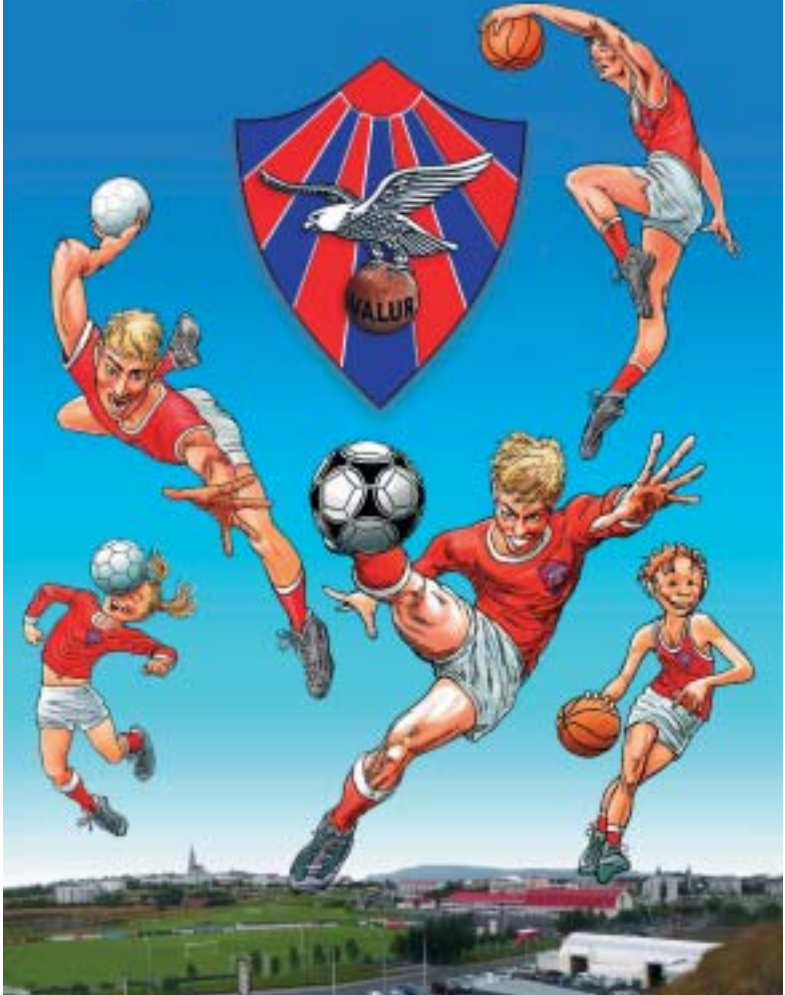


Knattspyrnufélagið Valur

Íþróttanámskrá



*Látið kappið aldrei bera
fegurðina ofurliði*

Íþróttanámskrá Knattspyrnufélagsins Vals
© Knattspyrnufélagið Valur, Reykjavík 2003

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
Höfundur: Janus Guðlaugsson, janus@ismennt.is
Teikningar: Sigurður Valur Sigurðsson
Umbrot: Gunnar Þór Halldórsson
Hönnun og prentvinnsla: IÐNÚ

Valsmenn léttir í lund

Valsmenn, léttir í lund

leikum á sérhverri stund.

Kætin kringum oss er, hvergi er fjörugra en hér.

Lífið er okkur svo kunnugt og kært

kringum oss gleðin hún hlær

látum nú hljóma í söngvanna sal

já, sveinar og meyjar í Val.

Já, Valsmenn við sýnum og sönnum

söguna gömlu þá,

að við séum menn með mönnum

sem markinu skulum ná.

Valsmenn léttir í lund

leikum á sérhverri stund.

Kætin kringum oss er, hvergi er fjörugra en hér.

Lífið er okkur svo kunnugt og kært

kringum oss gleðin hún hlær

látum nú hljóma í söngvanna sal

já, sveinar og meyjar,

já, sveinar og meyjar,

já, sveinar og meyjar í Val.

Vængjum Þöndum

Lag: Stefán Hilmarsson & Friðrik Sturluson

Texti: Stefán Hilmarsson

Í gegnum tíðina traustir menn
á tímamótum við stöndum enn
með viljann að vopni lið
viðhalda fornum sið

Sem Gunnar forðum við höfum hér
að Hlíðarenda vort höfuðver
við eflumst við hverja þraut
við sérhvern keppinaut

Valur nú vængjum þöndum
við gefum engin grið
Valur nú styrkir stöndum
og stefnum uppá við

Sýnum nú megin og okkar mátt
og markið setjum að venju hátt
já tryggjum nú sigurinn
til móts titilinn

Valur nú vængjum þöndum
við gefum engin grið
Valur nú styrkir stöndum
og stefnum áfram

Valur nú vængjum þöndum
við gefum engin grið
Valur nú styrkir stöndum
og stefnum uppá við

FORMÁLI

Knattspyrnufélagið VALUR á sér 92 ára einstaka sögu í íþróttahreyfingunni og æskulýðsstarfi í Reykjavík. Sagan nær til árangurs á sviði íþróttá en einnig til tengsla félagsins við æskulýðsleiðtogann séra Friðrik Friðriksson og KFUM og K.

Knattspyrnufélagið VALUR er eitt mesta afreksfélag Íslands í knattleikjunum knattspyrnu og handknattleik. Auk þess er körfuknattleikur stundaður innan vébanda félagsins. Fjórir einstaklingar úr röðum félagsins hafa verið valdir Íþróttamenn ársins á Íslandi en ekkert íþróttafélag hefur átt jafnmarga fulltrúa í þeim hópi. Þá hafa margir helstu forystumenn íslenskrar íþróttahreyfingar átt rætur sínar að rekja til Vals og unnið ómetanlegt starf við uppbyggingu félagsins og íþróttahreyfingarinnar á Íslandi á undanförunum áratugum.

Starfsemi VALS hefur mótast af hefðum samfélagsins og verklagi forystumanna félagsins á hverjum tíma, en ytri og innri kröfur til gæða félagsstarfsins hafa verið mismunandi hverju sinni.

Mikilvægi stefnumótunar og skipulags í íþróttastarfi fer nú sívaxandi í okkar ágæta samfélagi. Fólk gerir í auknum mæli þá kröfu að geta gengið að þjónustu íþróttafélaga og að hún sé af ákveðnum gæðum, án tillits til þess hver sé þar í forystusveit. Þetta fer saman við að launuðum starfsmönnum í stjórnun og þjálfun hefur fjölgað mjög á síðari árum. Starfsemi íþróttafélags þrífst ekki lengur á sjálboðavinnu nokkurra áhugasamra einstaklinga, þó að sjálfbóðaliðastarf verði ávallt mikilvægt í íþróttastarfinu eins og öðru félagsstarfi.

Skilgreining á stefnu og markmiðum íþróttafélags og hlutverki þess í því samfélagi, sem það hrærist í er nú talinn grunnur að markvissu og öflugu starfi þess. Íþróttabandalag Reykjavíkur í samvinnu við Íþrótt- og tómsundaráð hefur stutt VAL til að gera íþróttanámskrá fyrir starfsemi sína. Íþróttanámskráin hefur skírskotun til sambærilegra vegvísra í almennu skólastarfi, en er sérsniðin að því starfi sem fram fer innan hvers íþróttafélags í Reykjavík.

Í námskránni er fjallað um hlutverk Knattspyrnufélagsins VALS, stefnu þess og markmið, stjórnskipan félagsins, skipulag þjálfunar og áherslur í þjálfun til að auka þroska barna og unglinga, sem stunda íþróttir á vegum félagsins. Starfsþættir VALS eru skilgreindir með skipulegum hætti og starfsemin gerð skýrari gagnvart iðkendum, þjálfurum, foreldrum og öðrum þeim sem hafa samskipti við félagið eða starfa innan vébanda þess.

Þannig nýtist íþróttanámskráin sem stjórnþæki og hvetur um leið til skipulegra vinnubragða og aukinnar fagmennsku í starfi VALS. Janus Guðlaugsson hefur verið faglegur leiðbeinandi þessarar vinnu fyrir hönd ÍBR og eru honum færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf.

EFNISYFIRLIT

Formáli	5
Efnisyfirlit	8
1. Inngangur	10
2. Íþróttanámskrá	11

I. HLUÐI - KNATTSPYRNUFÉLAGIÐ VALUR

3. Knattspyrnufélagið Valur - sögulegt yfirlit	15
4. Lög Knattspyrnufélagsins Vals	22
5. Stefna og markmið	29
6. Skipun stjórnar og hlutverk stjórnenda	37
6.1 Meginhlutverk stjórnar	38
6.2 Formaður	39
6.3 Varaformaður	40
6.4 Ritari	40
6.5 Gjaldkeri	40
6.6 Meðstjórnendur	41
7. Stjórnun og skipurit	42
7.1 Fjármálasvið	43
7.2 Fræðslusvið	44
7.3 Þjálfunarsvið	45
7.4 Þjónustusvið	48
7.5 Starfsnefndir	49
7.6 Starfsmenn aðalstjórnar	50
8. Íþróttadeildir Knattspyrnufélagsins Vals	55
8.1 Rekstur	55
8.2 Félagsmál	56
8.3 Ráðning þjálfara	56
8.4 Markmið með íþróttaiðkun í deildum	56
8.5 Upplýsingar um íþróttadeildir	58
9. Keppnis- æfinga- og félagsaðstaða	64

II. HLUÐI - ÞJÁLFUN OG SKIPULAG

10. Íþróttaskóli	67
11. Undirbúningur þjálfunar	75
11.1 Áætlanagerð	76
11.2 Ársáætlun	77
11.3 Dæmi um útfærslu á ársáætlun	81
11.4 Mánaðaráætlun	82
11.5 Æfingatími	83
11.6 Innihald æfinga	84
11.7 Ýmis mikilvæg atriði	85
11.8 Þjálfarastarfið	90
11.9 Þjálfaramenntun	93

III. HLUÐI - ÞJÁLFUN OG ÞROSKI

12.	Þroskaþættir	95
	12.1 Skyn- og hreyfiþroski	96
	12.2 Líkamsþroski	97
	12.3 Félags- og siðgæðisþroski	101
	12.4 Tilfinningaþroski	104
	12.5 Vitsmunarþroski	105
	12.6 Fagurþroski	107
13.	Þroski barna og unglunga	109
	13.1 Aldurinn 6 - 12 ára	112
	13.2 Kynþroskaárin - 12 - 14 ára	115
	13.3 Kynþroskaárin - 14 - 16 ára	119
	13.4 Unglingsár - 16 - 19 ára	121
14.	Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglunga	123
	14.1 Barna- og unglungaþjálfun sem undirstöðuþjálfun	124
	14.2 Almenn grunnatriði þjálfunar	125
	14.3 Þjálfun barna á aldrinum 6 - 8 ára	129
	14.4 Þjálfun barna á aldrinum 8 - 12 ára	131
	14.5 Þjálfun á kynþroskaárum - 12 - 14 ára unglingar	138
	14.6 Þjálfun á kynþroskaárum - 14 - 16 ára unglingar	142
	14.7 Þjálfun 16 - 19 ára unglunga	146
	14.8 Líkamsþrek og þjálfun	148
	14.9 Stefnyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaþróttir	150

IV. HLUÐI - ÝMIS ATRIÐI

15.	Fundir	153
16.	Reglugerð ÍSÍ um bókhald	156
17.	Félagsstarf yngri flokka Vals	170
18.	Samvinna Vals við heimilin	173
19.	Ábendingar til foreldra	177
20.	Íþróttareglur Barnanna	179
21.	Einelti og áföll	182
22.	Stefnyfirlýsing Knattspyrnufélagsins Vals í vímuvörnum	185
23.	Stefnyfirlýsing um jafnrétti í starfi Knattspyrnufélagsins Vals ...	190
24.	Stefnyfirlýsing Knattspyrnufélagsins Vals um verðlaun og viðurkenningar	193
25.	Stefnyfirlýsing Knattspyrnufélagsins Vals um heilbrigðan lífsstíl iðkenda	195
26.	Tryggingamál	197
27.	Stefnyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaþróttir	199
28.	Stefnyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun	206
29.	Mat á starfsemi íþróttafélaga	209
	Heimildaskrá	212

1. INNGANGUR

Í formála segir að markmið með gerð þessarar íþróttanámskrár sé að móta framtíðarstefnu í uppbyggingu íþróttá og tómsunda hjá Knattspyrnufélaginu Val. Þessi íþróttanámskrá nær m.a yfir almenn stjórnunarstörf hjá félaginu, fjallar um stefnu og markmið þess, helstu atriði sem snúa að þjálfun barna og unglunga og almenna uppbyggingu og stjórnun íþróttá.

Námskránni er skipt í fjóra hluta. *Fyrsti hluti* nær yfir félagið, lög og starfsemi, stefnu, markmið, skipurit og aðstöðu. *Annar hluti* fjallar um íþróttaskóla og þjálfun í íþróttafélögum, s.s. skipulag þjálfunar og helstu hlutverk þjálfara. *Þriðji hlutinn* fjallar um þroska barna og unglunga og ýmis þjálfraðileg og uppeldisleg atriði sem hverjum þeim sem starfar með börn og unglunga er nauðsynlegt að vita. *Fjórdi og síðasti hluti* námskrárinnar fjallar um ýmis atriði sem tengjast íþróttafélaginu. Þetta eru atriði eins og stefna íþróttafélagsins í vímuevörnum, íþróttareglur barna, foreldrasamstarf, helstu stefnumál Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands og mat á starfi íþróttáféлага.



2. ÍPRÓTTANÁMSKRÁ

Íþróttanámskrá Knattspyrnufélagsins Vals er tæki til stjórnunar og samræmingar á skipulagi og þjálfun íþrótta. Íþróttanámskráin nær sérstaklega til stjórnunar og þjálfunar en einnig til íþrótta- og tómstundastarfs barna og unglinga og tekur þannig mið af ýmsum almennum þáttum í skipulagi og starfsemi íþróttafélaga.

Íþróttanámskráin er sérstaklega ætluð þeim sem sinna starfi innan félagsins en einnig ætluð 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 og íþróttafélög vinna eftir. Þá nýtist hún sérstaklega íþróttaþjálfurum félagsins 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 Knattspyrnufélagsins Vals.

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, iðkendahópi, tíma og aðstæðum hverju sinni. Á sama hátt er markviss starfsáætlun og góð stjórnýsla eitt af einkennum góðs íþróttafélags. Starfsáætlun þarf að taka til alls þess sem gert er og gera á og byggja á sömu forsendum og þjálfunaráætlanir. Hún þarf að vísu að vera víðtæk og gefa heildarsýn yfir alla starfsemi hjá félaginu.

Þjálfunaráætlanir eða starfsáætlanir eru í sjálfu sér engin ný vísindi. Hins vegar er ekki langt síðan farið var að nota orðið *íþróttanámskrá* yfir starfsemi og skipulag 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 Knattspyrnufélagsins Vals. Hún lýsir stefnu 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, reglum 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 Knattspyrnufélagsins Vals má þannig nálgast ýmis eftirsóknarverð atriði:

- **Fagmennsku í starfi**
- **Samvinnu og samheldni félagsmanna**
- **Framsetningu markmiða í stjórnun og rekstri**
- **Aukinn möguleika á gæðamati á starfi**
- **Markvissa þróun íþróttastarfs**
- **Útbreiðslu upplýsinga um starf félagsins**

2.3 Samvinna og samstaða

Einn mikilvægasti ávinningur við stefnumótun og gerð íþróttanámskrár er e.t.v. sú samvinna og samstaða sem slík vinna skapar. 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 útgáfu.

2.4 Stefnumörkun íþróttahreyfingar

Þeim sem stjórna og vinna við íþróttahjálfun ber siðferðileg skylda til þess að gera sjálfum sér og öðrum grein fyrir því á hvern hátt þeir hyggjast vinna til þess að uppfylla stefnumið og markmið íþróttahreyfingarinnar. Þeir þurfa einnig að geta svarað því hvaða leiðir þeir ætla að fara til að ná þeim markmiðum sem íþróttafélagið 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 því síðarnefnda felst munurinn á starfsáætlun og íþróttanámskrá. Þetta er e.t.v. kjarni þess sem kalla mætti fagmennsku í stjórnun og hjálfun íþróttar.

2.5 Íþróttanámskrágerð

Fyrir tilstuðlan stjórnar Íþróttabandalags Reykjavíkur var haldið stefnumótunarnámskeið í umsjón Janusar Guðlaugssonar íþróttافرæðings fyrir stjórnendur félagsins, þjálfara og stuðningsmenn. Á námskeiðinu náðist að ljúka við að móta helstu stefnumál og markmið sem félagið ætlar að setja sér í upphafi þessarar aldar.

Nokkrir undirbúningsfundir höfðu átt sér stað fyrir námskeiðið þar sem lagður var grunnur að vinnuferli sem ljúka skyldi með útgáfu íþróttanámskrár Vals. Eitt af markmiðum

Íþróttanámskrágerðar af þessu tagi er að gera starf félagsins markvissara og sýnilegra. Íþróttanámskráin er þannig tæki til stefnumótunar félagsins og deilda þess sem leiða á til betri samvinnu, aukinnar fagmennsku og betri árangurs á næstu árum.



3. KNATTSPYRNUFÉLAGIÐ VALUR - ÁGRIP AF SÖGU FÉLAGSINS

Valur vængjum þöndum

Árið 1911 var knattspyrnan enn á bernskuskeiði sem íþrótt á Íslandi. Knattspyrnan barst hingað laust fyrir aldamót, og eins og alls staðar hreif hún hugi ungra manna. Árið 1908 var stofnuð unglिंगadeild innan KFUM í Reykjavík og var séra Friðrik Friðriksson leiðtogi deildarinnar og naut óskoraðrar virðingar. Drengirnir sóttu ekki einungis fundi í KFUM hjá séra Friðriki, stofnað var taflfélag, hljómsveit var starfrækt og margt fleira. Á þessum tíma fæddist hugmynd hjá KFUM drengjunum að stofna knattspyrnufélag en nokkur slík félög höfðu þá verið stofnuð í Reykjavík. Það var síðan 11. maí 1911 sem haldinn var fundur á lesstofu KFUM þar sem sex piltar stofnuðu Fótboltafélag KFUM en nafni félagsins var þegar sama ár breytt í Val. Sagan segir að þegar þessir stofnendur voru að vinna við að laga knattspyrnuvöll sinn á Melunum í Reykjavík hafi fálki sveimað yfir höfðum þeirra og þar fengu þeir þá hugmynd að kalla félagð Val. Við vígslu fyrsta Valsvallarins á Melunum haustið 1911 hélt séra Friðrik ræðu þar sem hann hvatti piltana til að halda áfram á þeirri braut sem þeir

höfðu lagt út á og áminnti þá jafnframt um heiðarleika í leik og starfi og að friður, kærleikur, samheldni, fegurð og atorka ætti að ríkja í starfinu og aldrei ætti að þrífast neitt ósæmilegt og ljótt. Árið 1915 tók Valur í fyrsta sinn þátt í Íslandsmótinu í knattspyrnu en auk þeirra kepptu Fram og KR í mótinu. Árið 1916 var stofnuð yngri deild í félaginu er nefndist Væringjar fyrir drengi í KFUM fram til 15 ára aldurs sem gengju þá í Val. Árið 1919 vann þessi hópur ungra Valsmanna svokallað Haustmót og var það fyrsti mótssigur félagsins.

Á 15 ára afmæli félagsins árið 1926 var ákveðið að gera merki fyrir félagið og var þar um að ræða mynd af skildi og á honum var mynd af val, vængjum þöndum, með knött í klónum. Efst í grunni merkisins var sól sem sendi geisla sína, rauða og bláa yfir félagsmerkið. Á þessu ári var einnig ákveðið að taka upp nýjan búning, en allt frá því að Valur eignaðist fyrst félagsbúning hafði hann verið hvít peysa með bláum langröndum, hvítar buxur og bláir sokkar. Nú var ákveðið að búningur félagsins skyldi vera rauð peysa, hvítar buxur og bláir sokkar. Þetta hefur síðan verið búningur félagsins en ekki hefur verið föst regla í sokkalit, en þeir hafa þó yfirleitt verið rauðir eða hvítir.

Valur vann sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil árið 1930, nítján árum eftir að félagið var stofnað. Langþráður draumur var orðinn að veruleika, en séra Friðrik sagði við nýbakaða meistarana að vissulega væri sigur góður en ekki mætti ofmetnast eða sýna dramblæti, en alla tíð var séra Friðrik með ýmis heilræði til Valsmanna, m.a. um drengilegan leik og háttprýði. Félagið varð næst Íslandsmeistari í knattspyrnu 1933 og síðan óslitið fjögur ár í röð 1935-1938, aftur 1940 og síðan aftur fjögur ár í röð frá 1942-1945.

Á þessum árum rofnuðu smám saman þau sterku tengsl sem í upphafi höfðu verið milli Vals og KFUM, en enn þann dag í dag eru Valsmenn minnugir uppruna félagsins og minnast með virðingu og hlýju tengsla sinna við KFUM og séra Friðrik Friðriksson. Brjóstmynd af séra Friðriki Friðrikssyni var reist að Hlíðarenda árið 1961. Á steinsúluna eru rituð þau fleygu orð: Látíð aldrei kappið bera fegurðina ofurliði, ein-

kunnarorð sem eiga að vera leiðarljós og takmark allra Valsmanna í leik og starfi. Friðrikskapella að Hlíðarenda var vígð árið 1993 þegar 125 ár voru liðin frá fæðingu séra Friðriks.

Þegar æfingavöllur Vals á Melunum var tekinn af félaginu 1926 undu félagsmenn því illa og unnu forystumenn félagsins ötullega að því að félaginu yrði bætt það tjón með nýju landi. Eftir langa mæðu fékk félagið loks úthutað svæði við rætur Öskjuhlíðar sem nefndist Haukaland. Svæðið var stórgrýtt og illt yfirferðar en með samtakamætti ruddu menn svæðið og afhafnasvæði knattspyrnumanna í Val jókst smám saman og haustið 1935 útbjuggu Valsmenn völl á svæðinu í sjálfboðavinnu og var það mikið og erfitt verk. Þetta nýja svæði átti eftir að valda straumhvörfum hjá félaginu, ekki síst meðal yngstu knattspyrnumannanna, en um þessar mundir var farið að efna til keppni milli 3. og 4. flokks og var oftast keppt á Valssvæðinu að frumkvæði Vals. Átti það mikla unglíngastarf sem kom í kjölfar hins nýja vallar eftir að bera ríkulegan ávöxt fyrir Val.

Árið 1939 markar merk spor í sögu Vals með kaupum á jörðinni Hlíðarenda við Öskjuhlíð. Langþráðu markmiði var þar með náð, Valur átti sitt eigið land í alfaraleið skammt frá gamla Valsvellinum og þar með lauk 28 ára hrakningasögu félagsins. Forystumenn félagsins höfðu háleitar hugsjónir um uppbyggingu að Hlíðarenda og horfðu til framtíðar, sáu fyrir sér draumsýnir um íþróttasvæði og íþróttamiðstöð en gerðu sér jafnframt grein fyrir því að langt yrði í land að draumur þeirra um framtíðarsvæði Vals rættist, en þeir höfðu tekið fyrsta skrefið. Nýr malarvöllur var vígður 1949 og 1953 var grasvöllur tekinn í notkun að Hlíðarenda. Straumhvörf urðu í starfi félagsins með tikomu íþróttahúss að Hlíðarenda sem tekið var í notkun 1958 en húsið var fullgert 1960. Þetta íþróttahús var mikil lyftistöng fyrir Val, bæði fyrir íþróttaiðkun og allt félagsstarf. Árið 1971 var hafist handa við undirbúning að nýjum grasvelli í fullri stærð og bættum aðbúnaði áhorfenda. Valur varð fyrsta Reykjavíkurfélagið til þess að ná því marki að leika heimaleiki á eigin grasvelli en hann var vígður 1981. Á 9. áratugnum héldu framkvæmdir áfam og 1987 var tekið í notkun annað íþróttahús ásamt vallarhúsi og félagsheimili.

