



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ ÞÓR



**Handbók Keiludeildar
2015**



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Skipulag og markmið	3
Skipurit	3
Skipulag	4
Íþróttaleg markmið.....	4
Félagsleg markmið.....	4
Fjárhaglega markmið	4
Umgjörð þjálfunar og keppni	4
Kennslu- og æfingaskrá	5
Byrjendur	5
Framhaldshópur	5
Keppnishópur	6
Æfingatafla veturinn 2015-2016.....	6
Fjármál.....	7
Bókhald.....	7
Fjárhagsáætlun	7
Laun þjálfara	7
Þjálfaramenntun.....	7
Samstarfsfundir þjálfara	7
Þjálfarar barna og unglunga, aldur, menntun og reynsla.....	7
Félagsstarf	7
Uppskeruhátíð	7
Foreldrastarf.....	8
Foreldraráð.....	8
Reglur foreldraráðs.....	8
Fjáraflanir	8
Fræðsla og forvarnir	8
Jafnréttismál.....	8
Umhverfismál	9

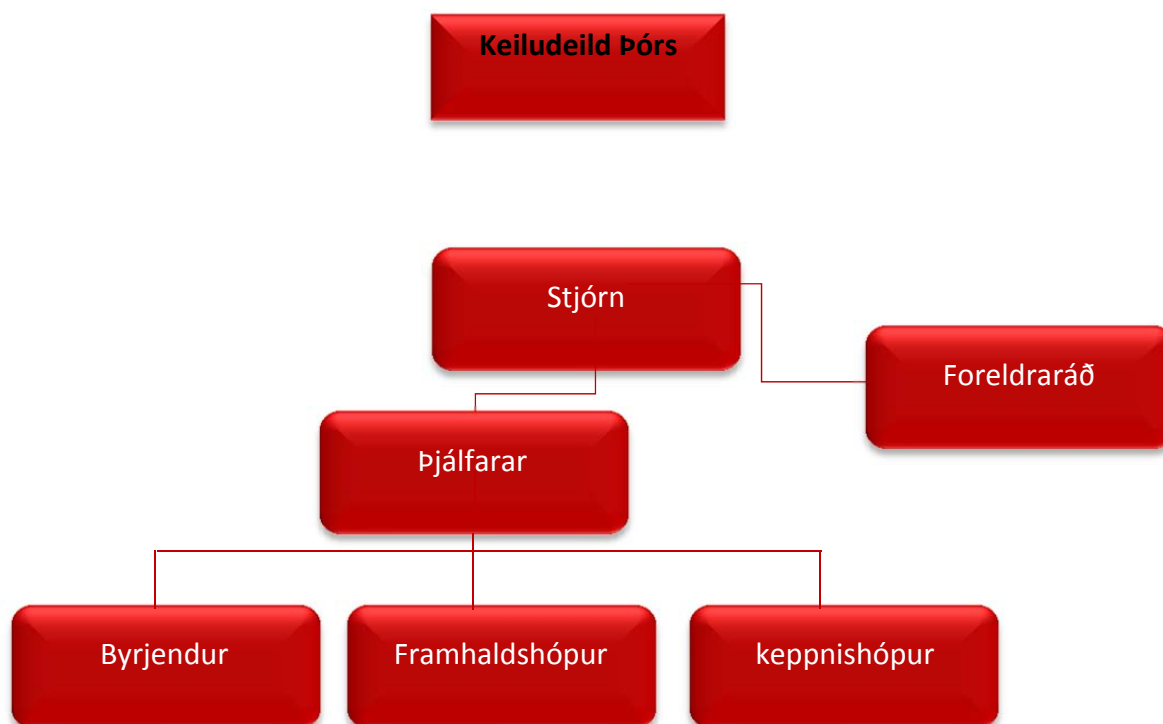


Inngangur

Keiludeild Þórs var stofnuð 29. Mars 2011. Ávallt hefur verið leitast við að geta gert betur en áður og bætt það sem hægt er að bæta. Að öðlast viðurkenningu sem fyrirmyndafélag ÍSÍ er skref í þá átt. Þessi handbók er afrakstur vinnu stjórnar og þjálfara keiludeildar Þórs til þess að fá þá viðurkenningu. Handbók þessi er upplýsingabók sem segir frá starfi keiludeildar Þórs, markmiðum, stefnum, æfingum og fleira. Stjórn, þjálfarar og foreldrar geta notað þessa handbók sér til upplýsinga og fróðleiks og farið yfir þær starfsreglur sem vinna á eftir. Þessi handbók þarf alltaf að vera í endurskoðun.

Skipulag og markmið

Skipurit





Skipulag

Keiludeild Þórs er deild innan Íþróttafélagsins Þórs. Lög félagsins eru jafnframt lög deildarinnar í stjórn keiludeildarinnar sitja 5 aðilar ásamt 2 varamönnum. Formaður, gjaldkeri, ritari, varaformaður og meðstjórnandi. Áheyrnarfulltrúi eða stjórnarmeðlimur á aldrinum 16-25 ára skal sitja fundi stjórnar keiludeildarinnar. Hann skal vera fulltrúi yngri iðkenda. Fulltrúi þeirra fyrir árið 2015-2016 er Aníta Ársól Torfadóttir 23 ára og er hún ritari deildarinnar. Helstu tekjur deildarinnar eru af félagsgjöldum og af mótum.

