

Íþróttanámskrá Knattspyrnufélagsins Víkinga  
@ Knattspyrnufélagið Víkingur, Reykjavík 1999

Öll réttindi áskilin.

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

Útgefandi: Íþróttabandalag Reykjavíkur í samvinnu við Knattspyrnufélagið Víkingur  
Höfundur: Janus Guðlaugsson, janusg@simnet.is  
Teikningar: Sigurður Valur Sigurðsson  
Aðstoð við gerð texta: Guðni Olgeirsson  
Umbrot: Gunnar Þór Halldórsson  
Prentvinnsla: IÐNÚ

## FORMÁLI

Nýir tímar breyta stöðugt viðhorfum og vinnubrögðum á flestum sviðum í þjóðfélaginu. Íþróttafélögum er nauðsyn að taka þátt í þróuninni og endurmeta og endurskipuleggja starfshætti sína. Samkeppni og samvinna fyrirtækja og stofnana eykst stöðugt, bæði innanlands sem og við erlenda aðila. Í auknum mæli er krafist betri þjónustu, meiri fagmennsku, hagkvæmni og skilvirkni. Fyrirtæki og stofnanir keppast við að endurmeta og endurbæta skipulag og starfshætti til að ná hámarksárangri, s.s. að auka hagnað eða til að ná öðrum eftirsóttum markmiðum. Þessi viðhorf í atvinnulífi og hjá hinu opinbera endurspeglast m.a. í auknum kröfum til félaga og þjónustu- aðila eins og íþróttafélaga sem ekki flokkast sem fyrirtæki.

Knattspyrnufélagið Víkingur rekur umfangsmikla starfsemi í átta íþróttagreinum sem hver um sig þarfnast mannvirkja, þjálfara og annarra starfsmanna, en ekki síst fjármagns og skipulags. Eins og gengur hefur okkur tekst misjafnlega vel upp, stundum mjög vel og í annan tíma miður. Þjálfarar og starfsfólk félagsins í Víkinni eru nánast einu aðilarnir í launuðum störfum hjá félaginu. Stjórnun félagsins fer fram í stjórnnum, ráðum og nefndum sem byggist á fórnfúsu vinnuframlagi fjölda Víkinga. Segja má að þeir einstaklingar sem sinna þessum störfum ásamt stuðningsmönnum séu dýrmætasta eign Víkings. Án þeirra væri engin starfsemi, ekkert félag.

Framtíð félagsins byggist á því að eiga ávallt stóran hóp karla og kvenna sem finna ánægju og tilgang í að fórna orku og tíma fyrir Víking. Því er mikilvægt að skapa þessu fólki bestu aðstöðu og umhverfi til að sinna störfum sínum. Auknar kröfur um fagmennsku ásamt nýjum tækifærum í starfsemi, eins og t.d. samstarf við grunnskóla, gera það nauðsynlegt að skilgreina skipulag og starfshætti og gera þá sýnilegri en hingað til hefur tíðkast.

Útgáfa íþróttanámskrár Víkings er mikilvægur áfangi á þeirri leið að skipuleggja og styrkja starfsemi félagsins og tryggja því sess á meðal bestu íþróttafélaga landsins. Besta leiðin til að hafa áhrif á það hvað framtíðin ber í skauti sér er að skipuleggja starf í nútíðinni á markvissan hátt.

Megintilgangurinn með stefnumótun Víkings og útgáfu íþróttanámskrár er að efla starfsemi félagsins, móta sýnilega og skýra stefnu um hlutverk þess og fylgja eftir markvissri stefnu ÍSÍ um þjálfun barna og unglinga. Hlutverk þessa rits er að setja skýr markmið fyrir ýmsa þætti starfseminnar, skrásetja þau og gera þau aðgengileg fyrir einstaklinga og hópa sem starfa fyrir félagið.

Jafnframt er reynt er að skilgreina og skipuleggja starfið á faglegan og skilvirknan hátt þannig að Víkingur verði lifandi félag sem byggir styrk sinn á frjálsu framlagi félagsmanna í leik og starfi. Markmiðasetning, vinnuskipulag og íþróttanámskrá eru fyrst og fremst öflug hjálpartæki til að félagsmenn og stjórnendur, tími og fjármagn nýtist sem best til árangursríkra aðgerða. Íþróttanámskráin á að vera helsta undirstaðan fyrir þá starfsemi sem fram fer í félaginu. Hún er tæki til samþættingar og samvinnu, fagmennsku og skipulegra vinnubragða og ekki síst tæki til að ná megi betri árangri í öllum þeim málaflokkum sem félagið sinnir.

Samfelldur afreksárangur Víkings er best tryggður með uppbyggjandi faglegri þjálfun yngri aldursflokka ásamt umhyggjusömu félagsumhverfi fyrir iðkendur og forystumenn. Ósk mín og von er sú að innihald þessa rits auðveldi stjórnendum og þjálfurum störf fyrir félagið þannig að þau verði markvissari, ánægjulegri og árangursríkari. Gangi slíkt eftir efast ég ekki um að eftirsóknarvert þyki að starfa fyrir félagið, jafnframt því að viðhalda og efla áhuga og stuðning félagsmanna, styktaraðila þess og að samstarf við foreldra barna og unglinga í félaginu aukist.

Að lokum þakka ég stjórn Íþróttabandalags Reykjavíkur fyrir að stuðla að og styrkja útgáfu námskrárinnar. Janusi Guðlaugssyni sem unnið hefur að samningu og útgáfu á vegum ÍBR þakka ég mjög ánægjulegt samstarf og leiðsögn. Þá þakka ég fjölda Víkinga sem tekið hefur þátt í undirbúningi útgáfunnar fyrir góð ráð og ábendingar.

Reykjavík, febrúar 1999

Þór Símon Ragnarsson  
formaður Víkings

Efnisyfirlit

|    |                                    |   |
|----|------------------------------------|---|
|    | Formáli                            | 3 |
|    | Efnisyfirlit                       | 6 |
| 1. | Inngangur                          | 8 |
| 2. | Íþróttanámskrá                     | 9 |
|    | Grunnur að markvissu íþróttastarfi |   |
|    | Leiðarvísir í starfi íþróttafélaga |   |
|    | Stefnumörkun íþróttahreyfingar     |   |

#### I. HLUTI – KNATTSPYRNUFÉLAGIÐ VÍKINGUR

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 3.  | Sögulegt yfirlit                                    | 11 |
| 4.  | Stefna og markmið félagsins                         | 15 |
|     | Stefnumið   |    |
|     | Markmið með þjálfun barna og unglinga               |    |
|     | Markmið með þjálfun keppnis- og afreksmanna         |    |
|     | Markmið fyrir almenningsíþróttir                    |    |
| 5.  | Stjórnun og skipurit                                | 19 |
|     | Fjármála-, rekstrar- og markaðssvið                 |    |
|     | Íþrótt- og þróunarsvið                              |    |
|     | Deildar- og þjónustusvið                            |    |
| 6.  | Starfsnefndir og helstu hlutverk                    | 23 |
| 7.  | Hlutverk stjórnenda og þjálfara                     | 29 |
| 8.  | Keppnis-, æfinga- og félagsaðstaða Víkings          | 37 |
| 9.  | Íþróttadeildir Víkings                              | 39 |
|     | Badmintondeild                                      |    |
|     | Blakdeild   |    |
|     | Borðtennisdeild                                     |    |
|     | Handknattleiksdeild                                 |    |
|     | Knattspyrnudeild                                    |    |
|     | Skíðadeild  |    |
|     | Tennisdeild   |    |
| 10. | Íþróttaskóli - samstarf íþróttafélaga og grunnskóla | 49 |

#### II. HLUTI - ÞJÁLFUN OG SKIPULAG

|     |                                   |    |
|-----|-----------------------------------|----|
| 11. | Undirbúningur þjálfunar           | 56 |
|     | Áætlanagerð                       |    |
|     | Ársáætlun                         |    |
|     | Mánaðaráætlun                     |    |
|     | Æfingatími                        |    |
|     | Rétt æfing skapar meistarann      |    |
|     | Innihald æfinga                   |    |
|     | Ýmis mikilvæg atriði              |    |
|     | Íþróttþjálfun í deildum félagsins |    |
|     | Menntun þjálfara                  |    |

#### III. HLUTI - ÞJÁLFUN OG ÞROSKI

|     |                             |    |
|-----|-----------------------------|----|
| 12. | Þroskaþættir                | 75 |
|     | Skyn- og hreyfiþroski       |    |
|     | Líkamsþroski                |    |
|     | Félags- og siðgæðisþroski   |    |
|     | Tilfinningaþroski           |    |
|     | Vitsmunþroski               |    |
|     | Fagurþroski                 |    |
| 13. | Þroski barna og unglinga    | 89 |
|     | Aldurinn 6 - 12 ára         |    |
|     | Kynþroskaárin - 12 - 14 ára |    |
|     | Kynþroskaárin - 14 - 16 ára |    |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 14. | Unglingsár - 16 - 19 ára<br>Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglunga<br>Barna- og unglungaþjálfun sem undirstöðuþjálfun<br>Almenn grunnatriði þjálfunar<br>Þjálfun barna<br>Þjálfun barna á aldrinum 6 - 8 ára<br>Þjálfun barna á aldrinum 8 - 12 ára<br>Þjálfun á kynþroskaárunum - 12 - 14 ára unglingar<br>Þjálfun á kynþroskaárunum - 14 - 16 ára unglingar<br>Þjálfun 16 - 19 ára unglunga<br>Líkamsþrek og þjálfun<br>Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaíþróttir | 103 |
|-----|---|-----|

#### IV. HLUTI - ÝMIS ATRIÐI

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 15. | Lög Knattspyrnufélagsins Víkings                   | 131 |
| 16. | Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaíþróttir | 138 |
| 17. | Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun            | 144 |
| 18. | Stefna Víkings í vímuvörnum                        | 147 |
| 19. | Samvinna heimila og íþróttafélaga                  | 149 |
| 20. | Ábendingar til foreldra                            | 152 |
| 21. | Íþróttareglur barna hjá Víkingi                    | 154 |
| 22. | Jafnrétti  | 157 |
| 23. | Mat á íþróttastarfi                                | 159 |
|     | Heimildaskrá                                       | 162 |

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

Námskránni er skipt í 4 hluta. Fyrsti hluti nær yfir íþróttafélagið, starfsemi þess, stefnu, markmið og aðstöðu. Einnig er í þessum hluta sérstakur kafli um íþróttaskóla. Annar hluti fjallar um þjálfun í íþróttafélaginu, s.s. skipulag þjálfunar og helstu hlutverk þjálfara. Þriðji hlutinn fjallar um þroska barna og unglinga og ýmis þjálfraðileg og uppeldisleg atriði sem þeim sem starfar með börnum er nauðsynlegt að vita. Fjórti og síðasti hluti námskrárinnar fjallar um ýmis hagnýt atriði sem tengjast íþróttafélaginu. Þetta eru atriði eins og lög félagsins, helstu stefnur Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem snerta starf íþróttafélaga og samstarf íþróttafélaga og foreldra.

## 2. Íþróttanámskrá

Íþróttanámskrá Knattspyrnufélagsins Víkings er tæki til stjórnunar og samræmingar á skipulagi og þjálfun barna og unglinga hjá félaginu. Íþróttanámskráin nær sérstaklega til stjórnunar og þjálfunar íþróttá sem félagið hefur með höndum en einnig til annars íþróttá- og tómsundastarfs fyrir börn og unglinga.

Íþróttanámskrá Knattspyrnufélagsins Víkings er ætluð þeim sem starfa innan félagsins en er einnig ætluð þeim sem tengjast á einn eða annan hátt starfsemi þess. Sérstaklega er íþróttanámskránni ætluð að nýtast stjórnendum og þjálfurum í félaginu auk þess sem hún á að stuðla að samvinnu og árangursríku starfi. Í íþróttanámskránni er einnig að finna ýmsar útskýringar, leiðbeiningar og ábendingar um starf og stefnu félagsins.

### 2.1 Grunnur að markvissu íþróttastarfi

Eitt einkenni góðs þjálfara er hvernig hann skipuleggur starf sitt og vinnur þjálfunaráætlun fram í tímann. Slík áætlun tekur óhjákvæmilega mið af markmiðum þjálfunar, iðkendahópi, tíma og aðstöðum hverju sinni. Markviss starfsáætlun og góð stjórnýsla er einkenni góðs félags. Starfsáætlun þarf að taka til alls þess sem gert er og gera á í félaginu. Hún á að veita heildarsýn yfir alla starfsemi félagsins.

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

### 2.2 Leiðarvísir í starfi íþróttafélags

Þessari íþróttanámskrá er ætluð að vera leiðarvísir að markvissu starfi félagsins. 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.

Aðstöðum, markmiðum og þjálfunaraðferðum er lýst en einnig er fjallað um skipulag starfsins, félagslíf, samskipti og samvinnu, aga, reglur og umgengni. Í námskránni er að finna lýsingu á því sem gert hefur verið, en einnig rökstuddar áætlanir fram í tímann og framtíðarsýn. Með markvissri vinnu að íþróttanámskrá félagsins má stuðla að ýmsum eftirsóknarverðum atriðum, s.s.;

- fagmennsku í starfi félagsins
- samvinnu og samheldni félagsmanna og deilda
- sameiginlegri framsetningu markmiða í stjórnun, rekstri og þjálfun
- gæðamati á starf þjálfara og stjórnarmanna
- þróun íþróttastarfs
- markvissri útbreiðslu upplýsinga um starfið í félaginu

### 2.3 Stefnumörkun íþróttahreyfingar

Stjórnendum og þjálfurum félagsins ber skylda til þess að gera grein fyrir því á hvern hátt þeir hyggjast vinna til þess að uppfylla stefnur og markmið íþróttahreyfingarinnar. Þeir þurfa einnig að geta svarað því hvaða leiðir þeir ætla að fara til að ná þeim markmiðum sem félagið hefur sett sér. Þá þurfa þeir að geta rökstutt hvers vegna þessar leiðir eru valdar en ekki einhverjar aðrar til að ná settum markmiðum. Þetta er kjarninn í stjórnun og þjálfun íþróttafélagsins.

### 3. Sögulegt yfirlit

Sé vitnað til bókarinnar Áfram Víkingur, eftir Ágúst Inga Jónsson, fengu fimm drengir þá hugmynd í upphafi árs 1908 að stofna knattspyrnufélag. Boðað var til stofnfundar 21. apríl 1908 og var fundurinn haldinn í kjallaranum að Túngötu 12, þar sem Emil Thoroddsen átti heima. Á fundinn mættu 32 drengir. Fyrirliði hópsins og „fyrsti Víkingurinn“, Axel Andrésen, þá 12 ára gamall, var kosinn formaður. Emil Thoroddsen 9 ára var ritari og Davíð Jóhannesson 11 ára sá um hlutverk gjaldkera. Aðrir stofnendur voru Páll bróðir Axels, 8 ára og Þórður Albertsson, 9 ára.

Knattspyrnufélagið Víkingur var stofnað fyrir ánægjuna að leika fótbolta en einnig til að fjármagna kaup á bolta. Enginn var til boltinn, gjaldkerinn náði að herja út nokkra aura úr vösum félagsmanna þar til hafðist að mestu fyrir fyrsta boltanum. Egill Jacobsen kaupmaður er talinn hafa hjálpað upp á restina.

Þar til náðist að fjármagna bolta, var notast við „mineatur bolta“ sem lá eins og klessa þegar hann féll úr lofti. Eigandinn átti til að fara í fýlu og hirða boltann ef honum líkaði ekki framgangur leiksins. Þetta voru e.t.v. fyrstu erfiðleikar félagsins. Ekki naut þetta spark velvilja allra og átta frumherjarnir í nokkrum útistöðum við íbúa í næsta nágrenni, þar á meðal lögregluna. Rúður brotnuðu hér og hvar, enda mikil gerjun í öllu hverfinu, þegar annar hópur drengja stofnaði á sama tíma Knattspyrnufélagið Fram og Væringjar síðar Valur, hugðu sér til hreyfings.

Það er langur vegur frá kaupum á einum fótbolta til umhverfis og núverandi aðstöðu Víkings í Víkinni. Þjóðfélagið er gjörbreytt og jafnframt allt viðhorf til íþróttar. Í upphafi var þetta talið óþarfa sprikil en í dag nauðsynlegur þáttur í uppeldi og lífi hvers manns. Íþróttafélögin hafa á undanförunum árum lagt lóð á vogarskálarnar við ræktun samfélagslegrar menningar sem margir telja að hafi mikil og jákvæð áhrif á líf og starf þeirra sem verið hafa þátttakendur en einnig þeirra sem notið hafa þess að fylgjast með framgangi mála á sviði íþróttar og keppni.

Þegar stiklað er á stóru í sögu var fótboltinn einn á báti í upphafi en síðan fylgdu handboltinn og skíðin í kjölfarið á árunum 1937-1940. Á aðalfundi í mars 1939 kom fram hugmynd að stofnun skíðadeildar. Hún var síðan stofnuð 1940. Fulltrúaráð Víkings var stofnað árið 1951. Á árinu 1973 voru borðtennis-, blak- og badmintondeildir félagsins stofnaðar, Tennisklúbbur Víkings var stofnaður 1988 og karate hefur nú verið stundað undir merki Víkings frá upphafi árs 1998. Þannig hefur fjölbreytileiki starfseminnar og iðkendafjöldi aukist jafnt og þétt með árunum.

Lengi framan af átti Víkingur sér ekki fastan samastað. Fundir voru haldnir á heimilum stjórnarmanna og öll íþróttaaðstaða var til bráðabirgða. Fyrsta félagsheimili Víkings var tekið í notkun árið 1947 í „Camp Tripoli“, sem var frægur braggi við Suðurgötu, byggður af Bretum á styrjaldarárunum. Þessi aðstaða var aldrei hugsuð sem framtíðarlausn fyrir félagið en sýndi á þeim 2-3 árum sem hún var í notkun sönnun á nauðsyn þess að koma upp félags- og íþróttaaðstöðu fyrir félagið. Á þessum árum var Víkingi síðan úthlutað svæði ásamt ÍR fyrir starfsemi félaganna í Vatnsmýrinni. Lagt var nokkurt fé í þetta svæði, en það þótti alltof lítið og menn tóku að líta til annarra átta.

Þá var lagt til að flytja starfsemina í nýtt umhverfi og sótt um aðstöðu í nýju íbúðahverfi, Bústaða- og smáíbúðahverfinu. Framsýni stjórnenda félagsins á þessum tímamótum verður aldrei fullþökkuð. Það þurfti framsýni og hugrekki til að ákveða að stofna til starfseminnar, þá fjarri upphaflegum heimaslóðum Víkings. Þetta gekk ekki átakalaust en eftir að ákvörðun var tekin stóðu Víkingar fast saman um niðurstöðuna.

Frá þessum tíma hefur leiðin legið upp á við þó að fyrstu árin hafi verið félaginu erfið. Með samþykkt bæjarráðs Reykjavíkur 27. febrúar 1953 fékk félagið úthlutað eigin félagssvæði við Hæðargarð. Fyrsta skóflustungan að félagsheimilinu var tekin af Axel Andrésyni stofnanda Víkings, þann 2. september 1953. Lokið var við byggingu hússins í árslok 1956. Ekki var björninn þar með unnin, því Víkingar neyddust til að leigja Reykjavíkurborg húsið undir skólalund til þess að geta greitt niður skuldir. Samningi þessum við borgina var sagt upp á árinu 1973.

