



## 10. ÍPRÓTTASKÓLI

Starfsemi íþróttaskóla ÍBR og íþróttafélaga heyrir undir stjórn Bandalagsins og viðkomandi íþróttafélaga. Skólinn er tvískiptur, annars vegar fyrir börn á leikskólaaldri, þriggja til sex ára og hins vegar fyrir 6-9 ára grunnskólabörn í samvinnu við grunnskólana í hverfinu. Einnig eru árleg sumarnámskeið fyrir börn og unglunga frá júní til ágúst.

Íþróttaskóli fyrir börn 3-6 ára hefur starfað í nokkur ár en þar taka börn þátt í almennu og sérhæfðu hreyfinámi, stunda íþróttir og leiki ásamt foreldrum sínum. Lögð er áhersla á fjölbreytta dagskrá sem kemur til móts við þarfir hvers og eins.

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

### Meginmarkmið

Meginmarkmið með starfsemi íþróttaskólans er að:

- efla skyn- og hreyfifroska barna
- efla líkamsþroska barna
- efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska barna
- veita jafnt stúlkum sem piltum fjölbreytt íþróttauppeldi án áherslu á keppni eða of mikilla krafna 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 félaginu
- börn séu hæfari til að velja íþróttagrein við hæfi síðar á lífsleiðinni
- lengja þann tíma sem einstaklingurinn stundar íþróttæfingar
- skapa undirstöðu fyrir árangur síðar á íþróttuferlinum

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

Með íþróttaskóla er hægt að skapa heildstæða þjónustu fyrir heimilin í hverfinu, börnin og foreldrana og koma þannig á hagkvæman hátt til móts við félags- og tómstundaþörf 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 á unglings- og fullorðinsárum hjá íþróttafélögum í Reykjavík.

### **Stjórnun íþróttaskólans í grunnskólum**

Íþróttafélagið er rekstraraðili íþróttaskólans og sér um daglegan rekstur. Stjórnendur skólans hafa samráð við grunnskóla og Íþróttabandalag Reykjavíkur, sem er stuðningsaðili og leggur til faglega og fjárhagslega aðstoð. Félagið sér einnig um ráðningu íþróttakennara og íþróttaskólastjóra sem sér um daglega stjórnun, s.s. gerð námskrár íþróttaskólans, samvinnu við grunnskóla og samræmingu á starfi kennara eða þjálfara við skólann.

## **Framkvæmd og skipulag**

Íþróttaskólinn hefur náið samstarf við grunnskólana í hverfinu svo fella megi starfsemina eins og kostur er að daglegum skólatíma barna. Skólastjórar grunnskóla sjá um skipulag skólustarfs í grunnskólum og tómstundastarf í lengdri viðveru barna, heilsdagsskóla. Í samvinnu við þá er stundaskrá íþróttaskóla ákveðin til þess að hann rekist sem minnst á aðra starfsemi og skólaíþróttir. Með þessu móti er börnum gefið tækifæri á að stunda íþróttir og hreyfipjálfun flesta daga vikunnar.

Stefnt er að því að dagskrá íþróttaskóla sé að loknum starfsdegi í grunnskóla og haldist sem mest í hendur við skólatíma frá september til maí. Kennt er í íþróttasal skóla eða íþróttafélagsins. Á dagskrá eru m.a. kynnisferðir í skautahöllina, á skíðastaði, í siglingar o.fl.

Kennarar hjá íþróttaskólanum eru íþróttakennarar eða aðilar menntaðir á sviði uppeldis- og kennslufræða með innsýn í íþrótt- og félagsstarf.

Skólagjöld í íþróttaskóla eru höfð í lágmarki og skal reynt að fylgja kostnaði við lengda viðveru barna í grunnskóla svo allir geti verið þátttakendur. Til þess að gera þetta mögulegt skal stefnt að samvinnu Íþróttabandalags Reykjavíkur og borgaryfirvalda.

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

*„ÍSÍ hvetur til þess að íþróttafélög gefi öllum börnum upp að 9-10 ára aldri tækifæri til að stunda íþróttir í fjölbreyttum íþróttaskólum. Íþróttaskólar eru kjörin leið til að sameina þau markmið sem hafa verið sett fram varðandi íþróttaiðkun yngstu barnanna:*

- *Beir skapa börnunum skemmtilegt og þroskandi umhverfi, þar sem leikgleði og almenn þátttaka eru höfð að leiðarljósi.*
- *Beir gefa börnum kost á að kynna sér margar íþróttagreinir og auðvelda þeim þannig að velja sér eina eða fleiri greinar til áframhaldandi iðkunar, samkvæmt eigin áhuga og hæfileikum.*
- *Beir skapa möguleika til að bjóða fjölbreytt íþróttastarf á viðráðanlegu verði.*

