



KSÍ II

HLUTVERK ÞJÁLFAVARANS

12. – 14. október 2018
Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU





Markmið þessa hluta

- Fjöldmörg hlutverk þjálfarans
- Uppeldishlutverk þjálfarans
- Grundvallaratriði þjálfunar
- Samskipti
- Brottfall
- Foreldrar og börn í íþróttum
- Siðferðisreglur





Hin mörgu andlit þjálfarans

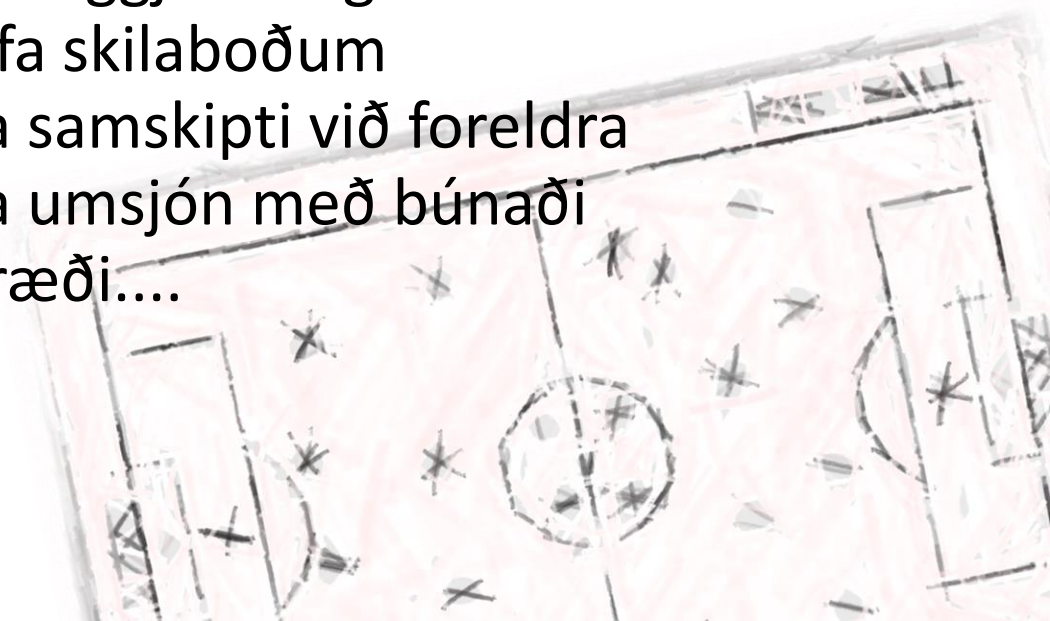
- Sálfræðingur
- Frumkvöðull
- Uppalandi
- Læknir
- Fóstra
- Leiðtogi
- Skipuleggjandi
- Stjórnandi
- Dómari
- Sá sem hvetur til...
- Skemmtikraftur
- Sérfræðingur í þjálfun
- Sérfræðingur í íþróttinni
- Ferðaskipuleggjari
- Fararstjóri
- Leikfélagi
- Sölumaður
- Kaupandi
- Sálusorgari
- O.s.frv.....





Kunnátta þjálfarans

- Upphitun
- Þol og styrktarþjálfun
- Tækniþjálfun
- Samhæfing
- Liðleikaþjálfun
- Leikfræði
- Próf
- Íþróttameiðsl
- Lífaflsfræði
- Næringarfræði
- Sálfræði
- Fylla út upplýsingar
- Fjárhagsáætlun
- Skipuleggja fundi
- Skipuleggja ferðir
- Panta rútu
- Skipuleggja æfingabúðir
- Dreifa skilaboðum
- Hafa samskipti við foreldra
- Hafa umsjón með búnaði
- Tölfræði....





