almenn þjálfun

Alhliða íþróttareynsla er jákvæð með alhliða þroska barnsins í huga. Hún getur líka verið jákvæð fyrir þroska á færni ýmissa íþróttagreina. Hvetja skal börn til þess að stunda fleiri en eina íþróttagrein og íþróttaframboð þarf að vera skipulagt þannig að fleiri geti tekið þátt. Íþróttæfingar yfir vetrar- eða sumar-tíma ættu að vera með frjálsa æfingaskyldu, þannig að allir hafi jafn mikla möguleika á að leika með þrátt fyrir að hafa ekki æft ákveðna grein allt árið.

7. regla

Að standa saman um íþróttir sem skemmtun

Barnaíþróttir eiga að vera jákvæð upplifun sem leiða til varanlegs áhuga á að gerast íþróttaiðkendur þegar fram líða stundir. Börn eiga að fá hvatningu og leiðsögn þannig að þau þrói hæfileika sína og sjái framfarir. En það á líka að leggja áherslu á að þau samlagist hópnum og leggi sig fram við að

gera eitthvað sem kemur sér vel fyrir alla. Hinir fullorðnu verða að leggja sitt af mörkum þannig að allir njóti þess að vera með. Minnið hina fullorðnu á að þau eru fyrirmyndin. Börn hafa sérstaka hæfileika til að gera það sem þú gerir, en ekki það sem þú segir.

22. SAMVINNA HEIMILA OG ÍPRÓTTAFÉLAGA

Samstarf félagsins við foreldra barna og unglunga er oft vanmetið. Þetta atriði getur aftur á móti vegið þungt þegar meta þarf uppeldislegt gildi og árangur starfsins. Gott samstarf stuðlar að árangursríku starfi. Foreldrar eða forráðamenn bera ábyrgð á uppeldi barna sinna en félagið má þó ekki skjóta sér undan mikilvægi sínu í mótun einstaklingsins.

Börn og unglingar eyða mörgum frístundum hjá félaginu og því er nauðsynlegt að foreldrar, stjórnarmenn og þjálfarar íþróttafélagsins sameinist um þau meginmarkmið sem stefna ber að í uppeldi og þjálfun iðkenda. Einnig er nauðsynlegt að félagið hafi samvinnu við skóla og íþróttafélög í viðkomandi skólahverfi. Traust tengsl foreldra og starfsmanna félagsins þurfa að byggjast á góðu samstarfi, gagnkvæmri upplýsingamiðlun og gagnkvæmu trausti. Þjálfarar þurfa t.a.m. á margs konar upplýsingum að halda frá foreldrum til að geta lagað þjálfunina sem best að einstaklingnum. Mikils er um vert að foreldrar styðji iðkun barna sinna, hvetji þau til dáða og fylgist vel með árangri þeirra og áhuga.

Stefnt er að því að skapa foreldrum barna og unglunga möguleika á að kynna sér það sem fram fer innan félagsins. Slíkt verður m.a. gert með útgáfu íþróttanámskrár félagsins eða útfærslu ýmissa atriða í deildum eða flokkum félagsins. Að slíku er stefnt í framhaldi af þessari útgáfu. Þannig verður foreldrum gefinn kostur á að fylgjast með starfi félagsins og fá reglulega upplýsingar um þau viðfangsefni og áætlanir sem varðar börn þeirra. Markmiðið er að foreldrar viti hverju börn eða unglingar sinna hjá félaginu hverju sinni og geti veitt þannig aðstoð og aðhald ef þörf er á.

Mikilvægt er að félög foreldra eða foreldraráð starfi við félagið og/eða einstaka hópa eða flokka innan þess. Á þann hátt sé myndað skipulegt samstarf milli heimila og félagsins eða deilda innan ÍR. Stjórnarmenn ásamt þjálfurum félagsins eiga að hafa forgöngu um stofnun foreldrafélags. Þessi félög

þurfa að tengjast umræðu um innra starfið í félaginu, s.s. þjálfun og keppni og veita þannig stjórnarmönnum og þjálfurum aðhald. Í bækling ÍSí frá 1997, *Íþróttir barna og unglinga*, segir eftirfarandi um þátttöku og hlutverk foreldra í íþróttastarfi:

„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 íþróttagreinarnar 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 íþróttáframa 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 afnörkuð verkefni.“