Vallaraðstaða félagsins var engin, ekkert íþróttahús var til staðar og æfingar í knattspyrnu og handknattleik fóru fram víðsvegar um bæinn. Þegar Réttarholtsskóli kom til sögunnar 1965 rættist mjög úr fyrir handboltann og aðrar innanhúsgreinar. Fyrsti malarvöllurinn var vígður að Hæðargarði árið 1959. Grasvöllur var síðan tekinn í notkun í Hæðargarði á árinu 1976. Það var í fyrsta skipti frá stofnun Víkings sem knattspyrnumenn félagsins gátu æft á grasi á eigin félagssvæði.

Þrátt fyrir fjárskort og ýmsa aðra erfiðleika skipti flutningur félagsins í smáíbúðahverfið sköpum fyrir Víking. Börnum og unglingum fjölgaði til muna á æfingum og smátt og smátt varð árangurinn betri. Heillaspor var stigið árið 1973 þegar félagsheimilið við Hæðargarð var tekið í fulla notkun fyrir starfsemi Víkings. Þessi ráðstöfun varð til þess að allt félagsstarf tók mikinn kipp. Þetta hafði mjög jákvæð áhrif á annað starf í félaginu. Stjórnir, þjálfarar, leikmenn og allir Víkingar höfðu nú í fyrsta skipti í áraraddir eigin búningsklefa og funda- og samkomuástöðu.

Árið 1971 fór boltinn að rúlla fyrir alvöru. Víkingur varð þá bikarmeistari karla í knattspyrnu. Frá þessu ári hefur Víkingur unnið til 57 meistaratitla í m.fl. karla og kvenna í knattspyrnu, handknattleik og blaki á Íslandsmótum, bikarkeppni, Reykjavíkurmótum og meistaraþekki. Borðtennisdeildin hefur átt

einstaklega glæsilegan feril allt frá 1982 þegar fyrsti Víkingurinn varð Íslandsmeistari í m.fl. karla. Líklega hefur ekki fallið úr ár sem Víkingur hefur ekki átt Íslandsmeistara. Keppnisfólk Víkings í tennis hefur á undanförunum 10 árum unnið nokkra meistaratitla.

Næsti stórviðburður í sögu félagsins var árið 1976 þegar því var úthlutað núverandi félagssvæði í Fossvogi. Forvígismenn Víkings töldu svæðið í upphafi of lítið. Það var reyndar minnkað frá upphaflegum áætlunum um 8000m<sup>2</sup>, en kostir þess að öðru leyti voru afar miklir og því var ákveðið að nýta þetta tækifæri til að búa Víkingi framtíðaraðstöðu. Þarna var áætlað að gera gamla drauma fjölda Víkinga að veruleika, þ.e. að reisa félagsheimili, fullkomið íþróttahús, æfinga- og keppnisvelli og fleira sem fullnægja skyldi allri starfsemi félagsins.

Byrjað var að ræsa fram svæðið og girða árið 1981. Rúmum þremur árum seinna gátu knattspyrnumenn hafið æfingar á grasi. Byrjað var á byggingarframkvæmdum við félagheimilið og íþróttahúsið í febrúar 1991. Húsið var vígt til notkunar í október sama ár. Gekk verkið einstaklega vel enda vel að öllu staði. Áður en framkvæmdir hófust var gerður framkvæmdasamningur milli Reykjavíkurborgar og Víkings, sá fyrsti sem gerður var við íþróttafélag í Reykjavík eftir að ný lög tóku gildi um framkvæmdir við félagsheimili. Öll ákvæði samnings þessa stóðust fullkomlega, aðstandendum til mikils sóma.

Húsnæðinu var gefið nafnið Víkin á vígsludaginn og er nafnið sótt til fornsagna og lýsir þeim stað þar sem víkingar til forna lögðu skipum sínum, söfnuðu kröftum, öfluðu vista og æfðu vopnfimi sína áður en þeir héldu á ný í víking.

Þó að mikilvægt sé að hafa gott húsnæði og góða aðstöðu hefði ekkert af þessu gerst, nema vegna fjölda Víkinga, karla og kvenna, sem lagt hafa Víkingi lið, gefið tíma, fé og krafta til að tryggja framgang félagsins, oft við afar erfiðar aðstæður.

Í röðum Víkings hefur alltaf verið fólk sem hefur spurt fyrst hvað hægt sé að gera fyrir Víking áður en spurt hefur verið hvað Víkingur geri fyrir mig. Þetta fólk er mikilvægasta eign Víkings, réttur andi í brjóstinu og rautt og svart blóð í æðum. Án þessa fólks væri ekkert félag og engin aðstaða.

#### 4. Stefna og markmið félagsins

Samkvæmt lögum Víkings frá 1995 er markmið félagsins að iðka og útbreiða íþróttir og stuðla að heilbrigðu og þroskandi félagslífi, sjá nánar lög félagsins í IV. hluta þessarar námskrár. Í næstu köflum veður farið yfir helstu stefnur og markmið félagsins og fjallað um það skipurit sem félagið vinnur nú eftir.

##### 4.1 Stefnumið

Eitt af meginmarkmiðum félagsins er að stuðla að iðkun íþróttar fyrir almenning, keppnis- og afreksfólk. Það er einnig á stefnuskrá Víkings að sjá um rekstur íþróttaskóla í samvinnu við grunnskóla og íbúa í Víkingshverfi. Þá er stefnt að því að bjóða upp á íþróttir, útivist og líkams- og heilsurækt fyrir alla fjölskylduna. Í félaginu er lögð rík áhersla á góðan félagsanda, hlýlegt umhverfi og gott viðmót innan sem utan vallar. Stefnt er að því að skapa félagsmönnum góðar aðstæður til íþróttaiðkunar og keppni. Þá er lögð áhersla á æfingaaðstöðu og markvissa kennslu fyrir alla aldurs hópa í fögru og góðu umhverfi. Í þjálfun og kennslu er leitast við að taka tillit til getu og aldurs iðkenda og þeim fundin verkefni við hæfi hverju sinni. Deildir félagsins eru hvattar til að starfa eftir þessum markmiðum og öðrum sem fram koma í íþróttanámskránni.

##### 4.2 Markmið með þjálfun barna og unglinga

Markmið með þjálfun barna og unglinga hjá Knattspyrnufélaginu Víkingi eru að sjá iðkendum fyrir;

- tækifærum til að efla skyn- og hreyfifroska svo iðkendur verði færir um að taka þátt í fjölbreyttu íþrótt- og tólmundastarfi hjá Víkingi og víðar
- íþróttáframboði við allra hæfi
- tækifærum til að efla félags-, siðgæðis- og tilfinningaþroska
- tækifærum til að efla líkamsþroska og þrek, s.s. þol, kraft, hraða og liðleika
- tækifærum til að gera íþróttir að lífsstíl
- hæfum þjálfurum eða kennurum

Auk þess eru markmið félagsins og deilda að;

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

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

#### 4.3 Markmið með þjálfun keppnis- og afreksmanna

Markmið með þjálfun keppnis- og afreksmanna hjá Knattspyrnufélaginu Víkingi eru að sjá keppnis- og afreksmönnum fyrir;

- góðum og vel menntuðum þjálfurum
- góðri æfinga- og keppnisáætlun
- góðum stuðningi stjórnar og félagsmanna
- góðri aðhlyningu ýmissa fagmanna, s.s. lækna, sjúkraþjálfara og næringarfræðinga

Auk þess eru markmið félagsins og deilda að;

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

Markmið knattspyrnufélagsins Víkings í keppnis- og afreksíþróttum er að eiga ávallt breiðan hóp afreksmanna í fremstu röð þeirra íþróttgreina sem eru stundaðar hjá félaginu. Þá stefnir félagið að því að sjá iðkendum fyrir góðri þjálfun sem áhuga hafa fyrir að ná langt á sviði keppnis- og afreksíþróttar.

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

#### 4.4 Markmið fyrir almenningsíþróttir

Markmið með þjálfun almenningsíþróttar hjá félaginu eru að sjá þeim sem stunda almenningsíþróttir fyrir;

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



á líkams- og heilsurækt  
- kynningu á starfsemi Víkings í almenningsíþróttum  
Auk þess eru markmið félagsins að;

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

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

Lögð er rík áhersla á að bjóða upp á vel menntaða kennara og þjálfara til að sinna uppbyggingu almenningsíþróttar hjá félaginu. Stefna félagsins er einnig að bjóða upp á fjölbreytta fræðslufundi tengda líkams- og heilsurækt.

## 5. Stjórnun og skipurit

Til að ná megi þeim markmiðum sem komu fram í 4. kafla er lykilatriði að hæfir stjórnarmenn og þjálfarar ásamt öflugum stjórnslukerfi séu til staðar í félaginu. Það skipurit sem unnið er eftir hjá félaginu skiptist í þrjú svið. Í þessum þremur sviðum fer aðalstjórn félagsins með forystuhlutverk. Innan hvers sviðs er gert ráð fyrir stofnun starfsnefnda um verkefni sem tengjast áherslum á hverju sviði. Nánar er fjallað um starfsnefndir í næsta klafla. Þessi svið eru eftirfarandi:

Fjármála-, rekstrar- og markaðssvið  
Íþróttar- og þróunarsvið  
Deildar- og þjónustusvið

### 5.1 Fjármála-, rekstrar- og markaðssvið

Helsta hlutverk fjármála-, rekstrar- og markaðssviðs er að hafa umsjón með heildarrekstri félagsins og sjá um færslu bókhalds. Einnig að hafa umsjón með samningum við ýmsa rekstraraðila, s.s. þá sem sjá um veitingarekstur og verslunarekstur. Aðrir þættir sem eru í umsjón fjármála- og rekstrarsviðs eru frágangur ársuppgjörs, umsjón með innheimtu félagsgjalda og annarra gjalda. Fjármála-, rekstrar- og markaðssvið skal hafa yfirumsjón með bókhaldi deilda og sjá um að bókhald sé fært samkvæmt lögum og reglum sem í gildi eru hverju sinni. Deildir félagsins geta leitað beint til fjármála-, rekstrar- og markaðssviðs um aðstoð þessara þátta í starfi deildar.

Hlutverk fjármála-, rekstrar- og markaðssviðs er einnig að hafa yfirumsjón með mannvirkjum og aðstöðu á svæðinu, s.s. íþróttahúsi, keppnis- og æfingavöllum félagsins sem og öðrum eignum á svæðinu. Hafa skal náð samstarf við skrifstofustjóra áður en ákvarðanir eru teknar sem snúa að skipulagi og framkvæmdum á svæðinu. Þau atriði sem hér hafa verið nefnd skulu unnin í samstarfi við aðalstjórn félagsins.

### 5.2 Íþróttar- og þróunarsvið

Hlutverk íþróttar- og þróunarsviðs er að skapa, þróa og sjá um að settum markmiðum og stefnumótun fyrir starfsemi félagsins sé framfylgt. Íþróttar- og þróunarsvið skal vera í fararbroddi í starfsemi þeirra íþróttageina sem eru stundaðar hjá Víkingi. Þeir aðilar sem stýra þessu sviði skulu fylgjast með að unnið sé samkvæmt þeim stefnum og markmiðum sem sett eru hverju sinni fyrir starfsemi og félagsmenn Víkings. Innan þessa sviðs er m.a. mótuð umgjörð um hlutverk þjálfara hjá félaginu, þar sem skrá skal starfslýsingu þjálfara og stuðla að því að deildir félagsins fylgi henni eftir. Einnig skal sviðið hafa yfirumsjón með félagslegum þáttum sem upp kunna að koma hjá félaginu, s.s. afmælishátíðum, ráðstefnum um ýmis mál sem snúa að starfsemi og stjórnun félagsins. Sérstaklega skal hugað að fræðslumálum þjálfara og leiðtoga og mótuð stefna félagsins. Stefnt skal að því að allir þjálfarar félagsins hafi sótt tilheyrandi námskeið Íþróttar- og Ólympíusambands Íslands eða sérsambanda og hafi þannig lágmarksþekkingu til að geta talist þjálfarar. Íþróttar- og þróunarsvið sér um endurskoðun á íþróttanámskrá félagsins og skal sú endurskoðun fara fram á fimm ára fresti. Fyrsta endurskoðun skal þó fara fram árið 2001 og önnur árið 2005.

### 5.3 Deildar- og þjónustusvið

Helsta hlutverk deildar- og þjónustusviðs er að móta íþróttastarf í deildum félagsins til lengri og skemmri tíma. Deildir félagsins sjá um mótun íþróttastarfs með árlegum áætlunum um tekjur og gjöld sem síðan

skulu samþykktar á aðalfundi félagsins. Það er markmið Víkings að ráða íþróttafulltrúa. Hann skal í samvinnu við deildar- og þjónustusvið vera deildum innan handar við skipulag þjálfunar og félagsstarfs, sérstaklega í yngri flokkum félagsins.

Deildir félagsins sjá um skipulagningu og undirbúning fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil í samstarfi við íþróttafulltrúa eða deildar- og þjónustusvið félagsins. Undirbúningurinn skal m.a. fólgin í því að gefa út ársáætlun sem felur í sér æfinga- og keppnisáætlun. Áætlun þessi nær frá byrjun september til loka ágúst næsta árs á eftir. Þá skal deildar- og þjónustusvið sjá til þess að skipaðir séu liðsstjórar deilda fyrir hvert keppnistímabil. Þeir aðstoða m.a. við skipulagningu og undirbúning kappleikja hverju sinni í samráði við stjórnendur deilda félagsins. Ef ráðinn er yfirþjálfari deilda skal hann m.a. hafa yfirumsjón með áætlanagerð og framkvæmd hennar hjá yngri aldurshópum.

Hlutverk deildar- og þjónustusviðs er einnig að sjá um að kappleikir og mót á vegum félagsins fari fram samkvæmt gildandi lögum og reglum. Helstu hlutverk deildar- og þjónustusviðs hvað mót og keppni varðar eru að;

- sjá til þess að tímanlega sé raðað niður mótum á hverju ári
- sjá um stjórnun og framkvæmd móta
- skipa starfsmenn í hvert mót sem skal haldið í samvinnu við deildir félagsins
- aðstoða við söfnun bakhjarla
- hvetja félagsmenn til þátttöku í mótum
- sjá til þess að umgjörð móta sé hvetjandi og skemmtileg

Innan þessa sviðs er einnig skipulag og framkvæmd

íþróttaskóla félagsins. Hér er nauðsynlegt að hafa gott samstarf við deildir félagsins og einstaka þjálfara með íþróttáfræði- eða íþróttakennaramenntun og kunna að hafa áhuga á að taka þátt í stjórnun og rekstri íþróttaskóla. Þá skal einnig hafa gott samstarf við grunnskóla í hverfinu, skólastjóra, kennara og foreldra. Þetta svið hefur yfirumsjón með almenningsíþróttum innan félagsins og sér til þess að framtíðarstefna verði mótuð um almenningsíþróttir. Þar skal sækjast eftir 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 afrekum.

Innan þessara þriggja sviða er skapaður möguleiki á starfsnefndum. Starfsnefndir skulu skipaðar af aðalstjórn Víkings og stjórnast af yfirmönnum hvers sviðs. Sjá nánar 7. kafla um starfsnefndir.

## 6. Starfsnefndir og helstu hlutverk

Aðalstjórn Víkings stendur fyrir stofnun starfsnefnda eftir þörfum hverju sinni. Formenn starfsnefnda skipast úr röðum aðalstjórnar Víkings eða deilda, þó skal slíkt ekki vera einhlítt. Stór hluti af störfum stjórnarmanna aðalstjórnar fer fram í starfsnefndum og við stjórnun þeirra. Formaður Víkings á rétt á setu í starfsnefndum og tekur einungis þátt í stjórnun slíkrar nefndar sé þess sérstaklega óskað.

Störf í starfsnefndum Víkings gera meiri kröfur til stjórnarmanna, jafnframt því sem þeir sinna afmörkuðum verkefnum sem oft krefjast ákveðinnar fagþekkingar. Að stjórna starfsnefnd gerir kröfur um sjálfstæði í vinnubrögðum, skipulagningu, stjórnsýslu og tímasetningu.

Helstu reglur varðandi starfsnefndir Víkings eru þessar;

- samheiti nefnda eru „Starfsnefndir Víkings“
- aðalstjórn Víkings tilnefnir formenn sem gera tillögu um skipan nefnda
- aðalstjórn skal samþykkja skipan nefnda
- aðalstjórn felur nefndum verkefni til umfjöllunar
- aðalstjórn setur starfsnefndum ákveðin tímamörk
- nefndir skili niðurstöðum og tillögum til aðalstjórnar og eða deildastjórna
- nefndir hafa ekki framkvæmdavald nema að fengnu samþykki aðalstjórnar

Helstu skipulagsatriði starfsnefnda;

- starfsnefndir skulu vera 3ja til 5 manna

- starfsnefnd er heimilt að fengnu samþykki aðalstjórnar að skipa undirnefnd gefi verkefni tilefni til
- formenn nefnda leiti að nefndarmönnum í röðum Víkinga með faglega þekkingu á verkefnum viðkomandi nefndar
- nefndir haldi reglulega fundi
- nefndir riti fundargerðir
- nefndir skili ársskýrslu til aðalstjórnar 14 dögum fyrir aðalfund

Tilgangur með starfsnefndum Víkinga er;

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

Sameiginleg verkefni og vinnulag nefnda;

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

#### 6.1 Fjárhags-, rekstrar- og markaðsnefnd

Helstu hlutverk;

- að meta reglulega fjárhagsstöðu félags og deilda
- að hafa umsjón með fjárhag aðalstjórnar
- að hafa umsjón með að reikningshald allra deilda Víkinga sé í lagi að;
  - fylgjast með langtíma- og skammtímaskuldum
  - hafa yfirumsjón með lausa- og fastafé félagsins
  - gera mat á samsetningu gjalda
  - gera samanburð á áætlunum og rauntölum
  - leggja fram tillögur til hagræðingar og sparnaðar
  - leita eftir leiðum til að efla fjárhag og styrkja rekstur og markaðshlutdeild á ýmsa vegu
- hafa yfirumsjón með mannvirkum og aðstöðu á Íþróttasvæði Víkinga eða sjá til þess að yfirumsjón sé í traustum höndum

#### 6.2 Íþrótt- og þróunarnefnd

Helstu hlutverk;

- að stuðla að aukinni menntun fyrir leiðtoga, þjálfara og dómara
- að stuðla að fræðslu- og kynningarfundum fyrir foreldra og íbúa í Víkingshverfi
- að stuðla að fræðslufundum fyrir iðkendur í félaginu
- að stuðla að fræðslu um almenningsíþróttir, líkams- og heilsurækt
- að sjá um stefnu í ráðningu þjálfara félagsins
- að sjá um samstarf við skóla, foreldra og ýmsa aðila
- að vera tengiliður við aðila og nefndir sem sjá um fræðslumál hjá íþróttahreyfingunni
- að skipuleggja og stjórna námskeiðum á sviði stjórnunar, þjálfunar og kennslu
- að sjá um endurskoðun íþróttanámskrár félagsins

#### 6.3 Deildar- og þjónustunefnd

Helstu hlutverk;

- að sjá um árlega heildarskipulagningu æfinga- og keppnistímabils á sameiginlegu æfinga- og keppnis- aðstöðu félagsins í samvinnu við deildir félagsins
- að sjá til þess að hver deild skipi árlega umsjónarmann fyrir skipulagningu á æfinga- og keppnistímabili
- að sjá til þess eða í samvinnu við deildir félagsins að stórmót eða keppni fari fram samkvæmt lögum og reglum
- að stuðla að almenningsíþróttum innan félagsins
- að móta framtíðarstefnu í almenningsíþróttum Víkings

#### 6.4 Félagsnefnd

Helstu hlutverk;

- að örva félagslíf í tengslum við starfsemi Víkings
- að vera deildum innan handar í markvissri uppbyggingu íþróttar og almenns félagsstarfs
- að leita nýrra leiða til að efla félagslíf og auka þátttöku í almennu félagsstarfi

