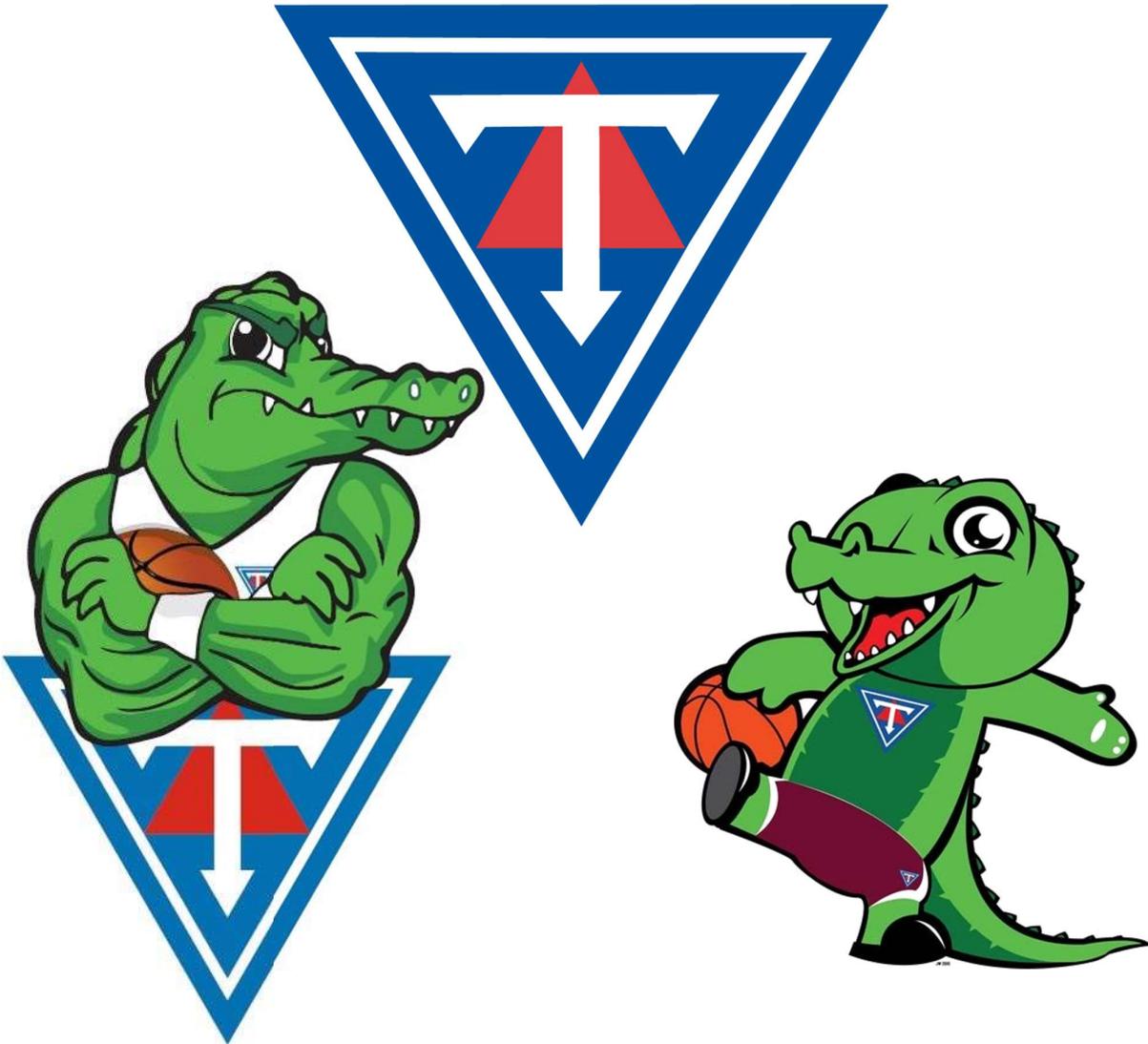




FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



**Handbók Körfuknattleiksdeildar  
2021 – 2022**

---



100 ÁRA  
1907 - 2007



# 1. Inngangur

Markmið þessarar handbókar er að kynna stefnu og markmið körfuknattleiksdeildar og starfsemi hennar fyrir þjálfurum, iðkendum, foreldrum og öðrum þeim sem koma að störfum við deildina. Deildin hefur vaxið mikið á síðustu árum og mikilvægt er að skrásetja starfið svo hægt verði fyrir þjálfara, foreldra, iðkendur og aðra þá er að starfinu koma að ná utan um stefnu, markmið og þau verkefni sem inna þarf af hendi.

Handbókin er lifandi skjal sem tekur breytingum eftir þörfum hverju sinni.

Handbókin er unnin af stjórnendum og yfirþjálfurum Körfuknattleiksdeildar Ungmennafélags Tindastóls og er hún hugsuð sem hjálpartæki fyrir deildina. Þessi handbók þarf alltaf að vera í endurskoðun. Hér neðar má sjá hugmyndir ÍSÍ varðandi gæðaverkefnið fyrirmyndarfélag og munum við leitast við að ná sömu markmiðum og þar koma fram innan næstu árum, mælt er með að deildin taki fyrir 1 – 2 þætti á ári sem þau leggja sérstakan metnað í að gera betur í sínu starfi.

1. Að sem flestir í félaginu, aðalstjórn, Unglingaráð, foreldraráð og aðrar nefndir, setjist niður og ræði málefni deildarinnar. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfinu. Magn þeirra gæða sem síðan nást innan hvers íþróttafélags er háð vilja félagsmanna og vinnulagi þess. Því fleiri sem taka þátt, því meiri möguleiki er á því að vel gangi hjá félaginu. Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn og því er mikilvægt að allir taki þátt í þessari vinnu og samræmi markmið sín og vinnuaðferðir.

2. Að deildin vilji gera betur en það gerir í dag og því er nauðsynlegt að meta starfið í heild sinni, kosti og galla, tækifæri og ógnanir. Alltaf er hægt að gera gott félag betra.

3. Að bæta ímynd deildarinnar. Því er nauðsynlegt að meta hvern þátt gæðaviðurkenningarinnar út frá því:

- hvað erum við að gera í dag?
- hvað ætlum við að bæta, að hverju ætlum við að snúa okkur?
- hvernig ætlum við að komast þangað, ná okkar markmiðum?
- hver ber ábyrgð á hverjum þætti?
- hvenær á viðkomandi þætti að vera náð?

Í handbók þessari er að einnig að finna stefnu Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Tindastóls. Að standa fyrir starfi fyrir börn og unglunga er ábyrgðarhlutur sem krefst góðs skipulags og samvinnu íþróttafélaga, skóla og heimila. Stefnan þarf að taka mið af þörfum iðkenda og heimila, og skýrt þarf að vera að félögin séu að starfa í þeirra þágu en ekki öfugt. Með því að setja niður stefnu í flestum þeim málum sem uppi á borðum eru í starfinu, vita allir sem að starfinu koma út á hvað það gengur, hvert skal reyna að stefna og hvernig og síðast en ekki síst ættu allir að vita til hvers er ætlast af hverjum og einum. Unglingaráð hefur umsjón með nær öllu barna- og unglungastarfi körfuknattleiksdeildarinnar. Iðkendahópurinn sem nær yfir starfsemi Unglingaráðs er allt frá 6 – 20 ára, en efri mörkin geta þó færst til og fer það allt eftir stöðu meistaraflokksins. Handbók þessi þarf að vera í stöðugri endurskoðun allra þeirra sem koma nálægt starfinu. Hún þarf að endurspegla starfið á hverjum tíma og vera þeim sem halda um stjórnvölinn hverju sinni bæði stuðningsplagg og vera aðhaldsveitandi. Mikilvægt er að koma ábendingum á framfæri um það sem betur má fara, svo hægt verði að bregðast við því og bæta starfið.

Körfuknattleiksdeild (kkd.) Tindastóls og Unglingaráð körfuknattleiksdeildar Tindastóls er ein af sjö deildum innan Ungmennafélags Tindastóls (UMFT) staðsett á Sauðárkróki,

Sveitarfélaginu Skagafirði. Með æðsta vald í Tindastól fer aðalstjórn. UMFT er aðildarfélag að Ungmennasambandi Skagafjarðar (UMSS). Skrifstofa UMFT og UMSS er að Víðigrund 5, 550 Sauðárkróki.

Vefsíða félagsins er [www.tindastoll.is](http://www.tindastoll.is) og netföng körfuknattleiksdeildarinnar eru [karfa@tindastoll.is](mailto:karfa@tindastoll.is) og [karfa-unglingarad@tindastoll.is](mailto:karfa-unglingarad@tindastoll.is)

Stjórn deildarinnar ber endanlega ábyrgð á öllum málefnum hennar. Helstu verkefni stjórnar eru skipulagsmál deildarinnar, stefna, markmið, gæðamál, fjárhagur, fjármögnun og aðstaða. Meistaraflokkur karla og barna- og unglíngastarf eru reknar sem sjálfstæðar rekstrareiningar. Það er algjörlega óheimilt að færa fjármuni frá barna- og unglíngastarfi til meistaraflokka félagsins.

Æfingaraðstaða körfuknattleiksdeildarinnar er í Íþróttahúsinu á Sauðárkróki staðsett við Skagfirðingabraut við Árskóla.

Iðkendum og foreldrum er bent á heimasíðu KKÍ [www.kki.is](http://www.kki.is) en þar eru upplýsingar um mót og ýmisleg fræðslu- og fréttæfni.

## 2. Efnisyfirlit

<b>1. Inngangur</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Efnisyfirlit</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Skipulag</b> .....	<b>6</b>
3.1. Markmið.....	6
3.2. Íþróttaleg markmið.....	6
3.3. Félagsleg markmið.....	6
3.4. Fjármálaleg markmið.....	7
3.5. Stjórn og hlutverk.....	7
3.6. Skipurit körfuknattleiksdeilda.....	11
<b>4. Umgjörð þjálfunar og keppni</b> .....	<b>11</b>
4.1. Leikmannasamningar.....	11
4.2. Stefna Unglingaráðs.....	12
4.3. Fjölliðamót.....	13
4.4. Keppnisferðalög.....	14
4.5. Kennslu og æfingaskrá.....	14
4.6. Körfuboltaskóli Tindastóls.....	18
4.7. Búningamál.....	18
4.8. Króksamótið í minnibolta.....	18
4.9. Körfuboltabúðir.....	18
4.10. Tilkynning slysa.....	18
4.11. Klefaeftirlit.....	19
4.12. Yfirþjálfari.....	19
4.13. Þjálfari.....	19
4.14. Þegar æfingar falla niður.....	20
4.15. Framkvæmd uppskeruhátíðar.....	20
4.16. Gátlisti vegna framkvæmdar fjölliðamóta.....	21
4.17. Gátlisti vegna undirbúnings keppnisferða.....	21
<b>5. Fjármálastjórnun</b> .....	<b>23</b>
5.1. Bókhald.....	23
5.2. Fjárhagsáætlun fyrir rekstrarárið.....	23
5.3. Yfirferð og samþykkt útgjalda.....	24
5.4. Launakjör og starfssamningar þjálfara.....	24
5.5. Listi yfir þjálfara á vegum körfuknattleiksdeilda 2020-2021.....	24
<b>6. Fræðslumál</b> .....	<b>25</b>
6.1. Þjálfaramenntun.....	26
6.2. Dómaramenntun.....	27
6.3. Annað fræðslustarf.....	27
<b>7. Foreldrastarf</b> .....	<b>27</b>
7.1. Unglingaráð.....	27
7.2. Foreldraráð.....	28
7.3. Af hverju spila börn íþróttir.....	29
7.4. Þátttaka foreldra í starfinu.....	29
7.5. Íþróttamenn í fyrsta sæti, sigur í öðru sæti.....	31
7.6. Spurningar til barnsins eftir æfingar og leiki.....	34
7.7. Brottfall iðkenda.....	34

7.8. Gátlisti fyrir búnað .....	35
<b>8. Félagsstarf .....</b>	<b>35</b>
<b>9. Fræðslu- og forvarnarstarf .....</b>	<b>36</b>
<b>10. Einelti .....</b>	<b>38</b>
<b>11. Kynferðisofbeldi .....</b>	<b>39</b>
<b>12. Jafnréttismál .....</b>	<b>40</b>
<b>13. Umhverfismál .....</b>	<b>41</b>
<b>14. Fylgiskjöl .....</b>	<b>42</b>
<i>Fylgiskjal I: Stefna ÍSÍ í íþróttum barna og unglunga .....</i>	<i>43</i>
<i>Fylgiskjal II: Íþróttaboðorðin tíu .....</i>	<i>45</i>
<i>Fylgiskjal III: Stefnuyfirlýsing um þjálfaramenntun .....</i>	<i>46</i>
<i>Fylgiskjal IV: Stefnuyfirlýsing um forvarnir og fíkniefni .....</i>	<i>47</i>
<i>Fylgiskjal V: Siðareglur UMSS .....</i>	<i>48</i>
<i>Fylgiskjal VI: Viðbragðsáætlun UMSS .....</i>	<i>51</i>
<i>Fylgiskjal VII: Jafnréttisstefna Ungmennasambands Skagafjarðar .....</i>	<i>53</i>
<i>Fylgiskjal VIII: Fræðslu- og forvarnarstefna Ungmennasambands Skagafjarðar .....</i>	<i>55</i>
<i>Fylgiskjal IX: Umhverfisstefna Ungmennasambands Skagafjarðar .....</i>	<i>56</i>
<i>Fylgiskjal X: Æfinga- og kennsluskrá körfuknattleiksdeildar .....</i>	<i>57</i>
<i>Fylgiskjal XI: Vinnureglur þjálfara á vegum Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Tindastóls .....</i>	<i>62</i>
<i>Fylgiskjal XII: Fjárhagsáætlun Körfuknattleiksdeildar Tindastóls .....</i>	<i>63</i>
<i>Fylgiskjal XIII: Fjárhagsáætlun Unglingaráðs kkd. Tindastóls .....</i>	<i>64</i>
<i>Fylgiskjal XIV: Þjálfaramenntun ÍSÍ og KKÍ .....</i>	<i>65</i>
<i>Fylgiskjal XV: Slysaskráningarblað fyrir íþróttahús .....</i>	<i>66</i>
<i>Fylgiskjal XVI: Æfingarseðill .....</i>	<i>67</i>

### 3. Skipulag

Markmiðið með handbók þessari er að fyrir liggja á einum stað skipulag og uppbygging deildarinnar ásamt áherslum í þjálfun. Handbókinni er ætlað að vera lifandi plagg og í stöðugri endurskoðun. Í handbókinni skulu iðkendur og félagsmenn finna áherslur og markmið með starfseminni. Handbókin skal liggja frammi á vef deildarinnar og vera öllum aðgengileg.

#### 3.1. Markmið

Að veita áhugasömum iðkendum, þ.á.m. börnum og ungmennum í Skagafirði tækifæri til að stunda körfubolta við bestu hugsanlegu aðstæður. Mikil áhersla er lögð á íþróttaleg, félagsleg og uppeldisleg gildi, þar sem allir fá tækifæri til að þroska sig sem einstakling og að taka jöfnum framförum undir handleiðslu hæfra, áhugasamra og metnaðarfullra þjálfara. Mikilvægt er að allir geti fundið sér farveg innan deildarinnar, hvort sem um ræðir byrjendur eða afreksmenn. Áhersla er lögð á jákvæða uppbyggingu þar sem iðkendur upplifa sig sem hluta af félagslegri heild og fá tækifæri til að sinna verkefnum við hæfi.

- Í starfi deildarinnar eru frammistöðumarkmið í hávegum höfð, en útkomumarkmið eiga að sitja á hakanum.
- Að búa til vel þjálfaða einstaklinga sem aukið geta hróður félagsins á landsvísu og verið samkeppnishæf við jafnaldra sína.
- Að skila hæfum einstaklingum upp í meistaraflokka Tindastóls.

#### 3.2. Íþróttaleg markmið

Að bjóða iðkendum í Skagafirði upp á fyrsta flokks íþróttastarf þar sem gætt verður að félagslegum, íþróttalegum og andlegum þroska iðkenda.

Að vinna ötullega með grunnatriði íþróttarinnar og gæta þess að iðkendur fái toppþjálfun á öllum aldursstigum.

Að tryggja að þeir iðkendur sem ekki stefna á afreksmennsku fái þjónustu við hæfi.

Að hjálpa efnilegum leikmönnum að verða enn betri og stuðla að því að þeir sem geta orðið afreksmenn fái möguleika á að þroskast og vinna að markmiðum sínum.

Að veita iðkendum verkefni við hæfi.

Að meistaraflokkur félagsins verði í fremstu röð til framtíðar með því að byggja upp sterkt bakland yngri flokka.

Að hafa ávallt á að skipa hæfum þjálfurum í öllum flokkum.

#### 3.3. Félagsleg markmið

Að efla félagslega vitund iðkenda með þátttöku í jákvæðu og uppbyggjandi félagsstarfi utan æfinga.

Að efla samvinnu og félagsleg tengsl milli félags, iðkenda og foreldra.

Að efla samstöðu og samvinnu meðal iðkenda innbyrðis.

Að ná til sem flestra barna og unglinga í sveitarfélaginu og gera þau virk í félaginu.

Að skipulag og umgjörð félagsins sé með þeim hætti að sem flestir sjá sér fært að starfa fyrir félagið og telji það eftirsóknarvert.

Að lögð sé sérstök áhersla á að allar upplýsingar komist til iðkenda, þjálfara og foreldra með öruggum og skýrum hætti. Sérstaklega skal reyna að nýta vefsíðu deildarinnar með markvissum

hætti í þessu tilliti sem og að halda vel utanum e-mail og gsm númer foreldra. Einnig er mælt til þess að allir æfingahópar haldi úti facebook- grúbbu.

### 3.4. Fjármálaleg markmið

Að deildin sé rekin réttu megin við núllið á hverjum tíma og safni ekki skuldum sem velti áfram inn í framtíðina. Bókhald og fjármál yngri flokka og meistaraflokka er aðskilið.

Æfingagjöld yngri flokka eiga að endurspegla kostnað við að reka hvern flokk en reyna skal leitast við að stilla þeim í hóf til að minnka líkur á brottfalli iðkenda.

Í upphafi hvers tímabils á að liggja fyrir fjárhagsáætlun fyrir tímabilið.

Að ekki sé stofnað til útgjalda umfram tekjur.

Að sýna ábyrgð í rekstri og vinna eftir þeim áætlunum sem gerðar eru.

Að afla nauðsynlegrar styrkja til starfsins í samráði við stjórn körfuknattleiksdeildar.

### 3.5. Stjórn og hlutverk

Stjórn körfuknattleiksdeildar er skipuð a.m.k. 3 aðilum hverju sinni, formanni, gjaldkera og ritara. Reyna skal að hafa áheyrnarfulltrúa á aldrinum 16-25 ára í stjórn deildarinnar.

Stjórn deildarinnar hefur umsjón og bera ábyrgð á heildar starfsemi deildarinnar. Meðal verkefna stjórnarinnar eru:

- Ábyrgð á fjármálum deildarinnar þ.m.t. áætlanagerð
- Stuðningur við þjálfara og aðra starfsmenn
- Dreifing upplýsinga og utanumhald um vefsíðu deildarinnar
- Kosning/tilnefning fulltrúa iðkenda á aldrinum 16-25 ára
- Úrlausn vandamála

Unglingaráð er skipað a.m.k. 3 aðilum hverju sinni, formanni, gjaldkera og ritara.

- Ábyrgð á fjármálum ráðsins þ.m.t. áætlanagerð
- Stuðningur við þjálfara og aðra starfsmenn
- Dreifing upplýsinga á samfélagsmiðlum ráðsins

#### Meistaraflokkaráð

Reyna skal að skipa Meistaraflokkaráð, og í því skulu sitja þrjú aðilar stjórnar (meðstjórnendur) sem og á þetta einnig við um fulltrúa meistaraflokks kvenna. Formaður meistaraflokksráðs er tengiliður ráðsins við stjórn. Meistaraflokksráð sér um þá hluti er varða skipulag leikja hjá meistaraflokkum, s.s. að manna ritaraborð, sjá um umgjörð heimaleikja, frágangi eftir leiki, auk þess að vera stjórn innan handar með önnur praktísk atriði er snerta framangreinda flokka. Meðal verkefna eru, í samráði við framkvæmdarstjóra deildarinnar:

- Eftirlit með að fjárhagsáætlun sé fylgt og ekki sé stofnað til útgjalda sem ekki er gert ráð fyrir í fjárhagsáætlun
- Undirbúningur fyrir leiki, að salurinn sé merktur viðkomandi styrktaraðilum, flaggað úti og að völlum og körfur og tilbúnar til keppni ásamt búningum, búningasklefum og aðstöðu fyrir dómara
- Að auglýsingar styrktaraðila í salnum séu í samræmi við samninga þar um.
- Sérstakar fjáraflanir í samráði við stjórn ef einhverjar eru og að þær séu í samræmi við reglur deildarinnar.