Allt frá stofnun Vals höfðu íþróttaiðkanir Valsmanna fyrst og fremst tengst knattspyrnunni. Á bernskuárum félagsins voru gönguferðir og hjólreiðar einnig veigamikill þáttur í félagsstarfinu en þær tengdust oftast á einn eða annan hátt knattspyrnu og æfingum. En í kringum 1940 fara nýjar íþróttagreinar að nema land hjá félaginu. Fyrst handknattleikur, en hann hafði raunar verið liður í þjálfun knattspyrnumanna félagsins um árabil. Árið 1940 var efnt til fyrsta Íslandsmóts í handknattleik sem Valsmenn unnu og allt síðan hefur handknattleikur verið mjög vinsæl íþróttagrein hjá Val og meðal landsmanna. Valsmenn vorðu Íslandsmeistaratitilinn 1941 og 1942 og aftur 1944. Valsmenn hafa ávallt átt velgengni að fagna í handknattleik þegar á heildina er litið þótt stundum hafi starfið dalað um tíma.

Á fyrstu árum félagsins á meðan tengslin voru hvað mest við KFUM áttu eðli málsins samkvæmt einungis piltar aðild að Val. Á fyrstu starfsáratugum Vals var einnig lítið um að stúlkur stunduðu íþróttir, slíkt þótti jafnvel ekki kvenlegt. Helst var að stúlkur stunduðu fimleika eða sund, knattleikir þóttu ekki við þeirra hæfi. Tíðarandinn breyttist mjög á stríðsárunum og að því kom að kvennadeild var stofnuð í Val og var handknattleiksdeild kvenna stofnuð hjá félaginu 1948. Æ síðan hafa kvennaflokkar í knattspyrnu og handknattleik staðið fyrir sínu, ekki aðeins á íþróttavöllum, heldur einnig í hinu félagslega starfi og sú ákvörðun að veita konum aðgang að félaginu varð til þess að styrkja Val mikið félagslega. Það var ekki fyrr en eftir stofnun kvennadeilda sem hægt var að tala um Val sem alhliða íþrótt- og æskulýðsfélag. Það var fyrst árið 1962 sem þær hrepptu Íslandsmeistaratitilinn og um langan tíma var kvennalið Vals ósigarandi í handknattleik. Á 8. áratugnum náði kvennaknattspyrna að skjóta rótum hjá Val og félagið hampaði sínum fyrsta Íslandsmeistaratitli í kvennaknattspyrnu árið 1978. Á 9. áratugnum átti Valur sigursælasta lið landsins í kvennaknattspyrnu. Barna- og unglingastarf hefur lengi verið öflugt í kvennaknattspyrnu sem skilað hefur bæði í fjölda iðkenda sem koma víðs vegar að af höfuðborgarsvæðinu og árangur hefur einnig yfirleitt verið góður.

Árið 1959 var gerð veigamikil skipulagsbreyting hjá félaginu er tekin var upp deildaskipting. Ákveðið var að skipta Val í þrjár deildir: Handknattleiksdeild, knattspyrnudeild og skíðadeild og kjósa sérstakar stjórnir þessara deilda. Áttu deildirnar að starfa nokkuð sjálfstætt og taka ákvarðanir um eigin mál en aðalstjórn félagsins átti að fara með æðsta vald í félaginu milli aðalfunda. Á 7. áratugnum var stofnuð badmintondeild hjá Val en deildin náði aldrei að eflast verulega. Einnig átti skíðaíþróttin erfitt uppdráttar hjá félaginu, fyrst og fremst vegna þess að önnur íþróttafélög buðu upp á betri aðstöðu, en félagið átti þó stóran skíðaskála sem reistur var 1943 í Sleggju-beinsdal og var mikið notaður í félagsstarfinu. Árið 1970 var síðan 5. íþróttadeildin stofnuð hjá Val, þ.e. körfuknattleiksdeild og gerðist það með þeim hætti að Körfuknattleiksfélag Reykjavíkur KFR sem verið hafði starfandi frá 1951 óskaði eftir stofnun körfuknattleiksdeildar hjá Val og þar með inngöngu í félagið. Á ýmsu gekk hjá deildinni fyrstu árin en fljótlega fór starfið að eflast og árið 1980 kom að því að félagið hlaut sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil í körfuknattleik.

Gífurleg breyting varð á öllu íþróttalífi Íslendinga á áttunda áratugnum og segja má að íþróttavakning hafi átt sér stað. Valur fór ekki varhluta af þessari íþróttavakningu. Mjög mikil sókn var á öllum vígstöðvum hjá félaginu, enda vel í stakk búið til þess að taka á móti fjölda fólks og búa unglingum æskilega aðstöðu til æfinga og leikja. Allt frá stofnun félagsins árið 1911 hafði Valur verið stórt nafn í íslenskum íþróttahæmi en sennilega hefur stjarna félagsins aldrei risið eins hátt og á áttunda áratugnum. Valur varð þá að stórveldi í nær öllum íþróttagreinum sem stundaðar voru innan félagsins, bæði í meistaraflokkum og yngri flokkum. Unglingastarfið hjá félaginu tók stökk fram á við og öll skipulagning félagsstarfsins þótti til mikillar fyrirmyndar. Barna- og unglungastarf hjá Val hefur í gegnum tíðina verið mjög öflugt og hefur þetta öflugla starf orðið til þess að Valur hefur lengst af tvímælaust verið eitt sterkasta íþróttafélag á Íslandi og markið hefur ávallt verið sett hátt. Af félagsins hálfu hefur jafnan verið lögð áhersla á að fá hæft fólk til þess að leiðbeina hinum ungu og er

ekki síður mikilvægt að búa börnum og unglingum góða aðstöðu. Árangur unglingsliða félagsins sýnir hversu starfið hefur verið öflugt en ótaldir eru þeir Íslandsmeistararitlar og aðrir titlar sem ungt Valsfólk af báðum kynjum hefur fært félagi sínu á undanförunum áratugum og það sem er einkar ánægjulegt er að flest það fólk sem skarað hefur fram úr í íþróttum hjá Val hefur alist upp hjá félaginu og hefur það verið einkennandi fyrir starfið.

Segja má að skipulag unglingsstarfsins hafi í stórum dráttum haldist hið sama í áratugi. Aldursflokkaskipting hefur þó verið mismunandi. Lengi vel höfðu þeir yngstu fá verkefni við sitt hæfi, aðeins var keppt í 2. og 3. flokki, síðar bættust 4. -6. flokkur við og á síðustu árum 7. flokkur hjá piltum og 6. flokkur hjá stúlkum. Þegar árið 1938 var stofnað til unglingsaleitogaembættis innan aðalstjórnar sem sýnir hversu félagið hefur snemma látið sig unglingsstarfið sérstaklega varða enda var félagið upphaflega stofnað sem unglingsafélag í tengslum við æskulýðsstarf KFUM. Síðar tóku við unglingsnefndir sem önnuðust skipulag unglingsmálanna en mesta breytingin varða árið 1959 er deildarskiptingin var tekin upp og hverri deild fyrir sig var valin ákveðin stjórn.

Valur er eitt sigursælasta íþróttafélag landsins og það sigursælasta þegar tekið er tillit til Íslands- og bikarmestararitla í meistaraflokki karla og kvenna í þremur vinsælustu íþróttagreinunum, handknattleik, körfuknattleik og knattspyrnu. Á undanförunum áratugum hefur félagið einbeitt sér að starfi í þessum þremur íþróttagreinum með öflugum starfi í þremur deildum. Valur er félag með ríka hefð fyrir aga, sigurvilja, dugnaði og heilbrigði. Að Hlíðarenda vinna allir að sama marki, þ.e. að halda merki Vals hátt á lofti um ókomna framtíð með einkunnarorð séra Friðriks Friðrikssonar að leiðarljósi: **Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.** Að Hlíðarenda er nú góð aðstaða til íþróttaiðkunar og afþreyingar sem enn á eftir að batna á næstu árum með byggingu nýrra íþróttamannvirkja í samræmi við samning Vals við Reykjavíkurborg. Þegar þeim framkvæmdum verður lokið verður aðstaðan hin glæsilegasta.

Að Hlíðarenda á öllum að líða vel hvort sem um er að ræða iðkendur, foreldra, stjórnarmenn, þjálfara, stuðningsmenn eða gesti félagsins. Heilbrigð íþróttaiðkun er góð leið til árangurs í lífinu. Markmiðið er ekki eingöngu að ala upp metnaðargjarna og vel agaða íþróttamenn, heldur fyrst og síðast sterka einstaklinga. Agi og ánægja eru lykilorð í velgengni og andrúmsloftið að Hlíðarenda á að vera með þeim hætti að menn vilji leggja sig alla fram til að ná áragngri. Þar eru allir jafnir og borin er virðing fyrir samherjum jafnt sem mótherjum. Iðkendur bera virðingu fyrir Valsbúningnum og merki félagsins og eru þess meðvitaðir að þeir eru fulltrúar félagsins hvar og hvenær sem er. Það á að vera eftirsóknarvert að vera Valsmaður.



4. LÖG KNATTSPYRNU-FÉLAGSINS VALS

1. grein

Heiti og markmið

Félagið heitir Knattspyrnufélagið VALUR. Aðsetur þess skal vera í Reykjavík. Markmið félagsins er að iðka og útbreiða knattspyrnuíþróttina og aðrar íþróttir, sem veita félagsmönnum heilbriggt og þroskandi viðfangsefni í tómstundum þeirra.

2. grein

Merki og búningur

Merki félagsins er skjöldur, en grunnur hans sól, sem sendir frá sér rauða og bláa geisla og í miðjum fleti skjaldarins er fljúgandi valur með knött í klónum. Á knöttinn skal letra nafnið VALUR, ef stærð merkisins leyfir. Búningur félagsins er rauð treyja, hvítar buxur og rauðir sokkar.

3. grein

Aðild að heildarsamtökum

Félagið er deild í K.F.U.M. og aðili að Í.S.Í. og sérsamböndum þess, eftir því sem við á hverju sinni.

4. grein

Félagar

Félagið mynda:

1. Heiðursfélagar
2. Ævifélagar
3. Virkir félagar
4. Styrktarfélagar

Félagi getur hver sá orðið sem óskar þess og samþykkir að taka á sig þær skyldur er því fylgja.

5. grein

Skipulag félagsins

Aðalstjórn félagsins er æðsti aðili í málefnum þess milli aðalfunda, en stjórn hvernar íþróttadeildar annast daglegan rekstur viðkomandi íþróttagreinar. Að öðru leyti lúta deildirnar sameiginlegri aðalstjórn félagsins.

Málefni félagsins er stjórnað af:

1. Aðalfundi félagsins
2. Aðalstjórn félagsins
3. Deildarfundum íþróttadeilda
4. Deildarstjórnnum íþróttadeilda.

6. grein

Aðalfundur félagsins, fundartími, boðun og lagabreytingar

Aðalfundur félagsins hefur æðsta vald og ákvörðunarrétt í öllum málum þess. Skal hann haldinn eigi síðar en 30. apríl ár hvert. Auglýsa skal aðalfundurinn opinberlega með viku fyrirvara. Aðalfundurinn telst lögmætur, ef löglega er til hans boðað.

Tillögur til breytinga á lögum félagsins skal senda aðalstjórn eigi síðar en viku fyrir aðalfund. Heimilt er þó að taka fyrir á aðalfundi tillögur til breytinga á lögum félagsins, sem síðar koma fram ef 2/3 hluta atkvæðisbærra fundarmanna eru því samþykkir.

7. grein

Dagskrá aðalfundar

Dagskrá aðalfundar skal vera sem hér segir:

1. Formaður félagsins setur fundinn.
2. Kosinn fundarstjóri
3. Kosinn fundarritari
4. Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
5. Formaður félagsins leggur fram skýrslu aðalstjórnar um starfsemi og framkvæmdir á liðnu starfsári.
6. Gjaldkeri félagsins leggur fram og útskýrir endurskoðaða reikninga aðalstjórnar og félagsins í heild fyrir liðið starfsár til samþykktar.
7. Formaður aðalstjórnar fyrir aðalstjórn og formenn deilda hver fyrir sína deild leggja fram fjárhagsáætlanir næsta starfsárs, þar sem kemur fram sundurliðun á þeim fjármunum sem ætlaðir eru til starfsins á komandi ári. Skal leyfa umræður um hverja áætlun fyrir sig og hún síðan borin undir atkvæði.
8. Lagabreytingar sbr. 6.gr. og 22. gr.
9. Kosinn formaður
10. Kosning 5 meðstjórnenda.
11. Kosning 2 endurskoðenda og 2 til vara.
12. Önnur mál.
13. Fundarslit.

8. grein

Atkvæðagreiðslur á aðalfundi félagsins

Á aðalfundi félagsins ræður einfaldur meirihluti úrslitum mála, nema þegar um er að ræða tillögur til breytinga á lögum félagsins, en þær verða að samþykkjast af 2/3 atkvæðisbærra fundarmanna. Kosningar skulu vera skriflegar sé þess óskað. Séu atkvæði jöfn skal kosning endurtekin. Verði atkvæði þá enn jöfn skal hlutkesti ráða.

9. grein

Kjörgengi, atkvæðisréttur og tillöguréttur á aðalfundi félagsins.

Allir skuldlausir félagsmenn 16 ára og eldri hafa kjörgengi til stjórnarstarfa, atkvæðisrétt, tillögurétt og málfrelsi á aðalfundi félagsins.

10. grein

Aukaaðalfundur félagsins

Aukaaðalfundur félagsins má halda ef aðalstjórn álitur þess þörf eða ef einhver stjórn íþróttadeildar eða fulltrúaráðs óskar þess eindregið til almennrar umræðu um málefni viðkomandi greinar.

Aukaaðalfundur er lögmaður sé til hans boðað skv. ákvæðum 6. gr. þessar laga. Aukaaðalfundur hefur sama vald og aðalfundur. Lagabreytingar og stjórnarkosning skal þó ekki fara fram á aukaaðalfundi.

11. grein

Félagsgjöld

Sérhverjum félagsmanni ber að greiða félagsgjald til félagsins. Aðalstjórn ákveður félagsgjald árlega. Heiðursfélagar eru undanþegnir greiðslu félagsgjalda. Heimild er að gefa félagsmönnum kost á að gerast ævifélagar. Aðalstjórn ákveður gjald ævifélaga hverju sinni.

Greiði félagsmáður ekki félagsgjald sitt næstliðið ár fyrirgerir hann réttindum sínum skv. 9. gr. þessara laga. Aðalstjórn metur hverju sinni hvort greiðslufall skuli varða brottrekstri úr félaginu.

12. grein

Aðalstjórn, verkefni

Aðalstjórn félagsins ber að efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Hún hefur umráðarétt yfir eignum félagsins og markar stefnu þess milli aðalfunda. Aðalstjórn og stjórnir íþróttadeilda annast alla fjáröflun á vegum félagsins, skv. fjárhagsáætlun næstliðins aðalfundar. Aðalstjórn skipar trúnaðarmenn félagsins í nefndir og ráð innan íþróttahreyfingarinnar, sem félagið á aðild að. Aðalstjórn skipar fulltrúa í sér-ráð Í.B.R. á aðalfundi sérráða Í.B.R. og á ársþing sérsambanda Í.S.Í. skv. tillögum viðkomandi deildarstjórna.

Aðalstjórn er heimilt að skipa nefndir til ákveðinna verka, enda starfi þær á vegum aðalstjórnar og á hennar ábyrgð.

13. grein

Aðalstjórn skipa 9 menn, formaður félagsins og 5 meðstjórnendur kjörnir á aðalfundi, sem skipta með sér verkum þannig: varaformaður, ritari, gjaldkeri og tveir meðstjórnendur. Auk þeirra skipi stjórnina formenn knattspyrnu- handknattleiks- og körfuknattleiksdeildar en þeir skulu kjörnir á aðalfundi deilda.

Kjörtímabil formanns og kjörinna meðstjórnenda er á milli aðalfunda félagsins, en kjörtímabil formanna deilda miðast við aðalfundi deilda. Formaður boðar fundi í aðalstjórn þegar hann telur þess þörf, eða ef 1 stjórnarmaður óskar þess. Meirihluti atkvæða ræður úrslitum mála í aðalstjórn. Stjórnarfundir eru löglegir ef meirihluti aðalstjórnar er mættur.

14. grein

Viðurkenning, heiðursmerki

Aðalstjórn veitir viðurkenningu fyrir íþróttárangur eða störf í þágu félagsins eða íþróttahreyfingarinnar samkvæmt sérstakri reglugerð sem samþykkt er á aðalfundi félagsins.

15. grein

Fulltrúaráð

Fulltrúaráð skal vera starfandi innan félagsins samkvæmt sérstakri reglugerð sem samþykkt er á aðalfundi félagsins.

16. grein

Starfssvið íþróttadeilda

Hver íþróttadeild innan félagsins skal hafa sérstaka stjórn og aðskilinn fjárhag í aðalbókhaldi félagsins. Hver íþróttadeild skal sjá um sig sjálf fjárhagslega samkvæmt fjárhagsáætlun, sem samþykkt er á aðalfundi félagsins. Stjórn íþróttadeildarinnar er óheimilt að víkja frá þeirri fjárhagsáætlun án samþykkis aðalstjórnar eða fjárhagsnefndar sem hún skipar. Allar meiriháttar fjárhagslegar ákvarðanir íþróttadeilda ber að leggja fyrir aðalstjórn til ákvörðunar.

Í lok hvers starfsárs skal hver deildarstjórn skila til aðalstjórnar fjárhagsáætlun fyrir næsta starfsár ásamt starfsskýrslu liðins árs um hið markverðasta, s.s. úrslit kappleikja. Starfsskýrslur skulu birtar í sameiginlegri skýrslu félagsins á aðalfundi.

17. grein

Deildarfundir

Deildarfundir, annarra deilda en knattspyrnudeildar, skulu haldnir eigi síðar en 14 dögum frá aðalfundi félagsins. Deildarfund knattspyrnudeildar skal halda í októbermánuði ár hvert. Allir skuldlausir félagsmenn 16 ára og eldri hafa atkvæðisrétt. Deildarfundir skulu boðaðir á aðalfundi félagsins og síðan auglýstir opinberlega.

Dagskrá deildarfunda skal vera sem hér segir:

1. Formaður íþróttadeildar setur fundinn.
2. Kosinn fundarstjóri
3. Kosinn fundarritari
4. Fundargerð síðasta deildarfundar lögð fram til samþykktar
5. Formaður deildar flytur skýrslu stjórnar um starfsemi á liðnu starfsári og leggur fram fjárhagsáætlun næsta starfsárs.
6. Kosinn formaður íþróttadeildar
7. Kosnir 6 meðstjórnendur nema í knattspyrnudeild 8
8. Önnur mál.

Deildarstjórnir skipti með sér verkum á fyrsta stjórnarfundum.

Vanræki íþróttadeild að halda deildarfund á lögákveðnum tíma skal aðalstjórn boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans.

18. grein

Spjaldskrá

Aðalstjórn skal halda spjaldskrá yfir félagsmenn. Spjaldskráin skal endurskoðuð a.m.k. árlega.

19. grein

Reikningsár

Reikningsár skal miðast við 31. desember.

20. grein

Eignir, félagsslit

Allar eignir félagsins heyra undir aðalstjórn. Verði félagið í heild óstarfhæft í heil 5 ár samfleytt, skal því slitið. Við félagsslitin skulu eignir félagsins renna til K.F.U.M. í Reykjavík, sem skal ráðstafa þeim til íþróttastarfsemi innan vébanda sinna.

Eigi má breyta 1. og 20. grein laga félagsins.

21. grein

Hegning

Hafi meðlimur félagsins brotið lög þess með framkomu sinni, hnekkt álitu þess og markmiði, skal honum, hegnt samkvæmt mati aðalstjórnar. Úrskurður hennar er því aðeins gildur að 4/5 aðalstjórnar sé honum samþykkt. Skyld er aðalstjórn að boða sakborning á sinn fund og gefa honum kost á að verja mál sitt. Áfrýja má úrskurði aðalstjórnar til næsta aðalfundar félagsins.

22. grein

Úrsagnir

Úrsagnir úr félaginu skal senda skriflega til aðalstjórnar. Félagi skal vera skuldlaus við félagið, áður en hægt er að taka úrsögn til greina.

23. grein

Lagabreytingar

Lögum þessum má ekki breyta nema á aðalfundi félagsins og þarf til þess samþykki 2/3 hluta atkvæðisbærra fundarmanna, sbr. 8. gr.

Tillögur til lagabreytinga skulu tilkynntar með aðalfundarboðinu og skulu þær liggja frammi hjá aðalstjórn félagsins eigi skemur en 7 dögum fyrir aðalfund félagsins.

24. grein

Gildistaka

Lög þessi öðlast þegar gildi og jafnframt eru úr gildi felld öll eldri lög félagsins.



5. STEFNA OG MARKMIÐ

Starfsemi Knattspyrnufélagsins Vals byggir á lögum félagsins þar sem meginhlutverk þess er að vinna að eflingu íþróttastarfs í Reykjavík, glæða áhuga almennings fyrir gildi íþróttar og virkja sem flesta til þátttöku í íþróttum og almennu félagsstarfi.

Það er stefna Knattspyrnufélagsins Vals að samvinna og samheldni ríki meðal félagsmanna og stjórnenda deilda auk þess sem þeir kappkosti að vinna að framgangi íþróttar og almennra félagsmála. Stjórnarmenn og þjálfarar eru hvattir til að hafa frumkvæði og stuðla að virkri og árangursríkri samvinnu. Hér er um margþætta samvinnu að ræða sem nær ekki aðeins til þeirra sem annast stjórnslu hjá félaginu, heldur einnig til iðkenda og starfsmanna. Þá nær samvinnan einnig út fyrir raðir Knattspyrnufélagsins Vals, eins og til foreldra, Íþróttabandalags Reykjavíkur, annarra íþróttafélaga, skóla, Íþróttar- og tólmstundaráðs Reykjavíkur og Íþróttar- og Ólympíu-sambands Íslands.

Stefnt er að því að deildir félagsins eigi með sér samstarf auk þess sem stjórnendur deilda eru hvattir til aukinnar samvinnu við stjórnendur grunnskóla og börn og unglinga. Þannig

má skapa tækifæri til íþróttaiðkunar á breiðum grunni. Fjölhæf kunnátta og leikni barna í mörgum íþróttagreinum og félagsmálum á unga aldri skilar sér jafnt í öflugum keppnis- og afreksmönnum framtíðar sem góðum stjórnendum. Það er stefna félagsins að þróa áfram hugmyndir að íþróttaskóla fyrir börn frá þriggja ára aldri. Sjá nánari umfjöllum um íþróttaskóla í þessari námskrá.

Hér á eftir verður farið yfir helstu stefnumál og markmið Knattspyrnufélagsins Vals og sett fram nýtt skipurit sem félagið vinnur eftir.

5.1 Stefnumið í ýmsum málaflokkum

Eitt af meginmarkmiðum félagsins er að stuðla að iðkun íþróttanna fyrir almenning sem og keppnis- og afreksfólk. Þá er það einnig hlutverk Knattspyrnufélagsins Vals að fylgjast með því að starfsemi deilda fari fram samkvæmt gildandi lögum. Það er einnig á stefnuskrá félagsins að koma að rekstri íþróttaskóla í samvinnu við ÍBR og grunnskóla. Þá er það á stefnuskrá að bjóða upp á íþróttir, útivist og líkams- og heilsurækt fyrir alla fjölskylduna. Í félaginu skal leggja ríka áhersla á góðan félagsanda, hlýlegt umhverfi og gott viðmót innan sem utan vallar. Knattspyrnufélagið Valur stefnir að því að skapa iðkendum íþróttanna góðar aðstæður til íþróttaiðkunar og keppni. Þá er lögð áhersla á að koma upp æfingaaðstöðu og markvissri kennslu fyrir alla aldurshópa í fögru og góðu umhverfi félagsins. Í þjálfun og kennslu er leitast við að taka tillit til getu, þroska og aldurs iðkenda og finna þeim verkefni við hæfi hverju sinni. Þjálfarar og stjórnarmenn hjá félaginu eru hvattir til að tileinka sér og starfa eftir þessari stefnu og þeim markmiðum sem fram koma í íþróttanámskránni.

Hér á eftir er að finna stefnuatriði í helstu málaflokkum Knattspyrnufélagsins Vals.