#### 6.5 Mannvikjanefnd

Helstu hlutverk;

- að hafa umsjón með stjórnun og notkun valla og húsa
- að sjá um að umgengisreglur séu til staðar
- að sjá um að umgengni og eftirlit sé eins og best verður kosið
- að sjá um að reglulegt viðhald á húsnæði og annarri aðstöðu fari fram
- að meta kröfur og þarfir um aðstöðu fyrir starfsemi Víkings
- 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 framkvæmdastjóra og fylgja henni eftir

#### 6.6 Trimmnefnd

Helstu hlutverk;

- að skapa vettvang fyrir almenningsíþróttir undir merkjum Víkings
- að allir aldursflokkar Víkinga fái tækifæri til að njóta útiveru og hreyfingar
- að styrkja félagslegan þátt í starfi félagsins

#### 6.7 Barna- og unglínganefnd

Helstu hlutverk;

- að skipuleggja og samræma félagsstarf barna og unglunga í samráði við foreldra, börnin og unglunga
- að setja upp dagskrá fyrir hvert sumar í samráði við þjálfara félagsins
- að setja reglur um umgengni í Víkinni og sjá til þess að þeim sé fylgt
- að taka fyrir mál vegna brota á samþykktum reglum
- að standa að keppni og útvega verðlaun fyrir hverja keppni
- að verðlauna sérstaklega þá aðila sem sýna framúrskarandi árangur við æfingar og keppni í lok hvers tímabils
- að stuðla að áhuga unglunga á þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá Víkingi

#### 6.8 Laganefnd

Helstu hlutverk;

- að hafa yfirumsjón með endurskoðun á reglum og lögum fyrir félagið
- að skera úr um ágreiningsefni varðandi meint brot á lögum og reglugerðum
- að hafa vakandi auga með nauðsynlegum breytingum á lögum félagsins og gera tillögur til stjórnar þar að lútandi

#### 6.9 Húsnefnd

Helstu hlutverk;

- að hafa eftirlit með umhirðu félagsheimilis Víkings, Víkinni og koma með ábendingar um það sem betur mætti fara

#### 6.10 Skemmtinefnd

Helstu hlutverk;

- að stuðla að fjölbreyttu félagslífi innan félagsins
- að sjá um stórafmæli og sérstakar uppákomur sem teknar eru af aðalstjórn félagsins
- að sjá um árshátíð félagsins í samráði við aðalstjórn

#### 6.11 Sögunefnd

Helstu hlutverk;

- að sjá um að skrásetja sögu félagsins
- að varðveita sögu félagsins
- að sjá um að saga félagsins sé öllum aðgengileg á fjölbreyttan hátt
- að vera afmælis- eða skemmtinefnd innan handar á hátíðum eða stórafmælum

#### 6.12 Heiðursmerkja- og afmælisnefnd

Helstu hlutverk;

- að gera tillögur um að heiðra félagsmenn á afmælishátíðum eða öðrum tímamótum

#### 7. Hlutverk stjórnenda og þjálfara

Til að framfylgja stefnu og markmiðum Íþróttanámskrár

Víkings og sjá til þess að stjórnkerfi félagsins verði nýtt til hins ýtrasta eru stjórnendur í lykilhlutverki. Nauðsynlegt er að þeir hafi eða afli sér faglegrar þekkingar á ýmsum málaflokkum, sér í lagi þeim sviðum sem þeir hafa yfirumsjón með.

Góður árangur í íþróttastarfi næst einungis ef stjórnun og rekstur eru í faglegum og föstum skorðum og að góð samvinna sé milli allra þeirra aðila sem að starfinu koma. Í þessum kafla verður vikið að hlutverki stjórnenda og þjálfara í íþróttastarfi og samvinnu þessara aðila. Fjallað er um hlutverk stjórna og stjórnarmanna og komið inn á hlutverk helstu nefnda í félaginu. Þá verður einnig vikið að mikilvægi samvinnu

íþróttafélagsins við heimili og skóla.

Stjórnendur íþróttafélaga gegna lykilhlutverki í starfsemi íþróttafélagsins. Í lögum félagsins segir eftirfarandi um verksvið aðalstjórnar:

„Á fyrsta stjórnarfundum eftir aðalfund félagsins skiptir aðalstjórn með sér verkum og skipar varaformann, ritara, gjaldkera og þrjá meðstjórnendur. Aðalstjórn ber að efla félagið og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Aðalstjórn hefur umráðarétt yfir öllum eignum félagsins. Formaður boðar stjórnarfundum, þegar hann eða meiri hluti stjórnar telur nauðsynlegt. Aðalstjórn skal boða á fund sinn deildarformenn eigi sjaldnar en þriðja hvern mánuð. Deildarformenn skulu þá gefa skýrslur um starfsemi, fjárhag deildar og ræða sameiginleg mál. Aðalstjórn skal færa fundargerðir í sérstaka bók. Skal aðalstjórn halda skrá yfir alla meðlimi félagsins. Aðalstjórn ræður framkvæmdastjóra að félaginu og ákveður kjör hans. Skal verksvið framkvæmdastjóra vera daglegur rekstur félagsins, umsjón með bókhaldi og fjárreiðum þess, samskipti við önnur íþróttafélög og þess háttar. Heimilt er að ákveða starfssvið framkvæmdastjóra enn frekar með sérstakri reglugerð.“

Eitt helsta hlutverk aðalstjórnar er daglegur rekstur félagsins. Einnig er hlutverk aðalstjórnar að sjá um áætlanir og framkvæmdir sem félagið stendur fyrir. Hún sér um gerð íþróttanámskrár og kemur stefnu og markmiðum félagsins á framfæri til formanna deilda. Það er síðan í höndum stjórnenda hverrar deildar að fylgja þessari stefnu eftir.

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

Knattspyrnufélagið Víkingur er fjölgreinafélag sem stendur fyrir þjálfun í fjölmörgum íþróttagreinum. Því er mikilvægt að samvinna og samheldni ríki meðal félagsmanna og stjórnarmanna deilda og allir kappkosti að vinna að framgangi félagsins og markmiðum.

Stjórnarmenn í deildum Víkings eru hvattir til að hafa frumkvæði og stuðla að virkri og árangursríkri samvinnu í félaginu. Hér er um margþætta samvinnu að ræða sem nær ekki aðeins til allra þeirra sem annast stjórnarsýslu hjá félaginu, heldur einnig til iðkenda og starfsmanna. Þá nær samvinnan einnig til foreldra, skóla, Íþróttabandalags Reykjavíkur, Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, sérgreinasambanda og Reykjavíkurborgar. Nauðsynlegt er að styrkja þessi tengsl, hvort sem um er að ræða börn og unglínga, keppnis- og afreksmenn eða almenna íþróttaiðkun.

Stefnt skal að samstarfi við önnur íþróttafélög og börnum og unglíngum þannig sköpuð tækifæri til íþróttaiðkunar á breiðum grunni. Fjölhæf kunnátta og leikni barna í mörgum íþróttagreinum á unga aldri skilar sér í öflugum keppnis- og afreksmönnum framtíðar. Það er stefna Víkings að þróa áfram hugmyndir að íþróttaskóla fyrir börn á aldrinum þriggja til tólf ára, sjá nánari umfjöllum um íþróttaskóla síðar í þessari námskrá.

Fagleg þekking á stjórnunarstörfum og forystuhæfileikar þeirra sem halda um stjórnartauminn hverju sinni geta ráðið úrslitum um árangur af starfsemi félagsins. Á herðum aðalstjórnar félagsins og stjórnarmanna deilda hvílir sú skylda að þeir stuðli að þróun íþrótt- og félagsstarfs.

Hér á eftir er stiklað á stóru um meginhlutverk stjórnar og helstu hlutverk stjórnarmanna í íþróttafélaginu og deildum þess.

## 7.1 Meginhlutverk stjórnar

Meginhlutverk stjórnar félags eða deildar er að stýra starfseminni í samræmi við vilja félagsmanna eins og fram kemur í lögum félagsins, fundarsamþykktum, samþykktri stefnu og settum markmiðum hverju sinni. Þá skal leitast við að byggja upp og viðhalda heilbrigðum félagsanda í þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá félaginu.

Verkefni stjórnar eru m.a.:

- daglegur rekstur

- áætlanagerð fyrir almenna starfsemi og framkvæmdir til lengri og skemmri tíma
- að móta íþróttá- og félagsstarf deilda
- 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 berst og afgreiða þau
- að undirbúa fundi og boða til þeirra
- að skipta verkum með einstökum stjórnarmönnum, nefndum og félagsmönnum og samræma störf þeirra

## 7.2 Formaður

Ábyrgðarmesta hlutverk stjórnarmanns er í höndum formanns félags og formanna deilda. Það er mjög mikilvægt að formaður hafi stjórnunarhæfileika og sinni starfi sínu af áhuga. Nauðsynlegt er fyrir formann í félagi að hafa staðgóða þekkingu á öllum málefnum er varða þær íþróttagreinar sem eru stundaðar hjá Víkingi. 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 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

## 7.3 Varaformaður

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

## 7.4 Ritari

Ritari gegnir veigamiklu hlutverki í stjórn félags eða deilda og er að jafnaði annar aðalforystumaður fyrir utan varaformann. 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 ásamt varaformanni 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 bréfaskriftil 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 boða fundi og annað það sem þarf að auglýsa í

- samvinnu við formann eða framkvæmdastjóra
- að byggja upp gagna- og heimildasafn félags eða deildar
- að sjá til þess að bréf og skjöl séu í góðri vörslu

#### 7.5 Gjaldkeri og helstu hlutverk

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

Meðal helstu verkefna gjaldkera eru;

- að sjá um innheimtu félagsgjalda
- að sjá til þess að gjöld sem ber að greiða séu greidd
- að sjá til þess að skuldir séu innheimtar
- að semja ársreikninga
- að hafa umsjón með fjáröflunum
- að annast gerð fjárhagsáætlunar

#### 7.6 Meðstjórnendur og helstu hlutverk

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 er það sérstaklega í verkahring meðstjórnenda að stýra því starfi.

#### 7.7 Skrifstofustjóri

Skrifstofustjóri hefur umsjón með fjárreiðum sem snerta eignir félagsins, s.s. útleigu húsnæðis, sölubúð, lottótækjur og aðrar sameiginlegar tækjur. Skrifstofustjóri hefur einnig umsjón með sameiginlegum útgjöldum vegna eigna félagsins og eftirlit með fjárhagsáætlum aðalstjórnar í samráði við formann og gjaldkera félagsins. Hann annast einnig launabókhald fyrir öll laun á vegum félagsins og hefur umsjón með starfsmannamálum er tengjast því.

Skrifstofustjóri annast samskipti félagsins við ÍBR, ÍTR, skóla og æskulýðsfélög sem félagið á samskipti við. Hann er ábyrgur fyrir félagaskránni og tengslum við félagsmenn og heldur utan um allar upplýsingar sem félagsmenn varða. Skrifstofustjóri skal skipuleggja umsýslu og innheimtu félagsgjalda. Hann hefur yfirumsjón með bókhaldi félagsins og deilda og annast þau uppgjör sem gerð eru í samráði við gjaldkera félagsins. Skrifstofustjóri er tengiliður stjórnarmanna við þá aðila sem veita forystu starfi innan félagsins sem ekki tengist keppnisþróttum.

#### 7.8 Íþrótt- og félagsmálafulltrúi

Íþrótt- og félagsmálafulltrúi skal hafa yfirumsjón með faglegri hlið íþrótt- og félagsmála. Hann á að vera félagslegur leiðtogi og stuðla að tengslum við þjálfara, leikmenn, ráð og nefndir félags og deilda. Auk þess skal hann stuðla að auknu upplýsingaflæði og samvinnu félagsins við foreldra og stofnanir eins og skóla og fyrirtæki.

Íþrótt- og félagsmálafulltrúi fylgist með árangri iðkenda og þjálfara og aðstoðar þjálfara félagsins við hvers konar skipulagningu á þjálfun. Hann sér einnig um að halda reglulega fundi með þjálfurum félagsins og að þeir vinni samkvæmt þeim kröfum sem félög og deildir setja hverju sinni.

Íþrótt- og félagsmálafulltrúi aðstoðar við val og ráðningu þjálfara sé þess óskað af deildum félagsins. Hann hefur umsjón með aðföngum, aðstoðar við skipulagningu móta og keppni. Hann hefur umsjón með nýtingu mannvirkja í samráði við deildarstjórnir. Íþrótt- og félagsmálafulltrúi sér um samskipti við þau sérsambönd um ýmsa málaflokka sem þörf er á hverju sinni. Þá skal hann hafa yfirumsjón með íþróttaskóla félagsins og þeim námskeiðum sem félagið stendur fyrir.

#### 7.9 Vallarstjóri

Vallarstjóri skal inna af hendi öll venjuleg störf vallarstjóra eins og þau eru skilgreind af stjórn Knattspyrnufélagsins Víkings og vallarnefnd hverju sinni. Átt er við daglegan rekstur, stjórnun og alla



meðhöndlun, framkvæmdir, viðhald og eftirlit. Vallarstjóri ber ábyrgð á því að verk- og framkvæmdaáætlunum sem gerðar eru fyrir hvert ár af stjórn Knattspyrnufélagsins Víkings og framkvæmdastjóra sé fylgt eftir og standist í smáatriðum. Starf vallarstjóra heyrir undir aðalstjórn (vallarnefnd/húsnefnd) og framkvæmdastjóra.

Helstu hlutverk vallarstjóra eru að;

- setja upp verkáætlun fyrir hvert sumar og kynna fyrir starfsmönnum félagsins og vallarnefnd
- aðstoða stjórn (vallarnefnd) og framkvæmdastjóra við ráðningu vallarstarfsmanna og gerð ráðningarsamninga. Hann skal stjórna vallarstarfsmönnum og sjá um að skipuleggja störf þeirra og tíma með verkaskiptingu og verkáætlunum. Einnig er vallarstjóri ábyrgur fyrir að vallarstarfsmenn stimpli sig inn og út vegna vinnu og að þeir sinni verkum sínum samvissusamlega
- halda skýrslu yfir framkvæmdir hvers sumars. Í lok hvers sumars skal skýrsla yfirfarin og borin saman við áætlun og ný áætlun gerð í framhaldi af þeirri eldri. Sérstaka skýrslu skal halda fyrir hverja flöt vallarins
- afla sér upplýsinga og uppfærða starfsmenn um hirðingu vallarsvæðis og félagsaðstöðu hjá félaginu

#### 7.10 Hlutverk þjálfara

Árangur íþróttastarfs og framfarir iðkenda í íþróttum, eins og þeirra íþróttagreina sem eru stundaðar hjá Víkingi, byggist mjög á starfi þjálfara félagsins. Miklar kröfur eru gerðar til þjálfara íþróttafélaga og flest bendir til þess að þær kröfur eigi eftir að aukast á komandi árum. Stjórn hvernar deildar þarf að gera kröfur um fagþekkingu og menntun þjálfara sem starfa fyrir félagið eða deildir þess. Varast skal að skoða árangur í starfi þjálfara eingöngu út frá úrslitum í keppni. Árangur í starfi þjálfara fyrir börn og unglinga skal m.a. metinn á annan hátt en árangur afreksmanna. Slíkt má t.a.m. gera með hliðsjón af félagsstarfi iðkenda, líðan þeirra, áhuga, fjölda og brottfalli.

Þjálfarar gegna lykilhlutverki í félaginu og þurfa að búa sig undir slíkt með markvissu skipulagi. Á herðum þeirra hvílir sú skylda að miðla þekkingu til þeirra iðkenda sem stunda íþróttir hjá félaginu, s.s. að veita þeim tækifæri til að afla sér leikni í viðkomandi íþróttagrein eða ná undirstöðu í mörgum íþróttagreinum. Nánar er fjallað um þjálfun og skipulag í 11. kafla og í III. hluta er einnig vikið að þjálfun, þroskaþáttum barna og unglinga og þjálfraðilegum atriðum.

#### 8. Keppnis-, æfinga- og félagsaðstaða Víkings

Núverandi starfsumhverfi félagsins er í Víkinni, félagsheimili Víkings í Fossvogsdal í Reykjavík. Víkingur er skilgreint sem fjölgreinafélag, en það er íþróttafélag með fleiri en eina íþróttagrein. Þá er félagið eitt af mörgum hverfafélögum í borginni og afmarkast meginþjónustusvæði félagsins af Fossvogsdal, Kringlumýrarbraut, Miklubraut og Reykjanesbraut.

Hvað félagslífið varðar er stefnt að því að allir aldurshópar Víkinga eigi athvarf og erindi í félagsstarf hjá Víkingi. Með íþróttanámskrá þessari er stefnt áfram að því að félagið búi við traustan fjárhag þar sem aðalstjórn hefur heildaryfirsýn yfir starfsemi allra deilda og er ráðgefandi aðili í rekstri deilda. Stefnt er að því að tekjur standi ávallt undir rekstrarútgjöldum. Meginstofn tekna Víkings myndist af nýtingu eigna og eftirsótttri þjónustu við einstaklinga, fyrirtæki, stofnanir og opinbera aðila.

Í framtíðaráformum er stefnt að því að húsnæði Víkings og æfingaaðstaða verði eins og best þekkist héraendis og þjóni fullkomlega stjórnunar-, félags- og íþróttastarfsemi félagsins.

#### 8.1 Víkin – félagsaðstaða

Félagsheimilið Víkin er á tveimur hæðum, 750 m<sup>2</sup> á hvorri hæð. Á efri hæð er hátíðarsalur, fundarherbergi, skrifstofa aðalstjórnar og framkvæmdastjóra, skrifstofa knattspyrnudeildar og handknattleiksdeildar og sameiginleg skrifstofa fyrir aðrar deildir félagsins.

Rúmgóður gangur er inn af útidyrum. Þar er sölubúð félagsins ásamt skápum með verðlaunabikurum, félagsfána og snyrtiherbergjum. Á efri hæð félagsheimilis eru 4 búningsherbergi og geymslur.

Á neðri hæð félagsheimilis er líkamsræktarsalur með tækjum, lítill æfinga- og upphitunarsalur, tveir búningsklefar og geymslur. Þar er einnig stórt óinnréttað rými sem nú er notað sem geymsla sem býður upp á ýmsa möguleika þegar efni og ráð verða til að innrétta það.

## 8.2 Æfingaaðstaða

Á íþróttasvæði Knattspyrnufélagsins Víkings er 1485 m<sup>2</sup> íþróttahús með 300m<sup>2</sup> tengibyggingu þar sem aðstaða er til miða- og veitingasölu. Þar er einnig góð snyrtiaðstaða og geymslur. Íþróttahúsið tengist félagsheimilinu en þar eru búningsklefar, æfingasalur og líkamsræktarsalur.

Á útisvæði félagsins er malarvöllur sem bæði er notaður til æfinga og keppni. Á grassvæði félagsins er aðal æfinga- og keppnisvöllur félagsins ásamt bráðabirgðaaðstöðu fyrir áhorfendur. Grassvæði félagsins er illa farið og þarfnast endurbótar. Veitt hefur verið loforð um stækkun á núverandi svæði félagsins inn í land Kópavogs, en slíkt hefur ekki náð fram að ganga. Þetta veldur mikilli röskun fyrir keppnisflokka félagsins, sérstaklega meistaraflokka.

Tennisdeild hefur aðstöðu á útisvæði félagsins en þar eru 6 tennisvellir og geymsluskúr.