## Unglingaráð

Unglingaráð er skipað minnst þremur aðilum hverju sinni og velur sér formann, gjaldkera og ritara. Unglingaráð skiptir með sér verkum á fyrsta fundi eftir aðalfund. Verkefni Unglingaráðs eru meðal annars:

- stefnumörkun í samræmi við hefðir körfuknattleiksdeildar, handbók þessa, stefnu ÍSÍ og félagsins Tindastóls í heild sinni.
- sjá um ráðningu yfirþjálfara
- umsjón m.æfingatöflu m. yfirþjálfara
- sjá um ráðningu þjálfara í samstarfi við yfirþjálfara
- sjá um ráðningu aðstoðarþjálfara í samstarfi við yfirþjálfara og þjálfara
- hvetja og styðja þjálfara til að sækja þjálfaranámskeið
- styðja þjálfara í starfi og veita aðhald
- sjá til þess að þjálfarar fái nauðsynlegan klæðnað til að klæðast á æfingum, í leikjum og í keppnisferðalögum
- greiða laun til yfirþjálfara og þjálfara
- halda utan um fjármál yngri flokka starfsins
- skipulagning móta og keppnisferða í samráði við foreldra
- sjá til þess að starf deildarinnar sé markvisst og að þjálfarar vinni skipulega að markmiðum þeim er sett eru fram í samstarfi með yfirþjálfara
- setja reglur um framkomu leikmanna og þjálfara á æfingum, í leikjum, keppnisferðum og annars staðar þar sem komið er fram fyrir hönd deildarinnar í samráði við yfirþjálfara
- miðlun upplýsinga til foreldra, þjálfara, iðkenda og samfélagsins í heild.
- sjá um innheimtu æfingagjalda
- sjá til þess að foreldraráð séu mynduð hjá hverjum flokki fyrir lok september hvert ár og funda með talsmönnum foreldraráða minnst 1x yfir tímabilið
- að sýna aðhald í rekstri og halda fast við gerðar fjárhagsáætlanir
- að starfa eftir bókhaldslögum og öðrum lögum og reglum sem varða starfsemi sem þessa
- að halda fundargerðir og sinna skjalavörslu
- að afla styrkja fyrir starfseminna
- að vinna að útbreiðslu íþróttarinnar
- að skipuleggja og hafa umsjón með lokahátíð yngri flokka.

Stjórn Unglingaráðs; formaður er talsmaður félagsins út á við, hann boðar til og stjórnar fundum Unglingaráðs og hefur yfirsýn yfir starfsemi Unglingaráðs. Hann skiptir verkum á milli meðlima Unglingaráðs og sér til þess að þau séu unnin. Gjaldkeri sér um alla fjármálalega umsýslu. Hann ber ábyrgð á innheimtu æfingagjalda og styrkja sem til félagsins eiga að renna, greiðir reikninga og laun, skilar mánaðarlega yfirliti yfir fjárhagslega stöðu félagsins og sér um að bókhald sé fært reglulega þannig að staðan sé alltaf ljós. Ritari sér um ritun fundargerða og sinnir skjalavörslu fyrir félagið. Hann er staðgengill formanns í forföllum hans og sinnir öðrum verkefnum sem Unglingaráð ákveður. Meðstjórnendur hafa umsjón með ákveðnum verkefnum sem nánar eru ákveðin af Unglingaráði í heild sinni. Unglingaráð skal reyna að tileinka sér notkun Felix,

félagakerfis ÍSÍ og UMFÍ, þar sem hægt er að halda utan um allar skráningar iðkenda og fleiri upplýsingar. Hægt er að skrá bókhald frítt á netbokhald.is, samstarfsaðila ÍSÍ, þar sem bókhaldslyklar íþróttahreyfingarinnar eru uppsettir.

### Foreldraráð

Þjálfari hvers flokks hefur umjón með stofnun foreldraráðs í hverjum flokki fyrir sig. Minnst tveggja manna foreldraráð ætti að vera skipað fyrir hvern yngri flokk félagsins. Foreldraráðið ætti að vera skipað á fyrsta foreldrafundi vetrarins, en reyna skal að halda fundinn fyrir fyrsta mót. Helstu verkefni foreldraráðs:

- Foreldraráð heyrir undir Unglingaráð körfuknattleiksdeildar
- Foreldraráð aðstoðar þjálfara við undirbúning leikja, funda, móta, keppnisferðir og fjáraflanir. Stjórn Unglingaráðs þarf að samþykkja allar fjáraflanir
- Foreldraráð er tengiliður foreldra við þjálfara og stjórn Unglingaráðs
- Að hvetja foreldra til þátttöku í starfi félagsins og viðburðum á vegum foreldraráðs
- Foreldraráð skulu stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sæki kappaleiki þá sem börn þeirra taka þátt í eftir fremsta megni
- Foreldrar eiga að reyna að öllu jöfnu að greiða ferðir og upphald á mót og get foreldraráð komið af stað fjáröflunum til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði með samþykki Unglingaráðs
- Foreldraráð skal reyna að skipuleggja, í samvinnu við þjálfara, allar lengri ferðir flokka á Íslandsmót, bikarkeppni og æfingamót í samvinnu við þjálfara. Ef farið er með rútu á hún uppfylla öryggiskröfur, m.a. að í henni séu öryggisbelti
- Foreldraráð skulu upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins

Hlutverk foreldraráðs er fyrst og fremst:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda
- Að efla tengsl heimila og deildar
- Að efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins
- Að sjá um félagsstarf utan æfingátíma, t.d grillveislur, vídeókvöld, kvöldvökur og skemmtiferðir

### Fulltrúi iðkenda á aldrinum 16-25 ára

Reyna á að skipa hið minnsta einn fulltrúa iðkenda á aldrinum 16-25 ára og á hann að vera tilnefndur í upphafi hvers tímabils eða á aðalfundi deildarinnar. Hann getur óskað eftir að sitja fundi stjórnar eða ráða þar sem málefni þessa aldurs eru til umfjöllunar. Hann hefur málfrelsi og tillögurétt á fundum stjórnar og á að gæta hagsmuna 16-25 ára iðkenda eftir bestu getu.

### Fjáraflanir

Allar fjáraflanir og meðferð fjármuna eru á ábyrgð stjórnar Körfuknattleiksdeildar Tindastóls og því er nauðsynlegt að vel sé vandað til ákvarðana um fjáraflanir. Iðkendur og forráðamenn þeirra skulu vel upplýstir um fyrirhuguð verkefni, kostnað og fjáraflanir sem áætlaðar eru til að standa straum af kostnaði. Skýrar reglur skulu gilda um meðferð fjármuna.

Gætt skal að því að óheimilt er að binda fjárskuldbindingar í nafni Körfuknattleiksdeildar, nema fyrir liggja samþykki Unglingaráðs og /eða stjórnar deildarinnar. Sækja þarf um allar fjáraflanir til Unglingaráðs. Ef ráðist er í fjáraflanir þá skulu þær skipulagðar af viðkomandi foreldraráði í samvinnu við Unglingaráð.

Óheimilt er að taka upp fjáröflun sem hefð er fyrir að önnur deild innan UMF Tindastóls stundi, nema með samþykki þeirra deildarinnar. Þetta ákvæði á þó ekki við um söfnun áheita sem tengjast viðkomandi íþróttagrein eða útgáfustarfsemi. Komi upp vafi hér um skal leita úrskurðar aðalstjórnar UMF Tindastóls.

### **Innheimta æfingagjalda**

Skráning iðkenda og innheimta æfingagjalda fer fram í gegnum Nóra greiðslu- og skráningarkerfi.

### **Aga- og eineltismál**

Aga- og eineltismálum skal ávallt vísað til yfirþjálfara. Leitast skal við að vinna úr agamálum í sátt við hlutaðeigandi. Taka verður hart á öllum eineltismálum og stöðva þau í fæðingu.

### **Flutningur milli hópa / æfa upp fyrir sig**

Telji þjálfari tilefni til þess að iðkandi flytjist upp um flokk eða æfi upp fyrir sig skal hann bera það upp við yfirþjálfara. Það er ávallt ákvörðun yfirþjálfara og hlutaðeigandi þjálfara í samvinnu við forráðamenn hvort iðkandi færir upp um flokk/æfi upp fyrir sig. Að baki skulu liggja málefnalegar ástæður þess að iðkandi færir upp um flokk/æfi upp fyrir sig.

### **Skólaheimsóknir**

Hvert haust eru haldnar skólakynningar í 1.-6. bekk í Árskóla á Sauðárkróki í samvinnu við skólastjórn þess skóla. Unglingaráð skipuleggur skólaheimsóknir í samvinnu við Árskóla. Lögð er áhersla á að kynna starf deildarinnar með jákvæðum og uppbyggjandi hætti.

### **Stjórn körfuknattleiksdeildar Tindastóls tímabilið 2020-2021 skipa:**

Dagur Þór Baldvinsson, formaður, Hólatún 15, 550 Sauðárkrókur

Indriði Ragnar Grétarsson, ritari Laugatún 3, 550 Sauðárkrókur

*Meðstjórnendur og varamenn:*

Ari Freyr Ólafsson, Bárustíg 11, 550 Sauðárkrókur

Freyja Rut Emilsdóttir, Ártún 13, 550 Sauðárkrókur

Kolbrún Passaro, Iðutún 25, 550 Sauðárkrókur

Valgarður Ragnarsson, Daggavellir 13, 221 Hafnarfjörður

Jón Hörður Elíasson, Skagfirðingabraut 43, 550 Sauðárkrókur

Svavar Viktorsson, Víðigrund 22, 550 Sauðárkrókur

### **Unglingaráð tímabilið 2021-2022 er skipað eftirfarandi fulltrúum:**

Sævar Már Þorbergsson, formaður, Smáragrund 5, 550 Sauðárkrókur

Thelma Knútsdóttir, gjaldkeri, Ægisstíg 3, 550 Sauðárkrókur

Sigríður Garðarsdóttir, ritari, Skagfirðingabraut 11, 550 Sauðárkrókur

*Meðstjórnendur:*

Dagný Huld Gunnarsdóttir, Iðutún 20, 550 Sauðárkrókur

Jón Gestur Atlason, Víðigrund 24, 550 Sauðárkrókur

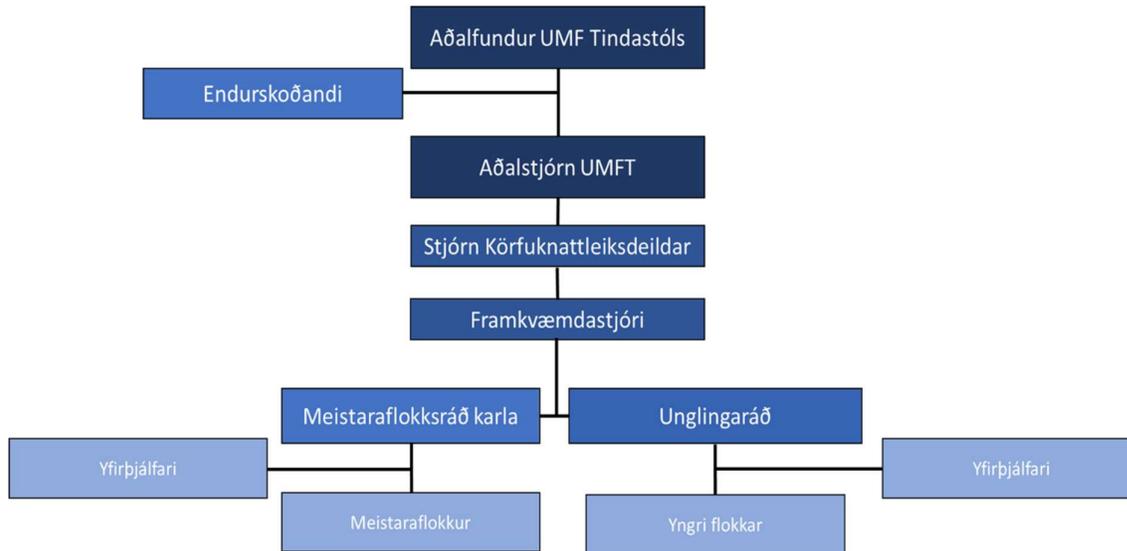
Hjalti Vignir Sævaldsson, Hólavegur 24, 550 Sauðárkrókur

Hrefna Reynisdóttir, Víðimýri 10, 550 Sauðárkrókur

Sigrún Baldursdóttir, Brekkutún 1, 550 Sauðárkrókur

### 3.6. Skipurit körfuknattleiksdeildar

Skipurit deildarinnar endurspeglar það starf sem unnið er á hverjum tíma og skal vera í stöðugri endurskoðun.



## 4. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og KKÍ liggur til grundvallar í öllu starfi félagsins.

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri iðkendur til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglíngum 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 afreks eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.

Hjá deildinni er leitast við að hafa umgjörð um þjálfun og keppni sem besta og að litið sé til hennar sem fyrirmyndardeildar í þeim efnum. Mikilvægt er að allir þekki sitt hlutverk og viti hvaða þáttum þarf og ber að sinna.

### 4.1. Leikmannasamningar

Gera skal samninga við alla þá iðkendur Körfuknattleiksdeildar Tindastóls sem æfa og keppa í Meistaraflokkum félagsins. Samningurinn er á milli deildarinnar annars vegar og iðkenda hins vegar. Samningurinn er í grunninn skráning á æfingar á vegum deildarinnar. Þar koma fram skyldur samningaðila, upplýsingar um leikmann ásamt öðrum atriðum. Samningurinn er tímasettur og gildir þar til að hann rennur út eða að honum er sagt upp með formlegum hætti samkvæmt þeim uppsagnarfresti sem kveðið er á um í samningnum.

## 4.2. Stefna Unglingaráðs

- Að veita áhugasömum börnum og ungmennum í Skagafirði tækifæri til að stunda körfubolta við bestu hugsanlegu aðstæður.
- Mikil áhersla er lögð á íþróttaleg, félagsleg og uppeldisleg gildi, þar sem allir fá tækifæri til að þroska sig sem einstakling og að taka jöfnum framförum undir handleiðslu hæfra, áhugasamra og metnaðarfullra þjálfara.
- Í starfi deildarinnar eru frammistöðumarkmið í hávegum höfð, en útkomumarkmið eiga að sitja á hakanum.
- Vinna á með þroska einstaklingsins og hjálpa hverjum og einum að verða betri persóna með því að takast á við þá gleði og sorg sem fylgir þátttöku í íþróttum.
- Iðkendur sýni hvor öðrum, þjálfurum, starfsmönnum íþróttahúsa, dómurum og öðrum virðingu. Iðkendur skilji að framkoma þeirra hefur áhrif á eigin orðspor og orðspor félagsins.
- Þjálfarar komi fram af sanngirni og virðingu.
- Þroski einstaklingsins hafi forgang fram yfir einstaka sigurleiki, lokastöðu í móti eða titla.
- Þjálfari er fagmaður í sinni grein og ber ábyrgð á gæðum þjálfunarinnar. Hann ber ábyrgð á því að sá tími sem til æfinga er sé nýttur af kostgæfni.
- Þjálfari skal setja fram markmið með þjálfuninni, gera áætlun til lengri og skemmri tíma auk þess sem hann þarf að undirbúa einstaka tíma vel. Gott skipulag þjálfara venur iðkendur á góð, skipuleg og vönduð vinnubrögð. Í áætlanagerð sinni þarf þjálfari að taka tillit til mismunandi þarfa og getu iðkenda sinna.
- Tveir af mikilvægustu þáttum barna- og unglingaþjálfunar eru styrking ákvörðunartöku ungmenna og frelsi til sköpunar. Hæfileiki til slíkrar ákvarðanatöku er óhemju mikilvægur. Sjálfstæð ákvarðanatöku við aðstæður sem upp koma í keppni byggist m.a. á skilningi, forsjá, frjóu ímyndunarafli, viljastyrk og kjarki. Frelsi til að skapa er jafn mikilvægt og tengist hæfni til ákvarðanatöku föstum böndum.
- Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.
- Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oft en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja. Aðeins æfingar og keppni sem hæfa iðkanda geta veitt honum jákvæða styrkingu.
- Sigrar sem vinnast í einstaka leikjum og mótum eiga að vinnast vegna hæfni iðkenda, ekki vegna þess að viðkomandi lið búi yfir besta liðsskipulaginu, sé hávaxnara, sterkara eða fljóttara en andstæðingar eða hafi tekið út meiri líkamlegan þroska fyrr á æviskeiðinu. Við viljum vinna þess að við spilum betur saman sem lið, sýnum meiri sköpunargáfu en andstæðingurinn og nýtum þá hæfni sem byggð hefur verið upp.
- Að iðkendur verði eigi færri en 8 af hvoru kyni í hverjum árgangi.
- Að unnið verði eftir sérstakri námsskrá sem tilgreini hvaða atriði hver aldursflokkur eigi að kunna skil á.
- Að iðkendur, þjálfarar og foreldrar verði félagi sínu til sóma í keppni og sýni kurteisi og drenglyndi gagnvart iðkendum, þjálfurum og foreldrum annarra félaga.
- Að félagið leggi metnað í mótahald sem því er falið af KKÍ og sinni því af ábyrgð og festu.

### 4.3. Fjölliðamót

Á hverjum vetri eru haldin 4 til 5 fjölliðamót í hverjum árgangi á vegum KKÍ fyrir minnibolta 11 ára upp í 10. flokk. Í stúlknaflökk, 11. flokk, drengjaflokk og unglingsflokk karla er leikið heima og heiman í Íslandsmóti. Kkd. Tindastóls heldur öll þau fjölliðamót sem komið verður fyrir í Íþróttahúsinu á Sauðárkróki að ósk KKÍ svo framarlega sem það skarast ekki á við aðra viðburði.

Yfirþjálfari skal gæta þess að eftirfarandi atriði séu í lagi í hvert sinn er beiðni um fjölliðamót berst frá KKÍ:

1. Er íþróttahúsið laust þá helgi sem fjölliðamótið á að fara fram?
2. Niðurröðun leikja frá KKÍ sé í samræmi við lausa tíma í íþróttahúsi
3. Tímaáætlun fyrir allt mótið (hvenær mæta lið til keppni, leiktímar og hvenær lýkur móti)

Þjálfari og foreldraráð viðkomandi flokks sjá um umsjón fjölliðamóts viðkomandi flokks í Íþróttahúsinu og hljóta stuðning Unglingaráðs og yfirþjálfara eins og þarf hverju sinni.

Þjálfari skal gæta þess að eftirfarandi atriði séu í lagi:

1. Hvaða lið koma og að klefar séu lausir.
2. Hvenær koma liðin?
3. Er færð í lagi, eða þarf að fresta sökum veðurs (ákvörðun tekin af mótanefnd KKÍ)?
4. Þarf að útvega gistingu. Ræða við húsvörð Árskóla, en hægt er að fá gistingu í Árskóla.
5. Útvega starfsmenn:
  - a. Dómarar á leikjum
  - b. Starfsmenn ritaraborðs
  - c. Ritari
  - d. Tímavörður
  - e. Skotklukka
6. Umgjörð leiks
  - a. Engir lausir boltar í sal
  - b. Hlaup annara en þeirra sem eiga að vera að spila hverju sinni
  - c. Annað - tryggja öryggi þátttakenda leiks
7. Aðbúnaður milli leikja
  - a. Sjoppusala
  - b. Önnur afþreying
8. Þegar fjölliðamóti lýkur
  - a. Þjálfari tekur saman allar skýrslur, setur úrslit inn á kki.is og kemur skýrslum til KKÍ næsta virka dag
9. Kanna þau atriði sem fóru úrskeiðis þannig að hægt sé að læra af þeim og koma athugasemdum til yfirþjálfara og B&U

#### 4.4. Keppnisferðalög

Unglingaráð skal reyna að leitast við að finna út sem hagstæðastan ferðamáta fyrir iðkendur á leið í keppnisferðalög en ávallt þannig að öryggi þeirra sé í fyrirrúmi.

Kjósi foreldrar að láta lið ferðast með einkabílum, er sett upp sérstakt bensíngjald á hvern iðkanda sem hann greiðir þeim bílstjóra sem hann ferðast með.

Óski foreldrar eftir að nýta sér rútu körfuknattleiksdeildar, sér Unglingaráð um að bóka hana. Lágmarksfjöldi iðkenda til að nýta sér rútuna er 10 leikmenn. Stjórn körfuknattleiksdeildarinnar mun áfram niðurgreiða fargjöld yngri flokka með rútnu.

Rútan er með öryggisbeltum og dvd sjónvarpsbúnaði og tekur 18 farþega.

