



Handbók barna- og unglíngastarfs Íþróttafélagsins Gróttu

14.október 2008



Efnisyfirlit

Um Gróttu.....	3
Hlutverk þjálfara	4
Hlutverk þjálfara í leikjum, mótum og keppni	4
Hlutverk íþróttafulltrúa.....	5
Hlutverk framkvæmdastjóra	5
Hlutverk aðalstjórnar	5
Foreldraráð yngri flokka Íþróttafélagsins Gróttu.....	6
Helstu verkefni foreldraráðs eru:	7
Íþróttforeldrar	8
Almennar reglur leikmanna, þjálfara, fararstjóra og foreldra.....	9



Um Gróttu

Íþróttafélagið Gróttu var formlega stofnað 24. apríl 1967 af Garðari Guðmundssyni. Segja má að saga Íþróttafélagsins hafi byrjað 1966 þegar Garðar smalaði nokkrum piltum saman og stóð fyrir knattspyrnuæfingum. Til að byrja með var eingöngu knattspyrna stunduð í Gróttu en 1969 var handknattleiksdeild Gróttu stofnuð. Árið 1985 var síðan fimleikadeild Gróttu stofnuð en auk þessara þriggja deilda hefur körfuknattleiksdeild, skákdeild og skíðadeild verið starfrækt innan Gróttu.

Knattspyrnudeild Gróttu

Gróttu sendir að jafnaði sex drengjaflokka ásamt meistaraflokki karla á Íslandsmót, Skagamót, Shellmót eða N1-mót. Jafnframt hefur deildin komið af stað kvennastarfi sem gengið hefur vel í yngri flokkunum. Deildin telur nú um 300 iðkendum. Æfingar fara fram utandyra allt árið hjá flestum flokkum, en yngstu flokkarnir æfa inni yfir köldustu vetrarmánuðina. Æfingar fara fram á nýjum gervigravelli félagsins sem vígður var árið 2006. Knattspyrnudeildin sér einnig um öflugan knattspyrnuskóla á sumrin fyrir börn 6-10 ára. Börn 11-14 ára er boðið upp á afreksskóla knattspyrnudeildar sem er framhald knattspyrnuskólans.

Formaður knattspyrnudeildar Gróttu er Hilmar Sigurðsson
Yfirþjálfari er Ásmundur Haraldsson
Þjálfari meistarflokks karla er Ásmundur Haraldsson.

Handknattleiksdeild Gróttu

Handknattleiksdeild Gróttu er ein stærsta handknattleiksdeild landsins með um 350 iðkendum sem keppa fyrir hönd félagsins á mótum í 2.-8. flokki karla og kvenna auk meistaraflokka karla og kvenna. Aðalmarkmið deildarinnar er að skila hæfum og góðum einstaklingum til samfélagsins í víðum skilningi. Það er markmið unglingaráðsins að allir iðkendum fái verkefni við sitt hæfi og fái reynslu í keppni og leik. Einnig er mikilvægt að virkja foreldra í þátttöku í ýmsum verkefnum og um leið taka beinan þátt í starfinu með krökkunum. Ekki er ósennilegt að í kringum íþróttina sé að finna eitt besta forvarnarstarf sem Seltjarnarnesið hefur kynnst. Meistaraflokkar félagsins hafa það að markmiði að vera meðal þeirra bestu hverju sinni.

Formaður handknattleiksdeildar er Unnur Teits Halldórsdóttir
Yfirþjálfari er Gauti Grétarsson
Þjálfari meistarflokks karla er Ágúst Þór Jóhannsson
Þjálfari meistaraflokks kvenna er Magnús Kári Jónsson

Fimleikadeild Gróttu

Fimleikadeild Gróttu býður upp á fimleika sem afreksíþrótt, en einnig er lögð áhersla á að koma á mótum við almenna iðkendum sem geti þannig æft fimleika eftir getu og áhuga. Í fimleikadeildinni eru í boði áhaldafimleika fyrir stelpur og stráka frá þriggja ára aldri, hóp fimleikar fyrir stúlkur og nú einnig fimleikar fyrir fullorðna. Iðkendum fimleikadeildar eru 350, bæði strákar og stelpur. Fimleikar eru ein besta alhliða líkamspjálfun sem býðst, þar sem saman fara samhæfing hreyfinga, liðleiki og snerpa. Mæla má með því að öll börn æfi fimleika sem góðan undirbúning fyrir aðrar íþróttir.