Blakdeild Víkings er með aðstöðu til æfinga í Víkinni og Réttarholtsskóla. Borðtennisdeild félagsins er með aðstöðu til æfinga í TBR-húsinu, Gnoðavogi 1, í Reykjavík. Badmintondeild Víkings er með æfingar í Réttarholtsskóla og TBR-húsinu. Handknattleiks- og knattspyrnudeildir eru með æfingar í Víkinni en einnig í Réttarholts-, Breiðagerðis- og Snælandsskóla. Knattspyrnudeild stundar einnig æfingar á gervigrasvöllum í Laugardal. Karatedeild Víkings er með æfingar í Víkinni. Skíðadeild Víkings á Skíðaskála og rekur skíðalyftur í Sleggjubeinsskarði á Hengilssvæðinu. Æfingar skíðadeildar Víkings byrja með þrekæfingum í Víkinni og Fossvogsskóla á haustin áður en snjó festir.

## 9. Íþróttadeildir Víkings

Allar deildir félagsins heyra undir aðalstjórn þess þrátt fyrir að þær búi við sjálfstæðan rekstur og sjálfstæða stjórnsýslu. Þær eru háðar lögum og reglugerðum sem aðalstjórn setur hverju sinni auk þess sem þær taka þátt í starfsemi þriggja sviða á vegum félagsins með einum eða öðrum hætti. Deildarskipting var fyrst samþykkt á aðalstjórnarfundum 11. nóvember 1943.

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 Íþrótt- og Ólympíunefndar Íslands. Helstu stefnum ÍSÍ er í íþróttanámskránni og vísast í þær. Það er einlæg hvatning til stjórna allra deilda félagsins 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 aðalstjórnar Knattspyrnufélagsins Víkings að innan tveggja ára frá útkomu þessarar námskrár hafi hver deild komið sér upp sérstakri íþróttanámskrá sem treysti hjálfun, stjórnun og rekstur deilda. Íþróttanámskrá deilda verði nánari útfærsla á íþróttanámskrá félagsins og byggir á þeirri stefnumótun og markmiðum sem þar koma fram.

Innan Knattspyrnufélagsins Víkings eru starfandi eftirfarandi deildir;

- badmintondeild
- blakdeild
- borðtennisdeild
- handknattleiksdeild
- knattspyrnudeild
- skíðadeild
- tennisdeild

Í næstu köflum er fjallað nánar um deildir félagsins, helstu markmið og stjórnsýslu.

### 9.1 Badmintondeild

Badmintondeild Víkings var stofnuð 21. júní 1997. Fjöldi iðkenda er um 25 á aldrinum 7-17 ára og er nokkuð jöfn skipting milli kynja. Samkvæmt reglum BSÍ er iðkendum skipt í þrjú aldurstig, U-17 (16-17 ára), U-15 (14-15 ára) og U-13 (13 ára og yngri).

Í ársbyrjun 1999 eru 9 þátttakendur í unglíngalandsliðum Íslands, U-17 og U-15. Um er að ræða 5 drengi og 4 stúlkur. Á Íslandsmóti (1998) kepptu þátttakendur frá deildinni til úrslita í 10 greinum af 20. Fimm Víkingar unnu keppinauta sína en fimm urðu í öðru sæti.

Helstu markmið sem unnið er eftir fyrir börn og unglíngar eru að;

- fá sem flest börn í hverfinu og víðar til að stunda badminton
- stuðla að góðri kennslu fyrir alla aldurshópa
- hver og einn nái góðum tókum á undirstöðuatriðum badmintons

- bæta félags- og siðgæðisþroska iðkenda
- styrkja sjálfsmynd iðkenda
- auka áhuga iðkenda á frekari iðkun greinarinnar

## 9.2 Blakdeild

Blakdeild Víkings var stofnuð 7. júní 1973. Um 50 iðkendur eru í blakdeildinni. Deildin er frekar fámenn, en aðeins er keppt í einni deild karla og kvenna. Í blakdeild Víkings, eins og flestum öðrum blakdeildum hér á landi, sjá keppendur sjálfir um stjórnunarstörf, en ástæða þess er e.t.v. að blak á sér ekki langa sögu hér á landi.

Blakið er mikið stundað sem trimm og fjöldi manns tekur þátt í mótum sem haldin eru fyrir 30 ára og eldri yfir vetrartímann. Á Íslandsmóti öldunga taka t.d. þátt um 600 manns og hefur blakdeild Víkings á að skipa fjölmennri öldungadeild.

Helstu afrek á sviði keppnis- og afreksíþróttá í meistaraflokki eru þessi:

Meistaraflokkur kvenna:

Íslandsmeistarar: 1975, 1980, 1981, 1987, 1989,  
1991, 1993, 1998

Bikarmeistarar: 1980, 1989, 1990, 1991, 1993, 1995

Helstu markmið deildarinnar eru að;

- auka iðkun blakiþróttarinnar meðal félagsmanna Víkings
- hæfir og vel menntaðir þjálfarar séu við störf hverju sinni
- standa ávallt í skilum og eyða ekki meiru en aflað er

## 9.3 Borðtennisdeild

Borðtennisdeild Víkings var stofnuð 19. júní 1973. Fjöldi iðkenda í deildinni er um 550. Æfinga- og keppnisaðstaða deildarinnar er í TBR-húsinu, Gnoðavogi 1, Reykjavík. Það er stefna deildarinnar að fá sem flest börn og unglíngla í Reykjavík til að stunda borðtennis. Það er einnig stefna deildarinnar að ráða mjög hæfa þjálfara til starfa. Keppnisfólk borðtennisdeildar Víkings hafa á undanförunum árum unnið helstu mót sem haldin hafa verið hér á landi. Stór hluti af unglíngalandsliði Íslands í borðtennis er skipað keppnisfólki frá borðtennisdeild Víkings.

Á árinu 1998 náði keppnismaður frá deildinni þeim góða árangri að vinna til silfurverðlauna á Evrópumóti unglíngla, gullverðlaun á opna skoska meistaramótinu og einnig gullverðlaun á danska meistaramótinu. Á Íslandsmóti 1999 vann afreksfólk deildarinnar öll gullverðlaun sem í boði voru og unglíngar deildarinnar sigruðu í 11 flokkum af 13.

Helstu afrek á sviði keppnis- og afreksíþróttá í meistaraflokki eru þessi:

Meistaraflokkur karla:

Íslandsmeistarar: 1982, 1992, 1994, 1995, 1996, 1997,  
1998, 1999

1. deild: 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999

Meistaraflokkur kvenna:

Íslandsmeistarar: 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996,  
1997, 1998, 1999

1. deild: 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999

Helstu markmið í barnaþjáflun eru að;

- kenna undirstöðuatriði í borðtennis
- stuðla að eflingu líkams- og heilsuræktar
- efla félagslegan þroska barna
- kenna skipulag og sjálfsaga

Helstu markmið í unglingsþjálfun eru að;

- stuðla að líkams- og heilsurækt
- efla félagslegan þroska
- kenna skipulag og sjálfsaga
- stuðla að forvarnarstarfi,  
„Víkingur gegn vímu”
- vinna að frekari þjálfun  
undirstöðuatriða í borðtennis
- undirbúa iðkendur fyrir  
keppnis- og afreksþjálfun í borðtennis

Helstu markmið í þjálfun fullorðinna (almenningsíþróttir) eru að;

- stunda almenna líkams- og heilsurækt
- starfa í uppbyggjandi og góðum félagsskap

Helstu markmið í þjálfun keppnis- og afreksmanna eru að;

- byggja upp keppnis- og afreksfólk úr eigin röðum
- ná að sigra á helstu stórmótum hér á landi

Stjórnsýsla  
Almenn stjórnsýsla

- skilvirkni
- skýr verkaskipting
- sjálfstætt starf innan ráða

Fjárhagur og rekstur

- deildin sé fjarhagslega sjálfstæð
- að tekjur standi undir rekstri

Ráðning þjálfara

- ráða til deildarinnar vel menntaða þjálfara
- sækjast eftir að ráða íþróttamenntaðra þjálfara
- þjálfarar séu hæfir til þess að umgangast þá aldurshópa sem þeir þjálfa

Félagsmál

- vera leiðandi í félagsmálum í hverfinu

#### 9.4 Handknattleiksdeild

Handknattleiksdeild Víkings var stofnuð árið 1943. Í ársbyrjun 1999 voru um 175 iðkendur í deildinni í 7 flokkum karla og 7 flokkum kvenna. Um 60% þessara iðkenda eru í karlaflokki og um 40% í kvennaflokki. Það er stefna deildarinnar að útbreiða íþróttina til sem flestra og að hjá Víkingi séu áhugaverð tækifæri til fjölbreyttra tómsunda fyrir börn og unglinga.

Helstu afrek á sviði keppnis- og afreksíþróttanna í meistaraflokki eru þessi:

Meistaraflokkur karla:

Íslandsmeistarar: 1975, 1980, 1981, 1982, 1983,

Bikarmeistarar: 1978, 1979, 1983, 1984, 1985, 1986

1986, 1987

Meistaraflokkur kvenna:

Íslandsmeistarar: 1992, 1993 og 1994

Bikarmeistarar: 1994

Helstu markmið í barnþjálfun eru að;

- stuðla að alhliða líkamsþjálfun
- efla félagslegan þroska
- kenna skipulag og sjálfsaga
- kenna undirstöðuatriði í handknattleik

Helstu markmið í unglingsþjálfun eru að;

- stuðla að alhliða líkamsþjálfun
- efla félagslegan þroska
- kenna skipulag og sjálfsaga
- stuðla að forvarnarstarfi, „Vikingur gegn vímu”
- vinna að frekari þjálfun undirstöðuatriða í handknattleik
- undirbúa iðkendur fyrir keppnis- og afreksþjálfun í handknattleik

Helstu markmið í þjálfun fullorðinna (almenningsíþróttir) eru að;

- stunda almenna líkamsþjálfun
- starfa í uppbyggjandi og góðum félagsskap

Helstu markmið í þjálfun keppnis- og afreksmanna

- að vera með eitt af 5 bestu liðum í hverjum flokki
  - að byggja upp keppnis- og afreksfólk úr eigin röðum
- Stjórnsýsla  
Almenn stjórnsýsla handknattleiksdeildar

- skilvirkni
- skýr verkaskipting
- sjálfstætt starf ráða

Fjárhagur og rekstur

- deildin sé fjarhagslega sjálfstæð
- að tekjur standi undir rekstri

Ráðning þjálfara

- ráða til deildarinnar vel menntaða þjálfara
- sækjast eftir að ráða íþróttamenntaðra þjálfara
- þjálfarar séu hæfir til þess að umgangast þá aldurshópa sem þeir þjálfa

Félagsmál

- vera leiðandi í félagsmálum í hverfinu

#### 9.5 Knattspyrnudeild

Knattspyrna hefur verið iðkuð frá stofnun félagsins árið 1908 en deildarskipting var fyrst samþykkt á aðalstjórnarfundum 11. nóvember 1943. Í ársbyrjun 1999 voru iðkendur um 212 í 7 flokkum karla og 55 í 3 flokkum kvenna. Það er stefna deildarinnar að útbreiða knattspyrnu og að hjá Víkingi séu áhugaverð tækifæri til fjölbreyttra tólmstunda fyrir börn og unglinga.

Helstu afrek á sviði keppnis- og afreksíþróttanna í meistaraflokkum eru þessi:

Meistaraflokkur karla:

Íslandsmeistarar: 1920, 1924, 1981, 1982, 1991

Bikarmeistarar: 1971

Helstu markmið í barnþjáflun eru að;

- kenna undirstöðuatriði í knattspyrnu
- stuðla að eflingu líkams- og heilsuræktar
- efla félagslegan þroska
- kenna skipulag og sjálfsaga

Helstu markmið í unglingsþjáflun eru að;

- stuðla að líkams- og heilsurækt
- efla félagslegan þroska
- kenna skipulag og sjálfsaga
- stuðla að forvarnarstarfi, „Vikingur gegn vímu”
- vinna að frekari þjáflun undirstöðuatriða í knattspyrnu
- undirbúa iðkendur fyrir keppnis- og afreksþjáflun í knattspyrnu

Helstu markmið í þjáflun fullorðinna (almenningsíþróttir) eru að;

- stunda almenna líkams- og heilsurækt
- starfa í uppbyggjandi og góðum félagsskap

Helstu markmið í þjáflun keppnis- og afreksmanna eru að;

- byggja upp keppnis- og afreksfólk úr eigin röðum
- að vera með eitt af 5 bestu liðum í hverjum flokki
- vera meðal bestu félagsliða landsins

Stjórnsýsla

Almenn stjórnsýsla knattspyrudeildar

- skilvirkni
- skýr verkaskipting
- sjálfstætt starf innan ráða

Fjárhagur og rekstur

- deildin sé fjarhagslega sjálfstæð
- að tekjur standi undir rekstri

Ráðning þjálfara

- ráða til deildarinnar vel menntaða þjálfara
- sækjast eftir að ráða íþróttamenntaðra þjálfara
- þjálfarar séu hæfir til þess að umgangast þá aldurshópa sem þeir þjálf

Félagsmál

- vera leiðandi í félagsmálum í hverfinu

9.6 Skíðadeild

Skíðadeild Víkings var stofnuð 30. mars 1939. Í upphafi árs 1999 voru iðkendur um 300 í sex flokkum. Á undanförunum árum hefur skíðadeild Víkings náð góðum árangri í keppnisíþróttum sem og útbreiðslu skíðaíþróttanna.

Helstu markmið í þjáflun barna eru að;

- stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska iðkenda

- stuðla að góðri grunnþjálfun iðkenda á skíðum
- stuðla að fjölbreyttri og heilbrigðri líkams- og heilsurækt
- marka skýra stefnu í þjálfun barna þar sem öryggi, leikur og fjölbreytni eru í fyrirrúmi
- hafa góða og vel menntaða þjálfara

Helstu markmið í þjálfun unglunga eru að;

- stuðla að enn frekari líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska iðkenda
- stuðla að enn frekari útfærslu grunnþjálfunar
- undirbúa iðkendur undir keppnis- og afreksíþróttir
- stuðla að fjölbreyttri og heilbrigðri líkams- og heilsurækt
- bjóða upp á góða aðstöðu til skíðaiðkunar
- marka skýra stefnu í þjálfun unglunga þar sem öryggi og traust umhverfi eru í fyrirrúmi

Helstu almenn markmið eru að;

- farið sé eftir þeim lögum og reglugerðum sem ÍSÍ og Víkingur setja hverju sinni
- ráða eingöngu til starfa hæfa og vel menntaða þjálfara
- bókhald deildar sé fært reglulega
- útgjöld fari ekki umfram tekjur
- félagslegir þættir séu fastir liðir á ársáætlun deildarinnar, s.s. fjölskylduferðir í skála félagsins

#### 9.7 Tennisdeild

Tennisdeild Víkings var stofnuð árið 1988. Fjöldi iðkenda í deildinni var í ársbyrjun 1999 um 400. Það er stefna deildarinnar að útbreiða tennis og að hjá Víkingi séu áhugaverð tækifæri til fjölbreyttra tómstunda fyrir börn og unglunga.

Helstu afrek á sviði keppnis- og afreksíþróttar eru þessi:

Meistaraflokkur karla:  
 Íslandsmeistarar: 1987, 1988 (einliðaleikur)  
 1988, 1994, 1995 (tvíliðaleikur)

Helstu markmið í barnaþjálfun eru að;

- kenna undirstöðuatriði í tennis
- stuðla að eflingu líkams- og heilsuræktar
- efla félagslegan þroska
- kenna skipulag og sjálfsaga

Helstu markmið í unglingaþjálfun eru að;

- stuðla að líkams- og heilsurækt
  - efla félagslegan þroska
  - kenna skipulag og sjálfsaga
  - stuðla að forvarnarstarfi, „Víkingur gegn vímu”
  - vinna að frekari þjálfun undirstöðuatriða í tennis
  - undirbúa iðkendur fyrir keppnis- og afreksþjálfun í tennis
- Helstu markmið í þjálfun fullorðinna (almenningsíþróttir) eru að;

- stunda almenna líkams- og heilsurækt
- starfa í uppbyggjandi og góðum félagsskap

Helstu markmið í þjálfun keppnis- og afreksmanna eru að;

- byggja upp keppnis- og afreksfólk úr eigin röðum

- eiga keppendur meðal þeirra bestu á landinu hverju sinni

#### Stjórnsýsla

Almenn stjórnsýsla tennisdeildar

- skilvirkni
- skýr verkaskipting
- sjálfstætt starf innan ráða

#### Fjárhagur og rekstur

- deildin sé fjarhagslega sjálfstæð
- að tekjur standi undir rekstri

#### Ráðning þjálfara

- ráða til deildarinnar vel menntaða þjálfara
- sækjast eftir að ráða íþróttamenntaðra þjálfara
- þjálfarar séu hæfir til þess að umgangast þá aldurshópa sem þeir þjálfra

#### Félagsmál

- vera leiðandi í hverfinu í félagsmálum

10. Íþróttaskóli - samstarf  
íþróttafélaga og grunnskóla

Íþróttaskólar fyrir börn hafa verið starfræktir undanfarin ár hjá nokkrum íþróttafélögum. Skólinn hefur verið fyrir börn á aldrinum 3-6 ára ásamt foreldrum þeirra. Þar sem undirtektir foreldra hafa verið mjög jákvæðar, hefur starfsemi íþróttaskóla færst til yngstu aldurshópa grunnskóla, 6 - 9 ára barna eða 1. - 4. bekkjar. Starfsemi þessara skóla hefur verið rekin af íþróttafélögum í samvinnu við grunnskóla. Unnið er í samræmi við markmið Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands um þjálfun barna og unglinga. Þetta fyrirkomulag hefur mælst vel fyrir. Það er stefna Víkings að hefja samvinnu við grunnskólana á Víkingssvæðinu um starfsemi íþróttaskóla. Slík starfsemi samræmist einnig stefnu Íþróttabandalags Reykjavíkur um starfsemi íþróttaskóla.

#### 10.1 Meginmarkmið

Meginmarkmið með starfsemi íþróttaskóla eru að;

- efla skyn- og hreyfiþroska barna
- efla líkamsþroska barna
- efla félags- og tilfinninga- og siðgæðisþroska barna
- veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttauppleði án áherslu á keppni eða of miklar kröfur um árangur eða sérhæfingu á ákveðnum sviðum
- kynni barna af íþróttum verði jákvæð og skemmtileg
- byggja upp hjá börnum heilbrigðar og hollar lífsvenjur
- kynna á leikrænan hátt þær íþróttagreinar sem stundaðar eru hjá Víkingi

Einnig er markmið íþróttaskóla að koma til móts við börn sem þurfa og vilja leika sér í öruggu umhverfi. Þá er það markmið Íþróttaskóla Víkings að koma til móts við foreldra sem vilja að börn þeirra fái alhliða þjálfun í öruggu umhverfi. Í

íþróttaskóla er íþróttastarfið skipulagt með leikrænum æfingum og fjölpættu hreyfinámi. Þá er lögð áhersla á kynningu grunntækni íþróttagreina sem eru stundaðar hjá Víkingi og helstu íþróttagreina sem hér á landi eru iðkaðar, sérstaklega innan borgarmarka. Ekki er lögð áhersla á keppni eða þátttöku í mótum einstakra íþróttagreina þar sem það gengur þvert á stefnu íþróttaskóla. Stefna skal að því að fylgja markmiði Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands um starfsemi íþróttaskóla.

Með tilkomu 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 tómsundabörf barna á grunnskólaaldri.



Þátttaka í íþróttaskóla er kjörin leið fyrir börn til að fá kynningu á ýmsum íþróttagreinum áður en þau taka ákvörðun um hvaða íþróttagrein eða íþróttagreinar þau ætla að sinna sérstaklega á unglings- og fullorðinsárum hjá Víkingi.