#### 4.5. Kennslu og æfingaskrá

Körfuknattleiksþjálfun barna og unglunga hefur mismunandi markmið og leiðir eftir aldri og getu hvers æfingahóps: Yfirþjálfari yngri flokka hefur m.a þá skilgreiningu á sínu hlutverki að fylgja eftir og uppfæra gerð kennsluskjár deildarinnar. Hver þjálfari skal fylgja skránni sem frekast er kostur.

Markmið kennsluskjárinnar er að það sé flæði í þjálfun milli aldursstiga þannig að þróun leikmanna sé í samhengi við líkamlegan og andlega þroska hvers aldurs hóps. Yfirþjálfari yngri flokka heldur utanum ferlið og setur upp verkefnið á samráði við stjórn, Unglingaráð og þjálfara deildarinnar.

Unglingaráð starfar eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Sjá *fylgiskjal I* með handbók þessari. Unglingaráð gerir þjálfurum sínum að starfa eftir þeirri kennslu- og æfingaskrá sem það lætur útbúa, sjá *fylgiskjal XI*.

#### Skipulag þjálfunar

##### Undirbúningur þjálfunar

Þjálfarastarfið er eitt veigamesta starfið í félaginu. Í þjálfun barna og unglunga er helsta markmiðið vera að sjá um að efla alhliða þroska, jafnt líkamlegan, andlegan sem félagslegan og að bæta tækni einstaklingsins. Þjálfarar þurfa að sjá um að iðkendur fái verkefni við sitt hæfi, hvetja þá til áframhaldandi iðkunar og sjá til þess eins og mögulegt er að þeir tileinki sér hollar og heilbrigðar lífsvenjur. Þá er og mikilvægt að þjálfarar séu í góðu sambandi við foreldra barna og unglunga.

##### Áætlanagerð

Þjálfari er fagmaður í sinni grein og ber ábyrgð á gæðum þjálfunarinnar. 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.

Við áætlanagerð er nauðsynlegt að þjálfari gangi út frá þeim þáttum sem tilteknir eru í kennsluskrá handbókar þessarar.

Þjálfari skal setja fram markmið með þjálfuninni, gera áætlun til lengri og skemmri tíma auk þess sem hann þarf að undirbúa einstaka tíma vel. Gott skipulag þjálfara venur iðkendur á góð, skipuleg og vönduð vinnubrögð. Í áætlanagerð sinni þarf þjálfari að taka tillit til mismunandi þarfa og getu iðkenda sinna.

## Ársáætlun

Ársáætlun er mikilvægur þáttur þjálfunar, þar sem hún tiltekur allt það sem á að rúmast innan eins tímabils og hversu stóran þátt ákveðnir þættir þjálfunar eiga að fá. Mikilvægt er að iðkendum og foreldrum séu kynnt atriði ársáætlunar í upphafi æfinga- og keppnistímabils. Ársáætlanir ber því að klára fyrir fyrsta foreldrafund að hausti.

Í ársáætlun skal reyna að koma fram hversu mikill tími er áætlaður m.a.s. í eftirfarandi þætti:

1. Tækniþjálfun
2. Taktíska þjálfun
3. Þrekþjálfun
4. Leiki og mót
5. Aðrir þættir er skipta máli

Dæmi um ársáætlun.

### Tímabil 19. ágúst - 6. júní

Helstu atriði þjálfunar skv. kennsluskrá

- geta tekið sniðskot með hægri og vinstri
- geta dripplað yfir körfuboltavöll með hægri og vinstri með hausinn uppi
- geta stoppað og tekið af stað með lifandi knattrak
- kunna varnarstöður á mann með bolta og varnarstöðu í hjálparvörn
- kunna og skilja mikilvægi þess að hreyfa sig strax eftir sendingu
- skilja og geta nýtt sér BEEF

### Tímabil I

19. ágúst-30. september

#### Markmið

Að loknu tímabili I skal stefnt að því að iðkendur hafi náð betri tókum á eftirfarandi tækniatriðum:

- hafi lært grunnatriði sniðskota
- hafi kynnst og lært BEEF
- þekki varnarstöðu á mann með bolta
- skilji hvað það er að stíga út

Fjöldi æfinga í viku

3 æfingar, 60/60/75 mínútur að lengd

Ýmis atriði

- Foreldrafundur 20. september
- Skemmtikvöld 25. september
- Æfingaleikir 15. og 30. september

### Tímabil II

1. október-30. nóvember

#### Markmið

Að loknu tímabili II skal stefnt að því að iðkendur hafi náð betri tókum og eftirfarandi tækniatriðum:

- skilji og geti nýtt sér BEEF
- geti tekið sniðskot með báðum hægri hægra megin og vinstri vinstra megin
- skilji hugtakið hjálparvörn og kunni varnarstöðu á mann frá bolta
- geti stoppað og tekið af stað með knattrak hvort sem er með hægri eða vinstri hönd

Fjöldi æfinga í viku

3 æfingar, 60/60/75 mínútur að lengd

Ýmis atriði

- Mót fyrstu helgina í október og aðra helgi í nóvember
- Æfingaleikir 25. október og 25. nóvember
- Skemmtikvöld 5. nóvember

### Tímabil III

1. desember-31. janúar

#### Markmið

Að loknu tímabili III skal stefnt að því að iðkendur hafi náð betri tókum og eftirfarandi tækniatriðum:

- geti dripplað án vandkvæða yfir völlinn með hægri og vinstri án þess að horfa niður
- geti dripplað afturábak í beinni línu með sterkari höndinni
- kunni bæði undirhandar og venjulegt sniðskot með hægri og vinstri hönd
- skilji að eftir sendingu á sendingarmaður að hreyfa sig án bolta (cut) og fara burt

Fjöldi æfinga í viku

3 æfingar, 60/60/75 mínútur að lengd

Ýmis atriði

- Jólafri 20. desember-5. janúar
- Æfingaleikir 15. janúar og 25. janúar
- Jólaskemmtun 20. desember

Líta ber á markmiðasetningu sem þróunarferli, lifandi ferli sem þarfnast sífelldrar endurskoðunar.

### Mánaðaráætlun

Mánaðaráætlun er nákvæmari útfærsla á ársáætlun. Í mánaðaráætlun er farið nánar í markmið, kennsluatriði og áherslur í þjálfun það tímabilið. Mánaðaráætlunum skal reyna að skila til yfirþjálfara í fyrstu viku mánaðarins.

Mikilvægt er fyrir þjálfara að meta árangur þess skipulags sem lagt er upp með og velta reglulega fyrir sér eftirfarandi atriðum:

- hvernig get ég mælt:
  - framfarir í tækni
  - framfarir í leikfræði og leikskilningi
  - líðan iðkenda
  - ástundun iðkenda

### Undirbúningur æfingar

Þegar æfing er undirbúin er gott að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- ársáætlun/mánaðaráætlun
- hvaða atriði af síðustu æfingu þarf að bæta eða vinna áfram með?
- hvað þarf að vinna betur með eftir síðasta leik/mót?
- hvaða einstaklingsþætti þarf að vinna með?

Mikilvægt er að undirbúa æfingar af kostgæfni. Með góðum árs- og mánaðaráætlunum verður auðveldara að skipuleggja hverja æfingu, þar sem þá liggur þegar ljóst fyrir hvaða atriði á að leggja áherslu á. Undirbúningur næstu æfingar hefst strax að lokinni síðustu æfingu, en gott er að gera hverja æfingu upp og punkta hjá sér það sem betur má fara eða þá þætti sem þarfnast frekari vinnu með.

### Tímaseðlar

Mikilvægt er að skipuleggja hverja æfingu vel og vandlega, en til þess eru tímaseðlar. Dæmi um tímaseðla má sjá í viðauka 3.

## Ýmis mikilvæg atriði

### *Nýjungar byggðar á reynslu*

Frá hinu þekkta til hins óþekkta. Lærdómur, bæði í tækni og skipulagi byggist á að endurtaka æfingar sem iðkandi þekkir. Næsta skref hefst ekki fyrr en hann hefur tileinkað sér fullkomlega það sem á undan er gengið. Ef skipt er um æfingar mjög ört og þær unnar samhengislaust gæti það leitt til óöryggis, minnkandi vinnugleði og lakari árangurs. Lærdómsferlið getur þannig verið eyðilagt.

### *Æfingar þyngdar smám saman*

Erfið æfing er því aðeins áhugaverð, leysanleg og þess virði að hún sé byggð á fyrri reynslu sem iðkandi hefur þegar tileinkað sér. Tvær gagnverkandi tilfinningar hafa áhrif á framkvæmdaviljann, 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 einbeiting sé til staðar. Ef æfing virðist of erfið og illeysanleg er hins vegar hættu á uppgjöf strax í byrjun.

Þjálfari þarf því að haga uppbyggingu æfinga þannig að verkefni séu ekki of létt heldur þyngst smám saman til að vekja upp vinnugleði iðkenda. Þar verður að hafa í huga að nýjungarþrepin 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 sama hóps. Þessi getumunur er sérstaklega áberandi í barna- og unglingshópum vegna mismunandi þroska og vegna þess hve mislangan æfingatíma iðkendur hafa að baki. Þjálfari þarf að huga að mismunandi getu iðkenda við skipulagningu æfingar og, eftir fremsta megni, finna verkefni við hæfi.

Tillitssemi við þarfir og getu einstakra iðkenda er afskaplega mikilvæg í þjálfun barna og unglinga. Ekki er hægt að miða við hæsta eða lágsta getustig í hóp þegar æfing er skipulögð, taka þarf tillit til mismunandi getu og þarfa í hóp og finna lausnir við hæfi.

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

Ef vel er staðið að þjálfun iðkenda ættu þeir að tileinka sér nýja hæfni nokkuð reglulega. Þó er ekki hægt að ætlast til þess að iðkendur sem aðeins hafa æft nýja hæfni (e. drills) geti beitt þeirri hæfni í keppnisaðstæðum, hafi þeim ekki verið gefin færi á því að nýta þá hæfni almennilega á æfingum. Jafnframt þarf að gefa iðkendum færi á að mistakast við notkun nýrrar færni og læra af þeirri reynslu.

Keppnisfyrirkomulag er hentugt til þess að hvetja börn og unglinga til ákveðni og einbeitingar. Þau nýta sér oft hvert tækifæri mun betur en fullorðnir til þess að sanna eigin getu. Sú viðurkenning að vera betri en einhver annar styrkir mjög annars ófullkomna sjálfsmýnd barnsins. Iðkendum veitist einnig auðvelt að hafa yfirsýn yfir árangur sinn í keppnisleikjum og keppni. Það er von um viðurkenningu sem hvetur iðkanda til dáða. Ef vonin um viðurkenningu er ekki til staðar hverfur líka hvatningin til einbeitingu og ákveðni.

### *Styrking sjálfstæðra ákvarðana*

Einn af mikilvægustu þáttum barna- og unglingsþjálfunar er styrking ákvörðunartöku ungmenna. Hæfileiki til slíkrar ákvarðanatöku er óhemju mikilvægur. Sjálfstæð ákvarðanatöku við aðstæður sem upp koma í keppni byggist m.a. á skilningi, forsjá, frjóu ímyndunarfli, viljastyrk og kjark. 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 reynt til að beita henni við erfiðar aðstæður í keppni er liði sínu lítils virði.

Þjálfarar barna og unglunga ættu að hafa tækniæfingar þannig uppsettar að iðkendur þurfi að taka sjálfstæðar ákvarðanir til að leysa þær með sóma og upplifi þær eins og aðrar íþróttir, á jákvæðan, krefjandi og skemmtilegan máta. Á þann hátt læra þau hlutina betur og styrkja sjálfstæða hugsun. Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.

#### **Jákvæð styrking**

Ein best hvatning sem hægt er að beita til þess að örva framkvæmdavilja er von um verðlaun og viðurkenningu. Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oft en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja.

Aðeins æfingar og keppni sem hæfa iðkenda 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. Góður árangur sem mældur er veitir jafnan mesta ánægju. Þjálfari ætti því að hafa útfærslu slíkra æfinga þannig að það gefi möguleika á mörgum slíkum upþákomum.

### **4.6. Körfuboltaskóli Tindastóls**

Unglingaráð skal reyna að starfrækja Körfuboltaskóla Tindastóls og á hann að vera rekinn með sjálfstæðum hætti innan barna- og unglíngastarfsins. Körfuboltaskólinn skal reyna hafa í það minnsta eina opna kennslustund á viku sem opin er öllum iðkendum. Starfsemi skólans skal einkennast af kennslu í undirstöðuatriðunum og með það að markmiðið að auka færni iðkenda í íþróttinni.

Yfirþjálfari körfuknattleiksdeildar hverju sinni skal vera faglegur stjórnandi skólans. Sé ekki starfandi yfirþjálfari skal Unglingaráð tilnefna hæfan þjálfara í starfið.

### **4.7. Búningamál**

Stefna Unglingaráðs er að iðkendur eignist sjálfir sína búninga. Skulu þeir pantaðir á hverju ári að hausti og síðan aftur fyrir jóla. Unglingaráð niðurgreiðir hluta af verði búninganna í gegn um styrk frá Bláfelli, K-tak ehf., Sauðárkróksbakaríi og Vörumiðlun sem hafa auglýsingu á búningunum.

### **4.8. Króksamótið í minnibolta**

Unglingaráð skal reyna að halda á hverju tímabili sérstakt körfuboltamót fyrir minnibolta sem nefnist Króksamótið í höfuðið á lukkudýri körfuknattleiksdeildar. Mótið skal reyna að halda á vortímabili og vera sérstaklega ætlað landsbyggðarliðum á Norður- og Austurlandi. Sækja þarf um til KKÍ að halda mótið eigi síðar en í ágúst ár hvert.

### **4.9. Körfuboltabúðir**

Í upphafi hvers keppnistímabils skal reyna að halda helgarkörfuboltabúðir fyrir iðkendur körfuknattleiksdeildar. Faglegur undirbúningur búðanna hvílir á herðum þjálfara félagsins en annar undirbúningur sér Unglingaráð um. Búðirnar skal reyna að halda mánaðarmótin ágúst/september og standa frá föstudegi til sunnudags.

### **4.10. Tilkynning slysa**

Þjálfurum ber að fylla út slysaskýrslur í öllum tilfellum þar sem óhöpp eða slys verða og senda til íþróttafulltrúa Sveitarfélags Skagafjarðar. Slysaskýrsluform sjá *fylgiskjal XVI*.

Til að forðast slys eiga þjálfarar tilkynna strax um það sem aflaga fer eða þarfnast viðgerðar með tölvupósti til íþróttafulltrúa Sveitarfélags Skagafjarðar og framkvæmdastjóra UMSS.

#### 4.11. Klefaeftirlit

Samkvæmt samkomulagi á starfsfólk íþróttamannvirkja og þjálfarar vinna að því saman að koma í veg fyrir árekstra. Þar sem hægt er að koma því fyrir skulu þjálfarar körfuknattleiksdeildar Tindastóls reyna að leitast við að draga úr líkum á einelti og öðrum árekstrum með því að vera til staðar í búningsklefum amk 5 mín áður en æfing hefst og einnig amk 5 mín eftir að æfingu lýkur.

#### 4.12. Yfirþjálfari

Yfirþjálfari er milliliður Unglingaráðs og þjálfara deildarinnar. Hann sinnir jafnframt tengslum milli elstu iðkenda og meistaraflokka, ásamt því að stýra afreksstarfi deildarinnar. Í verkahring yfirþjálfara er meðal annars að:

- annast daglegan rekstur yngri flokka
- leiða stefnumótunarstarf varðandi þjálfun yngri flokka
- bera ábyrgð á því að þjálfunarstarf innan deildarinnar sé í samræmi við stefnur og markmið deildarinnar
- vera tengiliður milli unglingsstarfs og meistaraflokks
- hafa yfirumsjón með öllu starfi þjálfara deildarinnar í samráði við stjórn Unglingaráð
- sjá til þess að þjálfunaráætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og að þær endurspegli þjálfunarmarkmið námskrár deildarinnar
- fylgjast með að ársáætlunum sé fylgt
- sjá til þess að þjálfarar skili af sér ársskýrslu í lok hvers tímabils
- ráða þjálfara og aðstoðarþjálfara í samráði við Unglingaráð
- aðstoða þjálfara í starfi eins og kostur er
- halda utan um afreksstarf deildarinnar
- halda reglulega fundi með þjálfurum til að stuðla að auknu upplýsingaflæði
- setja upp og halda utan um æfingatöflu í samráði við Unglingaráð
- skrá öll úrslit heimaleikja eða heimamóta á heimasíðu KKÍ samdægurs

#### 4.13. Þjálfari

Þjálfari er ábyrgur fyrir þeim flokk sem hann er ráðinn til að þjálf. Þjálfari skal fylgja þeim markmiðum um þjálfun sem sett eru fram í handbók deildarinnar. Þjálfara ber að setja fram ársáætlun um þjálfun síns flokks við upphaf tímabils og skal fylgja þeirri áætlun eins og hægt er. Þjálfara ber að mæta á þjálfarafundi sem boðaðir eru af yfirþjálfara. Þjálfarinn gegnir lykilhlutverki í því að skapa uppbyggilegan og heilbrigðan félagsanda og stuðlar jafnframt að því að framkoma iðkenda sé félaginu ávallt til sóma. Á þjálfaranum hvílir sú skylda að sjá til þess að hver iðkandi fái verkefni við sitt hæfi þannig að allir njóti sín sem best. Í verkahring þjálfara felst meðal annars að:

- hafa yfirumsjón með öllu starfi síns flokks
- sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum síns flokks
- setja upp og leggja fram ársáætlun fyrir yfirþjálfara sem tekur mið af námskrá deildarinnar
- skila starfsskýrslu til yfirþjálfara í lok tímabils

- kynna fyrir forráðamönnum og iðkendum í upphafi tímabils markmið og æfingaáherslur tímabilsins ásamt mótaáætlun
- boða til foreldrafundar í upphafi tímabils og stuðlar að því að foreldraráð sé skipað í samvinnu við Unglingaráð
- halda fundi með forráðamönnum/foreldraráði þegar þörf þykir
- sjá til þess að staðgengill sé til staðar ef hann forfallast, tilkynnir öll forföll til yfirþjálfara
- sjá um að boða iðkendur á leiki og mót og upplýsir þá ef breytingar verða á æfingatímum
- halda skrá yfir mætingu iðkenda
- stuðla að því að uppbyggilegur og heilbrigður félagsandi sé til staðar innan flokksins
- fara eftir Siðareglum UMSS, *fylgiskjal VI*
- framkoma og hegðun iðkenda sé félaginu til sóma á æfingum, leikjum, keppnisferðum eða öðrum þeim stundum sem iðkendur koma saman í nafni félagsins
- taka möguleg agavandamál föstum tökum í samráði við yfirþjálfara og forráðamenn viðkomandi iðkenda
- tryggja að iðkendur og forráðamenn séu vel upplýstir um allar breytingar eða keppnisviðburði. Slíkt skal gera í gegnum upplýsingasíðu viðkomandi flokks, í gegnum tölvupóst eða með skriflegum orðsendingum
- skrá öll úrslit heimaleikja eða heimamóta á heimasíðu KKÍ samdægurs
- hafa frumkvæði að því að koma á æfingaleikjum eftir þörfum

#### 4.14. Þegar æfingar falla niður

Þjálfari ber ábyrgð á því að fá forfallaþjálfara ef hann kemst ekki sökum veikinda eða annars. Neyðist þjálfari til að fella niður æfingu, skal hann koma skilaboðum um það eins fljótt og auðið er til ritara skólans og biðja hann um að senda þau skilaboð í viðeigandi bekk. Falli æfingar niður um helgar vegna móta eða annarra viðburða í íþróttahúsinu, skal viðkomandi þjálfari koma skilaboðum á Facebook síður æfingarhópsins síns.

#### 4.15. Framkvæmd uppskeruhátíðar

Að vori skal halda uppskeruhátíð. Skal hún haldin í maí. Á uppskeruhátíðinni skal veita viðurkenningar fyrir þátttöku í körfuknattleiksstarfi vetrarins í hópi 10 ára og yngri samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna- og unglinga.

Í eldri flokkum skal veita fjórar viðurkenningar sem ákveðnar eru af þjálfara:

- Áhugi og ástundun
- Mestar framfarir
- Efnilegasti leikmaður
- Leikmaður ársins

Unglingaráð býður iðkendum og foreldrum upp á veitingar á uppskeruhátíð yngriflokka.

Meistaraflokkur heldur uppskeruhátíð í maí. Uppskeruhátíð unglingaflokks drengja og stúlknaflökks fer fram á sama tíma. Ekki eru leyfðir iðkendur yngri en sextán ára á árinu á uppskeruhátíð Meistaraflokka.

