

# 1. Markmið og skipulag félagsins

## 5.1 Markmið:

### Uppeldishlutverk knattspyrnudeilda KEFLAVÍKUR:

Knattspyrnudeild Keflavíkur mun á næstu árum leggja vaxandi og markvissari áherslu á uppeldis- og forvambátt knattspyrnuíðkunar í yngri flokkum félagsins. Með því vill knattspyrnudeildin axla hluta þeirrar ábyrgðar sem hvílir á herðum allra þeirra sem sinna börnum og unglíngum í leik og starfi. Við leggjum áherslu á að þróa gott samstarf við foreldra um velferð barna þeirra og lítum á starf okkar sem stuðning og viðbót við uppeldisstarf heimilanna.

#### Markmið með uppeldisstarfinu eru:

- Að ala upp góða knattspyrnumenn.
- Að iðkendur séu heilbrigðir og vel undirbúnir undir lífið.
- Að virkja félagslega þætti jafnt sem knattspyrnulega þætti.
- Að iðkendur verði virkir félagsmenn allra ævi.
- Að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem velgengni.

#### Leiðir sem við hyggjumst fara að þessum markmiðum eru:

- Öflugt barnastarf í samvinnu við skólana, heimilin og aðrar deildir.
- Unglingastarf sem gefur öllum tækifæri til að vera með og leggur áherslu á grunnatriði og félagslegan þroska.
- Heilsteypt og samræmd þjálfun allra aldursflokka og keppnisstefna sem leggur meiri áherslu á uppeldi og þroska leikmanna en sigur.
- Umhyggja fyrir hverjum einstaklingi.
- Miklar kröfur til þekkingar og hæfni þjálfara.

## Gott samstarf við foreldra er mikilvægt

Við hjá knattspyrnudeild Keflavíkur leggjum mikla áherslu á gott samstarf við foreldra/forráðamenn þeirra barna og unglinga sem stunda æfingar og keppni á vegum deildarinnar. Þetta samstarf tekur til þátttöku foreldra í æfingum, keppni og öðru starfi á vegum deildarinnar; ásamt góðu flæði upplýsinga til foreldra t.d. með fréttabréfum og veraldarvefnum.

Um þátttöku foreldra í íþróttaiðkun barna sinna  
Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga, vera hvetjandi varðandi ástundun þeirra, veita þeim skýran ramma hvað varðar æfingasókn, fylgja þeim á kappleiki og líta við á æfingum. Slík hvatning er börnunum mikils virði og eykur líkurnar á að þau haldi áfram að stunda íþróttir.  
Við vörum hins vegar við beinni gagnrýni á frammistöðu barnsins og því að stýra barninu í leik. Það er hlutverk þjálfarans að leiðbeina því um það sem betur má fara í leik þess. Margar og ólíkar athugasemdir í garð barnsins gerir ekkert annað en að rugla barnið í ríminu.  
Mikilvægt er að foreldrar geri sér einnig grein fyrir að markmið þjálfarans, t.d. í einstökum kappleikjum, og foreldra fara ekki alltaf saman, en alltaf er það þjálfarinn sem velur þann veg sem farinn er.

### Foreldrar og þjálfarar eru fyrirmyndir

Á leikjum óskum við eftir að foreldrar hvetji liðið jafnt í meðbyr sem mótbyr, komi ekki með aðfinnslur í viðurvist barnsins, hvorki á leik liðsins í heild né einstakra leikmanna, verði börnum sínum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri hrokalaust, sýni andstæðingum og dómurum kurteisi og aðstoði þjálfarana sé þess óskað.

### Fræðsla og upplýsingar

Við munum leitast við að fræða foreldra um áherslur á æfingum og í keppni. Mataræði, hvíld og aðrir þættir heilbrigðs lífemis eru mikilvægir þættir í lífi hvers einstaklings. Þessi atriði munum við fræða iðkendur um á markvissan hátt sem hæfir hverju aldursskeiði.

### Samráð foreldra og þjálfara um velferð barnanna

Knattspyrnudeild Keflavíkur trúir því að knattspyrnuíðkun stuðli að jákvæðum lífsstíl barna og unglinga. Knattspyrna er holl hreyfing og góð skemmtun. Með knattspyrnuíðkun læra börn tillitssemi, sjálfsaga og virðingu og njóta samveru við jafnaldra undir leiðsögn fullorðinna.