#### 10.2 Íþróttaskóli fyrir alla

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

#### 10.3 Uppeldisgildi íþróttastarfs

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

#### 10.4 Brottfall iðkenda úr íþróttum

Brottfall barna og unglunga úr íþróttum hefur verið töluvert. Ýmsar orsakir eru fyrir því að börn og unglingar hætta ástundun íþróttar, s.s. einhæf þjálfun, of miklar kröfur til keppni og árangurs eða of lítið félagsstarf. Ýmsir aðrir þættir geta einnig komið við sögu. Þá hafa einnig komið til óhentugir æfingatímar, takmarkað framboð af íþróttagreinum og mikill kostnaður vegna æfinga og keppi. Þessu þarf að breyta. Það er stefna Víkings að bjóða börnum upp á fjölbreytt íþróttar- og félagsstarf með þátttöku í mörgum íþróttagreinum. Þessir þættir geta vegið þungt þegar komið er að því að ná hámarksárangri í þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá Víkingi.

Það er stefna Víkings 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 mörg börn á aldrinum 6 til 12 ára, jafnvel eldri, eru ekki tilbúin að mæta því álagi og þeim kröfum sem fylgir keppni. 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 Víkings að koma til móts við þarfir barna á forsendum þeirra og gefa þeim tækifæri til að glíma við verkefni sem hæfir þroska þeirra og getu.

#### 10.5 Íþróttastjórnur eða þátttakendur

Eitt af markmiðum Víkings í barna- og unglíngastarfi 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 mikilvæg atriði í þroska barna- og unglunga með tilliti til þjálfunar og keppni. Oft ákveða foreldrar hvaða íþróttagrein barnið á að æfa, í hvaða félagi það skal vera og hvaða árangri það á að ná. Allar þessar kröfur eru ekki réttlátar frá sjónarhorni barnsins. Barnið óskar þess helst að vera með félögum sínum, líða vel og fá útrás fyrir hreyfiþörf sína í fjölbreyttu íþróttastarfi. Þannig umhverfi stefnir Víkingur að bjóða. Því er hlutverk og markmið Víkings í endurskoðun og ný stefna kemur fram í þessari námskrá. Þá er það keppikefli félagsins að fylgja stefnu Íþróttar- og Ólympíusambands Íslands, en í stefnuyfirlýsingu sambandsins segir m.a.:

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

#### Barn er barn - Unglingur er unglíngur

Mikilvægt er að börn á aldrinum 6-12 ára fái að kynnast sem flestum íþróttagreinum í leikrænu starfi. Benda má á að flestum börnum finnst keppikefli að vera þátttakandi og mesta viðurkenningin er oft á tíðum framfarirnar sem barnið skynjar. Ef æfingar eru nógu fjölbreyttar og áhersla lögð á félags- og

siðgæðisþroska samhliða jákvæðri upplifun barna í íþróttum, nægja þessi atriði barninu fullkomlega til að halda áfram

íþróttaiðkun. Þetta þurfa foreldrar og stjórnendur íþróttafélaga að meta að verðleikum. Getu má þess að flestir sem hafa skarað fram úr og orðið afreksmenn í íþróttum hafa fengið fjölpætta grunnþjálfun og stundað margar íþróttagreinar sem börn og unglingar.

#### 10.6 Framkvæmd íþróttaskóla

Í þeim íþróttaskólum á höfuðborgarsvæðinu sem nú eru starfandi geta börnin valið um að vera þátttakendur einu sinni til þrisvar í viku og miðast þátttökugjöld við það. Skólanum hefur verið skipt í haust-, vor- og sumartímabil. Uppbyggingin er m.a. byggð á stefnumótun Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands um íþróttaskóla. Stjórnendur íþróttaskóla hafa verið íþróttakennarar eða aðilar menntaðir á sviði uppeldis- og kennslufræða með innsýn í íþróttá- og félagsstarf. Stjórnendur þessara skóla hafa haft yfirumsjón með skipulagi og inntaki þjálfunar og kennslu. Stefnt skal að ofangreindum markmiðum varðandi framkvæmd íþróttaskóla Víkings.

#### 10.7 Dagskrá íþróttaskóla og kennsluáætlun

Stefnt er að því að dagskrá íþróttaskóla hefjist að vetrinum að loknum starfsdegi í grunnskóla. Starfsemin mun verða í flestum tilvikum í íþróttasal skóla eða íþróttafélagsins. Þó eru ýmsir aðrir möguleikar fyrir hendi, s.s. nýting náttúru og næsta umhverfis, sundstaðir og íþróttasvæði. Einnig er nauðsynlegt að hafa samband við önnur sérgreinafélög um kynningu á ýmsum íþróttagreinum sem ekki eru stundaðar hjá félaginu.

##### Æfingar fyrir börn í 1.-2. bekk

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

##### 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.

##### Kennsluáætlun

Kennsluáætlun skal lögð fram með dagskrá hvers tímabils. Hjá yngri aldurshópum er grunnþjálfun tengd íþróttagreinum eins og áður hefur komið fram, en það geta verið liðleikaæfingar í leikrænu formi sem tengjast t.d. fimleikum eða frjálsíþróttum. Hjá eldri börnunum er hluta tímans varið í tækniþjálfun íþróttagreina. Lögð er áhersla á leikræna nálgun og markvissa uppbyggingu. Hér hefst formleg kynning íþróttagreina eins og t.d. íþróttagreina sem eru stundaðar hjá Víkingi. Hver vika er skipulögð með tilliti til þeirra meginmarkmiða sem stefnt er að hverju sinni. Hver kennslu- eða æfingastund er markvisst skipulögð og færð inn í æfingadagbók skólans. Á þann hátt má meta starfið og endurmeta skipulagið.

#### 10.8 Mismunandi aðstæður

Mismunandi aðstæður íþróttafélaga valda því að skipulagið getur ekki verið alls staðar það sama. Sníða þarf sérstakt skipulag fyrir hvert hverfi, hvert íþróttafélag og hvern skóla. Til að árangur náist þarf samstarf einnig að takast vel og þeir aðilar sem hlut eiga að máli að leggjast á eitt um að gera umhverfi og aðbúnað sem bestan.

Skólastjórar grunnskóla bera ábyrgð á heildarskipulagi og framkvæmd skólastarfs í grunnskólum. Þeir setja upp stundaskrár vetrarins auk þess að skipuleggja tómsundastarf skóla og heilsdagsskóla í samvinnu við íþróttá- og tómsundaráð viðkomandi sveitarfélaga. Með góðu samstarfi er möguleiki að nýta starfskrafta íþróttakennara og annarra áhugasamra aðila um íþróttá- og tómsundamál. Mikilvægt er að reyna að skipuleggja íþróttaskóla á þeim dögum sem yngstu börnin eru ekki í skólaíþróttum. Með þessu móti er börnum gefið tækifæri á að stunda íþróttir og hreyfiþjálfun fimm daga vikunnar.

Sameiningaraðili allra íþróttafélaga í Reykjavík er Íþróttabandalag Reykjavíkur, ÍBR. Íþróttabandalagið er í raun ábyrgur aðili gangvart Reykjavíkurborg um að undirbúningur og framkvæmd íþróttaskóla standist þær kröfur sem gerðar eru í skólastarfi barna samkvæmt lögum Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands. Í bæklingnum Íþróttir barna og unglinga sem ÍSÍ gaf út (1997) 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:

- Peir skapa börnunum skemmtilegt og þroskandi umhverfi, þar sem leikgleði og almenn þátttaka eru höfð að leiðarljósi.
- Peir 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.
- Peir skapa möguleika til að bjóða fjölbreytt íþróttastarf á viðráðanlegu verði.

Íþróttaskóla má skipuleggja með margvíslegum hætti, sem mótast af aðstæðum á hverjum stað. Taka verður mið af fjölda barna, öðru starfi viðkomandi íþróttafélags, aðstöðu, leiðbeinendum og fleiru. Til að tryggja að boðið verði upp á sem fjölbreyttasta íþróttaiðkun er æskilegt að öll íþróttafélög og deildir á hverjum stað vinni saman að verkefninu í stað þess að keppa um tíma og þátttökugjöld barnanna. Til að efla íþróttaskólana enn frekar er ákjósanlegt að íþróttafélög leiti eftir samstarfi um þá við sveitarfélög, skóla og önnur félagasamtök í sínu byggðarlagi.“

#### 10.9 Stjórnun íþróttaskóla

Nauðsynlegt er að Knattspyrnufélagið Víkingur komi að starfsemi íþróttaskóla í samvinnu við önnur íþróttafélög og grunnskólana í hverfinu. Skólastjóri íþróttaskóla getur verið starfsmaður íþróttafélagsins, stjórnað honum og veitt faglega forystu. Hann sér um að íþróttanámskrá skólans sé gerð. Við Íþróttaskóla Víkings er stefnt að því að þar starfi fagnefnd, skipuðum fulltrúum frá íþróttafélaginu, grunnskólum í Víkingshverfi og foreldrum. Nefndin kemur að stefnumótandi starfi og framkvæmd skólans og sér um að áætlanir séu kynntar foreldrum.

### 11. Undirbúningur þjálfunar

Þjálfarastarfið er eitt veigamesta starf í íþróttafélaginu. Í þjálfun barna og unglinga skal helsta markmiðið vera að sjá um að efla alhliða þroska, jafnt líkamlegan, andlegan sem félagslegan og bæta tækni einstaklingsins í þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá Víkingi. 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 unglinga og þann grunnskóla í nágrenni félagsins sem börnin sækja.

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

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

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

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

#### 11.1 Áætlanagerð

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

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

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

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

Þjálfun á að beinast að settum markmiðum sem skipuleggja þarf í einstökum atriðum. Að öðrum kosti er hætt við að þjálfun verði meira og minna handahófskennd og möguleikar hennar 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 er algeng innan sama aldurshóps barna og unglunga í íþróttum. Því þarf að gera kröfur um markmiðssetningu og skipulag þjálfunar sem miðast við hvern og einn. Hópæfingar eiga því að vera mjög almenns eðlis þar sem grundvallarþættir, t.d. í leikskipulagi barna og 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. annars að skipuleggja þjálfunina þannig að sérstakur tími sé nýttur í tækni, annar tími í leikfræðilega útfærslu og e.t.v. enn annar í að tengja þessa þætti saman. Þannig má setja ýmis atriði í þjálfuninni niður á ákveðinn tíma ársins. Ennfremur er tryggt með ársáætlun að tími vinnist til að gera öðrum þáttum skil, s.s. keppnis- og æfingaferðum, þrekþáttum, þrek- og tækniæfingum 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 uppákomur, s.s. æfingamót, keppni og ferðalög á þann veg að það stangast ekki á við hefðbundin sumarleyfi fjölskyldunnar og skólaviðburði. 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 unglungi sem stundar keppni í einstaklingsíþrótt. Íþróttagreinin er ekki tiltekin en ársáætlun hefst með undirbúningstímabili 1. september.

### Undirbúningstímabil I

Haustáætlun: 1. september – 14. janúar

#### Markmið:

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

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

Fjöldi æfinga í hverri viku;

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

Ýmis atriði;

- kannanir á tækni og þreki iðkenda

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

#### Undirbúningstímabil II

Vetraráætlun: 15. janúar – 30. mars

##### Markmið:

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

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

Fjöldi æfinga í hverri viku á tímabilinu;

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

##### Ýmis atriði;

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

#### Undirbúningstímabil III

Voráætlun: 1. apríl – 31. maí

##### Markmið:

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

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

Fjöldi æfinga á tímabilinu;

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

##### Ýmis atriði;

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

#### Keppnistímabil

Sumaráætlun: 1. júní – 31. ágúst

Markmið:

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

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

Fjöldi æfinga á tímabilinu;

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

Ýmis atriði;

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

Til umhugsunar

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

### 11.3 Mánaðaráætlun

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

### 11.4 Æfingatími

Skipta skal æfingatíma í þrjá hluta;

- upphitun
- aðalþátt
- niðurlag

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

- hvað er það sem verið er að sækjast eftir á

æfingunni?

- hvers vegna er verið að sækjast eftir þessum atriðum á æfingunni?

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

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

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

### 11.5 Rétt æfing skapar meistarann

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

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

Íþróttamaður og þjálfari geta mætt til leiks með ýmsar hugmyndir, en það er undir þeim einum komið hvort þær séu jákvæðar eða neikvæðar. Ef leikmaður eða íþróttamaður er stanslaust að hugsa um hvað það er sem hann er að gera rangt á æfingu, þá sendir hann hugsanir sínar í ranga átt. Jafnvel þegar hann er að blaka bolta vel, þá fer heilinn sjálfkrafa að láta hann sveifla illa til að svara spurningum um galla. Að hugsa stöðugt um það sem gert er rangt er besta leiðin til að mistakast.

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

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

### 11.6 Innihald æfinga

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

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

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

- hvaða atriði frá síðustu æfingu þarf að bæta eða sem mega fara betur?
- hvað má bæta eftir síðustu keppni?
- hvaða atriði þarf að bæta hjá hverjum og einum?

- hvaða atriði þarf að bæta hjá öllum hópnum?
- hvaða aðferð má beita til að ná fram því besta hjá viðkomandi hópi?

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

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

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

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

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

#### Nýjungar byggðar á reynslu

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

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

#### Æfingar þyngdar smám saman

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

Tvær gagnverkandi tilfinningar hafa áhrif á framkvæmdaviljann, annars vegar vonin um að standa sig vel og hins vegar hræðslan við að mistakast. Ef iðkenda finnst æfing of létt, er ekki víst að nauðsynleg einbeiti sé til staðar. Ef æfing virðist 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 örliði erfiðari útfærslu á æfingu. Slíka þrepaskiptingu í æfingum, frá léttum til þyngri æfinga er hægt að skipuleggja í allri þjálfun. Því er mikilvægt að telja iðkendum trú um að hugsun þeirra og ákvarðanatáka er mikilvæg í því að ná stöðugt betri markmiðum og bættum árangri.

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

#### Þyngd æfinga miðuð við hvern og einn

Geta iðkenda er mjög misjöfn í þeim íþróttgreinum sem eru stundaðar hjá Víkingi. Þessi getumunur er sérstaklega áberandi í barna- og unglingshópum vegna mismunandi þroska og vegna þess hve mislangan æfingatíma iðkendur hafa að baki. Sumir eru nýlega byrjaðir en aðrir búnir að æfa í nokkur ár. Eigi allir



iðkendur að hafa jafna möguleika til þess að bæta sig verður þjálfarinn að aðlaga æfingarnar að getu hvers iðkenda. Of fastmótuð æfing hæfir aðeins hluta hópsins. Fyrir nokkra er hún of þung, fyrir aðra of létt en hentar e.t.v. þeim þriðja. Slík æfing er dæmd til þess að mismuna iðkendum og kemur í veg fyrir hámarks framfarir.

Tillitssemi við þarfir og getu einstakra iðkenda er afskaplega mikilvæg í þjálfun barna og 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. Viðbrögðin eru að þau tapa fljótt áhuga og leikgleði. Oft grípa þau til þess að trufla félagi sína við æfinguna. Góð frammistaða og viðurkenning er einnig mikilvæg til eflingar sjálfstrausts og sjálfsvirðingar. Erfiðleikar einstaklings við að framkvæma æfingu sem félagarnir hafa þegar náð tökum á geta leitt til sálrænna erfiðleika, sem geta hindrað hann við þjálfun og nám. Nokkur jákvæð orð í garð iðkenda geta verið nægilegur hvati til að lokamarkmiðið náist.

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

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

#### Leikir og æfingar í keppnisformi notaðir til hvatningar

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

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

#### Styrking sjálfstæðra ákvarðana

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

Oft er talað um að íþróttaiðkun einkennist af kappi frekar en forsjá, ekki nægilega frjóu ímyndunarafla 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 unglunga ættu að hafa tækniæfingar þannig að börnin þurfi að taka sjálfstæðar ákvarðanir til þess að leysa þær með sóma og upplifa þær eins og aðrar íþróttir á jákvæðan og skemmtilegan máta. Á þann hátt læra þau hlutina betur og styrkja sjálfstæða hugsun. Útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.

#### Jákvæð styrking

Ein besta hvatning sem hægt er að beita til þess að örva framkvæmdavilja er von um verðlaun og viðurkenningu. Þessi hvatning verkar jafnt á fullorðna sem börn og unglunga. Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oft en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja. Það fer eftir vali æfinga og uppsetningu hversu mikla slíka jákvæða styrkingu ungir íþróttamenn eiga að fá. Aðeins æfingar sem hæfa iðkanda geta veitt honum jákvæða styrkingu. Góður árangur styrkir líka trú iðkenda á eigin getu og gefur honum kjark til þess að takast á við erfiðari verkefni.

Síðast en ekki síst vekur góður mælanlegur árangur oftast mesta ánægju. Því ætti þjálfari að hafa útfærslu slíkra æfinga það létt að það gefi möguleika á mörgum slíkum uppákomum. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi;

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

#### 11.8 Íþróttþjálfun í deildum félagsins

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

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

- ársáætlun
- tímabila- eða mánaðaráætlanir
- vikuáætlanir
- tíma- eða æfingaseðlar

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

Eitt af verkefnum þjálfara að kenna viðkomandi iðkendum samkvæmt fyrrgreindri æfingaáætlun. Þjálfar eru hvattir til að leita sér aðstoðar til tæknilegra ráðgjafa sé hann til staðar í deild félagsins. Þá eru þjálfarar hvattir til að sækja námskeið í íþróttagreini eða 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 hefði betur mátt fara. Þessari matsskýrslu á hver þjálfari að skila til viðkomandi aðalstjórnar innan tveggja vikna frá lokum æfinga- og keppnistímabils viðkomandi íþróttagreinar.

#### Nánar um æfingaáætlun

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

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

Hvaða forsendur gefur þjálfari sér m.t.t. skyn- og hreyfiþroska yngstu barnanna, tækniþ- eða þrekþjálfunar unglunga eða fullorðinna svo dæmi sé tekið. Leggja þarf mat á líkamlega og andlega getu iðkenda og draga ályktanir út frá því hvernig þjálfuninni skuli hagað.

• Hvernig þeir ætli að þjálfar?

Ákvarðanir um þjálfunar- eða kennsluaðferðir, tímasetningar, röð viðfangsefna o.fl. þurfa einnig að koma fram eða sjást í áætlum þjálfara.

• Hvenær þeir ætla sér að ná settum markmiðum?

Lögð er áhersla á það að þjálfarar tímasetji þau verkefni sem á að vera lokið á eins nákvæman hátt og auðið er. Það hvetur þjálfarann til dáða og veitir honum og iðkendum ákveðin markmið til að keppa að.

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

#### Matsskýrsla

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

Gera þarf skýran greinarmun í skýrslunni annars vegar á því sem gerðist og hins vegar á því hvað hefði átt að gerast. Í þessari stuttu greinargerð getur m.a. komið fram álit þjálfara á þjálfuninni og mat á eigin áætlanagerð. Hvernig sóttist þjálfunin frá einni viku eða einu tímabili til annars? Hvernig voru samskiptin við iðkenda og foreldra? Hvernig var þrek iðkenda og tæknikunnátta? Nýtti þjálfari sér mælingar eða kannanir til að greina stöðu iðkenda? Hægt er að setja fram rökstudda sjálfs gagnrýni á undirbúning og framkvæmd þjálfunar, aðstöðu til þjálfunar og þann árangur sem þjálfunin skilaði. Sýnishorn af vinnu þjálfara gæti einnig fylgt skýrslunni.