Foreldrar hafa áhuga á velferð barna sinna og bera hag þeirra fyrir brjósti. Það er eðlilegt að foreldrar vilji hafa áhrif á tómstundastarf og íþróttaiðkun þeirra. Því mun Íþróttafélag Reykjavíkur reyna að tryggja aðgang foreldra að stjórnun félagsins á einn eða annan hátt. Að koma á foreldrafélagi innan félagsins eða deilda þess er markmið sem stefnt er að ef það er ekki þegar fyrir hendi. Þannig mun verða tryggt að foreldrar geti átt frumkvæði að aðgerðum til að efla íþróttastarfið og hafa áhrif á aðstöðu og aðbúnað félagsins.

Frumkvæði foreldra hefur bæði hvetjandi áhrif á þá sem sinna stjórnun og þjálfun auk þess sem það tryggir bæði samvinnu og samstöðu um áætlanir og úrlausnir á ýmsum sviðum. Fulltrúar borgarinnar geta einnig séð að tekið sé tillit til þarfa barna og öryggis sé gætt á sviði uppeldis, kennslu og þjálfunar.

Til þess að sem bestum árangri sé náð í almennu íþróttastarfi og þjálfun barna og unglinga, þurfa foreldrar, íþróttaleiðtogar, þjálfarar og börnin og unglingarnir að vinna saman að því að efla og styrkja umhverfi félagsins. Stofnun foreldrafélags í félaginu er því nauðsynlegur þáttur í starfinu. Þannig má t.d. tryggja að upplýsingar um skipulag og þjálfun barna í félaginu berist heimilum viðkomandi barna. Umræður á fundum um þjálfun, keppni og skipulag eru einnig nauðsynlegar. Á þann hátt getur foreldrafélagið tryggt að slíkir fundir séu haldnir reglulega. Góð samvinna heimila og félagsins er ákjósanleg leið til efla starfið og jafnframt veitir slík samvinna stjórn félagsins og þjálfurum aðhald. Hér á eftir fylgja drög að reglum um foreldrafélagið:

Hugmynd að reglum um foreldrafélög hjá ÍR

1. grein

Foreldrafélög eru félög foreldra iðkenda barna og unglinga í deildum ÍR. Þrír til fimm foreldrar eru skipaðir til eins árs í senn af deildarstjórn. Ljúka skal skipun í stjórn foreldrafélags áður en æfinga- og keppnistímabil hefst.

2. grein

Hlutverk foreldrafélags er fyrst og fremst að:

- standa vörð um hagsmuni iðkenda í félaginu,
- efla tengsl heimila og félags,
- efla samskipti milli iðkenda, foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar,
- stuðla að aukinni vellíðan iðkenda í leik og starfi,
- stuðla að bættum árangri í starfi ÍR.

3. grein

Stjórn foreldrafélagsins ákveður hvornig það vill starfa til að reglum þessum og markmiðum 2. greinar verði náð.

23.ÁBENDINGAR TIL FORELDRA

„Ungur nemur, gamall temur“

Sem foreldri getur þú tekið þátt í því að gera íþróttir barna og unglinga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu. Hér eru nokkrar ábendingar sem vert er að gefa gaum!

1. **Mætið bæði á leiki og æfingar, börnin æskja þess**
2. **Hrósíð öllum leikmönnum meðan á leik eða keppni stendur, ekki aðeins dóttur þinni eða syni**
3. **Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs, ekki gagnrýna**
4. **Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á hann meðan á leik eða keppni stendur**
5. **Lítið á dómarann sem leiðbeinanda barnanna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans meðan á leik stendur**
6. **Hafið áhrif og hvetjið börnin til þátttöku, ekki þvinga þau**
7. **Spyrjið hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið**
8. **Leitið eftir réttum og skynsamlegum útbúnaði, ekki gera of miklar kröfur**
9. **Sýnið starfi félagsins virðingu. Verið virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið félagsins, þar er ykkar vettvangur**
10. **Geríð ykkur grein fyrir því að það eru börnin ykkar sem iðka íþróttir. Börn eru ekki fullorðið fólk**

Hvað get ég gert?