Fyrirspurnir má senda á netfangið: fimleikar@grottasport.is

Formaður fimleikadeildar er Friðrika Harðardóttir
Yfirþjálfari er Sesselja Järvelä



Hlutverk þjálfara

Þjálfari er ráðinn af stjórn viðkomandi deildar í samráði við yfirþjálfara deildarinnar. Þjálfari er faglegur umsjónarmaður þjálfunar hjá viðkomandi flokki eða hópi og sér um að skipuleggja æfingar og æfingaríma í samráði við íþróttafulltrúa. Þjálfari vinnur eftir þjálfunaráætlunum þess aldurhóps em hann er ábyrgur fyrir og vinnur innan þess ramma, þó með eigin aðferðum en fylgir ávallt upplagðri línu.

Þjálfari sér um allar æfingar, leiki og keppnir á vegum flokksins eða hópsins. Ef iðkendafjöldi fer yfir 20 einstaklinga þá þarf að ráða aðstoðarmann með þjálfara. Ráðning aðstoðarþjálfara er í verkahring stjórna viðkomandi deildar og yfirþjálfara. Þjálfari sér til þess að aðstæður séu í lagi og veitir iðkendum sínum bestu mögulegu þjálfun. Þjálfari skal í senn vera leiðbeinandi, fyrirmynd og umfram allt bera hagsmuni iðkenda sinna fyrir brjósti.

Þjálfari tekur þátt í öllum sameiginlegum fundum yngriflokkþjálfara á vegum félagsins. Þjálfari tekur einnig þátt í þeim námskeiðum sem sett eru upp vegna þjálfunar innan félagsins ásamt því að leita sér þekkingar og menntunar hjá öðrum fagaðilum. Þjálfari skal í upphafi starfsárs halda fund með öllum foreldrum iðkendanna og leggja línurnar fyrir veturinn.

Hlutverk þjálfara í leikjum, mótum og keppni

Þjálfari sér um að boða leikmenn í leiki eða mót á vegum síns sérsambands og í samráði við flokksráð vinnur að lausn um ferðamáta á leikstað ef leikið er annars staðar en á höfuðborgarsvæðinu. Þjálfari sér um liðið frá því að það mætir á keppnisstað og allt þar til það er farið af keppnisstað. Þetta er gert í samvinnu við liðsstjóra flokksins (sjá Lýsingu seinna). Þjálfari sér til þess að leikmenn séu félaginu til fyrirmyndar í alla staði. Þjálfari er einnig forsvarsmáður félags í leikjum og keppni og því skal hann ætíð vera félaginu til fyrirmyndar og sýna gott fordæmi í allri heðgun. Kostnaður vegna þjálfara á mót á vegum sérsambandanna er greiddur af félagi.

Þjálfari gengur úr skugga um að allir iðkendur fái verkefni við hæfi. Þjálfari tilkynnir tímalega liðsskipan á mót til fararstjóra/yfirfararstjóra. Þjálfari leggur línur hvað varðar reglur iðkenda á mótisstað í samráði við foreldraráð þegar um keppnisferðir er að ræða. Á meðan að mótisstað sé þjálfari um liðin í leikjum félagsins og skipuleggur hvaða þjálfarar eru að stjórna liðum ef um mörg lið er að ræða, til dæmis ef leikir eru á sama tíma. Þjálfari skilar síðan liðum til liðsstjóra og er til taks eftir þörfum. Þjálfari skal leitast eftir því að borða með hópnum og skal hann vera viðstaddur allar kvöldvökur, keppnir og þess háttar. Þjálfari hefur val hvort hann gistir með hópnum eða ekki. Þjálfari fylgir hópnum hvað varðar ferðatilhögun og er allur kostnaður vegna þjálfara á mótum sem þessum, greiddur af viðkomandi flokksráði. Þar með taldar ferðir til og frá mótisstað, ferðir á mótisstað, gisting og allt uppihald. Allur kostnaður vegna þjálfara skal vera frágenginn fyrir mót af hálfu flokksráðs.