Félagsstarf

Að stjórnendum félagsins stuðli að

- góðri félagsaðstöðu fyrir félagið og deildir þess
- markvissri eflingu félagsanda
- aukinni samvinnu
- samvinnu og samskiptum við önnur íþróttafélög

Þjálfaramenntun

Að þjálfarar sem starfa innan félagsins:

- hafi fagþekkingu á sviði þjálfunar og kennslu, s.s.
 - þróttakennaramenntun
 - íþróttافرæðimenntun
 - sjúkrþjálfaramenntun
 - kennaramenntun
- hafi lokið viðurkenndu námskeiði á vegum ÍSÍ og sér-sambanda þess eða lokið sambærilegu námi erlendis
- sækji símenntun meðan þeir starfa við þjálfun

Skipulag félags og deilda

Að stjórnendur félagsins stuðli að því að

- stjórnendur deilda vinni eftir skráðu skipuriti
- öflugt samstarf sé milli deilda eða hópa
- stjórnendur og þjálfarar deilda fylgi eftir skrásettum stefnumálum og markmiðum
- hver deild vinni að markmiðasetningu í ýmsum mála-flokkum fyrir einstaka hópa

Foreldrasamstarf

Að stjórnendur félags og deilda:

- efli á markvissan hátt samstarf félags og deilda við foreldra
- upplýsi foreldra um helstu markmið félags og deilda
- vinni að því að fá fleiri foreldra til starfa að félagsmálum
- komi á einföldum reglum sem kveða á um starf og hlutverk foreldra hjá íþróttafélagi

Fræðsla og forvarnir

Að stjórnendur og þjálfarar:

- vinni eftir stefnu í forvörnum
- vinni markvisst að fræðslu um gildi íþróttá
- leiti til fagfólks um aðstoð á sviði forvarna og ýmissa fræðslumála

Jafnrétti

Að stjórnendur félags og deilda stuðli að:

- greiðum aðgangi beggja kynja að þeim íþróttum sem hjá félaginu eru stundaðar
- kynningum á ýmsum greinum íþróttanna í íþróttaskóla/frístundaskóla
- öllum börnum og unglingum sé skapaður möguleiki til iðkunar íþróttanna án tillits til fjárhagslegrar stöðu heimila, búsetu, litarháttar, trúarbragða o.s.frv.

Mannvirki og umhverfismál

Að stjórnendur félags og deilda stuðli að:

- mannvirki sem byggð eru fullnægi þörfum þeirra íþróttagreina sem hjá félaginu eru stundaðar
- bættri aðstöðu fyrir deildir félaga
- umhverfismál séu í takt við stefnu stjórnvalda hverju sinni
- verndun umhverfis og náttúru og að slíkt sé hluti af íþróttalegu uppeldi

Fjármál og rekstur

Að stjórnendur félags og deilda stuðli að:

- nákvæmri fjármagnsáætlanagerð fyrir félag, deildir og einstaka hópa
- markvissu eftirliti með áætlanagerð félags og deilda og að endurskoðun sé virk og fari reglulega fram
- fjármál félags og deilda séu aðgengileg
- ekki sé eytt um efni fram

5.2 Markmiðasetning

Meginmarkmið Knattspyrnufélagsins Vals

Meginmarkmið Knattspyrnufélagsins Vals er að sjá til þess að félaginu séu skapaðar aðstæður þannig að hver einstaklingur geti eftt þroska sinn og fengið tækifæri til iðkunar þeirra íþróttanna sem hjá félaginu eru stundaðar. Hér er bæði átt við þá sem hafa það að markmiði að ná árangri í keppni eða þeim sem vilja stunda almenningsíþróttir sér til ánægju og heilsu-

bótar. Hér á eftir er að finna helstu markmið sem snúa að þátttöku:

- barna
- unglinga
- keppnis- og afreksfólks
- trimmara
- ýmissa hópa

Meginmarkmið með þátttöku barna

Að stjórnarmenn og þjálfarar:

- hafi fagþekkingu til að stjórna og þjálfa þennan aldurshóp
- skipuleggi íþróttastarfið við allra hæfi og á forsendum barna
- taki þátt í mótun íþróttta-/frístundaskóla félagsins í samvinnu við grunnskóla
- efli á markvissan hátt ýmsa þroskaþætti barna, s.s.
 - félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska
 - líkamsþroska
 - skyn- og hreyfiþroska
 - vitsmunþroska
- skipuleggi íþróttastarfið á þann hátt að börnin kynnist sem flestum greinum íþróttta
- skipuleggi íþróttastarfið með sérstaka kynningu á þeim greinum sem stundaðar eru hjá félaginu

Auk þess er markmið félags og deilda að:

- gefa árlega út æfinga- og keppnisáætlun fyrir alla aldurshópa
- setja fram markmið og áherslur í þjálfun allra aldurshópa
- hvetja stúlkur jafnt sem pílta til þátttöku í íþróttum
- stuðla að jafnrétti í þjálfun
- stuðla að vímuvarnarstefnu félags
- kynna árlega starfsemi félags og deilda fyrir íbúum og skólum í sveitarfélaginu

Markmið Knattspyrnufélagsins Vals er ennfremur að móta fjölbæfa íþróttta- og félagsmenn, hvort heldur þeir kjósa að iðka íþróttir sem tómstundagaman, til að ná árangri í keppni

eða til að sinna almennum félagsstörfum. Knattspyrnufélagið Valur stefnir að því að til stjórnunarstarfa veljist hæfir leiðtogar, stjórnarmenn og þjálfarar. Stefnt skal að skýrum þjálfunarmarkmiðum allra flokka í öllum deildum. Þá skal félagið fylgja stefnumótun Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Íþróttabandalags Reykjavíkur um þjálfun íþróttar fyrir börn og unglunga.

Meginmarkmið með þátttöku unglunga

Að stjórnarmenn og þjálfarar stuðli að:

- **íþróttastarfið sé skipulagt á forsendum unglunga**
- **þroskapættir unglunga, s.s. félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroski, líkamsþroski og vitsmunapróska séu eflidir á markvissan hátt**
- **íþróttastarf sé skipulagt á þann hátt að unglingar nái frekari tökum á þeim greinum sem hjá íþróttafélögum eru stundaðar**
- **unglingum sé gefinn kostur á að stunda íþróttir þar sem;**
 - **árangursmiðaðar keppnis- og afreksíþróttir eru stundaðar**
 - **áhersla er lögð á íþróttir án tillits til árangurs í keppni eða afrekatengdar niðurstöður**
- **samfara íþróttaiðkun sé unnið með aga, stundvísi og reglusemi**

Meginmarkmið með keppnis- og afreksíþróttum

Að stjórnarmenn og þjálfarar stuðli að:

- **þjálfun keppnis- og afreksfólks sé skipulögð af fagþekkingu**
- **íþróttastarfið sé skipulagt á forsendum þeirra sem vilja ná árangri í keppni**
- **markvissri eflingu félagslegra þátta keppnis- og afreksfólks**
- **skipulagi þjálfunar með bætta heilsu að leiðarljósi**
- **aukinni fræðslu og þekkingu iðkenda á líkama og heilsu**
- **bættri aðstöðu við hæfi afreksfólks í viðkomandi íþróttgreinum**

- leiðum til að sjá til þess að félagið sé ávallt í fremstu röð í þeim íþróttagreinum sem hjá félaginu eru stundaðar
- keppnis- og afreksfólki sé gefinn kostur á að stunda íþróttir þar sem;
 - árangursmiðaðar keppnisíþróttir fyrir fullorðna eru stundaðar
 - vöð er á góðri þjálfun og þjálfunaraðstöðu
- keppnis og afreksfólk fái góða aðhlyningu hjá ýmsum faghópum, s.s. læknum, sjúkraþjálfurum og næringarfræðingum

Auk þess er markmið félags og deilda að:

- gefa árlega út æfinga- og keppnisáætlun fyrir hvern aldurshóp
- stuðla að raunhæfri markmiðasetningu fyrir hvern aldurshóp
- hvetja stúlkur jafnt sem pílta 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 í afreksíþróttum
- stuðla að keppnis- og afreksíþróttamenn séu góðar fyrirmyndir

Markmið Knattspyrnufélagsins Vals og deilda í keppnis- og afreksíþróttum er að eiga ávallt breiðan hóp afreksmanna í fremstu röð þeirra íþróttagreina sem eru stundaðar hjá félaginu. Stjórnir deilda 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 Knattspyrnufélagsins Vals stefnir að því að veita afreksfólki félagsins stuðning eftir bestu getu hverju sinni. Félagslegur stuðningur er mikilvægur til að markmið afreksstefnunnar nái fram að ganga.

Meginmarkmið með þátttöku fullorðinna (trimmara)

Að stjórnarmenn og þjálfarar félagsins stuðli að:

- skipulagi íþróttastarfs á forsendum fullorðinna
- eflingu félagslegra þátta
- þjálfun þar sem bætt heilsa er höfð að leiðarljósi
- aukinni fræðslu og þekkingu iðkenda á líkama og heilsu
- góðri þjónustu við þá sem stunda almenningsíþróttir
- iðkendum sé sköpuð aðstaða við hæfi
- vel menntuðum kennurum og þjálfurum fyrir fullorðna
- taka vel á móti nýjum iðkendum
- fullorðnum sé gefinn kostur á að stunda íþróttir þar sem:
 - árangursmiðaðar keppnisíþróttir eru stundaðar
 - áhersla er lögð á íþróttir án tillits árangurs í keppni eða afrekategdar niðurstöður

Framtíðarstefna Knattspyrnufélagsins Vals 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.

Meginmarkmið með þátttöku annarra hópa

Að stjórnarmenn og þjálfarar stuðli að:

- skipulagi íþróttar- og félagsstarfs fyrir ýmsa aðra hópa en hér hafa verið nefndir, s.s.
 - fólk sem ekki hefur tekið þátt í íþróttum
 - fólk sem ekki hefur tekið þátt í íþróttum áður fyrir félagið
 - fólk sem ekki er úr hópi foreldra
- markvissri uppbyggingu á félagslegum þáttum
- skipulagi í þjálfun þar sem bætt heilsa er höfð að leiðarljósi
- greiðum aðgangi þessa hóps að keppni og leikjum
- fjölbreyttri þátttöku þessa hóps í starfi íþróttafélaga



6. SKIPUN STJÓRNAR OG HLOTVERK STJÓRNENDA

Starfsemi Knattspyrnufélagsins Vals byggist að meginhluta til á sjálfbóðaliðsstarfi sem er undirstaða félagsins og grundvöllur fyrir því að hægt er að halda úti þróttmiklu íþróttastarfi til hagsbóta fyrir almenning og æsku borgarinnar.

Til að framfylgja stefnumótun og markmiðum félagsins 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 aðalstjórn á árlegum aðalfundi félagsins og skal formaðurinn kosinn sérstaklega. Auk þeirra skipi stjórnina formenn knattspyrnu-, handknattleiks- og körfuknattleiksdeildar en þeir eru kjörnir á aðalfundi deilda. Á fyrsta stjórnarfundum eftir aðalfund félagsins skiptir aðalstjórn með sér verkum og kýs varaformann, ritara og gjaldkera.

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 samráði við deildastjórnir. 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 svipuðu hlutverki innan deilda og aðalstjórn félagsins. Þær heyra undir aðalstjórn, 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 Knattspyrnufélagsins Vals 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 félags og 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 stíkl- að á stóru um meginhlutverk stjórnar og helstu hlutverk stjórnarmanna í íþróttafélaginu og deildum þess.

6.1 Meginhlutverk stjórnar

Meginhlutverk stjórnar félags eða deildar er að stýra starfsemi- inni í samræmi við vilja félagsmanna eins og fram kemur í lög- um félagsins, fundarsamþykktum, samþykkttri stefnu og markmiðum. Þá skal leitast við að byggja upp og viðhalda heilbrigðum félagsanda í þeim íþróttageininum sem eru stund- aðar hjá félaginu. Af einstökum verkefnum stjórnar má m.a. nefna:

- **Að setja fram 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**

6.2 Formaður

Ábyrgðarmesta hlutverk stjórnarmanns er í höndum formanns félagsins 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 félaginu. 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 stjórnarfundi, sjá til þess að til þeirra sé boðað samkvæmt lögum félagsins 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 með samningum sem félagið gerir**
- **Að boða til funda í samvinnu við ritara**

6.3 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.

6.4 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**

6.5 Gjaldkeri

Meginhlutverk gjaldkera er að hafa umsjón með fjárreiðum og annast reikningshald félagsins í samræmi við lög og reglur íþróttahreyfingar. 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 varasjóðs
- Að semja ársreikninga
- Að hafa umsjón með fjáröflunum
- Að annast gerð fjárhagsáætlunar
- Að hafa umsjón með færslu bókhalds og reikningshaldi félagsins

6.6 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.

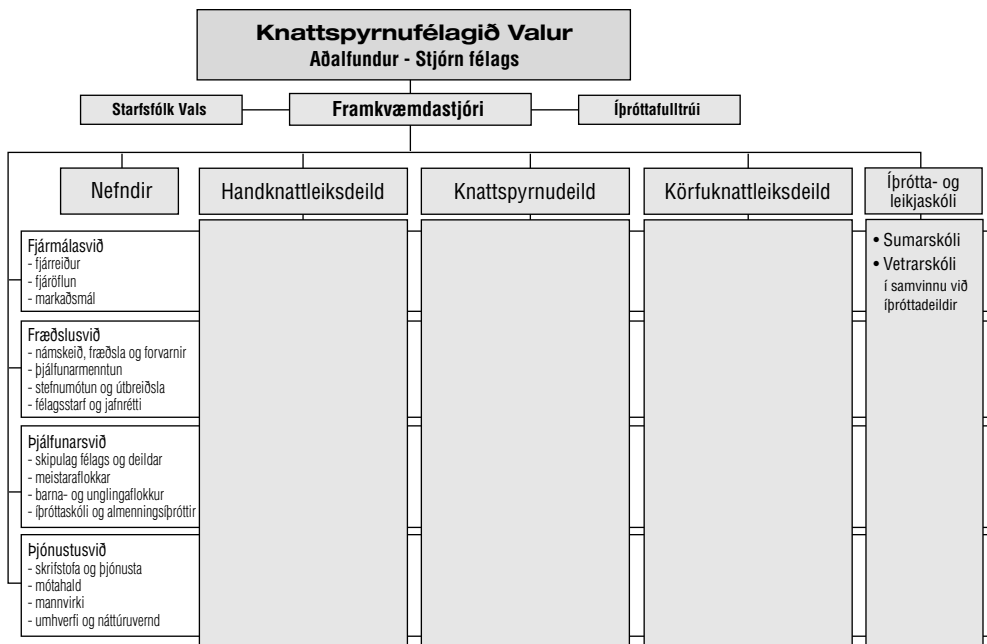


7. STJÓRNUN OG SKIPURIT

Til að ná megi þeim markmiðum sem stjórn félagsins hefur sett sér er nauðsynlegt að koma á öflugu og markvissu stjórnsýslukerfi. Það skipurit sem unnið verður eftir hjá félaginu skiptist í fjögur fagsvið, sjá nánar skipurit hér að neðan. Þessi fagsvið eru:

- **Fjármálasvið**
- **Fræðslusvið**
- **Þjálfarasvið**
- **Þjónustusvið**

Fagsvið þessi mynda helstu stoðir í starfsemi félagsins og hvernar deildar. Í hverju fagsviði er mynduð starfsnefnd þar sem aðalstjórnarmaður Knattspyrnufélagsins Vals fer með forystuhlutverk. Þeim til aðstoðar er einn aðili frá hverri deild sem eru í forsvari fyrir viðkomandi svið innan sinnar deildar. Þar að auki getur formaður starfsnefndar óskað eftir því að öðrum félagsmönnum sé gefninn kostur á að taka þátt í störfum fagsviða.



Skipurit Knattspyrnufélagsins Vals

7.1 Fjármálasvið

Stjórnun *fjármálasviðs* er í höndum gjaldkera aðalstjórnar Knattspyrnufélagsins Vals. Hann hefur umsjón með fjárreiðum og annast reikningshald þess og sér til þess að bókhald sé fært samkvæmt lögum og reglum um færslu bókhalds. Á verksviði hans eru frágangur ársuppgjörs, samskipti við banka og styrktaraðila, umsjón með innheimtu félagsgjalda og fjáraflana auk annarra gjalda.

Fjárreiðunefnd

Fjárreiðunefnd er skipuð formönnum deilda, framkvæmdastjóra og gjaldkera aðalstjórnar sem er formaður nefndarinnar. Helstu hlutverk fjármálanefndar eru eftirfarandi:

- að hafa eftirlit með rekstri félagsins og deilda og aðstoða deildir 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
- að samþykkja eða hafna hugsanlegum fjárskuldbindingum deilda sem ekki eru í samþykktum áætlunum

7.2 Fræðsluvið

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir *fræðsluvið* er að sjá um útgáfumál og ritstýra þeim, hafa umsjón með félagslegum þáttum, s.s. hátíðum, ráðstefnum og fjölmönnum samkomum. Einnig að skapa og þróa stefnumótun fyrir starfsemi félagsins og sjá um að koma því á framfæri til deilda, íbúa borgarinnar og ýmissa aðila.

Fræðslunefnd

Fræðslunefnd er skipuð fulltrúum viðkomandi deilda undir forystu aðalstjórnarfulltrúa Knattspyrnufélagsins Vals. 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 hefur fræðslunefnd umsjón með endurskoðun á íþróttanámskrá félagsins. Helstu hlutverk fræðslunefndar eru:

- að sjá um öll útgáfumál og ritstýra þeim
- að vera deildum innan handar í markvissri uppbyggingu íþróttá 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 almenningsíþróttir, 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 á íþróttanámskrá félagsins
- að sjá um stórafmæli og sérstakar upptökur
- að sjá um að skrásetja sögu félagsins
- að sjá um að saga félags sé öllum aðgengileg á fjölbreyttan hátt

7.3 Þjálfunarsvið

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir *þjálfunarsvið* er að sjá um ýmis skipulagsmál milli félags og deilda. Þau helstu eru:

- Börn og unglingar
- Meistaraflokkar
- Almenningsíþróttir
- Íþróttaskóli

7.3.1 Börn og unglingar

Hlutverk kjörins stjórnarmanns í deildum sem fer fyrir mála-flokknum *börn og unglingar* er umsjón með rekstri barna- og unglingaflokka. Sérstakt barna- og unglingaráð er kosið ef með þarf og einnig foreldraráð til fullþingis. Sjá nánar kafla í þessari námskrá um samvinnu heimila og íþróttafélaga.

Barna- og unglinganefnd

Barna- og unglinganefnd er skipuð viðkomandi fulltrúum deilda undir forystu fulltrúa aðalstjórnar. Helsta hlutverk er að taka á sameiginlegum málum þessa aldurshóps og huga sér-

staklega að því að fylgja eftir stefnumótun félagsins og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands hvað varðar þjálfun barna og unglinga og keppni og þjálfaramenntun. Auk þess að standa fyrir fræðslufundum í samvinnu við fræðslunefnd um málefni sem snerta þjálfun barna og unglinga. Það er á stefnuskrá félagsins að íþróttafulltrúi eða starfsmaður deilda sinni þessum málaflokki fyrir félagið og verði deildum innan handar varðandi ýmis atriði, s.s. faglega uppbyggingu þjálfunar, skipulag þjálfunar og þjálfarasamninga. Helstu hlutverk barna- og unglínganefndar eru:

- að sjá um skipulagningu og undirbúning fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil
- að hafa umsjón með ráðningu þjálfara
- að raða niður í æfingatíma í samvinnu við þjónustunefnd
- að sjá um útgáfu æfinga- og keppnisáætlunar í samvinnu við þjónustunefnd
- 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 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:

- 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 verðlauna sérstaklega þá aðila sem sýna framúrskarandi árangur við æfingar og keppni í lok hvers tímabils

7.3.2 Meistaraflokkur

Hlutverk kjörins stjórnarmanns í deildum fyrir *málaflokknum* meistaraflokkur er umsjón með rekstri meistaraflokka og keppnis- og afreksflokka félagsins. Sérstakt meistaraflokksráð er kosið í deildum.

Meistaraflokksnefnd

Meistaraflokksnefnd er skipuð fulltrúum viðkomandi deilda og starfar undir forystu fulltrúa aðalstjórnar. Hún hefur það hlutverk að taka á sameiginlegum málum sem varða starfsemi þessa sviðs ef með þarf. Helstu hlutverk meistaraflokksnefndar eru:

- skipulagning og undirbúningur fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil
- ráðning þjálfara
- niðurröðun æfingatíma í samráði við þjónustunefnd
- 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 raða niður mótum á hverju ári í samráði við þjónustunefnd
- 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 íþróttagreinum sem hjá félaginu eru stundaðar.

7.3.3 Almenningsíþróttir og íþróttaskóli

Hlutverk kjörins stjórnarmanns í deildum fyrir málaflokknum *almenningsíþróttir og íþróttaskóli* er umsjón þessa málaflokks innan sinnar deildar.

Almenningsíþrótt- og íþróttaskólanefnd

Almenningsíþrótt- og íþróttaskólanefnd er skipuð fulltrúum viðkomandi deilda undir forystu fulltrúa aðalstjórnar. Innan nefndar er tekið á sameiginlegum atriðum félagsins í þessum málaflokkum auk þess að hún skipuleggur, endurskoðar og framfylgir stefnu félagsins um almenningsíþróttir. Stefnt er að því að bjóða upp á þjónustu á sviði íþróttar, 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, sjá nánar kafla um íþróttaskóla. Nauðsynlegt er að hafa gott samstarf innan félagsins við ÍBR, ÍTR og grunnskólana í hverfinu, skólastjóra, kennara og foreldra.

7.4 Þjónustusvið

Hlutverk kjörins stjórnarmanns fyrir *þjónustusvið* er að sjá félagsmönnum fyrir æfinga- og keppnisaðstöðu, hvort heldur er á íþróttasvæði félagsins 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.

Þjónustunefnd

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

- að sjá félagsmönnum fyrir æfinga- og keppnisaðstöðu
- að sjá um samræmingu á úthlutun og niðurröðun æfingátíma
- að sjá um samræmingu á umsóknum og eftirlit með skráningu keppnistíma
- að hafa eftirlit með umhirðu félagsheimilis 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 félagsins
- 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

7.5 Starfsnefndir

Störf í starfsnefndum gera ákveðnar kröfur til stjórnarmanna, jafnframt því sem þeir sinna afmörkuðum verkefnum sem oft krefjast ákveðinnar fagþekkingar. Með samþykki stjórnar Knattspyrnufélagsins Vals er starfsnefnd heimilt að skipa undirnefnd vegna ákveðinna og aðkallandi verkefna. Stjórnun og störf í starfsnefnd gera kröfur um sjálfstæð vinnubrögð, góða skipulagningu og markvissa stjórnsýslu. Fyrir utan starfsnefndir innan sviða, sem mögulegt er að stofna til, getur félagið og deildir þess staðið fyrir stofnun annarra starfsnefnda eftir þörfum hverju sinni. Helstu reglur varðandi starfsnefndir eru þessar:

Starfsskipulag

- ritun fundargerða
- samantekt á ársskýrslu sem er afhent stjórn félagsins í janúar ár hvert.

