



Handbók hnefaleikadeildar Þórs 2020

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Markmið	3
Félagsleg	3
Íþróttaleg	3
Fjárhagsleg	3
Áheyrnarfulltrúi ungs fólks	3
Umgjörð þjálfunar og keppni	3
Andi stefnunnar	3
Skilgreiningar	4
Markmið	4
Leiðir	5
Keppni	6
Verðlaun og viðurkenningar	7
Kennslu- og æfingaskrá	7
Þjálfaramenntun	8
Samstarfsfundir þjálfara	8
Fjármálastjórnun	8
Rekstrar og greiðsluáætlanir	8
Prókúra	8
Innborganir	8
Útborganir	8
Útgáfa reikninga	8
Bókhald	8
Laun	9
Yfirdráttarheimildir	9
Ráðstöfun styrkja	9
Félagsstarf	9
Foreldrastarf	9
Hlutverk Foreldraráðs	9
Ferðir og undirbúningur ferðar	10
Fjáröflun	11
Stuðningur foreldra	11
Fræðslu- og forvarnarstarf	12
Íþróttir og umhverfi	12
Jafnréttismál	12
Viðaukar:	12
Viðauki 1	13

Inngangur

Þessi handbók tiltekur stefnu Hnefaleikadeildar Þórs í samræmi við leiðbeiningar og kröfur íþrótt- og ólympíusambands Íslands um gæðaverkefnið Fyrirmyndarfélag ÍSÍ. Þessi handbók er endurskoðuð með tilliti til breytinga á hverju ári

Markmið

Félagsleg

- Að veita sem flestum aðilum tækifæri og aðstöðu til að stunda íþróttina
- að öllum iðkendum líði vel og læri að bera virðingu fyrir öðrum og félaginu
- að hegðun allra iðkenda sé til fyrirmyndar innan hrings jafnt sem utan
- að þjálfarar og stjórn séu meðvituð um mikilvægi fjölbreytts félagsstarfs

Íþróttaleg

- að eiga keppendur í fremsta flokki í öllum flokkum hnefaleika

Fjárhagsleg

- að reksturinn sé sjálfbær og standi undir sér

Áheyrnarfulltrúi ungs fólks

Í stjórn hnefaleikadeildar skal ávallt sitja einn áheyrnarfulltrúi ungs fólks á aldrinum 16-25 ára eins og kveðið er á um í handbók aðalstjórnar félagsins sem og lögum þess.

Umgjörð þjálfunar og keppni

Félagið hagar öllu starfi sínu hvað varðar þjálfun og þátttöku í keppni í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Nauðsynlegt er að allt starfsfólk deildarinnar kynni sér stefnuna reglulega og framfylgi henni í einu og öllu.

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 keppnisíþrótti 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.

Skilgreiningar

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

Markmið

Íþróttáþjálfun 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.

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 liðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

c) 13-16 ára

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.

- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að í lok þessa aldurs skeiðs hefjist sérhæfing í ákveðnum íþróttagreinum eða greinaflokkum.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglिंगum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópháttöku, 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 unglिंगar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

d) 17-19 ára

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarbættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglिंगunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Að deildin 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 barna og unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:
- 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.

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 að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

c) 11-12 ára:

- Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu.
- Áhersla skal lögð á 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.
- Keppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldurskeið á keppni milli einstaklinga.

e) 15-19 ára:

- Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis.
- Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við það.

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:

- Einstaklingar geta unnið til verðlauna.
- Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara.

c) 13-19 ára

- Einstaklingar vinni til verðlauna.
- Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórviðurkenningar s.s. Íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands.
- Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíðum/verðlaunahátíðum séu í anda þess sem fram kemur hér að framan.

Kennslu- og æfingaskrá

Deildin hefur látið útbúa kennslu- og æfingaskrá þar sem fram koma markmið þjálfunar í hverjum aldursflokki fyrir sig.

Viðauki 3 (kennslu- og æfingaskrá).

Þjálfaramenntun

- Félagið reynir eftir fremsta megni að hafa þjálfarar sína sem mest menntaða skv. Kröfum ÍSÍ og HNÍ.
- Leitast félagið við að senda þjálfara sína á sem flest námskeið sem eru í boði til að auka fjölbreytni og koma með nýjungar inn í starfið.
- Aðstoðarþjálfari er til staðar ef þarf. Séu iðkenndur milli 15 og 20 verður aðstoðarþjálfari kallaður til.