Ef til vill hafa kynni þín af íþróttum aukist og skapað hjá þér áhuga á að taka að þér þjálfun eða forystuhlutverk í íþróttafélaginu eftir að barnið þitt eða börnin fóru að iðka íþróttir. Þú þarft að spyrja þig nokkurra spurninga. Ein af þeim er hvað þú getir gert fyrir félagið svo markmið félagsins með barna- og unglíngastarfinu nái fram að ganga? E.t.v. ertu íþróttakennari, almennur kennari eða áhugasöm/áhugasamur um íþróttir og ert tilbúinn að aðstoða við þjálfunina eða vinna í foreldrafélaginu. Félagið þarf á mörgum sjálfboðaliðum að halda. Verið velkomin til starfa, til aðstoðar við einstök verkefni og vinnu með börnum og unglíngum. Lífið gengur út á það að gefa og þiggja.

Ef þú hefur áhuga, er til lesefni, bæklingar og ýmsar leiðbeiningar um þjálfun leiðtoga og félagsleg samskipti. Hafir þú áhuga á íþróttum barna og unglínga og langar að taka þátt í starfsemi félagsins, hafðu þá samband við stjórnendur félagsins eða þjálfara. Hjálpumst að til að gera skemmtilega íþrótt ennþá skemmtilegri!

24. JAFNRÉTTI Í STARFI ÍÞRÓTTAFÉLAGA

Stefnt skal að því að réttur hvers og eins einstaklings til að stunda íþróttir sé ávallt fyrir hendi. Uppbygging íþróttar, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða, þarf að tryggja að allir hafi sömu tækifæri. Þessi jafnréttishugsjón þarf að verða eitt megineinkenni íþróttar. Einstaklingur á rétt á að vera metinn af verðleikum sínum en ekki vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarháttar eða kyns.

Hvers vegna á íþróttahreyfingin að vinna að jafnrétti kynja? Rannsóknir á íþróttaiðkun barna og unglunga sýna að þátttaka í íþróttum hefur bein áhrif á andlega og félagslega vellíðan og styrkir sjálfsmynd þeirra (RUM, Þórólfur Þórlindsson o.fl., 1994). Þessar sömu rannsóknir sýna einnig að þátttaka stúlkna og drengja er ekki sambærileg. Stúlkur stunda íþróttir síður en strákar og brottfall þeirra er mun meira en stráka. Það er óumdeilt að íþróttir hafa uppeldislegt, menntalegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda. Því er mikilvægt að íþróttafélögin séu meðvituð um ábyrgð sína og áhrifamátt hvað þetta varðar og tryggi að allir hafi þar sambærilega möguleika.

Hvernig geta íþróttafélögin unnið að jafnrétti kynja?

Árangursrík aðferð til að koma á jafnrétti kynja er að ryðja sér til rúms víða um heim. Þessi aðferð hefur verið nefnd „Samþætting jafnréttismála“. Samþætting getur verið íþróttahreyfingunni mikilvægt tæki til að jafna stöðu kynjanna. Slíkt má gera með því að taka tillit til og miða tilboð og þjónustu við þarfir iðkenda af báðum kynjum. Aðferðin byggist á því að samþætta sjónarhorn kynferðis inn í allt starf. Í því felst að í stað þess að líta á jafnréttismál sem sérstakan afmarkaðan málaflokk er markmiðið að samtvinna þau allri stefnumörkun og aðgerðum. Jafnréttisvinna verður þannig eðlilegur hluti allra sem starfa að stjórnslu, s.s. þjálfun og rekstri íþróttafélaga. Kynferði er tekið á skipulagðan hátt með í reikninginn

við alla ákvarðanatöku, hvort sem um er að ræða stórar eða litlar ákvarðanir. Forsendur slíkrar samþættingar eru einkum eftirfarandi;

- vilji og ábyrgð
- kyngreindar upplýsingar
- fræðsla um jafnréttismál
- aðferðir

Vilji og ábyrgð

Vilji til að vinna að jafnrétti kynjanna þarf að vera meðal stjórnenda íþróttafélaga. Jafnframt þarf að vera skýrt hver ber ábyrgð á framkvæmdinni. Þeir aðilar sem hafa vald til ákvarðana og framkvæmda eru í lykilstöðu til að ná fram árangri í jafnréttismálum.