Tilgangur

- vinna að stefnumótun á viðkomandi sviði og ná þeim markmiðum sem félagið setur sér hverju sinni
- styðja við starf stjórnar og efla samstarf milli deilda félagsins
- tryggja vandaða umfjöllun mála
- vera uppspretta nýrra hugmynda
- afla og viðhalda þekkingu fyrir starfsemi félagsins
- gera þekkingu aðgengilega í starfi félags
- vera vettvangur umræðu sem leiði til niðurstöðu og aðgerða

- gera tillögur um lausnir verkefna til aðalstjórnar
- undirbúa og gera tillögur um stefnumörkun félags í viðkomandi málaflokki
- taka þátt í gerð og mati á starfsáætlunum aðalstjórnar
- fylgjast með framkvæmd áætlana
- skapa skilning og miðla þekkingu og reynslu til aðalstjórnar og deilda

Vinnulag

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

7.6 Starfsmenn aðalstjórnar Knattspyrnufélagsins Vals

7.6.1 Framkvæmdastjóri aðalstjórnar - starfslýsing

a. Umsjón með mannvirkjum og öðrum eignum félagsins

Framkvæmdastjóri er yfirmaður allra mannvirkja félagsins sem og íþróttasvæðis. Hann skal skipuleggja notkun íþróttamannvirkja og leitast við að nýting þeirra verði sem best. Hann skal framfylgja ákvörðunum aðalstjórnar um hvaðeina er snertir íþróttasvæðið og vera tengiliður aðalstjórnar og deilda varðandi nýtingu mannvirkja og íþróttasvæðis. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á eignum Vals meðan hann er við vinnu og skal gæta þess að umgengni notenda, annarra starfsmanna sem og hans sjálfs sé eðlileg og til fyrirmyndar. Framkvæmdastjóri á að sjá til þess að reglur um íþróttasvæði og mannvirki séu virtar.

b. Þjónusta við félagsmenn, deildir og aðra aðila

Framkvæmdastjóri á að sýna félagsmönnum Vals og leigjendum hjálpssemi og þjónustulund. Hann skal eftir sinni bestu getu vera þeim innan handar með hvaðeina er þeir

þarfnast. Framkvæmdastjóri er ábyrgur fyrir hverjum þeim viðburði (leikir, mót og fl.) sem fram fer á íþróttasvæðinu og mannvirkjum þess. Deildir skulu sjá um skipulagningu, undirbúning og frágang viðburða sinna í samráði við framkvæmdastjóra. Framkvæmdastjóri skal halda utan um félagaskrá íþróttafélagsins og vera deildum til aðstoðar með að halda utan um iðkendaskrár. Framkvæmdastjóri hefur umsjón með reglubundinni skýrslugerð um nýtingu íþróttahússins.

c. Fjármál

Framkvæmdastjóri skal framfylgja ákvörðunum aðalstjórnar, hafa í samráði við aðalstjórn og deildir umsjón og eftirlit með fjárreiðum félagsins og deilda. Framkvæmdastjóri hefur eftirlit með rekstrar- og fjárhagsáætlunum deilda, aðstoðar deildir við gerð samninga, greiðir samþykktar skuldbindingar sem eiga að greiðast af félags- og æfingagjöldum s.s laun þjálfara og fl. Framkvæmdastjóri hefur eftirlit og umsjón með innheimtu félags- og æfingagjalda. Hann hefur í samráði við aðalstjórn og deildir umsjón með fjárhags- og launabókhaldi fyrir félagið og einstaka deildir þess. Framkvæmdastjóri hefur umsjón með launaútreikningum starfsmanna.

d. Starfsmannahald

Framkvæmdastjóri ræður starfsmenn til starfa við íþróttahús og íþróttasvæði félagsins og aðstoðarfólk til að annast þau verkefni sem eru á ábyrgðarsviði framkvæmdastjóra. Hann skal vera deildum félagsins innan handar við ráðningu starfsmanna sem eru á ábyrgð þeirra, s.s. þjálfara og iðkendur.

e. Samskipti við ýmsa aðila

Framkvæmdastjóri annast samskipti við opinbera aðila og aðra aðila innan íþróttahreyfingarinnar, s.s. ÍBR, ÍTR, ÍSÍ og önnur íþróttafélög. Framkvæmdastjóri á að heimsækja þessa aðila með reglubundnum hætti til kynningar og fræðslu.

7.6.2 Íþróttafulltrúi - starfslýsing

Íþróttafulltrúi skal starfa á faglegum grunni og hafa umsjón með og skipuleggja íþróttalega þætti í starfi yngri iðkenda hjá íþróttafélaginu. Hann á að vera ráðgjafi deilda félagsins við ráðningar á þjálfurum, sjá um og skipuleggja námskeið fyrir þjálfara deilda, stjórnarmenn og aðra starfsmenn félagsins. Hann samhæfir æfingar yngstu iðkenda í samráði við deildaþjálfara. Hann tekur á agavandamálum í samráði við þjálfara og deildir og samræmir viðbrögð deilda í agamálum.

Íþróttafulltrúi er skólustjóri íþróttaskóla barna, aðstoðar við skipulagningu móta og sér um samskipti deilda við sér-sambönd innan íþróttahreyfingarinnar, s.s HSI, KSI, KKI og fl. Hann aðstoðar deildir og foreldraráð við undirbúning og skipulag fjáraflana. Hann er fulltrúi íþróttafélagsins í samstarfi Vals og félagsmiðstöðvar, skóla, kirkju og fl. aðila er vinna með börnum og unglíngum á félagssvæði Vals. Hann sér um að vímuvarnarstefnu Vals sé fylgt og grípur inn í ef þörf krefur í samráði við viðkomandi stjórn og þjálfara. Íþróttafulltrúi er framkvæmdastjóra til aðstoðar við skipulagningu og innheimtu æfingagjalda og skipulag notkunar á íþróttamannvirkjum Vals.

Sem starfsmaður íþróttafélagsins ber honum að ábyrgjast góða umgengni um eignir Vals á meðan hann er við vinnu og skal gæta þess að umgengni notenda sem og hans sjálfs sé eðlileg og til fyrirmyndar. Hann á að sjá til þess sem og aðrir starfsmenn að reglur um íþróttasvæði og mannvirki séu virtar.

7.6.3 Umsjónarmaður íþróttamannvirkja Vals - starfslýsing

Umsjónarmaður íþróttamannvirkja Vals er staðgengill framkvæmdastjóra, ásamt íþróttafulltrúa, í fjarveru hans og gengur í þau störf hans er framkvæmdastjóri ákvarðar. Umsjónarmaður hefur á höndum verklegar framkvæmdir í og við mannvirki Vals í samráði við framkvæmdastjóra, ásamt öllu viðhaldi svo langt sem kunnátta umsjónarmans og þekking nær. Þegar þörf er á kallar umsjónarmaður til starfa aðra iðnaðarmenn í samráði við framkvæmdastjóra. Umsjónarmaður sér einnig um: að

skipuleggja dagleg þrif og ræstingu, innkaup á ræstivörum og ræstingatekjum í samráði við framkvæmdastjóra. Auk daglegra þrifa á ræstingastjóri að skipuleggja og hafa umsjón með þeim þrifum sem nauðsynlegar teljast hverju sinni svo sem á rúðum, hurðum, loftstokkum og skyldum verkefnum. Umsjónarmaður mannvirkja á gera sitt ítrasta til þess að mannvirki Vals séu íþróttafélaginu til sóma.

Umsjónarmaður gengur í störf starfsmanna Íþróttamiðstöðvar í forföllum þeirra í samráði við framkvæmdastjóra samkvæmt starfslýsingu almennra starfsmanna (hús- og baðvarða).

7.6.4 Almennir starfsmenn Vals - starfslýsing

Til verka starfsmanns er nánast allt sem til fellur á íþróttasvæði og í mannvirkjum, þar með talið þrif, ræsting, varsla (ganga-, bað- og verðmætavarsla), umsjón með vinnuskóla og atvinnuátaksmönnum, almennt viðhald og fleira. Starfsmaður á að sýna félagsmönnum Vals og leigjendum hjálpssemi og þjónustulund, vera þeim innan handar með hvaðeina er þeir þarfnast eftir sinni bestu getu. Starfsmaður ber ábyrgð á eigum Vals meðan hann er við vinnu og skal gæta þess að umgengni notenda sem og hans sjálfs sé eðlileg og til fyrirmyndar. Starfsmaður á að sjá til þess að reglur um íþróttasvæði og mannvirki séu virtar.

7.6.5 Skrifstofustjóri - starfslýsing

Skrifstofustjóri er starfsmaður á skrifstofu íþróttafélagsins og er staðgengill framkvæmdastjóra í fjarveru hans um hvaðeina er varðar skrifstofuna og annað samkvæmt ákvörðun framkvæmdastjóra. Skrifstofustjóri skal skipuleggja og hafa eftirlit með, ásamt íþróttafulltrúa og framkvæmdastjóra, innheimtu æfinga- og félagsgjalda. Hann skal vera framkvæmdastjóra til aðstoðar við gerð og viðhald iðkenda- og félagaskrár Vals. Skrifstofustjóri skal færa bókhald Vals og deilda þess eftir ákvörðun aðalstjórnar og framkvæmdastjóra. Skrifstofustjóri ber ábyrgð á eigum Vals meðan hann er við vinnu og skal gæta þess að umgengni notenda, annarra starfsmanna sem og hans

sjálfs sé eðlileg og til fyrirmyndar. Skrifstofustjóri á að sjá til þess að reglur um íþróttasvæði og mannvirki séu virtar.

7.6.6 Vefstjóri - starfslýsing

Vefstjóri sér um og stýrir heimasíðu Vals, www.valur.is í samstarfi við framkvæmdastjóra Vals.

Vefstjóri sér um uppfærslur og breytingar, kemur með hugmyndir að útliti og hugbúnaði fyrir heimasíðu og leggur fyrir framkvæmdastjóra félagsins. Vefstjóri hefur einn aðgang að forritum og hugbúnaði, en veitir deildum og starfsmönnum aðgang að heimasíðunni.

Vefstjóri þarf að hafa mentun á tölvusviði eða a.m.k. tveggja ára reynslu í rekstri heimasíða.

Vefstjóri tilnefnir staðgengil fyrir sig. Vefstjóri er ábyrgur og stjórnar þeirri umræðu sem á sér stað á spjallsíðunni í samstarfi við framkvæmdastjóra.



8. ÍPRÓTTADEILDIR KNATT- SPYRNUFÉLAGSINS VALS

Innan Knattspyrnufélagsins Vals eru nú starfandi eftirfarandi deildir:

- Handknattleiksdeild
- Knattspyrnudeild
- Körfuknattleiksdeild

Íþróttaskóli er samstarfsverkefni aðalstjórnar og íþróttadeilda, sjá sérstakan kafla um starfsemi íþróttaskóla.

8.1 Rekstur

Deildir félagsins eru með sjálfstæðan rekstur. Þær heyra undir aðalstjórn félagsins eins og lög Knattspyrnufélagsins Vals kveða á um. Undirstaða allrar starfsemi í deildum félagsins er sjálfboðaliðastarf.

Stjórn deildar skal skipuleggja starfið samkvæmt skipuriti félagsins. Stjórn deildar skal stuðla að því að deildin sé fjárhagslega sjálfstæð og kappkosta að ná inn nægilegum tekjum með iðkendagjöldum, félagsgjöldum, stuðningsgjöldum, auglýsingum og öðru svo að standa megi undir ýmsum greiðslum, s.s. þjálfaralaunum, kostnaði vegna keppnis- og æfingagalla, keppnis- og æfingaferðalaga og auglýsingakostnaði.

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.

8.2 Félagsmál

Deildir félagsins stefna að því að skapa félagsmönnum vettvang til að sinna hugðarefnum sínum á sviði íþróttá. Þannig skapar deildin vettvang til að stuðla að samkennd meðal þeirra 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 ríki jákvæður starfsandi en að keppni aukist smám saman eftir því sem ofar dregur í aldursflokka.

8.3 Ráðning þjálfara

Hver deild stefnir að því að ráða sem hæfasta þjálfara sem vöð 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 aldurshópum skiptir mestu máli að þjálfarar geti kennt undirstöðuatriði auk þess að vera góðir leiðtogar. Í eldri aldurshópum skulu þjálfarar einnig vera góðir fagmenn og leiðtogar sem stefna að hámarksárangri með einstaklinga og hópa. Ráða skal þjálfara í sem bestu samráði við flokksráð.

8.4 Markmið með íþróttaiðkun í deildum

Börn

Eftirfarandi markmið skulu höfð að leiðarljósi:

- að kynna íþróttir og íþróttagreinar á jákvæðan og leikrænan hátt
- að stuðla að markvissri ástundun íþróttá, einbeintni, sjálfsaga og félagslegum þroska
- að kenna undirstöðuatriði í íþróttagreinum sem hjá félaginu eru stundaðar
- að kynna iðkendum þá skipulagshugsun sem að baki hverri íþróttagrein býr

- að rækta með iðkendum skilning á mikilvægi einstaklingsins og þátttöku hans í hópstarfi til að árangur megi nást
- að ná til eins stórs hluta barna og mögulegt er
- að hver deild sjái um frekari stefnu og markmiðasetningu með viðkomandi aldurshóp

Unglingar

Eftirfarandi markmið skulu höfð að leiðarljósi:

- að auka færni iðkenda í íþróttagrein
- að dýpka skilning iðkenda á nauðsynlegu skipulagi og sjálfsaga
- að efla þrek með alhliða líkamspjálfun
- að efla félagslegan þroska iðkenda á æfingum og í keppni
- að stuðla að forvörnum gegn vímuefnanotkun
- að stuðla að því að fjöldi iðkenda í aldursflokkum haldist sem mestur
- að undirbúa iðkendur fyrir keppnis- og afrekspjálfun
- að hver deild sjái um frekari stefnu og markmiðasetningu með viðkomandi aldurshóp

Fullorðnir (almenningsíþróttir - öldungar)

Eftirfarandi markmið skulu höfð að leiðarljósi:

- að gefa fullorðnum kost á að stunda almenna líkams- og heilsurækt
- að gefa fullorðnum kost á að stunda íþróttir við sitt hæfi
- að stuðla að góðum félagsskap
- að hver deild sjái um frekari stefnu og markmiðasetningu með viðkomandi aldurshóp

Keppnis- og afreksmenn

Eftirfarandi markmið skulu höfð að leiðarljósi:

- að byggja upp keppnis- og afreksfólk úr eigin röðum
- að stefna að því að eiga góða einstaklinga og góð lið á landsvísu í öllum flokkum
- að hver deild sjái um frekari stefnu og markmiðasetningu með viðkomandi hóp

8.5 Upplýsingar um íþróttadeildir

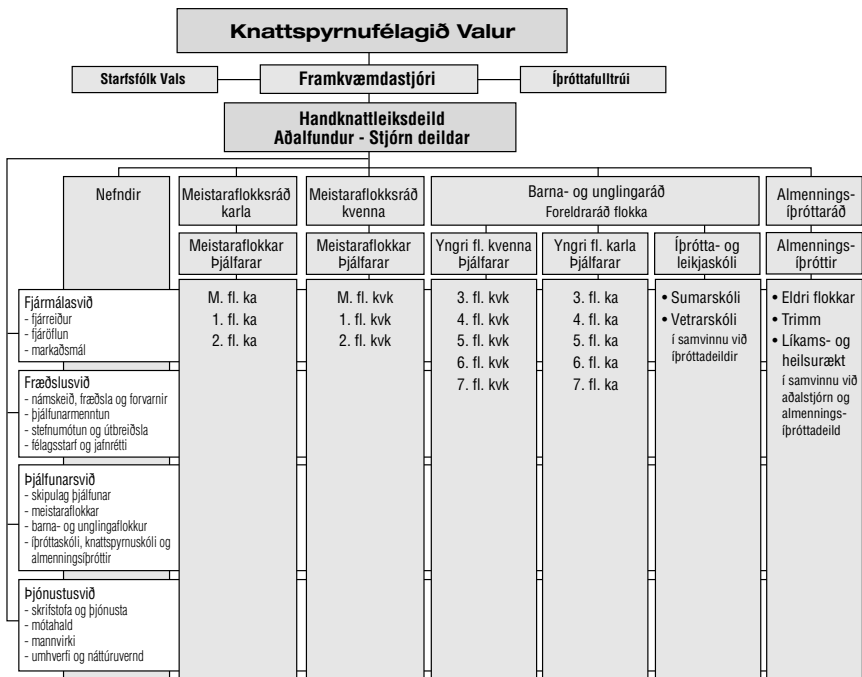
Með útgáfu þessarar íþróttanámskrár er mörkuð stefna til næstu ára fyrir félagið og deildir þess. Stefnumótun þessi og markmiðasetning er byggð á stefnu Íþróttabandalags Reykjavíkur og stefnu Íþróttá- og Ólympíunefndar Íslands. Helstu stefnur ÍSÍ eru í íþróttanámskránni og vísast í þær. Það er einlæg hvatning til stjórna allra deilda Vals að hefja stefnumótandi vinnu og útfæra á markvissan hátt þau atriði sem þar koma fram. Án markvissrar vinnu í deildum félagsins ná þessi stefnumið aldrei fram að ganga. Það er því von Knattspyrnufélagsins Vals að innan fárra ára verði hver deild komin með sérstaka íþróttanámskrá sem treysti þjálfun, stjórnun og rekstur deilda. Íþróttanámskrá deilda verði nánari útfærsla á íþróttanámskrá félagsins og byggir á þeirri stefnumótun og markmiðum sem þar koma fram.

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

8.5.1 Handknattleiksdeild

Stofnun

Handknattleiksdeild Vals var stofnuð í kringum 1940, eftir að hafa verið liður í þjálfun knattspyrnumanna félagsins um árabil. En það ár var efnt til fyrsta Íslandsmóts í handknattleik sem Valsmenn unnu og allt síðan hefur handknattleikur verið mjög vinsæl íþróttagrein hjá Val. Unglingastarfið hefur ávalt verið í fyrirrúmi hjá félaginu og hefur það margsinnis verið viðurkennt fyrir gott barna- og unglingastarf.



Skipurit handknattleiksdeilda Vals

Aðstaða

Aðstaða til iðkunar handknattleiks er ágæt. Allar æfingar og heimaleikir fara fram í íþróttahúsi félagsins á Hlíðarenda og í Hlíðaskóla, þar sem yngstu iðkendur stunda æfingar að hluta til. Með tilkomu uppbyggingarinnar að Hlíðarenda mun nýtt og glæsilegt íþróttahús rísa þar sem núverandi keppnissalur Vals stendur.

Árangur

Árangur Vals hefur verið góður frá upphafi og hafa Valsmenn ávallt átt velgengni að fagna í handknattleik, þó þegar á heildina er litið þótt stundum hafi starfið dalað um tíma. Árangur meistaraflokks karla er sem hér segir:

- Íslandsmeistarar 20 sinnum: 1940, 1941, 1942, 1944, 1947, 1948, 1951, 1955, 1973, 1977, 1978, 1979, 1988, 1989, 1991, 1993, 1994, 1995, 1996, 1998.
- Bikarmeistarar 5 sinnum: 1974, 1988, 1990, 1993, 1998.

Árangur meistaraflokks kvenna er sem hér segir:

- Íslandsmeistarar 12 sinnum: 1962, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1971, 1972, 1973, 1975, 1983,
- Bikarmeistarar 3 sinnum: 1988, ?, 2000

Einn af hápunktum handboltasögu Vals var árið 1980 er Valur, með eitt sterkasta handknattleikslíð sem leikið hefur á Íslandi sem gekk undir viðurnefninu Mulningsvélín vegna gríðarlega sterks varnarleiks, lék til úrslita í Evrópukeppni meistarliða vorið 1980. Þar var leikið í Ólympíuhöllinni í München og hefur Valur eitt íslenskra liða náð svo langt á alþjóðavettvangi. Sá leikur tapaðist en er þrátt fyrir það eitt af mestu afrekum félagsins. Undanúrslita leikur Vals gegn Atletico Madrid í Laugardalshöllinni er einn sá mest spennandi leikur sem fram hefur farið þar innandyrna en Valur sigraði 18 - 15 eftir að hafa tapað fyrri leiknum ytra 24 - 21. Valur komst því áfram í úrslitaleikinn gegn Grosswalldstadt á fleiri mörkum skoruðum á útivelli.

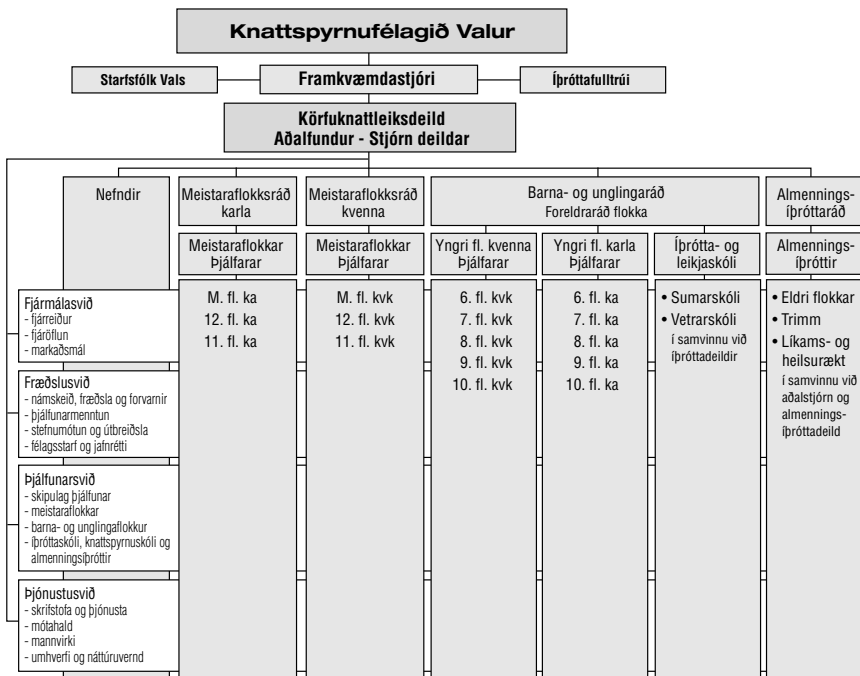
Iðkendum

Undanfarin ár hafa í kringum 200 börn og unglingar lagt stund á handknattleik hjá handknattleiksdeild Vals.

8.5.2 Körfuknattleiksdeild

Stofnun körfuknattleiksdeildar

Körfuknattleiksdeild Vals var stofnuð 29. september 1970. Eftir að Körfuknattleiksfélags Reykjavíkur (KFR) óskaði eftir stofnun körfuknattleiksdeildar innan Vals og þar af leiðandi inngöngu í félagið hefur starfsemin gengið vel í yngri flokkum enda hefur deildin alltaf lagt mikið upp úr uppeldisþættinum í starfi sínu. Meistarflokkur hefur ýmist spilað í úrvalsdeild eða í 1. deild. 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



Skipurit körfuknattleiksdeilar Vals

Aðstaða

Körfuknattleiksdeild Vals er með keppnis- og æfingaaðstöðu á Hlíðarenda og í Hlíðarskóla, þar sem yngstu iðkendur stunda æfingar að hluta til. Með nýju og glæsilegu íþróttahúsi á Hlíðarenda mun aðstaða félagsins stórlega batna, en nýtt íþróttahús mun rísa þar sem núverandi keppnisalur Vals stendur.

Árangur

Árangur Körfuknattleiksdeildar Vals hefur verið með ágætum frá upphafi og hefur félagið fengið viðurkenningar fyrir árangur í gegnum tíðina. Árangur meistaraflokks karla er sem hér segir:

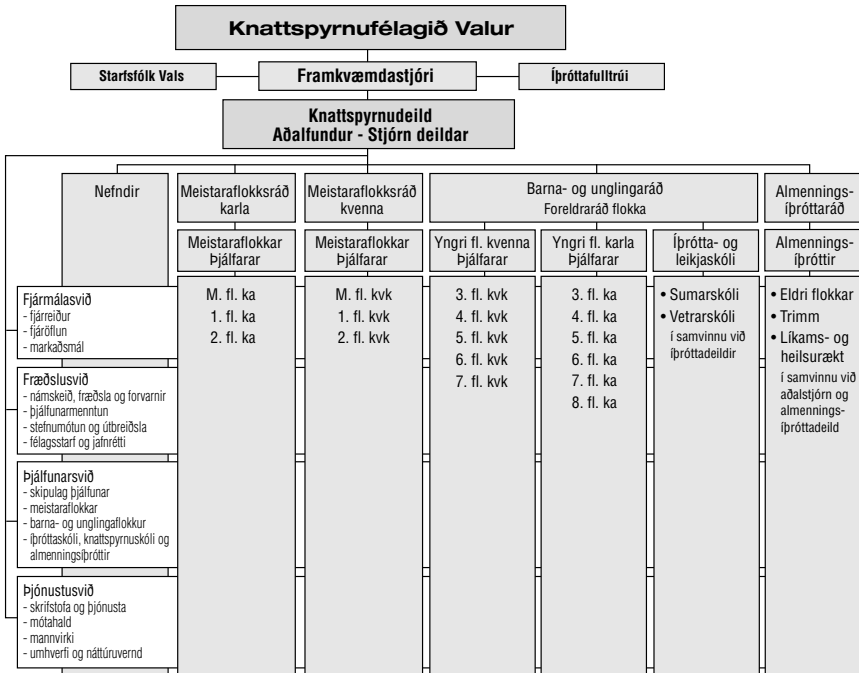
- Íslandsmeistarar 2 sinnum: 1980, 1983.
- Bikarmeistarar 3 sinnum: 1980, 1981, 1983.
- 1. deildarmeistarar 2 sinnum: 1997, 2002.

Iðkendur

Undanfarin ár hafa í kringum 200 börn og unglingar stundað körfuknattleik hjá körfuknattleiksdeild Vals.

8.5.3. Knattspyrnudeild

Knattspyrnudeildin var stofnuð samfara stofnun knattspyrnufélagssins 11. maí 1911. Við vinnu að knattspyrnuvelli sínum á Melunum í Reykjavík sveimaði fálki yfir höfðum þeirra og var félagið eftir það kallað Valur. Árið 1915 tók Valur í fyrsta sinn þátt í Íslandsmótinu í knattspyrnu en auk þeirra kepptu Fram og KR í mótinu.