#### 11.9 Menntun þjálfara

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

#### 12. Þroskaþættir

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

Þeir helstu eru;

- skyn- og hreyfiþroski
- líkamsþroski
- félags- og siðgæðisþroski
- tilfinningaþroski
- 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 þættir hafa lykilþýðingu í þjálfun barna og unglunga. Þessir þættir eiga jafnt við um þá sem vilja leggja stund á afreksíþróttir og þá sem stunda íþróttir sér til skemmtunar. Þessi atriði eru;

- að gera betur og taka framförum
- að það sé skemmtilegt á æfingum

- að vera saman með bekkjarfélögum í leik og starfi
- að vera saman með íþróttafélögum

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

Af þessum atriðum má sjá hve mikilvægt er að félags- og tilfinningalega þættinum sé vel sinnt í starfi íþróttafélags. Því þurfa þjálfarar og stjórnendur í deildum félagsins að þaka 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 hreyfivörðun. 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;

- jafnvægis skyn
- snertiskyn
- vöðva- og liðamótaskyn
- sjónskyn
- heymarskyn
- 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 þá eiginleika að útfæra ólíkar hreyfingar samtímis. Á efsta hreyfinámsstiginu verða hreyfingar sjálfvirkar, hraðar, markvissar og fallegar og í raun ákveðinni fullkomnun náð. Þannig sjálfvirkni næst eingöngu með margendurteknum hreyfingum yfir lengri tíma. Hreyfinámsstigin gefa upplýsingar um hreyfiþroska.

## 12.2 Líkamsþroski

### Markmið

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

### Skýring á líkamsþroska

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

## Nánari útfærsla og dæmi um þjálfraðilega 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. Slík gerist með loftháðum orkuferlum vöðva, þ.e. súrefni, O<sub>2</sub>. 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 líffraðileg aðlögun verður meira eða minna varanleg.

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

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

Upplagt er að nota leiki við þessa þolþjálfun, sérstaklega meðal yngri barna, vegna þess hve álagið í þeim er breytilegt. Sem dæmi má nefna eltingaleiki eins og stórfiskaleik og að hlaupa í skarðið. Lengri hlaup, hjóltreidar og göngu er heppilegt 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 stytst, 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 þjálfari 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 hreyfivídd. Vídd 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. Lítil liðleiki getur haft áhrif á ýmsa þætti, s.s. á styrk, hraða og samhæfingu. Þá getur hann haft neikvæð áhrif á hreyfifærni og aukið hættu á meiðslum. Of mikill liðleiki getur að sama skapi valdið því að stöðugleiki liða minnkar. Besta vörn liða er góður vöðvakraftur, því ætti kraft- og liðleikaþjálfun að haldast í hendur. Til er fjöldi teygjuæfinga, en mikilvægt er að þjálfari útskýri fyrir iðkendum tilgang æfinga og leiðbeini um framkvæmd þeirra.

### Hraði

Hraði er hæfni vöðva til að skapa sem mesta hröðun (hraðabreyting á tíma (m/s<sup>2</sup>) 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 frásýrnu, auka skreflengd og stytta snertitíma fóta við jörðu. Þegar unnið er með hraðapáttinn þarf að gæta þess að vegalengdir séu stuttar og að virkar hvíldir á milli endurtekninga séu langar.

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

### 12.3 Félags- og 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 félagana 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 félagana
- 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 tólmstundastarfi.

#### 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 íþróttanna 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 hópkendin 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 efnistösk, 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 skapgerðareinkennum ráðast m.a. af líffræðilegum erfðum, en samspil einstaklings við umhverfi sitt getur haft þar veruleg áhrif.

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

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

#### Þjálfraðileg nálgun

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

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

#### Viðfangsefni

Varðandi þjálfun félagslegra samskipta er mikilvægt að iðkendur fái tækifæri til að leysa sjálfir úr vandamálum sem upp koma, t.d. við ágreining. Ýmis önnur dæmi má nefna: Hver á að byrja í leiknum? Hvar á hver að spila? Hver á að hlaupa fyrsta sprett? Mikilvægt er að þjálfari grípi ekki of fljótt inn í, en verði þó stýrandi aðili og nýti aðstæður til lærdóms fyrir iðkendur. Mikilvægt er að bæta hæfni iðkenda til samstarfs við aðra og skapa aðstæður þar sem reynir á tillitssemi og hjálpssemi. Virkni iðkenda er lykilatriði í þessu samhengi.

## 12.4 Tilfinningaþroski

### Markmið

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

### Skýring á tilfinningaþroska

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

Tilfinningatengsl mótast að stórum hluta í bernsku gegnum samskipti barns við foreldra og nánustu aðstandendur. Tilfinningar eins og gleði, ást, sorg, reiði, hræðsla og kvíði bærast í brjósti hvers einstaklings. Slíkum tilfinningum þarf að vera hægt að veita útrás. Það auðveldar barninu að þekkja sjálf sig, skilja viðbrögð annarra og bregðast við á eðlilegan hátt.

Ástundun íþróttar er ákjósanlegur þáttur til að veita börnum og unglingum útrás. Í rannsókn Þórólfs Þórlindssonar, „Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni, 1994“ kom t.d. skýrt fram hve íþróttaiðkun hefur jákvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra unglings 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 íþróttanna. 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 Vitsmunapróska

Markmið

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

Skýring á vitsmunapróska

Vitsmunapróska er ferli sem eflir rökhugsun og íhygli (hugleiðing /umhugsun) einstaklings. Í íþróttþjálfun tengist vitsmunapróska 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 þjálfraðilega nálgun

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

Heilbrigðisvitund

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

Heilbrigðar matarvenjur og fæðuval

Í könnun á mataræði nemenda sem manneldisráð Íslands gekkst fyrir veturinn 1992-1993 kom fram að ýmislegt mætti betur fara í mataræði barna og unglunga. 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 þess að næg orka sé til staðar fyrir þá sem stunda íþróttir.

Svefn- og hvíldarþörf

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

Hreinlæti og fatnaður

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

Mikilvægi og áhrif hreyfingar á líkama og sál

Þó að íþróttum fylgi álag og erfiði á að vera gaman að hreyfa sig. Hreyfing leiðir af sér andlega og líkamlega vellíðan ef rétt er að henni staðið. Með þjálfun öðlast iðkendur betri stjórn á líkamanum og getur framkvæmt flóknari og erfiðari athafnir. Hætta á hjarta- og æðasjúkdómum minnkar og mótstaða gegn sjúkdómum



eykst. Nauðsynlegt er að fjalla um þessi atriði með iðkendum og undirstrika mikilvægi þeirra við mótun heilbrigðra lífshátta. Hreyfing, íþróttir og útvera getur einnig haft félagslegt gildi þar sem tækifæri gefst til að umgangast annað fólk.

#### Öryggisfræðsla

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

### 12.6 Fagurþroski

#### Markmið

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

#### Skýring á fagurþroska

Líta þarf á íþróttir og hreyfingu í víðum skilningi sem list og listsköpun. Í íþróttum eins og dansi, skautahlaupi og fimleikum gegnir fagurþroski veigamiklu hlutverki. Vinna með þennan þroskaþátt veitir iðkendum ákveðna lífsfyllingu sem er 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 Míneru 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 hreyfímöguleika líkaminn hefur og uppgötvar þannig hreyfingar á eigin spýtur. Á sama hátt kannar barnið styrk, rými, tíma og flæði hreyfinga. Það fer eftir reynslu barnanna hve mikla hvatningu þau fá og hvernig gengur að þroska þennan hæfileika. Barnið fæst bæði við tilfinningar og hugmyndir þegar það skapar. Börnin læra sköpun gegnum skynjun hreyfinga.“

### 13. Þroski barna og unglunga

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 kennslu 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 grundvallarmun sem er á líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna og óhörðnuðum unglungum annars vegar og fullþroska einstaklingi hins vegar.

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

- unglingsþjálfun er ekki fullorðinsþjálfun í smækkaðri mynd og þjálfun barna er heldur ekki unglingsþjálfun í breyttri mynd
- á barna- 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 aldurs hóps

- 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 árangursríkustu 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, nýtast 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 og áhugamál fjölskyldu og vinir barnsins.

Sterkustu áhrifin á andlega og félagslega sviðinu hljóta að koma frá heimilinu en einnig hafa líffsgæði, vinahópur og vinatengsl 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 unglingsþjálfunar. Þessi stig taka mið af líffræðilegum þroska einstaklingsins. Í stórum dráttum er ferlinu skipt í eftirfarandi skeið;

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

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

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

### 13.1 Aldurinn 6-12 ára

Með skólagöngu hefst nýr kafli í lífi hvers barns. Þá byrjar aldurs skeiðið 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 aldurs skeið eru;

- sjálfstraust
- forvitni
- hreyfigleði

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

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

Fyrst um sinn eru það hinir fullorðnu, foreldrar, kennarar og þjálfarar, sem eru fyrirmyndir barna í hegðun. Barnið miðar hegðun sína við framkomu þeirra, hermir eftir þeim og fer í nokkurs konar hlutverkaleik. Barnið dýrkar uppáhalds-íþróttamann og hermir eftir honum. Þegar þau þykjast vera sá besti eða sú besta í íþróttagrein þá njóta börnin leikjanna og láta draumana rætast.

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

#### Tímabil líkamlegs misvægis

Fyrstu skólaárin, að meðaltali fram á 8. aldursár, er ákveðið misvægi í líkamsþroska 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 stjörn líkamans sem lagast með aukinni vöðvabyggingu.

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

#### Líkamlegt og sálrænt jafnvægi

Á fyrstu tveimur skólaárunum hægir beinvöxturinn smám saman á sér. Vöðvavöxtur getur þá unnið upp það sem á vantar og líkaminn nær meiri vöðvafyllingu. Ef borið er saman við árið fyrir grunnskóla, tvöfaldast vöðvakrafturinn fram að 9. aldursári og vex stöðugt eftir það. Í raun og veru má segja að vöðvavöxtur vinni upp forskot beinvaxtar og líkaminn nái jafnvægi milli hæðar og vöðvastyrks.

Með þessum hraða líkamsþroska næst einnig betri árangur í mörgum þáttum sem eru mikilvægir í útfærslu tækni íþróttageina, 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 ódrepani forvitni sem lýsir sér í þörf barna til að kanna nýja og áður óþekkt 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 uppfyll af „barnslegum“ áhuga þar sem skoðanir fullorðinna eru teknar gildar án sannprófunar. Á 10. aldursári byrja þau yfirleitt aftur að þróa með sér hlutlægt mat og gagnrýna það sem fullorðnir halda fram.

Ef barn telur sig koma auga á galla eða veikleika þá tjáir það sig um slíkt. Barnið þróar með sér sterka réttlætiskennnd 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 fróðleiksfýsn
- 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 kynþroskaskeið 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 unglinga. 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 er ekki hægt að framkvæma lærðar hreyfingar af sömu nákvæmni og hraða og áður. Slíkir erfiðleikar í samhæfingu hreyfinga (tækni) verða sérstaklega áberandi í ýmsum 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 spéhæðsla 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 unglingsmjög 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 athugasemdir geta orðið til þess að unglingurinn verði þunglyndur og missi áhugann á þátttöku í íþróttum. Viðbrögð við vel meintum athugasemdum geta líka orðið afdrífari, stjórnlítill leiði 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 yfirdrifnum hætti. Þannig heldur hann að hann komist hjá einhvers konar afhjúpun félaga sinna, foreldra eða þjálfara.

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

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

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

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

### Óstöðugleiki í áhugamálum

Á þessu erfiða þroskaskeiði skipta unglingsur 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 af 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 unglingsurinn 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 tákn 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 fyrir en eftir 20. aldursár.

#### Betri frammistaða

Með hraðari vöðvavexti nær unglingsur 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 unglingsurinn missti sjálfstraust og trú á eigin hæfileika.

#### Sjálfstraust

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

#### Hlutlæg hugsun

Fyrir fáum mánuðum dæmdi unglingurinn atburði og framkomu annarra nærri eingöngu út frá eigin óskum og þörfum á mjög sjálflægan (egosentrískan) hátt. Á kynþroskaskeiði 2 (14.-16. aldursári) þróast persónuleiki og unglingur getur farið að greina milli eigin persónu og atburða í umhverfi sínu. Þar með getur hann hugsað og framkvæmt á hlutlægari og sanngjarnari hátt en áður. Þetta sést m.a. greinilega í hópíþróttum, þegar rætt er um sameiginleg markmið og leiðir til að ná árangri. Unglingurinn tekur nú þátt í umræðu af meiri alvöru og tekur ekki lengur gagnrýni frá þjálfara og samherjum sem persónulega árás. Hann lítur miklu fremur á sig sem 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 unglingur einnig smám saman gagnrýnni á umhverfi sitt og kröfur þess. Hann vill fá að vita um orsakir, ástæður og samhengi. Hann kannar réttmæti skoðana og athafna annarra. Í lok þessa tímabils eru skipanir ekki lengur verkefni sem áður voru framkvæmd með ánægju barnsins til þess að öðlast viðurkenningu þjálfarans. Nú eru verkefni og fyrirsmáli athuguð. Unglingurinn vill láta sannfærast. Hann leggur eigin dóm á hlutina. Það sem hann er sannfærður um framkvæmir hann af ákefð, þrjúsku og miklum viljastyrk sem ber vott um unngæðislega skapgerð hans. Skilningur og gagnrýnin hugsun gera unglingi einnig kleift að koma eigin hugmyndum og markmiðum í framkvæmd þrátt fyrir gagnrýni utan frá. Þannig þroskast einstaklingur smám saman frá barni til ungmennis með sjálfstæðan persónuleika. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi;

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

#### 13.4 Unglingsár — 16-19 ára

Unglingsárin eru það tímabil þegar líkamleg, andleg og félagsleg einkenni verða fullmótud. 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 þjálfá í sama mæli hámarksstyrk (bein og vöðvar eru enn í hægum vexti) og hraðaþol (líkaminn hefur minni orkubirgðir, nær þreytumörkum fyrr og þarf lengri hvíldir). Í tengslum við hraðaþol eru uppi kenningar sérfræðinga í íþróttalæknisfræði að þjálfun á hraðaþoli ungra íþróttamanna hafi litla þýðingu fyrir íþróttamanni og geti jafnvel verið skaðlegt fyrir þroska þeirra sé það í miklu magni.

#### Sérhæfing

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

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

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

#### 14. Grundvallaratriði í þjálfun barna 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 Víkingi eru stundaðar sem öðrum íþróttum er að skapa breiða og fjölbæfa undirstöðu fyrir góðan árangur þegar fram líða stundir. Allir þjálfarar og foreldrar ættu að hvetja börn og unglinga til að æfa og leika sér í ýmsum íþróttagreinum, s.s. að iðka sund, stunda fjálsíþróttir og fimleika, fara í ýmsa knattleiki eins og körfubolta og fótbolta eða stunda tennis, badminton eða borðtennis. Þá má ekki gleyma útiþróttum að vetri til eins og skíðaíþróttinni eða skautum, hvað þá að fara í göngur, 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 undirstöðuþjálfun

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 stýtt 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 hafa hverju þroskastigi. Þess vegna er þekking á þroskaeinkennum hvers aldurshóps 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 aldurshóps
- langtímamarkmið í þjálfun barna og unglinga er að skapa áhuga á íþróttum sem endist ævilangt

##### 14.2 Almenn grunnatriði þjálfunar

Barna- og unglingsþjálfun er ekki fullorðinsþjálfun í smækkaðri mynd heldur þjálfun grunnþátta til árangurs á fullorðinsárum. Samt sem áður gilda um þjálfun ákveðin grunnatriði án tillits til aldurs. Þessi

grunnatriði eru sérlega mikilvæg fyrir þjálfara barna og unglunga, 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 svokallaða upphitun fyrir hverja keppni og æfingu örvar hjartslátt og eykur slagrými hjartans. Þannig herðist á blóðrásinni og streymi verður hraðara í gegnum vöðvana sem framkvæma eiginlega líkamlega vinnu. Vöðvinn verður heitari, teygjanlegri, þolnari og þar með hæfari til átaka. Undirbúinn „heitur“ vöðvi er ekki eins viðkvæmur fyrir meiðslum og „kaldur“ vöðvi, sem getur auðveldlega tognað eða rifnað við snögga áreynslu (sprett, markskot, breytta hlaupastefnu o.s.frv.).

### Leikfimiæfingar

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

Í öllum greinum íþrótta eru börn og unglingar ólíkt liðugri en fullorðnir. Þessi eiginleiki sem er svo mikilvægur þegar læra á flókin hreyfiferli gerir þó ekki leikfimiæfingar óþarfar. Hreyfanleiki líkamans, sem er mjög háður styrkleika og teygjanleika sína og liðbanda, minnkar með aldrinum. Annars vegar er ástæðan aukinn styrkur beina eftir að beinmyndun er lokið en hins vegar minnkar teygjanleiki vöðva, sína og liðbanda með aldri. Leikfimiæfingar geta því einnig viðhaldið þeim hreyfanleika sem er fyrir hendi og þannig stuðlað að betri árangri. Vöðvi sem ekki er örvaður nægilega rýrnar (t.d. vegna gifsumbúða) og þar með minnkar hreyfigeta hans. Liðbönd og sínar stytast 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 vinnuleði og ferskleika. Íþróttamaður þarf á stuttum hvíldum að halda. Þannig er líkaminn byggður upp til langframa og regluleg þjálfun leiðir þess vegna til betri árangurs og meira þols. Hvíld þýðir hér ekki algjört hreyfingaleysi. Hvíldir má nota til æfinga sem ekki valda miklu álagi á hjarta og blóðrás. Slíkt nefnist virk hvíld. Þannig er hægt að ná púlsinum niður. Samspil milli álags og hvíldar er lykilmátt 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 hættu á að börn ofreynni sig. Þegar þau þreytast hætta 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 ofreynni 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 unglungum.

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 fjölbreyttum 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 íþrótta, t.d. í handknattleik þarf að vinna með knattækni, leikskipulag, þol og snerpu. Gæta verður þess að jafnvægi milli álagsæfinga og virkra hvílda sé fyrir hendi og forðast að ofreyna einstaka hluta líkamans með einhliða æfingum.



### Reglubundnar æfingar

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

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

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

### Þjálfun í samræmi við þroska

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

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

- fyrir æfingar og keppni verður að undirbúa líkamann undir komandi átök með upphitun stærstu vöðvahópa
- í þjálfun eiga að skiptast á áreynsluæfingar og rólegri æfingar til hvíldar
- leikfimiæfingar eru sérstaklega mikilvægar til að viðhalda hreyfingetu líkama sem er í örum vexti
- reglulegar æfingar oft í viku tryggja sífellt bætta 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 aldurskeið 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 aldurskeiði. Áhersla skal lögð á leikræna nálgun þar sem tækni og leikfræðileg atriði eru sett í leikræna búning. Hér er verið að gefa barni fyrsta tækifæri til að kynna íþróttagreinum.

Ákvörðun um val á einstökum íþróttagreinum skal bíða seinni tíma.

Almennar léttar hreyfiæfingar með eða án áhalda hafa í för með sér hæfilegt álag fyrir vöðva, hjarta og lungu. Þær virðast einnig falla vel að óskum barna. Fjölbreyttar æfingar sem þjálfar allan líkamann, ekki eingöngu fótleggi eða handleggi, þroska þannig töluvert hæfileikann til samhæfingar hreyfinga. Í frjálsíþróttum á t.d. ekki eingöngu að æfa greinar frjálsíþróttanna heldur einnig að leika og æfa aðrar

Íþróttagreinir. Þetta á einnig við um aðrar greinar. Rannsóknir hafa sýnt sterkt samhengi milli fjölbreyttrar grunnþjálfunar margra íþróttagreina og afreksárangurs í sérgrein á fullorðinsárum. Þannig má t.d. æfa hópleiki byggða á handbolta eða körfubolta, e.t.v. með sérstökum reglum og kynna á þann hátt skipulag og hlutverkaskipan í þessum íþróttagreinum.