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

### **Íþróttaskóli fyrir alla**

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

### **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.

### **Brottfall iðkenda úr íþróttum**

Brottfall barna og unglunga úr íþróttum hefur verið töluvert. Ýmsar ástæður eru fyrir því að börn og unglingar hætta að stunda íþróttir. Það getur verið einhæf þjálfun, of miklar kröfur um keppni og árangur eða of lítið félagsstarf svo eitthvað sé nefnt. Þá má nefna óhentuga æfingátíma, takmarkað framboð íþróttagreina og mikinn kostnað vegna æfinga og keppni. Það er stefna félagsins að bjóða upp á fjölbreytt íþróttá- og félagsstarf með þátttöku í mörgum íþróttagreinum. Þessir þættir geta vegið þungt þegar komið er að því að ná hámarksárangri í þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá félaginu.

Það er stefna félagsins 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 hjá yngstu aldurshópunum, þar sem fjöldi barna á aldrinum 6 til 12 ára, jafnvel eldri, eru ekki tilbúin að mæta því álagi og þeim kröfum sem keppni fylgir. Í þessu samhengi má benda á að taugakerfi barna á aldrinum 6-12 ára hefur ekki náð fullum þroska og því ekki raunhæft að gera of miklar kröfur til þeirra um ákveðna færni eða árangur í íþróttum. Það er markmið íþróttaskólans að koma til móts við þarfir barna á þeirra eigin forsendum og gefa þeim tækifæri til að glíma við verkefni sem hæfir þroska þeirra og getu.

### **Íþróttastjórnur eða þátttakendur**

Eitt af markmiðum félagsins í barna- og unglingastarfi á næstu árum er að upplýsa foreldra betur um þátttöku barna í íþróttum. Hverjar eru raunverulega þær forsendur sem börn krefjast af fullorðnum og stjórnendum íþróttafélaga? Þessir aðilar vilja oft vera heldur kappsamir með börnin og krefjast of mikils árangurs. Nauðsynlegt er að sinna foreldrastarfi sérstaklega og

upplýsa foreldra m.a. um mikilvægustu atriði í þroska barna og unglunga með tilliti til þjálfunar og keppni. Oft eru það foreldrar sem ákveða hvaða íþróttagrein barnið á að æfa, í hvaða félagi það skal vera og hvaða árangri það á að ná. Allar þessar kröfur eru ekki réttlátar frá sjónarhóli barnsins. Barnið óskar þess helst að vera með félögum sínum, líða vel og fá útrás fyrir hreyfiþörf sína í fjölbreyttu íþróttastarfi. Íþróttafélagið stefnir að því að bjóða upp á þannig umhverfi. Endurskoðaða stefnu og markmið íþróttafélagsins er að finna í þessari námskrá. Þá er það keppikefli félagsins að fylgja stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands en í stefnuyfirlýsingu sambandsins segir m.a.:

*„Æfingar fyrir börn og unglunga ættu að vera fjölbættar og örva allhliða hreyfiþroska. Sérhæfing getur aukist með aldrinum.“*

### **Barn er barn - unglingur er unglingur**

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

### **Kennsluáætlun**

Kennsluáætlun skal lögð fram með dagskrá hvers tímabils. Hjá yngri aldurshópum er grunnþjálfun tengd íþróttagreinum, eins og vikið var að hér að framan, en það geta verið liðleikaæfingar í leikrænu formi sem tengjast t.d. fimleikum eða frjálssíþróttum. Hjá eldri börnunum er hluta tímans varið í tækniþjálfun íþróttagreina. Lögð er áhersla á leikræna nálgun og markvissa uppbyggingu. Hér hefst formleg kynning íþrótt-

greina eins og t.d. þeirra íþróttagreina sem eru stundaðar hjá félaginu. Hver vika og hver æfingastund er skipulögð með til-  
liti til þeirra meginmarkmiða sem verið er að sækjast eftir hverju sinni.

### **Æfingar fyrir börn í 1. - 2. bekk**

Leikrænar æfingar og leikir skipa verulegt rými í íþróttaskól-  
anum. Þá er einnig um að ræða alhliða grunnþjálfun, s.s. jafn-  
vægi, göngu, hlaup, stökk, að læra að kasta og grípa, hanga og  
hoppa. Leikir til að efla mismunandi þroskaþætti barnsins eru  
mikið notaðir.

### **Æfingar fyrir börn í 3. - 4. bekk**

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



## 11. UNDIRBÚNINGUR ÞJÁLFUNAR

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

Lögð er á það áhersla að þjálfarar séu útsjónarsamir og hafi til að bera faglega þekkingu á líkamlegum-, andlegum- og félagslegum þörfum þess aldurshóps sem þeir eru að vinna með hverju sinni og að þeir skipuleggi þjálfun með hliðsjón af því. Undirstöðu að þessum þáttum er að finna í þessari íþróttanámskrá.

