

Íþróttanámskrá TBR

Íþróttanámskrá Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur
@ Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur, Reykjavík 2000

Öll réttindi áskilin.

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis útgefanda og höfundar.

Útgefandi: Íþróttabandalag Reykjavíkur í samvinnu við Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur

Höfundur: Janus Guðlaugsson, janusg@simnet.is

Teikningar: Sigurður Valur Sigurðsson

Aðstoð við gerð texta: Guðni Olgeirsson

Umbrot: Gunnar Þór Halldórsson

Prentvinnsla: IÐNÚ

Vefsíða - www.tbrbadminton.com

Netfang TBR: tbr@mmedia.is

Efnisyfirlit

Formáli
Efnisyfirlit

1. Inngangur
2. Íþróttanámskrá
Grunnur að markvissu íþróttastarfi
Leiðarvísir í starfi íþróttafélaga
Stefnumörkun íþróttahreyfingar

I. HLUTI - TENNIS- OG BADMINTONFÉLAG REYKJAVÍKUR

3. Sögulegt yfirlit
4. Markmið og stefna félagsins
Stefnumið
5. Stjórnun og skipurit
Rekstrar- og þjónustusvið
Þjálfunar- og þróunarsvið
6. Ráð og starfsnefndir og hlutverk þeirra
7. Hlutverk stjórnenda og starfsmanna
8. Keppnis-, æfinga- og félagsaðstaða TB

II. HLUTI - ÞJÁLFUN OG SKIPULAG

9. Almenn um þjálfun / þjálfara
Barna- og unglíngastarf
Starfsemi TBR vegna barna- og unglínginga
Markmið vegna barna- og unglíngabþjálfunar
Kennsluáætlun í barna - og unglíngastarfi
10. Keppnishópur - afrekstarf
Markmið vegna keppnishóps
11. Markmið vegna hins almenna félagsmanns
12. Skipulag vegna þjálfunar
Starfslýsingar þjálfara
Áætlanir
Innihald æfinga
Ýmis mikilvæg atriði
Íþróttabþjálfun félagsins

13. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun

III. HLUTI - ÞJÁLFUN OG ÞROSKI

14. Þroskapættir

Skyn-og hreyfiþroski
Líkamsþroski
Félags-og siðgæðisþroski
Tilfinningaþroski
Vitsmunuþroski
Fagurþroski

15. Þroski barna og unglunga

Aldurinn 6-12 ára
Kynroskaárin 12-14 ára
Kynþroskaárin 14-16 ára
Unglingsár 16-19 ára

16. Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglunga

Barna-og unglungaþjálfun sem undirstöðupjálfun
almenn grunnatriði þjálfunar
Þjálfun barna
Þjálfun barna á aldrinum 6-8 ára
Þjálfun barna á aldrinum 8-12 ára
Þjálfun barna á aldrinum 12-14 ára
Þjálfun á kynþroskaárunum 14-16 ára
Þjálfun 16-19 ára
Líkamsþrek og þjálfun
Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaíþróttir

IV. Hluti - ÝMIS ATRIÐI

17. Lög Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur
18. Stefna TBR í vímuvörnum
19. Íþróttareglur barna hjá TBR
20. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna - og unglungaíþróttir
21. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun
22. Leikmannasamningar
23. Ábendingar til foreldra
24. Leikjabanki
25. Lokaorð

Heimildaskrá

1. Inngangur

Í formála segir að markmið með gerð þessarar íþróttanámskrár sé að móta framtíðarstefnu í uppbyggingu íþrótta og tómsunda hjá Tennis- og badmintonfélagi Reykjavíkur. Þessi íþróttanámskrá nær yfir almenn stjórnunarstörf í félaginu, fjallar um stefnu og markmið félagsins á þeim vettvangi sem starfsemi félagsins nær yfir. Námskránni er skipt í 4 hluta. Fyrsti hluti nær yfir íþróttafélagið, starfsemi þess, stefnu, markmið og aðstöðu. Annar hluti fjallar um þjálfun í íþróttafélaginu, s.s. skipulag þjálfunar og ýmis atriði sem snúa að starfi þjálfarans. Þriðji hlutinn fjallar um þroska barna og unglinga og ýmis þjálfraðileg og uppeldisleg atriði sem þeim sem starfar með börnum er nauðsynlegt að vita. Fjórði og síðasti hluti námskrárinnar fjallar um ýmis hagnýt atriði sem tengjast íþróttafélaginu. Þetta eru atriði eins og lög félagsins, helstu stefnur Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands sem snerta starf TBR, vímuvarnarstefnu, leikjabanka ofl.

2. Íþróttanámskrá

Íþróttanámskrá Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur er tæki til stjórnunar og samræmingar á skipulagi og þjálfun hjá félaginu. Íþróttanámskrá Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur er ætluð þeim sem starfa innan félagsins en er einnig ætluð þeim sem tengjast á einn eða annan hátt starfsemi þess. Sérstaklega er íþróttanámskránni ætlað að nýtast stjórnendum og þjálfurum í félaginu auk þess sem hún á að stuðla að samvinnu og árangursríku starfi. Í íþróttanámskránni er einnig að finna ýmsar útskýringar, leiðbeiningar og ábendingar um starf og stefnu félagsins.

2.1 Grunnur að markvissu íþróttastarfi

Eitt einkenni góðs þjálfara er hvernig hann skipuleggur starf sitt og vinnur þjálfunaráætlun fram í tímann. Slík áætlun tekur óhjákvæmilega mið af markmiðum þjálfunar, iðkendahópi, tíma og aðstæðum hverju sinni. Markviss starfsáætlun og góð stjórnarsýsla er einkenni góðs félags.

Starfsáætlun þarf að taka til alls þess sem gert er og gera á í félaginu. Hún á að veita heildarsýn yfir alla starfsemi félagsins. Þjálfunaráætlanir

eða starfsáætlanir Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur eru í sjálfu sér

engin ný vísindi. Hins vegar er ekki langt síðan farið var að nota orðið íþróttanámskrá yfir áætlanagerð íþróttafélaga þar sem þættir eins og stefna, markmið, skipulag og skipurit eru gerð sýnileg.

2.2 Leiðarvísir í starfi íþróttafélags

Þessari íþróttanámskrá er ætlað að vera leiðarvísir að markvissu starfi félagsins. Hún lýsir stefnu og markmiðum sem unnið er eftir. Það er markmið

þessarar íþróttanámskrár að ná til sem flestra þátta í starfi félagsins og gera þeim góð skil.

Aðstæðum, markmiðum, stefnu og kennsluáætlunum er lýst en einnig er fjallað um skipulag starfsins, félagslíf, samskipti og samvinnu, aga, reglur og

umgengni. Í námskránni er að finna lýsingu á því sem gert hefur verið, en einnig rökstuddar áætlanir fram í tímann og framtíðarsýn.

Þá er lögð áhersla á góða æfingaaðstöðu og markvissa kennslu fyrir alla aldurshópa. Í þjálfun og kennslu er leitast við að taka tillit til

getu og aldurs iðkenda og þeim fundin verkefni við hæfi hverju sinni.

Þjálfarar félagsins eru hvattar til að starfa eftir þessum markmiðum og öðrum sem fram koma í íþróttanámskrá TBR. Má þar nefna:

- fagmennsku í starfi TBR
- samvinnu og samheldni félagsmanna, þjálfara og stjórnar
- sameiginlegri framsetningu markmiða í stjórnun, rekstri og þjálfun
- mati á starfi þjálfara, starfsmanna og stjórnar
- þróun á íþróttastarfinu
- markvissri útbreiðslu um starfsemina hjá félaginu

2.3 Stefnumörkun íþróttahreyfingar

Stjórnendum og þjálfurum TBR ber skylda til að gera grein fyrir því hvernig þeir hyggjast vinna að því að uppfylla stefnur og markmið íþróttahreyfingarinnar. Þeir þurfa einnig að geta svarað því hvaða leiðir þeir ætla að fara til að ná þeim markmiðum sem félagið hefur sett sér og hvernig þeir ætla að fara að því.

I.HLUTI- TENNIS- OG BADMINTONFÉLAG REYKJAVÍKUR

3. Sögulegt yfirlit

TBR er stofnað 4. desember árið 1938. Aðdraganda að stofnun félagsins má rekja til þess að Jón Jóhannesson, sem í þá daga var einn af bestu fimlekamönnum Íslands, kynntist badmintoníþróttinni árið 1933 er hann var á viðskiptaferð um Danmörku. Þegar heim til Íslands kom tók Jón til við að kynna þessa nýju íþróttagrein og fékk til liðs við sig hóp vaskra manna og kvenna og stofnaði Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur. Jón var kjörinn fyrsti formaður félagsins og með honum í stjórn voru: Magnús Andrésson, Friðrik Sigurbjörnsson, Kjartan Hjaltested og Oddný Sigurjónsdóttir. Til að byrja með voru æfingar í íþróttahúsi ÍR og í Íþróttahúsi Jóns Þorsteinssonar. Félagar í TBR voru á fyrsta starfsárinu um 70. Fyrstu áratuginu var tennis stundaður á vegum félagsins en í dag er eingöngu iðkað badminton. Fram til ársins 1973 fóru æfingar félagsins fram víða í íþróttahúsum í Reykjavík. Má þar nefna Álftarmýrarskóla, Valsheimili og Laugardalshöllina. Árið 1973 ákvað félagið á ráðast í byggingu 5 valla badmintonhúss við Gnoðarvog 1. Hér var um mikla djörfung að ræða hjá íþróttafélgi sem hóf byggingarframkvæmdir með tvær hendur tómar.

23. október var húsið formlega tekið í notkun. Félagsmenn höfðu með mikilli elju og miklu sjálfboðaliðastarfi tekist að reisa fyrsta sérgreinahúsið á Íslandi. Margar hendur unnu saman að þessu langþráða markmiði. Nafn Garðars Alfonssonar rís þar hæst og óbilandi trú hans og áhugi fyrir badmintoníþróttinni gerði þennan draum að veruleika. Garðar tók að sér þjálfun fyrir TBR árið 1964 og lagði grunn að því gróskumikla afreks- og útbreiðslustarfi sem TBR hefur staðið fyrir síðan. Mikil straumhvörf urðu í starfsemi félagsins með tilkomu hússins. Iðkendum fjölgaði verulega og áhugi á íþróttinni jókst mikið. Tennisvellir voru byggðir og teknir í notkun 1984 við vesturhlið TBR. TBR-ingar voru sigursælir í tennisíþróttinni sem nú var endurvakin eftir að hafa legið í dvala um áratuga skeið. Með tilkomu nýrrar tennishallar í Kópavogum árið 1994 féll tennisíðkun niður á vegum félagsins.

Í upphafi ársins 1986 var svo komið að áhugi á badmintoni var orðinn svo mikill að TBR húsið var löngu sprungið. Ákveðið var að ráðast í byggingu nýs 12 valla húss sem tengdist eldra húsinu í norðurátt. Hið nýja hús TBR var formlega opnað 30. janúar 1987 og starfssemi félagsins stórkjóst í kjölfarið. Þótt margir hafi staðið að byggingu nýja hússins var ekki um sama sjálfboðaliðsstarf að ræða og við byggingu eldra hússins enda breyttir tímar í þjóðfélaginu. Við vígsluathöfnina fékk Sigfús Ægir Árnason framkvæmdarstjóri TBR frá 1980 bókagjöf frá félaginu. Var það maklegt, því nýja húsið var hugarsmið Sigfúsar og varð að veruleika fyrir atorku hans. Í tenslum við byggingu nýja hússins var ráðist í að grafa út undan gamla húsinu og koma þar í gagnið stórum og góðum íþróttasal. Stærstan hluta af þeim sal nýtir borðtennisdeild Víkings vegna borðtennisæfinga, en einnig eru þar þreksalur, lager og geymslur. Segja má að aftur hafi orðið straumhvörf í sögu félagsins með tilkomu nýja hússins. Badminton varð ein af vinlælustu íþróttagreinum landsins. TBR bætti við þjálfurum, erlend samskipti jukust,

margskonar hópar urðu til, samstarf við grunnskóla varð mjög viðamikl, TBR-ingar fóru utan til æfinga og keppni ofl. ofl. Ýmis námskeið fyrir ólíka hópa eru í gangi þannig að flestir finna eitthvað við sitt hæfi. Við þessa auknu og bættu aðstöðu hjá félaginu, meiri og markvissara þjálfunarstarfi hefur það gerst að TBR er orðið yfirburðafélag hér á landi. Í gegnum tíðina höfum við átt marga afreksmenn og þótt ekki sé á neinn hallað ber nafn Brodda Kristjánssonar þar langhæst. Nafn Einars Jónssonar rís einnig hátt í sögu TBR. Hann varð fyrsti Íslandsmeistarinn í einliðaleik karla árið 1949 þá 36 ára gamall. Þá er hann elsti Íslandsmeistarinn í meistaraflokki en árið 1949 sigaraði hann í tvíliðaleik ásamt Wagneri Walbom. Og enn í dag er Einar að leika badminton, þannig að án efa er hann sá einstaklingur sem lengst hefur æft þessa góðu og tignarlegu íþrótt.