#### 4.16. Gátlisti vegna framkvæmdar fjölliðamóta

Verkefni	Ábyrgðaraðili
Miðlun upplýsinga vegna tímasetningar mótsins Upplýsingagjöf til aðkomuliða v/gistingar og veitinga	Unglingaráð Unglingaráð
Útvegum dómara, ritara og starfsmanna leikja	Þjálfari
Miðlun upplýsinga til iðkenda	Þjálfari
Leikskýrslur og umsýsla þeirra	Þjálfari
Samskipti við fjölmiðla fyrir og eftir mót	Þjálfari
Gæsla á leikstað og svefnstað ef óskað er	Foreldrar
Frágangur á gististað eftir mót	Foreldrar
Frágangur í íþróttahúsi eftir mót	Foreldrar
Búningar	Iðkendur

#### 4.17. Gátlisti vegna undirbúnings keppnisferða

Verkefni	Ábyrgðaraðili
Miðlun upplýsinga um tímasetningar mótsins	Unglingaráð
Miðlun upplýsinga um staðsetningar mótsins	Unglingaráð
Miðlun upplýsinga um ferðatilhögun eftir foreldrafund	Þjálfari
Samskipti við fjölmiðla fyrir og eftir mót	Þjálfari
Boðun og umsjón foreldrafundar	Þjálfari / Tengiliður
Ákvörðun ferðamála	Foreldrar
Fyrirkomulag gistingar	Foreldrar
Tilhögun nestis og morgunverðar ef þarf	Foreldrar
Útnefning fararstjóra	Foreldrar
Greiðsla á ferðakostnaði leikmanna	Foreldrar
Ákvörðun um vasapening	Foreldrar
Búningar leikmanna	Iðkendur

#### 4.18. Tryggingamál iðkenda

Meginreglan er að iðkendur UMF Tindastóls eru ekki tryggðir á vegum félagsins þó þeir stundi æfingar og keppni á vegum þess. Iðkendur félagsins kunna að eiga rétt til bóta úr íþróttaslysasjóði ÍSÍ sbr. reglugerð sambandsins um sjóðinn ([www.isi.is](http://www.isi.is)) eða frá Tryggingastofnun ríkisins sbr. reglugerð Heilbrigðis- og tryggingaráðuneytisins frá 2002 ([www.tr.is](http://www.tr.is)).

Iðkendur eða forráðamenn þeirra bera sjálfir ábyrgð á að afla tilskilinna gagna. Nauðsynleg eyðublöð fyrir tilkynningu er hægt að nálgast á heimasíðu ÍSÍ undir Íþróttaslysasjóður. Aðstoð við útfyllingu og frágang skjala er hægt að fá á skrifstofu UMSS.

##### Eftirfarandi á við samningsbundna leikmenn meistaraflokka.

UMF Tindastóll körfuknattleiksdeild greiðir sjúkrakostnað samningsbundinna leikmanna meistaraflokka skv eftirfarandi: Leikmenn annast sjálfir öll samskipti við íþróttaslysasjóð ÍSÍ og sækja í sjóðinn endurgreiðslur vegna sjúkrakostnaðar skv gildandi reglum sjóðsins á hverjum tíma. Sjóðurinn greiðir tiltekið hlutfall kostnaðar (40% í janúar 2012) gegn framvísun fullnægjandi gagna.

Eftirfandi fæst endurgreitt að hluta hjá ÍSÍ gegn framvísun frumrits reiknings:

- læknisviðtöl
- myndataka
- segulómun
- aðgerðir
- komu og endurkomu á slysideild
- sjúkraþjálfun (verður að fylgja beiðni læknis)

Sækja þarf um innan 12 mánaða eftir að slysið á sér stað. Það þarf að fylla út umsókn varðandi hvert slys. Eyðublaðið er m.a. að finna á heimasíðu ÍSÍ, [www.isi.is](http://www.isi.is) undir liðnum Íþróttaslys.

Ef lækniskostnaður (læknisviðtöl, myndatökur, ómun, aðgerðir) er kominn yfir kr. 28.000 á sama almanaksári þá stofnast inneign hjá Sjúkratryggingum Íslands vegna hluta kostnaðar yfir 28.000 kr. Í þeim tilfellum þá þarf að fylgja málinu afrit af greiðsluyfirliti frá Sjúkratryggingum Íslands þar sem fram kemur upphæð inneignar/endurgreiðslu Sjúkratrygginga.

Hvað fæst EKKI endurgreitt hjá ÍSÍ

- kostnaður vegna sjúkrabíls eða flugfargjalda í tengslum við lænkisþjónustu
- lyfjakostnaður
- stoðtæki
- tannslýs

ÍSÍ tekur ekki þátt í kostnaði þjónustu sem ekki er niðurgreidd af Sjúkratryggingum Íslands. Reglugerð um sjóðinn er einnig að finna á heimasíðu ÍSÍ – það er alltaf gott að lesa hana yfir.

## 5. Fjármálastjórnun

Megin fjárhagsmarkmið deildarinnar er ábyrg fjármálastjórn, sem felst fyrst og fremst í því að aldrei verði stofnað til útgjalda án þess að tekjur séu tryggðar. Bókhald skal reyna að færa jafnóðum og uppgjörstímabilið er júní-júní ár hvert. Fjármál Unglingaráðs skulu vera sjálfstæð og að fullu aðgreind frá öðrum rekstri körfuknattleiksdeildar Tindastóls.

Helstu atriði í fjármálastjórn deildarinnar eru:

- Að fjárhagur yngri og eldri flokka sé aðskilin annars vegar og einnig karla og kvenna í eldri flokkum
- Stjórn körfuknattleiksdeilar Tindastóls getur ekki ráðstafað fjármunum/tekjum Unglingaráðs kkd. Tindastóls án þeirra samþykis
- Sérstök fjárhagsáætlun skal gerð hvert ár fyrir hvorn hluta starfsins samkvæmt lið 3.4. um fjárhagsleg markmið
- Ekki er stofnað til útgjalda umfram tekjur samkvæmt lið 3.4. um fjárhagsleg markmið
- Ekki skal stofnað til útgjalda sem ekki er gert ráð fyrir í áætlunum nema að fyrir liggja hvernig fjár skal aflað til að mæta þeim útgjöldum og þá með samþykki stjórnar deildarinnar
- Reksturinn er ábyrgur og er í samræmi við lög og reglur hverju sinni samkvæmt lið 3.4. um fjárhagsleg markmið
- Laun þjálfara taka mið af menntun þeirra, umfangi og iðkendafjölda
- Þjálfarar hafa sambærileg laun hvort sem þeir þjálfra drengi eða stúlkur
- Þjálfarar deildarinnar eru allir launþegar

### 5.1. Bókhald

- Bókhald skal færa fyrir meistaraflokk körfuknattleiksdeildar Tindastóls.
- Unglingaráð skal færa bókhald fyrir alla yngri flokka félagsins og skal það vera aðskilið frá meistaraflokkum körfuknattleiksdeildar Tindastóls.
- Góð yfirsýn verði yfir tekjur og gjöld einstakra flokka.
- Bókhald er skráð samkvæmt landslögum, reglugerð ÍSÍ um bókhald og leiðbeiningum ÍSÍ um bókhald.
- Gjaldkerar bera ábyrgð á því að bókhald sé reglulega fært og að öllum útgjöldum fylgi fullnægjandi útskýringar, fylgigögn og samþykktir.
- 

### 5.2. Fjárhagsáætlun fyrir rekstrarárið

Fjárhagsáætlun ásamt forsendum skal reyna að leggja fram til samþykktar í stjórn í upphafi starfsárs. Sjá fylgiskjal XIII og XIV.

#### Tekjur

Tekjur Körfuknattleiksdeildar Tindastóls koma af aðalega frá auglýsingasamningum við fyrirtæki og sölu aðgangsmiða og ársmiða á leiki mfl. karla, auk þess hefur mfl. karla tekið að sér ýmis verkefni til fjáröflunar, t.d. umsjón fatahengis og frágangur á Króksblóti. Tekjur Unglingaráðs koma aðallega af innheimtu æfingagjalda en einnig fær það styrk frá Sveitarfélaginu Skagafirði og hlutdeild af styrk frá Kaupfélagi Skagfirðinga. Upphæð æfingagjalda skal ákveðin við gerð fjárhagsáætlunar. Körfuknattleiksdeildin og Unglingaráð standa fyrir dósa og flöskusöfnunum á tímabilinu sept.-apríl.

Allir iðkendur hjá Unglingaráði greiða æfingargjöld.

#### Útgjöld

Helstu útgjöld Unglingaráðs eru greiðslur til þjálfara, keppnisgjöld og ferðakostnaður við keppnir.

### 5.3. Yfirferð og samþykkt útgjalda

Útgjöld skv. samþykktri fjárhagsáætlun skulu greidd af gjaldkera þ.m.t. útgjöld vegna launakostnaðar.

Öll önnur óhefðbundin útgjöld skulu samþykkt af formanni og greidd af gjaldkera.

Meiriháttar breytingar á áður samþykktri fjárhagsáætlun skulu samþykktar af Unglingaráði og stjórn.

### 5.4. Launakjör og starfssamningar þjálfara

Þjálfarar eru ráðnir sem launþegar og greiðslum hagað samkvæmt því.

Greiðslur til þjálfara verða mánaðarlega og skulu launakjör þeirra ákvarðast af sérstakri launatöflu sem stjórnir körfuknattleiksdeilda samþykkir í upphafi hvers árs. Þar er tekið mið af menntun og reynslu hvers og eins. Unglingaráði er heimilt að setja sérstaka iðkendabónusa inn í launakjör þjálfara fari fjöldi iðkenda fram yfir ákveðna tölu.

Unglingaráð skal reyna að gera sérstaka verksamninga við þjálfara þar sem fram koma skyldur hvors aðila og skulu þeir lagðir fram í ágúst.

Stefna Unglingaráðs er að þjálfarar nýti sér kosti Felix, félagakerfis ÍSÍ og UMFÍ, skrái þar iðkendur og færi inn þær upplýsingar sem telja má gagnlegar í starfinu.

Stefna Unglingaráðs er að hafa aðstoðarþjálfara til taks ef fjöldi iðkenda fer yfir vissan fjölda (sjá lið 6.1). Þeir skulu hafa grunnmenntun í þjálfun og verða settir inn í menntunaráætlun Unglingaráðsagsins hafi þeir hana ekki fyrir.

Aðstoðarþjálfarar fá ekki laun nema sérstakar aðstæður réttlæti það að mati Unglingaráðs. Þó skulu þeir aldrei verða fyrir kostnaðarauka vegna verkefna á vegum Unglingaráðs.

Hið minnsta þrjú samráðsfundir skulu haldnir með Unglingaráði og þjálfurum yfir hvert starfsár. Fyrsti í september, annar í byrjun janúar og sá þriðji við lok starfsársins. Þó getur Unglingaráð kallað til fleiri samráðsfunda telji hún þörf á. Á fyrsta samráðsfundi hvers starfsárs verði sérstaklega farið yfir:

- Kröfur Unglingaráðs á þjálfara
- Námskeið
- Samræmdar starfsreglur
- Umgengnisreglur í íþróttamannvirkjum
- Handbók þessa

### 5.5. Listi yfir þjálfara á vegum körfuknattleiksdeildarinnar 2020-2021

Baldur Þór Ragnarsson

- Meistaraflokkur karla
- Körfuboltaakademía FNV

**Árni Eggert Harðarson**

- Meistaraflokkur kvenna
- Stúlknaflokkur
- 8.fl. drengja

**Baldur Þór Ragnarsson, Yfirþjálfari Unglingaráðs**

- Styrktaræfingar

**Jan Benzica, þjálfari og aðstoðarþjálfari**

- Aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla
- Drengjafl.
- 10.fl.drengja
- 9.fl. stúlkna

**Hannes Ingi Másson**

- Míkróbolti 6-9 ára drengja
- Míkróbolti 6-9 ára stúlkna

**Pálmi Þórsson / Snædís Birna Árnadóttir, þjálfari**

- MB 11 ára stráka
- MB 10 ára stráka

**Eva Rún Dagsdóttir, þjálfari**

- MB 11 ára stúlkna
- MB 10 ára stúlkna

**Karen Lind Helgadóttir / Bogi Sigurbjörnsson, þjálfari**

- MB 11 ára stúlkna
- MB 10 ára stúlkna

**Unglingaráð hefur samþykkt sérstakar vinnureglur fyrir þjálfara á sínum vegum. Sjá fylgiskjal XII.**

Baldur, Árni, og Jan, hafa mikla reynslu í þjálfun og hafa sótt mörg þjálfaranámskeið utanlands. Bogi, Hannes, Snædís, Eva Rún og Karen Lind hafa öll farið á þjálfunarnámskeið hjá Körfuknattleiksráði Íslands (KKÍ).

## 6. Fræðslumál

## 6.1. Þjálfaramenntun

Menntun þjálfara á að vera samkvæmt kröfum ÍSÍ og KKÍ. Stefna Unglingaráðs er að starfa eftir stefnuyfirlýsingu ÍSÍ og KKÍ um þjálfaramenntun, að þjálfarar hafi menntun við hæfi samkvæmt kröfum ÍSÍ og KKÍ.

Gerð er krafa um að þjálfarar fari á námskeið sem eru boði hérlendis um þjálfun hjá KKÍ og ÍSÍ. Deildin aðstoðar þjálfara við að sækja sér þá menntun sem krafið er.

*Menntakerfi KKÍ er unnið sem hluti af menntakerfi ÍSÍ eins og alltaf hefur staðið til að gera. ÍSÍ mun því sjá um kennslu á almennum hluta og KKÍ á sérgreinahluta. KKÍ 1 er 60 kennslustundir, KKÍ 2 og 3 eru 80 kennslustundir hvort um sig í sérgreinahluta. Ekki er hægt að byrja á námskeiði nema að námskeiði á undan hafi verið klárað og á það við bæði um almennan hluta og sérgreinahluta. Hver kennslustund fyrir sig er 40 mínútur og yfirleitt er hver fyrirlestur tvær kennslustundir. Menntakerfi KKÍ er sérgreinahlut í menntakerfi ÍSÍ.*

*Markmið með þjálfaranámi KKÍ er að gefa þjálfurum tækifæri á að mennta sig í körfuboltafræðum og sækja sér þekkingu sem nýtist þeim í starfi. Náminu er skipt upp í þrjú stig með misjöfnum áherslum eftir stigi eins og má á mynd að ofan og í töflu að neðan sem sýnir yfirlit um áherslur á hverju stig. Þjálfara sem hefur lokið náminu er ætlað að sækja sér reglulega endurmenntun sem boðið er upp á í 2.a. Einnig er þjálfurum frjálst að mæta eins oft og þeir kjósa á hvert námskeið eftir að námi hefur verið lokið þar sem ólíklegt er að námskeið verði nákvæmlega eins frá ári til árs.*

*Þeir þjálfarar sem hafa reynslu af þjálfun og eða sótt annað þjálfaranám geta sent inn ferilskrá sína til KKÍ til að hægt sé að meta þá inn í kerfið. Í náinni framtíð munu allir þjálfara þurfa að hafa tiltekna menntun til að þjálfna á hverju stigi.*

Sjá Fylgiskjal XV.

Hjá deildinni er leitast við að hafa aðstoðarþjálfara fari iðkendafjöldi yfir ákveðin viðmið eins og getið er hér að neðan:

o 9 ára og yngri

- Einn aðstoðarþjálfari ef iðkendur eru 12 eða fleiri, tveir aðstoðarþjálfarar ef iðkendur eru 22 eða fleiri.

o 10 og 11 ára

- Einn aðstoðarþjálfari ef iðkendur eru fleiri en 15.

o 12 ára og eldri

- A.m.k. einn aðstoðarþjálfari ef iðkendur eru fleiri en 15.

Aðstoðarþjálfari skal vera áhugasamur um íþróttina og með mikinn áhuga á þjálfun, reglusamur og agafastur.

Yfirþjálfari deildarinnar boðar þjálfara minnst fjórum sinnum til samráðs á keppnistímabili. Það er í verkahring yfirþjálfara að samræma þjálfunaraðferðir.

Þjálfarar skulu skila inn mætingalistum fyrir hvern mánuð til yfirþjálfara eigi síðar en 5. næsta mánaðar. Þjálfarar skulu leggja fram þjálfunaráætlun fyrir tímabilið eigi síðar en 15. september.

## 6.2. Dómaramenntun

Stefna Unglingaráðs er að allir leikir á vegum félagsins verði dæmdir af dómurum með réttindi.

Stefna Unglingaráðs er að halda dómaramámskeið með reglulegu millibili til að tryggja að dómamar með réttindi dæmi ávallt í mótum á vegum félagsins. Einnig skal reyna að gæta þess að halda námskeið fyrir starfsmenn ritaraborðs.

Eftir námskeið verði dómamar studdir í sínu starfi m.a. með því að þeim verði úthlutað verkefnum sem félaginu ber að sinna í innanfélags-, landshluta, eða Íslandsmótum, þeir aðstoðaðir við búningakaup og þeim tryggð endurmenntun t.d. í tengslum við komur reyndari dómara í leiki hjá Tindastól.

## 6.3. Annað fræðslustarf

Stefna Unglingaráðs er að iðkendur fái fræðslu um mikilvæg atriði eins og svefnvenjur og hvíld, mataræði, næringu, vímuefni og annað sem talið er máli skipta. Það er meðal hlutverka þjálfara að fræða iðkendur sína um fyrrgreinda þætti og/eða sérstakra fyrirlesara sem Unglingaráð fær til verksins hverju sinni.

Eftir föngum verði reynt að taka þátt í öðrum námskeiðum sem haldin eru hér á svæðinu fyrir stjórnarmenn og aðra áhugasama aðila innan raða körfuknattleiksdeilda.

## 7. Foreldrastarf

Unglingaráð ber ábyrgð á að koma foreldrastarfi af stað í upphafi hvers starfsárs.

Reyna skal að halda stóran opinn foreldrafund í upphafi starfsársins, þar sem starfið framundan verður kynnt.

Reyna skal að halda foreldrafundi á hverju hausti með hverjum þeirra flokka sem starfrækja á. Þar verða kosnir tengiliðir við Unglingaráð og þjálfara, fyrirkomulag keppnisferða skipulagt, fyrirkomulag fjáraflana skipulagt og hlutverk foreldra skilgreint.

Tengiliðir hvers flokks setjast í foreldraráð sem er Unglingaráði til ráðgjafar um ýmis málafni. Unglingaráð og foreldraráð skulu tvisvar á starfsári hið minnsta, hafa með sér samráðsfundi. Unglingaráð getur eftir þörfum kallað foreldraráð til skrafs og ráðagerða.

Á hverju hausti skal Unglingaráð reyna að gefa út upplýsingabækling fyrir foreldra þar sem allar nauðsynlegar upplýsingar verður að finna.

### 7.1. Unglingaráð

Unglingaráð er skipað þrem eða fleiri aðilum, formanni, gjaldkera, ritara og meðstjórnanda. Helstu hlutverk foreldraráðs er að halda utan um alla starfsemi yngri flokka félagsins. Eftirfarandi verkefni eru þar innifalin:

- Mótun stefnu fyrir yngri flokka félagsins í samvinnu við stjórn deildarinnar.
- Skipulagning á mótahaldi yngri flokka í samvinnu við foreldraráð hvers flokks
- Fjárhagslegur rekstur yngri flokka deildarinnar, þ.e. innheimta æfingagjalda, greiðsla reikninga vegna yngri flokka, greiðsla launa til þjálfara og bókhald.
- Ráðning yfirþjálfara

- Ráðning þjálfara í samvinnu við yfirþjálfara
- Uppbygging á félagsstarfi yngri flokka í samvinnu við foreldraráð og stjórn.
- Aðstoð við fjáröflun yngri flokka í samvinnu við foreldraráð.
- Almenn utnumhald utan um það sem snertir yngri flokka deildarinnar.
- Sjá um að barna og unglingsstarf deildarinnar sé í samræmi við stefnu félagsins og sé því til sóma í hvívetna.
- Unglingaráð hefur að leiðarljósi stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga.

## 7.2. Foreldraráð

Reyna skal að skipa minnst tveggja manna foreldraráð um hvern yngri flokk félagsins.

Foreldraráðið skal reyna að skipa á fyrsta foreldrafundi vetrarins, en fundinn skal reyna að halda fyrir fyrsta mót.

### Helstu verkefni foreldraráðs:

- Foreldraráð heyrir undir Unglingaráð körfuknattleiksdeildar
- Foreldraráð aðstoðar þjálfara við undirbúning leikja, funda, móta, keppnisferðir og fjáraflanir. Stjórn körfuknattleiksdeildar þarf að samþykkja allar fjáraflanir.
- Foreldraráð er tengiliður foreldra við þjálfara og stjórn Unglingaráðs
- Að hvetja foreldra til þátttöku í starfi félagsins og viðburðum á vegum foreldraráðs
- Foreldraráð skulu stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sækji kappaleiki þá sem börn þeirra taka þátt í eftir fremsta megni.
- Foreldrar skulu að öllu jöfnu kosta ferðir og upphald á óopinber mót og skal foreldraráð reyna að koma af stað fjáröflunum til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði.
- Foreldraráð skulu reyna að skipuleggja, í samvinnu við þjálfara, allar lengri ferðir flokka á Íslandsmót, bikarkeppni og æfingamót í samvinnu við þjálfara. Ef farið er með rútu og á hún uppfylla öryggiskröfur, m.a. að í henni séu öryggisbelti.
- Foreldraráð á að upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem í gangi er hverju sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara flokksins.