Uppeldishlutverk þjálfarans

- Góður þjálfari er meðvitaður um mikilvægt uppeldishlutverk sitt.
- Góður þjálfari:
 - Vel undirbúinn og skipulagður.
 - Þekkir og virðir iðkendurna.
 - Þroskar iðkendurna með því að fá þeim verkefni við hæfi.
 - Skapar öryggi og veitir aðhald.
 - Góð fyrirmynd (reglusemi, snyrtimennska, stundvísi og jákvætt hátterni).
- Börnin gera eins og þjálfarinn gerir - ekki eins og hann segir
 - Það sem ég heyri - því gleymi ég.
 - Það sem ég sé - það man ég.
 - Það sem ég geri - það læri ég.





2. Grundvallaratriði þjálfunar

- Hugmyndafræði.
- Hver er ÞÍN?
 - Nauðsynleg hverjum þjálfara (skýr mynd af því hvernig á að gera hlutina).
 - Þekking og reynsla mikilvæg.
 - Með reynslunni þróar þjálfari með sér hugmyndafræði.
 - Endurspeglar gjörðir þjálfara. Er ekki bara „á blaði“.
 - „Kort af leiðinni“
 - Mikilvægt er að deila hugmyndafræði þjálfara með iðkendum, foreldrum/forráðamönnum þeirra og öðrum þjálfurum.
 - Allir vita í hvaða átt er stefnt.

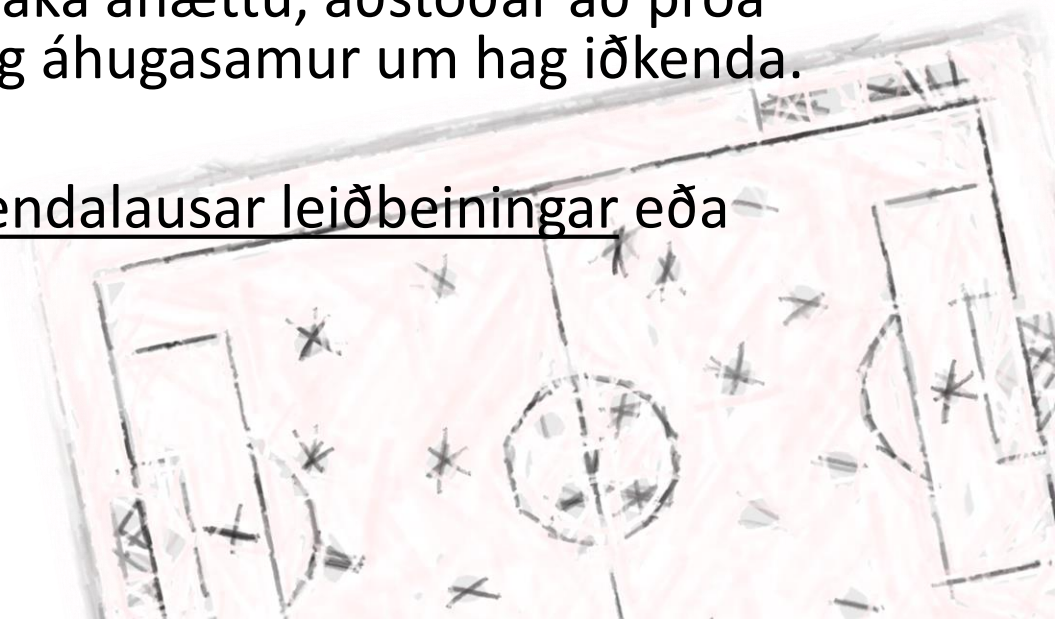




Grundvallaratriði þjálfunar (frh.)

Þjálfari verður enn fremur að ákveða hvernig þjálfari hann er og/eða vill verða.

- Hvernig þjálfara vilja börn?
 - Vinsamlegur, þolinmóður, skemmtilegur, ánægður, skilningsríkur, með skopskyn, metnaðarfullur fyrir íþróttum, strangur en sanngjarn, hvetur iðkendur til að taka áhættu, aðstoðar að þróa hæfileika þeirra, vel skipulagður og áhugasamur um hag iðkenda.
- Börn vilja hins vegar ekki sífelldar og endalausar leiðbeiningar eða óákveðni.