Íþróttaleg markmið

- Börn og unglingar fái tækifæri til að æfa keilu undir bestu mögulegu aðstæðum keilusalár og þjálfara. Þar sem keilusalurinn er í einkaeigu er það gert með því að koma ábendingum um hvað hægt er að bæta til rekstraraðila.
- Þjálfarar eru hvattir til að auka við sig námskeiðum og kennsluréttindum.
- Markmið keiludeildar Þórs er að búa til vel þjálfaða einstaklinga sem aukið geta hróður félagsins á landsvísu og verið samkeppnishæf við jafnaldra sína, og einnig að eignast landsliðsmann í keilu og að kennsla barna og unglinga verði það góð að Þór eignist afburða leiðbeinanda í komandi framtíð.
- Að iðkendur standi sig vel í þeim mótum sem þeir taki þátt í og séu félaginu til sóma.

Félagsleg markmið

- Lögð er áhersla á að allir finni sér farveg innan deildarinnar, hvort sem um byrjendur er að ræða eða lengra komna.
- Allir iðkendur eru partur af félagslegri heild og passað er upp á að þeir upplifi sig þannig.
- Félagsleg vitund er eflid með þátttöku í jákvæðu og uppbyggjandi félagsstarfi utan æfinga.
- Samstaða og samvinna sé virt meðal iðkenda og félagsleg tengsl séu á milli félags, iðkenda og foreldra.

Fjáfhagleg markmið

- Ábyrgð skal sýnd í rekstri og vinna skal eftir þeim áætlunum sem gerðar eru.
- Passa skal að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur.
- Rekstur félagsins skal standa undir sér og vera ávallt hallalaus.
- Leitast skal við að sækja um þá styrki sem í boði eru til að auðvelda rekstur deildarinnar

Umgjörð þjálfunar og keppni

Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Stjórnarfolk og þjálfarar hafa kynnt sér stefnuyfirlýsinguna.