Lögð er mikil áhersla á það að lið á vegum félagsins ferðist saman á mótisstað / leikstað og heim að mótisloknu. Því má segja að öll mót hefjist á fyrirfram ákveðnum mætingarstað, sem í flestum tilfellum er við Íþróttahús Seltjarnarness.



Hlutverk íþróttafulltrúa

Íþróttafulltrúi Grótt er ráðinn af aðalstjórn og helstu verkefni hans er stefnumörkun og gerð starfsáætlunar fyrir Gróttu í samráði við stjórnir deilda Gróttu og framkvæmdarstjóra félagsins. Hann skal hafa eftirlit með að íþróttanámsskrá sé framfylgt og að félagið og deildir vinni sem undir formerkjum Fyrirmyndarfélags ÍSÍ. Íþróttfulltrúi tekur þátt í þverfaglegu samstarfi á Seltjarnarnesi og er fulltrúi Gróttu í forvarnavinnu með bænum, sbr. samráðshópi um áfengis- og vímuvarnir.

Að auki er íþróttfulltrúi sérlegur faglegur eftirlitsmaður á þjálfara deilda félagsins og sér til þess að farið sé með öllu eftir faglegum vinnubrögðum. Tekur á ágreiningsmálum sem upp kunna að koma innan deilda þar sem yfirþjálfarar beita sér ekki og vinnur að úrlausn. Hann tekur þátt í með öðrum aðilum á Seltjarnarnesi í að samþætta vinnudag barna. Sérstök áhersla á samstarf við grunnskólana. Meðal annars að vinna að uppsetningu á íþróttakademíu innan skólakerfis. Þar fyrir utan eru mörg smærri verkefni sem hann vinnur að með hagsmuni Gróttu að leiðarljósi.

Hlutverk framkvæmdastjóra

Framkvæmdastjóri aðalstjórnar sér um framkvæmdastjórn á ákvörðunum aðalstjórnar og er ábyrgur gagnvart aðalstjórn félagsins og tekur fyrir mæli þaðan. Framkvæmdastjórinn ber ábyrgð á öllum daglegum rekstri félagsins. Einnig sér hann um öll almenn samskipti á milli félagsins, iðkenda og foreldra, með símtölum, tekur á móti heimsóknnum fólks á skrifstofu og almennum fréttum af félaginu og flokkum í gegnum tölvupóst og heimasíðu.

Framkvæmdastjóri Gróttu hefur eftirlit með að lögum félagsins sé framfylgt og að félagið og deildir vinni undir formerkjum Fyrirmyndarfélags ÍSÍ. Að auki hefur hann umsjón með gerð fjárhagsáætlunar félagsins og vinnur að gerð ársskýrslu í samráði við gjaldkera aðalstjórnar. Hann vinnur að kynningarmálum og samningamálum aðalstjórnar og deilda þegar þess er óskað og heldur utan um samskipti við styrktaraðila félagsins. Þess fyrir utan eru mörg smærri verkefni sem hann vinnur að með hagsmuni Gróttu að leiðarljósi

Hlutverk aðalstjórnar

Aðalstjórn félagsins skal skipuð formanni, varaformanni, ritara og gjaldkera sem kosnir eru beinni kosningu að aðalfundi, auk þess skal hver deild félagsins tilnefna einn stjórnarmann til setu í eitt ár í senn. Aðalstjórn er kosin til eins árs í senn.

Aðalstjórn félagsins ber að efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Hún hefur umráðarétt fyrir öllum eignum félagsins, nema sérsjóðum deildanna og ræður starfsemi þess í aðalatriðum í samráði við deildarstjórnir.



Foreldraráð yngri flokka Íþróttafélagsins Gróttu

Foreldraráð er ráð forráðamanna iðkenda hjá hverjum flokki eða hóp hjá Íþróttafélaginu Gróttu. Ráðið skal kjörið í hverjum flokki á kynningar- og skipulagsfundi í byrjun hvers starfsárs. Það skal gerst eigi síðar en 31. október ár hvert. Foreldraráð heyrir undir stjórn og/eða barna- og unglingaráðs deildarinnar. Ráðið skal jafnan hafa nán tengsl við formann íþróttadeildarinnar eða stjórn þess og annars starfsfólks Gróttu til að hafa samráð um allar mikilvægar ákvarðanir ráðsins.