Í TBR hafa kynslóðirnar tengst í gegnum badmintonið. Kynslóðabilið er ekkert. Börn hafa byrjað iðkun vegna þess að foreldrarir æfðu. Barnabörn slá fjaðraboltann á mótí afa og ömmu. Vinnufélagar, saumakúbbar, fjölskyldur og vinir hafa ánægju af því að koma í TBR og gleyma amstri dagsins og leika sér í heilbrigðum leik. Í TBR er ekki spurt um aldur. Í hópnum hans Einars sem hefur iðkað badminton í áratugi eru félagarnir samtals 330 ára. En þeir sem eru á vellinum við hliðina á eru samtals innan við 40 ára gamlir.

Í dag eru félagar í TBR tæplega 4000 og mikið vatn hefur runnið til sjávar frá þeim tíma er frumkvöðlarnir stóðu í eldlínunni. Það sem hefur þó ávallt sameinað okkur frá árinu 1938 til þessa dags er áhugi okkar og ástríða fyrir þeirri göfugu íþrótt sem badminton er og stolt okkar yfir að vera TBR-ingar. Þess vegna höfum við alltaf litið á okkur sem eina stóra fjölskyldu.

4. Markmið og stefna félagsins

Markmið TBR er að iðka badminton og gæða áhuga almennings á íþróttinni.

Stefnumið

Þjálfaramenntun

Að þjálfarar;

- hafi fagþekkingu á sviði þjálfunar og kennslu í badminton.
- hafi lokið viðurkenndu námskeið á vegum sérsambanda ÍSÍ eða sambærilegu námi erlendis
- sem stunda þjálfun hjá félaginu verði boðið upp á símenntun meðan þeir starfa fyrir félagið.
- séu óhræddir við að brydda uppá nýjungum og leytist við að vera víðsýnir í leik og starfi sem tengist þjálfuninni.
- hafi yfir að ráða þeirri reynslu og þroska í samskiptum við skjólstæðinga sína og aðra sem óumdeilanlega skipar stærstan sess í því að starf þeirra verði farsælt.
- reyni af fremsta megni að vera góð fyrirmynd í hvívetna.

Félagsstarf

Að stjórnendur

- sjái um að félagið búi yfir góðri félagsaðstöðu
- vinni markvisst að því að efla félagsanda
- efli samvinnu og samskipti við foreldra
- taki vel á móti nýjum meðlimum

Skipulag félags og hópa

Að stjórnendur

- sjái til þess að mótað verði skipurit fyrir félagið
- sjái til þess að fylgja eftir stefnu og markmiðum stjórnar félagsins
- gefi út skipurit þar sem fram koma helstu skiptingar í svið og flokka
- setji fram stefnu og markmiðasetningu fyrir einstaka hópa/flokka

Foreldrasamstarf

Að stjórnendur og þjálfarar.

- stuðli að góðu samstarfi við foreldra.
- upplýsi foreldra um starfsemi félagsins.
- komi á einföldum reglum sem kveða á um starf og hlutverk foreldra hjá félaginu.

Fræðsla og forvarnir

Að stjórnendur og þjálfarar

- setji félaginu stefnu í forvörnum
- vinni markvisst að fræðslu um gildi íþróttar
- geti leitað til fagfólks um aðstoð á sviði forvarna og ýmissa fræðslumála

Jafnrétti

Að stjórnendur

- sjái til þess að bæði kyn eigi greiðan aðgang að þeirri starfsemi sem fram fer á vegum TBR
 - vinni að því að skapa öllum börnum og unglíngum möguleika til iðkunar
- íþróttar án tillits til fjárhagslegrar stöðu heimila, búsetu, lítarháttar, trúarbragða o.s.frv.

Mannvirki og umhverfismál

Að stjórnendur

- vinni að því að mannvirki fullnægi þörfum félagsins
- sjái til þess að umhverfismál séu í takt við stefnu stjórnvalda hverju sinni
- komi á framfæri atriðum sem lúta að verndun umhverfis og náttúru og að slíkt sé hluti af íþróttalegu uppeldi félagsins

Fjármál og rekstur

Að stjórnendur

- sjái til þess að sett sé fram nákvæm fjármagnsáætlanagerð fyrir félagið
- hafi eftirlit með áætlanagerð félags og að endurskoðun sé virk
- sjái til þess að gera fjármál félags aðgengileg
- setji reglulega fram áætlun sem snýr að hugmyndavinnu um fjáröflunarleiðir.

5. Stjórnun og skipurit

Til að ná megi þeim markmiðum sem komu fram í 4. kafla er lykilatriði að

hæfir stjórnarmenn og þjálfarar ásamt öflugum stjórnarsýslukerfi séu til staðar í félaginu. Það skipurit sem unnið er eftir hjá félaginu skiptist í tvö svið. Innan hvors sviðs er gert ráð fyrir stofnun starfsnefnda um verkefni sem tengjast áherslum á hverju sviði. Nánar er fjallað um starfsnefndir í næsta kafla. Þessi svið eru eftirfarandi:

Rekstrar- og þjónustusvið
Þjálfunar- og þróunarsvið

5.1 Rekstrar- og þjónustusvið

Helsta hlutverk rekstrar- og þjónustusviðs er að hafa umsjón með heildarrekstri félagsins og sjá um færslu bókhalds. Aðrir þættir sem eru í umsjón sviðsins eru frágangur ársuppgjörs, umsjón með innheimtu félagsgjalda og annarra gjalda.

Hlutverk rekstrar- og þjónustusviðs er einnig að hafa yfirumsjón með mannvirkjum og aðstöðu á svæðinu, s.s. íþróttahúsi, keppnis- og æfingavöllum félagsins sem og öðrum eignum á svæðinu. Helstu hlutverk varðandi rekstur félagsins eru;

- að meta reglulega fjárhagsstöðu félagsins

- fylgjast með langtíma- og skammtímaskuldum
- hafa yfirumsjón með lausa- og fastafé félagsins
- gera mat á samsetningu gjalda
- gera samanburð á áætlunum og rauntölum
- leggja fram tillögur til hagræðingar og sparnaðar
- leita eftir leiðum til að efla fjárhag og styrkja rekstur og markaðshlutdeild á ýmsa vegu

Hlutverk sviðsins er einnig að sjá um að kappleikir og mót á vegum félagsins fari fram samkvæmt gildandi lögum og reglum.

Helstu hlutverk hvað mót og keppni varðar eru að;

- sjá til þess að tímanlega sé raðað niður mótum á hverju ári
- sjá um stjórnun og framkvæmd móta
- skipa starfsmenn í hvert mót
- hvetja félagsmenn til þátttöku í mótum
- sjá til þess að umgjörð móta sé hvetjandi og skemmtileg.

Framkvæmdastjóri hefur umsjón með rekstrar- og þjónustusviði.

5.2 Þjálfunar- og þróunarsvið

Helsta hlutverk þjálfunar- og þróunarsviðs er að vera stefnumótandi varðandi badmintonþátt félagsins þ.e. atriðum er snúa að þjálfun, æfingum og keppni. Hér skal litið til lengri og skemmri tíma og unnið eftir árlegum áætlunum. Yfirþjálfari félagsins skal vera þjálfurum og iðkendum innan handar við skipulag þjálfunar og félagsstarfs, sérstaklega í yngri aldurshópum félagsins.

Þjálfarar félagsins sjá um skipulagningu og undirbúning fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil í samstarfi við yfirþjálfara. Hlutverk þjálfunar- og þróunarsviðs er að skapa, þróa og leitast við að fylgja nýjum straumum í bland við það sem sannarlega hefur reynst vel. Þeir aðilar sem stýra þessu sviði skulu fylgjast með að unnið sé samkvæmt þeim stefnum og markmiðum sem sett eru hverju sinni fyrir starfsemi TBR á þessu sviði. Innan þessa sviðs erm.a. mótuð umgjörð um hlutverk þjálfara hjá félaginu, þar sem skrá skal starfslýsingar þjálfara og stuðla að því að þeim sé fylgt eftir. Stefnt skal að því að allir þjálfarar félagsins hafi sótt tilheyrandi námskeið Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands eða sérsambanda og hafi þannig lágmarksþekkingu til að geta talist þjálfarar. Áhersla er lögð á gott samstarf við grunnskóla í hverfinu, skólustjóra, kennara og foreldra. Þjálfunar- og þróunarsvið sér um endurskoðun á íþróttanámskrá félagsins og skal sú endurskoðun fara fram á þriggja ára fresti. Fyrsta endurskoðun skal þó fara fram árið 2003 og önnur árið 2006.

Íþróttafulltrúi sem jafnframt er yfirþjálfari er umsjónarmaður þjálfunar- og þróunarsviðs.

Innan þessara tveggja sviða er skapaður möguleiki á starfsnefndum.

Starfsnefndir skulu skipaðar af stjórn og njóta aðstoðar umsjónarmanna hvers sviðs. Sjá nánar 6. kafla um starfsnefndir.

6. Ráð og starfsnefndir og hlutverk þeirra

Innan TBR eru starfandi ráð og starfsnefndir sem vinna sérstaklega að afmörkuðum viðfangsefnum.

Stjórn TBR skipar reglulega í ráð/starfsnefndir eftir þörfum hverju sinni. Störf í ráðum og starfsnefndum TBR gera kröfur til þeirra sem þar eiga sæti. Þar er sinnt afmörkuðum verkefnum sem oft krefjast ákveðinnar fagþekkingar.

Helstu reglur varðandi ráð/starfsnefndir TBR eru þessar;

- stjórn TBR tilnefnir formenn sem gera tillögu um skipan ráðsins/nefndarninnar
- stjórn skal samþykkja þá skipan
- stjórn felur ráðum/nefndum verkefni til umfjöllunar
- tillögum sé skilað til stjórnar
- ráð/nefndir hafa ekki framkvæmdavald nema að fengnu samþykki stjórnar

Helstu skipulagsatriði ráða/starfsnefnda;

- þau skulu vera 3ja til 5 manna
- þeim er heimilt að fengnu samþykki stjórnar að skipa undirnefnd gefi verkefni tilefni til
- formenn ráða/starfsnefnda leiti að fulltrúum úr röðum TBR með faglega þekkingu á verkefnum viðkomandi nefndar
- fundir séu haldnir reglulega
- fundargerðir séu ritaðar
- ársskýrslu sé skilað til stjórnar 14 dögum fyrir aðalfund

Tilgangur með ráðum/starfsnefndum TBR er;

- að byggja grunn til að vinna að stefnumótun og ná þeim markmiðum sem félagið setur sér hverju sinni
- að styðja við starf stjórnar og efla samstarf innan félagsins með því að;
- ná yfirsýn yfir starfsemi TBR

- tryggja vandaða umfjöllun mála
- vera uppspretta nýrra hugmynda
- afla og viðhalda þekkingu fyrir starfsemi TBR
- gera þekkingu aðgengilega í starfi TBR
- vera vettvangur umræðu sem leiði til niðurstöðu og aðgerða
- gera tillögur um lausnir verkefna til aðalstjórnar
- að undirbúa og gera tillögur um stefnumörkun TBR
- taka þátt í gerð og mati á starfsáætlunum stjórnar
- fylgjast með framkvæmd áætlana
- skapa skilning og miðla þekkingu og reynslu til stjórnar
- fá fleiri félagsmenn til starfa fyrir félagið með þeirri hugmyndafræði að fleiri gera minna"
- auðvelda leit að framtíðarleiðtogum fyrir TBR

Sameiginleg verkefni og vinnulag nefnda;

- að hefja starf í nefnd með úttekt á stöðu í þeim málaflokki sem nefndin fjallar um
- að setja fram tillögur um vinnulag
- að setja fram í grófum dráttum áætlun um hvernig markmiðum nefndar verði náð
- að setja fram áætlun um loka- eða áfangaskil nefndar

6.1 Fulltrúaráð

Innan félagsins skal vera starfandi fulltrúaráð. Meðlimir þess skulu vera félagsmenn 35 ára og eldri. Skal það starfa eftir settum starfsreglum.

Helstu hlutverk fulltrúaráðsins eru:

- fjalla um öll meiriháttar áform stjórnar TBR, og sérstaklega allt það sem hefur, eða getur haft verulega fjárhagslega þýðingu, svo sem byggingaframkvæmdir, kaup og sölu á fasteignum félagsins, svo og veðsetningar.

6.2 Unglingaráð

Helstu hlutverk;

- að fylgjast með því sem helst er á döfinni hjá félaginu á hverjum tíma og koma fram með skoðanir ungs fólks í TBR ef ástæða þykir að benda sérstaklega á þær
- að fjalla um ýmis málefni sem snerta félagsmenn á aldrinum 13-19 ára sérstaklega og koma með tillögur um aðgerðir
- að skipuleggja og samræma félagsstarf ungs fólks í félaginu
- að setja upp dagskrá fyrir félagsstarfið í samráði við þjálfara félagsins

- að stuðla að áhuga ungmenna á þeim íþróttagreinum sem eru stundaðar hjá TBR
- annast stjórnun og skipulagningu þeirra unglíngamóta sem þeim er falið

6.3 *Trimmráð*

Helstu hlutverk;

- að skapa vettvang fyrir almenningsíþróttir undir merkjum TBR
- að stuðla að öflugum móta- og félagsstarfi hjá trimmhópum félagsins.