Æfingar barna og unglunga eru þrisvar í viku. Iðkendum er þó frjálst að mæta utan æfingartíma og taka þannig auka æfingu en þó gegn gjaldi sem rekstaraðili keilusalans setur upp hverju sinni. Unglingar á 15. aldursári og eldri er þó frjálst að mæta einnig á æfingar með fullorðnum þegar þær eru en greiða gjald til keilusalans í þau skipti eða það sama og fullorðnir greiða og eru þær æfingar tvisvar sinnum í viku. Lögð er áhersla á að börn og unglungar fái þjálfun og kennslu við hæfi. Mismunandi áherslur eru hjá iðkendum. Sumir leggja mikinn metnað í að verða betri spilarar og stefna á að keppa á ýmsum mótum á meðan að aðrir hafa eingöngu gaman af íþróttinni og félagsstarfinu og hafa ekki áhuga á keppnum. Passað er upp á að leifa þeim sem eingöngu vilja hafa gaman af að þeir fái það en sé veittur fullur stuðningur, sama athygli og kennsla og aðrir þó kannski með mismunandi áherslum. Aldur, þroski og þarfir hvers einstaklings er metinn meðal þjálfara og honum veitt sú þjálfun sem þykir henta. Á æfingum er reynt að hafa einstaklinga með svipaðar þarfir á sama brautarsetti.

Keiludeild Þórs heldur nokkur innanfélagsmót á hverjum vetri. Börnum og unglungum er leyfð þátttaka í þessi mót nema annað sé tekið fram. Keppt er til bikarmeistara- og Akureyrarmeistaratitils Þórs. Börn og unglungar keppa þar með fullorðnum og eiga möguleika á að vinna í flokki fullorðinna en jafnframt er keppt í barna- og unglungaflokki. Vegna þess hve barna- og unglungastarfið er fámennt keppa drengir og stúlkur í sama flokki en mun breytast ef iðkendum fjölgar. Reynt er að senda þá krakka sem hafa áhuga á í keppni í Íslandsmót unglungið, meistarakeppni ungmenna og Íslandsmót unglunga sem haldin eru af Keilusambandi Íslands.

Kennslu- og æfingaskrá

Byrjendur

- Fyrstu kynni af keilu verði jákvæð
- Rétt líkamsbeiting kennd
- Æfingar eru skemmtilegar
- Farið yfir skrefin og sleppinguna
- Iðkendur þekki muninn á húskúlu og keppniskúlu
- Æfingar séu fjölbreyttar þar sem notaðar eru ýmsar aðferðir við að bæta sveiflu, sleppingu o.fl.
- Keppni er ekki markmið hjá byrjendum en vilji einstaklingar taka þátt í mótum sem haldin eru á vegum annarra keiludeilda er þeim það frjálst og þau studd til jafns við keppnishóp.
- Lögð er áhersla á stundvísi og að iðkendur geri sér grein fyrir að mikilvægt sé að mæta á réttum tíma.

Framhaldshópur

- Iðkendur hvattir til að kynna sér og fá sér þann búnað sem þarf til að auka færni í keilu, s.s. kúlur, skó og ýmsan hjálparbúnað.
- Olíuburður er útskýrður og tilgangur hans. Farið er yfir mun á stuttum og löngum burði.
- Áfram er haldist við að hafa æfingar skemmtilegar og reynt að hafa reglulega óhefðbundnar æfingar eins og að setja lak fyrir keilurnar og o.þ.h.
- Æfingar séu fjölbreyttar þar sem notaðar eru ýmsar aðferðir við að bæta sveiflu, sleppingu o.fl.



- Keppnir eru skipulagðar en skipta þarf á brautir eftir getu og þannig passað að allir séu að keppa við jafningja.
- Þjálfarar bera saman bækur sínar um hvað megi bæta og hvernig hjá hverjum og einum iðkanda
- Farið er yfir hvernig forgjöf virkar og skulu keppnir í þessum hóp helst vera skipulagðar með forgjöf ef hægt er að reikna forgjöf út frá einhverju meðalskori.
- Æfingaprógrömm sett upp þar sem iðkendur eru t.d. látnir pendúla í ákveðin tíma, rúllað á milli, kastað í skrefinu o.þ.h.
- Að áhugi fyrir keilu aukist og haldist.
- Hvatning um að fara í keilu fyrir utan hefðbundinn æfingatíma.