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

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

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

## 11.1 Áætlanagerð

Áætlanagerð er fastur liður í starfi hvers íþróttafélags. Þjálfarinn er fagmaður í grein sinni og ber ábyrgð á gæðum þjálfunar. Hann ber ábyrgð á því að sá tími sem til æfinga er sé nýttur af kostgæfni. Barna- og unglingsárin eru sá tími þegar mótun íþróttamanns á sér stað og því er nauðsynlegt að sá tími sé vel skipulagður, sjá nánar kafla um skipulag þjálfunar.

Við áætlanagerð er nauðsynlegt að ganga út frá þeim atriðum sem fram koma í III. hluta þessarar námskrár, ÞJÁLFUN OG ÞROSKI, en það eru þættir eins og aldur og þroski iðkenda að viðbættum þeim markmiðum sem stefnt skal að í hverjum aldurshópi.

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

Íþróttagreinarnar sem stundaðar eru hjá félaginu eru bæði einstaklings- og hópíþróttir þar sem einstaklingarnir eru að glíma við mismunandi tæknileg vandamál og oft og tíðum flókin og erfið verkefni. Það er því nauðsynlegt, fyrir utan hefðbundnar hópæfingar, að þjálfari gefi sér tíma með hverjum einstaklingi til að koma til móts við þarfir hans. Séræfing-

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

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

Mismunandi færni innan sama aldurshóps barna og unglunga í íþróttum er algeng. Því þarf að gera kröfur um markmiðssetningu og skipulag þjálfunar sem miðast við hvern og einn. Hópæfingar eiga því að vera mjög almenns eðlis þar sem grundvallarþættir, t.d. í leikskipulagi barna og unglunga, eru settir fram á einfaldan hátt. Einstaklingsþjálfun á hins vegar að miðast við sérþarfir hvers og eins í hópnum og skapa þann grunn sem keppnis- eða afreksmaður byggir á þegar unglingsárum sleppir.

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

## 11.2 Ársáætlun

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

Mikilvægt er að iðkendum og foreldrum barna og unglunga séu kynnt atriði ársáætlunar í upphafi æfinga- og keppnistímabils. Því er nauðsynlegt að þjálfarinn hafi lokið henni fyrir þann tíma. Reynt skal að tímasetja ýmsar upptakomur, s.s. æf-

ingamót, keppni og ferðalög, á þann veg að það stangist ekki á við hefðbundin sumarleyfi fjölskyldunnar, skólaviðburði o.fl. Því er brýnt að gera áætlanir í tíma og í samvinnu við börnin og foreldra þeirra.

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

## **Undirbúningstímabil I**

*Haustáætlun: 1. september - 15. janúar*

### **Markmið:**

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

- hafi bætt tækni sína í greininni
- hafi bætt leikskilning sinn
- viðhaldið og bætt þrek sitt
  - þol
  - kraft
  - hraða
- hafi fengið verkefni sem snúa að eflingu félags-, tilfinninga- og siðgæðisproska

Fjöldi æfinga í hverri viku:

- Tækni- og leikfræðiæfingar 2-3
- Þrekæfingar 1-2

Ýmis atriði:

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

## Undirbúningstímabil II

*Vetraráætlun: 15. janúar - 30. mars*

### Markmið:

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

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

Fjöldi æfinga í hverri viku á tímabilinu:

- Tækni- og leikfræðiæfingar 3-4
- Þrekæfingar 2-3

Ýmis atriði:

- Kannanir á tækni og þreki iðkenda. Fyrri kannanir endurteknar
- Fundir með foreldrum
- Fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. mataræði, reglur, leikskipulag og íþróttasálfræði
- Farið yfir markmiðasetningu og ný markmið skrásett gerist þess þörf

## Undirbúningstímabil III

*Voráætlun: 1. apríl - 31. maí*

### Markmið:

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

- hafi bætt tækni sína í greininni enn frekar
- hafi bætt leikskilning sinn
- hafi viðhaldið og bætt þrek sitt
  - þol
  - kraft
  - hraða

- hafi fengið verkefni sem snúa að eflingu félagsproska
- hafi fengið verkefni sem snúa að auknu keppnis- og æfingaálagi

Fjöldi æfinga á tímabilinu:

- Tækni- og leikfræðiæfingar 2-3
- Þrekæfingar 1-2

Ýmis atriði:

- Kannanir á tækni og þreki iðkenda
- Fundir með foreldrum á tímabilinu
- Þátttaka í æfingabúðum í 2-4 daga
- Fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. mataræði, reglur, leikskipulag og íþróttasálfræði

## Keppnistímabil

*Sumaráætlun: 1. júní - 31. ágúst*

### Markmið:

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

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

Fjöldi æfinga á tímabilinu:

- Tækni- og leikfræðiæfingar 3-4
- Sérhæfðar þrekæfingar 1-2

Ýmis atriði:

- Kannanir á tækni og þreki iðkenda í lok tímabils
- Fundir með foreldrum á tímabilinu

- Þátttaka í keppni greinarinnar
- Fundir með iðkendum um ýmsa þætti þjálfunar, s.s. leikskipulag og íþróttasálfræði

### Til umhugsunar

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

## 11.3 Mánaðaráætlun

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

## 11.4 Æfingatími

Skipta skal æfingatíma í þrjá hluta, upphitun, aðalþátt og niðurlag. Hve miklum tíma er varið í hvern þátt er breytilegt eftir aðstæðum og viðfangsefni. Gott er að gera íþróttamanninum grein fyrir því sem biður hans á æfingu áður en upphitun hefst. Inntak æfingar á að vera einföld þannig að allir ráði nokkurn veginn við hana og að auðvelt sé fyrir viðkomandi að sjá útkomu æfingar. Hún á einnig að byggja á þeim tæknilega og fræðilega grunni sem viðkomandi íþróttagrein byggir á og nauðsynlegt er að æfa. Þannig viðheldur það einstaklingsmarkmiði allra íþróttamanna.

Nauðsynlegt er fyrir hvern einstakling að temja sér þann andlega undirbúning sem þarf fyrir hverja æfingu, hvort sem um er að ræða hóp- eða einstaklingsæfingu. Fyrir og á hverri æfingu er nauðsynlegt að íþróttamaðurinn, ekki síður en þjálfarinn, hafi í huga eftirtalin atriði:

- **Hvað er það sem verið er að sækjast eftir á æfingunni?**
- **Hvers vegna er verið að sækjast eftir þessum atriðum á æfingunni?**

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

- **Framfarir í tækni**
- **Framfarir í leikfræði og leikskilningi**
- **Líðan iðkenda**
- **Ástundun iðkenda**

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

## **11.5 Rétt æfing skapar meistarann**

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

Til þess að „æfa rétt“ þarf þjálfarinn og íþróttamaðurinn að búa til æfingaskipulag þar sem skýr markmið eru sett fram. Á þann hátt veit íþróttamaðurinn nákvæmlega tilgang hvernar 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 þegar hann er að æfa, þá sendir hann hugsanir sínar í ranga átt. Jafnvel þegar hann er að blaka bolta vel, þá fer heilinn sjálfkrafa að láta hann sveifla illa til að svara spurningu um gallana. Að hugsa stöðugt um það sem maður gerir rangt er besta leiðin til að mistakast.

Góður íþróttamaður vill byggja á þeim grunni sem hann hefur. Með því að æfa og einblína á þá hluti geta stórkostlegir hlutir gerst. Hér er dæmi um það að senda hugsanir í rétta átt. Þegar hugsun íþróttamannsins 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 tæknigallana, er gott að æfa þá hluti sem skíðamaðurinn telur sig vera að gera vel. Á þeim grunni þarf að byggja. Þá leitar hugurinn á rétta braut, íþróttamaðurinn fær meira sjálfstraust og á auðveldara með að laga þá hluti sem hann telur sig vera lakari í. Það er einnig nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma við að laga veiku hliðarnar, en með jákvæðum huga. Með þessari aðferð verður auðveldara fyrir íþróttamanninn og þjálfarann að ná þeim markmiðum sem sett hafa verið.

## 11.6 Innihald æfinga

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

Aðferðafræði þjálfunar segir til um þá leið sem þjálfari ákveður að fara varðandi framsetningu æfinga, leiðréttingu mistaka, markmið þjálfunar, bæta aðstöðu leikmanna o.s.frv. Aðferðafræðin gefur þjálfara almennar og leiðbeinandi reglur til notkunar við þjálfun. Aðferðafræði þjálfunar byggir á því hverju er verið að sækjast eftir í þjálfuninni. Hún nær einnig til vals á æfingum, framsetningu þeirra og stjórnunar.

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

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

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

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

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

## 11.7 Ýmis mikilvæg atriði

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

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

### Nýjungar byggðar á reynslu

Frá hinu þekktu til hins 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 gæti það leitt til óryggis, minnkandi vinnugleði og lakari árangurs. Lærdómsferlið er eyðilagt. Þetta atriði verður sérstaklega að hafa í huga við barna- og unglungaþjálfun.