6.4 *Mótanefnd*

- sjá um stjórnun og framkvæmd móta og annarrar keppni
- hvetja félagsmenn til þátttöku í mótum
- sjá til þess að umgjörð móta sé hvetjandi og skemmtileg

6.5 *Félagsstarfsnefnd*

Helstu hlutverk;

- að örva félagslíf í tengslum við starfsemi TBR
- að vera stjórnarmönnum og þjálfurum innan handar í markvissri uppbyggingu íþróttar og almenns félagsstarfs
- að leita nýrra leiða til að efla félagslíf og auka þátttöku í almennu félagsstarfi

7. Hlutverk stjórnenda og starfsmanna

Til að framfylgja stefnu og markmiðum Íþróttanámskrár TBR og sjá til þess að stjórnkerfi félagsins verði nýtt til hins ýtrasta eru stjórnendur í lykilhlutverki. Nauðsynlegt er að þeir hafi eða afli sér faglegrar þekkingar á ýmsum málaflokkum, sér í lagi á þeim sviðum sem

þeir hafa yfirumsjón með.

Góður árangur í íþróttastarfi næst einungis ef stjórnun og rekstur eru í faglegum og föstum skorðum og að góð samvinna sé milli allra þeirra aðila sem að starfinu koma. Í þessum kafla verður vikið að hlutverki stjórnenda og þjálfara í íþróttastarfi og samvinnu þessara aðila.

Fjallað er um hlutverk stjórna og stjórnarmanna og komið inn á hlutverk helstu nefnda í félaginu. Þá verður einnig vikið að mikilvægi samvinnu íþróttafélagsins við heimili og skóla.

Stjórnendur íþróttafélaga gegna lykilhlutverki í starfsemi

Íþróttafélagsins. Í lögum félagsins segir eftirfarandi um verksvið stjórnar:

Stjórninni ber að gæta hagsmuna félagsins í öllum greinum. Hún hefur umráð yfir eignum þess og boðar til fundar.

Eitt helsta hlutverk stjórnar er daglegur rekstur félagsins. Einnig er hlutverk aðalstjórnar að sjá um áætlanir og framkvæmdir sem félagið stendur fyrir. Hún sér um gerð íþróttanámskrár og kemur stefnu og markmiðum félagsins á framfæri til þjálfara og umsjónarmanna flokka, hópa eða einstaklinga. Það er síðan í höndum þessara aðila að fylja stefnunni eftir.

Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur er sérgreinafélag sem stendur fyrir þjálfun í badminton.

Þrátt fyrir að hér sé um íþróttafélag að ræða sem leggur stund á eina grein er mikilvægt að samvinna og samheldni ríki meðal félagsmanna og allir kappkosti að vinna að framgangi félagsins og markmiðum.

Stjórnarmenn, þjálfarar og starfsmenn á vegum TBR eru hvattir til að hafa frumkvæði og stuðla að virkri og árangursríkri samvinnu í félaginu. Hér er um margþætta samvinnu að ræða sem nær ekki aðeins til allra þeirra sem annast stjórnarsýslu hjá félaginu, heldur einnig til iðkenda og gesta. Þá nær samvinnan einnig til foreldra, skóla, Íþróttabandalags Reykjavíkur, Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, sérgreinasambanda og Reykjavíkurborgar. Nauðsynlegt er að styrkja þessi tengsl, hvort sem um er að ræða börn og unglinga, keppnis- og afreksmenn eða almenna íþróttaiðkun.

Fagleg þekking á stjórnunarstörfum og forystuhæfileikar þeirra sem halda

um stjórnartauminn hverju sinni geta ráðið úrslitum um árangur af starfsemi félagsins. Á herðum aðalstjórnar félagsins hvílir sú skylda að þeir stuðli að þróun íþrótt- og félagsstarfs.

Hér á eftir er stiklað á stóru um meginhlutverk stjórnar og helstu hlutverk stjórnarmanna í íþróttafélaginu og deildum þess.

7.1 Meginhlutverk stjórnar

Meginhlutverk stjórnar TBR er að stýra starfsemi í samræmi við vilja félagsmanna eins og fram kemur í lögum félagsins, fundarsamþykktum,

samþykktri stefnu og settum markmiðum hverju sinni. Þá skal leitast við að byggja upp og viðhalda heilbrigðum félagsanda.

Verkefni stjórnar eru m.a.;

- daglegur rekstur
- áætlanagerð fyrir almenna starfsemi og framkvæmdir til lengri og skemmri tíma
- að móta íþrótt- og félagsstarf
- að leysa vandamál sem upp kunna að koma
- að framfylgja samþykktum og ályktunum
- að fylgjast með að áætlanir og fjárhagur haldist í hendur
- að taka á móti erindum sem berst og afgreiða þau
- að undirbúa fundi og boða til þeirra
- að skipta verkum með einstökum stjórnarmönnum, ráðum, nefndum og félagsmönnum og samræma störf þeirra

7.2 *Formaður*

Ábyrgðarmesta hlutverk stjórnarmanns er í höndum formanns félags og formanna deilda. Það er mjög mikilvægt að formaður hafi stjórnunarhæfileika og sinni starfi sínu af áhuga. Nauðsynlegt er fyrir formann í félagi að hafa staðgóða þekkingu á öllum málefnum er varða þær

íþróttagreinar sem eru stundaðar hjá TBR. Hann þarf einnig að hafa gott lag á því að skipta verkum með stjórnarmönnum þannig að allir hafi ákveðnum verkefnum að sinna. Þá þarf hann einnig að hafa yfirsýn yfir að

verk séu unnin rétt og vel og tímamörk séu haldin. Gagnkvæmt traust formanns og annarra stjórnarmanna er helsta forsenda þess að stjórnunarstarf beri árangur. Framkoma formanns og annarra stjórnarmanna, jafnt innan vallar sem utan, á að vera öðrum félagsmönnum fyrirmynd.

Helstu verkefni formanns eru;

- að koma fram fyrir hönd félags og vera málsvari þess gagnvart öðrum aðilum
- að undirbúa stjórnarfundi, sjá til þess að til þeirra sé boðað og stjórna þeim samkvæmt framlagðri dagskrá hverju sinni
- að sjá til þess að félagsmenn séu alltaf vel upplýstir um tilgang og markmið félags
- að sjá til þess að lögum félagsins og samþykktum félagsfunda og

aðalfunda sé framfylgt

- að sjá til þess að öll erindi sem félaginu eða deildum berast séu afgreidd svo fljótt sem auðið er
- að sjá til þess að starfsemi félags sé vel skipulögð og fari vel fram á öllum sviðum
- að sjá til þess að sem flestir félagsmenn séu virkjaðir til starfa í félaginu
- að félagsmönnum sé gefinn kostur á því að meta reglulega hvernig félagsstarfið gengur og hvort breyta þurfi um leiðir til að ná settum markmiðum

7.3 Meðstjórnendur og helstu hlutverk

Eitt af lykilatriðum fyrir farsælt starf stjórnar er að verkefnum sé skipt sem jafnast milli allra stjórnarmanna. Á þann hátt bera allir stjórnarmenn sameiginlega ábyrgð á ákvörðunum sem teknar eru og framkvæmdar. Hér reynir því á hæfileika formanns að deila verkefnum jafnt niður á alla stjórnarmenn svo þeir finni til ábyrgðar og séu virkir þátttakendur í stjórnarstarfinu.

7.4 Framkvæmdastjóri

Framkvæmdastjóri hefur umsjón með fjárreiðum sem snerta eignir félagsins, s.s. útleigu húsnæðis, sölubúð, lottótekjur, styrki frá því opinbera og aðrar sameiginlegar tekjur. Framkvæmdastjóri hefur einnig umsjón með sameiginlegum útgjöldum vegna eigna félagsins og eftirlit með fjárhagsáætlum stjórnar í samráði við hana. Hann annast einnig launabókhald fyrir öll laun á vegum félagsins og hefur umsjón með starfsmannamálum er tengjast því. Hann er ábyrgur fyrir félagaskránni og heldur utan um allar upplýsingar sem félagsmenn varða. Framkvæmdastjóri skal skipuleggja umsýslu og innheimtu félagsgjalda. Hann hefur yfirumsjón með bókhaldi félagsins og annast uppgjör.

7.5 Íþróttafulltrúi-yfirþjálfari

Íþróttafulltrúi skal hafa yfirumsjón með faglegri hlið íþróttamála og stuðla að tengslum við þjálfara, leikmenn, ráð og nefndir félags. Auk þess skal hann stuðla að auknu upplýsingaflæði og samvinnu félagsins við foreldra og stofnanir eins og skóla og fyrirtæki. Íþróttafulltrúi er jafnframt yfirþjálfari og fylgist því með árangri

iðkenda og þjálfara og aðstoðar þjálfara félagsins við hvers konar skipulagningu á þjálfun.
Hann sér einnig um að halda reglulega fundi með þjálfurum félagsins og að þeir vinni samkvæmt þeim kröfum sem félögið setur hverju sinni.
Íþróttafulltrúi aðstoðar við val og ráðningu þjálfara.

7.6 Þjónustustjóri

Þjónustustjóri skal sjá um daglegan rekstur afgreiðslu og verslunar. Hann skal stýra þrifum í húsum TBR og sjá um innkaup fyrir verslun í samráði við framkvæmdastjóra. Starf þjónustustjóra heyrir undir stjórn og framkvæmdastjóra.

7.7 Þjálfarar

Hjá TBR starfa að jafnaði 3 þjálfarar í fullu starfi auk þjálfara í hlutastarfi. Í II. hluta þessarar námskrár er vikið nánar að starfi þeirra.

8. Keppnis-, æfinga- og félagsaðstaða TBR

Aðstaða Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur er að Gnoðavogi 1 í Reykjavík. Félagið leggur áherslu að aðstaða fyrir félagsstarf og að aðstæður til badmintoniðkunar sé ávallt eins og best verður á kosið. Í TBR tengjast saman tvö íþróttahús. Eldra húsið sem er með 5 badmintonvöllum var tekið í notkun haustið 1976. Nýrra íþróttahúsið sem er 12 valla hús var tekið í notkun í janúar 1987. Bæði húsin eru sérhönnuð fyrir badmintoniðkun og ekki er gert ráð fyrir öðrum keppnisíþróttum. Í kjallara undir eldra húsinu er stór borðtennisalur sem borðtennisdeild Víkings hefur afnot af. Einnig er í kjallara ágætur þreksalur sem er nýttur fyrir þrekæfingar fyrir keppnishópa TBR. Félagshheimili er á annarri hæð í andyrinu sem er m.a. nýtt vegna fundarhalds og annarra samkoma. Frábær skokk- og útivistaraðstaða er í nágrenni félagsins sem er Laugardalurinn í allri sinni dýrð.

II. HLUTI - ÞJÁLFUN OG SKIPULAG

9. Almenn um þjálfun/ þjálfara

Þjálfarastarfið er eitt veigamesta starfið hjá TBR. Í þjálfun barna

og unglunga skal helsta markmiðið vera að sjá um að efla alhliða þroska, jafnt líkamlegan, andlegan sem félagslegan og bæta tækni einstaklingsins. Þjálfarar þurfa að sjá um að iðkendur fái verkefni við sitt hæfi, aðstoða þá í þjálfuninni, hvetja þá til áframhaldandi iðkunar og sjá til þess að þeir tileinki sér hollar og heilbrigðar lífsvenjur. Þá er lögð á það áhersla að þjálfarar séu í góðu sambandi við foreldra barna og unglunga og grunnskóla í nágrenni félagsins.

Lögð er á það áhersla að þjálfarar séu útsjónarsamir og hafi til að bera faglega þekkingu á líkamlegum-, andlegum- og félagslegum þörfum þess

aldurshóps sem þeir eru að vinna með hverju sinni og að þeir skipuleggi þjálfun með hliðsjón af því. Í þjálfarastarfinu felst mikil ábyrgð og því er nauðsynlegt að stjórnarmenn félagsins og þjálfarar geri sér grein fyrir því hlutverki sem þjálfarastarfið felur í sér, bæði hvað varðar uppeldi, félagsmótun og þjálfun.

Varðandi þjálfun afreksfólks er mikilvægt að þjálfarar aðstoði leikmenn við að setja sér markmið og hjálpi þeim af fremsta megni til að ná þeim. Það er þó alltaf í höndum leikmanna sjálfra að sýna og sanna að þeir séu tilbúnir til að leggja það á sig sem þarf til að verða afreksmaður. Þjálfarar TBR eru starfsmenn félagsins og þurfa að uppfylla ákveðnar kröfur

sem félagið gerir til þeirra starfa sem þeir inna af hendi. Þessi skilyrði eru sett fram í starfslýsingum.