Grundvallaratriði þjálfunar (frh.)

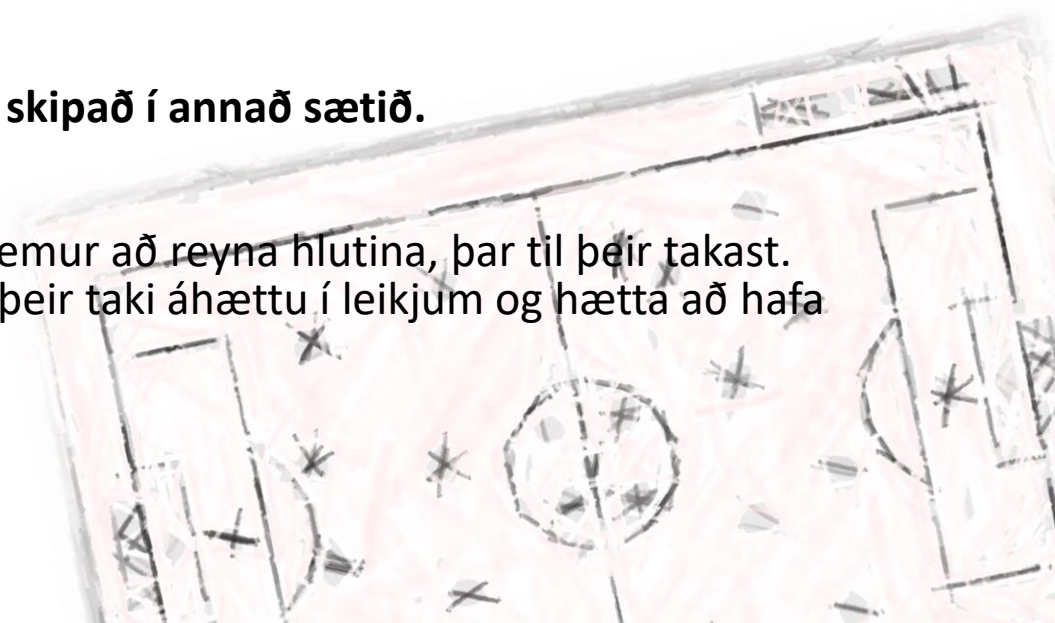
- Að kynnast iðkendum.
- Iðkendur hafa mismunandi þarfir og væntingar.
- Ágætt aðferð að leggja fyrir iðkendur einfalda spurningarlista með grunnupplýsingum, þ. á. m. upplýsingum utan knattspyrnu (heimilisaðstæður og fleira).
- [Markmið](#)





Grundvallaratriði þjálfunar (frh.)

- „Iðkendamiðuð“ stefna.
- Iðkandinn er lykilinn að öllu.
- Þróa fagmannlegt viðhorf sem er iðkendamiðuð, þ. e. að starf þjálfara er að gera iðkendur að efnilegri knattspyrnumönnum og manneskjum.
- Þjálfari ætti að varast að líta á þjálfun barna sem upphafið af einhverri „framabraut“ þjálfunar og að vinna titla skipti öllu.
- **Iðkandinn og frammistaða í fyrsta sæti, að vinna skal skipað í annað sætið.**
- Iðkendur í yngri flokkum mega gera mistök!
- Ekki má ala á ótta hjá iðkendum við að gera mistök. Fremur að reyna hlutina, þar til þeir takast.
- Sé þetta ekki gert, dregur þetta úr sköpun iðkenda, að þeir taki áhættu í leikjum og hætta að hafa gaman af því að keppa, heldur hugsa um útkomuna.





Grundvallaratriði þjálfunar (frh.)

- Hafa samskiptaleiðir opnar.
- Þjálfari þarf að vera góður hlustandi og þarf ávallt að gefa sér tíma til að ræða við iðkendur.
- Iðkendur mega hafa skoðanir og segja þær. Sé það gert með réttum hætti, getur slíkt hjálpað þjálfara og iðkendum.



