



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ ÞÓR



Handbók Taekwondo 2015



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Skipulag	4
Markmið deildarinnar.....	5
Umgjörð þjálfunar og keppni	5
Fjármál.....	6
Þjálfaramenntun.....	6
Félagsstarf	6
Foreldrastarf.....	7
Fræðsla og forvarnir	7
Jafnréttismál.....	7
Einelti.....	7
Umhverfismál	7



Inngangur

Handbók þessi er afrakstur vinnu stjórnar og þjálfara Taekwondo deildar Þórs í þeim tilgangi að öðlast viðurkenningu ÍSí sem fyrirmyndarfélag. Fyrirmyndarfélagið er gæðaverkefni ÍSí sem tekur fyrir þá þætti sem gott félag þarf að hafa til hliðsjónar til að geta starfað sem best.

Þeir þættir eru helstir:

- Skipulag félagsins og deilda
- Umgjörð þjálfunar og keppni
- Fjármálastjórn
- Þjálfaramenntun
- Félagsstarf
- Foreldrastarf
- Fræðslu og forvarnir
- Jafnréttismál
- Umhverfismál

Hér á eftir er nánar fjallað um hvern þátt fyrir sig.



Skipulag

Skipurit er nauðsynlegt til að gera grein fyrir uppbyggingu deildarinnar. Það á að auðvelda boðleiðir og upplýsingaflæði.



Taekwondo-deildin er deild innan Íþróttafélagsins Þórs. Lög félagsins eru jafnframt lög deildarinnar.

Stjórnin er skipuð af formanni, gjaldkera og ritara auk varamanns. Helstu tekjur deildarinnar eru af félagsgjöldum.

Stjórn Taekwondo deildarinnar er skipuð a.m.k. 4 aðilum hverju sinni, formanni, gjaldkera, ritara og meðstjórnenda.

Leitast skal við að hafa fulltrúa á aldrinum 16-20 ára í stjórn deildarinnar.



Markmið deildarinnar

Að veita áhugasömum börnum og ungmennum á Akureyri tækifari til að stunda taekwondo við bestu hugsanlegu aðstæður. Mikil áhersla er lögð á íþróttaleg, félagsleg og uppeldisleg gildi, þar sem allir fá

tækifæri til að þroska sig sem einstakling og að taka jöfnum framförum undir handleiðslu áhugasamra

og metnaðarfullra þjálfara. Mikilvægt er að allir geti fundið sér farveg innan deildarinnar, hvort sem um

raðir byrjendur eða afreksmenn. Áhersla er lögð á jákvæða uppbyggingu þar sem iðkendur upplifa sig sem hluta af félagslegri heild og fá tækifæri til að sinna verkefnum við hæfi.

Umgjörð þjálfunar og keppni

Stjórn Taekwondo deildarinnar hefur samþykkt að starfa í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSí um íþróttir barna og unglunga. Þjálfunin verður byggð þannig upp að hún komi til móts við þarfir og þroska ólíkra aldurshópa sem og einstaklinga. Börnin og unglingar eru í íþróttum á sínum eigin forsendum og ekki allir íþróttamenn ætla sér að verða afreksmenn svo taka verður mið af því í þjálfuninni. Sumir stefna á keppni og afrek í sinni grein en aðrir stunda íþróttir eingöngu sem líkamsrækt.

Deildin er með tvær æfingar í viku fyrir hvern flokk sem skiptist eftir aldri og kunnáttu. Markmið með æfingum er að þjálfarar iðkendur í tækni og búa þá undir keppni og beltapróf. Í taekwondo er notast við beltakerfi sem sýnir reynslu og iðkun nemenda. Í taekwondo er talað um beltagráður og eru 10 gráður litaðra belta. Á kóresku kallast þau geup. Einnig eru til svartbeltisgráður og kallast þær dan gráður. Beltagráðanir í taekwondo eru til að prófa kunnáttu og getu nemenda. Tími á milli gráðanna er einstaklingsbundinn og fer eftir kunnáttu, getu, mætingu og viðhorfi hvers og eins.