Skipurit knattspyrnudeildar Vals

Aðstaða

Aðstaða til knattspyrnuíðkunar hjá Val er ágæt, en á eftir að verða enn betri á næstu árum með byggingu nýrra íþróttamannvirkja. Á svæði félagsins er malarvöllur sem bæði er notaður til æfinga og keppni. Á grassvæði félagsins er aðal æfinga- og keppnisvöllur félagsins ásamt aðstöðu fyrir áhorfendur. Knattspyrnudeild stundar einnig æfingar í Egilshöllinni, á gervigrasvöllunum í Laugardal og í Breiðholti og einnig í reiðhöllinni í Víðidal.

Árangur

Yngri flokkar Vals hafa frá upphafi skilað glæsilegum árangri, en á langri sögu félagsins er ómögulegt að telja upp alla þá titla sem unnist hafa í gengum tíðina.

Árangur meistaraflokks karla:

- Íslandsmeistarar 19 sinnum: 1930, 1933, 1935, 1936, 1937, 1938, 1940, 1942, 1943, 1944, 1945, 1956, 1966, 1967, 1976, 1978, 1980, 1985, 1987.
- Bikarmeistarar 8 sinnum: 1965, 1974, 1976, 1977, 1988, 1990, 1991, 1992.
- 1. deildarmeistarar 1 sinni: 2002

Í lok 9. áratugarins átti Valur eitt sigursælasta kvennalið landsins og hampaði Íslandsmeistaratitlinum og bikarmeistaratitlinum ósjaldan. Með góðum árangri og vaxanda í liði undanfarin ár er óhætt er að segja að bjart sé yfir kvennaboltanum á Hlíðarenda. Árangur meistarflokks kvenna er þessi:

- Íslandsmeistarar 4 sinnum: 1978, 1986, 1988, 1989.
- Bikarmeistarar 8 sinnum: 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1990, 1995, 2001, 2003.

Iðkendur

Í dag eru það um 250 börn og unglingar sem stunda knattspyrnu hjá knattspyrnudeild Vals og hefur fjöldi iðkenda verið svipaður um árabíl.



9. KEPPNIS- ÆFINGA- OG FÉLAGSAÐSTAÐA KNATTSPYRNUFÉLAGSINS VALS

Núverandi starfsumhverfi félagsins er að Hlíðarenda við Laufásveg í Reykjavík. Knattspyrnufélagið Valur er skilgreint sem fjölgreinafélag, en það er íþróttafélag með fleiri en eina íþróttagrein. Þá er félagið eitt af mörgum hverfafélögum í borginni og afmarkast meginþjónustuvæði félagsins af Vatnsmýrinni, Kringlumýrarbraut og Laugarvegi. Stefnt er að því að allir aldurshópar Vals eigi athvarf og erindi í félagsstarf hjá Val.

Hlíðarendi - félagsaðstaða

Félagsheimili Knattspyrnufélagsins Vals var tekið í notkun árið 1994. Aðstaðan er góð og stendur fleirum en félagsmönnum Vals til boða. Um er að ræða rúmlega 400m² glæsilegan hátíðarsal á efri hæð félagsheimilisins. Að auki eru þar sjónvarpstæki, stórt sýningartjald ásamt tækjabúnaði. Einnig eru á efri hæðinni fundarherbergi, skrifstofa framkvæmdastjóra, skrifstofa skrifstofustjóra og sameiginleg skrifstofa íþróttafulltrúa og þjálfara félagsins. Á neðri hæð félagsheimilis er rúmgóður gangur inn af útidyrum þar sem aðstaða er til miða- og veitingasölu, góð snyrtiaðstaða, geymslur, búningsherbergi og líkamsræktarsalur.

Brjóstmynd af séra Friðriki Friðrikssyni var reist að Hlíðar-
enda árið 1961. Á steinsúluna eru rituð þau fleygu orð: *Látið
aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði*, einkunnarorð sem eiga að
vera leiðarljós og takmark allra Valsmanna í leik og starfi.
Friðrikskapella að Hlíðarenda var vígð árið 1993 þegar 125 ár
voru liðin frá fæðingu séra Friðriks.

Keppnis- og æfingaaðstaða

Á íþróttasvæði Knattspyrnufélags Vals er íþróttahús með
tveimur íþróttasölum. Sá stærri, 1250 m², var vígður árið 1987
en þar fara fram heimaleikir og æfingar félagsins í handknatt-
leik og körfuknattleik. Minni og eldri salurinn, tekinn í notkun
1952 er 16x32 m að stærð, er fyrst og fremst nýttur til æfinga á
vegum félagsins og til leigu fyrir hópa. Með tilkomu uppbygg-
ingar að Hlíðarenda mun nýtt og glæsilegt íþróttahús rísa þar
sem núverandi keppnissalur Vals stendur.

Á útisvæði félagsins er malarvöllur sem bæði er notaður
til æfinga og keppni. Á grassvæði félagsins er aðal æfinga- og
keppnisvöllur félagsins ásamt aðstöðu fyrir áhorfendur.
Handknattleiks- körfuknattleiks- og knattspyrnudeild eru
með æfingar á Hlíðarenda. Knattspyrnudeild stundar einnig
æfingar í Egilshöllinni, á gervigrasvellinum í Laugardal og í
reiðhöllinni í Víðidal. Körfuknattleiksdeild Vals er að auki með
aðstöðu til æfinga í Hlíðarskóla, þar sem yngstu iðkendur
stunda æfingar að hluta til.

Að Hlíðarenda er nú góð aðstaða til íþróttaiðkunar og
afþreyingar sem á eftir að batna á næstu árum með byggingu
nýrra íþróttamannvirkja í samræmi við samning Vals við
Reykjavíkurborg. Þegar þeim framkvæmdum verður lokið
verður aðstaðan hin glæsilegasta og mun þjóna fullkomlega
stjórnunar-, félags- og íþróttastarfsemi félagsins. Í meginrátt-
um felur deiliskipulagið í sér eftirfarandi atriði er varða mann-
virki Vals.

- núverandi stærra íþróttahús rífið
- aðalleikvangur félagsins færður yfir á núverandi malarvöll
- nýtt og stærra íþróttahús byggt
- áhorfendastúka sambyggð íþróttahúsi
- byggð tveggja hæða tengibygging sem tengir saman nýtt íþróttahús og eldri byggingar

- upphitaður gervigrasvöllur með fljóðljósum og undirstöðum fyrir knattþús
- gengið frá æfing svæðum, bílastæðum, girðingum o.fl.



Á svæðinu er gert ráð fyrir þremur grasvöllum 68x105 m á neðra svæði og einum jafnstórum gervigrasvelli á framtíðarlóð knattþúss á efra svæði. Auk þessa er gert ráð fyrir aðalleikvangi á efra svæði sem standa mun á núverandi malarvelli, á milli íþróttahúss og knattþúss. Nýtt íþróttahús mun rísa í stað stærra og yngra íþróttahúss félagsins þar sem gert er ráð fyrir að það verði rífið. Um er að ræða sambyggt mannvirki þar sem íþróttahús og áhorfendastúka munu mynda eina heild og vera undir sama þaki, þ.e. þak íþróttahússins mun teygja sig út yfir áhorfendastúkuna. Undir stúkunni er gert ráð fyrir búningsaðstöðu o.fl. fyrir hið nýja íþróttahús sem og aðalleikvang félagsins. Gert er ráð fyrir 1200 til 1300 manns í sæti í stúkunni. Áhorfendaaðstaða í íþróttahúsi verður á báðum langhliðum salarins og hugsanlega á göflum. Auk þessa er gert ráð fyrir 2ja hæða byggingu sem tengja mun saman eldri byggingar við hin nýju íþróttamannvirki. Vestast á Valsvæðinu er gert ráð fyrir yfirbyggðum knattspyrnuvelli í knattþúsi.



10. ÍPRÓTTASKÓLI

Starfsemi Íþróttaskóla Vals heyrir undir aðalstjórn félagsins. Skólinn er annars vegar fyrir börn á leikskólaaldri, þrjú til sex ára og hins vegar fyrir 6-9 ára börn í samvinnu við grunnskólana í hverfinu. Enn fremur stendur félagið að markvissu íþróttaskólastarfi að sumarlagi fyrir börn á aldrinum 6-12 ára undir heitinu „Sumarbúðir í borg“ og sumarskóla í knattspyrnu fyrir börn á aldrinum 5-12 ára undir heitinu „Knattspyrnuskóli Vals“.

Stefnt er að því að innan fárra ára verði starfsemi íþróttaskóla fyrir 3-6 ára börn komin á fullt skrið, en þar eru foreldrar með börnum sínum til halds og trausts. Áhersla verður lögð á fjölbreytta hreyfingu og ánægju í leik og íþróttum. Einnig er stefnt að því að leikskólar hverfisins geti nýtt sér aðstöðu að Hlíðarenda með það að markmiði að auka hreyfiþroska barna og kynna þeim jafnframt starfsemi félagsins og umhverfi þess.

Veturinn 2003 hófst samstarf Vals, ÍBR og ÍTR um starfsemi í íþróttaskóla fyrir 6-9 ára börn í Austurbæjarskóla. Fyrst um sinn verður íþróttaskólinn eingöngu fyrir 6 ára börn en stefnt er að því að bæta öðrum aldursflokkum við á næstu árum, ásamt því að hefja annars staðar. Þessi starfsemi verður í sam-

vinnu við grunnskólana í hverfinu, þ.e. Austurbæjarskóla, Háteigsskóla og Hlíðaskóla. Þessir skólar eru nú allir orðnir einsetnir en slíkt gerir væntanlega mögulegt að hafa íþróttaskólann í beinu framhaldi af stundatöflu nemenda og sem hluta af „lengdri viðveru“ eða heilsdagsskóla nemenda. Þannig er hægt að bjóða nemendum upp á aukna hreyfingu og mynda tengingu milli markmiða íþróttafélagsins og skólanna. Starfsmenn íþrótt- og knattspyrnuskóla Vals munu útfæra stefnuna frekar í samræmi við þær áherslur sem hér eru lagðar.

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

Meginmarkmið

Meginmarkmið með starfsemi íþróttaskóla Vals er að:

- efla skyn- og hreyfiproska barna
- efla líkamsþroska barna
- efla félags- og tilfinninga- og siðgæðisþroska barna
- veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttauppeldi án áherslu á keppni eða of miklar kröfur um árangur eða sérhæfingu á ákveðnum sviðum
- börn kynnist íþróttum á jákvæðan og skemmtilegan hátt
- byggja upp hjá börnum heilbrigðar og hollar lífsvenjur
- vinna að öflugu alhliða forvarnarstarfi með uppbyggjandi íþróttaiðkun
- kynna á leikrænan hátt þær íþróttagreinar sem stundaðar eru hjá Val og aðrar greinar eftir efnum og ástæðum
- börn verði hæf til að velja íþróttagrein við hæfi síðar á lífsleiðinni
- lengja þann tíma sem einstaklingurinn stundar íþróttæfingar
- skapa undirstöðu fyrir árangur síðar á íþróttuferlinum

Önnur markmið íþróttaskólans eru að mæta þörfum barna sem vilja leika sér í öruggu umhverfi og foreldra sem vilja að börn þeirra fái alhliða þjálfun í öruggu umhverfi. Í íþróttaskóla er íþróttastarfið skipulagt með leikrænum æfingum og fjöl-

þættu 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 Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands um slíka starfsemi.

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 tómstundaþörf barna á grunnskólaaldri. Þátttaka í íþróttaskóla Vals 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 Val eða öðrum félögum.

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. Þeir sem þess óska geta bæði sótt Íþróttaskóla Vals frá 6-9 ára og samhliða lagt stund á íþróttir hjá deildum félagsins.

Stjórnun íþróttaskólans í grunnskólum

Knattspyrnufélagið Valur er rekstraraðili Íþróttaskóla Vals 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.

Framkvæmd og skipulag

Íþróttaskóli Vals hefur náði samstarf við grunnskólana í hverfinu með skipulag íþróttaskólans. Skólastjórar grunnskóla sjá um heildarskipulag skólastarfs í grunnskólanum og tómstundastarf 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 lok ágúst til byrjun júní. Kennt er í Íþróttasal skóla eða að Hlíðarenda. Á dagskrá eru sérstakar kynnisheimsóknir, s.s. í æfingátíma í knattspyrnu, Skautahöllina og keilu. Æfingagjöld Íþróttaskóla Vals 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 borgaryfirvöldum um að undirbúningur og framkvæmd Íþróttaskóla standist þær kröfur sem gerðar eru í skólastarfi barna samkvæmt lögum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands. Í bæklingnum Íþróttir barna og unglínga 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.“

Íþróttaskóli fyrir alla

Mörg börn hafa slaka samhæfingu í 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 tómsundastarfi 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 í Val í íþróttaskólanum.

Uppeldisgildi íþróttastarfs

Íþróttir eru uppeldisstarf og samfélagsverkefni. Þar læra börn að fylgja reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur og sjálfsgæta. Mikilvægt er að hver og einn fái með iðkun íþróttatækifæri 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 gegna veigamiklu uppeldishlutverki og þurfa að byggjast upp óháð kyni, búsetu, uppruna eða andlegum- og líkamlegum þroska.

Brottfall iðkenda úr íþróttum

Brottfall barna og unglunga úr íþróttum hefur verið töluvert. Ýmsar ástæður eru fyrir því að börn og unglingar hættu að stunda íþróttir. Það getur verið einhæf þjálfun, of miklar kröfur um keppni og árangur eða of lítið félagsstarf svo eitthvað sé nefnt. Þá má nefna óhentuga æfingatíma, takmarkað framboð íþróttageina og mikinn kostnað vegna æfinga og keppni. Það

er stefna Vals að bjóða upp á fjölbreytt íþróttá- 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 félaginu.

Það er stefna Vals 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 Vals 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.

Íþróttastjórnur eða þátttakendur

Eitt af markmiðum Vals 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 unglinga 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 sjónarhóli barnsins. Barnið óskar þess helst að vera með félögum sínum, líða vel og fá útrás fyrir hreyfiþörf sína í fjölbreyttu íþróttastarfi. Knattspyrnufélagið Valur stefnir að bjóða upp á þannig umhverfi. Það er keppikefli Vals að fylgja stefnu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands en í stefnuyfirlýsingu sambandsins segir m.a.:

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

Barn er barn - unglíngur er unglíngur

Míkílvægt 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. Geta 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.

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 líðleikaæfingar 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 félaginu. Hver vika og hver æfingastund er skipulögð með tililiti til þeirra meginmarkmiða sem verið er að sækjast eftir hverju sinni.

Æfingar fyrir börn í 1. - 2. bekk

Leikrænar æfingar og leikir skipa verulegt rými í íþróttaskólunum. 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 hjá félaginu eru stundaðar. 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. Undirstöðu að þessum þáttum er að finna í þessari íþróttanámsskrá.

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 hjá félaginu eru stundaðar 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 þjálfunarhluta 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 sá tími þegar mótun íþróttamanns á sér stað og því er nauðsynlegt að sá tími sé vel skipulagður, sjá nánar kafla um skipulag þjálfunar.

Við áætlanagerð er nauðsynlegt að ganga út frá þeim atriðum sem fram koma í III. hluta þessarar námskrár, ÞJÁLFUN OG ÞROSKI, 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.

Íþróttagreinarnar sem stundaðar eru hjá félaginu eru bæði einstaklings- og hópíþróttir þar sem einstaklingarnir eru að glíma við mismunandi tæknileg vandamál og oft og 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. Séræfing-

ar eða heimaverkefni er góður kostur þar sem hver og einn fær að glíma við verkefni sem miðast við eigin getu.

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

Mismundandi færni innan sama aldurshóps barna og unglunga í íþróttum er algeng. 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 unglunga 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 unglingsárum sleppir.

Nauðsynlegt er að byggja skipulagningu þjálfunar á meginmarkmiðum 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. að skipuleggja þjálfunina þannig að ákveðinn 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 hin ýmsu atriði í þjálfuninni niður á ákveðinn tíma ársins. Ennfremur er tryggt með ársáætlun 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 unglunga séu kynnt atriði ársáætlunar í upphafi æfinga- og keppnistímabils. Því er nauðsynlegt að þjálfarinn hafi lokið henni fyrir þann tíma. Reynt skal að tímasetja ýmsar uppláttur, s.s.

æfingamót, keppni og ferðalög á þann veg að það stangist ekki á við hefðbundin sumarleyfi fjölskyldunnar, skólaviðburði o.fl. 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 unglingi sem stundar keppni í einstaklingsíþrótt. Íþróttagreinin er ekki tiltekin en ársáætlun hefst með undirbúningstímabili 1. september.

Undirbúningstímabil I

Haustáætlun: 1. september - 15. janúar

Markmið:

Að loknu undirbúningstímabili I skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum:

- hafi bætt tækni sína í greininni
- hafi ætt leikskilning sinn
- viðhaldið og bætt þrek sitt
- þol
- kraft
- hraða
- hafi fengið verkefni sem snúa 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 loknu undirbúningstímabili II skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum:

- hafi bætt tækni sína í greininni frá lokum undirbúnings-tímabils I
- hafi bætt leikskilning sinn enn frekar
- hafi bætt þrek sitt frá lokum undirbúningstímabils I
- þol
- kraft
- hraða
- hafi 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 kannanir endurteknar
- 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 loknu undirbúningstímabili III skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum:

- hafi bætt tækni sína í greininni enn frekar
- hafi bætt leikskilning sinn
- hafi viðhaldið og bætt þrek sitt
- þol
- kraft
- hraða
- hafi fengið verkefni sem snúa að eflingu félagsþroska
- hafi 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
- Þátttaka í æfingabúðum í 2-4 daga
- Fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. mataræði, reglur, leikskipulag og íþróttasálfæði

Keppnistímabil

Sumaráætlun: 1. júní - 31. ágúst

Markmið:

Að loknu keppnistímabili skal stefnt að því að iðkandi hafi náð eftirfarandi markmiðum:

- hafi bætt tækni sína í greininni enn og náð að tengja hana leikfræðilegri hæfni
- hafi bætt leikskilning sinn í keppni
- hafi viðhaldið þrekþáttum
- sérhæfðu og almennu grunnþoli
- krafti
- hraða

- hafi fengið verkefni sem snúa að eflingu félagsproska í keppni og leik
- hafi 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 endurskoðunar. 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 kemst á leiðar-enda.

11.3 Mánaðaráætlun

Mánaðaráætlun er nákvæmari útfærsla á ársáætlun. Þar er t.d. lögð sérstök áhersla á þroska einstakra 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 áföngum eða áfangasigrum náð reglulega. Slíkt gefur viðkomandi einstaklingi jákvæða tilfinningu sem verður frekar til þess að hann heldur áfram í átt að heildarmarkmiðum ársáætlunar. Hann á einnig auðveldar með að einbeita sér að einstökum þáttum þjálfunar.

11.4 Æfingatími

Skipta skal æfingatíma í þrjá hluta, upphitun, aðalþátt og niðurlag. Hve miklum tíma er varið í hvern þátt er breytilegt eftir aðstæðum og viðfangsefni. Gott er að gera íþróttamanninum grein fyrir því sem bíður hans á æfingu áður en upphitun hefst. Inntak æfingar á að vera einföld 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 íþróttamaðurinn, 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?**

Mikilvægt 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 boltanum í borðtennis, sérstök tækni sem þarf að æfa í handknattleik, á skíðum eða í knattspyrnu svo dæmi séu tekin. Án æfingamarkmiða til skemmri eða lengri tíma er líklegt að þjálfunin 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 framtíðarinnar. Með hverri æfingu matar íþróttamaðurinn 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. Við getum því sagt að léleg, illa skipulögð eða leiðinleg og ómarkviss æfing festist jafnvel í minni heilans og vel skipulögð og markviss æfing.

Til þess að „æfa rétt“ þarf þjálfari og íþróttamaðurinn að búa til æfingaskipulag þar sem skýr markmið eru sett fram. Á þann hátt veit íþróttamaðurinn nákvæmlega tilgang hverrar 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 þegar hann er að æfa, 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 gallana. Að hugsa stöðugt um það sem maður gerir rangt er besta leiðin til að mistakast.

Góður 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 íþróttamannsins eru 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 tæknigallana, er gott að æfa þá hluti sem skíðamaðurinn telur sig vera að gera vel. Á þeim grunni þarf að byggja. Þá leitar hugurinn á rétta braut, íþróttamaðurinn

fær meira sjálftraust og á auðveldara með að laga þá hluti sem hann telur sig vera lakari í. Það er einnig nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma við að laga veiku hliðarnar, en með jákvæðum huga. Með þessari aðferð verður auðveldara fyrir íþróttamanninn og þjálfarann 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. Það er ekki 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, bættu aðstöðu leikmanna o.s.frv. Aðferðafræðin gefur þjálfara almennar og leiðbeinandi reglur til notkunar við þjálfun. Aðferðafræði þjálfunar byggir á því hverju er verið að sækjast eftir í þjálfuninni. Hún nær einnig til vals á æfingum, framsetningu þeirra og stjórnunar.

Árangursrík og áhrifarík þjálfun hefst þegar 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 voru það á síðustu æfingu sem þarf að bæta eða sem betur hefðu mátt fara?**
- **Hvað er það sem bæta má eftir síðustu keppni?**
- **Hvaða atriði þarf að bæta hjá hverjum og einum?**
- **Hvaða atriði þarf að bæta hjá öllum hópnum?**
- **Hvaða aðferð get ég beitt til að ná fram því besta hjá viðkomandi hópi?**

Hér er bæði um að ræða greiningu á þeim atriðum sem farid hefur verið yfir og leiðum 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 æfingasvæði?
- Hvaða æfingataeki, s.s. boltar, keilur, stangir, klukkur og ýmis áhöld, eru til staðar og í hvaða magni?
- Hvernig eru veðurskilyrðin ef æft er utandyra?

Þegar öllum þessum spurningum er svarað verður þjálfarinn að velja verkefni og setja upp tímatöflu 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

Þjálfarinn ber ábyrgð á þjálfun og skipulagi viðkomandi aldurshópa eða flokka sem hann tekur að sér. Hann sér um markmiðasetningu í samráði við stjórn deilda og sem eru í anda þeirra markmiða sem félagið hefur sett sér og þeirrar stefnu sem það vinnur eftir. Þjálfarinn ber ennfremur ábyrgð á því að upplýsa iðkendur og foreldra um ýmsar áætlanir og uppákomur sem stjórn hvernar deildar hefur samþykkt. Forsenda fyrir góðum árangri er góð samvinna þjálfara við iðkendur og foreldra.

Þjálfarinn 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

Frá hinu þekkta til hins óþekkta. 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 gæti það leitt til óöryggis,

minnkandi vinnugleði og lakari árangurs. Lærdómsferlið er eyðilaggt. Þetta atriði verður sérstaklega að hafa í huga við barna- og unglingaþjálfun.

Þjálfarinn verður ekki aðeins að setja sér markmið við undirbúning æfingar. Hann verður einnig að íhuga hvaða æfingar iðkendur hafa nú þegar 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. Það er annars vegar vonin um að standa sig vel og hins vegar hræðslan við að mistakast. Ef iðkanda finnst æfingin of létt, er ekki víst að nauðsynleg einbeitni sé til staðar. Ef æfing virðist of erfið og óleysanleg er hins vegar hætta 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. Það er því mikilvægt að telja iðkendum trú um að þeirra eigin hugsun og ákvarðanataka sé mikilvæg í því að ná stöðugt betri markmiðum og bættum árangri.

Þjálfarinn þarf því að haga uppbyggingu æfinga þannig, að verkefnin 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 innan þeirra íþróttagreina sem hjá félaginu eru stundaðar. 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 iðkanda. Of fastmótuð æfing hæfir aðeins hluta hópsins. Fyrir einn er hún of þung, fyrir annan 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 unglunga. 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. Þeirra viðbrögð eru að þau missa fljótt áhuga og leikgleði. Oft grípa þau til þess að trufla féлага sína við æfinguna. Þeim er einnig góð frammistaða og viðurkenning mikilvæg til eflingar sjálfs-trausts 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 hlýtur þó að vera fyrstu ár kynþroskaskreiðsins. Á þessu tímabili getur getumunur á einstaklingum innan sama árgangs orðið hvað mestur. Bráðþroska unglingur, 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 addáun hinna. Þess vegna verður þjálfarinn 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 iðk-

enda, bæði fyrir hvern og einn og hópinn í heild. Mikilvægt er að byggja upp gott þol iðkenda samfara kraft- og hraðabjálfun. 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 unglinga 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 einhver annar, að vera bestur allra, styrkir mjög annars ófullkomna sjálfsmýnd barnsins. Þannig má nýta keppnisandann 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. Það er einnig mikilvægt að þjálfarinn beri saman niðurstöður iðkenda milli móta og á æfingum. Þar er von um viðurkenningu sem 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 einbeitni og ákveðni.