Samstarfsfundir þjálfara

- Samráðsfundir eru haldnir eins oft og þurfa þykir. Nauðsynlegt er að þjálfarar samræmi vinnureglur sínar m.t.t. Aga og reglna er gilda á æfingum og mótum.
- Stjórn og þjálfarar hittast reglulega á fundum og ræða starfið og skipulag deildarinnar.

Fjármálastjórnun

Markmið Hnefaleikadeildar Þórs er að skila jákvæðri afkomu á rekstri

Rekstrar og greiðsluáætlanir

Rekstur félagsins byggir á rekstraráætlunum sem samþykktar eru af aðalstjórn Þórs. Deildir skulu skila rekstraráætlun næsta árs undir lok hvers árs. Áætlanir eru notaðar af formanni og aðalstjórn við eftirlit með fjárreiðum deilda og félagsins í heild.

Prókúra

Formaður og gjaldkeri hafa prókúru hverju sinni

Innborganir

Allar greiðslur til félagsins eru lagðar inná bankareikning og skráðar í bókhald.

Útborganir

Allar útborganir eru á ábyrgð gjaldkera og formanns og skulu ávalt vera reikningar á bakvið hverja færslu sem færðar eru í bókhald

Útgáfa reikninga

Allir reikningar félagsins skulu hafa. Upplýsingar um nafn, heimili og kennitölu skuldara, fjárhæð, eðli kröfu og virðisaukaskatt skulu berast gjaldkera í tölvupósti.

Bókhald

Bókhald félagsins er fært af bókkara og send inn

Laun

Laun þjálfara miðast við ábyrgð þeirra, menntun og reynslu. Einnig er tekið mið af umfangi og iðkendafjölda. Sambærileg laun eru greidd óháð kynferði þjálfarans eða þeirra sem hann þjálfar. Þjálfarar deildarinnar eru verktakar sökum þess að starf þeirra í flestum tilvikum er auka-vinna. Allir samningar skulu vera skriflegir og hefur hvor samningaðili (félag og þjálfari) eitt frumeintak samnings til varðveislu.

Yfirdráttarheimildir

Óheimilt er að stofna til skuldbindinga nema með samþykki stjórnar

Ráðstöfun styrkja

Ávallt skal liggja fyrir samþykki stjórnar um ráðstöfun styrkja

Félagsstarf

- Litið skal á félagsstarf sem veigamikinn þátt í starfi hvers flokks og skal haldast í hendur við æfingar og keppni. Þjálfari hvers flokks telst ábyrgur fyrir félagsstarfi hvers flokks í samstarfi við foreldra. Þjálfari (og foreldrar) er skipuleggja félagsstarf á vegum Hnefaleikadeildar Þórs, bæði í drengja- og stúlknaflokkum. Skal í starfinu stuðla að drengskap iðkenda, jafnrétti, vináttu og umburðarlyndi við náungann. Félagslegi þátturinn í starfi innan hvers flokks í barna- og unglingastarfinu er unninn í samvinnu við foreldraráð og þjálfara. Mjög mikilvægt er að leggja rækt við félagslega þáttinn, þ.e. brjóta upp hefðbundna starfsemi og gera eitthvað uppbyggilegt fyrir einstaklinginn eða hópinn. Dæmi um óhefðbundna starfsemi eru t.d. ferðalög, heimsókn, umræður (tjáning), iðkun annarra íþróttagreina og margt fleira. Þetta getur hver flokkur gert fyrir sig eða margir flokkar saman. Þessi óhefðbundna starfsemi getur bæði verið með og án þátttöku foreldra. Stefnt skal að nokkrum uppákomum á hverju keppnistímabili.
- Uppskeruhátíð er fastur liður í starfi unglingaráð deildarinnar. Þar er farið yfir tímabilið og árangri og framförum fagnað með góðri samverustund. Mikilvægt er að stuðla að virkri þátttöku foreldra í félagsstarfinu.

Foreldrastarf

Þjálfari hvers flokks hefur umsjón með stofnun foreldraráðs í hverjum flokki fyrir sig.