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

### Æfingar þyngdar smám saman

Erfið æfing er því aðeins áhugaverð, leysanleg og þess virði að reyna hana, að hún sé byggð á fyrri reynslu, sem iðkandi hefur þegar tileinkað sér. Hér er um að ræða hvatningu til ákveðins árangurs, þ.e. að sigrast á erfiðu verkefni. Þessi

hvatning er grundvöllur námsárangurs. Án framkvæmdavilja getur iðkandi ekki fundið til sama áhuga, einbeitingar og vilja til að leysa verkefnið.

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

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

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

### **Þyngd æfinga miðuð við hvern og einn**

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

Tillitssemi við þarfir og getu einstakra iðkenda er afskaplega mikilvæg í þjálfun barna og unglunga. Þau gera sér ekki grein fyrir því, hvort æfing er of létt eða of þung. Þau geta þess vegna ekki tjáð þjálfaranum það líkt og fullorðnir. Þeirra viðbrögð eru að þau missa fljótt áhuga og leikgleði. Oft grípa þau til þess að trufla félagana sína við æfinguna. Þeim er einnig góð frammistaða og viðurkenning mikilvæg til eflingar sjálfs-trausts og sjálfsvirðingar. Erfiðleikar einstaklings við að framkvæma æfingu sem félagarnir hafa þegar náð tökum á geta leitt til salrænna erfiðleika, sem geta hindrað hann við þjálfun og nám. Nokkur jákvæð orð í garð iðkenda geta verið nægilegur hvati til að lokamarkmiðið náist.

Viðkvæmasta tímabilið hlýtur þó að vera fyrstu ár 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 þjálfarinn að velja æfingar og verkefni þannig að allir iðkendur hafi möguleika á að öðlast viðurkenningu og sigurtilfinningu eftir góða frammistöðu.

Sérþjálfun iðkenda á þessum aldri þarf að vera fastur liður í æfingaáætlun hvers hóps. Þær þurfa bæði að ná til tæknilegra og leikfræðilegra þátta. Skipuleggja þarf vel þrekþjálfun iðkenda, bæði fyrir hvern og einn og hópinn í heild. Mikilvægt er að byggja upp gott þol iðkenda samfara kraft- og hraðþjálfun. 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, að vera bestur allra, styrkir mjög annars ófullkomna sjálfsmynd barnsins.

Þannig má nýta keppnisandann í æfingu þar sem tveir iðkendur reyna með sér í 5 skipti. Hvor hefur betur?

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

### **Styrking sjálfstæðra ákvarðana**

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

Nú eru uppi háværar raddir um að íþróttaiðkun í dag ein-kennist af kappi frekar en forsjá, ekki nægilega frjóu ímyndun-arafli og útsjónarsemi. Það kann að vera satt en rætur vanda-málsins liggja djúpt. Aðalvandamálið er ekki hvaða æfinga-þættir 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 hlut-ina betur og styrkja sjálfstæða hugsun. Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem eiga að hafa áhrif á vinnu-ferlið.

## **Jákvæð styrking**

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

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

Síðast en ekki síst vekur góður árangur, sem mældur er, oftast mesta ánægju. Því ætti þjálfari að hafa útfærslu slíkra æfinga það léttu að það gefi möguleika á mörgum slíkum upptökum. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi:

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

## 11.8 Þjálfarastarfið og þjálfarasamningar

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

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

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

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

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

Það er eitt af verkefnum þjálfara að kenna viðkomandi iðkendum samkvæmt fyrrgreindri æfingaáætlun. Þjálfarar eru hvattir til að leita sér aðstoðar til tæknilegs ráðgjafa sé hann til

staðar í deild félagsins. Þá eru þjálfarar hvattir til að sækja námskeið í íþróttagrein eða íþróttافرæðum auk skyldra námskeiða.

Að loknu tímabili skrifar hver einstakur þjálfari stutta skýrslu þar sem fram kemur eins hlutlæg lýsing á framkvæmd þjálfunar og unnt er ásamt mati á því hvernig til tókst og hvað fara hefði mátt betur. Þessari skýrslu, matskýrslu, 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 flokk eða hópi. Ganga skal út frá þeim viðfangsefnum sem iðkendur hafa verið að fást við og út frá þeim markmiðum sem er að finna í íþróttanámskránni eða viðkomandi deild. Við undirbúning áætlanagerðar þurfa þjálfarar að huga að og gera grein fyrir í þjálfunaráætlun eftirfarandi atriðum:

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

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

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

- **Hvernig** þeir ætla að þjálfar?

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

- **Hvenær** þeir ætla sér að ná settum markmiðum?