### Hlutverk foreldraráðs er fyrst og fremst:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda.
- Að efla tengis heimila og deildar.
- Að efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að bættri vellíðan iðkenda í leik og starfi.
- Að stuðla að betri árangri í starfi félagsins.
- Að sjá um félagsstarf utan æfingatíma, t.d grillveisur, vídeókvöld, kvöldvökur og skemmtiferðir.
- 

### Keppnir yngri flokka

Aðstoð við undirbúning og skipulagningu mótahalds yngri flokka félagsins. Foreldrar iðkenda í þeim flokki sem spilar mótið í hvert skipti gegnir aðalhlutverki en aðrir meðlimir foreldraráðs munu aðstoða eftir því sem mögulegt er.

Þjálfari viðkomandi flokks skal reyna að hafa foreldraráð sér innan handar við undirbúning móts og þarf að geta reitt sig á aðstoð þess við að koma iðkendum til og frá keppnisstað sem og aðstoð við að halda utan um liðið á keppnisstað, sér í lagi með yngri iðkendur deildarinnar.

Ef farið er út fyrir Skagafjörð til æfinga eða keppni skulu minnst tveir foreldrar vera með í för. Unglingaráð aðstoðar þjálfara og foreldraráð við undirbúning keppnisferðar út á land.

Foreldraráð aðstoðar Unglingaráð við utanumhald fjölliðamóta sem haldin eru í Íþróttahúsinu á Sauðárkróki, s.s. uppsetningu, frágang og annað sem þarf.

### Fjáröflun

Sækja þarf um allar fjáraflanir til aðalstjórnar UMF Tindastóls og stjórnar kkd. Tindastóls. Ef ráðist er í fjáraflanir þá skulu þær skipulagðar af viðkomandi foreldraráði í samvinnu við Unglingaráð.

### Innheimta æfingagjalda

Skráning iðkenda og innheimta æfingagjalda fer fram í gegnum skráningar- og greiðslukerfið NÓRA.

## 7.3. Af hverju spila börn íþróttir

Börn og unglingar hafa sínar ástæður fyrir því að taka þátt í skipulegðu íþróttastarfi, en þjálfurum og foreldrum tekst þó ekki alltaf að vera í takt við börnin. Helstu ástæður fyrir þátttöku í íþróttum:

- að hafa gaman
- að fá að njóta sín
- að vera með vinum eða að eignast nýja vini
- að gera eitthvað sem þau eru góð í
- að finna til ánægju með sjálfan sig
- að vera hluti af heild
- að bæta sig og læra nýja færni

Gefðu þér tíma til að tala við barnið þitt um áhugasvið þess og ástæður þess að það er að taka þátt í íþróttum. Börn eru mun líklegri til að halda áfram þátttöku sinni í skipulögðu tómstundastarfi ef þau eru sátt við eigin ástæður fyrir þátttökunni og hafa stuðning foreldra til að taka þátt. Líkur á því að ná árangri í starfinu eru og meiri af sömu ástæðum.

## 7.4. Þátttaka foreldra í starfinu

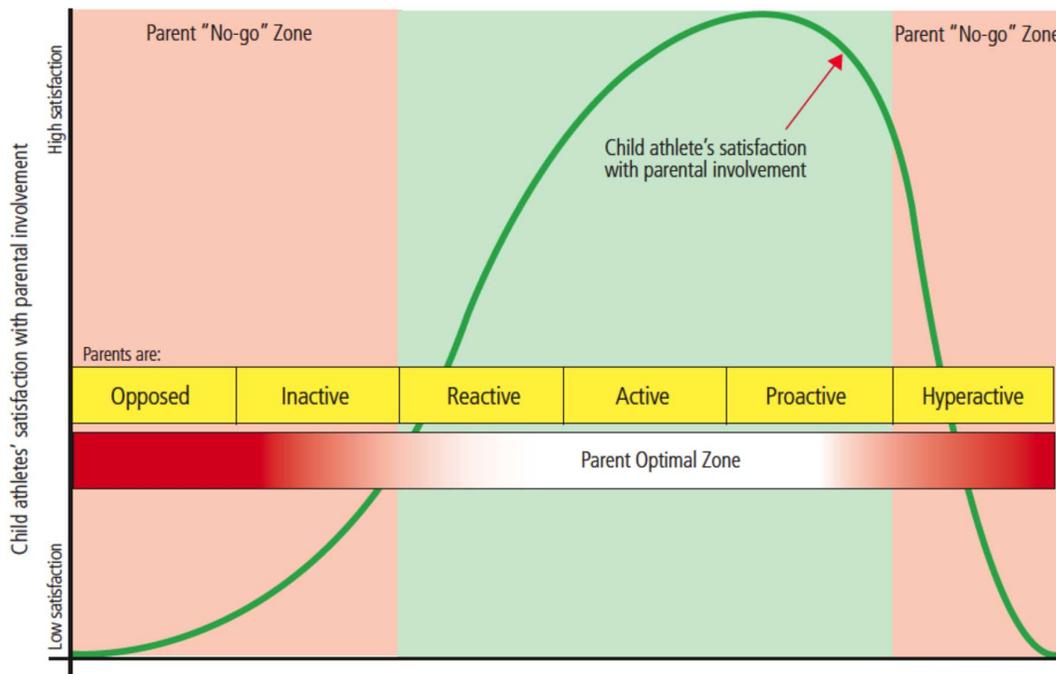
### Af hverju ættu foreldrar að hvetja til þátttöku

Foreldrar hafa oft sínar eigin ástæður fyrir því að senda börn í íþróttir og það getur skapað vandamál þegar þær ástæður eru ekki takt við það sem börnin vilja. Það getur leitt af sér neikvæða reynslu af þátttöku í íþróttum fyrir barnið. Nokkrar helstu ástæður þessa geta orðið þegar foreldrar:

- leggja of mikla áherslu á sigur
- ýta börnum út í sérhæfingu of snemma (velja sér eina íþrótt)
- lifa sína eigin drauma í gegnum íþróttþátttöku barna sinna

Draumastaðan er sú þegar börn finna fyrir innri umbun við þátttöku í þeim íþróttum sem þau velja sér - eitthvað sem er jafnan þekkt sem **ÁNÆGJA!** Þegar áherslan snýr að ytri hvötum frá foreldrum, eða þegar börnum er ýtt út í íþróttir (eða aðra tómsundaiðju) þá minnka líkurnar umtalsvert á því að börn njóti þess að stunda íþróttina og halda áfram þátttöku, sem veldur þá jafnan því að börn brenni út og/eða hætta algjörlega þátttöku og afskiptum af íþróttinni.

Meðfylgjandi mynd sýnir hvernig börn bregðast við þáttökustigi foreldra í kringum íþróttaiðkun þeirra. Í græna svæðinu, ákjósanlega svæðinu, eru foreldrar virkir þátttakendur í starfinu. Aftur á móti eru óvirkir foreldrar (þeir sem sýna engan áhuga á þátttöku barna sinna), og óvirkir foreldrar líklegir til að draga úr ánægju barna sinna af þátttöku.



Redrawn from: Engaging Parents, Celia Brackenridge Ltd. 2005

Ef þú skynjar það sem foreldri að þjálfari eða félag barnsins þíns leggur alla áherslu á að vinna leiki og keppnir umfram það að hafa gaman og þroskast, skaltu ræða málið við þjálfarann og yfirþjálfara.

Íþróttavísindi hafa bent til þess að það taki að lágmarki 10 ár og 10.000 klukkutíma af þjálfun fyrir hæfileikaríka íþróttamenn að komast upp á hæsta stig keppni. Þetta þýðir að jafnaði þriggja klukkutíma þjálfun eða keppni daglega í 10 ár fyrir íþróttamenn.

## 7.5. Íþróttamenn í fyrsta sæti, sigur í öðru sæti

Með því að halda fast í rétt sjónarhorn má hjálpa börnum að ná meiri árangri en hægt væri ef þau væru heltekin af hugmyndinni að vinna. Sigurþráhyggja hjá yngstu iðkendunum byggir oft upp ótta við að mistakast, sem aftur leiðir af sér verri frammistöðu og veldur oft uppnámi meðal barnanna.

### Hjálpaðu barninu þínu að njóta íþróttta

Þú getur hjálpað barninu þínu að njóta íþróttaiðkunar með eftirfarandi þáttum:

1. Þróa sigursýn
2. Byggja upp sjálfstraust
3. Leggja áherslu á að hafa gaman, þróa hæfni og gera sitt besta
4. Hjálpa barninu að setja frammistöðumarkmið

#### 1. Þróa sigursýn

Hver einasta ákvörðun foreldra um börn sín ætti að snúast fyrst um hvað sé börnunum fyrir bestu og svo hvað getur hjálpað barninu að vinna. Orðað hreint út...

#### 2. Byggja upp sjálfstraust

Að byggja upp sjálfstraust meðal barna er einn mikilvægasti þáttur uppeldis. Það er ekki auðvelt og verður erfiðara ef sjónarmiðið „að vinna sama hvað“ verður ofan á. Íþróttamenn sem meta sitt sjálf út frá sigrum lenda oft í vandræðum með sjálfstraustið þegar þeir tapa.

Íþróttamaður getur náð árangri án þess að vinna. Árangur er mælikvarði á hæfni íþróttamannsins, en sigur endurspeglar aðeins útkomu í keppni. Barnið þitt getur ekki stjórnað öllum þeim breytum sem stjórna útkomu leikja, en það getur fundið velgengi með því að þróa hæfileika sína.

Það þarf meira en hvatningu til að byggja sjálfstraust. Þú þarft að sýna barninu samþykki og skilyrðislausu ást. Það er auðvelt að sýna það þegar vel gengur, en það getur verið áskorun þegar illa gengur. Ekki hrósa falskt, börnin sjá í gegnum það. Vertu hreinskilið foreldri, það gengur betur þegar fram í sækir.

#### 3. Leggja áherslu á að hafa gaman, þróa hæfni og gera sitt besta

Það er einföld ástæða fyrir því að leggja skuli áherslu á það að hafa gaman, því án þess er líklegt að barnið vilji ekki halda áfram að spila. Börn hafa ekki gaman af því að standa í röð á æfingu, fá ekki að taka þátt í leikjum, finna fyrir pressu að þurfa að vinna, eða þegar þau taka ekki framförum né læra nýja hæfni. Að sama skapi njóta börn þess þegar þegar æfingar eru vel skipulagðar, þau fá að taka þátt í leikjum, þróa nýja hæfni og áherslan er á að leggja sig fram. Þegar börn sjá framfarir og finna þær í leikjum þá finna þau fyrir aukinni hvatningu til að leggja meira á sig og taka þannig frekari framförum. Að þróa nýja hæfni er einn ánægjulegasti þátturinn við þátttöku í íþróttum.

#### 4. Hjálpa barninu að setja frammistöðumarkmið

Frammistöðumarkmið ýta undir frekari þróun hæfni barna og eru mun öflugra tæki en útkomumarkmið, af tveimur ástæðum:

1. Íþróttamenn hafa stjórn á frammistöðumarkmiðum
2. Frammistöðumarkmið hjálpa íþróttamanninum að bæta sig

Frammistöðumarkmið eiga að vera nákvæm og krefjandi, en ekki má þó vera of erfitt að ná þeim. Þú (og þjálfari barnsins) ættuð að hjálpa barninu að setja frammistöðumarkmið. Hjálpaðu barninu að einbeita sér að frammistöðumarkmiðum sínum fyrir leiki, sem getur þá hjálpað barninu að njóta

reynslunnar. Eftir leiki hjá barninu, ekki spyrja „Vannstu?“. Einbeittu þér að frammistöðutengdum spurningum.

### Tryggja heilsusamlegt líferni

Þegar barnið þitt hefur hafið þátttöku, þá hvetjum við til þess að þú ræðir við þjálfarann um hvernig þú getir best stutt við barnið heima við. Skoðaðu vel næringar- og svefnþörf barna sem stunda íþróttir og aðstoðaðu barnið við að skilja nauðsyn næringar og hvíldar fyrir æfingar og leiki.

### Ýta undir sjálfstraust

Þau andlegu og tilfinningalegu skilaboð sem börn fá í gegnum þátttöku í íþróttum hefur mikil áhrif á sjálfstraust þeirra. Mörg þessara skilaboða koma í gegnum hrós eða gagnrýni frá þjálfurum og foreldrum, auk þess sem mikið er lesið í þætti eins og spilatíma og hversu oft þau eru valin til þess að sýna færni eða æfingar.

Að stjórn og ýta undir sjálfstraust þarfnast næmni og færni af hálfu foreldra og þjálfara, en það þarf í raun ekki að vera svo flókið. Hér eru nokkur einföld atriði sem foreldrar geta sinnt til að ýta undir heilbriggt sjálfstraust barna:

- hvetja barnið til að tala um upphalds hluta æfingar
- biðja barnið um að segja frá atriðum sem tókust vel, hvort sem er úr leik eða æfingu
- viðurkenna þau atriði og velgengni sem börnunum finnast mikilvæg - mundu að það sem skiptir þau mál á að skipta þig máli
- aldrei að nota mútur eða hótanir til að fá barnið til að taka þátt

Börn læra betur í hvetjandi og stressfríu umhverfi, það er á valdi foreldra og þjálfara að smíða það umhverfi fyrir börnin. Ýttu undir sjálfstraustið með því að fá barnið til að nota jákvætt og styrkjandi sjálfstal eins og: "ég er fær, ég get þetta"

### Samskipti við þjálfara, dómara og aðra foreldra

Í kringum skipulagt íþróttastarf eru jákvæð og góð samskipti við þjálfara, dómara og aðra foreldra mikilvæg. Hérna eru nokkrir þættir sem er gott að hafa í huga og tillögur til að bæta úr þegar þarf:

- **Svindl**  
Ef þú verður var við þjálfara sem ýtir undir eða hvetur til þess að svindla skaltu í einrúmi og í rólegheitum benda þjálfaranum á að það sé ekki ásættanlegt að kenna börnum að hafa rangt við. Jafnframt skaltu láta aðra foreldra vita af því sem er í gangi. Ef þjálfari lætur ekki segjast eða neitar skal hafa samband við yfirþjálfara eða Unglingaráð.
- **Munnleg misnotkun**  
Ef þjálfari barnsins þíns, þjálfari andstæðinga eða foreldri ræðst að barninu þínu eða öðrum með munnsöfnuði, verður að bregðast við. Ef um er að ræða þjálfara eða foreldra andstæðinga skal láta viðeigandi félag vita. Gætið að því að láta vita hvern um er rætt, hvenær og hvar og endursegðu atvikið eins nákvæmlega og þú getur. Ef viðkomandi framkoma er hins vegar af hendi þjálfara barnsins eða úr foreldrahópi liðsins er best að nálgast viðkomandi og tækla málið strax. Munnleg misnotkun er aldrei ásættanleg og verður að stöðva strax. Ef málið leysist ekki skal hafa samband við yfirþjálfara og Unglingaráð vita.

### Stuðningur á leikjum og æfingum

Foreldrar ættu að:

- mæta á leiki og hvetja alla leikmenn áfram, ekki bara eigið barn
- mæta á æfingar og fylgjast með, börnin æskja þess
- hrósa öllum leikmönnum fyrir dugnað/frammistöðu
- hvetja barnið til að taka þátt í öllum viðburðum og gera sitt allra besta
- taka myndir/vídeó til að safna minningum
- sýna tryggð við félagið og þjálfarann

### Skilvirk samskipti við þjálfara barnsins

Foreldrar eru hvattir til að eiga í opnum og jákvæðum samskiptum við þjálfara barna sinna, sem er jafnframt treyst fyrir velferð barnanna. Munið að enginn þjálfari er fullkominn, en allir reyna þeir sitt besta. Það er hlutverk þitt sem ábyrgt foreldri að tryggja að þjálfarinn geti unnið með barninu þínu og tryggt þannig jákvæða reynslu af iðkuninni. Ef þú sérð að þjálfarinn er hæfur og muni bjóða barninu jákvæða reynslu, þá ættir þú að treysta, styðja og aðstoða þjálfarann án þess að trufla starfið eða taka fram fyrir hendurnar á þjálfaranum. Til þess að eiga góð samskipti við þjálfarann þarf fyrst að skilja hann og hvernig hann vinnur með börnum og liðinu. Hérna er gátlisti með spurningum sem nota má til að meta þjálfarann.

### Hugmyndafræði

- Er þjálfarinn upptekinn af því að vinna með öllum tiltækum ráðum eða er áherslan á þróun og þroska leikmanna?
- Sér þjálfarinn til þess að það sé gaman að læra íþróttina?
- Leggur þjálfarinn áherslu á þróun færni leikmanna og styður hann börnin við að ná markmiðum sínum?

### Hvatir

- Hverjar eru hvatir þjálfarans fyrir þjálfun?
- Er þjálfarinn að leita að persónulegri viðurkenningu á kostnað leikmanna sinna?

### Þekking

- Kann þjálfarinn leikreglurnar og þá hæfni sem þarf til að spila körfubolta?
- Kann þjálfarinn að kenna þá færni til barna?

### Leiðtogahæfni

- Leyfir þjálfarinn leikmönnum að deila leiðtogahlutverkum og eiga þátt í ákvarðanatöku eða stýrir hann öllu sjálfur?
- Ef forystuhlutverk þjálfarans byggt á ótta iðkenda eða gagnkvæmri virðingu?

### Sjálfsstjórn

- Sýnir þjálfarinn sömu sjálfsstjórn og ætlast er til af leikmönnum?
- Hvernig bregst þjálfarinn við mistökum leikmanna?

### Skilningur

- Ber þjálfarinn virðingu fyrir tilfinningum leikmanna?

- Skilur þjálfarinn hvernig hver leikmaður er byggður upp, kemur hann fram við börnin sem einstaklinga?

#### Samskipti

- Bera orð og aðgerðir þjálfarans jákvæðar eða neikvæðar tilfinningar?
- Veit þjálfarinn hvenær á að tala og hvenær að hlusta?

#### Virðing

- Bera leikmennirnir virðingu fyrir þjálfaranum og hlusta á það sem hann hefur að segja?
- Líta leikmennirnir upp til þjálfarans?

#### Eldmóður

- Hefur og sýnir þjálfarinn eldmóð varðandi þjálfun?
- Veit þjálfarinn hvernig á að byggja upp eldmóð hjá leikmönnum sínum?

## 7.6. Spurningar til barnsins eftir æfingar og leiki

Það þarf ekki alltaf taka skýrslu eftir leiki. Það er í lagi að tala ekki um leikinn. Hér að neðan eru nokkrar spurningar sem hjálpa þér að fylgjast með því sem er í gangi hjá barninu án þess að horfa til útkomumarkmiða.

- Gekk þér betur í þessari viku?
- Hvað lærðirðu á æfingu?
- Hvað finnst þér þú þurfa að bæta?
- Get ég hjálpað þér að bæta eitthvað?
- Hvað lagði þjálfarinn áherslu á eftir leikinn/æfinguna?
- Skemmtirðu þér í dag?
- Sýndu andstæðingarnir íþróttamennsku? Sýndir þú af þér íþróttamennsku?
- Er formið að batna?
- Hvað fannst þér skemmtilegast við leikinn/æfinguna?
- Hvað finnst þér skemmtilegast við að vera í liði?
- Hvað finnst þér skemmtilegast við þjálfarann?
- Hvernig getur þjálfarinn hjálpað þér að taka framförum?

## 7.7. Brottfall iðkenda

70% krakka eru hætt í íþróttum við 13 ára aldurinn

9 helstu ástæður þess að börn hætta í íþróttum:

1. Missa áhugann
2. Það var ekki gaman
3. Tók of mikinn tíma
4. Þjálfarinn var ekki nógu góður að kenna íþróttina
5. Fór að leiðast að keppa
6. Of mikil áhersla á sigur
7. Langaði að taka þátt í öðrum tímum en íþróttum
8. Þurftu meiri tíma í nám
9. Of mikið álag

(Source: Institute for the Study of Youth Sports, Michigan State University)

## 7.8. Gátlisti fyrir búnað

Hér er gátlisti yfir búnað sem þú sem foreldri getur séð barninu fyrir fyrir æfingar og leiki:

- Merktur vatnsbrúsi
- Stuttbuxur, körfuboltabolur/stuttermabolur, íþróttaskór
- Heilsusamlegt nesti milli æfinga/leikja

## 8. Félagsstarf

Stefna Unglingaráðs er að allir aldursflokkar eigi með sér félagsstarf utan hefðbundinna æfingatíma. Það á að vera í samræmi við starfsáætlanir flokkanna sem samþykktar eru af Unglingaráði og foreldrum. Í starfsáætlun skal reyna að dagsetja viðburði utan æfinga eigi sjaldnar en tvisvar sinnum á vetri. Framkvæmd félagsstarfs á að vera á ábyrgð þjálfara og foreldra. Unglingaráð hafi milligöngu um afnot af aðstöðu til félagsstarfsins.