Foreldraráð hvers flokks eða hóps skal skipað að minnsta kosti þremur einstaklingum; formanni, einum stjórnarmanni úr röðum foreldra yngra árs flokksins og einum úr röðum foreldra eldra árs. Kjósi flokkur að fjölga í foreldraráði geta viðbótarfulltrúar verið úr röðum aðstandenda leikmanna af hvoru aldursárinu sem er.

Verkaskipting foreldraráðs getur meðal annars tekið til eftirtalinna embætta, sem markast af hefðbundnum verkefnum ráðanna. Auk þessara embætta er formaður sem skipuleggur fundi foreldraráðsins:

Fjáröflunarstjóri – stýrir fjáröflunarstarfi flokksins og heldur utan um fjármál flokksins í samráði við foreldraráð. Hver flokkur hefur bankareikning hjá Glitni og er ætlað að nota hann í þessi verkefni.

Upplýsingastjóri – sér um upplýsingastreymi innan flokks og fréttáflutning af flokknum inn á vef Gróttu, www.grottasport.is. Meðal starfsvið hans er að skrifa fréttir frá mótum, leikjum og öðrum viðburðum á vegum flokksins. Upplýsingastjóri reynir eftir megni að fá aðra foreldra til að taka þátt í að skirfa eða segja frá því sem er að gerast en komi þá þeim fréttum / myndum til upplýsingastjóra.

Fararstjóri – sér um einstök lið á meðan á móti stendur. Fararstjóri tekur við liði í upphafi móts og er ábyrgur fyrir því allt til enda móts. Fararstjóri sér um að liðin mæti á réttum tíma í leiki og sér um að liðið fari í mat og sér í góðum höndum allan tímann. Fararstjóri gistir með liði sínu á gististað hópsins. Stundum eru fararstjórar tveir svo að hægt sé að leysa hvorn annan af til þess að hlaða batteríin. Fararstjóra vinna síðan með öðrum fararstjórum og þjálfara ef leysa þarf einver vandamál.

Yfirfararstjóri – hefur yfirumsjón með ferðum á vegum viðkomandi flokka eða hópa á mót, sem haldin eru af félögum víðs vegar um landið eða erlendis. Yfirfararstjóri sér um að halda utan um alla skipulagningu vegna móts í samráði við foreldraráð, fjáröflunarstjóra og sér um að koma á laggirnar nefndum á borð við matarnefnd og þes háttar. Yfirfararstjóri sér um að skipa fararstjóra á hvert lið sem sent er á mótið og halda utan um þá aðila á meðan á móti stendur. Á meðan á móti stendur þá sér yfirfararstjóri um öll samskipti við mótanefnd í samráði við þjálfara og öll önnur samskipti vegna þátttöku liðs á mótin. Yfirfararstjóri gistir ekki með hópnum nema hann óski þess. Fararstjóri getur beðið yfirfararstjóra um að leysa sig af í einhvern tíma ef þörf þykir.



Helstu verkefni foreldraráðs eru:

- Virkja sem flesta foreldra til þátttöku í starfi flokksins, til dæmis:
 - Skipulagi og framkvæmd í félagsstarfi iðkenda (utan íþrótt)
 - Skipulagi og framkvæmd fjáröflunarstarfs fyrir flokkinn
 - Jákvæðrar og uppbyggilegrar hvatningar í orði og æði
- Efla samskipti milli iðkenda og forráðamanna annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
- Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, forráðamanna, þjálfara og yfirþjálfara og fulltrúi foreldraráðs er jafnframt tengiliður við barna- og unglingaráð.
- Foreldraráð skal í samráði við þjálfara halda foreldrafundi í sínum flokkum, að lágmarki tvisvar sinnum ár ári. Einu sinni að hausti og einu sinni að vori. Ef skipuleggja þarf sumarstarf flokksins eða hópsins er haldinn annar fundur en fundir skulu haldnir þegar þarf að skipuleggja stærri verkefni á vegum flokksins. Skal fyrri foreldrafundurinn var haldinn fyrir 30.október.
- Foreldraráð skal starfa með þjálfara við undirbúning og framkvæmd leikja og keppnisferða sem og annarra verkefna flokksins.
- Foreldraráð skal skipuleggja allar styttri ferðir sem og lengri ferðir flokka á mót í samvinnu við þjálfara. Leitast skal eftir að hafa ferðakostnað í lágmarki hverju sinni. Foreldrar skulu að öllu jöfnu kosta ferðir og uppihald á móti og skal foreldraráð ásamt þjálfara koma af stað fjáröflunum til að standa straum af kostnaði við keppnisferðir.
- Foreldraráð skal stuðla að því að foreldrar hvetji börnin á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í starfi og leik og bendi þeim á mikilvægi þess að þeir sæki kappleiki þá sem börn þeirra taka þátt í eftir fremsta megni.
- Foreldraráð skal skipuleggja, fjármagna eftir megni og sjá um skemmtanir (spilakvöld, grillveislu, pizzaveislu eða annað sem eflir félagsleg tengsl iðkendanna utan íþróttanna).
- Foreldraráð skal hafa umsjón með myndatökum á vegum flokksins, safna myndefni og ritefni úr starfi flokksins og gera það sem aðgengilegast fyrir vef Gróttu, www.grottasport.is.
- Síðasta en ekki síst skal foreldraráð standa vörð um hagsmuni iðkenda í flokknum.



Íþróttforeldrar Gróttu

1. Sýna starfi félagsins virðingu. Eru virkir á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið félagsins, þar er þeirra vettvangur
2. Hafa áhrif og hvetja börnin til þátttöku, ekki þvinga þau
3. Mæta bæði á leiki og æfingar, börnin æskja þess
4. Hrósa öllum iðkendum meðan á æfingu, leik eða keppni stendur, ekki aðeins syni eða dóttur
5. Hvetja börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs
6. Eru börnum fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi, taka sigri hrokalaust og sýna andstæðingum kurteisi
7. Bera virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans meðan á leik eða keppni stendur
8. Líta á dómara sem leiðbeinanda barna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans
9. Spyrja barnið hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið
10. Gera sér grein fyrir að það eru börnin þeirra sem iðka íþróttir. Börn er ekki fullorðið fólk



Almennar reglur keppenda, þjálfara, fararstjóra og foreldra

Skemmtun:

Íþróttir eru skemmtun en allri skemmtun fylgir einhver alvara. Keppendur, þjálfarar, fararstjórar og foreldrar eiga að endurspegla þessa ánægju í leik og framkomu, félagi sínu til framdráttar

Stundvísi:

Keppendur, þjálfarar, fararstjórar og foreldrar skulu vera stundvís í öllu íþróttastarfi, hvort sem það eru æfingar, keppnir, fundir eða annað sem viðkemur félaginu

Virðing:

Keppendur skal kennt að virða ákvörðun dómara án athugasemda eða spurninga. Foreldrar og aðrir aðstandendur skulu einnig virða ákvörðun dómara. Þjálfarar skulu alltaf styðja úrskurði dómara leiksins, hvort sem þeir eru réttir eða rangir. Þjálfarar og foreldrar skulu aldrei efast um hæfni dómarans svo að leikmenn heyri til. Í stað athugasemda við dómara ættu hvatningarhróp að heyrast frá foreldrum

Keppendur skal kennt að virða Gróttubúninginn og nota hann eingöngu í keppni.

Keppendur, þjálfarar, fararstjórar og foreldrar skulu koma fram fyrir hönd okkar félags með stolti og virðingu sem verður Gróttu til framdráttar og virðingar

Mótshaldarar:

Mótshaldarar geta verið með sínar eigin reglur í keppni og umgengni. Ef atvik kemur upp að gera þarf athugasemdir við framkvæmd mótsins eða hluta þess, þarf Gróttu að bera fram athugasemdina við réttan aðila, segja rétt frá, rólega og virða ákvörðun mótshaldara hver sem hún verður