9. 1 Barna- og unglingastarf

Uppeldisgildi íþróttastarfs

Íþróttir eru uppeldisstarf og samfélagsverkefni. Þar læra börn að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur og sjálfsaga. Mikilvægt er að hver og einn fái með iðkun íþróttar tækifæri til að upplifa sjálfan sig á jákvæðan hátt og öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Í íþróttum er einnig hægt að læra einbeitingu, þolinmæði, umburðarlyndi og tillitsemi. Íþróttir hafa veigamiklu uppeldishlutverki að gegna og þurfa að byggjast upp óháð kyni, búsetu, uppruna eða andlegum- og líkamlegum þroska.

Brottfall iðkenda úr íþróttum

Brottfall barna og unglunga úr íþróttum hefur verið töluvert. Ýmsar orsakir eru fyrir því að börn og unglingar hætta ástundun íþróttanna. Það getur verið einhæf þjálfun, of miklar kröfur til keppni og árangurs eða of lítið félagsstarf svo eitthvað sé nefnt. Þá getur einnig komið til óhentugir æfingartímar, takmarkað framboð af íþróttagreinum og mikill kostnaður vegna æfinga og keppi. Það er stefna TBR að í barna- og unglungastarfi sínu sé boðið upp á fjölbreytt íþrótt- og félagsstarf með almennri þátttöku iðkenda. Því er starfið skipulagt þannig að allir þátttakendur finni verkefni við sitt hæfi og séu sáttir við veru sína í TBR. Það er stefna TBR að gefa foreldrum kost á að kynna sér barna- og unglungastarfsemina með því að fylgjast með æfingum og keppni. Einnig eiga foreldrar greiðan aðgang að þjálfurum félagsins og ávallt er reynt að leysa vandamál sem upp kunna að koma á farsælan hátt. Stilla skal í hóf kröfum um árangur samhliða keppni yngstu aldurshópa. Börn á aldrinum 6 til 10 ára, jafnvel eldri, eru ekki alltaf tilbúin að mæta því álagi og þeim kröfum sem keppni fylgir. Í þessu samhengi má benda á að taugakerfi barna á þessu aldurs skeiði hefur ekki náð fullum þroska og því ekki raunhæft að gera of miklar kröfur til þeirra um ákveðna færni eða árangur í íþróttum. En gleymum ekki að mörg börn þrífast vel á þeirri spennu sem fylgir því að etja kappi hvert við annað og vilja vinna. Þau börn mega ekki gjalda þeirrar almennu stefnu um að óæskilegt sé að börn á þessu aldurs skeiði keppi á æfingum eða í mótum. Að sjálfsögðu þurfa þau líka verkefni við sitt hæfi eins og hinir sem ekki njóta þeirrar spennu og álags sem fylgir því að vilja vera sigurvegarar. Hér þarf þess vegna að fara bil beggja eða eins og orðatiltækið segir “ sigla milli skers og báru” þannig að allir fái notið sín.

Íþróttastjórnur eða þátttakendur

Eitt af markmiðum TBR í barna- og unglungastarfi á næstu árum er að upplýsa

foreldra betur um þátttöku barna í íþróttum. Hverjar eru raunverulega þær

forsendur sem börn óska eftir af fullorðnum og stjórnendum íþróttafélaga.

Þessir aðilar vilja oft vera heldur kappsamir með börnin og krefjast of mikils árangurs. Nauðsynlegt er að sinna foreldrastarfi sérstaklega og upplýsa foreldra m.a. um mikilvægustu atriði í þroska barna- og unglunga

með tilliti til þjálfunar og keppni. Oft eru það foreldrar sem ákveða hvaða íþróttagrein barnið á að æfa, í hvaða félagi það skal vera og hvaða árangri

það á að ná. Allar þessar kröfur eru ekki réttlátar frá sjónarhorni barnsins. Barnið óskar þess helst að vera með félögum sínum, líða vel og fá

útrás fyrir hreyfiþörf sína í fjölbreyttu íþróttastarfi. Þannig umhverfi stefnir TBR að bjóða og endurskoða hlutverk og markmið íþróttafélagsins

er að finna í námskrá þessari. Þá er það keppikefli félagsins að fylgja stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, en í stefnuyfirlýsingu sambandsins segir m.a.:

“Æfingar fyrir börn og unglunga ættu að vera fjölþættar og örva alhliða hreyfiþroska. Sérhæfing getur aukist með aldrinum.”

Barn er barn - Unglingur er unglíngur

Mikilvægt er að börn á aldrinum 6-10 ára fái að kynnst sem flestum íþróttagreinum í leikrænu starfi enda gengur þjálfun í TBR að miklu leyti út á það þótt badmintonkennslan sé þó að sjálfsögðu í forgangi. Benda má á að fyrir flest börn felst sigurinn í að vera þátttakandi og mesta viðurkenningin er oft á tíðum framfarirnar sem barnið skynjar. Ef æfingar eru nógu fjölbreyttar og

áhersla lögð á félags- og siðgæðisþroska samhliða jákvæðri upplifun barna í

íþróttum, nægja þessi atriði barninu fullkomlega til að halda áfram íþróttaiðkun. Þetta þurfa foreldrar og stjórnendur íþróttafélaga að meta að

verðleikum. Geta má þess að flestir þeir sem hafa skarað fram úr og orðið

afreksmenn í íþróttum eru einmitt einstaklingar sem hafa haft fjölþætta grunnþjálfun og stundað margar íþróttagreinar sem börn og unglíngar. Gleymum ekki að eitt af aðalatriðum góðs og farsæls íþróttastarfs er að sú starfsemi hefur þau áhrif að skapa góða og nýta þjóðfélagsþegna hvernig sem á að er litið.

9.2 Starfsemi TBR vegna barna og unglíngna

Segja má að þau börn og unglíngar sem æfa í TBR komi hvaðanæva að af höfuðborgarsvæðinu. Mörg þeirra kynnst íþróttinni í gegnum foreldra sína eða vini sem stundað hafa badminton. Boðið er uppá æfingar alla virka daga yfir vetrarmánuðina. Sumir æfa einu sinni í viku, aðrir fimm sinnum. Flestir eru 2svar - 3svar í viku. 80 - 90 % þeirra barna og unglíngna sem hjá TBR æfa stunda íþróttina eingöngu vegna félagsskaparins og þeirrar útrásar sem fá má með skemmtilegri hreyfingu í góðum hópi. Mörg þeirra hafa orðið hornreka annarsstaðar

þar sem fyrst og fremst er einblínt á keppnisþáttinn og starfið hefur gengið útá árangur og titla. Stefna TBR er að bjóða uppá starfsemi sem miðast við þeirra forsendur. Þau 10 - 20% sem æfa íþróttina með keppni í huga æfa með svokölluðum Keppnishópi þar sem starfsemin miðast að stórum hluta við þek- og tækniæfingar. Úr keppnishópnum verða svo seinna til Íslandsmeistarar framtíðarinnar og landsliðsfólk. Eins og sjá má reynir TBR að sinna öllum þeim sem vilja æfa og bjóða alla velkomna. Langstærsta beina útbreiðslustarfið er þó tengt skólasamstarfi og Sumarskóla.

Skólasamstarf

TBR hefur á undanförunum árum boðið börnum úr grunnskólum í nærliggjandi skólahverfum í badminton. Níu ára börn hafa þá fengið spaða að gjöf og boð um fríar æfingar í einn vetur. Undanfarnir ár eru þetta börn úr Álftamýrar-, Ártúns-Hvassaleitis-, Langholts-, Laugarnes- og Vogaskóla. Skólaárið 2001-2002 komu um 360 börn úr 13 bekkjardeildum til okkar í kynningu með bekkjarkennara sínum að hausti áður en badmintontímarnir hófust. Fjöldi barna hefur á þennan hátt kynnst badmintoníþróttinni frá 1984 þegar skólasamstarfið hófst. Mörg þeirra hafa byrjað að æfa reglubundið í kjölfarið og einnig er algengt að fólk komi til æfinga mörgum árum síðar eftir að hafa fengið þetta ágæta boð í 4. bekk. Eftir þennan vetur eiga börnin að hafa náð grunnfærni tæknilega séð og stefnt að því að þau kunni reglur í einliðaleik. Krakkarnir koma í badminton einu sinni í viku í lok skóladagsins þannig að samfella skapist í skólastarfinu. Jólaskólamót og Vorskólamót eru haldin í tengslum við skólasamstarfið. Allir þátttakendur leika jafnmarga leiki og stefnt að að því að mótinu ljúki innan 4 klukkustunda en sá tími virðist hæfilegur til að einbeiting og gleði haldist allan tímann. Í lok Jólaskólamóts er börnunum gefinn TBR bolur og í lok Vorskólamóts fá börnin verðlaunapening. Þjálfarar félagsins hvetja börnin til að standa sig vel og þá er átt við á þeim forsendum sem þau sjálf geta. Mesti sigurinn er þátttakan og ekki er vafi á hve gott þau hafa af því að láta reyna á sig í keppni jafnt andlega sem líkamlega.

Sumarskóli

Sumarskóli TBR hefur verið starfræktur í 15 sumur. Þetta er alhliða íþróttaskóli og eru fjölmargar íþróttagreinar á dagskrá. Badmintoníþróttin

skipar þó veglegan sess, enda er hún aðalíþrótt TBR. Hvert námskeið er í 2 vikur og ætlað börnum á aldrinum 6 - 13 ára.

Markmið:

Að nemendur:

- kynnist badmintoníþróttinni og læri undirstöðuatriði og helstu leikreglur
- kynnist ýmsum öðrum íþróttum og fái að reyna sig í þeim
- fái jákvæða upplifun af íþróttum
- fái líkamlega þjálfun sem reynir á þol, styrk og liðleika
- fái þjálfun sem eykur hreyfifroska þeirra
- stundi heilbrigða og skemmtilega afþreyingu
- læri að vinna í hóp og þurfa að taka tillit til annarra í hópnum

Leiðir:

- Færir badmintonþjálfarar sjá um kynningu badmintoníþróttarinnar.
- Íþróttamenntað fólk sér um kynningu á ýmsum íþróttagreinum.
- Frábært íþróttahverfi Laugardalsins og glæsileg aðstaða TBR-húsins skapar þátttakendum bestu aðstæður til íþróttaiðkunnar.
- Fjölbreytt dagskrá gefur öllum færi á að njóta sín í leik og starfi.

Dagskrárlíðir

Badmintonkennsla:

Á námskeiðinu er stefnt að því að kynna nemendum helstu grunnatriði badmintoníþróttarinnar þ.e. grip, uppgjöf og háhögg. Kennslan fer bæði fram á leikjaformi og í formi tækniæfinga og skiptist erfiðleikastig þeirra eftir aldri og getustigi þátttakenda. Einnig kynnast nemendur helstu leikreglum. Fjöldi og erfiðleikastig þeirra leikreglna sem kynntar verða fara eftir aldri nemenda. Í lok hvers námskeiðs þreyta nemendur svo þraut þar sem reynir á ýmsa þætti hreyfifroska og badmintoníþróttarinnar.

Ýmsar aðrar íþróttagreinar verða kynntar og nemendur fá að reyna sig í þeim. Þessar íþróttagreinar eru eftirfarandi:

- golf - púttstrokun kennd og leikinn hringur á púttvelli
- knattspyrna
- frjálsar íþróttir - spjótkast, spretthlaup, langstökk og hástökk
- minnitennis
- borðtennis
- körfubolti

Ferðalag

Á hverju námskeiði er farið í ferðalag síðasta daginn. Farið er eitthvað út fyrir Reykjavík, t.d. Akranes, Laugarvatn, Borgarnes o.fl. Í ferðalaginu er farið í sund, leiki og reynt að nýta sér þá kosti sem hver staður hefur fyrir aðra afþreyingu t.d. fjöruferð á Akranesi o.s.frv.

Annað

- ratleikur í Laugardalnum og / eða í ferðalagi. Skemmtilegur leikur sem reynir á þol og almenna kunnáttu (leysa þrautir o.fl.). Stórir og litlir vinna saman.
- sundferðir í Laugardalslaugina og Árbæjarlaugina. Allir aldurshópar skemmta sér saman í frjálsum leik.
- heimsókn í Húsdýra- og fjölskyldugarðinn. Allir aldurshópar skemmta sér saman.
- farið er ýmsa aðra leiki eins og t.d. brennó og hafnarbolta

Öll börn í Sumarskólanum fá jafnaviðurkenningu fyrir þátttöku og verðlaunapening eins og stefna ÍSÍ í þjálfun barna og unglunga segir til um.

Samstarf við íþróttafélög, félagsmiðstöðvar og aðra æskulýðsstarfsemi

TBR leitast eftir að hafa gott samstarf við aðila annarrar tómstundstarfsemi í nærliggjandi hverfum um skipulagningu og samræmingu starfsins. Hér er t.d. átt við að börn hafi möguleika á að taka þátt í starfsemi sem flestra aðila án þess að tímar stangist á. Einnig má nefna samvinnu í vímuvörnum s.s. opin hús á föstudags- eða laugardagskvöldum.