Félagsstarfið skal vera þroskandi fyrir iðkendur og efla samkennd þeirra og félagslega vitund.

Stefnt er að virkri þátttöku foreldra í félagsstarfinu.

Atburðadagatal flokkanna skal reyna að samræma í upphafi starfsárs.

Stefnt er á að halda eftirfarandi atburði á hverjum vetri þar sem iðkendur flokka koma saman og skemmta sér.

- Pizzukvöld a.m.k. tvisvar á vetri fyrir hvern flokk þar sem komið er saman með þjálfara og foreldrum og allir fá pizzur og gos. Horft á upptöku af skemmtilegum körfuboltaleik, farið í leiki eða spilað.
- Króksmót körfunnar. Allir iðkendur koma saman og skipt er í yngri og eldri hóp. Öllum blandað saman og skipt í lið. Sigurvegarar í yngri og eldri hópi fá verðlaun.
- Uppskeruhátíð. Í maí er uppskeruhátíð í Íþróttahúsinu á Sauðárkróki, þar sem boðið er upp á veitingar og iðkendum í öllum flokkum veitt verðlaun fyrir árangur vetrarins samkvæmt reglum ÍSÍ.

Unglingaráð ásamt foreldraráði hvers flokks og stjórn deildarinnar sjá um að tímasetja og framkvæma ofangreinda viðburði.

## 9. Fræðslu- og forvarnarstarf

Stefna Körfuknattleiksdeildar og Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Tindastóls er að fylgja Fræðslu- og forvarnarstefnu UMSS.

Áfengis- og tóbaksneysla á ekki að eiga sér ekki stað í starfsemi Körfuknattleiksdeildar og Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar UMF Tindastóls skv. stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

- Áfengisneysla í íþróttakeppni og á ferðalögum er bönnuð.

- Munntóbaksneysla og reykingar á þeim íþróttasvæðum sem félagið hefur aðgang að er bönnuð.

Rík áhersla er lögð á að þjálfarar, stjórnarmenn og aðrir sem koma að starfsemi Körfuknattleiksdeildar UMF Tindastóls virði þessar reglur í umgengni sinni við börn og unglunga.

### Neysla tóbaks og vímuefna

Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar, keppni og félagsstarf á vegum Unglingaráðs.

Félagið er auk þess andvígt neyslu tóbaks og vímuefna.

### Viðbrögð við neyslu iðkenda

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

Viðbrögð við brot á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð Unglingaráðs munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan körfuknattleiksdeildar.

### Hlutverk þjálfara

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

Þjálfarar skulu miðla til iðkenda fróðleik um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum. Þjálfarar skulu framfylgja stefnu Unglingaráðs varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

### Samskipti við foreldra/forráðamenn

Félagið mun upplýsa foreldra um stefnu Körfuknattleiksdeildar UMF Tindastóls í vímuvörnum og stefnir auk þess að góðu samstarfi við foreldra / forráðamenn um vímuvarnir.

Félagið mun hafa samráð við foreldra/forráðamenn, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkanda undir sjálfræðisaldri.

*Sjá fylgiskjal IX: Fræðslu- og forvarnarstefna UMSS*

## 10. Einelti

Stefna Körfuknattleiksdeilar og Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Tindastóls er að fylgja Siðareglum UMSS og Viðbragðáætlunum UMSS.

Einelti er langvarandi ofbeldi, líkamlegt og/eða andlegt sem beinist að ákveðnum einstaklingi eða jafnvel einstaklingum. Atferlið er endurtekið og sá sem fyrir eineltinu verður er ekki fær um að verja sig. Tilviljanakennd stríðni, átök og ágreiningur milli jafningja telst ekki til eineltis.

Einelti getur verið:

- Líkamlegt: barsmiðar, spörk, hrindingar eða skemmdarverk
- Munnlegt: uppnefni, niðrandi athugasemdir og endurtekin stríðni
- Skriflegt: tölvuskeyti, sms–skilaboð, bloggsgíðuskrif, krot og bréfasendingar
- Óbeint: baktal, útskúfun eða útilokun úr félagahópi
- Efnislegt: eigum barnsins stolið eða þær eyðilagðar
- Andlegt: þegar barnið er þvingað til að gera eitthvað sem stríðir algjörlega gegn réttlætiskennð þess og sjálfsvirðingu.

Hjá körfuknattleiksdeild Tindastóls:

- Leggjum við ekki aðra í einelti.
- Aðstoðum við þá iðkendur sem verða fyrir einelti.
- Sejum við alltaf frá ef einhver er lagður í einelti.

Ef um einelti er að ræða bregðumst við strax við með viðeigandi hætti.

- Þjálfari eða annar starfsmaður tekur málið að sér, safnar upplýsingum og heldur utan um þær.
- Við ræðum strax við þolanda, með eða án foreldra.
- Leitum aðstoðar sérfróðra aðila ef þurfa þykir.

Til að forðast einelti leggjum við áherslu á að börnin séu samherjar, komi vel fram við hvert annað, skilji ekki útundan og temji sér góð samskipti. Þau læri að leysa þann ágreining sem getur komið upp og séu hvött til að taka afstöðu gegn einelti.

*Sjá fylgiskjal VI: Siðareglur UMSS og fylgiskjal VII: Viðbragðsáætlun UMSS.*

## 11. Kynferðisofbeldi

Stefna Körfuknattleiksdeilar og Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Tindastóls er að fylgja Siðareglum UMSS og Viðbragðsáætlunum UMSS.

Hvers konar kynferðisleg áreitni og kynferðislegt ofbeldi er ekki liðið af félaginu. Tekið er hart á þeim málum sem upp koma. Kynferðislegt ofbeldi gegn börnum er einn alvarlegasti glæpur sem hægt er að fremja og við því eru hörð viðurlög í dómsskerfi Íslands.

Brýnt er að allir séu vakandi fyrir einkennum kynferðislegs ofbeldis sem geta til dæmis brotist fram í þunglyndi, agavandamálum, óvenjulegri árásargirni og fleira.

Komi upp mál hjá körfuknattleiksdeildinni verður þeim vísað til þeirra aðila sem réttast þykir hverju sinni, svo sem lögreglu eða annarra sérfræðinga.

*Sjá fylgiskjal VI: Siðareglur UMSS og fylgiskjal VII: Viðbragðsáætlun UMSS.*

## 12. Jafnréttismál

Stefna Unglingaráðs er að fylgja Jafnréttisstefnu UMSS, ásamt því að sinna til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar hvað varðar aðstöðu, fjármagn, þjálfun og félagsstarf og starfa almennt eftir stefnu ÍSÍ í málaflokknum.

Þjálfarar njóti jafnræðis óháð kyni, aldri og kynþætti.

Iðkendur skulu njóta jafnræðis óháð kyni, aldri og kynþætti.

Stefnt er að jafnri þátttöku kynja, sérstakt verkefni er að auka þátttöku stúlkna. Það hyggst félagið gera m.a. með því að reyna að hafa kvenkynsþjálfara fyrir yngstu stúlkurnar og með öðrum sértækum verkefnum.

Jafnréttismál skulu endurskoðuð eins oft og þurfa þykir.

*Sjá fylgiskjal VIII: Jafnréttisstefna UMSS.*

### 13. Umhverfismál

Stefna Unglingaráðs er að fylgja gildandi stefnu UMSS og ÍSÍ í umhverfismálum og sýna umhverfi sínu ávallt tilhlýðilega virðingu.

- Iðkendur og foreldrar skulu hvattir til að hjóla eða ganga á æfingar.
- Að hvetja til sparnaðar í akstri t.d. með því að sameinast um bíla þegar farið er á æfingar og/eða mót utan héraðs.
- Pappírnotkun verði takmörkuð.
- Ótímabær endurnýjun búninga verði fyrirbyggð með sérstakri meðhöndlun.
- Notkun einnota vara verði í lágmarki eins og kostur er.
- Iðkendur, foreldrar og aðrir í starfsemi Unglingaráðs noti ruslafötur á æfinga- og keppnissvæðum.
- Endurnýtanlegar umbúðir sem falla til í starfsemi Unglingaráðs verði flokkaðar og komið í endurvinnslu.
- Meðferð bolta og annars búnaðar sem félagið hefur afnot af í starfi sínu tryggi endingu þeirra.
- Foreldrar gæti þess við undirbúning keppnisferða að nesti sé pakkað sem mest í fjölnota umbúðir og að takmörkuð verði notkun einnota umbúða.

*Sjá fylgiskjal X: Umhverfisstefna UMSS*

## 14. Fylgiskjöl

- Fylgiskjal I: Stefna ÍSÍ í íþróttum barna og unglunga  
Fylgiskjal II: ÍSÍ - Íþróttaboðorðin tíu  
Fylgiskjal III: Stefnuyfirlýsing um tilhögun íþróttauppeldis æskufóks innan íþóttahreyfingarinnar  
Fylgiskjal IV: Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun  
Fylgiskjal V: Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni  
Fylgiskjal VI: Siðareglur UMSS  
Fylgiskjal VII: Viðbragðsáætlun UMSS  
Fylgiskjal VIII: Jafnréttisstefna UMSS  
Fylgiskjal IX: Fræðslu- og forvarnarstefna UMSS  
Fylgiskjal X: Umhverfisstefna UMSS  
Fylgiskjal XI: Æfinga og kennsluskrá körfuknattleiksdeildar  
Fylgiskjal XII: Vinnureglur fyrir þjálfara á vegum Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Tindstóls  
Fylgiskjal XIII: Fjárhagsáætlun 2018-2019 Körfuknattleiksdeild  
Fylgiskjal XIV: Fjárhagsáætlun 2018 – 2019 Unglingaráðs  
Fylgiskjal XV: Þjálfaramenntun ÍSÍ og KKÍ  
Fylgiskjal XVI: Slysaskráningarblað fyri íþróttahús  
Fylgiskjal XVII: Æfingarseðill

## Fylgiskjal I: Stefna ÍSÍ í íþróttum barna og unglunga

Aldur	Markmið	Leiðir	Mælikvarði á árangur	Keppni, verðlaun og viðurkenningar
≤ 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jakvað upplifun</li> <li>Leikur í fyrircumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ánægðir öðkendur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keppni ekki markmið</li> <li>Allir fá jafna viðurkenningu</li> </ul>
6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jakvað upplifun</li> <li>Öna sköpun</li> <li>Óháð fjölbreytta hreyfingamyndun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Ahersla á leik og gleði</li> <li>Jöfn tækifæri fyrir alla</li> <li>Hvatning að reyna ólíkar íþróttagreinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttatöðkun</li> <li>Ánægðir öðkendur</li> <li>Bætt samhæfing/ hreyfifærni</li> <li>Tæknivörðmið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keppni ekki markmið</li> <li>Ahersla á að keppni fari fram í nærumhverfi</li> <li>Allir fá tækifæri óháð getu</li> <li>Leikur og leikgleði</li> <li>Ósúfl skipta ekki máli</li> <li>Allir fá jafna viðurkenningu</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Óháð fjölbreytta hreyfingamyndun</li> <li>Ahersla á þjálfun tæknilegrar færni</li> <li>Skemmtilegar æfingar</li> <li>Ahersla á hattvísi og íþróttamanslega framkomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Ahersla á leik og gleði</li> <li>Jöfn tækifæri fyrir alla</li> <li>Virða nafn og brenning félags</li> <li>Virða keppinauta, dómara og þjálfara</li> <li>Hvatning til að reyna ólíkar íþróttagreinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttatöðkun</li> <li>Ánægðir öðkendur</li> <li>Bætt samhæfing/ hreyfifærni</li> <li>Tæknivörðmið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keppni ekki markmið</li> <li>Ahersla á að keppni fari fram í nærumhverfi</li> <li>Logo ahersla á liðakeppni</li> <li>Allir fá tækifæri óháð getu</li> <li>Ósúfl skipta ekki máli</li> <li>Allir fá jafna viðurkenningu</li> </ul>
11-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Æfingar fjölbreyttar og skemmtilegar og leikrænar æfingar</li> <li>Ahersla á þjálfun tæknilegrar færni</li> <li>Proskia líkamlegt atgævi gegnum leik og leikrænar æfingar</li> <li>Ahersla á hattvísi og íþróttamanslega framkomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Skemmtilegar æfingar</li> <li>Jöfn tækifæri fyrir alla</li> <li>Virða nafn og brenning félagsins</li> <li>Virða keppinauta, dómara og þjálfara</li> <li>Hvatning til að reyna ólíkar íþróttagreinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttatöðkun</li> <li>Ánægðir öðkendur</li> <li>Tæknivörðmið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allir fá tækifæri miðað við getu</li> <li>Lið vinni til verðlauna, ahersla á liðshald</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> <li>Leiðlegt að kynna Íslandsmeistar, einstakling eða lið</li> </ul>
13-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proskia líkamlegt atgævi í gegnum leik og leikrænar æfingar</li> <li>Virðaða og bæta tæknilega færni</li> <li>Skipa jákvætt og uppbyggilegt umhverfi</li> <li>Halda sem flestum virkum í þrótt- og félagsstarfi</li> <li>Ahersla á hattvísi og íþróttamanslega framkomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Áfram unnið með tæknilega færni</li> <li>Vinna á markvissan hátt með jákvæð samskipti og ýta undir aukð sjálfráust öðenda</li> <li>Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl</li> <li>Allir fá tækifæri til æfinga og/ eða keppni miðað við þroska, getu og áhuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttatöðkun</li> <li>Ánægðir öðkendur</li> <li>Tæknivörðmið</li> <li>Bætt líkamlegt atgævi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lið vinni til verðlauna</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> </ul>
15-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éfta líkamlegt atgævi</li> <li>Virðaða og bæta tæknilega færni</li> <li>Skipa félagslega jákvæðar abstaður og umhverfi</li> <li>Kynna keppnis- og afreksþróttamensku</li> <li>Kynna fleiri möguleika fyrir þeim sem vilja öðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagskappans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Hæra hlutfall æfinga byggir á þol-, kraft-, hraða- og líðleikaæfingum</li> <li>Aukin ahersla á sérhæfðar tækni</li> <li>Vinna á markvissan hátt með jákvæð samskipti og ýta undir aukð sjálfráust öðenda</li> <li>Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl</li> <li>Allir fá tækifæri til æfinga og/ eða keppni miðað við þroska, getu og áhuga</li> <li>Félag skipti tækifæri til að stunda keppnisíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttatöðkun</li> <li>Ánægðir öðkendur</li> <li>Bætt líkamlegt atgævi</li> <li>Árangur í keppni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lið vinni til verðlauna</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> </ul>
17-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éfta líkamlegt atgævi</li> <li>Virðaða og bæta tæknilega færni</li> <li>Skipa félagslega jákvæðar abstaður og umhverfi</li> <li>Innlíða afreksþróttamensku</li> <li>Hafa möguleika á að öðka íþróttir sem líkamsrækt og/ eða vegna félagskappans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Hæra hlutfall æfinga byggir á þol-, kraft-, hraða- og líðleikaæfingum</li> <li>Aukin ahersla á sérhæfðar tækni</li> <li>Fornarnarfræðsla gegn vimefnanotkun</li> <li>Vinna á markvissan hátt með jákvæð samskipti og ýta undir aukð sjálfráust öðenda</li> <li>Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl</li> <li>Allir fá tækifæri til æfinga og/ eða keppni miðað við þroska, getu og áhuga</li> <li>Félag skipti tækifæri til að stunda keppnisíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttatöðkun</li> <li>Ánægðir öðkendur</li> <li>Bætt líkamlegt atgævi</li> <li>Árangur í keppni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lið vinni til verðlauna</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> </ul>



100 ÁRA  
1907 - 2007



## Fylgiskjal II: **Íþróttaboðorðin tíu**



### Íþróttaboðorðin tíu



1. Íþróttir fyrir öll börn
2. Íþróttir byggí upp öfluga einstaklinga
3. Virðum skoðanir barna og unglunga
4. Fjölbreytt íþróttastarf
5. Þjálfun hæfi aldri og þroska
6. Íþróttakeppni með tilliti til aldurs og þroska
7. Íþróttaaðstaða við hæfi
8. Fagmenntaðir þjálfarar
9. Stuðningur foreldra skiptir máli
10. Virðum störf dómara og starfsmanna

### Fylgiskjal III: **Stefnuyfirlýsing um þjálfaramenntun**

---

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

#### 1. **Íþróttasamband Íslands og sambandsaðilar þess stefna að því:**

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

#### 2. **Til að ná þessum takmörkum stefna ÍSÍ og sambandsaðilar þess að því:**

- a) að koma á fót áfangaskiptu fræðslukerfi sem veiti möguleika á að afla sér fullnægjandi og viðeigandi menntunar til þjálfarastarfa fyrir alla aldurshópa og á öllum afreksstigum. Áfangaskipting fræðslukerfisins skal vera samræmd fyrir allar íþróttagreinir og námsefni og kennsla í sameiginlegum námsgreinum samnýtt milli íþróttagreina eins og kostur er.
- b) að skilgreina hvers konar þjálfaramenntun sé fullnægjandi og viðeigandi til að stunda þjálfarastörf fyrir hvern aldurshóp, hvert afreksstig og hverja íþróttagrein. Skilgreiningar á hæfniskröfum til þjálfara skulu miðast við áfangaskiptingu fræðslukerfisins og skal sambærileg menntun sem aflað er annars staðar metin með samanburði við það.
- c) að ÍSÍ beri ábyrgð á faglegu innihaldi í öllum almennum þáttum þjálfaramenntunarinnar, sem sameiginlegir eru öllum íþróttagreinum, en sérsamböndin hvert um sig beri ábyrgð á faglegu innihaldi í þeim þáttum þjálfaramenntunarinnar sem eru sértækir fyrir viðkomandi íþróttagrein.
- d) að innan fræðslukerfis íþróttahreyfingarinnar verði unnt að afla sér menntunar í efsta áfanga til þjálfarastarfa fyrir hvern tiltekinn markhóp (aldurshóp eða afreksstig).

*Samþykkt á 63. Íþróttapingi ÍSÍ á Akranesi 26. - 27. október 1996*

## Fylgiskjal IV: **Stefnuyfirlýsing um forvarnir og fíkniefni**

---

Neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna á aldrei samleið með iðkun íþróttá og vill íþróttahreyfingin á Íslandi efla forvarnahlutverk sitt á eftirfarandi hátt:

### **Setja fram markvissa stefnu**

- hvetja íþrótt- og ungmennafélög til þess að festa í lög sín ákvæði þar sem tekin er einörð afstaða gegn neyslu á áfengi, tóbaki og fíkniefnum
- móta sameiginlegar starfsreglur um hvernig tekið skuli á fíkniefnavanda ungs fólks á vettvangi íþróttahreyfingarinnar og hvernig unnið skuli að forvörnum
- gera öll íþróttamannvirki algerlega reyklaus

### **Stuðla að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi**

- hvetja íþrótt- og ungmennafélög til þess vinna markvisst að því að fjölga iðkendum íþróttá meðal barna og unglunga, m.a. með því að auka fjölbreytni í iðkuninni og tryggja þannig að öll börn og unglingar fái tækifæri til að stunda íþróttir í samræmi við eigin þarfir, getu og áhuga
- nýta mannvirki og aðstöðu íþróttahreyfingarinnar til að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglunga, t.d. með því að bjóða upp á iðkun óhefðbundinna greina, halda opin hús í íþróttamannvirkjum, eða efna til annars konar íþróttastarfs fyrir þessa aldurshópa þar sem meiri áhersla er lögð á að koma til móts við þarfir þeirra fyrir afþreyingu og skemmtun en keppni og afrek

### **Auka þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan hreyfingarinnar**

- gefa út fræðsluefni um fíkniefni og forvarnir fyrir þjálfara og iðkendur og gera fræðslu um þessi málefni að föstum þætti í fræðslustarfi íþróttahreyfingarinnar og í íþróttanámi í framhaldsskólum
- fela þjálfurum að fræða þá iðkendur sem þeir þjálfar um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum
- hvetja sambandsaðila íþróttahreyfingarinnar til þess að fjalla um fíkniefni og forvarnir í málögnum sínum og ritum

*Samþykkt á Íþróttáþingi 2. nóvember 1997*

## Fylgiskjal V: **Siðareglur UMSS**

### **Ungmennasambands Skagafjarðar (UMSS) og aðildarfélaga**

#### **Tilgangur og markmið**

Siðareglurnar þjóna þeim tilgangi að gera iðkendum, þjálfurum, foreldrum og öðrum sem að starfi ungmennasambandsins koma, grein fyrir því hvaða hegðunarviðmið eru höfð að leiðarljósi í starfinu og til hvers er ætlast af þeim einstaklingum sem koma fram í nafni UMSS og aðildarfélaga þess. Markmið siðareglanna er að stuðla að bættri framkomu og styðja metnaðarfulla og heiðarlega framgöngu allra, en einnig til að efla traust og fagmennsku út á við sem og inná við. Gengið er út frá því að allir iðkendur, þjálfarar, foreldrar, starfsfólk kynni sér siðareglurnar og fari eftir þeim. Brot á sérmerktum siðareglum eru álitin agabrot innan sambandsins og viðurlög við þeim í samræmi við viðbragðsáætlun UMSS.