Kyngreindar upplýsingar

Nauðsynlegt er að safna upplýsingum um aðstæður og möguleika kynjanna innan íþróttafélaga. Á grundvelli þeirra upplýsinga eru teknar ákvarðanir um hverju þarf að breyta innan íþróttafélaga til að raunverulegu jafnrétti verði náð.

Fræðsla um jafnréttismál

Fræðsla um jafnréttismál er nauðsynleg til að samþætting beri árangur. Ekki er hægt að krefjast ábyrgðar á samþættingu jafnréttissjónarmiða af fólki sem ekki hefur nægilega þekkingu.

25. STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM BARNA- OG UNGLINGAÍÞRÓTTIR

Eftirfarandi stefnuyfirlýsing um barna- og unglungaíþróttir var samþykkt á 63. Íþróttáþingi ÍSÍ á Akranesi, 27. október 1996.

„Skilgreiningar

- Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.
- Með unglungaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglunga á aldrinum 13-19 ára.

Andi stefnunnar

Sú stefna sem hér er mælt með hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar.

Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

Varðandi þau aldursmörk sem gengið er út frá verður að gera ráð fyrir ákveðnu svigrúmi og sveigjanleika vegna mismunandi reglna sem gilda í hinum ýmsu íþróttagreinum og mismunar á þroskaferli milli kynja og einstaklinga.

Með neðangreindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldapátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek en áður hefur þekkt.

Markmið

Íþróttapjálfun barna og unglinga hafi eftirfarandi markmið:

a) 8 ára og yngri:

- Að auka hreyfiproska.
- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.

b) 9-12 ára:

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþrótaáhuga fyrir lífstíð.

c) 13-16 ára:

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

d) 17-19 ára:

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afreks-hugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

Leiðir

Stefnt verði að eftirfarandi leiðum að settum þjálfunarmarkmiðum:

a) 8 ára og yngri:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með gröfhreyfingar og fínhreyfingar.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- Að fjölgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti í óeildaskiptum íþróttaskólum eða námskeiðum á vegum félaganna.
- Að sérgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti með því að taka upp samvinnu við önnur félög eða vinni samkvæmt þessum markmiðum og leiðum sama hvaða íþróttagrein er sérgrein félagsins. Þetta mætti gera með því að hafa sérgreinina sem kjarnagrein en verja 40-50% þjálfunartímans í fjölþætta hreyfiþjálfun af ýmsum toga.

b) 9-12 ára:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
- Að undirstöðutækni sem flestra íþróttagreina sé lærð.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleika.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að við níu ára aldurinn taki deildirnar í fjölgreinafélögum við börnunum úr íþróttaskólanum og sjái til þess að unnið sé samkvæmt settum markmiðum og leiðum.

Deildirnar hafi samvinnu sín á milli um að gefa börnum og unglíngum viðunandi tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.

- *Að sérgreinafélög verði áfram í samvinnu við önnur félög eða ákveðin prósentu af þjálfuninni fari í aðrar íþróttagreinar til að tryggja fjölbreytni og kynni af mörgum íþróttum.*

c) 13-16 ára:

- *Að æfingarnar séu fjölpættar.*
- *Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.*
- *Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.*
- *Að í lok þessa aldurs skeiðs hefjist sérhæfing í ákveðnum íþróttagreinum eða greinaflokkum.*
- *Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglíngum félagslega góðar aðstæður innan íþróttalíðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hóþferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ýtrasta.*
- *Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.*
- *Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.*
- *Að allir unglíngar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.*
- *Að öll félög sjái til þess að skapa sem jöfnust tækifæri til að stunda keppniíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar.*

d) 17-19 ára:

- *Að æfingarnar séu alhliða og fjölpættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.*
- *Að val á milli íþróttagreina fari fram liggi áhugi til sérhæfingar.*

- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálag sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglíngunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Að öll félög geri greinarmun á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

Keppni

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum. Keppni barna og unglínga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 8 ára og yngri:

- Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér.
- Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennafélögum keppa.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

b) 9-10 ára:

- Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísu.
- Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

c) 11-12 ára:

- Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs-, landshluta- og landsvísu.
- Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

d) 13-14 ára:

- Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis.
- Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldurs skeið á keppni milli einstaklinga.

e) 15-19 ára:

- Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis.
- Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 10 ára og yngri:

- Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

b) 11-12 ára:

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.
- Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

c) 13-19 ára:

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar vinni til verðlauna.

d) Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórvíðurkenningar, s.s. íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands.

e) Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíðum/verðlaunahátíðum séu í anda þess sem fram kemur hér að framan.“

26. STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM ÞJÁLFARAMENNTUN

Hér er stefnuyfirlýsing Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands um þjálfaramenntun (1996):

„Skilgreining

Með hugtakinu þjálfari er hér átt við hvern þann sem kennir íþróttir og skipuleggur og stjórnar íþróttæfingum.