9.3 Markmið vegna barna- og unglungaþjálfunar

Markmið hjá TBR með þjálfun barna og unglunga eru:

- Að eiga ávallt breiðan hóp iðkenda á þessu aldursskeiði.
- Að stúlkur og drengir æfi og keppi á jafnréttisgrunni.
- Að brottfall í unglingaflokki verði í lágmarki.
- Að hvert það ungmenni sem hjá TBR æfi geri það á þeim forsendum sem það er í takk búið, t.d. án þrýstings um þátttöku í keppnum eða án þrýstings um að sýna annan árangur en þann að líða vel og þykja gaman.
- Að eiga sterkan og fjölmennan keppnishóp þar sem megináhersla í þjálfun er að bæta tækni og leikskilning einstaklingsins samhliða þátttöku í mótum.
- Að ungmenni frá TBR standi sig vel á mótum og séu félagi sínu til sóma utan vallar sem innan.

- Að öll þau ungmenni sem koma og æfa hjá TBR séu sátt og ánægð með þá þjónustu sem er í boði og hafi áhuga á að gera badminton að "sinni" íþrótt.
- Að þeir ungu leikmenn sem hjá TBR æfa efli alhliða þroska sinn, andlegan, líkamlegan og félagslegan og verði fyrir vikið hæfari við það erfiða verkefni sem það getur reynst að takast á við lífið sem framundan er.
- Að kynna/auglýsa félagið þannig að eftir sé tekið og á jákvæðan hátt.

Stefna að ofangreindum markmiðum eru:

- Að bjóða kennslu við allra hæfi þar sem aðaláherslan er lögð á badmintonþjálfun og að gaman sé í tímum.
- Að hafa hæfa og áhugasama þjálfara sem eiga auðvelt með að vinna með börnum og unglingum og séu góðar fyrirmyndir.
- Að jafnrétti beggja kynja ríki og að þjálfunin taki mið að því.
- að hvetja leikmenn til að lifa reglusömu lífni í samræmi við vímuvarnarstefnu félagsins, huga að mikilvægi réttar næringar, nægs svefns og að temja sér almennan sjálfsaga.
- kennsla í keppnishópi þar sem áhersla er lögð á tækniþjálfun og undirbúning þess að þátttakendur verði keppnismenn í badminton.
- kennsla í trimmhópi og yngri barnra hópi þar sem áhersla er lögð á almenna grunnþjálfun og jákvæða þátttöku í tímum, auk leikja hjá þeim yngri, án þess að æfa með keppni í huga.
- stilla æfingagjöldum í hóf þannig að allir sem vilji geti verið með.
- Vingjarnlegt og hjálpfúst starfsfólk og hlýlegt umhverfi.

Þá skulu þjálfarar félagsins leitast við að fylgja stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands um þjálfun og íþróttir fyrir börn og unglinga. (sjá IV hluta)

9.4 kennsluáætlun.

9 ára og yngri

- Allir með, gleði og gaman í tímum
- Mikil áhersla lögð á fjölbætta leiki (sjá leikjabanka í IV. hluta)
- Grunnatriði í tækni kennd
 - grip
 - tilfinning fyrir bolta

- byrjunarhreyfingar í fótaborði fram og aftur og til hliðar
- háar uppgjafir og háhögg
- byrjendareglur í einliðaleik
- badmintonmót, allir keppa jafnmarga leiki, allir fá verðlaun

10 -12 ára

- allir með, gleði og gaman í tímum
- Farið í leiki sem henta aldrinum
- grip
- uppgjafir, stuttar og langar og háhögg
- smass, dropp og netdropp
- lág bakhönd, flatir og vörn
- tilfinning fyrir bolta
- haldið áfram með fótaborð í flóknari æfingum í öll horn
- hraðaæfingar hefjast með auknum tækniæfingum
- Einliðaleiks- og tvíliðaleiksreglur kenndar.
- Byrjað á leikskilningsæfingum (taktik)
- þeir sem vilja taka þátt í unglíngamótum

13-17 ára - keppnishópur

- Allir með og gaman í tímum
- farið í leiki sem henta aldrinum
- mikil áhersla lögð á tækniæfingar
- byrjað á þol- og kraftþjálfun
- snerpu - og hraðaþjálfun
- haldið áfram með leikskilningsæfingar
- leikmenn hvattir til að taka þátt í unglíngamótum og þeir eldri byrja í fullorðinsmótum.
- Sterkustu leikmennirnir fara í æfinga - og keppnisferð erlendis

13-17 ára - trimmhópur

- Allir með og gaman í tímum
- farið í leiki sem henta aldrinum
- einfaldar tækniæfingar
- grunnæfingar í þol - og kraftþjálfun
- mikil áhersla lögð á að unglíngarnir fái að spila sem mest og velja sér mótspilara við hæfi.
- þeir sem vilja taka þátt í B og C unglíngamótum.

Hæfileikamótun-Þróunarhópar

Þeir unglíngar sem skara fram úr í badmintoníþróttinni og sinna æfingum vel

eiga þess kost að taka þátt í hæfileikamótun félagsins. Þessir einstaklingar fá séræfingar utan reglubundinna æfinga t.d. einkatíma. Auk þess að fá sérmeðferð hjá þjálfurum félagsins er leitað til eldri

afreksmanna til aðstoðar. Fyrirkomulag þessa starfs er á þann hátt að eldri leikmaður hefur tekið yngri leikmann í “fóstur”, kennt einu sinni í viku yfir ákveðið tímabil og fylgt eftir í mótum og verið “sálufélagi” á einn eða annan hátt. Aðalábyrgð á þessu starfi er samt eðlilega í höndum þjálfara undir eftirliti og stjórn yfirþjálfara.

Einnig er stefnt að keppnisferð erlendis einu sinni á ári eða þátttöku í æfingabúðum. Einstaklingar í hæfileikamótun TBR þurfa að uppfylla ákveðin skilyrði gagnvart félaginu í sambandi við æfingasókn, skóla, vörslu dagbókar o.fl. Um þetta er nánar kveðið í samkomulagi viðkomandi við yfirþjálfara hverju sinni.

10. Keppnishópur - Afreksstarf

10.1 Markmið með þjálfun keppnishóps / afreksmanna.

Markmið með þjálfun keppnis- og afreksmanna hjá Tennis- og badmintonfélagi Reykjavíkur eru að;

- eiga ávallt breiðan hóp afreksmanna af báðum kynjum í fremstu röð.
- TBR vinni alla titla í meistaraflokki á Meistaramóti Íslands.
- TBR vinni í Deildarkeppni Badmintonsambandsins ár hvert.
- TBR stefni að undanúrslitasæti í Evrópukeppni félagsliða.
- kynna/auglýsa félagið þannig að eftir sé tekið og á jákvæðan hátt.

stefna til að ná settum markmiðum eru:

- Að starfrækja keppnishóp sem í eru einstaklingar sem vilja leggja hart að sér við æfingar og ná árangri á mótum. Leikmenn í keppnishópi samþykkja reglur og tilmæli sem þjálfarar setja í byrjun hvers tímabils sem eiga að gera starfið skýrara og árangursríkara.
- Að hafa skýrar sumar- og vetraráætlanir.
- Að í félaginu starfi hæfir og áhugasamir þjálfarar og góðar fyrirmyndir.
- Að stjórn félagsins og þjálfarar séu samstíga í markmiðssetningu.
- Að stuðla að góðri æfinga- og keppnisaðstöðu.
- Að eiga góðan aðgang að ýmsum fagmönnum, s.s. lækna, sjúkráþjálfara, næringarfræðinga og sálfræðinga.
- Að styðja konur jafnt sem karla til afreka í badminton.
- Að styrkja einstaka afreksmenn eins og kostur er t.d. með einkatímum hjá tækniþjálfara og/eða auka keppnisferðum á erlendri grundu.
- Að fá erlenda leikmenn í heimsókn til að æfa og keppa með leikmönnum TBR og auka þar með breiddina í keppnishópi.

- Að fá erlenda þjálfara með reglulegu milibili til að taka út starfið og gefa góð ráð.
- Að hvetja keppnis-og afreksíþróttamenn félagsins til hollra lífshátta, auk að vera góðar fyrirmyndir og temja sér sálfsaga í daglegu lífi.
- Að afreksmönnum félagsins finni sig vel innan félagsins og líði vel.

Æfingar og keppni hjá Keppnishópi

Æfingar hjá afreksfólki félagsins fara því sem næst fram allt árið. Yfir sumarið er hugað að undirbúningi fyrir keppnistímabilið. Þá er megináhersla lögð á þjálfun þrekþátta s.s. styrks og þols. Yfir vetrarmánuðina er áherslan meiri á tækni og leikfræði ásamt því að halda þrekþáttum við enda fara langflest mót fram á þessu tímabili. Fyrsta verkefni afreksfólks félagsins á hverju keppnistímabili er jafnan Evrópukeppni félagsliða. Yfir vetrarmánuðina fara þeir sem eru í landsliði Íslands til keppni erlendis en að auki reynir félagið að senda sitt fólk utan til keppni á alþjóðlegum mótum af og til. Hápunktur íslensks badmintonlífs er svo Meistaramót Íslands sem fer fram á vormánuðum.

Afreksmaðurinn

Afreksmaður í íþróttum þarf eðlilega að hafa yfir að ráða hæfileika í íþróttinni. Hann þarf að hafa sjálfsaga og ákveðni til að ná þeim markmiðum sem hann setur sér. Í raun má segja badmintonið sé ástríða afreksmannsins og skilur þar á milli þeirra sem ná á toppinn og hinna sem eru góðir en ná aldrei alla leið. Afreksmaðurinn gerir kröfur til sjálfs sín og veit yfirleitt hvað þarf til að toppa á réttum tíma. TBR reynir af fremsta megni að styðja við bakið á afreksfólki sínu í tengslum við stefnu og markmið félagsins. Þess vegna gerir TBR kröfur til sinna afreksmanna en hvetur þá um leið. Þessar kröfur eru settar fram í samningi félagsins við afreksmanninn. Að auki sér félagið afreksmönnum sínum fyrir útbúnaði til æfinga og keppni og er gerður um það samningur við hvern og einn.

11. Markmið TBR vegna hins almenna félagsmanns.

Markmið TBR vegna hins almenna félagsmanns :

- er að eiga stóran og breiðan hóp iðkenda sem hafi badmintoniðkun að lífsstíl.
- er að hinn almenni félagsmaður sé sáttur hjá TBR og ánægður með umhverfið.
- er að hinn almenni félagsmaður kynni/auglýsi félagið á jákvæðan hátt.

Stefna að settum markmiðum:

- að gefa kost á fyrsta flokks aðstöðu fyrir badmintoniðkun sem og búnings-og baðaðstöðu í íþróttahúsum sem eru sérhönnuð fyrir badminton .
- að hjá félaginu sé starfsfólk með ríka þjónustulund, sé vinalegt og hjálpfúst.
- að taka vel á móti nýjum iðkendum og bjóða þá velkomna.
- að gefa kost á byrjenda- og framhaldsnámskeiðum auk trimmtíma og einkatíma.

12. Skipulag fyrir þjálfun hjá TBR

Hjá TBR fer fram þjálfun fyrir ýmsa aldurs- og getuhópa. Í þessum kafla er farið dýpra í starfsvið þjálfarans hvorttveggja beint gagnvart þjálfuninni svo og almenns eðlis. Komið er inná það flókna ferli sem árangursrík þjálfun krefst og hvað það er ótal margt sem þálfari þarf að hafa í huga í starfi sínu. Skipurit og starfslýsing þjálfara og þjálfunar hjá félaginu er sýnt skipulag hér að neðan.

Skipurit þjálfunar

Yfirþjálfari

þjálfarar/ sérþjálfari

Börn og unglingar

Afreksfólk

Almennir iðkendur

Almennir hópar - Keppnishópar
byrjenda/framhaldsnámskeið
sumarskóli - skólasamstarf

trimmtímar - einkatímar-
kvennatímar

12.1 Starfslýsingar þjálfara TBR

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari hefur umsjón með heildarskipulagningu og stjórnun þjálfunar og keppni á öllum stigum í samráði við aðra þjálfara félagsins. Hann boðar reglulega til samráðsfunda með þjálfurum þar sem farið er yfir stöðu mála og lagðar línur fyrir starfið. Meðal helstu verkefna yfirþjálfara er:
Samstarf við skóla.
Skráning í mót í samráði við þjálfara.
Samskipti við Badmintonsamband Íslands vegna landsliðsmála.
Samskipti við önnur félög innanlands og utan.
Eftirlit með þjálfun og námskeiðum hjá félaginu.
Umsjón með viðveru þjálfara á mótum.