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

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

### **Matskýrsla**

Jafnhliða þjálfuninni þurfa þjálfarar að hafa matið og matskýrsluna í huga. Gæta þarf þess að halda til haga gögnum sem nýst geta við skýrslugerðina. Nauðsynlegt er að halda dagbók meðan á þjálfun stendur. Einnig er sjálfsagt að leita álits fagmanna og samstarfsaðila. Sjálfsagt er að líta í „eigin barm“, yfir hverju gleðst maður, hryggist, er sama um eða ekki sama um o.s.frv.

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

### 11.8.1 Þjálfarasamningar

Í þessum kafla eru settar fram hugmyndir að verktakasamningi milli íþróttafélags eða deildar annars vegar og þjálfara hins vegar. Þessi rammasamningur er leiðbeinandi fyrir deildir íþróttafélaga.

#### Verktakasamningur

Undirritaðir aðilar, annars vegar \_\_\_\_\_deild íþróttafélags, kt. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ í samningi þessum nefndur verkkaupi og hins vegar \_\_\_\_\_, kt. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ í samningi þessum nefndur verktaki, gera með sér svohljóðandi verksamning:

#### 1. gr.

Verktaki tekur að sér að þjálfra fyrir \_\_\_\_\_deild \_\_\_\_\_ flokk \_\_\_\_\_ frá \_\_\_\_\_ til \_\_\_\_\_.

#### 2. gr.

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

### **3. gr.**

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

### **4. gr.**

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

### **5. gr.**

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

### **6. gr.**

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

### **7. gr.**

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

**8. gr.**

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

**9. gr.**

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

**10. gr.**

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

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

\_\_\_\_\_, dags: \_\_\_\_\_

Vottar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Samþykkur sem verkkaupi.

\_\_\_\_\_  
Samþykkur sem verktaki.

## **Minnispunktur við samningagerð**

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

- *Nafn félags og samningsaðila*
- *Fullgildir fulltrúar félags, sjá lög hvers félags*
- *Gildistími samnings*
- *Verksvið þjálfara, sjá nánar kafla 11.8 um þjálfarastarfið*
- *Umsjón og eftirlit með leikmönnum*
- *Lágmarks vinnustundafjöldi í mánuði*
- *Fjöldi æfinga og leikja yfir ákveðin tímabil*
- *Ýmis verkefni þjálfara*
- *Mánaðarlaun*
- *Útborgun launa í mánaðarlok, banki, bankanúmer, reikningsnúmer*
- *Aukagreiðslur, t.d. fyrir stig, fyrir að komast upp um deild eða halda sér í deild*
- *Launa- og bónusgreiðslur vegna veikinda og/eða slysa*
- *Ákvæði um frí*
- *Árangurstengdur samningur, t.d. að komast upp um deild*
- *Kröfur um skriflegar breytingar á samningi*
- *Gildar ástæður vegna fyrirvaralausrar uppsagnar*
- *Endurtekin óstundvísi þjálfara eftir aðvaranir*
- *Óafsakanleg fjarvera þjálfara*
- *Gróf móðgun við stjórn félags*
- *Lagabrot, þjálfari gerist brotlegur vegna annarra starfa*
- *Ógildar ástæður vegna fyrirvaralausrar uppsagnar*
- *Árangur lætur á sér standa*
- *Veikindi*
- *Málefnaleg gagnrýni*

## **11.9 Menntun þjálfara**

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





## 12. ÞROSKAÞÆTTIR

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

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

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

Í öllu íþróttá- og félagsstarfi er mikilvægt að unnið sé markvisst með þessa þætti. Mismikil áhersla er lögð á þá í íþróttastarfinu en þó er eitt þeim sameiginlegt, að þeir tengjast órjúfanlegum böndum, þar sem einn þroskaþáttur vinnst aðeins með öðrum eða í gegnum annan. Þá hefur komið í ljós

í nýrri danskri könnun (Börn og eliteidræt, 1998) að fjórir þættir hafa lykilþýðingu í þjálfun barna og unglinga. Þessir þættir eiga jafnt við um þá sem vilja leggja stund á afreksíþróttir og þá sem stunda íþróttir sér til skemmtunar. Þessi atriði eru:

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

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

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

## 12.1 Skyn- og hreyfiþroski

### Markmið

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

### Skýring á skyn- og hreyfiþroska

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

## **Skynþroski**

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

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

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

## **Hreyfiþroski**

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

## **12.2 Líkamsþroski**

### **Markmið**

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

## **Skýring á líkamsþroska**

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

## **Nánari útfærsla og dæmi um þjálffræðilega nálgun**

### **Þol**

Þol er sú geta líkamans að framkvæma hreyfingar í langan tíma með sömu afköstum. Þá má einnig skilgreina þol sem viðnámsþrótt líkamans gegn þreytu. Þol ákvarðast einkum af starfshæfni hjarta og blóðrásar. Einnig koma við sögu taugakerfi, efnaskipti sem og samhæfing líffæra og líffærakerfa. Þoli er skipt í loftháð og loftfirrt þol. Loftháð þol er hæfni líkamans til þess að vinna með nokkurri ákefð í lengri tíma. Slíkt gerist með loftháðum orkuferlum vöðva, þ.e. súrefni, 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 líffræðileg aðlögun verður meira eða minna varanleg.