Markmið

Íþróttasamband Íslands og sambandsaðilar þess stefna að því:

- Að allir þjálfarar sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna.
- Að tryggja réttindi allra þjálfara með fullnægjandi og viðeigandi menntun til að starfa við þjálfun á vegum íþróttahreyfingarinnar á Íslandi.
- Að við samninga um starfskjör þeirra þjálfara sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi verði tekið tillit til menntunar þeirra, reynslu og annars sem aukið getur hæfni þeirra sem þjálfara.
- Að vinna að því að mikilvægi þjálfarastarfsins og nauðsyn á góðri þjálfaramenntun öðlist aukna viðurkenningu, bæði innan íþróttahreyfingarinnar og meðal almennings.

Leiðir

Til að ná þessum takmörkum stefna ÍSÍ og sambandsaðilar þess að því:

- Að koma á fót áfangaskiptu fræðslukerfi sem veiti möguleika á að afla sér fullnægjandi og viðeigandi menntunar til þjálfarastarfa fyrir alla aldurshópa og á öllum afreksstigum. Áfangaskipting fræðslukerfisins skal vera samræmd fyrir allar íþróttagreinar og námsefni og kennsla í sameiginlegum námsgreinum samnýtt milli íþróttagreina eins og kostur er.

- Að skilgreina hvers konar þjálfaramenntun sé fullnægjandi og viðeigandi til að stunda þjálfarastörf fyrir hvorn aldurshóp, hvert afreksstig og hverja íþróttagrein. Skilgreiningar á hæfniskröfum til þjálfara skulu miðast við áfangaskiptingu fræðslukerfisins og skal sambærileg menntun sem aflað er annars staðar metin með samanburði við það.
- Að ÍSÍ beri ábyrgð á faglegu innihaldi í öllum almennum þáttum þjálfaramenntunar sem sameiginlegir eru öllum íþróttagreinum, en sérsamböndin hvert um sig beri ábyrgð á faglegu innihaldi í þeim þáttum þjálfaramenntunarinnar sem eru sértækir fyrir viðkomandi íþróttagrein.
- Að innan fræðslukerfis íþróttahreyfingarinnar verði unnt að afla sér menntunar í efsta áfanga til þjálfarastarfa fyrir hvorn tiltekinn markhóp (aldurshóp eða afreksstig).

Greinargerð

Það hefur lengi verið eitt af baráttumálum íþróttahreyfingarinnar að eignast nægilega marga vel menntaða og hæfa þjálfara, til að tryggja öllum iðkendum sínum sem réttastar þjálfunaraðferðir og sem bestan árangur. Á síðari árum hafa kröfur almennings um innihald og gæði þess starfs sem unnið er í íþróttahreyfingunni einnig farið vaxandi, ekki síst vegna þess að þar er um þýðingarmikið uppeldisstarf að ræða. Kannanir hafa sýnt að íþróttþjálfarar eru mikilvægir áhrifa-valdar í lífi ungs fólks sem er undir handleiðslu þeirra og þarf ekki að orðlengja um mikilvægi þess að þeir séu starfi sínu vaxnir, hvort sem þeir þjálfu unga eða gamla, skokkara eða afreksfólk.

Ein af forsendum þess að menntuðum og hæfum þjálfurum fjölgi er að mikilvægi þjálfarastarfsins njóti verðskuldaðrar viðurkenningar, til jafns við önnur sérhæfð störf, sem hægt er að afla sér réttinda til með viðeigandi námi eða á annan hátt, en til þess að svo megi verða þarf að vera ljóst hvaða kröfur eru gerðar til þeirra sem þau vinna.