Þjálfarar Knattspyrnudeildar Keflavíkur fylgja þjálfunaráætlun sem tekur tillit til aldurs og þroska iðkenda. Samvinna við foreldra er stór þáttur í starfi þjálfara.

Knattspyrnudeildin leggur áherslu á skynsamlegt jafnvægi leiks og keppni í knattspyrnuíðkun barna og unglinga. Því yngri sem börnin eru því meira er lagt upp úr að æfingar/leikir séu fyrst og fremst til að hafa ánægju af. Þjálfarar Knattspyrnudeildar Keflavíkur vilja sýna hverjum iðkanda virðingu og umhyggju. Þjálfarar leggja áherslu á hrós og hvatningu og leiðbeina um hegðun og samskipti á æfingum og í keppni. Íþróttamannsleg framkoma er mikilvægt leiðarljós í starfi Knattspyrnudeildar Keflavíku.

Við munum kappkosta að upplýsa foreldra um mat okkar á börnum þeirra og hafa samband við foreldrana ef upp koma tilvik sem valda okkur áhyggjum. Ef einhver vandamál koma upp varðandi barnið hikið ekki við að hafa samband við þjálfara.

### Styðjum ástundun barnanna

Við leggjum áherslu á að draga úr brottfalli í knattspyrnunni og leggjum því áherslu á góða samvinnu við foreldra. Ástæður þess að börn og unglingar hætta að iðka knattspyrnu geta verið af ýmsum toga og í sumum tilvikum ekkert áhyggjuefni (t.d. þegar áhugamálin breytast). Þegar barn/unglingur hættir hins vegar í íþróttum og engin krefjandi áhugamál koma í staðinn er ástæða til að bregðast við. Samráð foreldra og þjálfara getur oft ráðið úrslitum í þessu efni.

### Þjálfarar vilja samvinnu

Það er mjög eðlilegt að upp komi mál/aðstæður þar sem foreldrar eru ekki á eitt sáttir við ákvarðanir þjálfarans. Ef það gerist er best að ræða málið beint við þjálfarann í stað þess að vera að velta máluum fyrir sér við aðra aðila. Í sumum tilvikum kann foreldrum að finnast erfitt að tala beint við þjálfara barnsins, t.d. hafi þau eitthvað út á þjálfarann að setja. Þjálfarar knattspyrnudeildar Keflavíkur

munu hins vegar kappkosta að taka vel öllum ábendingum foreldra og koma til móts við óskir þeirra, sé þess nokkur kostur. Einnig geta foreldrar talað við meðlimi unglingaráðs sem koma málinu áleiðis.

## 2. Umgjörð þjálfunar og keppni

### 5.1 Stefna félags um þjálfun og keppni barna og unglinga.

a) Starf félagsins tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga:

Allt stjórnarfólk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafi kynnt sér stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Skipulag starfsins taki mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ.

Eftirfarandi texti er byggður á stefnuyfirlýsingu um tilhöggun íþróttaupveldis æskufólks innan íþróttahreyfingarinnar

### 1 Andi stefnunnar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar.

Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

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

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

### 2. Skilgreiningar

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

### 3. Markmið

Íþróttþjálfun barna og unglinga hafi eftirfarandi markmið:

a) 8 ára og yngri:

- Að auka hreyfiþroska
- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð

b) 9-12 ára:

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka líðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

c) 13-16 ára:

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka líðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

d) 17-19 ára:

- Að allir þjálfunarbættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

#### 4. Leiðir

Stefnt verði að eftirfarandi leiðum að settum þjálfunarmarkmiðum:

a) 8 ára og yngri:

- Að æfingarnar séu fjölbættar og stuðli að bættum hreyfiproska þar sem knötturinn er hafður í aðalhlutverki. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og flinhreyfingar.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.
- Að fjölgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti í ódeildaskiptum íþróttaskólum eða námskeiðum á vegum félaganna.
- Að sérgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti með því að taka upp samvinnu við önnur félög eða vinni samkvæmt þessum markmiðum og leiðum sama hvaða íþróttagrein er sérgrein félagsins. Þetta mætti gera með því að hafa sérgreinina sem kjarnagrein en verja 40-50% þjálfunartímans í fjölbætta hreyfiþjálfun af ýmsum toga.

b) 9-12 ára

- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og líðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að börnin læri að bera vörðingu fyrir félagi sínu og keppnisbúning.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

c) 13-16 ára

- Að æfingarnar séu fjölbættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt líðleikabjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
- Að stuðla að sjálfstæðari vinnubrögðum einstaklingsins varðandi eigin þjálfun, t.d. upphitun, tøygjur og niðurlag æfinga.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglिंगum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hóppátttöku, hóppferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglिंगar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

d) 17-19 ára

- Að æfingarnar séu ahlíða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarbættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglिंगunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Að öll félög geri greinarmun á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkrí.