Loftfirrt þjálfun ætti ekki að eiga sér stað hjá börnum undir kynþroskaaldri nema í mjög litlum mæli. Ein af ástæðunum er sú að í þjálfun með svo miklu álagi þykkna veggir hjartans án þess þó að innri stærð þess aukist. Þetta leiðir af sér minna slagrymi, en slagmagn er það magn blóðs sem hjartað dælir í einu slagi. Þetta hefur svo aftur neikvæð áhrif á loftháða 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 efna-skipti líkamans vanbúin til þess að brjóta niður mjólkursýru vegna þess að ensím til þeirra starfa vantar í líkamann. Börn vantar einnig ensím sem brjóta niður kolvetni í loftfirrtum orkuferlum og eiga þar af leiðandi mun erfiðara með að nýta orkuna þegar ákefðin er orðin mikil.

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

### **Kraftur**

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

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

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

## **Liðleiki**

Liðleiki er sú líkamlega geta að framkvæma hreyfingar með mikilli 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 stírná. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að vefir barna innihalda hærra vatnsmagn en vefir fullorðinna. Þess vegna eru börn liðugri en fullorðnir. Lítill liðleiki getur haft áhrif á ýmsa þætti, s.s. á styrk, hraða og samhæfingu. Þá getur hann haft neikvæð áhrif á hreyfifærni og aukið hættu á meiðslum. Of mikill liðleiki getur að sama skapi valdið því að stöðugleiki liða minnkar. Besta vörn liða er góður vöðvakraftur, því ætti kraft- og liðleikaþjálfun að haldast í hendur. Til er fjöldi teygjuæfinga, en mikilvægt er að þjálfari útskýri fyrir iðkendum tilgang æfinga og leiðbeini um framkvæmd þeirra.

## **Hraði**

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

Í þjálfun er viðbragð eftt með ýmsum smáleikjum, boðhlaupum og viðbragðsæfingum. Hröðunaræfingar bæta 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 félag sína og beita sveigjanleika í samskiptum. Stefnt skal að því að auka skilning og hæfni iðkenda til þess að fara eftir reglum og fyrirmælum.

### Skýring á félags- og siðgæðisþroska

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

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

### Nánari útfærsla og dæmi um þjálffræðilega nálgun

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

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

Iðkendur búa við mismunandi aðstæður og mótast á ólík-an 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 tómsundastarfi.

### **Félagsleg þroskæinkenni barna á aldrinum 5-10 ára**

Við upphaf skólagöngu verða ákveðin tímamót í lífi barna. Þá bætast við fleiri aðilar sem barnið þarf að hafa samskipti við, bæði fullorðnir og önnur börn. Hið sama á sér stað þegar börn hefja iðkun íþróttá hjá íþróttafélögum. Þau kynnast þar meiri fjölbreytileika í framkomu og hegðun og mismunandi viðbrögðum fullorðinna. Þetta er ný og mikilvæg reynsla fyrir iðkendur og því skiptir framkoma þjálfara og viðhorf fullorðinna í íþróttafélaginu miklu máli. Einstaklingur er félagsvera og skynjar sig þannig í kringum 5 ára aldur. Frá þeim aldri verður hópkenndin sterkari. Börn byrja m.a. að nota hugtök eins og við og okkur í samskiptum. Barnið vill vera í hópi, það vill vita hvað er rétt og rangt í samskiptum og leik. Leikir grundvallast yfirleitt á ákveðnum reglum og því skal leikurinn vera eitt af helstu viðfangsefnum í þjálfun yngri barna.

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

### **Þroskæinkenni 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 skapgerðareinkenni ráðast m.a. af líffræðilegum erfðum, en samspil einstaklings við umhverfi sitt getur haft þar veruleg áhrif.

Ör líkamsvöxtur verður á þessum tíma, foreldratengsl

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

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

### **Þjálffræðileg nálgun**

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

Öll þjóðfélög stýrast af lögum og reglum. Sama gildir um íþróttir og leiki þótt í smækkaðri mynd sé. Umræða um tilgang og nauðsyn reglna og þjálfun í að fara eftir þeim er hluti af

íþróttþjálfun. Á þann hátt öðlast iðkendur skilning á þessum þáttum í vernduðu umhverfi og í athöfnum sem þeir skilja. Það á að auðvelda yfirfærslu þeirra í víðara samhengi.