#### **Iðkendur – börn og ungmenni:**

1. Gerðu alltaf þitt besta og berðu ábyrgð á eigin frammistöðu.
2. Viðhaltu jákvæðni í hugsun og orði, bæði þegar vel gengur og illa.
3. Virtu alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika í íþróttum.
4. Sýndu öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem mótherjum.
5. Þrættu hvorki né deildu við dómara.
6. Vertu heiðarlegur, sanngjarn og opinn gagnvart þjálfara og forystufólki félagsins sem ber ábyrgð á þér við æfingar og keppni.
7. Forðastu neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja og þjálfara.
8. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að komið sé fram við þig.
9. Vertu ávallt stundvís á æfingar og keppnir, leggðu þig alltaf fram.
10. Berðu virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra óháð því hvað fólk er ólíkt hvað varðar s.s. kyn, kynþátt, trúarbrögð og kynhneigð.

#### **Iðkendur – 18 ára og eldri:**

1. ***\*Hafðu heilbrigði að leiðarljósi og neyttu aldrei ólöglega lyfja né vímuefna.***
2. Virtu alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna leiksins.
3. Forðastu neikvæð ummæli eða skammir.
4. Vertu heiðarlegur og opin í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja þig.
5. Taktu sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska
6. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan og hafðu hugfast að þú ert fyrirmynd yngri iðkenda.
7. ***\*Samþykktu aldrei eða sýndu ógnandi eða ofbeldisfulla hegðun eða áreiti þar með talið kynbundið og kynferðislegt og beittu þér gegn því.***
8. Forðastu nán persónuleg samskipti við þjálfara þinn.

\*Brot á sérmerktum siðareglum eru álitin agabrot innan sambandsins og viðurlög við þeim í samræmi við viðbragðsáætlun UMSS.

#### **Þú sem þjálfari:**

1. Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum. Komdu vel fram við þá alla, óháð kyni, kynþætti, skoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð sem þýðir m.a. að vera réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum.
2. Styrktu jákvæða hegðun og framkomu. Viðhafðu einnig jákvæða gagnrýni og forðastu neikvæða gagnrýni.
3. Sjáðu til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.

4. Sýndu íþróttinni virðingu og virtu reglur hennar, venjur og siði. Stuðlaðu að því að iðkendur geri slíkt hið sama og kenndu þeim að virða dómara og keppinauta.
5. Fáðu iðkendur til að vera með í ákvörðunum sem tengjast þeim og kenndu þeim að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
6. **\*Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varstu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.**
7. Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum.
8. Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf.
9. Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
10. **\*Samþykktu aldrei ógnandi, ofbeldisfulla hegðun eða áreiti þar með talið kynbundið og kynferðislegt og beittu þér gegn því.**
11. Haltu á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar.
12. Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, nema með leyfi foreldra/forsjáraðila.
13. **\*Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og netið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar. Náið líkamlegt samband við iðkanda er ekki leyfilegt. Komdu þér aldrei í þá aðstöðu að þú sért einn með iðkanda að nauðsynjalausu.**
14. Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
15. Beittu þér í forvörnum gegn notkun ólöglegra lyfja, vímuefna, áfengis og alls tóbaks.
16. **\*Öll neysla tóbaks, rafretna, áfengis eða annarra vímuefna er óheimil í öllu íþróttastarfi.**
17. Notfærðu þér aldrei aðstöðu þína sem þjálfari til að uppfylla eigin áhuga á kostnað iðkandans.
18. Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
19. **\*Upplýstu foreldra um grun um stríðni og/eða áreitni.**

\*Brot á sérmerktum siðareglum eru álitin agabrot innan sambandsins og viðurlög við þeim í samræmi við viðbragðsáætlun UMSS.

### **Þú sem foreldri eða forráðamaður**

#### **Hafðu ávallt hugfast að:**

1. Barnið þitt er í íþróttum vegna eigin ánægju en ekki til að gleðja þig.
2. Hvettu barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna og að leysa deilur án fjandskapar eða ofbeldis.
3. Styddu og hvettu öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin.
4. Vertu jákvæður, bæði þegar vel gengur og þegar illa gengur.
5. Berðu virðingu fyrir störfum þjálfara, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans á meðan á þjálfun, leik eða keppni stendur.
6. Líttu á dómarrann sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans fyrir framan iðkendur.
7. Mettu þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu, því án þeirra hefði barn þitt ekki möguleika á að stunda æfingar og keppni með sínu félagi.
8. Upplýstu félag/þjálfara/starfsmann um grun um stríðni og/eða áreitni.
9. Virtu rétt hvers barns, óháð s.s. kyni, kynþætti, trúarbrögðum og kynhneigð.

#### **Stuðningsmaður:**

1. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, og af virðingu.
2. Mundu að mikilvægast er að hvetja þitt lið áfram og hrósa þegar vel er gert. Stuðningsmenn eiga að hvetja og hrósa.
3. Forðastu niðrandi ummæli í garð andstæðinga og samherja, jafnt stuðningsmanna sem og leikmanna og þjálfara.
4. Forðastu neikvæða hegðun á kappleikjum, svo sem ölvun og ólæti. Mundu að þú ert mikilvæg fyrirmynd félagsmanna og slæm hegðun þín getur skaðað ímynd félagsins alls.

5. Berðu virðingu fyrir störfum dómara og þjálfara liðsins.
6. Hlutverk stuðningsmanna er félaginu mjög mikilvægt og því ber stuðningsmanni að standa ávallt vörð um gildi félagsins jafnt utan vallar sem innan.

**Þú sem stjórnarmaður eða starfsmaður:**

1. Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvorttveggja lifi áfram meðal félagsmanna.
2. Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja og af virðingu.
3. Virtu lýðræðisreglur og gagnsæi við ákvarðanatöku og stjórnaðu samkvæmt reglum um ábyrga fjármálastjórn
4. Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
5. Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
6. Stuðlaðu að því að formlegum og siðferðislegum reglum og venjum sé fylgt. Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins

## Fylgiskjal VI: **Viðbragðsáætlun UMSS**

### **Viðbragðsáætlun Ungmennasambands Skagafjarðar og aðildarféлага vegna aga- eða ofbeldisbrota, eineltis, kynferðislegrar og kynbundinnar áreitni.**

Samkvæmt stefnu í jafnréttis, fræðslu- og forvarnarmálum tekur UMSS og aðildarfélög þess afdráttarlausa afstöðu gegn hvers kyns ofbeldi, áreitni og vímuefnaneyslu/notkun. Viðbragðsáætlun þessi er frekari útfærsla á því markmiði. Það er stefna sambandsins að starfsmenn/iðkendur vinni í anda samstarfs og sýni þannig samferðafólki sínu alltaf kurteisi og virðingu í samskiptum. Einelti, kynbundin og kynferðisleg áreitni, ofbeldisbrot og agabrot verða undir engum kringumstæðum umborin. Öll meðvirkni starfsmanna/iðkenda/foreldra/ stjórnarfólks er í slíkum tilvikum er jafnframt óásættanleg.

Mikilvægt er að til staðar sé skýr almenn viðbragðsáætlun ef upp koma mál sem talin eru falla undir þær skilgreiningar sem gerð er grein fyrir hér að neðan. Það er til að tryggja hagsmuni beggja aðila, bæði þess sem telur sig hafa orðið fyrir óviðeigandi hegðun af þeim toga sem lýst er, svo og þess aðila sem sakaður er um óviðeigandi hegðun. Enginn er sekur fyrr en sök sannast. Grundvallaratriði er að allir sem að slíkum málum koma gefi sér ekki niðurstöðu fyrr en að loknu vel athuguðu máli, faglegu og yfirveguðu mati.

## **Kafli I**

### **A. Spurningar sem skipta máli og þarf að kortleggja í hverju tilviki fyrir sig:**

#### **Hvað gerist?**

*Einelti:* Síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða að valda honum ótta. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna fellur ekki hér undir.

*Kynbundin áreitni:* Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

*Kynferðisleg áreitni:* Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

*Ofbeldi:* Hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga þess sem fyrir henni verður, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennda sviptingu frelsis.

*Agabrot:* Að brjóta sérmerktar siðareglur sambandsins/brjóta lög eða reglur aðildarfélags síns/brjóta landslög.

#### **Hver gerir?**

Þjálfari, starfsmaður, iðkandi yfir 18 ára, iðkandi yngri en 18 ára, utanaðkomandi aðili

#### **Hver verður fyrir?**

Þjálfari, starfsmaður, iðkandi yfir 18 ára, iðkandi yngri en 18 ára, utanaðkomandi aðili

Ath þegar/ef barn segir frá ofbeldi/áreitni á það ávallt að nióta vafans – trúa skal orðum og upplifunum þess, hlusta en varast að yfirheyrja – láta barnið vita að það er rétt að segja frá, ofbeldið/áreitnið sé ekki á ábyrgð þess – tilkynna til barnaverndar/lögreglu.

### **B. Hvað á að gera?**

Engin tvö mál eru eins og það er engin ein rétt leið til þess að bregðast við ef grunur um ofbeldi, áreitni eða neyslu kemur upp. Nokkur almenn ráð eru:

1. Ef grunur vaknar hjá starfsmanni/þjálfara um að iðkandi hafi orðið fyrir ofbeldi af einhverju tagi þ.m.t kynferðislegu skal viðkomandi leita með áhyggjur sínar til yfirmanns.
2. Upplýsa skal foreldra um málið hið fyrsta.

3. Ríki óvissa með hvort tilkynna eigi mál til barnaverndaryfirvalda á stjórn deildar/ félagsins ávallt kost á að leita ráða og fá viðbrögð frá barnaverndaryfirvöldum í viðkomandi sveitarfélagi
4. Tilkynning til barnaverndaryfirvalda eða lögreglu er að öllu jöfnu gerði í nafni aðildarfélags sér í lagi ef meintur gerandi er starfsmaður þess eða iðkandi.
5. Tilkynningarskylda gengur framár þagnarskylduákvæðum.
6. Taki yfirvöld mál til rannsóknar þar sem meintur gerandi er starfsmaður/iðkandi er honum vikið úr starfi sínu tímabundið á meðan rannsókn málsins stendur yfir og síðan endanlega reynist hann sekur.
7. Leiki grunur á að brotið hafi verið á barni á heimili er öryggis þess best gætt með því að tilkynna beint til viðkomandi barnaverndaryfirvalda.

### C. Almenn viðbragðsáætlun:

#### Fyrsta skref:

Meintur þolandi eða aðstandandi leitar til framkvæmdastjóra UMSS með munnlega/skriflega kvörtun um meint einelti, ofbeldi, kynbundna og/eða kynferðislega áreitni. Ef brotið er talið vera þess eðlis að það varði við lög er því vísað til lögreglu.

Mikilvægt er að haldið sé vel utan um öll gögn sem tengjast kvörtunum iðkenda/foreldra/starfsfólks(þjálfara/aðstoðarþjálfara).

Mikilvægt er að meintur þolandi haldi skrá yfir þá atburði sem koma upp og má þá helst nefna:

- a) Nákvæma lýsingu á því sem gerist í hvert skipti.
- b) Hverjir voru viðstaddir t.d. möguleg vitni.
- c) Hvað var sagt eða gert?
- d) Hvernig brást meintur þolandi við?
- e) Hvernig brást meintur gerandi við?
- f) Hvernig leið meintum þolanda eftir á?

#### Annað skref:

Framkvæmdastjóri, formaður og stjórn deildar kallar meintan þolenda og aðstandendur/þann sem tilkynnir brot á sinn fund og fer yfir málin (liðir a-f hér að ofan). Ef um iðkanda yngri en 18 ára skulu foreldrar/forsjáraðilar fylgja. Síðan skal fundað með meintum geranda. Ef um iðkenda yngri en 18 ára skulu foreldrar fylgja.

Síðan er safnað frekari sanna. Leitað til lögreglu og barnaverndaryfirvalda sveitarfélags sé það viðeigandi.

#### Þriðja skref:

Framkvæmdastjóri, formaður og stjórn deildar framkvæmir:

Séu sannanir nægilegar, er viðkomandi vísað úr starfi eða frá keppni og málinu vísað til lögreglu/barnaverndaryfirvalda ef brot er þess eðlis.

Séu sannanir ekki álitnar nægilegar er viðkomandi settur í tímabundið bann meðan frekari rannsókn fer fram og boðin aðstoð sem hún/hann er skyldug/ur að þiggja vilji viðkomandi hafa tækifæri til að starfa/keppa aftur fyrir félagið.

#### Eftirfylgni:

Ef ekkert er aðhafst í máli meints þolanda eða meint einelti, ofbeldi, kynferðisleg eða kynbundin áreitni heldur áfram eftir skref eitt leiti meintur þolandi til lögreglu.

Ef ekkert er aðhafst í máli meints þolanda eftir skref tvö, getur hann eða meintur gerandi farið fram á að utanaðkomandi sérfræðingur verði fenginn til að annast úrvinnslu málsins og skal orðið við því, af hálfu UMSS.

## Kafli II

### **Viðbragðsáætlun vegna agabrota**

**Agabrot:** Að brjóta sérmerktar siðareglur sambandsins/brjóta lög eða reglur aðildarfélags síns/brjóta landslög.

Tilkynningar um agabrot/möguleg agabrot skulu berast til framkvæmdastjóra UMSS.

#### **Viðbrögð:**

1. Ef grunur vaknar um brot er meintur gerandi strax kallaður á fund yfirmanna sinna/þjálfara/stjórnar aðildarfélags eins og við á hverju sinni.
2. Leita skal sannanna frá fleiri en einum aðila um meint agabrot.  
***ATH Séu sannanir a.m.k tveggja hlutlausra aðila fyrir broti á \*merktum siðareglum skal litið á það sem agabrot og viðkomandi vikið frá störfum/útilokaður frá keppni undir merkjum félagsins. (Hlutlaus aðili=ekki fjölskyldutengsl, vina-eða óvinatengsl)***
3. Séu sannanir nægilegar, er viðkomandi vísað úr starfi eða frá keppni og málinu vísað til lögreglu/barnaverndaryfirvalda/íþróttayfirvalda eftir eðli brots/ ef brot er þess eðlis.

#### **Framkvæmd og Eftirfylgni:**

1. Fræðslu og forvarnarvinna innan hvers aðildarfélags sem felur m.a í sér að kynna siðareglurnar vel fyrir öllum og viðhalda meðvitund um mikilvægi þeirra.
2. **Almennur stuðningur** við þolanda og geranda.

### **Agabrot varðar brot gegn sérmerktum siðareglum:**

#### **Iðkendur eldri en 18 ára:**

*\*Hafa heilbrigði að leiðarljósi, taka aldrei áhættu varðandi heilsu þína og neyta aldrei ólöglegra lyfja né vímuefna.*

*\*Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla hegðun eða áreiti þar með talið kynbundið og kynferðislegt og beyta þér gegn því.*

#### **Þjálfarar:**

*\*Settu ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda þinna og varastu að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.*

*\*Samþykktu aldrei ógnandi, ofbeldisfulla hegðun eða áreiti þar með talið kynbundið og kynferðislegt og beittu þér gegn því.*

*\*Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og netið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar. Náið líkamlegt samband við iðkanda er ekki leyfilegt. Komdu þér aldrei í þá aðstöðu að þú sért einn/ein með iðkanda.*

*\*Öll neysla tóbaks, áfengis eða annarra vímuefna er óheimil í starfi með börnum og unglungum.*

*\*Upplýstu foreldra um grun um stríðni/eða áreitni.*

Samþykkt á 98. Ársþingi UMSS 10. mars 2018

Fylgiskjal VII: **Jafnréttisstefna Ungmennasambands Skagafjarðar**

Allir einstaklingar innan UMSS skulu eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína óháð kynferði eða kynþætti.

Jafnréttisstefna er gerð með þeim tilgangi að vekja athygli á rétti hvers einstaklings til jafnra tækifæra í lífinu og að það sé hagur samfélagsins í heild að jöfn virðing sé borin fyrir hæfileikum kvenna og karla. Íslensk jafnréttislöggjöf hefur jafnrétti kynjanna að markmiði og það gerir jafnréttisáætlun UMSS einnig. Er það í samræmi við ákvæði 12. greinar laga um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008.

#### **Til að stuðla að jafnrétti kynja og kynþátta leggur UMSS áherslu á:**

- Að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í öllu starfi félagsins og að hvers kyns kynja- eða kynþáttamismunum verði ekki liðin.
- Að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft og gera engan greinarmun á drengja- og stúlknaflökum við útteilingu æfingátíma.
- Að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í öllum flokkum. Gerðar eru sömu ráðningarkröfur til þjálfara drengja- og stúlknaflökka og að sömu laun eru greidd fyrir vinnu þjálfara í karla og kvennaflokka.
- Að iðkendur, félagsmenn og starfsmenn hafi ekki uppi orð eða athafnir sem líta má á sem kynja- eða kynþáttamisrétti gagnvart öðrum, hvort sem um ræðir einstaklinga eða hópa innan eða utan félagsins. Áhersla er lögð á að iðkendur og aðrir félagsmenn geri ekki athugasemdir við litarhátt, talsmáta eða annað í fari iðkenda, ættingja þeirra eða keppinauta sem skilja má sem særandi athugasemd um uppruna þeirra
- Að iðkendur og aðrir félagsmenn séu meðvitaðir um menningarmun, hugsanlega vanþekkingu innflytjenda á íslenskum aðstæðum og úrræðaleyfi þeirra gagnvart þeim
- Að iðkendur og aðrir félagsmenn leggi sig fram um að aðstoða innflytjendur við aðlögun að félagsstarfi allra aðildarfélaga UMSS.

*Samþykkt á 98. Ársþingi UMSS 10. mars 2018*

## Fylgiskjal VIII: **Fræðslu- og forvarnarstefna Ungmennasambands Skagafjarðar**

---

UMSS:

### Vinnur eftir markvissri stefnu

- Hvetur aðildarfélög til þess að festa í lög sín/reglugerðir/vinnureglur ákvæði þar sem tekin er einörð afstaða gegn neyslu á áfengi, tóbaki, rafrettum og öðrum fíkniefnum.
- Öll aðildarfélög hafi að leiðarljósi að íþróttaiðkun fylgir alltaf uppeldishluti og skulu allir hlutaðeigandur vera meðvitaðir um það í öllu starfi sínu. Íþróttmenning sé virt sem mikilvægur hluti samfélagslegra gilda.
- Öllum aðildarfélögum ber skylda til að kynna og viðhalda þekkingu og meðvitund iðkenda, þjálfara og annars starfsfólks á siðareglum félagsins. Einnig að fylgja eftir agabrotum og vinna eftir viðbragðsáætlun hvað það varðar sem og ofbeldis, eineltis, kynbundinnar og kynferðislegrar áreitni.

### Stuðlar að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi

- Hvetja aðildarfélög til þess að vinna markvisst að því að fjölga iðkendum íþróttá meðal barna og unglinga, m.a. með því að auka fjölbreytni í iðkuninni og tryggja þannig að öll börn og unglingar fái tækifæri til að stunda íþróttir í samræmi við eigin þarfir, getu og áhuga.
- Nýta mannvirki og aðstöðu íþróttahreyfingarinnar til að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglinga t.d. með því að bjóða upp á iðkun óhefðbundinna greina.
- Halda opin hús í íþróttamannvirkjum eða efna til annars konar íþróttastarfs fyrir þessa aldurshópa þar sem meiri áhersla er lögð á að koma til móts við þarfir þeirra fyrir afþreyingu og skemmtun, en keppni og afrek.

### Vinnur að aukinni þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan aðildarféлага

- Fela þjálfurum að fræða þá iðkendur sem þeir þjálfa um áhrif áfengis, rafrettna, tóbaks og fíkniefna og áhrif þeirra á heilbrigði og árangur í íþróttum.
- Hvetja aðildarfélög til þess að fjalla um fíkniefni og forvarnir í málsgögnum sínum og ritum.