Grundvallaratriði þjálfunar (frh.)

- Samskipti þjálfara.
 - Starf þjálfara snýst að stórum hluta um samskipti.
 - Atriði sem gera samskipti enn áhrifaríkari fyrir iðkendur eru m. a.:
 - Að athygli iðkenda sé sem best, að þeir sjái þjálfarann þegar hann talar, þeir hafi algjört hljóð og að samskiptin séu eins einföld og kostur er.





Grundvallaratriði þjálfunar (frh.)

Nánar um samskipti í þjálfun.

- Þjálfari þarf að þróa með sér samskiptatækni, sem byggir á jákvæðri nálgun við iðkendur og aðra.
- Byggja upp gott samband við iðkendur, foreldra/forráðamenn þeirra
- Byggja upp gott sambandi við aðra þjálfara
- Iðkendur læra gegnum samskipti.
- Góð samskipti eru algjört lykilatriði að árangursríkri þjálfun.





3. Gott markmið barnaþjálfara

- Í lok æfingar eru allir farnir að hlakka til þeirrar næstu.
- Iðkendur eru hungraðir í meira.
- Börnin hlakka til að mæta aftur.
- Ef þetta er í lagi, þá er margt í lagi.





Umhugsunarefni...?

- Hvor barnapjálfarinn er líklegri til að ná árangri, til lengri/skemmri tíma, sá sem kann öll fræðin en er leiðinlegur, eða sá sem er skemmtilegur, en kann ekkert í fræðunum?





4. Brottfall úr íþróttum

Þjálfari/félag „missir” iðkanda:

- úr einu íþróttafélagi í annað.
- úr einni íþróttagrein í aðra.
- úr íþróttafélagi, en í íþróttaiðkun á eigin vegum.
- úr íþróttaiðkun í aðra tómstundaiðju.
- úr íþróttaiðkun í iðjuleysi.
- úr íþróttaiðkun í önnur störf tengd íþróttum (að loknum ferli):
 - leiðtogar
 - þjálfarar
 - dómarar





Ástæður brottfalls

1. Væntingar of miklar.
2. Önnur áhugamál.
3. Árangur slakur.
4. Meiðsli.
5. Utanaðkomandi pressa.
6. Vantar aðhald.
7. Þjálfarinn (leiðinlegur, lítil hvatning, einhæf þjálfun....).
8. Slæmt andrúmsloft, einelti og svo framvegis.
9. Félagslega þætti ekki sinnt.
10. Of mikil keppni





Leiðir til að hindra brottfall?

- Skapa þau félagslegu tengsl sem búist er við af íþróttastarfinu
 - T.d. ýmis konar samverustundir utan æfinga.
- Draga úr áherslu á árangur - aukum áherslu á fjölbreytni, leiki og gleði.
 - Þátttaka skiptir meira máli en sigur .
 - Sinnum öllum jafnt - óháð getu.
 - Á jafnt við um þjálfara, stjórnendur og foreldra.
- Foreldrar þurfa að sýna áhuga
 - Hvatning.
 - Annar stuðningur.