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

#### Uppbygging þjálfunar

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

Barnið þarf fyrst að læra að leika og safna reynslu. Þess vegna verður þjálfari að gera sér grein fyrir að leikir 6-8 ára barna eiga ekkert skylt við leiki eða útfærslu fullþroska einstaklinga. Ef verkefni eru fábreytt og krefjast of lítills af huga og hönd fá börnin fljótt leikleidda og jafnvel leið á íþróttum. Þörfin fyrir nýja reynslu og fjölbreytta hreyfingu er mjög mikil á þessum aldri. Sem dæmi um krefjandi æfingar mætti nefna fjölbreytilega „hlaupa- og ærslaleiki“ (t.d. gripaleiki 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 íþróttagreinum. 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
- fjölbreyttar æfingar þar sem samspil hreyfinga (samhæfing) situr í fyrirrúmi

#### Helstu þjálfunaraðferðir;

- leikir af ýmsum toga
- fjölbreyttar leikæfingar þar sem fáir eru í hverjum hópi
- hlaupa- og liðaleikir með og án bolta
- stöðvapjálfun þar sem skipt er í nokkra fámenna hóp

#### 14.4 Þjálfun barna á aldrinum 8-12 ára

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

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

Helstu þroskaeinkenni;

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

Helstu þjálfunarmarkmið;

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

Helstu þjálfunaraðferðir;

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

Grundvallarþættir

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

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

„Barnaþjálfun er engin fullorðinsþjálfun - ekki heldur nein afreksmannþjálfun. Barnaþjálfun er grunnþjálfun og grunnnám 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, fjálsíþróttir (hlaup, stökk og köst), ýmsa leiki, undirstöðuatriði í knatttækni mismunandi knattleikja og ýmislegt fleira. Ekki er hægt að ætlast til þess að íþróttakennsla skóla taki á öllum þeim íþróttagreinum sem stundaðar eru hér á landi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Uppbygging þjálfunar

Fyrir 8-12 ára börn er einnig vel við hæfi að nota leikrænar æfingar sem grunnform, sem útfæra má á ýmsan hátt með keppnisfyrirkomulagi. Fyrirmynd þjálfunar fyrir börn á grunnskólaaldri ætti að vera leikir og leikræn nálgun íþróttagreina sem stundaðar eru hér á landi. Leikæfingafyrirkomulagið hentar mjög vel til að fullnægja leik- og hreyfigleði barna. Einnig fá börnin að spreyta sig á nýjum og spennandi hlutum og svara 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 íþróttagreininum. 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
- fjölþætt hreyfing og hreyfinám sem leiðir af sér meira öryggi og betri tækni í mörgum íþróttagreinum
- margar endurtekingar til að viðhalda og styrkja tækni í íþróttagreinum
- æfingar sem innihalda leikfræðilega þætti og/eða tæknilega útfærslu
- æfingar sem innihalda tækni í leikfræðilegum eða tæknilegum æfingum fyrir einstakling og hóp
- æfingar í leikformi, s.s. leikfimiæfingar sem styrkja hreyfanleika, liðleika og samhæfingu
- æfingar sem innihalda þol, kraft og hraða
- æfingar sem styrkja samvinnu og samkennd iðkenda
- efla eigið frumkvæði og sköpun

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

Mikilvægt er að æfingar séu ekki smækkuð mynd af æfingum fullorðinna. Meðan markmið þeirra fullorðnu sem iðka keppnisíþróttir hjá íþróttafélögum er að ná ákveðnu sæti í keppni, verða Íslandsmeistari o.s.frv., er markmið barna- og unglingsþjálfunar á þessum árum að styrkja og styðja einstaklinginn, þroska tækni hans og leikhæfni auk áður nefndra 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 fjölþætt 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 íþróttagrein og búa yfir mikilli næmni, nákvæmni og ríkum hæfileikum í öllu því sem hann tekur sér fyrir hendur, þarf að byggja á áður nefndum 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 sem snýr að samhæfingu hreyfinga og þar með íþróttagreina.

Helstu þroskaeinkenni;

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

Helstu þjálfunarmarkmið;

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

Helstu þjálfunaraðferðir;

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

Markmið þjálfunar

Upphaf kynþroskans með líkamlegum, andlegum og félagslegum breytingum verður að teljast erfiðasta þroskaskeiðið. Unglingarnir stækka hratt og það hefur í för með sér mikla erfiðleika í samhæfingu hreyfinga og tæknilegri útfærslu. Þess vegna ætti grunnþjálfun tæknilegra atriða íþróttagreina að vera lokið fyrir þennan tíma. Eftir þetta vaxtarskeið er erfitt að bæta mikið við tæknilega kunnáttu þar sem taugakerfið hefur náð svo gott sem fullum þroska. Sömu eða enn meiri kröfur um tækni auka oft á öryggisleysi og minnka sjálfstraust unglings. Einstaklingur iðkar færri íþróttagreinar og honum er gefinn kostur á að velja sér 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 blóðrásakerfi. Rannsóknir hafa leitt í ljós að hæfileikinn til að bæta þol er til staðar hjá börnum. Þol er lykilatriði sem hafa verður í huga í allri annarri þrekþjálfun. Þegar líkaminn fer að lengjast þarf að hefja markvissa þolþjálfun. Á þessu vaxtarskeiði er það ekki eingöngu vöðvakerfið heldur einnig líffærin, þ.e. hjartað, sem dragast aftur úr þegar líkaminn lengist. Til þess að líkaminn sé sem best undirbúinn undir kraft- og hraðaþjálfun (snerpuþjálfun) þarf fyrst að byggja upp þol og aðlögunarhæfni hjarta- og æðakerfis. Þetta ákvarðast af stærð og slagrymi hjartans.

Vöðvakraftur er öllum íþróttamönnum einnig mikilvægur. Að vísu er ekki krafist mikils vöðvastyrks eins og t.d. í lyftingum þar sem leitast er við að lyfta mestri mögulegri þyngd. Miklu fremur er farið fram á að vöðvarnir hreyfi tiltölulega litla þyngd (eigin líkamspunga) 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 líkamspunga eða með aðstoð félaga á einn eða annan hátt.

Einhlíða 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 hætt á að með mikilli kraftþjálfun truflist samhæfing hreyfinga og dragi þannig úr hraða vöðvaefninga 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 aldursþóp. Leikrænar æfingar sem styrkja þol eru nauðsynlegar. Þær skapa gleði samfara þeirri upplifun sem iðkendur fá af íþróttaiðkun. Ef hægt er að hafa þær æfingar með keppnisfyrirkomulagi, s.s. milli einstaklinga eða að bæta persónulegan árangur, er það af hinu góða. Oft hefur þol verið æft með langhlaupum. Hægt er að gera þessi hlaup fjölbreyttari og skemmtilegri með leikjum, leikæfingum eða hraðaleikjum. Hér þarf að aðlaga þjálfunarálag hverri íþróttagrein fyrir sig og því þarf ákveðin sérhæfing að hefjast á þessu tímabili. Það sem þykir rétt í einni grein þarf ekki alltaf að vera réttast í annarri. Það getur verið upplagt að venja iðkendur á að nota af og til púlsklukku á æfingum og skýra þeim frá notagildi þeirra og hvernig þeir geta bætt eigið þol með markvissum hætti. Þannig lærir iðkandi að taka sjálfur ábyrgð á eigin líkamsformi.

Niðurstöður þolæfinga er hægt að mæla og bera saman. Þannig má einnig hvetja leikmenn til að leggja sig fram. Samanburður við eigin árangur frá því í síðasta mánuði eða við félagá 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 meiðsla 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 ööryggi, viðkvæmni og skapsveiflum.

#### 14.6 Þjálfun á kynþroskaárunum — 14-16 ára unglingar

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

##### Þroskaeinkenni;

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

##### Þjálfunarmarkmið;

- tækni og leikskilningur mismunandi íþróttgreina. 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
- keppnisfyrirkomulagi til að efla innri hvatningu og félagsþroska

#### Markmið þjálfunar

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

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

Hraði er mikilvægur eiginleiki fyrir flesta íþróttamenn. Hraða er hins vegar ekki hægt að þjálfra 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 hraðþjálfun 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 hámarkshraða.

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 sprettlaupari 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 hraðþjálfun 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 íþróttgreinar sem eru stundaðar hjá Víkingi?

#### 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 mislögnum hvíldum. Þetta þjálfunarfyrirkomulag er því hentugt í ýmsum íþróttagreinum.

#### 14.7 Þjálfun 16-19 ára unglunga

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

Helstu þroskaeinkenni;

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

Helstu þjálfunarmarkmið;

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

Helstu þjálfunaraðferðir;

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

Markmið þjálfunar

Þjálfun 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 sjálfsögðu á tækni og þjálfun barna- og unglingsára. Séreiginleikar hvers íþróttamanns, sem hafa þroskast og þjálfast í gegnum árin, gefa þjálfara nú til kynna hvaða hlutverk og íþróttagrein hentar best. Leggja skal áherslu á að styrkja og slípa þessa hæfileika með séræfingum hvernar íþróttagreinar. Einnig er hægt á þessum aldri að bæta almenna þætti ýmissa íþróttagreina. Nauðsynlegt er að skapaður sé áhugi og andlegir eiginleikar eru til staðar. Þá er einnig mikilvægt að iðkendur fái jákvæða upplifun af íþróttaiðkun sinni.

Þjálfun þrekþátta, þols, hraða og krafts auk tengdra þátta (snerpu, hraðapols og kraftþols) má stunda á svipaðan hátt og hjá fullorðnum. Þó verður alltaf að gæta þess að ungmenni á þessum aldri eru enn í vexti, þótt hægur sé. Þau þurfa á lengri hvíldum að halda en fullorðnir til þess að jafna sig. Rannsóknir hafa leitt í ljós að líkaminn hefur ekki yfir jafnmiklum orkuforða að ráða og síðar verður. Því er meiri hætta á að ungir íþróttamenn ofreyni sig. Það gæti haft varanlegar afleiðingar. Íþróttamaður gæti staðnað og ekki haft vilja til að bæta sig á síðari árum.

## Uppbygging þjálfunar

Uppbygging þjálfunar er einnig svipuð og hjá fullorðnum. Tækni- og leikfræðilegar útfærslur eru jafnmikilvægir og áður. Einstaklingsþjálfun byggist á að þjálfar upp einstaka þætti sem nýtast íþróttamönnum í íþróttagrein sinni. Ákveðin hreyfiferli eru greind og fínþúsuð. 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 fjölbætt hreyfinám, þar með talin fjölbætt tæknikunnáttu ýmissa íþróttagreina, eiga einnig við um þrekþætti einstaklingsins eins og þol, kraft og hraða. Þá hefur liðleikinn einnig mikið að segja.

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

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

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

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

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

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

Nokkur undirstöðuatriði þolþjálfunar eru þessi;

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

Þjálfunaraðferðir;

- þolhlaup (hver getur hlaupið í 5, 10, 15 mín. án þess að stöðva?)
- hraðaleikur á íþróttasvæðinu eða í næsta nágrenni
- hlaupið er á ýmsum hraða með skemmtilegum

afbrigðum eða leikjum

- leikir með eða án bolta
- ef hlaupið er á víðavangi, þá skal ávallt æft á þannig hraða að iðkendur geti haldið uppi samræðum meðan á hlaupi stendur - spjallhraða

Nokkrar athugasemdir vegna snerpuþjálfunar;

- hraða- og snerpuæfingar þarf að þjálf á hámarkshraða
- hlaupa þarf stuttar vegalengdir (5-20 m) á hámarkshraða
- 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 Stefnyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglingaþróttir

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

15. Lög Knattspyrnufélagsins Víkings

Samkvæmt lögum félagsins frá 1995 er markmið þess að iðka og breiða út íþróttir og stuðla að heilbrigðu og þroskandi félagslífi. Sjá nánar lög félagsins hér á eftir. Á undanförmum mánuðum hefur stjórn félagsins unnið að nýrri markmiðs-setningu og endurskipulagningu á stjórnkerfi félagsins. Yfirlit yfir skipurit það sem félagið vinnur nú eftir er að finna í I. hluta þessarar námskrár.

Lög Knattspyrnufélagsins Víkings

1. gr.

Nafn

Nafn félagsins er Knattspyrnufélagið Víkingur. Aðsetur þess er í Reykjavík.

2. gr.

Markmið

Markmið félagsins er að iðka og útbreiða íþróttir og stuðla að heilbrigðu og þroskandi félagslífi.

3. gr.

Deildaskipting

Félaginu er skipt í deildir eftir íþróttagreinum. Hver deild hefur eigin stjórn og eigin fjárhag, en allar lúta þær aðalstjórn, sem er æðsti aðili milli aðalfunda.

4. gr.

Innganga

Félagi verður sá einn, sem skráður er í félagatal. Félagið er opið öllum sem áhuga hafa á að starfa innan þess að íþrótt- og félagsmálum. Þeir gerast sjálfkrafa félagar sem æfa með félaginu, en aðrir skrá sig á þar til gerð eyðublöð.

5. gr.

Merki og búningar

Merki er skjöldur V-laga, og er V-ið hvítt. Ofantil í V-inu er brúnleitur knöttur, en fyrir neðan hann eru svartar og rauðar lóðréttar rendur. Búningur er peysa með lóðréttum röndum, svörtum og rauðum. Buxur skulu vera svartar. Útlit varabúnings skal ekki lögbinda en aðalstjórn skal taka afstöðu til útlits hans eftir viðræður við deildarstjórnir.

6. gr.

Fulltrúaráð

Í félaginu starfar fulltrúaráð samkvæmt „reglugerð fyrir fulltrúaráð Víkings”.

7. gr.

Reikningar

Aðalstjórn og deildir skulu færa fullgilt bókhald yfir rekstur sinn, hver fyrir sig. Aðalstjórn gerir síðan heildar rekstrar- og efnahagsreikning yfir allan fjárhag félagsins. Reikningsár aðalstjórnar og deilda skal vera frá 1. jan. til 31. des. Endurskoðandi er hinn sami fyrir aðalstjórn og deildir.

8. gr.

Aðalfundur félagsins

Aðalfundur félagsins skal haldinn eigi síðar en fyrir lok maí ár hvert. Skal hann auglýstur með 7 daga fyrirvara að minnsta kosti. Aðalafundur hefur æðsta vald og ákvörðunarrétt. Aðalfundur telst lögmætur, ef 30 atkvæðisbærir félagar sækja hann. Ef ekki mæta 30 atkvæðisbærir félagar, skal boða til annars aðalfundar með lögmætum hætti og skal sá fundur teljast löglegur án tillits til fjölda fundarmanna. Allir félagar í Víkingi geta setið aðalfund sem áheyrnarfulltrúar með málfrelsi og tillögurétt. Allir félagar 16 ára og eldri eru kjörgengir sem fulltrúar á aðalfund félagsins. Atkvæðisrétt hafa eftirfarandi fulltrúar sem eru skipaðir af stjórn hverrar deildar, klúbbs eða ráðs.

|    |    |                                  |
|----|----|----------------------------------|
| 1. | 15 | fulltrúar knattspyrnudeildar.    |
| 2. | 15 | fulltrúar handknattleiksdeildar. |
| 3. | 6  | fulltrúar skíðadeildar.          |
| 4. | 5  | fulltrúar badmintondeildar.      |
| 5. | 5  | fulltrúar blakdeildar.           |
| 6. | 5  | fulltrúar borðtennisdeildar.     |
| 7. | 6  | fulltrúar fulltrúaráðs.          |
| 8. | 5  | fulltrúar kvennadeildar.         |
| 9. | 5  | fulltrúar tennisklúbbs.          |

Í upphafi aðalfundar skal afhenda kjörbréf þeirra fulltrúa sem fundinn sækja. Enginn fulltrúi má fara með meira en 1 atkvæði á aðalfundi félagsins. Tillögur til lagabreytinga skulu berast aðalstjórn ekki seinna en 3 vikum fyrir aðalfund. Aðalstjórn skal kynna stjórnnum allra deilda tillögurnar minnst 1 viku fyrir boðaðan aðalfund félagsins. Þó má taka fyrir tillögur til lagabreytinga ef 2/3 atkvæðisbærra fundarmanna samþykkja. Til lagabreytinga þarf samþykki 2/3 greiddra atkvæða. Aðrar tillögur hljóta samþykki með einföldum meirihluta.

Sjö (7) manna aðalstjórn skal kosin á aðalfundi ásamt tveimur í varastjórn til eins árs í senn. Fyrst skal kosinn formaður, síðan skal kjósa sex (6) meðstjórnendur. Auk þess skal kjósa tvo (2) menn í varastjórn.

9. gr.

Aukaaðalfundur

Aukaaðalfundur má halda, ef aðalstjórn telur þess þörf, eða ef meirihluti af stjórnnum deilda krefjast þess skriflega. Um aukaaðalfund gilda sömu ákvæði og um aðalfund.

10. gr.

Dagskrá aðalfundar félagsins

1. Kosning þriggja(3) manna í kjörbréfanefnd.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
3. Lesin fundargerð síðasta aðalfundar.
4. Skýrsla formanns, er leggur fram heildarskýrslu

ásamt reikningum.

5. Gjaldkeri leggur fram endurskoðaða, heildar

efnahags- og rekstarreikning allra deilda félagsins til samþykktar.

6. Lagabreytingar.

7. Kosning formanns til eins árs.

8. Kosning sex (6) manna í stjórn og tveggja (2)

í varastjórn til eins árs.

9. Kosning eins (1) löggilts endurskoðanda.

10. Önnur mál.

11. gr.

#### Verksvið aðalstjórnar

Á fyrsta stjórnarfundum eftir aðalfund félagsins skiptir aðalstjórn með sér verkum og skipar varaformann, ritara, gjaldkera og þrjá meðstjórnendur. Aðalstjórn ber að efla félagið og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Aðalstjórn hefur umráðarétt yfir öllum eignum félagsins. Formaður boðar stjórnarfundum, þegar hann eða meiri hluti stjórnar telur nauðsynlegt. Aðalstjórn skal boða á fund sinn deildarformenn eigi sjaldnar en þriðja hvern mánuð. Deildarformenn skulu þá gefa skýrslur um starfsemi, fjárhag deildar og ræða sameiginleg mál. Aðalstjórn skal færa fundargerðir í sérstaka bók. Skal aðalstjórn halda skrá yfir alla meðlimi félagsins. Aðalstjórn ræður framkvæmdastjóra að félaginu og ákveður kjör hans. Skal verksvið framkvæmdastjóra vera daglegur rekstur félagsins, umsjón með bókhaldi og fjárreiðum þess, samskipti við önnur íþróttafélög og þess háttar. Heimilt er að ákveða starfssvið framkvæmdastjóra enn frekar með sérstakri reglugerð.

#### 12. gr.

##### Styrktarsjóður og félagsgjöld

Aðalstjórn ber ábyrgð á styrktarsjóðnum og setur um hann reglugerð. Aðalstjórn ákvarðar félagsgjöld.

#### 13. gr.

##### Aðalfundur deilda

Hver deild skal halda aðalfund eigi síðar en fyrir lok aprílmánaðar ár hvert og skal hann auglýstur með að minnsta kosti 7 daga fyrirvara. Þó er heimilt að halda aðalfund deilda á öðrum tíma, ef sérstök ástæða þykir til en til þess þarf samþykki aðalstjórnar hverju sinni. Á lögmætum aðalfundi hafa allir viðstaddir félagar 14 ára og eldri atkvæðisrétt. Um kosningu 5 manna deildarstjórnar og afgreiðslu mála á aðalfundi deilda er vísað til 15. gr.

#### 14. gr.

##### Aðalfundarvanræksla

Vanræki deild að halda aðalfund fyrir tilsettan tíma, skal aðalstjórn boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans.