Þjálfarar

Þjálfarar skulu sjá um reglubundna þjálfun ákveðinna hópa og fylgja þeim í keppni í samræmi við markmið og samkvæmt samningi þar að lútandi. Þjálfarar séu góð fyrirmynd og félaginu til sóma í hvívetna. Þjálfarar skulu mæta á boðaða samráðsfundi með yfirþjálfara. Þjálfarar barna, unglinga og afreksfólks geta kallað til aðstoðar sérþjálfara í samráði við yfirþjálfara. Þjálfarar sækja reglulega endurmenntunarnámskeið og fylgist með þeirri þróun sem á sér stað í heiminum á hverjum tíma. Til

Þess að samfella verði í þjálfuninni er mikilvægt að þjálfarar vinni saman að skipulagningu hennar. Mikilvægt er að þjálfarar séu í góðu sambandi við stjórn félagsins og að boðskipti þar á milli séu í góðu lagi. Nauðsynlegt er að þjálfarar séu ávallt viðstaddir keppnistað þegar leikmenn félagsins taka þátt í mótum ekki síst þegar börn og unglingar eiga í hlut.

Sérþjálfari

Sérþjálfari skal hafa með höndum sérstaka tækniþjálfun eftir óskum þjálfara

og í samráði við yfirþjálfara. Hér getur bæði verið um að ræða einkaþjálfun, þjálfun smærri hópa eða aðstoð á reglubundnum æfingum, aðallega yngri leikmenn félagsins. Sérþjálfari skal fylgjast með tæknilegum atriðum hjá leikmönnum á æfingum og í keppni og vera í samstarfi

við þá og þjálfara um úrbætur, sé þeirra þörf. Reynt skal eftir fremsta megni að skipuleggja vinnu sérþjálfara fram í tímann.

12.2 Áætlanagerð

Áætlanagerð er fastur liður í starfi hvers íþróttafélags. Þjálfarinn er fagmaður í grein sinni 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 þar sem mótun íþróttamanns á sér stað og því er

nauðsynlegt að sá tími sé vel skipulagður.

Við áætlanagerð er nauðsynlegt að ganga út frá atriðum eins og aldri, þroska og getu iðkenda að viðbættum þeim markmiðum sem stefnt skal að í

hverjum aldurhópi. Aðalatriði er samt á hvaða sviði áhugi iðkenda er.

Vill hann æfa með keppni í huga? Eða vill hann æfa án þess að leggja áherslu á keppnisþáttinn?

Þjálfarinn skal setja markmið með þjálfuninni sé það ekki til staðar, gera áætlun til lengri og skemmri tíma, auk þess sem hann þarf að undirbúa einstaka tíma vel. Það er mikilvægt fyrir félagið að skapa ungum íþróttaiðkendum góðan vinnustað þar sem þeir finna fyrir velvild, öryggi og

hlýju.

Badminton er íþrótt þar sem einstaklingarnir eru að glíma við mismunandi

tæknileg vandamál og oft á tíðum flókin og erfið verkefni. Það er því nauðsynlegt, fyrir utan hefðbundnar hópæfingar, að þjálfari gefi sér tíma með hverjum einstaklingi til að koma til móts við þarfir hans t.d. með séræfingum.

Þjálfunin á að beinast að settum markmiðum sem skipuleggja þarf í einstökum atriðum. Að öðrum kosti er hætt við að þjálfunin verði meira og minna handahófskennd og möguleikar hennar nýtist ekki sem skyldi. Þrátt fyrir að markmiðasetningar séu einstaklingsbundnar þarf að ná til heildarinnar þar sem hópar setja sér einnig sameiginleg markmið. Mismundandi færni innan sama aldurshóps barna og unglunga í íþróttum er algeng. Því þarf að gera kröfur um markmiðssetningu og skipulag þjálfunar sem miðast við hvern og einn. Hópæfingar eiga því að vera mjög almenns eðlis þar sem grundvallarþættir, t.d. í leikskipulagi barna og unglunga eru sett fram á einfaldan hátt. Einstaklingsþjálfun á hins vegar að miðast við sérþarfir hvers og eins í hópnum og skapa þann grunn sem keppnis- eða afreksmaður byggir á þegar unglingsárum sleppir. Nauðsynlegt er að byggja skipulagningu þjálfunar á meginmarkmiðum íþróttanámskrár og þeirri áætlanagerð sem hver þjálfari leggur upp með.

Ársáætlun

Tilgangur með ársáætlun er m.a. annars að skipuleggja þjálfunina þannig að sérstakur tími sé nýttur í tækni, annar tími í leikfræðilega útfærslu og e.t.v. enn annar í að tengja þessa þætti saman. Þannig má setja hin ýmsu atriði í þjálfuninni niður á ákveðinn tíma ársins. Ennfremur er tryggt með ársáætlun að tími vinnist til að gera öðrum þáttum skil, s.s. keppnis- og æfingaferðum, þrekþáttum, þrek- og tæknimælingar og undirbúning fyrir keppnir. Mikilvægt er að iðkendum og foreldrum barna og unglunga séu kynnt atriði ársáætlunar í upphafi æfinga- og keppnistímabils. Því er nauðsynlegt að þjálfarinn hafi lokið henni fyrir þann tíma. Reynt skal að tímasetja ýmsar uppkomur, s.s. æfingamót, keppnir og ferðalög á þann veg að það stangast ekki á við hefðbundin sumarleyfi fjölskyldunnar, skólaviðburði o.fl. Því er brýnt að gera áætlanir í tíma og í samvinnu við börnin og foreldra þeirra.

Líta ber á markmiðssetningu sem þróunarferli. Ferli sem þarfnast sífelldrar endurtekningar og jafnvel reglulegrar endurskoðunar. Það er einurð og nákvæmni leikmannsins sem skilar árangri með hjálp og hvatningu þjálfarans.. Ef einarður hugur fylgir máli hefur íþróttamaðurinn möguleika á því að komast í snertingu við þau afrek sem hann hefur stefnt að.

Nánar um æfingaáætlun

Gert er ráð fyrir að þjálfarar gangi að þjálfuninni eins og hún er í viðkomandi flokki eða hóp. Ganga skal út frá þeim viðfangsefnum sem iðkendur hafa verið að fást við og út frá þeim markmiðum sem er að finna í íþróttanámskrá TBR. Við undirbúning áætlanagerðar þurfa þjálfarar að huga að og gera grein fyrir í þjálfunaráætlun eftirfarandi atriðum:

Hverja þeir þjálfarar.

Greina þarf hópinn og einstaka iðkendur svo að séð verði að þjálfarar hafi nokkra hugmynd um t.d. þroska þeirra, forkunnáttu, leikni, viðhorf o.fl.

Hvar þeir eiga að þjálfarar.

Greina þarf aðstæður hjá félaginu og hvaða aðstæður standa til boða fyrir viðkomandi iðkendur, s.s. íþróttasal, íþróttasvæði utanhúss, umhverfi og aðstöðu s.s. þjálfunartæki o.fl.

Hvað þjálfari ætlar sér að þjálfarar.

Ákvarðanir um stefnu, markmið og viðfangsefni þurfa að koma fram í áætlunum

hans þannig að það sé ljóst, bæði fyrir iðkendur og foreldra barna og unglunga eða þá stjórnarmenn félagsins út frá hvaða markmiðum er unnið í

einstökum flokkum félagsins.

Hvers vegna eru þessir þætti eru teknir fyrir hjá þessum iðkendum.

Hvaða forsendur eru það sem þjálfari gefur sér m.t.t. skyn- og hreyfiproska

yngstu barnanna, tækniþjálfunar eða þrekþjálfunar unglunga eða hinna fullorðnu svo dæmi sé tekið. Leggja þarf mat á líkamlega og andlega getu

iðkenda og draga ályktanir út frá því hvernig þjálfuninni skuli hagað.

Hvernig þeir ætli að þjálfarar.

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

Hvenær þeir ætla sér að ná settum markmiðum.

Lögð er áhersla á það að þjálfarar tímasetji þau verkefni sem eiga að vera

lokið á eins nákvæman hátt og auðið er. Það hvetur þjálfarann til dáða og

veitir honum og iðkendum ákveðin markmið til að keppa að.

Nauðsynlegt er að þjálfarar rökstyðji þessa þætti og tengi þá markmiðum í

ípróttanámskrá TBR eins og kostur er. Einnig þarf að hugleiða innbyrðis tengsl spurninganna hér að framan, hverjum, hvar, hvað, hvers vegna og

hvernig? Oft er nauðsynlegt að vitna til lesefnis í þjálffræði eða öðrum fagritum. Þjálfarar eru hvattir til að vinna saman að áætlunum og einnig að

leita sér ráða hjá fagmönnum á sviði þjálfunar og kennslu áður en gengið er

endanlega frá þeim.

12.3 Innihald æfinga

Markviss og góð æfing og bætt frammistaða eru ekki aðeins háð vali á heppilegum æfingum. Það er ekki síður mikilvægt á hvern hátt æfingum er

beitt og hvernig framsetningin er. Spurningin er hvaða aðferðafræði er notuð við þjálfun hverju sinni.

Aðferðafræði þjálfunar segir til um þá leið sem þjálfari ákveður að fara varðandi framsetningu æfinga, leiðréttingu mistaka, markmið þjálfunar, bættu aðstöðu leikmanna o.s.frv. Aðferðafræðin gefur þjálfara almennar og

leiðbeinandi reglur til notkunar við þjálfun. Aðferðafræði þjálfunar byggir á því hverju er verið að sækjast eftir í þjálfuninni. Hún nær einnig til val á æfingum, framsetningu þeirra og stjórnun.

Árangursrík og áhrifarík þjálfun hefst þegar við undirbúning æfingar.

Undirbúningur felst í því að ákveða markmið æfinga og velja verkefni sem

taka á þeim þáttum sem markmiðin segja til um. Við undirbúning verður þjálfari að velta fyrir sér ýmsum þáttum, s.s.:

Hvaða atriði voru það á síðustu æfingu sem þarf að bæta eða sem betur hefðu

mátt fara?

Hvað er það sem bæta má eftir síðustu keppni?
Hvaða atriði þarf að bæta hjá hverjum og einum?
Hvaða atriði þarf að bæta hjá öllum hópnum?
Hvaða aðferð geta ég beitt til að ná fram því besta hjá viðkomandi einstaklingi/hópi?

Hér er bæði um að ræða greiningu á þeim atriðum sem farið hefur verið yfir og leiðir til úrbóta.

Það getur ýmislegt komið upp á sem ekki er hægt að sjá fyrir, s.s. meiðsli, breyting á ytri skilyrðum og óvæntir erfiðleikar við skilning leiðbeininga. Því þarf þjálfari að vera sveigjanlegur og tilbúinn að breyta skipulagi með stuttum fyrirvara.

12.4 Ýmis mikilvæg atriði

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

Þjálfarinn er yfirleitt fyrirmynd sem börn líta upp til og því auðvelt fyrir hann að koma boðskap til skila. Því er nauðsynlegt að hann geri sér grein fyrir mikilvægi starfsins og þeim skyldum sem hann hefur að gegna sem fyrirmynd barna og unglinga.

Nýjungar byggðar á reynslu

Úr hinu þekkta í hið óþekkt. 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 er eyðilagt. Þetta atriði verður sérstaklega að hafa í huga við barna- og unglingaþjálfun. Þjálfarinn verður ekki aðeins að setja sér markmið við undirbúning æfingar. Hann verður einnig að íhuga hvaða æfingar iðkendur hafa nú þegar tileinkað

sér og hafa þær í huga þegar hann ákveður hvaða æfingar hann tekur fyrir næst.

Æfingar þyngdar smám saman

Erfið æfing er því áhugaverð, leysanleg og þess virði að reyna hana, að hún

sé byggð á fyrri reynslu, sem iðkandi hefur þegar tileinkað sér. Hér er um

að ræða hvatningu til ákveðins árangurs, þ.e. að sigrast á erfiðu verkefni.

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

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

Æfingar leiða því aðeins til kappsemi við þjálfun, að iðkandinn sveiflist sífellt á milli vonar um árangur og hræðslu við mistök. Viljinn til árangurs er meðal annars háður því hversu þung æfingin er. Þessu má líkja

við stiga, þar sem hvert þrep þýðir örlítið erfiðari útfærslu á æfingu.

Slíka þrepaskiptingu í æfingum, frá léttum til þyngri æfinga er hægt að skipuleggja í allri þjálfun. Það er því mikilvægt að telja iðkendum trú um að þeirra eigin hugsun og ákvarðanataka er mikilvæg í því að ná stöðugt

betri markmiðum og bættum árangri.