Íþróttahreyfingin hefur nú mótað ákveðna stefnu sem miðar að því að skilgreina hvers konar þjálfaramenntun er talin viðunandi og hvaða menntunar- og hæfniskröfur ber að gera til þjálfara mismunandi markhópa. Með samþykkt markvissrar og ábyrgrar stefnuuyfir-

lýsingar varðandi menntun þjálfara og þær hæfniskröfur sem gerðar eru til þeirra hefur íþróttahreyfingin stigið stórt skref í átt til þess að efla og bæta starfsemi sína. Auk þess mun íþróttahreyfingin vonandi með þessu afla sér trausts og virðingar meðal almennings, með því að uppfylla betur þær gæðakröfur sem í vaxandi mæli eru gerðar til íþróttastarfsins. Með framkvæmd stefnuyfirlýsingarinnar munu íþróttahreyfingunni loks gefast aukin tækifæri til að koma heildarstefnu sinni og gildismati á framfæri til félaga sinna og iðkenda, fyrir tilstilli vel menntaðra og hæfra þjálfara.“

27. MAT Á STARFSEMI ÍPRÓTTAFÉLAGS

Mat á starfsemi íþróttafélags má skipta í innra og ytra mat. Með innra mati er átt við sjálfsmat íþróttafélags. Þetta mat er unnið af stjórnarmönnum félagsins. Með ytra mati er átt við úttekt á starfsemi íþróttafélagsins sem unnin er af utanaðkomandi aðila.

Nauðsynlegt er fyrir félagið að standa fyrir mati á eigin starfsemi með reglulegu millibili, þar sem áhersla er lögð á sjálfsmat hinna ýmsu atriða sem fram fara í félaginu. Áætlað er að stefna að vinnu sem miðar að því að finna hentugar leiðir og matsaðferðir sem hæfa og hægt er að beita í starfi félagsins á næstu árum.

Sjálfsmat er leið til þess að vinna kerfisbundið að gæðum og umbótum í eigin starfi en einnig leið til þess að miðla þekkingu og upplýsingum um það starf sem fram fer hjá íþróttafélaginu. Í sjálfsmati skal koma fram stefna og markmið íþróttafélagsins, skilgreining á þeim leiðum sem fara á til að ná settum markmiðum, greining á kostum og göllum eða sterkum og veikum hliðum íþróttastarfsins og áætlunum um úrbætur. Þá skal einnig skoða eða reyna að leita að þeim tækifærum sem íþróttafélagið hefur til að auka starfsemi sína og árangur en einnig að líta á helstu ógnanir við starfsemina og kappkosta að veita þeim svörun með ákveðnum aðgerðum.

Megintilgangur sjálfsmats er að gera stjórnarmönnum, starfsmönnum, þjálfurum og öðrum velunnurum félagsins auðveldara að vinna að framgangi markmiða íþróttafélagsins, meta hvort settum markmiðum hafi verið náð, hvort endurskoða þurfi sett markmið eða að stuðla að frekari umbótum á starfseminni. Þetta á jafnt við um sett markmið og áherslu í lögum félagsins.

Sjálfsmat skapar einnig faglegan grundvöll fyrir úrbætur. Með sjálfsmati fer fram víðtæk gagnaöflun um íþróttastarfið sem veitir upplýsingar um hve miklum mæli árangur í íþróttastarfinu er í samræmi við markmið sem vinna á eftir. Vinna við

sjálfsmat þarf að vera stöðugt í gangi og þarf að fylgja þróun á íþróttastarfinu. Félagið stefnir að því að koma sér upp ítarlegri lýsingu og greiningu á markmiðum og starfi íþróttafélagsins auk þess sem settar eru fram tillögur um úrbætur. Stefnt er að því að samhliða endurskoðun á íþróttanámskrá félagsins fari fram ytra eða innra mat á starfsemi félagsins. Hér er að finna nokkur viðmið fyrir sjálfsmat sem félagið eða deildir þess geta nýtt sér:

Formlegt

Lýsing á aðferðum við sjálfsmat þarf að liggja fyrir í skýrslu, íþróttanámskrá eða hugsanlega í fleiri skriflegum gögnum frá félaginu. Gera þarf grein fyrir því hvort um er að ræða viðurkennda sjálfsmatsaðferð eða samsetta og aðlagða aðferð sem hentar félaginu sérstaklega. Nauðsynlegt er að gera grein fyrir því hvernig beita eigi sjálfsmatinu yfir styttri eða lengri tíma. Einnig þarf að koma fram hver stjórnar matinu, hverjir vinna það og á hvaða tíma það er gert. Einnig þarf að koma skýrt fram hvað það er sem verið er að sækjast eftir og til hverra matið nær.