### **Viðfangsefni**

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

## **12.4 Tilfinningaþroski**

### **Markmið**

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

### **Skýring á tilfinningaþroska**

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

Tilfinningatengsl mótast að stórum hluta í bernsku gegnum samskipti barns við foreldra og nánustu aðstandendur. Tilfinningar eins og gleði, ást, sorg, reiði, hræðsla og kvíði bærast

í brjósti hvers einstaklings. Slíkum tilfinningum þarf að vera hægt að veita útrás. Það auðveldar barninu að þekkja sjálf sig, skilja viðbrögð annarra og bregðast við á eðlilegan hátt.

Ástundun íþrótta er ákjósanlegur þáttur til að veita börnum og unglingum útrás. Í rannsókn Þórólfs Þórlindssonar, „Um gildi íþrótta fyrir íslensk ungmenni, 1994“ kom t.d. skýrt fram hve íþróttaíðkun hefur jákvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra unglinga sem ná árangri í íþróttum og halda íðkun áfram.

### **Nánari útfærsla og dæmi um þjálffræðilega nálgun**

Í íþróttum getur skapast kjörinn vettvangur til þess að auka innsæi og innlifun íðkenda 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 íþrótta. Þegar íðkanda hitnar í hamsi getur einbeiting og viljastyrkur hans aukist og þar með afkastageta. Hins vegar er mikilvægt að skapa þannig aðstæður að íðkendur kynnist, undir vernduðum kringumstæðum, tilfinningum sínum og viðbrögðum annarra við þeim. Ef vel er að staðið geta slíkar aðstæður stuðlað að þroska íðkenda. 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 íðkenda.

## **12.5 Vitsmunaproski**

### **Markmið**

Stefnt skal að því að auka þekkingu og skilning íðkenda á starfsemi líkamans og áhrifum skipulagðrar þjálfunar. Þannig má aðstoða íðkendur 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 íðkendur þjálfist

í markmiðasetningu og tileinki sér heilbrigðan lífsstíl. Efla skal þennan þroskaþátt jafnt og þétt með hverju ári sem iðkendur stunda íþróttir.

### **Skýring á vitsmunaprofka**

Vitsmunaprofki er ferli sem eflir rökhugsun og íhygli (hugleiðing/umhugsun) einstaklings. Í íþróttapjálfun tengist vitsmunaprofki 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 þjálfraeðilega nálgun**

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

### **Heilbrigðisvitund**

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

### **Heilbrigðar matarvenjur og fæðuval**

Í könnun á mataræði nemenda sem manneldisráð Íslands gekkst fyrir veturinn 1992-1993 kom fram að ýmislegt mætti betur fara í mataræði barna og unglinga. Mikilvægt er í íþróttastarfi að tengja fræðslu um matarvenjur og matarneyslu við orkubúskap og starfsemi líkamans. Mikil sykurneysla og næringarlítið fæðuval er útbreitt og því er nauðsynlegt að breyta 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 meðvit- aðir 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 losnar líkaminn við þau niðurbrotsefni sem safnast hafa fyrir yfir daginn. Ýmis líffæri og taugakerfið hvílast og endurhæfa sig. Slökun og líkamsvitund tengjast hvíld. Leiðsögn og þjálfun í þeim þáttum geta hjálpað ef um svefnvandamál er að ræða og einnig þjálfað íþróttafólk í markvissri hugarþjálfun og einbeitingu.

### **Hreinlæti og fatnaður**

Góð 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 geta framkvæmt flóknari og erfiðari athafnir. Hætta á hjarta- og æðasjúkdómum minnkar og mótstaða gegn sjúkdómum eykst. Nauðsynlegt er að fjalla um þessi atriði með iðkendum og undirstrika mikilvægi þeirra við mótun heilbrigðra lífshátta. Hreyfing, íþróttir og útivera getur einnig haft félagslegt gildi þar sem tækifæri gefst til að umgangast annað fólk.

### **Öryggisfræðsla**

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

## 12.6 Fagurþroski

### Markmið

Stefnt skal að því að efla hugmyndaflug iðkenda, sköpunarmátt þeirra og tjáningu með fjölbreyttu hreyfinámi. Þá er það eðli marga 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 Mínervu Jónsdóttur, „Skapandi hreyfing og dans“ (1997), segir hún eftirfarandi um kennslu og uppbyggingu kennslustundar:

*„Öllum börnum er nauðsynlegt að fá næg tækifæri til að tjá sig, m.a. í hreyfingu. Barnið kannar hvaða hreyfimöguleika líkaminn hefur og 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.“*