Þjálfarinn þarf því að haga uppbyggingu æfinga þannig, að verkefniin séu

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

Þyngd æfinga miðuð við hvern og einn

Geta iðkenda er mjög misjöfn. Þessi getumunur er sérstaklega áberandi í barna- og unglingahópum vegna mismunandi þroska og vegna þess hve mislangan æfingatíma iðkendur hafa að baki. Sumir eru nýlega byrjaðir en aðrir búnir að æfa í nokkur ár. Eigi allir iðkendur að hafa jafna möguleika til þess að

bæta sig verður þjálfarinn að aðlaga æfingarnar að getu hvers iðkenda.
Of

fastmótuð æfing hæfir aðeins hluta hópsins. Fyrir nokkra er hún of þung,

fyrir aðra of létt en hentar e.t.v. þeim þriðja. Slík æfing er dæmd til þess að mismuna iðkendum og kemur í veg fyrir hámarks framfarir. Tillitssemi við þarfir og getu einstakra iðkenda er afskaplega mikilvæg í þjálfun barna og unglunga. Þau gera sér ekki grein fyrir því, hvort æfing er of létt eða of þung. Þau geta þess vegna ekki tjáð þjálfaranum það líkt

og fullorðnir. Þeirra viðbrögð eru að þau tapa fljótt áhuga og leikgleði. Oft grípa þau til þess að trufla félagana sína við æfinguna. Þeim er einnig góð frammistaða og viðurkenning mikilvæg til eflingar sjálfstrausts og sjálfsvirðingar. Erfiðleikar einstaklings við að framkvæma æfingu sem félagarnir hafa þegar náð tökum á geta leitt til sálrænna erfiðleika, sem geta hindrað hann við þjálfun og nám. Nokkur jákvæð orð í garð iðkenda geta

verið nægilegur hvati til að lokamarkmiðið náist.

Viðkvæmasta tímabilið hlýtur þó að vera fyrstu ár kynþroskaskeiðsins. Á þessu tímabili getur getumunur á einstaklingum innan sama árgangs orðið

hvað mestur. Bráðþroska unglingur, sem kemst fyrstur á vaxtarskeiðið, hefur

oft ákveðna yfirburði. Hann hleypur hraðar, slær lengra og stekkur hærra.

Allar æfingar, sem reyna á kraft og hraða, veita honum tækifæri til að öðlast aðdáun hinna. Þess vegna verður þjálfarinn að velja æfingar og verkefni þannig að allir iðkendur hafi möguleika á að öðlast viðurkenningu

og sigurtilfinningu eftir góða frammistöðu.

Sérþjálfun iðkenda á þessum aldri þarf að vera fastur liður í æfingaáætlun

hvers hóps. Þær þurfa bæði að ná til tæknilegra og leikfræðilegra þátta. Skipuleggja þarf vel þrekþjálfun iðkenda, bæði fyrir hvern og einn og hópinn í heild. Mikilvægt er að byggja upp gott þol iðkenda samfara kraft-

og hraðþjálfun. Mikilvægt er að álag sé fjölbreytt, leikrænt og í samhengi

við þá íþróttagrein sem iðkandinn stundar. Byggja þarf upp þrek iðkenda með

langtímamarkmið í huga.

Leikir og æfingar í keppnisformi notaðir til hvatningar

Keppnisfyrirkomulag er hentugt til þess að hvetja börn og unglunga til ákveðni og einbeitingar. Þau nýta sér oft hvert tækifæri mun betur en

fullorðnir til þess að sanna eigin getu. Sú viðurkenning að vera betri en einhver annar, að vera bestur allra, styrkir mjög annars ófullkomna sjálfsmynd barnsins. Þannig má nýta keppnisandann í æfingu þar sem tveir

iðkendur reyna með sér í 5 skipti. Hvor hefur betur?

Iðkendum veitist einnig auðvelt að hafa yfirsýn yfir árangur sinn í keppnisleikjum og keppni. Það er einnig mikilvægt að þjálfarinn beri saman

niðurstöður iðkenda milli móta og á æfingum. Þar er von um viðurkenningu

sem hvetur iðkanda til dáða. Hún fæst bæði með samanburði við hina og við

að meta eigin framfarir. Ef þeim þætti væri sleppt "þá er gulrótin fyrir framan múldýrið horfin". Ef vonin um viðurkenningu er ekki til staðar hverfur líka hvatningin til einbeitni og ákveðni.

Styrking sjálfstæðra ákvarðana

Einn af mikilvægustu þáttum barna- og unglingaþjálfunar er að styrkja ungmenni í eigin ákvörðunartöku. Hæfileiki til slíkrar ákvarðanatöku er óhemju mikilvægur.

Sjálfstæð ákvörðunartaka í aðstæðum sem upp koma í keppni byggist m.a. á

skilningi, forsjá, frjóu ímyndunarafli, viljastyrk og kjarki. Þessir hæfileikar þroskast vegna tíðrar og fjölbreyttrar keppnisreynslu þar sem tækni og skilningur á útfærslu er beitt miðað við aðstæður. Tæknin gerir iðkendum kleift að gera betur við erfiðar aðstæður. Iðkandi með góða tækni

sem ekki hefur reynslu að beita henni við erfiðar aðstæður í keppni er liði

sínu lítils virði.

Nú eru uppi háværar raddir um að íþróttaiðkun í dag einkennist af kappi frekar en forsjá, ekki nægilega frjóu ímyndunarafli og útsjónarsemi. Það kann að vera satt en rætur vandamálsins liggja djúpt. Aðalvandamálið er

ekki hvaða æfingabættir eru valdir heldur framsetning æfinga og framkvæmd

þeirra. Þjálfarar barna og unglunga ættu að hafa tækniæfingar þannig að börnin þurfi að taka sjálfstæðar ákvarðanir til þess að leysa þær með sóma

og upplifa þær eins og aðrar íþróttir á jákvæðan og skemmtilegan máta.

Á

þann hátt læra þau hlutina betur og styrkja sjálfstæða hugsun. Það er útsjónarsemi iðkenda en ekki hróp þjálfarans sem eiga að hafa áhrif á vinnuferlið.

Jákvæð styrking

Ein besta hvatning sem hægt er að beita til þess að örva framkvæmdavilja er von um verðlaun og viðurkenningu. Þessi hvatning verkar jafnt á fullorðna sem börn og unglunga. Góður árangur er staðfesting á eigin getu og hefur oftast en ekki í för með sér viðurkenningu annarra, s.s. áhorfenda, þjálfara eða samherja. Hversu mikla slíka jákvæða styrkingu ungir íþróttamenn eiga að fá fer eftir vali æfinga og uppsetningu þeirra. Aðeins æfingar sem hæfa iðkanda geta veitt honum jákvæða styrkingu. Góður árangur styrkir líka trú iðkanda á eigin getu og gefur honum kjark til þess að takast á við erfiðari verkefni. Síðast en ekki síst vekur góður árangur sem mældur er oftast mesta ánægju. Því ætti þjálfari að hafa útfærslu slíkra æfinga það létt að það gefi möguleika á mörgum slíkum upþákomum. Samantekt helstu atriða eru eftirfarandi:

-Nýjar æfingar verða að byggja á þeirri tækni og þekkingu, sem fyrir er.

-Leikir og æfingar eru léttar og einfaldar í byrjun en þyngjast síðan smám saman. Þyngd æfingar verður að fara eftir getu og frammistöðu einstakra iðkanda.

-Æfingar fyrir börn og unglunga með mælanlegum árangri (samkeppni) auka einbeitingu og framkvæmdavilja.

-Æfingar fyrir börn og unglunga verða að vera sveigjanlegar til þess að veita leikgleði þeirra útrás.

-Keppni og sigrar innan hverrar æfingar styrkja sjálfstraust og sjálfsvirðingu unglunga.

12. 5 Íþróttþjálfun félagsins

Hér á eftir er að finna dæmi um vinnufyrirkomulag sem ætlast er til að þjálfarar starfi eftir. Hér er m.a. um að ræða undirbúning, framkvæmd og mat á þjálfun barna, unglinga og fullorðinna. Ætlast er til að þjálfarar vinni æfingaáætlun fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil fyrir þá hópa sem þeir hafa yfirumsjón með. Áætlunin þarf að taka til alls þess sem viðkemur þjálfuninni. Þessum þjálfunaráætlunum eiga þjálfarar að skila til yfirþjálfara sem ákveður skiladag áætlanagerðar en nauðsynlegt er að áætlun sé til staðar áður en undirbúningstímabil hefst. Þjálfar eru hvattir til að leita sér aðstoðar til tæknilegra ráðgjafa sé hann til staðar í deild félagsins. Þá eru þjálfarar hvattir til að sækja námskeið í íþróttagrein eða íþróttافرæðum auk skyldra námskeiða. Að loknu keppnistímabili skrifar hver þjálfari stutta matskýrslu þar sem fram kemur eins hlutlæg lýsing á framkvæmd þjálfunar og unnt er ásamt mati á því hvernig til tókst og hvað hefði betur mátt fara. Þessari matskýrslu á þjálfari að skila til yfirþjálfara.

Matskýrsla

Jafnhliða þjálfuninni þurfa þjálfarar að hafa matið og matskýrsluna í huga. Gæta þarf þess að halda til haga gögnum sem nýst geta við skýrslugerðina. Nauðsynlegt er að halda dagbók meðan á þjálfun stendur. Einnig er sjálfsagt að leita álits fagmanna og samstarfsaðila. Sjálfsagt er að líta í "eigin barm" yfir hverju maður gleðst, hryggist, er sama um eða ekki sama um o.s.frv. Gera þarf skýran greinarmun í skýrslunni á því sem gerðist annars vegar og hinu sem hefði átt að gerast hins vegar. Ætlast er til að í matskýrslunni komi fram rökstudd sjálfsgagnrýni bæði hvað varðar undirbúning og framkvæmd þjálfunarinnar, aðstöðu til þjálfunar og upplýsingar um það umhverfi sem þjálfari starfar. Sýnishorn af vinnu þjálfara ættu að fylgja skýrslunni (sem fylgiskjal). Í greinargerðinni þarf einnig að koma fram álit þjálfara á þjálfuninni og áætlanagerðinni. Hvernig er/var þjálfarinn undirbúinn að takast á við þetta verkefni? Hvað kom mest á óvart? Hvernig sóttist þjálfunin frá einni viku til annarrar? Hvernig voru samskiptin við iðkendur og foreldra? Hvernig var líkamshreysti og tæknikunnátta iðkenda (könnun)? Matskýrslan er tæki til að skoða skipulega árangur þess starfs sem þjálfarinn lagði upp með í byrjun.

13. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun

Í IV. hluta þessarar námskrá er að finna stefnuyfirlýsingu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands um þjálfaramenntun (1996).

III. HLUTI - ÞJÁLFUN OG ÞROSKI

14. Þroskapættir

15. Þroski barna og unglunga

16. Grundvallaratriði í þjálfun barna og unglunga

IV. HLUTI - ÝMIS ATRIÐI

17. Lög Tennis - og badmintonfélags Reykjavíkur

18. Stefna TBR í vímuvörnum

19. Íþróttareglur barna hjá TBR

20. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna - og unglungaíþróttir

21. Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun

22. Leikmannasamningar

23. Ábendingar til foreldra

24. Leikjabanki

Badmintonleikir sem og aðrir spennandi leikir eru mikilvægir þættir á æfingum hjá TBR. Einkum þegar um er að ræða yngri nemendur en þeir eldri hafa einnig mög gaman af því að fara leiki sem henta viðkomandi aldri. Í þessum kafla er aðeins sagt frá þeim leikjum sem oft eru notaðir. Flestir þeirra eiga það sammerkt að nýtast vel sem hluti af badmintonþjálfun.

-Stríð.

Þessi leikur er tilvalinn sem undirbúningsæfing fyrir háhöggið. Tveir til þrír eru saman í liði og liðin stilla sér upp sitthvoru megin við badmintonnetið. 12 badmintonkúlum er raðað á fremri uppgjafarlínu. Nemendur byrja með hendur á lofti og þegar leiðbeinandi segir “byrja” kasta nemendur kúlunum yfir netið fyrir ofan höfuð. Þegar leiðbeinandinn segir “stopp” eiga allir að stoppa og raða kúlunum sem

eru á þeirra velli aftur á línuna. Þá er talið hvort lið er með fleiri kúlur sín megin og það lið tapar.

-Eltingleikur.

Venjulegur eltingaleikur þar sem sá sem "er hann" heldur á badmintonkúlu og eltir hina. Sá sem næst þarf að taka við kúlunni og halda áfram að elta.

-Færa kúlur yfir salinn.

Skipt er í tvö lið sem eru stödd sitt hvorum enda salarins og í byrjun eru 10 kúlur á lið. Liðin eiga að hlaupa með eina kúlu í einu yfir salinn og fara svo aftur og ná í nýja. Það lið vinnur sem er fyrst að flytja kúlnar yfir salinn.

-Spilaboðhlaup

Fjögur lið sem eiga öll ákveðna spilasort skiptast á að hlaupa að miðju salarins og ná í spil sem eru í bunka þar. Þegar þau koma aftur til baka til liðsins síns athuga þau hvort að rétt sort hafi verið dregin úr bunkanum. Ef svo er ekki fer næsti maður, skilar spilinu og nær í annað í staðinn. En ef rétt spil var dregið heldur liðið því og næsti maður nær í nýtt spil. Leikurinn gengur sem sagt út á það að safna ákveðnum fjölda spila á sem stystum tíma.

-Veiðimaður og herrar.