Altækt

Altækt sjálfsmat skal ná til allra helstu þátta í starfi félagsins, þ.e. markmiða, stjórnunar, þjálfunar, þátttöku iðkenda, iðkendahópa, starfsfólks og stjórnenda. Einnig þarf það að ná til ytri tengsla, s.s. skóla og heimila. Ekki er gert ráð fyrir að íþróttafélagið geti tekið ítarlega á öllum þáttum á hverju ári.

Mikilvægt er að sjálfsmatið byggist á traustum gögnum og áreiðanlegum mælingum. Gögn úr bóhaldi félagsins, t.d. rekstri, þurfa að vera tiltæk. Einnig þarf matið að vera samstarfsmiðað. Allt starfsfólk, þjálfarar og stjórnarmenn þurfa að koma að vinnu við sjálfsmatið með einum eða öðrum hætti svo og foreldrar og iðkendur. Við skipulagingu og undirbúning sjálfsmats þarf að kynna öllum félagsmönnum umfang verksins. Jafnframt þarf að nást sátt um framkvæmd þess.

Önnur atriði sem vert er að minnast á við sjálfsmat er að það sé umbóta- og árangursmiðað, taki mið af félaginu í heild

sinni sem og hverjum einstaklingi, sé lýsandi á starfsemi félagsins, sé greinandi um styrk- og veikleika þess og að það sé gert opinbert. Við opinberlega birtingu þarf að halda í heiðri ákvæði um gildandi lög, m.a. um meðferð persónuupplýsinga.

Með ytra mati á íþróttastarfi er megintilgangur að fá heildarmynd af íþróttastarfinu eða einstökum þáttum þess eins og það er á hverjum tíma. Hér má beina sjónum að ýmsum þáttum í innra starfi félagsins, svo sem stjórnun og rekstri, þjálfun, þróun og skipulagi, samstarfi og samskiptum eða árangri keppnisflokka.

Úttekt á sjálfsmatsaðferðum íþróttafélaga er ætlað að veita upplýsingar um hvernig íþróttafélög uppfylla ýmis ákvæði Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands. Þessar úttektir fela ekki í sér að fjalla eigi efnislega um einstaka þætti íþróttastarfsins eða bera saman íþróttafélög heldur er þeim ætlað að kanna hvort þær aðferðir sem beitt er við sjálfsmat uppfylli faglegar kröfur og styðji umætur í íþróttastarfinu.

Sem hluti af vinnu aðalstjórnar íþróttafélags getur hún látið gera úttekt á starfi í deildum félagsins. Slíkar úttektir geta tekið til ákveðinna þátta í íþróttastarfinu, t.d. þjálfunar ákveðinna greina eða flokka, heildarmats á rekstri deildar, þátttöku iðkenda eða mats iðkenda á þjálfun í viðkomandi deild.

Heimildaskrá

- David Leadbetter, *The Swing*, New York; The Stephen Greene Press, 1990.
- David Leadbetter's, *Faults and Fixes*, New York; Harper Collins Publishers Inc., 1993.
- Eva Johannessen o.fl., *Radgiving - Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*, Oslo: Universitetsforlaget AS, 1994.
- Gunnar Árnason o.fl., *Vertu með, félagsmálafræðsla I*, Reykjavík: Námsgagnastofnun og Æskulýðsráð ríkisins, 1990.
- Gunnar Árnason o.fl., *Vertu með, félagsmálafræðsla II*, Reykjavík: Námsgagnastofnun og Æskulýðsráð ríkisins, 1990.
- Horst T. Ostermann og Gunter Marks, *Technik, Tempo, Taktik*
Ein þeirra íþróttagreina sem hjá ÍR eru stundaðar-Lehrbuch,
Hamburg; Jahr-Verlag KG, 1979.
- Janus Guðlaugsson, *Íþróttanámskrá Íþróttabandalags Reykjavíkur*, Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur, 1998,
- Janus Guðlaugsson, *Kennslu- og æfingaskrá fyrir barna og unglingaþjálfun í knattspyrnu*, Reykjavík: Knattspyrnusamband Íslands, 1995.