Hlutverk Foreldraráðs

Allir foreldrar geta lagt sitt af mörkum við að gera gott íþróttastarf betra. Hnefaleikadeild Þórs hvetur alla foreldra til að koma á einhvern hátt að íþróttaiðkun barna sinna. Munum að stuðningur og áhugi foreldra styrkir börnin til þátttöku í íþróttum.

Foreldrar geta tekið þátt í starfinu með ýmsu móti. Foreldraráð eru starfandi fyrir hvern aldursflokk og sjá þau um að halda utan um starf hvers flokks í samráði við þjálfara. Allflestir aldursflokkar standa að einhvers konar fjáröflun og þar er lykilatriði að allir foreldrar aðstoði börnin. Einnig þarf fúsar hendur í ýmsa vinnu tengdu starfinu eins og t.d. akstur í keppnisferðum, fararstjórn í ferðum, aðstoð við uppákomur í flokkunum og fleira sem til fellur. Þetta er góð leið til að kynnast öðrum

foreldrum og félögum barnanna okkar.

1. Allir yngri aldursflokkar á vegum Hnefaleikadeildar Þórs skulu að hausti skipa foreldraráð. Foreldraráð er skipað að lágmarki tveimur foreldrum úr hverjum árgangi og er það skipað á fundi með þjálfara.
2. Foreldraráð heyra beint undir stjórn Hnefaleikadeildar Þórs sem sér um að samræma og skipuleggja ferðir flokka og fjáröflun foreldraráða. Hugmyndum um fjáröflunarverkefni skal skilað til stjórnar Hnefaleikadeildar Þórs sem veitir leyfi ef hægt er.
3. Foreldraráð skal upplýsa aðra foreldra um þau fjáröflunarverkefni og starfsemi sem er í gangi hverju sinni.
4. Allar ferðir skulu skipulagðar í samráði við stjórn Hnefaleikadeildar Þórs.
5. Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu starfi yngri flokka Þórs.
6. Foreldraráð skal hvetja iðkendur á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik.
7. Ýmis verkefni foreldraráða/foreldra:
 - Skipuleggja ýmsar upptökur.
 - Færa bókhald reiknings ef þarf.
 - Aðstoða þjálfara.
 - Taka við greiðslum frá iðkendum í síðasta lagi einni viku fyrir mót og greiða **heildarsummu** fyrir flokkinn inn á reikning flokksins í síðasta lagi fjórum dögum fyrir mót.
 - Taka við greiðslum þegar farið er á einkabílum í leik og deila innkomunni jafnt á milli ökumanna.
 - Aðstoða á mótum á vegum deildarinnar.
 - Sjá um að manna fararstjórn á mót.
 - Sjá um/sjá til þess að fréttir um flokkinn komi á heimasíðu Þórs.
 - Sjá um að skipuleggja akstur á mót þegar svo ber undir.
 - Sjá um búninga og áhöld í samvinnu við þjálfara.

Ferðir og undirbúningur ferðar

1. Fundir eru haldnar fyrir viðkomandi ferð og þar ákveðið hvað hópurinn skal hafa með eða hvað keypt handa öllum hópnum.
2. Ef foreldrar vilja koma einhverju á framfæri vegna krakkanna, t.d. ofnæmi eða eitthvað annað er þeim bent á að tala við fararstjóra eða þjálfara tímanlega.
 - 3a. Allur búnaður, hver einstök flík, skal vera mjög vel merkt með nafni, síma og félagi.
 - 3b. Fáíð krakkana í lið með ykkur að pakka svo að þau viti hvað þau eru með.
 - 3c. Allur farangur á að vera í einni tösku, ekki í plastpokum.
 - 3d. Allt sælgæti bannað og ekki er leyfilegt að hafa peninga með í ferðina.
 - 3e. Fáíð uppgæfna GSM síma fararstjóra og/eða þjálfara.
4. Merkið allan farangur og allan fatnað. t.d. með nafni barns og símanúmeri eða nafni félags.
5. Virðið brottfarartíma, mætið tímalega.

6. Kostnaður á hvern þátttakanda: Það er ákveðið þátttökugjald fyrir hvern þátttakanda á mótið, við það bætist, kostnaður við fararstjórn, viðbótar matur og einhver ferðakostnaður. Hver flokkur ákveður endanlegt verð á hvern þátttakanda og hvað er innifalið.