Styrking sjálfstæðra ákvarðana

Einn af mikilvægustu þáttum barna- og unglingaþjálfunar er að styrkja ungmenni í eigin ákvarðanatöku. Hæfileiki til slíkrar ákvarðanatöku er óhemju mikilvægur. Sjálfstæð ákvarðanatöku við aðstæður sem upp koma í keppni byggist m.a. á skilningi, forsjá, frjóu ímyndunarafla, viljastyrk og kjarki. Þessir hæfileikar þroskast vegna tíðrar og fjölbreyttrar keppnisreynslu þar sem tækni og skilningur á útfærslu er beitt miðað við aðstæður. Tæknin 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.

Nú eru uppi háværar raddir um að íþróttaiðkun í dag einnennist af kappi frekar en forsjá, ekki nægilega frjóu ímyndun-

araflí og útsjónarsemi. Það kann að vera satt en rætur vandamálsins liggja djúpt. Aðalvandamálið er ekki hvaða æfingabættir eru valdir heldur framsetning æfinga og framkvæmd þeirra. Þjálfarar barna og unglínga ættu að hafa tækniæfingar þannig að börnin þurfi að taka sjálfstæðar ákvarðanir til þess að leysa þær með sóma og upplífa þær eins og aðrar íþróttir á jákvæðan og skemmtilegan máta. Á þann hátt læra þau hlutina betur og styrkja sjálfstæða hugsun. Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem 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 unglínga. Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oftast en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja. Hversu mikla slíka jákvæða styrkingu ungir íþróttamenn eiga að fá fer eftir vali æfinga og uppsetningu þeirra.

Aðeins æfingar sem hæfa iðkenda 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 árangur, sem mældur er, oftast mesta ánægju. Því ætti þjálfari að hafa útfærslu slíkra æfinga það léttu að það gefi möguleika á mörgum slíkum uppkomum. 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 þynjast síðan smám saman**
- **Þyngd æfingar verður að fara eftir getu og frammi-stöðu einstakra iðkenda**
- **Æfingar fyrir börn og unglínga 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 hvernar æfingar styrkja sjálfs-traust og sjálfsvirðingu unglinga**

11.8 Þjálfarastarfið og þjálfarasamningar

Þjálfarar íþróttahópa gegna lykilhlutverki í starfi íþróttafélaga. Þeir heyra undir aðalstjórn hvers félags, hafa yfirumsjón með skipulagi og þjálfun í sínum flokki og bera ábyrgð á stjórnun þjálfunarinnar í samvinnu við stjórnarmenn félags. Nauðsynlegt er að stjórn félags eða deilda setji hverjum þjálfara ákveðið vinnufyrirkomulag til að starfa eftir samhliða því að gerður sé samningur um þjálfunina.

Þekking á stjórnunarstörfum, reynsla og forystuhæfileikar þjálfara geta ráðið úrslitum um árangur af starfsemi félagsins. Á herðum þjálfara jafnt sem stjórnarmanna hvílir sú skylda að þeir stuðli að þróun íþrótt- og félagsstarfs og sjái um að stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Íþróttabanda-lags Reykjavíkur sé fylgt eftir.

Hér á eftir er að finna dæmi um vinnufyrirkomulag sem ætlast er til að þjálfarar tileinki sér. Hér er m.a. um að ræða undirbúning, framkvæmd og mat á þjálfun barna, unglinga og fullorðinn. Ætlast er til að þjálfarar vinni æfingaáætlun fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil fyrir þá íþróttaiðkendur eða íþróttaflokk sem þeir hafa umsjón með. Áætlun skal skipt í fjóra hluta:

- **Ársáætlun**
- **Tímabila- eða mánaðaráætlanir**
- **Vikuáætlanir**
- **Æfingaáætlun**

Þjálfunaráætlun þarf að taka til alls þess sem þjálfarar starfa með viðkomandi iðkendum. Þessum þjálfunaráætlun-um eiga þjálfarar að skila á tölvutæku formi til stjórnar viðkomandi íþróttadeildar. Stjórnir deilda ákveða skiladag áætl-anagerðar en nauðsynlegt er að áætlun sé til staðar áður en

undirbúningstímabil íþróttagreinar hefst. Nánar er fjallað um gerð þessara áætlana hér á eftir.

Það er eitt af verkefnum þjálfara að kenna viðkomandi iðkendum samkvæmt fyrrgreindri æfingaáætlun. Þjálfar eru hvattir til að leita sér aðstoðar til tæknilegs ráðgjafa sé hann til staðar í deild félagsins. Þá eru þjálfarar hvattir til að sækja námskeið í íþróttagrein eða íþróttufræðum 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 fara hefði mátt betur. Þessari skýrslu, 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 íþróttanámskránni eða viðkomandi deild. Við undirbúning áætlanagerðar þurfa þjálfarar að huga að og gera grein fyrir í þjálfunaráætlun eftirfarandi atriðum:

- **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, viðhorf o.fl.

- **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, aðstöðu og 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 unglunga eða þá stjórnarmenn félagsins, út frá hvaða markmiðum er unnið í einstökum flokkum félagsins.

- **Hvers vegna** „eru þessir þætti teknir fyrir hjá þessum iðkendum“?

Hvaða forsendur eru það sem þjálfari gefur sér m.t.t. skyn- og hreyfiþroska yngstu barnanna, tækniþjálfunar eða þrekþjálfunar unglunga eða hinna fullorðnu svo dæmi séu tekin. Leggja þarf mat á líkamlega og andlega getu iðkenda og draga ályktanir út frá því hvernig þjálfuninni skuli hagað.

- **Hvernig** þeir ætla að þjálfar?

Ákvarðanir um þjálfunar- eða kennsluaðferðir, tímasetningar, röð viðfangsefna o.fl. þurfa einnig að koma fram eða sjást í áætlunum 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 þjálfara til dáða og veitir honum og iðkendum ákveðin markmið til að keppa að.

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

Matsskýrsla

Jafnhliða þjálfuninni þurfa þjálfarar að hafa matið og matsskýrsluna í huga. Gæta þarf þess að halda til haga gögnum sem nýst geta við skýrslugerðina. Nauðsynlegt er að halda dagbók meðan á þjálfun stendur. Einnig er sjálfsagt að leita

álits fagmanna og samstarfsaðila. Sjálfsgætt er að líta í „eigin barm“, yfir hverju gleðst maður, hryggist, er sama um eða ekki sama um o.s.frv.

Gera þarf skýran greinarmun í skýrslunni á því sem gerðist annars vegar og hinu sem hefði átt að gerast hins vegar. Ætlast er til að í matsskýrslunni komi fram rökstudd sjálfsgagnrýni bæði hvað varðar undirbúning og framkvæmd þjálfunarinnar, aðstöðu til þjálfunar og upplýsingar um það umhverfi sem þjálfari starfar í. Sýnishorn af vinnu þjálfara ætti að fylgja skýrslunni (sem fylgiskjal). Í greinargerðinni þarf einnig að koma fram álit þjálfara á þjálfuninni og áætlanagerðinni. Hvernig er/var þjálfarinn undirbúinn að takast á við þetta verkefni? Hvað kom mest á óvart? Hvernig sóttist þjálfunin frá einni viku til annarrar? Hvernig voru samskiptin við iðkendum og foreldra? Hvernig var líkamshreysti og tæknikunnátta iðkenda (könnun)?

11.9 Menntun þjálfara

Í IV. hluta þessarar námskrár er að finna stefnuyfirlýsingu Íþrótta- 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
- vitsmunþroski
- 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 íþrótt- 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 þætt-

ir 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 með bekkjarfélögum í leik og starfi
- að vera 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 þungt 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 taka tillit 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 hreyfisvörun. Áreiti geta verið fjölþætt og er svörun 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:

- **jafnvægissskyn**
- **snertiskyn**
- **vöðva- og liðamótaskyn**
- **sjónskyn**
- **heyrnarskyn**
- **samspil skynfæra, samhæfing**

Í hverjum undirkafla um þroskaþætti verða til viðbótar nefnd dæmi um þjálffræðilega 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 hæfni 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 unglingum. 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 taugakerfi, 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. Slíkt 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 þykknar 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 lagi. 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 efna-skipti 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 líkamsþunga við þjálfun en auk þess má nýta sér önnur hentug áhöld, s.s. þungan bolta, létt handlóð 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 stytast. 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. Lítill 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 (hraða-breyting 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 eflt 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 unglíngum.

12.3 Félags- og siðgæðisþroski

Markmið

Stefnt skal að því að efla iðkanda sem félagsveru og kenna honum að taka tillit til annarra. Þá skulu iðkendur læra að virða félag 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 félag
- 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 íþróttafélaga.

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. Tímabil-ið 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 hreyfipörf 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 og tíðum unglings þegar hann vex úr grasi. Með því að bera sig saman við aðra og fá viðbrögð við framkomu sinni mótast unglings sjálfsmynd sína og hæfni í félagslegum samskiptum.

Þjálfraeðileg 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 samanburður 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 samanburður 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 sjálft sig, skilja viðbrögð annarra og bregðast við á eðlilegan hátt.

Ástundun íþróttá er ákjósanlegur þáttur til að veita börnum og unglingum útrás. Í rannsókn Þórólfs Þórlindssonar, „Um gildi íþróttá fyrir íslensk ungmenni, 1994“ kom t.d. skýrt fram hve íþróttáidkun 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 íþróttá. 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 þroskapátt 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, matarædis, 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 fæðuvali 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 meðvitadír um mikilvægi þess að næg orka sé til staðar fyrir þá sem stunda íþróttir.

Svefn- og hvíldarpörf

Talið er að svefnþörf barna um tíu ára aldur sé um 10 stundir á sólarhring. Með svefni og hvíld losnar 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 umhirda 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 geta 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 hreyf-

inga 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 sambærileg 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 hreyfimöguleika líkaminn hefur og uppgötvor 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 líkamspjálfun. 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 kenngslu og uppbyggingu íþróttagreina. Markmið, uppbygging og kröfur um árangur eru aðrar en hjá fullorðnum.

Þrátt fyrir þetta virðist oft sem markmið og þjálfunaraðferðir fullorðinna séu notuð í þjálfun barna og unglunga 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 óharnaða unglunga annars vegar og fullþroska einstaklings hins vegar.

Sama þjálfun fyrir æskufólk og fullorðna hefur venjulega tvenns konar afleiðingar. Í fyrsta lagi er trassað að þjálfar upp

grundvallarhæfileika og færni. Í öðru lagi eru margar æfingar fyrir fullorðna börnum og unglingum ofviða. Slíkt getur leitt til öryggisleysis sem kemur niður á allri þjálfun barnsins og þroska þess. Afrakstur slíkrar vinnu er yfirleitt sá að barnið fær leiða, verður áhugalaust og hættir íþróttaiðkun. Samantekt mikilvægra atriða í þjálfun barna og unglunga:

- **unglingaþjálfun er ekki fullorðinsþjálfun í smækkaðri mynd og þjálfun barna er heldur ekki unglungaþjálfun í breyttri mynd**
- **á barns- og unglingsárunum öðlast einstaklingar hæfileika á ýmsum sviðum sem nýtast síðar í íþróttaiðkun**
- **þjálfun barna og unglunga verður að taka mið af mismunandi 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.

Þroski

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, mataræði 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 grófum 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 örar 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 edlislægri 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, því 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 aldursþóp. 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 ein-kennandi fyrir þennan aldursþóp 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, hermir eftir þeim og fer í nokkurs konar hlutverkaleik. Barnið dýrkar uppáhaldsíþróttamann 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 sem öðrum, 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 stjórnum 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 fljótferni 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 sífellda bæting árangurs og meiri kraftur auka sjálfstraust 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 óþekkta hluti. Börn fara að kanna aðstæður mjög nákvæmlega og vilja læra af eigin reynslu hvernig hlutirnir eru og hver viðbrögðin við athöfnum þeirra sjálfra 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 sannpröfunar. 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 unglings.

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.

Óöryggi

Auknum vaxtarhraða fylgir oft andlegt öryggisleysi. Unglingar eiga oft í erfiðleikum með hreyfingar vegna þess að útlimir og búkur eru ekki í réttum hlutföllum. Vöðvar og sínar vaxa ekki í samræmi við bein og ekki er hægt að framkvæma lærdar hreyfingar af sömu nákvæmni og hraða og áður. Slíkir erfiðleikar í samhæfingu hreyfinga (tækni) verða sérstaklega áberandi í ýmsum íþróttagreinum 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 unglings 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, stjórnlítill reiði vegna mikillar óvissu um eigin stöðu. Lítið sjálfstraust leiðir þá til þess að hvert smáatriði 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 yfirdrífnum 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 unglingurinn 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 þroska-skeið.

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. Sígaretta, 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 íþróttar
- 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 dæmdu 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 persónuleikinn 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 viðurkenndan 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 unglingsur 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 unglingsi 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 sjálfstæða persónuleika. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi:

- **með auknum vöðvastyrk yfirvinna unglingsar smám saman erfiðleika í hreyfingum, stjórn tækniatriða verður t.a.m. auðveldari og öryggi eflist og sjálfstraust vex**
- **í mótn er líkamlegur grundvöllur sem leiðir til sífellt 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 íþróttamenn og geti jafnvel verið skaðlegt fyrir þroska þeirra sé það í miklu magni.

Sérhæfing

Andlegir hæfileikar fullmótast einnig á þessu tímabili. Hinn ungi íþróttamaður einbeitir 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 félaginu eru stundaðar sem öðrum íþróttum er að skapa breiða og fjölhæfa undirstöðu fyrir góðan árangur þegar fram líða stundir. Allir þjálfarar og foreldrar ættu að hvetja börn og unglunga til að æfa og leika sér í ýmsum íþróttagreinum, 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 útiíþróttum að vetri til eins og skíðaíþróttinni eða skautum, hvað þá að fara í göngur, hjólréiðar 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 þjálfra 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 unglinga. Innihald, framsetning og kröfur á æfingum verða að hæfa hverju þroskastigi. Þess vegna er þekking á þroskaeinkennum hvers aldursþóps forsenda þess að vel takist til með þjálfun barna og unglinga. Samantekt helstu atriða eru þessi:

- í barna- og unglingsþjálfun verður að þjálfra 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 unglingum verða að taka mið af þroska og sérkennum hvers aldursþóps
- langtíamarkmið í þjálfun barna og unglinga er að skapa áhuga á íþróttum sem endist ævilangt

14.2 Almenn grunnatriði þjálfunar

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

Upphitun

Fyrir öll líkamleg átök þarf ákveðinn undirbúning. Þessi svo- kallaða 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, teygjan- legri, 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 íþróttta 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 teygj- anleika sína og liðbanda, minnkar með aldrinum. Annars veg- ar er ástæðan aukinn styrkur beina eftir að beinmyndun er lok- ið 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. Hvíld 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 lykilatriði 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 hættu þau einfaldlega að reyna á sig og hvílast. Varast skal að ofkeyra börnin, því hættu 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 íþróttar, t.d. í handknattleik þarf að vinna með knattækni, leikskipulag, þol og snerpu. Gæta verður þess að jafnvægi milli álagsæfinga og virkrar hvíldar 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 sjálfsgöðu. 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 hverrar íþróttar

greinar. 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 æfingatíma 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 æfingarsvæði 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 vaxtarkipp 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 hvílda
- 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 nýtast 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 kynnast íþróttgreinum. Ákvörðun um val á einstökum íþróttgreinum skal bíða seinni tíma.

Almennar léttar hreyfiæfingar með eða án áhaldna 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 frjálsíþróttar

heldur 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 aldurs hóps 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. Sífellt 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 íþróttagreinar. Erfiðleika við stjórnun áhalda, s.s. bolta eða önnur áhöld má yfirvinna með sérstökum reglum eða áhöldum sérniðnum 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 lítils 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 lærist sá mikilvægi hæfileiki að „plata“ (gabba) andstæðinginn, sem nýtist vel í mörgum íþróttageinum. Samantekt helstu atriða varðandi 6-8 ára börn eru eftirfarandi:

Helstu þroskaeinkenni:

- **líkamlegir eiginleikar í mótun**
- **veik vöðvabygging (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**
- **stöðvaþjálfun 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 flóknaar 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 fullþroskuð
- aukin vöðvamótun og vöðvastyrkur
- mikil geta til hreyfináms og samhæfingar
- aðlögunarhæfni hjarta- og blóðrásarkerfis 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 samfléttu keðju uppbyggingar. Markvissri uppbyggingu 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:

„Barnþjálfun er engin fullorðinsþjálfun - ekki heldur nein afreksmannþjálfun. Barnþjálfun er grunnþjálfun og grunnnáám 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 íþróttanna og helstu undirstöðuatriði þeirra, s.s. sundtækni, frjálfsíþróttir (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 íþróttgreinum 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 á móti öðrum þar sem leikgleði situr í fyrirrúmi***
- ***að sjá til þess að árangur hvers og eins iðkanda sé 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 vaxtarskeið (4-6 ára), sem ætti endanlega að vera um garð gengið, rennur upp skeið þar sem líkaminn er í tiltölulega góðu jafnvægi. Hlutfallið milli 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 sjálförugg 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 fjölpættu 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 aldurshópi. 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 sjálfsögðu í leik, þar sem einstaklingar eða samherjar og mótherjar kljást um markmið leiksins eða keppinnar.

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**
- **fjölpætt 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 unglingaþjálfunar á þessum árum að styrkja og styðja einstaklinginn, þroska tækni hans og leikhæfni auk 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 aldrinum 6/7 til 8/9 ára aldurs er til dæmis mjög mikil og því nauðsynlegt 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 fjölbætt 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 fjölbætt 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 vandamál, sérstaklega þau sem snúa 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 þjálfunarmarkmiði:

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

Helstu þjálfunaraðferðir:

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

Markmið þjálfunar

Upphaf kynþroskans með líkamlegum, andlegum og félagslegum breytingum verður að teljast erfiðasta þroskaskeiðið. Unglingarnir stækka hratt og það hefur í för með sér mikla erfiðleika í samhfingu 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 íþróttagrein 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 blóðrásarkerfi. Rannsóknir hafa leitt í ljós að hæfileikinn til að bæta þol er til staðar hjá börnum. Þol er lykilateiriði 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 líkam-

inn 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 slagrými 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 vöðvaeyninga 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 púlslukku 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 félagi yfir 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 hryggsúlan, eru mjög viðkvæm fyrir álagi. Við kraftþjálfun þarf sérstaka líkamsbeitingu sem unglungur 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 unglungum 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 unglungum 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 unglinga. 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 tæknilegar útfærslur í einstaklingsíþróttum, aðlögun að keppnislíku álagi og sérhæfð þjálfun greinarinnar færast nú í vöxt
- þrekþjálfun; almennt og sérhæft þol, hraði, snerpa, hreyfanleiki og liðleiki

Þjálfunaruppbygging:

- leikæfingar
- leikskipulag
- tæknileg útfærsla, leikir og leikæfingar í kappleiksformi
- keppni með eigin bætingu í huga
- sérhæfð þolþjálfun
- keppnisfyrirkomulag 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 áráðni og getu eins og t.d. veggssendingu í knattspyrnu eða grindahlaup með góðri útfærslu. Auðveldara er að útskýra ýmis tæknileg atriði í einstaklings- eða hópiþróttum, 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 hámarkshraða 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 hraðaþjálfun fyrir hámarkshraða. Röng þjálfun 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 félaginu?

Uppbygging þjálfunar

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 mislögum 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 þroskæinkenni:

- 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 unglunga 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

sjálfsgöðu á tækni og þjálfun barns- 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 þrekkþátta, þols, hraða og krafts auk tengdra þátta (snerpu, hraðaþols 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 hættu 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 jafnmikilvægar 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 fjölþætt tæknikunnátta 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 leikfræðiafingar 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 æfingartími fyrir þolþjálfun (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 hann geti hlaupið miklu 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 hraða- og snerpuþjálfunar:

- hraða- og snerpuæfingar þarf að þjálf 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 hverrar tarnar er um þrjár til fjórar
mínútur

14.9 Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglingsþróttir

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

LEIÐ IÐKENDA HJÁ VAL



Þjálfun hjá deildum félagsins

Þjálfun hjá deildum félagsins

Þjálfun hjá deildum félagsins

Áhersla á keppni og árangur

Aldur: 17/18-30/40 ára og e.t.v. eldri

ÍPRÓTTASKÓLI VALS

Íþróttaskóli barnanna hjá 3ja-5 ára

Íþróttaskóli í samvinnu við grunnskóla 6-9 ára

Íþróttaskóli í samvinnu við grunnskóla 10-12 ára

Þjálfunarmarkmið
Meginmarkmið: Aðliða ílkamleg þjálfun og jákvætt félagslegt uppeldi.
Undirmarkmið: Aðliða hreyfiþjálfun. Fjölbreytt leikjakennsla. Upphætt tæknikennslu íþróttageirna.

Þjálfunarmarkmið
Meginmarkmið: Sérhæfð þjálfun og styrking.
Undirmarkmið: Felagsleg samskipti. Aðliða þjálfun og styrking. Uppbygging vinnubreks.

Þjálfunarmarkmið
Meginmarkmið: Sérhæfð þjálfun íþróttageirna.
Undirmarkmið: Aukin læmi í tæknipjálfun íþróttageirna. Markviss uppbygging aðliða hreyfiþjálfunar og félagsproskla. Markviss uppbygging brekþátta í tengslum við þjálfun íþróttageirna. Fjölbreytt keppnisform.

Þjálfunarmarkmið
Meginmarkmið: Sérhæfð þjálfun íþróttageirna.
Undirmarkmið: Sérþjálfun í einni til tveimur íþróttageirnum. Aukið þjálfunarálag og þjálfunarmagn. Markviss skurplagning þjálfunar. Aukið keppnisálag

Þjálfunarmarkmið
Meginmarkmið: Sérhæfð þjálfun íþróttageirna.
Undirmarkmið: Sérþjálfun í einni til tveimur íþróttageirnum. Aukið þjálfunarálag og þjálfunarmagn. Markviss skurplagning þjálfunar. Aukið keppnisálag

Þjálfunarmarkmið
Meginmarkmið: Aðliða þjálfun og styrking.
Undirmarkmið: Felagsleg samskipti. Aðliða þjálfun og styrking. Uppbygging vinnubreks.



15. 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 heppilegir 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 fundar-sköp. Fundarreglur þurfa að vera ákveðnar og vafalausar.

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 stjórnarfund 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.

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, skyggnuvél, tölvu, skjávarpa, myndbandstæki og skriftöflu. Ef um fámennan stjórnarfund eða nefndarfund er að ræða er hringborðstilhögun æskileg.



16. REGLUGERÐ ÍSÍ UM BÓKHALD

Kaflí þessi fjallar um reglugerð Íþrótta- 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 eru nánari útfærsla á gildandi bókhaldslögum, skattalögum og lögum um ársreikninga. Reglugerðin tekur til íþróttafélaga, ungmennafélaga, sérsambanda, héraðssambanda og landssamtaka og er bindandi fyrir þau með sama hætti og lög ÍSÍ. Í reglugerðinni nefnast þessir aðilar einu nafni félög.

2. grein

Félög skulu fylgja öllum opinberum ákvæðum um greiðslu skatta og atvinnurekendagjalda. Einnig ber félögum að afhenda skattfyrvöldum allar upplýsingar varðandi launa- og verktakagreiðslur sem farið er fram á.

3. grein

Aðalstjórn félags ber ábyrgð á fjármálum félagsins og einstakra deilda þess.

4. gr.

Félögum er óheimilt að setja lottótekjur sem tryggingu fyrir skuldbindingum sínum. Einnig er félögum óheimilt að ábyrgjast lán fyrir þriðja aðila.

5. gr.

Auk hefðbundinna bókhaldsgagna skulu félög færa félaga- og iðkendatal þar sem fram kemur nafn, heimili og kennitala viðkomandi aðila.

6. gr.

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 deildarskiptum félögum skulu fjárhagsáætlanir deilda samþykktar af aðalstjórn félagsins enda ber hún ábyrð á öllum fjármálum félagsins sbr. 2. gr. Aðalstjórn ber ábyrð á því að fjárhagsáætlanir deilda séu haldnar en deildum er óheimilt að skuldbinda félagið umfram það sem samþykktar áætlanir gera ráð fyrir. Þar sem fjallað verður um stjórnir félaga í reglugerð þessari er að því er varðar deildarskipt félög átt við aðalstjórnir félaga sé ekki annað sérstaklega tekið fram.

7. gr.

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

8. gr.