## 5. Keppni

Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

a) 8 ára og yngri:

Keppni í þessum flokki á ekkí að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum þar sem félagar úr nágrennafélögum keppa. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni. Allir fá að spila jafn mikið.

b) 9-10 ára:

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

c) 11-12 ára:

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

d) 13-14 ára:

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

e) 15-19 ára:

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

## 6. Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 10 ára og yngri:

Allir fái jafna viðurkenningu fyrir þátttöku. Einungis eru veitt einstaklingsverðlaun fyrir mætingu og ástundun þar sem allir eiga jafna möguleika óháð knattspyrnulegri færni.

b) 11-12 ára:

Lið vinni til verðlauna.  
Einstaklingar geta unnið til verðlauna.

c) 13-19 ára

Lið vinni til verðlauna.  
Einstaklingar vinni til verðlauna.

d) Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglungum stórviðurkenningar s.s. Íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands.

e) Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíð eru í anda þess sem fram kemur hér að framan.

## **Kennslu og æfingaskrá félagsins/deildarinnar.**

### **ÞROSKAFERLI BARNINS**

#### **ALDURINN 6 – 12 ára**

Þegar barn kemst á grunnskólaaldur tekur við tiltölulega langur tími líkamlegs og sálræns jafnvægis.

Fyrstu 3 – 4 skólaárin tekur barnið fyrst og fremst mið af hegðun og gildismati fullorðinna (foreldra, kennara, þjálfara).

Börn þroskast úr mjög ólíkum, viðkvæmum 6 ára einstaklingum í 8 ára bjartsýn skólabörn yfirleitt með:

- ✓ mikla hreyfigleði
- ✓ forvitni og fróðleiksfýsn
- ✓ jafnvægi og sjálfstraust
- ✓ jákvætt hugarfar
- ✓ sköpunargleði (hlutverkaleikir)

Á 10 ári fer barnið að leita meiri viðurkenningar og aðdáunar jafnaldra sinna og lagar hegðun sína í ríkari mæli að gildismati félaga (hópsins, liðsins).

Börn eiga auðvelt með að tileinka sér ýmis tæknileg atriði svo og andlega og sálræna eiginleika.

### **ÞJÁLFUN BARNA**

Börn hafa mikla hreyfipörf og er það þjálfarans að sjá til þess að hreyfipörfinni sé fullnægt t.d. með skipulögðum æfingartímum sem taka mið af aldursskeiði barnsins. Hér gefur að líta þroskæinkenni, þjálfunarmarkmið og þjálfunaraðferðir barna á mismunandi aldri:

#### **Þjálfun barna 6 – 8 ára:**

##### **Helstu þroskæinkenni:**

- ✓ líkamlegir eiginleikar í mótun
- ✓ veikur líkamsstyrkur með tilliti til hæðar
- ✓ erfðleikar í samhæfðum hreyfingum
- ✓ ójafnvægi í líkamsburði
- ✓ lítil einbeitingahæfileikar
- ✓ stefnuleysi í þöfum og gerðum
- ✓ lítið sjálfstraust
- ✓ viðkvæmni
- ✓ leikgleði og mikil þörf fyrir hreyfingu

Helstu þjálfunarmarkmið:

- ✓ leikreynsla
- ✓ venjast bolta
- ✓ fjölbreyttar æfingar þar sem samspil hreyfinga (samhæfing) situr í fyrirrúmi

Helstu þjálfunaraðferðir:

- ✓ fjölbreyttar leikæfingar þar sem fáir eru í hverjum hóp
- ✓ hlaupa- og liðaleikir með og án bolta

Þjálfun barna 8 – 12 ára:

Helstu þroskæinkenni:

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

Helstu þjálfunarmarkmið:

- ✓ knatttækni, rekja og stjórna bolta, sendingar
- ✓ undirstöðuatriði liðssamvinnu, leikskipulag, hlaupa sig fráan, staðsetningar, smaleikur