Keppnishópur

- Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Kynna keppnis- og afreksþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Farið er betur yfir mismun á olíuburðum og hvar og hvernig best er að kasta eftir burði.
- Æfingar eru agaðri en áður hefur verið en þó reynt að hafa gaman af þeim einnig.
- Æfingar séu fjölbreyttar þar sem notaðar eru ýmsar aðferðir við að bæta sveiflu, sleppingu o.fl.
- Æfingaprógrömm sett upp þar sem iðkendur eru t.d. látnir pendúla í ákveðin tíma, rúllað á milli, kastað í skrefinu o.þ.h.
- Þjálfarar bera saman bækur sínar um hvað megi bæta og hvernig hjá hverjum og einum iðkanda
- Iðkendur hvattir til að taka þátt í mótum sem haldin eru, bæði innanfélagsmót sem og þau sem KLÍ skipuleggur.
- Lögð er áhersla á að iðkendur séu búnir að fá sér sérþoraðar kúlur en það er ekki nauðsynlegt
- Unglingar á 15. aldursári og eldri eru hvattir til að taka aukaæfingar þegar fullorðinsæfingar eru í gangi.

Æfingatafla veturinn 2015-2016

Aldur	Þriðjudag	miðvikudag	fimmtudag	laugardag
7-16 ára	17:00-19:00		17:00-19:00	11:00-13:00
17 ára og eldri	20:00-22:30	20:00-22:30		11:00-13:00



Fjármál

Bókhald

Þar sem yngri iðkendur eru svo lágt hlutfall af heildariðkendafjölda deildarinnar sjáum við ekki ástæðu til að aðskilja bókhaldið að svo stöddu (endurskoðist árlega).

Fjárhagsáætlun

Rekstrarárið er 1. janúar til 31. desember ár hvert. Gera skal rekstraráætlun ár hvert sem skilað er til aðalstjórnar fyrir dd.mm. Rekstraráætlun deildar gengur inn í rekstraráætlun félags sem skilað er inn til ÍBA fyrir dd.mm ár hvert samkvæmt rekstrarsamningi félags og Akureyrarbæjar.

Gjaldkeri deildar greiðir reikninga deildarinnar og skilar öllum nauðsynlegum gögnum til bókara félagsins.

Laun þjálfara

Laun þjálfara miðast við menntun þeirra og reynslu. Einnig er tekið mið af umfangi og iðkendafjölda. Sambærileg laun eru greidd óháð kynferði þjálfarans eða þeirra sem hann þjálfar.

Þjálfarar eru launþegar.

Þjálfaramenntun

Keiludeild Þórs leggur áherslu á að þjálfarar mennti sig og fari á þau þjálfaranámskeið sem í boði eru hjá KLÍ og ÍSÍ. Vegna þess hversu ungt sport keila er á Akureyri hafa stundum verið fengnir menntaðir þjálfarar frá Reykjavík og Akranesi sem hafa verið með námskeið og kennslu yfir helgi.

Samstarfsfundir þjálfara

Þjálfarar fara reglulega saman yfir vinnureglur, framfarir einstaklinga, hvað betur má fara hjá þeim og hvaða áherslu skal leggja á æfingar hjá hverjum og einum. Þjálfarar og stjórn hittast reglulega til að ræða starfið og skipulag deildarinnar.

Þjálfarar barna og unglunga, aldur, menntun og reynsla

- Þorgeir Jónsson 60 ára. Spilað keilu frá stofnun keilunnar á Akureyri.
- Örvar Elíasson 27 ára. Fengið tilsögn frá menntuðum þjálfurum og landsliðsmönnum um hvaða áherslur skuli nota við þjálfun barna og unglunga.
- Nanna Hólm Davíðsdóttir 34 ára. ETBF 1. Stig þjálfaranámskeið
- Aníta Ársól Torfadóttir 23 ára. ETBF 1. Stig þjálfaranámskeið

Félagsstarf

Félagið leggur mikla áherslu á gott félagsstarf og félagslega samheldni meðal barna og unglunga. Farin hefur verið skemmtiferð til Akranes, bíóferðir, spilakvöld o.fl. Einnig sem að reynt er að gera eitthvað skemmtilegt í keppnisferðum til Reykjavíkur. Ávallt skal félagsstarf unnið í samvinnu við foreldraráð og þjálfara.