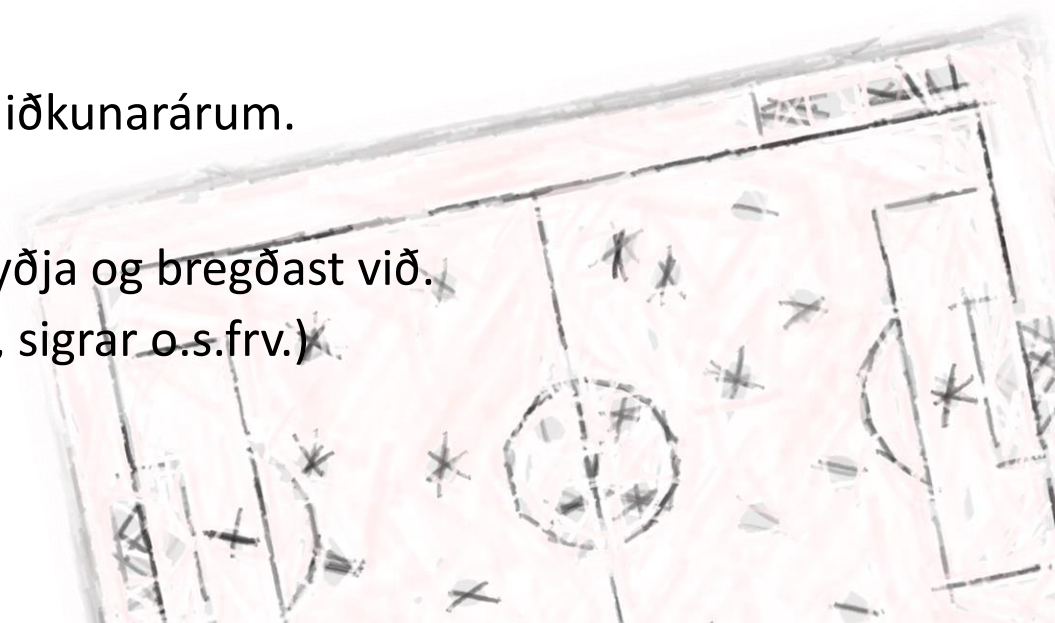


5. Foreldrar og börn í íþróttum

- Hvers vegna hvetja foreldrar börn sín til að iðka íþróttir?

Til að þau.....

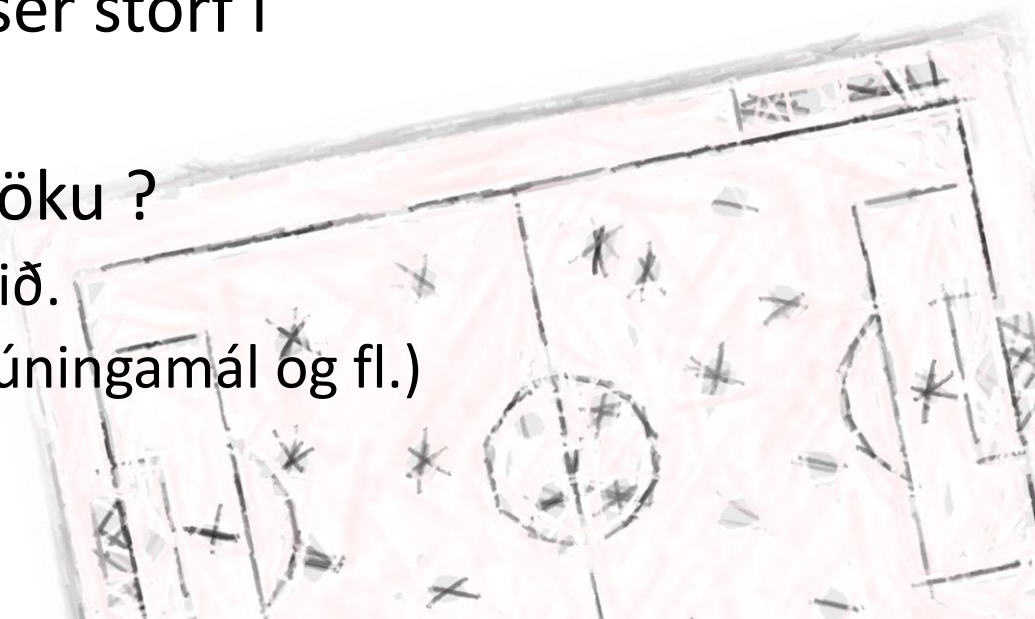
- fái næga hreyfingu.
 - hafi eitthvað fyrir stafni.
 - hitti önnur börn.
 - séu í öruggum höndum.
 - geti fetað í fótspor þeirra sjálfra.
 - náí árangri sem þeim sjálfum tókst ekki að ná á sínum iðkunarárum.
- Sumir foreldrar þurfa tilsögn í hvernig best sé að hvetja, styðja og bregðast við.
 - Æfingar og keppni (væntingar, mótlæti, velgengni, töp, sigrar o.s.frv.)





