



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

Handbók Taekwondo deildar 2025



Efnisyfirlit

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

Skiprit



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.

Í stjórn deildarinnar skal a.m.k. einn fulltrúi fólks á aldrinum 16-25 ára í samræmi við reglur ÍSí.

Markmið deildarinnar

Að veita áhugasömum börnum og ungmennum á Akureyri tækifæri 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. Iðkendur deildarinnar eiga að eiga möguleika á að ná afrekstengdum markmiðum sínum og skal deildin gæta þess að þjálfun og æfingaaðstaða sé til þess fallin eftir fremsta megni.

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 3 flokka skipta eftir aldri. Þessi skipting fer eftir samsetningu iðkanda og þeim tíma sem deildin fær í æfingasál

- Skrímsla flokkur er fyrir 4-5 ára og æfa einu sinni í viku í 45 mínútur. Áhersla á leiki, líkamsvitund og grunnþætti taekwondo.
- Yngri flokkur er fyrir 1.-4. bekk og æfir 2 í viku í 50 mínútur. Áhersla á leiki, líkamsvitund og grunnþætti taekwondo. Sérlega áhugasamir iðkendur fá að mæta á keppnisæfingar með Eldri flokk
- Eldri flokkur er fyrir 5. bekk og eldri, ásamt lengra komnum yngri iðkendum. Þessi flokkur æfir 3 í viku í 1,5 klst. í senn. Lögð áhersla á tækni og líkamlega eiginleika. Einu sinni í viku er keppnisæfing

Í taekwondo er notast við beltakerfi sem sýnir reynslu og iðkun nemenda. Skrímsla- og Yngri flokkur byrja í svokölluðu randakerfi ætluð fyrir yngri iðkendur, þar sem þau fá gula->græna->bláa->rauða->svarta rönd á hvítt belti og færast svo yfir í lituð belti. Randakerfinu er ætlað að vera minna skref í einu og nemendur taka almennt randapróf á æfingatíma. Miðað er við randapróf 1-2 á önn ef aldri og getu. Mjög efnilegir iðkendur geta einnig fengið að fara hraðar í gegnum randakerfið.

Beltapróf eru ætluð Eldri flokk og þeim sem hafa náð svartri rönd á hvítt belti í randakerfinu. Almennt eru haldin beltapróf 1 sinni á önn fyrir lituð belti, þar sem meistari úr frá Taekwondo Akademíu Íslands kemur og heldur beltapróf. Beltagráðurnar eru 11 fyrir lituð belti, kallaðar

geup: 11. Hvítt -> 10. Hvítt með gulri rönd -> 9. Gult -> 8. Gult með grænni rönd -> 7. Grænt -> 6. Grænt með blárrí rönd -> 5. Blátt -> 4. Blátt með rauðri rönd -> 3. Rautt -> 2. Rautt með svartri rönd -> 1. Svart með rauðri rönd. Eftir það taka við svartbeltisgráður sem kallast Dan.

Beltaprófum er ætlað að prófa kunnáttu og getu nemanda, ásamt því að vera gæðastjórnun fyrir félagið. Eins eru beltapróf kennsluskrá deildarinnar.

Taekwondo Samband Íslands (TKÍ) heldur á hverju keppnisári 5 mót, Íslandsmót (12 ára og eldri) í bardaga og formum, og svo 3 Bikarmót (6 ára og eldri). Taekwondo Akadémía Íslands heldur svo 4 AT æfingamót (4-12 ára) yfir veturinn ásamt þjálfun fyrir lengra komna sem undirbúning fyrir svart belti (Dan Camp).

Lögð er áhersla á AT mót sem fyrsta mót fyrir yngri iðkendur og ætlast til að iðkendur hafi keppt á allavegu 1 AT móti áður en þau fá að keppa á bikarmóti. Fyrir eldri iðkendur er lögð áhersla á bikarmót og svo Íslandsmót fyrir lengra komna.

Starfað í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um barna og unglingaíþróttir.

Æfingatöflu deildarinnar má sjá á heimasíðu félagsins www.thorsport.is

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 framkvæmdastjóri/bókhaldara þórs sem setur bókhaldið upp í samræmi við bókhaldsreglur og leggur það fyrir endurskoðendur félagsins til samþykktar. Iðkendur 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, kennslu fatnað, æfingabúðir, keppnisferðir o.fl.

Þjálfaramenntun

Félagið reynir eftir fremsta megni að hafa þjálfara sína sem mest menntaða skv. kröfum ÍSÍ og TKÍ, ásamt því að sækja þjálfaramenntun hjá Taekwondo Akadému Íslands. 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 iðkendur milli 15 og 20 verður aðstoðarþjálfari kallaður til og fari fjöldinn yfir 20 verða aðstoðar þjálfararnir tveir.

Samstarfsfundir þjálfara

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

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

Félagsstarf

Með öflugu félagsstarfi reynum við að efla félagsvitund barnanna og samkennd. Markmiðið er að vera með skemmtilega uppákomu tvisvar á önn. Þá hittast börnin fyrir utan hefðbundna æfingátíma 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/æfingátímabilið.

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.

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

Jafnréttismál

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

Siðareglur

Deildin vinnur í samræmi við stefnu og reglur félagsins. Sjá handbók aðalstjórnar.

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

Umhverfismál

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>

Persónuverndarstefna

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

<https://www.thorsport.is/static/files/handbo-k-adalstjo-rnar-tho-rs-2020.docx.pdf>