Áður en félag ræðst í framkvæmdir skal lögð fyrir stjórn áætlun um framkvæmdarkostnað og hvernig afla eigi fjár til að greiða fyrir framkvæmdina. Í áætluninni skal koma fram hvernig afla eigi fjár til að standa undir framkvæmdinni auk nákvæmrar kostnaðaráætlunar fyrir allt verkið. Stjórn skal fylgjast með framkvæmdum og bera reglulega saman áætlun við raunverulega áfallinn kostnað og innkomið fjármagn og endurmeta áætlunina ef þörf krefur.

9. gr.

Lántökur félags/deildar eru háðar samþykki stjórnar. Áður en stjórn samþykkir lántöku í nafni félagsins skal hún kanna hvort félagið getur staðið við þær skuldbindingar sem felast í lántökunni. Ef lán er tekið án heimildar stjórnar ber félagið ekki ábyrð á umræddri lántöku. Gjaldþaga lána skal getið í ársreikningi.

10. gr.

Hafi meiriháttar breytingar orðið á fjárhagslegri stöðu félags á tímabilinu eftir að reikningum var lokað þar til aðalfundur fer fram skal gera grein fyrir því á viðkomandi aðalfundi.

11. gr.

Félög skulu aðskilja í reikningum sínum fjárreiður yngri iðkenda (barna- og unglिंगastarf) svo og eldri iðkenda (afreksstarf og almenningsíþróttir). Við færslu bókhalds ber að aðskilja rekstur yngri flokka frá rekstri eldri flokka þannig að gera megi sérstakan rekstrarreikning fyrir hvorn hóp um sig.

12. gr.

Öll gjöld og tekjur sem tilheyra viðkomandi reikningsári skal færa á það ár. Ekki skal þó færa óinnheimt félagsgjöld eða æfingagjöld til tekna nema fyrir liggi á uppgjörstegi að þau muni innheimtast. Nánar er fallað um færslu bókhalds í leiðbeiningum ÍSÍ um fjárreiður íþróttahreyfingarinnar sem er fylgiskjal með reglugerð þessari sbr. 20. gr.

13. gr.

Færslur gjalda og tekna á að staðfesta með dagsettum frumritum/fylgiskjölum, þar sem allar nauðsynlegar upplýsingar koma fram. Formaður félags/deildar skal staðfesta fylgiskjalið eða sá sem til þess hefur umboð.

14. gr.

Bókhald og fylgiskjöl skal varðveita á aðgengilegan og öruggan hátt í minnsta kosti sjö ár.

15. gr.

Gjaldkeri/bóhaldari á að stemma af bankareikninga mánaðarlega og færa það sem á milli ber.

16. gr.

Ef rangt er fært vegna mistaka á fyrst að bakfæra röngu færsluna og færa síðan til bókar rétta færslu.

17. gr.

Bókhaldsár spannar 12 mánuði. Notast má við styttri eða lengri tíma (aldrei meira en 18 mánuði) á fyrsta starfsári félaga eða ef/þegar tímasetningu bókhaldsársins er breytt. Mælt er með því að bókhaldsár sé almanaksárið þó svo að það sé ekki bundið í reglugerð þessari.

18. gr.

Stjórn og framkvæmdastjóri félags skulu árita ársreikninginn. Sömuleiðis skoðunarmenn og endurskoðendur eftir því sem við á samanber 32. til 35. gr. laga um bókhald nr. 145/1994 og samþykktir félags (félagslög). Ársreikningur skal lagður fram og afgreiddur á aðalfundi.

19. gr.

Framsetning reikningsskila (ársreiknings) skal vera samkvæmt samþykktum bókhaldslyklum ÍSÍ sem eru fylgiskjal með reglugerð þessari sbr. 20. gr. Deilarskipt félög skulu gera reikningsskil þar sem fram koma heildareignir og heildarskuldir aðalstjórnar og allra deilda, auk sérstakra reikningsskila fyrir hverja deild.

20. gr.

Framkvæmdastjórn ÍSÍ skal sjá til þess að á hverjum tíma séu til uppfærðar ítarlegar leiðbeiningar um færslu bókhalds o.fl. (leiðbeiningar ÍSÍ um fjárreiður íþróttahreyfingarinnar) og samræmdir bókhaldslyklar fyrir íþróttahreyfinguna (bókhaldslyklar ÍSÍ) sem skulu vera fylgiskjöl með reglugerð þessari.

21. gr.

Reglugerð þessi er sett með vísun til samþykktar á 66. íþróttaþingi ÍSí þar sem framkvæmdastjórn ÍSí er falið að endurskoða reglugerð um bókhald o.fl. Auk þess er hún sett með vísun til 2. mgr. 5. gr. íþróttagalaga nr. 64/1998. Reglugerðin öðlast gildi frá og með 1. janúar 2003. Frá og með sama tíma fellur úr gildi reglugerð ÍSí um bókhald sem samþykkt var á fundi framkvæmdastjórnar ÍSí 8. október 1998.

Samþykkt á fundi framkvæmdastjórnar ÍSí 13. febrúar 2003.

16.1 Leiðbeiningar ÍSí um bókhald

Almennt

Aðskilnaður fjárreiðu yngri og eldri iðkenda

Við færslu bókhalds íþróttafélaga ber að aðskilja rekstur yngri flokka frá rekstri eldri flokka þannig að gera megi sérstakan rekstrarreikning fyrir hvorn hóp um sig.

Mælt er með að fjárhagur sé 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.

Ábyrgðarsvið stjórnarmanna og framkvæmdastjóra

Aðalstjórn félags ber ábyrgð á fjármálum félagsins og einstakra deilda þess. Aðalstjórn íþróttafélags skal samþykkja á stjórnarfundi hverjir hafa umboð til að skuldbinda félagið. Viðsemjendum

íþróttafélaga skal gert ljóst að sammingsaðili sé í umboði

félagsins. Aðalstjórn félagsins skal hafa eftirlit með að farið sé eftir samþykktum stjórnarinnar og áætlunum.

Í bréfi frá ríkisskattstjóra til ÍSÍ þann 28. janúar 1993, segir: „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.

Áætlanagerð

Félag skal árlega gera fjárhagsáætlun, sem lögð skal fram á aðalfundi til samþykktar. Í áætluninni komi fram upplýsingar um fjárhagsleg markmið stjórnarinnar í rekstri og framkvæmdum. Ársreikningur félagsins skal gefa nægar upplýsingar til að lesendum sé unnt að sjá hvernig fjármunum þess hafi verið ráðstafað, skal það gert þannig að unnt sé að bera saman rauntölur bókhaldsins við áætlunina. Á aðalfundi skal stjórnin skýra og greina helstu frávik og útskýra ítarlega hafi fjárhagsleg markmið ekki náðst.

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 raða í dagsetingaröð, tölusetja og skrá reikningsheiti og/eða reikningslykil á það. Ekki er heimilt að gjaldfæra eftir greiðslukvittun, reikningur verður að vera fyrirleggjandi sem grunn gagn.

Fylgiskjöl skal varðveita á aðgengilegan og öruggan hátt að minnsta kosti í sjö ár.

Afstemmingar

Gjaldkeri/bókhaldari á að stemma af bankareikninga mánaðarlega og færa það sem á milli ber.

Opinber ákvæði

Fylgja skal öllum **lögum og reglum** um greiðslu skatta og atvinnurekendagjalda. Einnig ber að afhenda allar upplýsingar varðandi launagreiðslur sem lög mæla um.

Leiðrétting færslna

Ef rangt er fært vegna mistaka á fyrst að bakfæra röngu færsluna og færa síðan til bókar rétta færslu.

Ýmsar leiðbeiningar til gjaldkera

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 ávísananúmer 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.

16.2 Tekjur

Leggja skal allar tekjur inn á bankareikning.

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)

Sveitarfélög styrkja starfsemi íþróttafélaga oft á tíðum með aðgengi að æfingasvæði í íþróttahúsum.

Styrkurinn fer til aðalstjórnar sem síðan úthlutar tímum til viðkomandi deilda. Félaginu ber að færa þetta í bókhald sitt.

Dæmi um húsaleigustyrk frá bæjarfélagi.

Í bókhaldi aðalstjórnar bókast styrkurinn þannig:

<i>Færsla</i>	<i>Debet</i>	<i>Kredit</i>	<i>Reikningur</i>
Styrkur frá bæjarfélagi		X	11510 Húsaleigu- styrkur frá bæjarfélagi
Styrkur til viðkomandi deildar	X		35300 Húsaleigu- styrkur til íþróttadeilda

Í bókhaldi deilda bókast styrkurinn sem:

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

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

Í bókhaldi aðalstjórnar bókast styrkurinn þannig:

<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)

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 viðkomandi 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 íþróttar-

félagsins. Endurgjald getur verið í formi styrktarlína eða hvers konar auglýsinga er birtast á búningum, skiltum eða á annan hátt.

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, þmt. starfsemi íþróttafélaga. Félagið þarf þá að gefa út og afhenda fyrirtækinu mótökuvittun 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.

Sala á leikmönnum

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

16.3 Gjöld

Allan kostnað ber að greiða út af bankareikning félagsins.

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 verktöku 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 hans verkfærum.

Launþegar

Af launum launþega ber íþróttafélaginu að halda eftir staðgreiðslu skatta og skila. Launþegar eru skyldugir til að greiða

í lífeyrissjóð og er lágmarks iðgjald 10%. Íþróttafélag heldur þá eftir 4 % af launum og skilar inn í lífeyrissjóð, og svo 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. Skilyrði er að færa akstursdagbók og nauðsynlegt er fyrir launþega að halda utan um rekstrarkostnað 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. Samkvæmt skattalögum geta verktakar ekki fengið greidda dagpeninga þannig að þeir teljist frádráttabærir í skattaframtali þeirra, 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 og mótframlag félagsins í lífeyrissjóð. Verktakar sjá sjálfir um að greiða tryggingagjald.

Verktakar

Verktakagreiðsla er 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 öflun og viðhald tekna frá skattskyldum tekjum. Þó eru reglur um hvað sé frádráttarbær kostnaður ekki alltaf skýrar.

Verktaki fellur ekki undir reglur um frádráttarbærni dagpeninga eða ökutækjastyrks hjá skattayfirvöldum. Verktaki þarf sjálfur að standa skil á staðgreiðslu, tryggingargjaldi, lífeyrissjóði og slysa- og sjúkratryggingu. Þessir liðir eru innifaldir 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 greitt umsamin laun í árslok, ber að gefa þau upp, og eru þau þá færð til gjalda og skuldar innan tímabilsins.

Áhöld, tæki og búningar

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

Kaup á leikmönnum

Kaup á leikmönnum á að gjaldfæra þó að samningur sé gerður til lengri tíma en árs.

Tekju- og eignarskattur

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

Fjármagnstekjuskattur

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

16.4 Eignir

Veltufjármunir

Mikilvægt er að gera afstemmingar á bankareikningum reglulega.

Eignfærsla á mannvirkjum

Fasteignir skal eignfæra á fasteignamati eða kostnaðarverði hvort sem hærra reynist. Eignfæra skal önnur mannvirki á kostnaðarverði. Styrki vegna mannvirkjagerðar á ekki að tekjufæra heldur skal færa styrkinn til hækkunar á eigin fé. Meiriháttar endurbætur mannvirkja og 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 hluta.

<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.

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 í gegnum rekstur. Ef bifreið er ekki seld á því verði sem stendur í bókhaldi félagsins myndast söluhagnaður eða sölutap, er það fært til tekna eða gjalda í rekstri félagsins.

16.5 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 innheimtu- kostnaður	X		76300 Vaxtagjöld 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 gjalddaga.



17. FÉLAGSSTARF YNGRI FLOKKA VALS

„Valsmenn léttir í lund“

Öll íþróttafélög vilja ná árangri í þeim íþróttagreinum sem stundaðar eru hjá félaginu, vinna glæsta sigra og skipa sér á bekk meðal þeirra bestu. Knattspyrnufélagið Valur er engin undantekning frá því, enda státar félagið af glæstum árangri í langri sögu þess. Þjálfarar vilja ná góðum árangri með þá flokka sem þeir hafa umsjón með, foreldrar hafa yfirleitt miklar væntingar til barna sinna og stjórnarmenn vilja sjá árangur erfiðis síns og ekki síst almennir félagsmenn og stuðningsmenn vilja að félagið nái árangri, sem fyllir þá stolti.

Í barna- og unglingastarfi er höfuðáherslan á uppeldislegt gildi íþróttaiðkunar og samfélag Valsmanna þar sem allir geta notið sín. Afreksstefnan hefst ekki af alvöru fyrr en frá og með 3. flokki karla og 2. flokki kvenna. Í yngri flokkunum er lögð áhersla á að skapa samfélag iðkenda, þjálfara, stjórnarmanna og foreldra, undir kjörorðinu, „Valsmenn, léttir í lund“. Hægt er að skapa gott samfélag með markvissri vinnu þjálfara, foreldraráða og unglingaráða sem stefna að því marki að starfið í félaginu einkennist af ánægju, gleði, metnaði og áhuga. Í þeim

efnum skiptir máli að skipuleggja starf utan æfinga með viðkomandi flokki eða með nokkrum flokkum, þar sem iðkendur, þjálfarar og foreldrar kynnast betur innbyrðis og upplifa eitt-hvað jákvætt saman. Mikilvægt er að virkja áhugasama foreldra til að undirbúa og skipulegga slíkt, einkum meðal yngstu iðkendanna. Einnig er mikilvægt fyrir ímynd félagsins að allir iðkendur séu í eins göllum og búningum í leikjum og á keppnisferðum. Slíkt er mikilvægt til þess að augljóst sé að um liðsheild sé að ræða sem tilheyri Val. Sérstaka áherslu skal einnig leggja á að nota félagsfánann við sem flest tækifæri í leik og keppni. Einnig skal leggja rækt við að kynna ýmsa Valssöngva fyrir iðkendum og hvetja þá til að syngja Valssöngva við sem flest tækifæri. Í því skyni gegna þjálfarar og foreldrar lykilhlutverki.

Mikilvægt er að foreldrar mæti á leiki og jafnvel æfingar. Frá fyrstu tíð ætti að hvetja iðkendur hjá Val að sækja leiki hjá öðrum flokkum innan félagsins til að auka stemningu og félagsanda, ekki síst ef um mikilvæga leiki er að ræða. Einnig er sjálfsagt að yngri iðkendur og foreldrar þeirra mæti sem oftast á völlin hjá meistaraflokkum karla og kvenna og hvetji Val til dáða. Þannig öðlast iðkendur og foreldrar þeirra smám saman betri tilfinningu fyrir því að þeir séu Valsmenn. Einnig er eðlilegt að iðkendur í meistaraflokkum félagsins sýni starfi í yngri flokkum félagsins áhuga með því á mæta á leiki, því þar fara fyrirmyndir hinna yngri.

Hver flokkur ætti einnig að halda úti heimsíðu með upplýsingum um flokkinn á www.valur.is. Slíkt eykur enn fremur tilfinningu iðkenda og aðstandenda þeirra að þeir tilheyri félaginu. Á heimasíðunni er hægt að birta ýmsar upplýsingar um starfið í flokknum og jafnvel skiptast á skoðunum um einstaka þætti. Sérstaklega þarf að gæta þess að taka reglulega myndir af flokkum félagsins við ýmis tækifæri, bæði til birtingar á heimasíðunni, í Valsblaðinu og í dagblöðum.

Einfaldast er að hver flokkur komi sér upp ákveðnum meg-inverkefnum í félagsstarfi ársins og síðan verði reynt að festa slíkt í sessi, t.d. ferð í keilu með iðkendum og fjölskyldum þeirra, ferð í sund, spilakvöld, gönguferðir t.d. á Esju að sum-

arlagi eða fræðslufundi fyrir iðkendur og foreldra um ákveðna þætti íþróttaiðkunar eða forvarnir. Í þessu efni gegna foreldra-ráð hvers flokks lykilhlutverki í samráði við þjálfara. Einnig þarf hver flokkur að hafa ákveðið verkefni í tengslum við upp-skeruhátíð félagsins í þeim íþróttagreinum sem stundaðar eru hjá félaginu og leggja áherslu á þátttöku sem flestra í slíkum samkomum. Hver flokkur þarf engu að síður að hafa ákveðið svigrúm til að fara sínar eigin leiðir í félagsstarfi til að frum-kvæði iðkenda, þjálfara eða foreldra og hugmyndaauðgi fái notið sín.



18. SAMVINNA VALS VIÐ HEIMILIN

Gott samstarf heimila og íþróttafélaga stuðlar að árangursríku starfi og eykur jafnframt uppeldislegt gildi starfsins. 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 sameinist um þau meginmarkmið sem stefna ber að í uppeldi og þjálfun iðkenda. 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 og komi jafnframt sjónarmiðum sínum á framfæri um áherslur í starfi félagsins.

Stefnt er að því að skapa foreldrum barna og unglinga möguleika á að kynna sér það sem fram fer innan félagsins. Slíkt verður m.a. gert með útgáfu þessarar knattspyrnustefnu

félagsins eða útfærslu ýmissa atriða í flokkum félagsins. 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 flokksráð starfi við félagið eða meðal einstakra hópa eða flokka innan þess. Á þann hátt sé myndað skipulegt samstarf milli heimila og félags eða deilda innan þess. Stjórnarmenn ásamt þjálfurum íþróttafélaga 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 bæklingi ÍSÍ frá 1997, Íþróttir barna og unglunga, 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 íþróttagreinar börnin æfa, hvar og hvernig þau gera það og ganga jafnvel svo langt að reyna að knýja fram árangur samkvæmt eigin óskum. Slíkur metnaður getur sett leiðinlegan blæ á íþróttaiðkunina og jafnvel átt þátt í að börnin hætti þátttöku. Það getur verið varasamt að ætla að láta gamla drauma um eigin íþróttafrauma rætast í börnunum.

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

Foreldraráð er starfandi í hverjum flokki sem heyrir undir unglingaráð í þeim íþróttagreinum sem stundaðar eru hjá félaginu. Á þann hátt er myndað skipulegt samstarf milli heimila og félagsins. Unglingaráð ásamt þjálfurum félagsins eiga að hafa forgöngu um stofnun foreldraráðs sem þarf að tengjast umræðu um innra starfið í félaginu, s.s. þjálfun, keppni, félagsstarf og fjáröflun og veita þannig unglingaráði og þjálfurum aðhald.

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 Valur reyna að tryggja aðgang foreldra að stjórnun félagsins á einn eða annan hátt. Með öflugu starfi foreldra í foreldraráðum 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.

Sem foreldri getur þú tekið þátt í því að gera íþróttir barna og unglinga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu.

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 foreldrafélaga eða foreldraráða 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. Góð samvinna heimila og félagsins er ákjósanleg leið til efla starfið og jafnframt veitir slík samvinna stjórnendum og þjálfurum aðhald.

Hér á eftir fylgja drög að reglum um foreldrafélög:

Hugmynd að reglum um foreldrafélö / foreldraráð hjá félaginu

1. grein

Foreldrafélög eru félög foreldra barna og unglunga í deildum eða flokkum félagsins. Þrjú til fimm foreldrar eru skipaðir til eins árs í senn af unrlingaráði. 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 og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar,
- stuðla að aukinni vellíðan iðkenda í leik og starfi,
- stuðla að bættum árangri í starfi.

3. grein

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



19. ÁBENDINGAR TIL FORELDRA

„Hvað 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. **Hrósið öllum iðkendum meðan á æfingum, 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 störf hans meðan á leik eða keppni stendur**
5. **Lítið á dómara sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans meðan á leik eða keppni 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. *Gerið ykkur grein fyrir því að það eru börnin ykkar sem iðka íþróttir. Börn eru ekki fullorðið fólk*
11. *Standið saman um félagsstarf í yngri flokkunum*
12. *Leggið ykkar af mörkum til að íþróttaiðkun barna ykkar sé raunveruleg forvörn gegn hvers kyns vá*

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 unglingastarfinu ná fram að ganga? E.t.v. ertu íþróttakennari, almennur kennari eða áhugasöm/áhugasamur um íþróttir eða vanur félagsstörfum og ert tilbúinn að aðstoða við þjálfunina eða vinna í unglingaráði eða foreldraráðum? Félagið þarf á mörgum sjálfbóðaliðum að halda. Verið velkomin til starfa, til aðstoðar við einstök verkefni og vinnu með börnum og unglingum. Félagið tekur vel á móti áhugasömum foreldrum sem vilja leggja sitt af mörkum til að byggja upp öflugt félag. Hafir þú áhuga á íþróttum barna og unglínga og langar að taka þátt í starfsemi félagsins, hafðu þá samband við unglingaráð Vals eða þjálfarana.

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!



20. ÍPRÓTTAREGLUR BARNANNA HJÁ VAL

„Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði”

Séra Friðrik Friðriksson

1. regla

Samstaða 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 þróa 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.

2. regla

Íþróttaiðkun er skemmtileg

Fyrsta skipti sem barn kemst í snertingu við skipulagðar íþróttir er yfirleitt hjá íþróttafélaginu. Keppt er í búningum, 179

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.

3. regla

Íþróttaiðkun fylgir góður félagsskapur

Í „gamla daga“ hittu börn félaga 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. Þessa samveru eigum við að styrkja sem skapar liðsanda eða félagsanda.

4. regla

Allir keppi jafn mikið

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

5. regla

Lærum 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.

6. regla

Að æfa oftast en keppa

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.

7. regla

Allri íþróttapjálfun fylgir almenn þjálfun

Allhiða íþróttareynsla er jákvæð með allhiða 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 íþróttgrein og íþróttaframboð þarf að vera skipulagt þannig að fleiri getið tekið þátt, þannig að allir hafi jafn mikla möguleika á að leika með þrátt fyrir að hafa ekki æft ákveðna grein allt árið.

8. regla

Valsmenn skulu tileinka sér þrúðmennsku, háttvísi og kurteisi í framkomu innan vallar sem utan.

Áhersla er lögð á að iðkendur hjá Val tileinki sér heiðarlega framkomu á æfingum, í leik og í keppni, svo og utan vallar. Iðkendur sýni kurteisi í framkomu við samherja og mótherja, svo og við þjálfara, dómara og aðra starfsmenn. Háttvísi skal í hávegum höfð hjá félaginu og leggja skal sérstaka rækt við þann eiginleika allt frá fyrstu tíð. Iðkendur skulu ganga vel um æfinga- og keppnissvæði og bera virðingu fyrir eigum annarra og ganga snyrtilega um íþróttamannvirki að Hlíðarenda og hjá öðrum félögum.



21. EINELTI OG ÁFÖLL

Einelti er langvarandi ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, þar sem einn eða fleiri niðast á einum sem ekki kemur vörnum við. Einelti felur í sér misbeitingu á valdi þar sem gerandinn beitir hótunum og vill ráða yfir þólandanum. Einelti birtist í mörgum myndum. Það getur verið: Líkamlegt; barsmíðar, spörk, hrindingar, skemmdarverk. Munnlegt; uppnefni, niðrandi athugasemdir og endurtekin stríðni. Óbeint; baktal, útskúfun eða útilokun úr félagahópi.

Vert er að benda á að einelti og ósamkomulag milli barna eru ólíkir hlutir sem ekki má blanda saman. Hafi forráðamenn einhvern grun um að barn þeirra verði fyrir einelti ber þeim umsvifalaust að hafa samband við þjálfara sem síðan sér um vinnuferlið í samráði við rétta aðila. Forráðamenn þurfa að vera vakandi og líta eftir einkennum sem gefa vísbendingu um að einelti sé í gangi.

Sýnileg og augljós einkenni eineltis eru: rifin föt eða úr lagi gengin, sár, klór eða aðrir líkamlegir áverkar sem erfitt er að skýra. Afleidd einkenni eineltis eru: fá ekki heimsókn skólafélaga eða annarra jafnaldra og fara ekki í heimsóknir til jafnaldra eða skólafélaga; eiga enga vini, eru sjaldan eða aldrei

boðin í afmæli eða annað sem jafnaldrar og skólafélagar gera saman; halda ekki boð sjálf (þau vita /halda að enginn komi); eru treg að fara í skólann á morgnana. Eru lystarlaus og kvíðin og bera við höfuðverk, magaverkjum og öðrum líkamlegum einkennum vanlíðunar; eru vansæl, niðurdregin, skipta snögggt skapi og taka „æðisköst“; krefjast eða stela peningum (til að þóknast kvalara).