7. Upplýsingar: Veistu hver er fararstjóri og símanúmer hans? Ef foreldrar vilja fá fréttir af börnunum þá er þeim velkomið að hringja í fararstjórana á hverjum degi. Þetta er einungis hugsað til að foreldrar geti fullvissað sig um að allt gangi vel, en ekki er gert ráð fyrir að börnin verði á staðnum til að tala við foreldra.

Fjáröflun

Viðmiðunarreglur vegna fjáröflunar yngri flokka:

1. Öll fjáröflun í nafni Þórs eru gerð með vitund og samþykki Hnefaleikadeildar Þórs. Þátttökulisti í fjáröflunarverkefnum er í umsjá foreldraráðsins og sendist til gjaldkera flokksins. Afrit sendist til Hnefaleikadeildar.
2. Allir peningar sem koma inn við fjáröflun í nafni Þórs eru í vörslu gjaldkera flokksins og eru lagðir inn á þar til gerðan reikning flokksins sem er á kennitölu Hnefaleikadeildar. Innkoma fjáröflunar er skráð á nafn þátttakanda hverju sinni og því geta meðlimir flokksins átt misháar upphæðir inni á reikningi flokksins.
3. Hvert keppnistímabil skal gera upp að lokinni síðustu keppni. Ekki er ætlast til að afgangur sé af söfnunarfé. Komi það hins vegar fyrir að meðlimir flokksins eigi afgang af söfnunarfé, t.d. vegna veikinda/slyss sem varð þess valdandi að viðkomandi gat ekki tekið þátt í öllum verkefnum flokksins eða áætluð þátttaka í ákveðnu móti var afturkölluð, skal sú upphæð sem eftir stendur flytjast yfir á næsta fjáröflunartímabil á nafni viðkomandi iðkanda. Peningar sem safnast í fjáröflunarverkefnum í nafni Þórs eru ekki greiddir út til iðkenda, einkum á það við þegar verið er að safna fyrir sameiginlegum kostnaði, s.s. vegna utanlandsferða.
4. Foreldraráð skal skila uppgjöri flokksins til stjórnar Hnefaleikadeildar Þórs í síðasta lagi í lok september ár hvert.

Stuðningur foreldra

Rannsóknir hafa sýnt að það mikilvægasta við uppeldi barna er að foreldrar verji tíma með börnum sínum og þekki foreldra vana barnanna. Knattspyrnudeild Þórs leggur mikla áherslu á það að iðkendur séu vinir bæði innan vallar og utan. Grundvöllur fyrir rekstri íþróttafélags er öflugt foreldrastarf. Þar sem öflugt foreldrastarf er til staðar er rekstur viðkomandi flokks yfirleitt í góðum farvegi. Þjálfari og stjórn fá þann stuðnings sem nauðsynlegur er og börnin æfa betur og eru viljugri að taka þátt ef foreldrar þeirra eru áhugasamir um íþróttaiðkun þeirra. Mjög mikilvægt er að foreldrar sýni börnum sínum stuðning og áhuga á því sem þau eru að gera. Spyrji t.d. hvernig gangi, mæti á æfingar og leiki og veiti þeim jákvætt aðhald. Foreldri/forráðamaður, hafðu ávallt hugfast að: Sem foreldri er hægt að gera knattspyrnu barna og unglinga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu fyrir börnin.

Hér eru þættir sem snúa að foreldrum/forráðamönnum:

- Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
- Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum, ekki þvinga það.
- Hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis.
- Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin.

- Vera jákvæður, bæði þegar vel gengur og líka þegar illa gengur.
- Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök.
- Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans á meðan leik eða keppni stendur.
- Líta á dómara sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Virða rétt hvers barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum.
- Læra að meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu, því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með félaginu.

Fræðslu- og forvarnarstarf

Vísað er til handbókar aðalstjórnar Þórs.

Íþróttir og umhverfi

Vísað er til handbókar aðalstjórnar Þórs.

Jafnréttismál

Vísað er til handbókar aðalstjórnar Þórs.

Viðaukar:

Viðauki 1

Skipurit Hnefaleikafélags Akureyrar