Uppskeruhátíð

Uppskeruhátíð hefur iðurlega verið verið haldin í maí eða sama dag og Meistarakeppni Þórs í keilu fer fram. Á uppskeruhátíðinni hefur venjan verið að veita verðlaun fyrir flest þau mót sem fram



fóru um veturinn. Einnig hafa verið veitt verðlaun fyrir mestu framfarir. *(Verið að skoða hvernig best er að sameina unglinga og fullorðna)*

Foreldrastarf

Foreldraráð

Á hverju hausti ágúst-september skal haldinn fundur með foreldrar þar sem farið er yfir þau mót sem og það starf sem framundan er yfir veturinn. Formaður keiludeildar eða staðgengill hans úr stjórn skal sitja fundinn ásamt aðalþjálfara barnanna. Á fundinum skal kosið í foreldraráð og skulu þar vera 3-5 aðilar hverju sinni. Foreldraráð er tengiliður foreldra við þjálfara og stjórn keiludeildar. Þannig geta foreldrar komið skoðunum sínum, hugmyndum, gagnrýni eða því sem þurfa þykir áfram til þjálfara eða stjórnar. Foreldraráð þarf að hvetja aðra foreldra til að vera hvetjandi við börnin sín, sína íþróttinni áhuga, mæta á keppnir og vera jákvæð. Stuðningur foreldra er gríðarlega mikilvægur til að börn og unglingar haldi áfram í íþrótt sinni.

Reglur foreldraráðs

1. Foreldrafélag er félag foreldra og forráðamanna sem hafa áhuga á að taka þátt í félagsstarfi viðkomandi deildar
2. Foreldraráð sér um að stuðla að félagsstarfi barna og unglingadeildar
3. Foreldraráð sér um að boða fundi með öðrum foreldrum eftir því sem þurfa þykir, einkum þegar kemur að keppnisferðum þar sem sameina þarf í bíla, fjáröflunum og annarskonar starfsemi sem foreldrar taka þátt í.
4. 3-5 manna stjórn foreldraráðs verður skipuð á fundi með fulltrúa keiludeildar eigi síðar en 15. september ár hvert til eins árs í senn. Þar skal jafnframt valin fulltrúi foreldraráðs.
5. Fulltrúi foreldraráðs er tengiliður foreldraráðs við stjórn deildar og þjálfara
6. Foreldraráð skal funda með stjórninni reglulega eða eftir því sem við á, þar sem farið er í gegnum starfið. Fulltrúi foreldraráðs, þjálfarar eða stjórn geta kallað eftir fundi hvenær sem er á æfingatímabilinu.
7. Foreldraráð stendur vörð um hagsmuni iðkenda.

Fjáraflanir

Allar ferðir og uppihald á mót og deildarleiki skal vera kostað af foreldrum nema annað sé tekið fram fyrir mót. Foreldraráð skal sjá um fjáraflanir sem létt getur undir kostnað foreldra við keppnir og ferðalög. Allar fjáraflanir þurfa að vera samþykktar af stjórn keiludeildarinnar. Keiludeildin skal koma öllum tölvupósti áfram til foreldraráðs sem hún fær sem inniheldur upplýsingar og ábendingar um fjáraflanir. Foreldraráð skal koma upplýsingum til annarra foreldra um þær fjáraflanir sem fara á í og leitast eftir samstarfi þeirra með þær fjáraflanir.

Fræðsla og forvarnir

Deildin vinnur í samræmi við stefnu félags. Sjá handbók aðalstjórnar.

Jafnréttismál

Deildin vinnur í samræmi við stefnu félags. Sjá handbók aðalstjórnar.



Umhverfismál

Deildin vinnur í samræmi við stefnu félags. Sjá handbók aðalstjórnar.