Markmið okkar er; að vinnan með eineltismál hafi þau áhrif að samskipti iðkenda innbyrðis verði betri og einnig samskipti iðkenda og starfsfólks; að foreldrar viti að tekið sé á málum innan félagsins á faglegan og árangursríkan hátt; að verulega dragi úr einelti og að einelti sem upp kemur vari í skemmri tíma; að iðkendur og foreldrar finni að tekið sé á einelti hjá félaginu. Það er markmið Vals að samvinna heimilis og félags sé góð. Mikilvægt er að strax við upphaf iðkunar stuðli félagið að farsælu samstarfi við heimili og ber þjálfurum að vera í góðu sambandi við heimilin.

Þegar vitneskja berst um að iðkendur séu lagðir í einelti skal þjálfurum gert grein fyrir málinu. Þessi vitneskja getur komið frá starfsfólki, iðkendum eða foreldrum. Þjálfari athugar málið og leitar eftir upplýsingum sem víðast svo sem hjá starfsfólki, foreldrum og iðkendum. Viðbrögð við einelti af hvaða toga sem er, misalvarlegu eftir atvikum, ættu alltaf:

- **Að vera skýr, einlæg og nákvæm, laus við niðurlægingu, kaldhæðni, árásir, hótanir eða þvinganir.**
- **Að birtast tafarlaust og vera fylgt eftir til lengri tíma.**
- **Að fela í sér skráningu á atburðum, þáttakendum og viðbrögðum.**

Áföll og viðbrögð við þeim.

Er áföll verða sem koma að starfsemi félagsins s.s. iðkendur og aðstandendur, þjálfarar, stjórnendur og starfsfólk í íþróttahúsum þarf að hafa í huga rétt skipulag áfallahjálpar og viðbragða. Lykilatriði er að til sé mótuð, skýr og afdráttarlaus áætlun um hver sinnir hvaða hlutverki í hvaða röð og hvernig beri að bregðast við í hverju tilviki.

Þá þarf að huga vandlega að óskum fjölskyldna þeirra sem hlut eiga að máli hverju sinni. Eðlilegt er að gera ráð fyrir að

hvert atvik sé sérstakt og einstakt á sinn hátt, en æskilegt er að hafa eftirfarandi þætti í huga við mótun vinnuskipulags ráðsins.

- **Langvinnir sjúkdómar starfsmanna, iðkenda eða aðstandenda.**
- **Slysfarir eða alvarleg veikindi.**
- **Andlát starfsmanna, iðkenda eða aðstandenda utan eða innan félagsins.**
- **Viðbrögð samdægurs við andláti starfsmanna, iðkenda eða aðstandenda -utan eða innan félagsins.**
- **Útfarir starfsmanna, iðkenda eða aðstandenda.**
- **Áframhaldandi stuðningur eftir áfallið.**

Almenn regla er að sá sem fyrstur fær upplýsingar um dauðsfall eða alvarlegt slys kemur þeim til framkvæmdastjóra, íþróttafulltrúa eða staðgengil þeirra. Framkvæmdastjóri sér um að afla staðfestra upplýsinga um atburðinn og sér um að koma upplýsingum til annarra starfsmanna eins fljótt og kostur er. Sé atburður tilkynntur til allra starfsmanna sameiginlega þarf að athuga hvort einhverjir nánir ættingjar eru í hópnum og þyrftu þeir að fá fregnina sérstaklega áður en almenn tilkynning kemur.



22. STEFNUYFIRLÝSING KNATT- SPYRNUFÉLAGSINS VALS Í VÍMUVÖRNUM

„Valur gegn vímuefnum - íþróttir efla kjark og þol“

Íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Valur vill efla enn frekar forvarnargildi íþróttaiðkunar með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir, bæði neyslu áfengis og annarra vímuefna. Fólk í stjórn og nefndum innan félagsins hefur komið ýmsum verkefnum til leiðar sem lúta að forvörnum. Reglulegir fundir eru haldnir í félaginu þar sem fólk skiptir með sér verkum til að efla félagsstarfið og stuðla þannig að enn betri upplýsingamiðlun um gildi forvarna og skaðsemi vímuefna.

Einkunnarorð Vals í vímuvörnum eru „*Valur gegn vímuefnum - Íþróttir efla kjark og þol*“.

Knattspyrnufélagið Valur vinnur að því að styrkja markvisst forvarnastarf félagsins á meðal iðkenda og foreldra þeirra. Félagið leggur áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi íþróttaiðkunar. Iðkendahópur félagsins fer vaxandi og hefur félagið reynt að mæta þeim kröfum sem slík aukning veldur

með öflugu upplýsinga- og kynningstarfi um skaðsemi vímuefna og gildi íþróttanna í baráttunni gegn þeim. Undanfarin ár hefur markvisst verið stuðlað að forvörnum innan félagsins og 2000-2002 var um sérstakt átak að ræða. Þar voru sett fram verkefni þar sem lögð var áhersla á íþróttir sem forvarnir gegn vímuefnum.

Mikill uppgangur er í starfi félagsins þar sem stjórnarmenn, þjálfarar, foreldrar og iðkendur hafa lagt sitt að mörkum til eflingar þess. Markmið félagsins er að fjölga iðkendum og skapa þeim enn betri aðstöðu til íþróttaiðkunar líkamlega sem andlega, en heilbrigður lífstíll er sú framtíð sem við viljum að allir tileinki sér. Hér reynir á samstarf margra aðila sem láta sig málið varða. Markmið félagsins er að bjóða fram þjónustu við alla aðila, ekki síst minnihlutahópa innan skólakerfisins, sem ekki hafa náð tökum á tilverunni eða námi sem skyldi. Áhersla Vals er augljós: Ef menn stunda íþróttir breytist þessi þróun í rétta átt.

Einn mikilvægur þáttur í félagstarfi Vals er uppeldi barna og unglunga, en félagið stofnaði fyrstu sumarþúðir fyrir börn á höfuðborgarsvæðinu. Innan sumarþúðanna er lagður grunnur að íþróttastarfi og leik barna með áherslu á gildi íþróttanna og heilbrigði. Hér er um mikilvægt forvarnarstarf að ræða sem hefur verið stundað frá stofnun Sumarþúða í borg 1989.

Á unglingsárum er brottfall mest úr íþróttum, oft vegna óæskilegs félagsskapar við unglunga sem eru í vímuefnum. Það hefur verið metnaður þeirra sem koma að stjórn félagsins að vinna gegn þessu brottfalli með markvissu átaki. Nauðsyn forvarna er augljós, en með betri fræðslu getum við kynnt skaðsemi vímuefna og spornað við þeirri þróun sem hefur farið ört vaxandi síðustu ár í þjóðfélaginu.

22.1 Stefna Knattspyrnufélagsins Vals í vímuvörnum

1. Hlutverk og stefna.

Knattspyrnufélagið Valur mun beita sér fyrir forvörnum gegn vímuefnanotkun.

2. Markmið.

Aðalstjórn félagsins og stjórnir einstakra deilda skulu miðla upplýsingum og standa fyrir fræðslu til félagsmanna, iðkenda og starfsmanna um skaðsemi vímuefna.

3. Leiðir að markmiðum.

3.1 Félagið líður ekki neyslu ólögmetra vímuefna á yfirráðasvæði sínu og er andvígnt neyslu hvers konar annarra vímuefna á félagssvæðinu. Reykinar eru bannaðar á félagssvæðinu.

3.2 Til að sem best verði tryggt að stefnu félagsins í forvörnum gegn vímuefnanotkun verði náð mun félagið leitast við að uppfræða þjálfara, leiðbeinendur og aðra starfsmenn þess og leiðbeina þeim um viðbrögð við neyslu iðkenda og annarra á félagssvæðinu.

3.3 Félagið beitir sér fyrir kynningu fyrir félagsmenn og forráðamenn iðkenda á stefnu sinni í forvörnum gegn vímuefnanotkun.

3.4 Félagið leitast við að hafa samstarf við aðra aðila sem vinna að forvörnum gegn vímuefnanotkun.

22. apríl 1997

Samþykkt á sameiginlegum fundi stjórnar félagsins og fulltrúum íþróttadeilda

22.2 Framkvæmd vímuvarnastefnu Vals

Inngangur

Íþróttafélög gegna lykilllutverki í forvörnum gegn vímuefna-notkun. Rannsóknir á högum barna og unglinga sýna að ungmennum, sem stunda íþróttir, reiðir betur af og þau neyta síður vímuefna, þ.e áfengis, eiturlyfja og tóbaks, en jafnaldrar þeirra sem ekki eru virkir í íþróttastarfi. Þau vita sem er að neysla vímuefna hefur áhrif á árangur þeirra í íþróttum. Þá sýna rannsóknir að börnum og unglingum, sem stunda íþróttir, gengur yfirleitt betur í námi - þau eru skipulagðari og agaðri. Knattspyrnufélagið Valur vill efla enn frekar forvarnargildi íþróttá með því að taka skýra afstöðu gegn vímuefnanotkun iðkenda sinna.

1. Neysla vímuefna

Valur er andvíggt allri neyslu vímuefna iðkenda og félagsmanna sem koma að íþróttastarfi á vegum félagsins. Öll neysla vímuefna í tengslum við æfingar og keppni er bönnuð. Valur mun dreifa fræðsluefni um skaðsemi vímuefna til iðkenda.

2. Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Valur mun bregðast sérstaklega við neyslu iðkenda undir 18 ára aldri. Foreldrar munu upplýstir um slíka neyslu og iðkandanum bent á skaðsemi sem felst í neyslu. Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda sem eru sjálfráða verða í formi ábendinga um skaðsemi neyslunnar, áhrif á frammstöðu og ímynd félagsins. Ef neyslan er í tengslum við íþróttastarf félagsins verður iðkandinn í fyrstu áminntur. Ef um endurtekið brot er að ræða verður sérstaklega tekið á því í samráði við viðkomandi deild og þjálfara, t.d með tímaþingum brottvikningu frá æfingum og keppni. Valur mun ekki mæla með þeim iðkendum í landsliði sem hafa verið uppvísir að neyslu vímuefna. Ef iðkandi ákveður að hverfa frá félaginu til annars félags vegna afskipta félagsins af neyslu hans mun félagið upplýsa viðkomandi félag um neyslu hans. Valur mun leitast við að styðja iðkendur sem telja sig þurfa aðstoð vegna vímuefnaneyslu sinnar.

3. Hlutverk þjálfara

Valur mun standa fyrir námskeiðum fyrir þjálfara um skaðsemi vímuefna og hlutverk þjálfara í vímuvarnastefnu félagsins. Námskeiðin verða í samstarfi við aðila með sérþekkingu á sviði vímuvarna. Þjálfarar skulu starfa eftir vímuvarnastefnu Vals og bregðast við neyslu iðkenda á viðeigandi hátt í samstarfi við viðkomandi deild og félagið. Þjálfarar skulu upplýsa iðkendur sína um skammtímaáhrif neyslu vímuefna á árangur í íþróttum. Þjálfarar skulu fylgja stefnu félagsins varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

4. Samstarf við foreldra

Valur mun upplýsa foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum með því að senda þeim stefnu íþróttafélagsins og kynna hana á foreldrafundum deilda félagsins. Valur mun leitast við að upplýsa foreldra um gildi íþróttá sem forvörn með því að dreifa fræðsluefni á foreldrafundum deilda félagsins. Valur mun bregðast við neyslu ósjálfráða iðkenda í samráði við foreldra.

5. Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

Valur mun starfa náið með S.Á.Á. og þeim aðilum innan hverfisins sem vinna með börn og unglunga. t.d. skólunum, foreldrafélögum skólanna, foreldraröltinu, Árseli, lögreglu, félagsmálayfirvöldum og kirkjunni.

6. Samkomur í húsakynnum Vals

Félagið samþykkir í undantekningartilfellum meðferð áfengis í húsakynnum sínum í samræmi við reglur Húsnefndar Vals.

17. apríl 1997

Samþykkt á sameiginlegum fundi stjórnar félagsins og fulltrúa íþróttadeilda



23. STEFNUYFIRLÝSING UM JAFN- RÉTTI Í STARFI KNATT- SPYRNUFÉLAGSINS VALS

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 unglinga sýna að þátttaka í íþróttum hefur bein áhrif á andlega og félagslega vellíðan og styrkir sjálfsmýnd 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 málaflökk 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.

1. *Íþróttir hafa uppeldislegt, menntalegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda.*
2. *Við uppbyggingu íþróttta, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða, skal miða að því að allir hafi jafngild tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarhætti eða kyni.*
3. *Stefnt skal að markvissri uppbyggingu hjá Val, bæði í kvenna- og karlaflokkum, með það að leiðarljósi að kynin standi jafnfætis á öllum sviðum hjá félaginu, t.d. hvað varðar æfingatíma, aðstöðu og búnað.*
4. *Vinna skal gegn brottfalli iðkenda úr félaginu.*
5. *Jafnréttismál skulu samtvinnuð stefnumótun og aðgerðum í starfi félagsins og vera eðlilegur hluti allra sem starfa á einn eða annan hátt fyrir félagið.*
6. *Karl- og kvenþjálfarar félagsins skulu fá sambærileg laun fyrir þjálfun einstakra flokka eða fyrir sambærilegt vinnuframlag.*
7. *Greiða skal sambærileg laun fyrir þjálfun kvenna- og karlaflokka sé um sambærilegt vinnuframlag að ræða.*
8. *Stefnt skal að því að jafnræði sé milli karla og kvenna í stjórnfélagsins og í unglingaráðum einstakra deilda.*
9. *Þess skal gætt að karla- og kvennaflokkar félagsins fái tækifæri til fjáraflana sem taki mið af þeim verkefnum sem viðkomandi flokkur stefnir að.*
10. *Félagið býður sérstaklega velkomna iðkendur af báðum kynjum af erlendum uppruna.*



24. STEFNUYFIRLÝSING KNATT- SPYRNUFÉLAGSINS VALS UM VERÐLAUN OG VIÐURKENN- INGAR

1. Allir iðkendur félagsins eru sigurvegarar.
2. Ekki skal verðlauna iðkendur í yngri flokkum Vals fyrir markaskorun í einstökum leikjum eða mótum.
3. Iðkendur 10 ára og yngri fá allir jafna viðurkenningu ef um slíkt er að ræða, t.d. á uppskeruhátíð.
4. Óheimilt er að velja íþróttamann Vals eða iðkanda Vals úr yngri flokkum einstakra deilda félagsins.
5. Gæta skal að jafnrétti milli kynja þegar um viðurkenningar er að ræða hjá félaginu.
6. Á uppskeruhátíðum félagsins skal einkum veita einstökum flokkum viðurkenningu fyrir góða ástundun, gott félagsstarf, framfarir, liðsheild, umgengni og þrúðmennsku.

7. Heimilt er á uppskeruhátíðum að veita einstökum iðkendum frá 11 ára aldri viðurkenningar fyrir góða ástundun. Einnig er heimilt að velja frá sama aldri besta félagann.
8. Ekki skal gera upp á milli iðkenda á uppskeruhátíðum með því að velja besta leikmann í einstökum flokkum. Heimilt er þó að velja besta leikmann í einstökum flokkum þegar börnin hafa náð 14 ára aldri.



25. STEFNUYFIRLÝSING KNATT- SPYRNUFÉLAGSINS VALS UM HEILBRIGÐAN LÍFSSTÍL IÐKENDA

Stuðla skal að meðvitaðri heilbrigðisvitund meðal allra iðkenda

Lífsstíll sem tekur til hreinlætis, mataræðis, öryggismála, svefnavenja 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.

Leggja skal áherslu á heilbrigðar matarvenjur og fæðuval

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 fæðuvali 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 nægrar orku sé fyrir þá sem stunda íþróttir.

Gera skal iðkendum grein fyrir svefn- og hvíldarpörf

Talið er að svefnþörf barna um tíu ára aldur sé um 10 stundir á sólarhring. Með svefni og hvíld losum við okkur við þau niðurbrotsefni sem safnast hafa fyrir yfir daginn. Ýmis líffæri og taugakerfið hvílast og endurhæfa sig. Slökun og líkamsvitund eru þættir er tengjast hvíld. Leiðsögn og þjálfun í þeim þáttum geta hjálpað ef um svefnvandamál er að ræða.

Í öllu starfi félagsins skal áhersla lögð á hreinlæti og viðeigandi fatnað og klæðnað

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 og keppni. Fatnað ber að hafa við hæfi, innan dyra sem utan. Fræðsla og leiðbeiningar um þessa þætti er nauðsynleg.

Iðkendur geri sér grein fyrir mikilvægi og áhrif hreyfingar á líkama og sál

Hreyfing leiðir af sér andlega og líkamlega vellíðan ef rétt er að henni staðið. Með þjálfun öðlast iðkendur betri stjórn á líkamnum og getur framkvæmt flóknari athafnir. Hætta á hjarta- og æðasjúkdómum minnkar og mótstaða gegn sjúkdómum eykst. Hreyfing, íþróttir og útivera getur einnig haft félagslegt gildi þar sem tækifæri gefst til að umgangast annað fólk.

Iðkendur skulu fræddir um öryggismál og tryggingar

Í íþróttum þar sem iðkendur eru á hreyfingu og fást við ýmis áhöld, liggja víða hættur. Iðkendur þurfa að tileinka sér umgengis- og öryggisreglur við leiki og æfingar. Einnig má nefna öryggisreglur í vettvangsferðum og öðrum ferðum á vegum félagsins. Lögð skal á það áhersla að börn eru í íþróttum alfaríð 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 tilfelli. Félagið tryggir alla iðkendum 15 ára og eldri. Tryggingar á vegum ÍBR ná til allra iðkenda yngri en 15 ára hjá félaginu og miðast við að útlagður kostnaður vegna óhappa verði greiddur.



26. TRYGGINGAMÁL

Reglugerð ÍSÍ um greiðslu bóta vegna íþróttaslysa

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

Slysatrygging íþróttafólks ÍSÍ tekur til þeirra sem orðnir eru 16 ára og verða fyrir slysi á vegum íþróttafélaga hvort sem er við keppni eða skipulagðar íþróttæfingar undir stjórn þjálfara. Slyss sem verða á ferðum til eða frá æfingum eða keppni falla ekki undir slysatryggingar íþróttafólks. Það sama gildir um slyss í búningsherbergjum og baðklefum og slyss á keppnisferðalögum, innanlands sem utanlands, nema þau sem verða við æfingar eða keppni. ÍSÍ endurgreiðir ekki kostnað vegna kaupa á lyfjum, tannviðgerðir, sjúkraflutningakostnað, stöðtæki og kostnað vegna sjúkraþjálfunarbeiddni.

Er íþróttaslys ber að skal senda tilkynningu á skrifstofu ÍSÍ á eyðublaði sem hægt er að nálgast umsóknareyðublöð á netinu með því að smella á „eyðublöð“ á slóðinnin www.isisport.is undir kaflanum um slysatryggingar. Tilkynningin skal vera undirrituð af hinum slasaða og þjálfara hans og stimpluð af íþróttafélaginu. Einnig skal fylgja beiðni læknis um sjúkraþjálfun ef óskað er eftir endurgreiðslu vegna sjúkraþjálfunar.

Bætur slysstrygginga ÍSÍ nema allt að 80% af kostnaðarhluta sjúklings vegna sjúkraþjálfunar og beinnar lækni meðferðar, skv. opinberum taxta TR. Ef hinn slasaði þarfnast meðhöndlunar hjá sjúkraþjálfara oftast en 25 sinnum, áskilur ÍSÍ sér rétt til að krefjast nýrra gagna og upplýsinga um sjúkraferlið og meta hverju sinni, hvort bætur skulu áfram greiddar.

Reglugerð fyrir slysstryggingarsjóð ÍBR

Slysstryggingarsjóður ÍBR tryggir iðkendur 15 ára og yngri fyrir sjúkrakostnaði og með möguleika á dagpeningum. Áhersla er lögð á það 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. Tilgangur sjóðsins er að greiða hluta sjúkrakostnaðar vegna íþróttafólks innan bandalagsins sem greitt hafa æfinga- og félagsgjöld á tjónsdegi, gegn slysum við íþróttæfingar, á íþróttamótum, sýningum og kappleikjum á vegum viðkomandi íþróttafélags. Slys skal tilkynna innan fjögurra vikna frá slysdegi. Sjóðurinn greiðir að fullu flutning á slysadeild, gjald fyrir fyrstu komu á slysamóttöku og röntgendeild og gjald fyrir eina endurkomu. Ekki er greitt fyrir lyfjakostnað, leigu eða kaup á hjálpartækjum eða sjúkraþjálfun.



27. 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 unglinga 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 unglinga 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 alþjóðamælikvarða 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

Íþróttahjálfun barna og unglinga hafi eftirfarandi markmið:

a) 8 ára og yngri:

- Að auka hreyfiþroska.
- 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 íþróttáhuga 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 afrekshugsunarhátt 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 gröfthreyfingar 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 lærd.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- 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 unglingum viðunandi tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.
- Að sérgreinafélög verði áfram um samvinnu við önnur félög að ræða eða ákveðin prósentu af þjálfuninni fari í aðrar íþróttagreinar til að tryggja fjölbreytnina og kynni af mörgum íþróttum.

c) 13-16 ára:

- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- 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 aldurskeiðs hefjist sérhæfing í ákveðnum íþróttagreinum eða greinaflokkum.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða 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 unglingar 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 keppnisíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar.

d) 17-19 ára:

- Að æfingarnar séu allhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfun-
arþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers
einstaklings.
- Að val á milli íþróttagreina fari fram liggi áhugi til sérhæfing-
ar.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið
verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreks-
íþróttum.
- Að unglingunum 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 félags-
skapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

Keppni

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástund-
unar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmark-
miðum. Keppni barna og unglinga 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
nágrannafélögum 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 lands-
hlutavísu.
- 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 aldurskeið 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 unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 10 ára og yngri:

- Allir fái 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 unglíngum stórviðurkenningar, s.s. íþróttamaður félags, borgarinnar, héraðs, landshluta eða sérsambands.
- e) Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíðum/verðlaunahátíðum séu í anda þess sem fram kemur hér að framan.“



28. STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM ÞJÁLFA- MENNUNTUN

Hér á eftir er að finna stefnuyfirlýsingu Íþrótt- og Ólympíu-
sambands Íslands um þjálfaramenntun (1996):

„Skilgreining

*Með hugtakinu þjálfari er hér átt við hvern þann sem kennir íþrótt-
ir 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 þjálfara-
starfa sem þeir vinna við.*
- *Að tryggja réttindi allra þjálfara með fullnægjandi og viðeig-
andi menntun til að starfa við þjálfun á vegum íþróttahreyf-
ingarinnar 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 íþróttagreinir 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 hvern 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 í samanburði við það.
- Að ÍSÍ beri ábyrgð á faglegu innihaldi í öllum almennum þáttum þjálfaramenntunarinnar, 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 hvern 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

áhrifavaldar 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 þjálfa 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 stefnuyfirlýsingar 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 mun 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.“



29. MAT Á STARFSEMI ÍPRÓTTA- FÉLAGS

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. Stefnt er 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 áherslur í lögum félagsins.

Sjálfsmat skapar einnig faglegan grundvöll fyrir umbætur. Með sjálfsmati fer fram víðtæk gagnaöflun um íþróttastarfið sem veitir upplýsingar um í 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 íþróttanámsskrá 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, íþróttanámsskrá 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, iðk-
endahópa, 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 bókhaldi félagsins, t.d.
rekstri, þurfa að vera tiltæk. Einnig þarf matið að vera sam-
starfsmiðað. 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 verks-
ins. Jafnframt þarf að nást sátt um framkvæmd þess.

Önnur atriði sem vert er að minnst 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 á-
kvæði um gildandi lög, m.a. um meðferð persónuupplýsinga.

Með ytra mati á íþróttastarfi er megintilgangur að fá heild-
armynd af íþróttastarfinu eða einstökum þáttum þess eins og
það er á hverjum tíma. Hér má beina sjónum að ýmsum þátt-
um 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
Íþrótta- 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 umbætur í íþróttastarfinu.

Sem hluti af vinnu aðalstjórnar íþróttafélags getur hún lát-
ið gera úttekt á starfi í deildum félagsins. Slíkar úttektir geta
tekið til ákveðinna þátta í íþróttastarfinu, t.d. þjálfunar ákveð-
inna 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., *Radgíving - 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* -Lehrbuch, Hamburg; Jahr-Verlag KG, 1979.

Janus Guðlaugsson, *Íþróttanámskrá Íþróttamandalags Reykjavíkur*, Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur, 1998.

Janus Guðlaugsson, *Kennslu- og æfingaskrá fyrir barna og unglingsþjálfun í knattspyrnu*, Reykjavík: Knattspyrnusamband Íslands, 1995.