TKÍ heldur bæði Íslands- og Bikarmót, reynt er að fara á þessi mót. Starfað í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSí um barna og unglungaíþróttir.

Æfingatafla veturinn 2015-2016

Flokkur	Aldur	Mán.	Þrið.	Mið.	Fim.	Þjálfari
Minior	7-11 ára	16:16-17:15			16:16-17:15	Björn Heiðar Rúnarsson
Cadet	12-14 ára	17:15-18:15		17:15-18:15		Haukur Fannar Möller
Junior/senior	15 ára og eldri		17:15-18:15		17:15-18:15	Haukur Fannar Möller

Netfang þjálfara: taekwondo.yfirthjalfari@thorsport.is



Fjármál

Gjaldkeri deildarinnar fer með öll fjármál og ber ábyrgð á að bókhald sé reglulega fært. Hann afhendir nauðsynleg gögn framkvæmdastjóra/bókhaldara Þórs sem setur bókhaldið upp í samræmi við bókhaldsreglur og leggur það fyrir endurskoðendum félagsins til samþykktar. Iðkenndur deildarinnar eru flestir innan við tvítugt. Meðan svo er, er ekki ástæða til að halda aðskilið bókhald.

Þjálfara þiggja engin laun fyrir vinnu sína en deildin tekur þátt í kostnaði varðandi menntun þeirra, kennslufatnað, æfingabúðir, keppnisferðir o.fl.

Þjálfaramenntun

Félagið reynir eftir fremsta megni að hafa þjálfara sína sem mest menntaða skv. kröfum ÍSí og TKÍ. Leitast félagið við að senda þjálfara sína á sem flest námskeið sem eru í boði til að auka fjölbreytni og koma með nýjungar inn í starfið.

Aðstoðarþjálfari er til staðar ef þarf

Miða skal við að hámarks iðkenndafjöldi á æfingu í byrjendaflokki sé 15. Séu iðkenndur milli 15 og 20 verður aðstoðarþjálfari kallaður til og fari fjöldinn yfir 20 verða aðstoðarþjálfararnir tveir.

Samstarfsfundir þjálfara

Samráðsfundir eru haldnir eins oft og þurfa þykir. Nauðsynlegt er að þjálfara samræmi vinnureglur sínar m.t.t. aga og reglna er gilda á æfingum og mótum.

Stjórn og þjálfara hittast reglulega á fundum og ræða starfið og skipulag deildarinnar.

Félagsstarf

Með öflugum félagsstarfi reynum við að efla félagsvitund barnanna og samkennd. Markmiðið er að vera með skemmtilega uppákomu einu sinni í mánuði. Þá hittast börnin fyrir utan hefðbundna æfingatíma ásamt þjálfara sínum. Við þetta tilefni hefur verið farið í bíó, keilu, haldið spilakvöld eða videokvöld. Á hverju hausti verður samin dagskrá um félagsstörf fyrir veturinn/æfingatímabilið. Eftirfarandi er það helsta sem stefnt er að árlega.



Foreldrastarf

Verksvið foreldraráða er skilgreint.

Foreldraráð eru nauðsynleg svo foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eflt íþróttastarfið og haft áhrif á aðbúnað og aðstöðu deildarinnar. Foreldrar styðja við starfsemina og efla mikilvæg tengsl milli heimilis og deildarinnar. Í því felst meðal annars að aðstoða við viðburði, æfingaferðir og mót sem deildin hefur staðið fyrir.

Virk þátttaka á mótum er mikilvæg fyrir tengingu foreldra við starf deildarinnar. Við í Taekwondo deild Þórs leggjum mikla áherslu á gott samstarf við foreldra. Við viljum einnig hvetja foreldra að sýna íþróttaiðkun barnanna áhuga. Vera jákvæð og hvetjandi varðandi ástundun. Slík hvatning er mikilvæg og minnkar líkur á brottfalli barna úr íþróttum.

Fræðsla og forvarnir

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

Jafnréttismál

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

Einelti

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

Umhverfismál

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