Þessi leikur er tilvalinn til að kynna nemendum línur vallarins. Einn nemandi er veiðimaður og heldur á badmintonkúlu, hinir eru herrar. Veiðimaðurinn má nota allar línurnar en herrar mega nota allar nema miðlínuna sem skiptir vellinum í vinstri og hægri helming. Veiðimaðurinn reynir að ná hérinum með því að klukka þá. Ef hann nær einhverjum skipta þeir um hlutverk.

-Boðhlaup.

Hægt er að framkvæma boðhlaup á ótal vegu og er það í rauninni hugmyndaflug leiðbeinandans sem ræður ferðinni. Dæmi um badmintonboðhlaup eru:

-hlaupa með kúluna á spaðanum.

-hlaupa og halda á lofti um leið

-kasta badmintonkúlu á undan sér (gildir að geta kastað langt - sama hreyfing og háhöggið í badminton)

-gefa upp og hlaupa á eftir boltanum, gefa aftur upp o.s.frv.(gildir að geta gefið langt upp) o .fl. o.fl.

-Uppgjafir

Tveir og tveir æfa sig í uppgjöfum. Annar gefur upp á meðan hinn telur stig eftir því hve langt uppgjöfin nær. Einnig er hægt að hafa leikinn þannig að það þarf að drífa yfir þann sem ekki er að gefa upp. Hann

getur gert leikinn erfiðari með því að halda á spaða og rétta höndina upp í loftið til að fá meiri hæð í uppgjöfina.

Leikir aðallega ætlaðir yngri börnum.

-Stigið á músaskott.

Leikur sem er líkur stórfiskaleik, nema að nú eru nemendur með skott (sippuband) í buxnastrengnum. Sá sem er hann er "köttur" og nær "músunum" með því að stíga á skottið á þeim. Þær mús sem nást breytast í kött og eiga að aðstoða við að ná þeim músunum sem eftir eru.

-Hestar á göngu.

Tamningarmáður er í miðjum hring og " hestar " ganga í kringum hann og telja. Þegar kemur að ákveðinni tölu sem leiðbeinandi hafði áður hvíslað að tamningamanninum reynir hann að ná hestunum. Svo er skipt um tamningamann.

-Fiskarnir í sjónum

Einn nemandi er hákarl, öðrum nemendum er skipt í 4 horn í salnum sem heita eftir fiskanafni t.d. ýsa, þorskur, karfi og lúða. Kennarinn segir svo "fiskar syndi um allan sjó". Hákarlinn sem er í miðjum salnum reynir nú að ná fiskunum. Þegar hann nær í fisk fer fiskurinn í sitt horn. Leikurinn heldur áfram þar til kennarinn segir: "heim", þá er skipt um hákarl.

-Köttur og mús.

Allir leiðast í hring nema tveir sem eru köttur og mús. Kötturinn reynir að ná músinni. Börnin í hringnum reyna að hjálpa músinni með því að opna og loka hringnum á víxl.

-Tröllin ræna.

Fjögur tröll eiga hella í hverju horni salarins. Hin börnin eru lömb sem hlaupa um salinn og tröllin eiga að ná þeim og fara með þau í hellinn sinn. Það tröll sem nær flestum lömbum vinnur. Best er að skipta oft svo að sem flestir fái að vera tröll. Einnig er hægt að hafa það þannig að lömbin sem ekki eru náð mega reyna að frelsa þau sem eru í hellinum. Þá er best að hafa tvo hella og tvö tröll í hvorum, því það getur annað tröllið verið á vakt.

-Læknaleikur.

Stór dýna í miðjum salnum er sjúkrahús. Tveir "sjúkdómar" reyna að ná hinum börnunum. Ef sjúkdómur nær einhverjum leggst viðkomandi á gólfið þar til einhverjir tveir koma og bjarga og fara með til sjúkrahússins.

-Tröll og steinar.

2 - 3 tröll (fer eftir fjölda nemenda) eiga að elta hina nemendurna og reyna að breyta þeim þannig í steina. Ef tröll nær að breyta einhverjum í stein sest hann á gólfið. Hinir nemendurnir geta hjálpað steinum og segja "frjáls".

-Krókuvílaleikur.

Svipaður leikur og stórfiskaleikur. Sá sem er hann er "krókuvíll" og stendur í miðjum salnum. Nemendur segja: "krókuvíll, krókuvíll hleyptu mér yfir gullbrú þína". Krókuvíllinn segir heiti á einhverjum lit. Þeir nemendur sem hafa þann lit í fatnaði sínum geta gengið yfir en hinir þurfa að hlaupa og sleppa þannig framhjá krókuvíllum.

Leikir fyrir alla aldurshópa.

-Stórfiskaleikur

Alltaf sígildur og góður upphitunarleikur. Fyrir utan hinn venjulega stórfiskaleik sem allir kunna er hægt að fara í parastórfiskaleik þar sem tveir og tveir leiðast um leið og þeir hlaupa.

- Eitur í flösku

Allir byrja á því að halda á bol þess sem "er hann". Hann segir síðan t.d. :

"eitur í tösku", eitur í ösku " o.s.frv. Þegar hann segir: "eitur í flösku" eiga aðrir nemendur að forða sér og sá sem "er hann" byrjar að elta. Ef hann nær einhverjum þarf sá hinn sami að standa kyrr með fætur í sundur þar til einhver frelsar hann með því að skriða milli fóta hans. Í stórum hópi getur stundum verið betra að láta tvo "ver'ann".

-Hlaupa í skarðið.

Allir nemendur nema einn leiðast í hring á miðju gólfi og snúa andlitinu inn í hringinn. Staki nemandinn skokkar rólega í kringum hringinn, slær svo snögg á rass eins nemandans í hringunum sem hleypur af stað í öfuga átt við staka nemandann. Sá sem á er undan að bilinu sem myndaðist fer í hringinn og snýr nú með andlitið út úr hringnum en hinn velur sér nýjan rass til að slá á.

-Rok og rigning eða Dagur og nótt.

Nemendur raða sér í tvær raðir hvor á móti annarri. Önnur röðin er rok og hin er rigning. U.þ.b. hálfur metri er á milli raðanna. Leiðbeinandi kallar svo annaðhvort rok eða rigning. Ef hann kallar rok eltir rokið rigninguna og öfugt. -Töluleikur.

Nemendur hlaupa um allan salinn. Þegar leiðbeinandi nefnir t.d. töluna 35 eiga þeir að mynda hóp þar sem aðeins 5 fætur mega vera á gólfi.

-Skotbolti.

Hægt er að framkvæma skotbolta á marga vegu. Þeir sem eru skotnir fara útaf og mega koma aftur inná þegar sá sem skaut þá er sjálfur skotinn. Einnig er hægt að láta þá sem eru skotnir setjast niður og þeir lifna við ef þeir ná boltanum eða ef sá er skotinn er skaut þá. Til að auka ákefðina er hægt að láta þá sem eru skotnir fara í smá puð eins og gera t.d. 10 armbeygjur, kviðæfingar eða englahopp og koma svo aftur inn í leikinn þegar þeir eru búnir. Skotbolti er góður undirbúningsleikur fyrir háhöggið.

Ýmis spilaform.

-Runa.

Skemmtilegur leikur sem er tilvalið að nota í lok æfingar. Hópnum er skipt í tvennt og mynduð einföld röð beggja vegna netsins á miðlínu vallar aftarlega. Fyrsti maður í annarri röðinni byrjar á að gefa upp og hleypur svo hægra megin við netið og aftast í röðina hinu megin. Fremsti maður hinu megin slær til baka og hleypur einnig hægra megin. Þannig gengur leikurinn koll af kolli. Minna þarf nemendur á að hlaupa alltaf réttan hring svo ekki verði árekstrar. Þegar líður á leikinn er hægt að láta nemendur verða úr ef þeir hitta ekki boltann, slá í netið eða útaf. Þannig fækkar í rununni uns aðeins tveir verða eftir og þá fara fram úrslit. Þá fyrst má smassa og slá erfiða bolta fyrir andstæðinginn en það má ekki gera fyrr í leiknum. Til að hafa meira fjör í leiknum má bæta við armbeygjum, kviðæfingum eða englahoppum fyrir þann sem klúðrar. Einnig er hægt að fara í svokallaða skotboltarunu þar sem hægt er að koma aftur inná þegar sá sem skaut til manns þegar maður varð úr verður sjálfur úr.

-Spil upp og niður á milli valla.

Spilaður er einliðaleikur á heilum eða hálfum velli. Hver leikur er t.d. 5 mínútur. Eftir hvern leik ferðu á efri völl ef þú vinnur en á neðri völl ef þú tapar. Er á keppnina líður kemur vel í ljós hver innbyrðisstyrkleiki hópsins er og nemendur fá mótspilara sem hæfir vel þeirra getu.

-Deildarkeppni.

Upplagt að nota eftir að þjálfari veit um getuskiptingu í hópnum. 4 bestu keppa í 1. deild, allir á móti öllum. 4 næstu eru í 2. deild o.s.frv. Sá sem vinnur 2. deild fer uppí 1. deild, sá sem tapar í 2. deild fer í 3. deild o.s.frv.

-Spil uppí 7.

Þetta form hentar vel þegar of margir eru miðað við vallar fjölda eða þegar oddatala er á fjölda barna. Spilaður er einliðaleikur uppí 7 og ekki þarf að vinna uppgjafarréttinn. Einn til þrjár nemendur bíða fyrir utan vellina. Þegar fyrsti leikurinn er búinn fer sá sem tapaði útaf og sá sem

hvíldi kemur inná og fær stig þess sem fór útaf. Ef t.d. leikurinn fór 7-3 þá byrjar sá sem kemur inná með 3 stig. Þetta leikform hentar einnig vel þegar nemendur eru ójafnir, þá keppast þeir lakari við að slá þann betri útaf og eiga góða möguleika.

-Halda á lofti - einstaklingskeppni

Allir byrja með spaða og kúlu í hönd og byrja á að halda á lofti þegar þjálfarinn segir "byrja".

-setjast niður þegar maður hittir ekki kúluna. (sá sem heldur lengst vinnur)

-setjast niður þegar maður er búinn með 5, 10,15 eða 20 skipti

-reyna að slá sem oftast á 1-2 mínútum.

-vera á ákveðnu svæði innan vallarins. Allir byrja á stóru svæði. Sá sem heldur lengst á lofti færast á minna svæði og svo framvegis. Sá sem er fyrstur að klára minnsta svæðið vinnur í leiknum.

-Liðakeppni

5-7 leikmenn eru saman í liði. Leikið er á 2 badmintonvöllum og strengt er stutt net á milli þeirra. Tvær kúlur eru notaðar og á sitt hvort liðið uppgjöf í byrjun. Þegar þjálfarinn gefur merki má gefa upp og síðan er leikið þangað til báðar kúlurnar eru úr leik. Síðan eru gefin stig eftir því hvort liðið vinnur boltann og svo leikið áfram uns leikurinn klárast.

Ratleikir

-Frá Þvottalaugunum.

Plöstuð kort eru til af þessum hluta Laugardalsins. Best er að merkja u.þ.b. 7 pósta inná kortið. Á póstinum er hvorttveggja hægt að hafa stafi sem raða á saman í lokin og/eða þrautir.

-Frá TBR húsum

Plöstuð kort eru til af þessum hluta Laugardalsins. Best er að merkja u.þ.b. 7 pósta inná kortið. Á póstinum er hægt að hafa hvorttveggja stafi sem raða á saman í lokin og/eða þrautir.

-Inní TBR húsum.

7 póstar eru til að þessum ratleik þar sem börnin þurfa að fara víðsvegar um húsakynni TBR og leysa ýmsar þrautir. Þeir sem eru fyrstir og leysa þrautirnar réttast eru sigurvegarar.

-Töluratléikur.

Þennan ratleik er hægt að framkvæma nánast hvar sem er. Tölusetnum miðum frá nr.1-50 er komið fyrir víðsvegar í ratleikssvæðinu. Hvert lið kastar tveimur teningum og leitar að þeirri tölu sem upp kemur. Þegar þau hafa fundið hana þarf að kalla allt liðið saman svo að allir sjái töluna. Síðan koma þeir til baka til leiðbeinandans og kasta

teningunum að allir sjái töluna. síðan koma þeir til baka til leiðbeinandans og kasta teningunum að nýju. Það lið sem fyrst er til að komast upp í töluna 50 og finna hana er sigurvegari. Ef leikurinn á að vera í styttri tíma er hægt að fækka tölum og spila t.d. aðeins uppí 30 eða 40.

25. Lokaorð

Í þessari námskrá er sett í aðgengilegt form yfirlit um markmið, stefnumið og starfsemi TBR. Tilgangurinn með því er að auðvelda þeim sem standa að stjórnun í TBR að skilgreina starfsemi félagsins og hvernig þeir eigi að standa að henni. En ekki síður er námskráin ætluð þeim sem gerast félagar og vilja kynna sér það sem félagið býður uppá. Það er vilji og stefna stjórnar TBR að reyna af fremsta megni að framfylgja þeim góðu áhersluatriðum sem í námskránni má finna en þau miða öll að því að gera starfið heillavænlegt og árangursríkt.

Heimildarskrá