Þátttaka foreldra er mikilvæg fyrir íþróttaiðkun barna

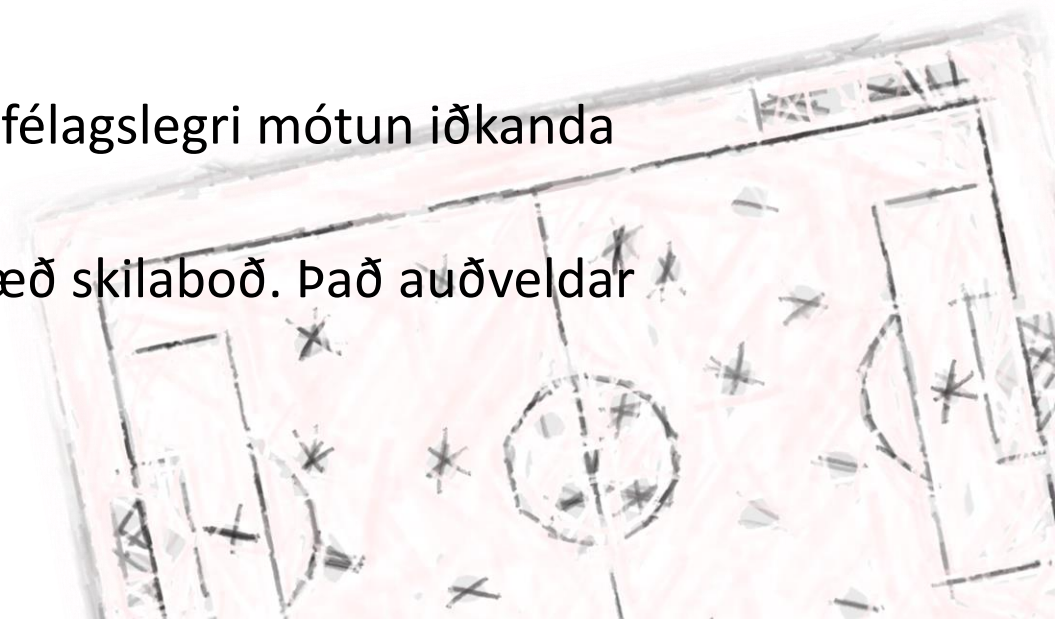
- Hvatning foreldra = Ein mikilvægasta ástæða íþróttaiðkunar barna.
- Hvatning felst ekki síst í þátttöku foreldranna í íþróttastarfinu.
- Foreldrar vantroysta sér oft til að taka að sér störf í íþróttafélögum.
- Hvernig er hægt að virkja foreldra til þátttöku ?
 - Upplýsingaflæði um starf félagsins og markmið.
 - Fá þeim afmörkuð verkefni (skipulag móta, búningamál og fl.)





6. Siðfræðireglur

- Láttu iðkendur þína aldrei sjá þig við reykingar eða neyslu á munn-eða neftóbaki, áfengi eða öðrum vímuefnum.
- Hafðu ávallt stjórn á skapinu innan um iðkendur þína eða þar sem þeir sjá og/eða heyra til þín.
- Vertu ætíð kurteis og sýndu iðkendum þínum virðingu.
- Vertu alltaf snyrtilegur, í viðeigandi klæðnaði eftir tilefnum.
- Mættu alltaf á réttum tíma.
- Mundu að þú ert uppalandi og stór hlekkur í félagslegri mótun iðkanda þinna.
- Hafðu einfaldar og skýrar reglur, sendu ótvíræð skilaboð. Það auðveldar öll samskipti og minnkar líkur á árekstrum.





NIÐURSTAÐA í stuttu máli:

**Þjálfarinn er mikilvægur
uppalandi sem miðlar þekkingu
og skapar umhverfi sem hefur
áhrif á leikmenn sína.**