#### 15. gr.

##### Dagskrá aðalfunda deilda

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Lesin fundargerð síðasta aðalfundar.
3. Skýrsla formanns. Skýrsla (ásamt móta- og leikmannaskýrslum) skal liggja frammi.
4. Gjaldkeri les og skýrir endurskoðaða reikninga.
5. Kosning formanns.
6. Kosning fjögurra (4) manna stjórnar.
7. Kosning þriggja (3) manna í varastjórn.
8. Önnur mál.

#### 16. gr.

##### Verksvið deildastjórna

Kjörnir stjórnarmenn hvernar deildar skipta með sér verkum, þannig að auk formanns skal vera varaformaður, ritari, gjaldkeri og meðstjórnendur. Formaður boðar stjórnarfundum, sem skylt er að halda reglulega og skulu fundargerðir færðar í sérstaka bók. Stjórnin skal annast allan daglegan rekstur og til hennar rennur ágóði sem kann að verða af starfsemi hennar. Stjórn hvernar deildar skipar fulltrúa í sérráð og á sérþing.

Deildastjórnir skulu árlega leggja fram hallalaus rekstraráætlun til aðalstjórnar og fá hana samþykkt áður en deildarstjórnir gangast undir skuldbindingar. Frávik frá rekstraráætlun skal bera undir aðalstjórn. Stjórninni er heimilt að innheimta æfingagjöld af félögum deildarinnar. Stjórnin heldur skrá yfir alla félaga deildarinnar og skal afrit af henni sent aðalstjórn.

#### 17. gr.

##### Eignir

Eignir hvernar deildar eru sameign félagsins. Hætti einhver deild störfum, er stjórn hennar skylt að afhenda aðalstjórninni eignirnar.

#### 18. gr.

##### Heiðursfélagar og heiðursmerki

Viðurkenningu fyrir störf í þágu félagsins eða íþróttahreyfingarinnar, svo og fyrir íþróttarárangur, veitir aðalstjórn samkvæmt „reglugerð um heiðursfélaga og heiðursmerki Knattspyrnufélagsins Víkings”.

19. gr.

Úrsögn

Skrifleg úrsögn úr félaginu er heimil hvenær sem er og skal hún tekin til greina, ef viðkomandi er skuldlaus og laus allra samninga við félagið. Úrögn skal komið til skrifstofu aðalstjórnar.

20. gr.

Brottrekstur

Hafi félagi brotið lög þessi eða með framkomu sinni hnekkð heiðri félagsins og markmiði, skal honum hegnt samkvæmt mati deildarstjórnar. Skyld er að gefa sakborningi kost á að verja mál sitt. Úrskurður deildarstjórnar er gildur, ef meiri-hluti stjórnarmanna samþykkja. Áfrýja má úrskurði deildarstjórnar til aðalstjórnar.

21. gr.

Veðsetning fasteigna

Til veðsetningar fasteigna þarf samþykki meirihluta stjórnarmanna aðalstjórnar.

22. gr.

Sala fasteigna og félagsslit

Sala fasteigna telst því aðeins lögmæt hafi meirihluti stjórnarmanna aðalstjórnar samþykkt hana og 2/3 atkvæðisbærra félaga á lögmætum aðalfundi samþykkt söluna. Félagsslit geta ekki öðlast gildi nema aðalstjórn samþykki þau og tveir (2) lögmætir aðalfundir hafi samþykkt félagsslit með 2/3 hluta greiddra atkvæða. Þessa aðalfundi skal halda með minnst fjögura (4) vikna millibili og mest átta (8) vikna millibili.

23. gr.

Samstarf

Félagið skal vera innan vébanda ÍBR og ÍSÍ.

24. gr.

Gildistaka

Lög þessi öðlast gildi þegar í stað og falla þá úr gildi eldri lög félagsins.

Samþykkt á aðalfundi í Reykjavík þ. 2. maí 1995.

f.h. Knattspyrnufélagsins Víkings,

Hallur Hallsson, formaður.

Atli Gíslason,  
fundarstjóri aðalfundar.

Jensína Magnúsdóttir,  
fundarritari aðalfundar.

16. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um

barna- og unglingsþróttir

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

„Skilgreiningar

- Með barnaþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.
- Með unglingsþróttum 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 alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

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

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

#### Markmið

Íþróttþjálfun 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 grófhreyfingar 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

ódeildaskiptum íþróttaskólum eða námskeiðum á vegum félaganna.

- Að sérgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti með því að taka upp samvinnu við önnur félög eða vinni samkvæmt þessum markmiðum og leiðum sama hvaða

íþróttagrein er sérgrein félagsins. Þetta mætti gera með því að hafa sérgreinina sem kjarnagrein en verja 40-50% þjálfunartímans í fjölþætta hreyfiþjálfun af ýmsum toga.

b) 9-12 ára:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
- Að undirstöðutækni sem flestra íþróttagreina sé lærð.

- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleika.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að við níu ára aldurinn taki deildirnar í fjölgreinafélögum við börnunum úr íþróttaskólanum og sjái til þess að unnið sé samkvæmt settum markmiðum og leiðum. Deildirnar hafi samvinnu sín á milli um að gefa börnum og unglingum viðunandi tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttgrein og leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.
- Að sérgreinafélög verði áfram í samvinnu við önnur félög eða ákveðin prósentu af þjálfuninni fari í aðrar íþróttgreinar til að tryggja fjölbreytni 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 liðleikþjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að í lok þessa aldurskeiðs hefjist sérhæfing í ákveðnum íþróttgreinum 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 alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að val á milli íþróttagreina fari fram liggi áhugi til sérhæfingar.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálag sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í 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 félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

Keppni

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum. Keppni barna og unglunga 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 landshlutavísu.
- Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

c) 11-12 ára:

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



d) 13-14 ára:

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

e) 15-19 ára:

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

Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 10 ára og yngri:

- Allir 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 unglingum stórvíðurkenningar, s.s. íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands.

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

17. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun

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

„Skilgreining

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

Markmið

Íþróttasamband Íslands og sambandsaðilar þess stefna að því:

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

Leiðir

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

- Að koma á fót áfangaskiptu fræðslukerfi sem veiti möguleika á að afla sér fullnægjandi og viðeigandi menntunar til þjálfarastarfa fyrir alla aldurshópa og á öllum afreksstigum. Áfangaskipting

fræðslukerfisins skal vera samræmd fyrir allar íþróttagreinar og námsefni og kennsla í sameiginlegum námsgreinum samnýtt milli íþróttagreina eins og kostur er.

- Að skilgreina hvers konar þjálfaramenntun sé fullnægjandi og viðeigandi til að stunda þjálfarastörf fyrir 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 með samanburði við það.

- Að ÍSÍ beri ábyrgð á faglegu innihaldi í öllum almennum þáttum þjálfaramenntunar sem sameiginlegir eru öllum íþróttagreinum, en sérsamböndin hvert um sig beri ábyrgð á faglegu innihaldi í þeim þáttum þjálfaramenntunarinnar sem eru sértækir fyrir viðkomandi íþróttagrein.

- Að innan fræðslukerfis íþróttahreyfingarinnar verði unnt að afla sér menntunar í efsta áfanga til þjálfarastarfa fyrir 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 þjálfu unga eða gamla, skokkara eða afreksfólk.

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

Íþróttahreyfingin hefur nú mótað ákveðna stefnu sem miðar að því að skilgreina hvers konar þjálfaramenntun er talin viðunandi og hvaða menntunar- og hæfniskröfur ber að gera til þjálfara mismunandi markhópa. Með samþykkt markvissrar og ábyrgrar 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 munu íþróttahreyfingunni loks gefast aukin tækifæri til að koma heildarstefnu sinni og gildismati á framfæri til félaga sinna og iðkenda, fyrir tilstilli vel menntaðra og hæfra þjálfara.“

#### 18. Stefna Víkings í vímuvörnum

##### 18.1 Forvarnargildi íþróttar

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

##### 18.2 Neysla tóbaks og vímuefna

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

##### 18.3 Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Félagið mun bregðast við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða. Slíkt er brot á reglum félagsins og hefur auk þess áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins.

Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni.

Viðbrögð félagsins munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkanda við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan félagsins.

#### 18.4 Hlutverk þjálfara

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

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

Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

#### 18.5 Samstarf við foreldra

Félagið upplýsir foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum.

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

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

#### 18.6 Samstarf við aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga

Félagið mun hafa náið samstarf við þá aðila sem sinna tómsundastarfi barna og unglunga.

Félagið mun hafa náið samstarf við fagaðila sem sinna börnum og unglungum, fá frá þeim fræðsluefni og hafa samráð um einstaklinga í áhættuhópi.

### 19. Samvinna heimila og íþróttafélaga

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

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

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

Mikilvægt er að félög foreldra eða foreldraráð starfi við félagið og/eða einstaka hópa eða flokka innan þess. Á þann hátt myndast skipulegt samstarf milli heimila og félagsins eða deilda innan Víkings. Stjórnarmenn ásamt þjálfurum 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, þjálfurum og liðsstjórum aðhald. Í bæklingi ÍSÍ frá 1997, Íþróttir barna og unglinga, segir eftirfarandi um þátttöku og hlutverk foreldra í íþróttastarfi:

„Á hverju ári tengjast fjölmargir foreldrar starfi íþróttafélaga vegna þátttöku barna þeirra. Sumir þeirra taka virkan þátt í starfinu, en aðrir sýna því lítinn áhuga. Flestir þessara foreldra hætta svo afskiptum af íþróttastarfinu þegar barnið þeirra kemst á unglingsár eða hætta að stunda íþróttir.

Sumir áhugasömustu foreldrarnir ganga mjög langt í að móta þátttöku barna sinna í íþróttum. Þeir ákveða hvaða íþróttgreinar 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 blá 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.“

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

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

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

Drög að reglum um foreldrafélag hjá Víkingi

#### 1. grein

Foreldrafélag er félag foreldra og iðkenda barna og unglinga hjá Víkingi. Þrjú til fimm foreldrar eru skipaðir til eins árs í senn. Ljúka skal skipun í stjórn foreldrafélags fyrir 15. september ár hvert.

#### 2. grein

Hlutverk foreldrafélags er fyrst og fremst að;

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

#### 3. grein

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

20. Ábendingar til foreldra

„Ungur nemur, gamall temur“

Foreldrar geta 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 og koma til skila til foreldra.

1. Mætið bæði á leiki og á æfingar  
- Börnin æskja þess.
2. Hrósið öllum leikmönnum meðan á leik eða keppni stendur.  
- Ekki aðeins dóttur þinni eða syni.
3. Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs.  
- Ekki gagnrýna.
4. Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans.  
- Ekki reyna að hafa áhrif á hann meðan á leik eða keppni stendur.
5. Lítið á dómurann sem leiðbeinanda barnanna.  
- Ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
6. Hafðið 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, þar er vettvangur ykkar.
10. Gerið ykkur grein fyrir því að það eru börnin ykkar sem iðka íþróttir.  
- Ekki þið, börn eru ekki fullorðið fólk.  
Hvað geta foreldrar gert?

Kynni foreldra af íþróttum hafa aukist á síðustu árum og skapað hjá þeim áhuga að taka að sér þjálfun eða forystuhlutverk í íþróttafélaginu eftir að barn þeirra eða börn fóru að iðka íþróttir. Því er nauðsynlegt að velja fyrir sér nokkrum spurningum. Ein af þeim er; hvað geta foreldrar gert fyrir félagið svo markmið félagsins með barna- og unglíngastarfinu nái fram að ganga? Félagið þarf á mörgum sjálfbodaliðum að halda og því er nauðsynlegt að vel sé staðið að samstarfi íþróttafélags og foreldra. Nauðsynlegt er á kynningarfundum í upphafi þjálfunartímabils að bjóða foreldra velkomna til félagsins, kynna fyrir þeim þjálfunaráætlun, verkefni í þjálfun barnsins og fá þá til aðstoðar við einstök verkefni.

## 21. Íþróttareglur barna hjá VíkingI

### 1. regla

Íþróttir barna og unglínga er leikur.

Leikur á að vera skemmtilegur.

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

### 2. regla

Það mikilvægasta fyrir börn og unglínga er að vera með vinum sínum. Félagsskapurinn er svo mikilvægur. Í „gamla daga“ hittu börn féлага sína á leikvöllum og á ýmsum opnum svæðum. Á þessum stöðum fóru börnin í leiki eða léku sér í ýmsum íþróttagreinum. Þess vegna er mikilvægt að muna að enn sækja börn

fyrst og fremst í íþróttir vegna félagsskapparins. Þrátt fyrir að opnum svæðum hafi mikið fækkað er nauðsynlegt að styrkja þessa samveru. Það er þessi samvinna sem skapar liðsanda eða félagsanda. Látum þess vegna vini og skólafélaga æfa saman í liði.

### 3. regla

Allir eiga að leika jafn mikið.

Enginn verður betri við það að sitja á bekknum eða horfa á félag sína keppa. Öllum finnst gaman að spila. Auk þess veit enginn hver verður besti leikmaðurinn þegar fram líða stundir. Það er sjaldgæft að barnastjarna verði síðar afreksmaður. Meistaratitlar eru ekki markmið í sjálfu sér heldur þátttaka og leikgleði sem eiga að sitja á í fyrirrúmi. Látið alla leika eða keppa jafn mikið og látið alla leika eða keppa í mismunandi íþróttgreinum.

### 4. regla

Kennið börnunum að taka bæði sigri og tapi.

Í barnaíþróttum eiga allir að geta tekið þátt, enginn er of slakur eða of góður. Þess vegna er 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. Þoli hinir fullorðnu að tapa þá læra börn það líka. Íþróttir eru bæði einstaklings- og hópíþróttir þar sem allir tapa eða vinna. Sigur tekur hver einstaklingur með sér heim hvort sem um hóp- eða einstaklingsíþrótt er að ræða. Tap meðtaka allir.

### 5. regla

Fleiri æfingar, færri kappleikir.

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

### 6. regla

Barnaíþróttum á að fylgja almenn þjálfun.

Alhliða íþrótt- og hreyfingarskipti er jákvæð með alhliða þroska barnsins í huga. Hún getur líka verið jákvæð fyrir þroska á öðrum sviðum. Hvetja skal börn til þess að stunda fleiri en eina íþróttgrein og íþróttaframboð þarf að vera skipulagt þannig að fleiri geti tekið þátt. Íþróttæfingar yfir vetrar- eða sumartíma ættu að vera með frjálssa æfingaskyldu, þannig að allir hafi jafnmikla möguleika á að leika með þrátt fyrir að hafa ekki æft ákveðna grein allt árið.

### 7. regla

Stöndum saman um íþróttir sem skemmtun.

Barnaíþróttir eiga að vera jákvæð upplifun sem leiða til varanlegs áhuga á að gerast íþróttaiðkendum þegar fram líða stundir. Börn eiga að fá hvatningu og leiðsögn þannig að þau þrói hæfileika sína og sjái framfarir. En það á líka að leggja áherslu á að þau samlagist hópnum og leggi sig fram við að gera eitthvað sem kemur sér vel fyrir alla. Fullorðnir verða að leggja sitt af mörkum þannig að allir njóti þess að vera með. Munið að fullorðnir eru fyrirmyndir. Börn hafa sérstaka hæfileika til að gera það sem þú gerir.

## 22. Jafnrétti í starfi íþróttafélaga

Stefnt skal að því að réttur hvers og eins einstaklings til að stunda íþróttir sé ávallt fyrir hendi. Uppbygging íþróttar, hvort sem um æfingar eða keppni er að ræða, þarf að tryggja að allir hafi sömu tækifæri. Þessi jafnréttishugsjón þarf að verða eitt megininkenni 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 sjálfsmynd þeirra (RUM, Þórólfur Þórlindsson o.fl., 1994). Þessar sömu rannsóknir sýna einnig að þátttaka stúlkna og drengja er ekki sambærileg. Stúlkur stunda íþróttir síður en strákar og brottfall þeirra er mun meira en stráka. Það er óumdeilt að íþróttir hafa uppeldislegt, menntalegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda. Því er mikilvægt að íþróttafélögin séu meðvitund um ábyrgð sína og áhrifamátt hvað þetta varðar og tryggi að allir hafi þar sambærilega möguleika.

Hvernig geta íþróttafélögin unnið að jafnrétti kynja?

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

### 23. Mat á íþróttastarfi

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

Nauðsynlegt er fyrir félagið að standa fyrir mati á eigin starfsemi með reglulegu millibili, þar sem áhersla er lögð á sjálfsmat hinna ýmsu atriða sem fram fara í félaginu. Áætlað er að stefna að vinnu sem miðar að því að finna hentugar leiðir og matsaðferðir sem hæfa og hægt er að beita í starfi félagsins á næstu árum. Sjálfsmat er leið til þess að vinna kerfisbundið að gæðum og umbótum í eigin starfi en einnig leið til þess að miðla þekkingu og upplýsingum um það starf sem fram fer hjá íþróttafélaginu. Í sjálfsmati skal koma fram stefna og markmið íþróttafélagsins, skilgreining á þeim leiðum sem fara á til að ná settum markmiðum, greining á kostum og göllum eða sterkum og veikum hliðum íþróttastarfsins og áætlunum um úrbætur. Þá skal einnig skoða eða reyna að leita að þeim tækifærum sem íþróttafélagið hefur til að auka starfsemi sína og árangur en einnig að líta á helstu ógnanir við starfsemina og kappkosta að veita þeim svörun með ákveðnum aðgerðum.

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

Sjálfsmat skapar einnig faglegan grundvöll fyrir úrbætur. Með sjálfsmati fer fram víðtæk gagnaöflun um íþróttastarfið sem veitir upplýsingar um hve miklum mæli árangur í íþróttastarfinu er í samræmi við markmið sem vinna á eftir. Vinna við sjálfsmat þarf að vera stöðugt í gangi og þarf að fylgja þróun á íþróttastarfinu. Félagið stefnir að því að koma sér upp ítarlegri lýsingu og greiningu á markmiðum og starfi íþróttafélagsins auk þess sem settar eru fram tillögur um úrbætur. Stefnt er að því að samhliða endurskoðun á íþróttanámskrá félagsins fari fram ytra eða innra mat á starfsemi félagsins. Hér er að finna nokkur viðmið fyrir sjálfsmat sem félagið eða deildir þess geta nýtt sér:

- Formlegt

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

- Altækt

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

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

Önnur atriði sem vert er að 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 ákvæði um gildandi lög, m.a. um meðferð persónuupplýsinga.

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

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

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

## Heimildaskrá

Ágúst Ingi Jónsson, Áfram Víkingur, Prentsmiðjan Oddi, Reykjavík 1983. Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti, Menntamálaráðuneytið, Reykjavík 1999.

David Leadbetter, The Swing, New York; The Stephen Greene Press, 1990. David Leadbetter's, Faults and Fixes, New York; Harper Collins Publishers Inc., 1993.

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.

Halldór Halldórsson f.h. Knattspyrnufélagsins Víkings, Víkingsblaðið '95, Hafnarfirði, 1995.

Horst T. Ostermann og Gunter Marks, Technik, Tempo, Taktik, Lehrbuch, Hamburg; Jahr-Verlag KG, 1979.

Íþróttir- líkams- og heilsurækt, Menntamálaráðuneytið, 1999.

Janus Guðlaugsson, Íþróttanámskrá Íþróttabandalags Reykjavíkur, Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur, 1998.

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

E Johannessen o.fl., Radgivning - Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis, Oslo: Universitetsforlaget AS, 1994.

Þórólfur Þórlindsson o.fl., Um gildi íþróttá fyrir íslensk ungmenni, Rannsóknastofnun uppeldis- og menntamála, Reykjavík, 1994.