*Samþykkt á 98. Árþingi UMSS 10. mars 2018.*

## Fylgiskjal IX: **Umhverfisstefna Ungmennasambands Skagafjarðar**

---

- Umgengisreglur séu til staðar fyrir íþróttamannvirki héraðsins og eru aðgengileg fyrir iðkendur.
- Hvatt er til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að sameinast um bíla.
- Ruslafötur eru til staðar á æfinga- og keppnissvæðum og aðilar upplýstir um það.
- Tiltekt fer fram að lokinni æfingu og/eða keppni.
- Aðgengi er fyrir fatlaða.
- Æfinga- og keppnissvæði eru reyk- og rafrettulaus.
- Iðkendur aðildafélaga UMSS eru hvattir til að safna dósum í fjáröflunarskyni.

*Samþykkt á 98. Ársþingi UMSS 10. mars 2018.*

## Fylgiskjal X: **Æfinga- og kennsluskrá körfuknattleiksdeilda**

---

Unglingaráð hefur tekið í notkun æfinga- og kennsluskrá sem Borce Ilievski fékk félaginu til afnota á tíma sínum sem yfirþjálfari. Þjálfarar eru hvattir til þess að styðjast við þá kennsluskrá til að fá samfellu og samræmi í þjálfun sína. Þjálfarar skulu þó ávallt hafa frelsi til að nota þær æfingar og aðferðir sem þeir telja rétt hverju sinni, samrýmist það starfsaðferðum um samræmda þjálfun. Þjálfarar fá umrædda æfinga- og kennsluskrá í hendurnar þegar þeir hefja störf.

Jafnframt er stuðst við töflu yfir þau atriði sem æskilegt er að iðkendur tileinki sér á hverju aldurskeiði fyrir sig. Er sú tafla unnin af Hrafni Kristjánssyni og Jóni Þór Þórðarsyni og var lokaverkefni þeirra við Íþróttakennaraskóla Íslands.

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
<b>Grunnlíkamsbeiting</b>				
Fyrsta skref	X			
Stoppa	X			
Snúningar	X			
Stökk	X			
<b>Hreyfingar án bolta</b>				
Undirstöðuatriði hreyfinga án bolta	X			
V-stunga		X		
Stunga fyrir framan varnarmann		X		
Stunga fyrir aftan varnarmann		X		
Hreyfingar eftir skot	X			
<b>Knattmeðferð</b>				
<b>Skot</b>				
Undirstöðuatriði skottækni	X			
Sniðskot	X			
Stöðuskot	X			
Stökkstkot		X		
Póstskot		X		
Vítaskot		X		
Troðsla				(X)
Skot gabbhreyfingar		X		
<b>Sendingar</b>				
Undirstöðuatriði sendinga	X			
Brjóstsendingar	X			
Gólfsendingar	X			
Sendingar yfir höfuð		X		
Hafnarboltasending			X	
Rétta (Handoff)				X
Sendinga gabbhreyfingar		X		
<b>Grip</b>				
Undirstöðuatriði þess að grípa		X		

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
<b>Knattrak</b>				
Undirstöðuatriði knattraks	X			
Lágt knattrak	X			
Hátt / Hratt knattrak	X			
Hraðabreyting		X		
Knattrak með stefnubreytingum	X			
Krossknattrak (Crossover)		X		
Snúningsknattrak		X		
Knattrak fyrir aftan bak		X		
Knattrak á milli fóta		X		
Hörfað með knattraki		X		
<b>Einn á einn sóknarleikur</b>				
<b>Hreyfingar fyrir utan</b>				
Undirstöðuatriði hreyfinga fyrir utan	X			
Bein keyrsla fram hjá varnarmanni	X			
Gabbhreyfing og keyrsla fram hjá varnarmanni		X		
Framkvæmdaratriði eftir knattrak		X		
Lesi vörnina		X		
<b>Hreyfingar við teig</b>				
Undirstöðuatriði stöðu við teig		X		
Undirstöðuatriði sendinga á teig		X		
Krafthreyfing			X	
Snúningar		X		
Lesi vörnina		X		
<b>2 og 3 manna samleikur</b>				
Sending og stunga (give and go)		X		
Stunga bak við varnarmann		X		
Setja / nota hindranir		X		
Hindranir á bolta		X		
Hindranir frá bolta		X		
Tveir á einn		X		
Þrír á tvo		X		
Mismunur leikmanna (mismatch)				X

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Lesi vörnina		X		
<b>Varnarleikur</b>				
Undirstöðuatriði varnarleiks	X			
Staða	X			
Rennsli (slide)	X			
<b>Vörn á bolta</b>				
Vörn frá miðju	X			
Vörn gegn hreyfingum við 3.st. Línu	X			
Vörn gegn hreyfingum nálægt körfu		X		
Setja gildirur			X	
Taka ruðning			X	
<b>Vörn frá bolta</b>				
Yfirdekkun			X	
Hjálparvörn		X		
<b>Vörn gegn 2 og 3 manna spili</b>				
Vörn gegn sendingu og stungu		X		
Vörn gegn stungu bak við varnarm.		X		
Vörn gegn hindrun á bolta		X		
Vörn gegn hindrun frá bolta		X		
Vörn gegn ójöfnum aðstæðum		X		
Vörn þegar mism. er á leikmönnum				X
<b>Fráköst</b>				
<b>Varnarfráköst</b>				
Staðsetningar		X		
Stíga út		X		
Sækja frákast	X			
Verja boltann		X		
Koma bolta í leik (outlet sending)		X		
<b>Sóknarfráköst</b>				

FÆRNI	Undir 11	12-14 ára	15-16 ára	17-20 ára
Staðsetningar		X		
Sækja sóknarfrákast	X			
Meta aðstæður		X		
<b>Leikfræði</b>				
<b>Stöður leikmanna</b>				
Leikstjórnandi			X	
Skotbakvörður			X	
Framherji			X	
Kraftframherji				X
Miðherji				X
Hlutverk varamanna			X	
<b>Varnarleikur liðs</b>				
Grundvallaratriði varnarleiks liðs	X			
Færsla úr sókn í vörn	X			
Maður á mann vörn	X			
Svæðisvarnir			X	
Blandaðar varnir			X	
Pressuvarnir			X	
<b>Sérstakar aðstæður</b>				
Föst leikatriði			X	
Varamaraðferðir miðað við stöðu/tíma				X
<b>Sóknarleikur liðs</b>				
Grundvallaratriði sóknarleiks	X			
Færsla úr vörn í sókn	X			
Sóknarleikur gegn maður á mann	X			
Sóknarleikur gegn svæðisvörnum			X	
Sóknarleikur gegn blönduðum vörn			X	
Sóknarleikur gegn pressuvörnum			X	
Sóknarleikur í sérstökum aðstæðum			X	
Föst leikatriði			X	
Sóknarleikur miðað við stöðu/tíma				X

## Fylgiskjal XI: **Vinnureglur þjálfara á vegum Unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Tindastóls**

1. Þjálfarar eiga að vera stundvísir og koma skilaboðum í íþróttahúsið verði þeir seinir fyrir. Einnig er hægt að láta aðra þjálfara sem eru að þjálfa á saman tíma vita og verður þá iðkendum hleypt inn á réttum tíma í þeirra umboði.
2. Þjálfarar eiga að bera virðingu fyrir iðkendum sínum, sýna þeim kurteisi og skilning.
3. Þjálfarar skulu ekki sinna störfum sínum sitjandi, nema þeir þurfi þess nauðsynlega vegna líkamsástands.
4. Þjálfarar eiga ekki að ekki tala í gsm-síma eða senda smáskilaboð á meðan æfingu stendur, nema algjöra nauðsyn beri til.
5. Þjálfarar eiga ekki að vera driplandi boltum á æfingum, nema að vera að sýna og kenna iðkendum æfingar eða aðferðir.
6. Þjálfarar eiga að koma undirbúnir á æfingar, með niðurskrifaðan æfingaseðil.
7. Þjálfarar eiga í samvinnu við Unglingaráð, að koma sér upp iðkendalista með helstu upplýsingum um iðkendur og forráðamenn þeirra.
8. Þjálfarar eiga að halda úti æfingu þó aðeins einn iðkandi sé mættur og leyfa iðkandanum að njóta óskiptrar athygli.
9. Þjálfarar eiga að vinna náið með Unglingaráði og tengiliðum síns flokks, við undirbúning fjölliðamóta og skipulagningu keppnisferða. Nánar er vísað í gátlista í Fyrirmyndardeildarhandbók körfuknattleiksdeildar.
10. Þjálfarar eiga sem fyrirmyndir og leiðbeinendur barna- og unglunga, að sýna af sér velsæmi í hegðun hvort sem það er utan vallar eða innan.
11. Þjálfarar eiga að vera uppbyggilegir og hvetjandi við iðkendur sína og muna að æfingarnar eru fyrir alla, hvort sem þeir eru góðir í íþróttinni eða ekki.
12. Þjálfurum er uppálagt að leggja fram sanngjarnar agareglur fyrir iðkendur, eins og stundvísi, virðingu þeirra gagnvart öðrum iðkendum og starfsmönnum íþróttahússins og, kröfu um athygli þegar þjálfari talar.
13. Falli æfingar niður, eða flytjast, eiga þjálfarar að koma skilaboðum til iðkenda og / eða forráðamanna.
14. Þjálfurum er óheimilt að neyta alls tóbaks á æfingum, eða keppnum á vegum félagsins, sem og öðrum viðburðum þar sem þátttöku þeirra er krafist.

*Samþykkt í Unglingaráði 2012.*

## Fylgiskjal XII: **Fjárhagsáætlun Körfuknattleiksdeilda Tindastóls**

### **Tekjur**

Aðgangseyrir + sjoppa .....	5.500.000
Fjáraflanir .....	4.000.000
Styrkir - aðalstjórn .....	350.000
Aðalstyrktaraðilar .....	8.500.000
Auglýsingar og aðrir styrkir .....	13.000.000
Vildarvinir .....	2.000.000
	<hr/>
	<b>33.350.000</b>

### **Gjöld**

Laun- og launatengd gjöld .....	17.500.000
Húsnæðiskostnaður .....	3.100.000
Ferðakostnaður .....	5.700.000
Dómararakostnaður, keppnisgjöld og félagaskipti ...	3.000.000
Búningar og skór .....	150.000
Sjúkrakostnaður .....	500.000
Sími, auglýsingar, prentun, hönnun ....	90.000
Uppskeruhátið og jólagleði .....	500.000
Annar kostnaður .....	2.300.000
	<hr/>
	<b>32.840.000</b>

**Hagnaður/Tap (-) 510.000**

## Fylgiskjal XIII: *Fjárhagsáætlun Unglingaráðs kkd. Tindastóls*

---

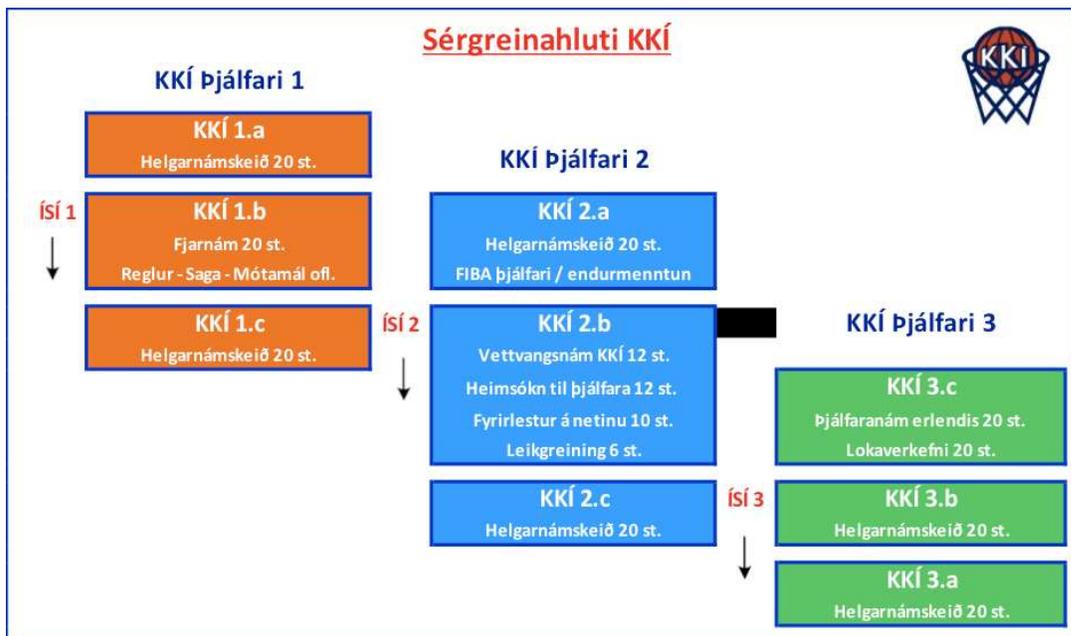
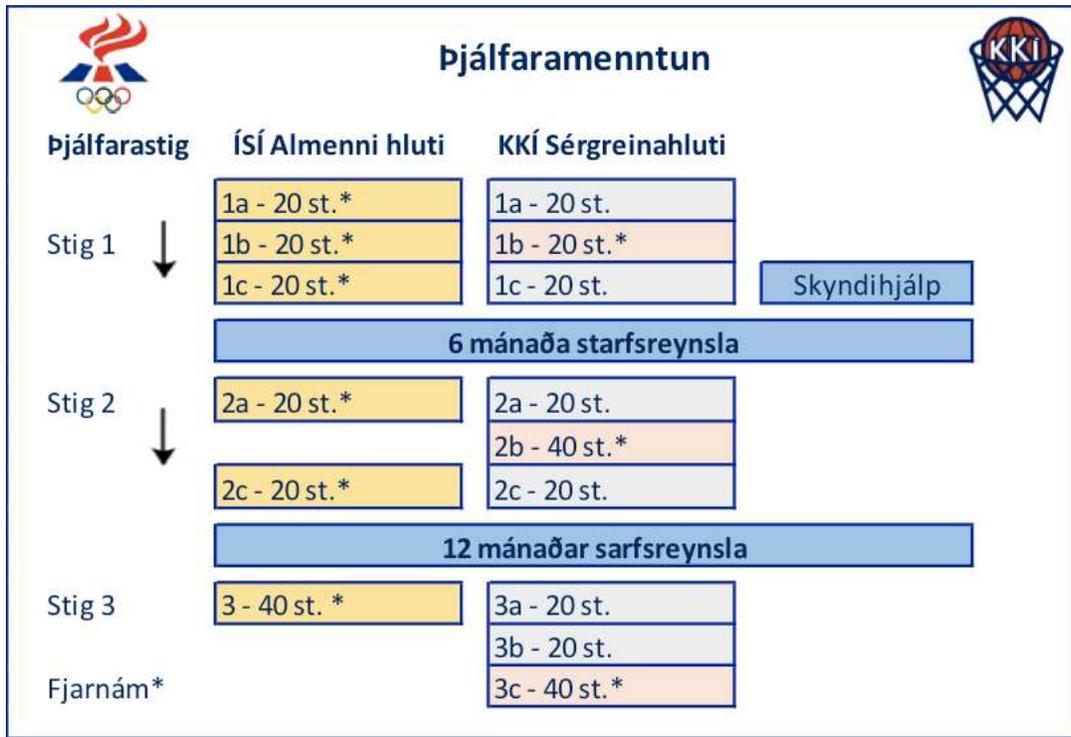
### Tekjur

Æfingargjöld	5.000.000
Styrkir	2.700.000
Fjáraflanir	500.000
Ferðastyrkur ÍSÍ	1.800.000
Aðrir styrkir	500.000
<b>Samtals:</b>	<b>10.500.000</b>

### Gjöld

Launakostnaður	5.500.000
Kostn. þjálfara	200.000
Þjálfaramenntun	200.000
Dómarakostnaður	100.000
Uppskeruhátíð	100.000
Ferðakostn. lókenda	3.800.000
Þátttökugjöld KKÍ	200.000
Ófyrir séður kostnaður	200.000
<b>Samtals:</b>	<b>10.300.000</b>

<b>Hagnaður/Tap(-)</b>	<b>200.000</b>
------------------------	----------------

Fylgiskjal XIV: **Þjálfaramenntun ÍSÍ og KKÍ**


KKÍ þjálfari - 1	KKÍ þjálfari - 2	KKÍ þjálfari - 3
------------------	------------------	------------------

<b>Fyrirlestrar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfun barna 12 ára og yngri (Minni bolti)</li> <li>• Kennslufræði í þjálfun minnibolta</li> <li>• FIBA Europe þjálfaravefur</li> <li>• Skipulag þjálfunar, tímaseðlar og áætlunargerð</li> <li>• Þjálfaratýpur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfun unglinga (yngri flokkar á háar körfur)</li> <li>• Langtíma- og skammtíma skipulag</li> <li>• Ferill, tímabil og æfing</li> <li>• Endurmenntun KKÍ</li> <li>• Líkamleg þjálfun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meistaraflokks þjálfun</li> <li>• Skipulag, leikfræði og hugmyndafræði á efsta stigi.</li> <li>• Leit að leikmönnum</li> <li>• Íþróttasálfræði</li> <li>• Liðsuppbygging</li> <li>• Markmiðasetning</li> </ul>
<b>Nám á velli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undirstöðuatriði í sókn                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sendingar</li> <li>○ Boltatækni og knattrak</li> <li>○ Fótavinna og gabbhreyfingar</li> <li>○ Skot</li> </ul> </li> <li>• Hóp taktík</li> <li>• Vörn (varnarstöður)</li> <li>• Upphaf á sóknarleik</li> <li>• Hraðupphlaup 2:1, 3:2</li> <li>• Úrvalsúðir KKÍ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstaklingstækni og sérhæfing eftir leikstöðum                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leikstjórnandi</li> <li>○ Skotmaður</li> <li>○ Miðherji</li> </ul> </li> <li>• Hóp taktík</li> <li>• Hindrun (sókn)</li> <li>• Hindrun (vörn)</li> <li>• Vörn (1:1-4:4)</li> <li>• Líkamleg þjálfun, upphitun og fyrirbyggjandi æfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hóp taktík</li> <li>• Bolta hindrun (sókn)</li> <li>• Bolta hindrun (vörn)</li> <li>• Liðs taktík</li> <li>• Sókn (5:5)</li> <li>• Vörn (4:4/5:5)</li> <li>• Hraðupphlaup (Sókn)</li> <li>• Hraðupphlaup (vörn)</li> <li>• Pressuvarnir</li> <li>• Svæðisvarnir</li> <li>• Líkamleg þjálfun</li> </ul>
<b>Fjarnám</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leikreglur 20%</li> <li>• Mótamál KKÍ 5%</li> <li>• Saga körfuknattleiks 5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vettvangsnám 20%</li> <li>• Heimsókn til þjálfara 15%</li> <li>• Fyrirlestur á netinu 15%</li> <li>• Leikgreining 10%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfaranámskeið erlendis</li> </ul>
<b>Verkefni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tímaseðlagerð í FIBA Europe forriti 5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undirbúningur fyrir leik (skoða andstæðing)</li> <li>• Fara yfir sinn eigin leik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokaverkefni frá þjálfaranámskeiði erlendis 50%</li> </ul>
<b>Próf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verklegt próf 7,5%</li> <li>• Munnlegt próf 7,5%</li> <li>• Krossapróf 10%</li> <li>• Próf tímaseðil 20%</li> <li>• Próf þjálfra æfingu af tímaseðli 20%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bóklegt próf 20%</li> <li>• Skriflegt lokapróf 20%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krossapróf 20%</li> <li>• Skriflegt lokapróf 30%</li> </ul>

## Fylgiskjal XV: *Slysaskráningarblað fyrir íþróttahús*



UMHVERFISSTOFNUN

# Slysaskráning

## SLYSASKRÁNINGARBLAÐ FYRIR ÍÞRÓTTAÐÚS

NAFN  SIMI   
KENNITALA  TÍMI SLYSS   
HEIMILI  DAGSETNING OG TÍMI SLYSS   
NAFN ÍÞRÓTTAÐÚSS / SVÆÐIS   
SLYS TILKYNNNT TIL  LÖGREGLU  112  ANNAD

### SLYSSTAÐUR

- Inni  Úti

### SLYSAVALDUR – TEGUND SLYSS

- Áverki frá öðrum  Búnaður/Tæki  Eitrun  Fall/hras  Bruni  Högg

### SKADDAÐUR LÍKAMSHLUTI

- Fótleggur  Fótleggur  Hné  Lærleggur  Hönd  Handleggur  
 Grindarbotn  Kviður  Brjóst  Hrygg súla  Háls  Höfuð

### MEIÐSL

- Brot  Tognun  Klemmdist  Bruni  Skurður  Skrámur/Mar

### MEÐFERÐ HJÁ

- Tannlækni  Augnlækni  Heilsugæslustöð  Þjálfara  
 Kennara  Slysadeild  Starfsmanni

### STUTT LÝSING Á SLYSI

DAGSETNING OG UNDIRSKRIFT STARFSMANNS DAGSETNING OG UNDIRSKRIFT SLASADRA NAFN OG KENNITALA VITNIS MYNDIR TEKNAR OG GEYMDAR 

Fylgiskjal XVI: **Æfingarseðill**

