

FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



UNGMENNAFÉLAGIÐ
STJARNAN

Handbók sunddeildar

Efnisyfirlit

1. Inngangur	3
2. Skipulag og markmið	3
3. Umgjörð þjálfunar og keppni	5
4. Fjármálastjórn	7
5. Þjálfaramenntun	8
6. Félagsstarf	8
7. Foreldrastarf	9
8. Fræðslu og forvarnir	9
9. Jafnréttismál	9
10. Umhverfismál	9

1. Inngangur

Handbók þessi er afrakstur vinnu stjórnar og þjálfara sunddeildar Stjörnunnar 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:

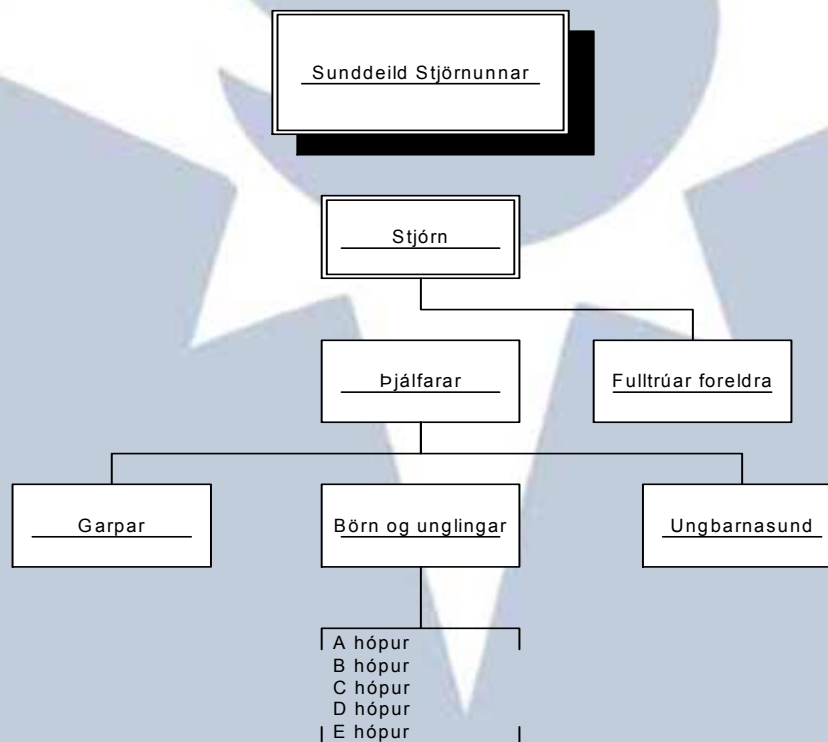
- Skipulag félagsins og deilda
- Umgjörð þjálfunar og keppni
- Fjármálastjórn
- Þjálfaramenntun
- Félagsstarf
- Foreldrastarf
- Fræðslu og forvarnir
- Jafnréttismál
- Umhverfismál

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

2. Skipulag og markmið

Skipurit

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



- Sunddeildin er deild innan Ungmennafélags Stjörnunnar. Lög félagsins eru jafnframt lög deildarinnar.
- Stjórnin er skipuð af formanni, gjaldkera og ritara auk varamanns. Helstu tekjur deildarinnar eru af félagsgjöldum og styrkjum frá Garðabæ (sbr. aðrar deildir félagsins).

Markmið

Félagsleg:

Holl og góð hreyfing í góðum félagsskap. Aðalmarkmiðið er að börnunum líði vel og að þau hafi ánægju af æfingunum.

Þessu ætlum við að ná með því t.a.m. að hafa virkt félagslíf og reyna að vekja jákvæðar tilfinningar barnanna til íþróttaiðkunnar

Íþróttaleg:

Yngstu börnin læri sundið í gegnum leik og eftir því sem þau eldast er lögð meiri áhersla á tækniþjálfun og svo markvissari þol- og kraftþjálfun. Þessu ætlum við að ná með því t.a.m. að reyna að fá til okkar reynda og menntaða þjálfara sem og að byggja starfið upp eftir stefnuýfirlýsingu ÍSÍ um barna- og unglingaíþróttir

Fjárhagsleg:

Að deildin standi undir sínum rekstri með æfingagjöldum og öðrum styrkjum. Þessu ætlum við að ná með því að vera skipulögð í fjármálum.

Ungt fólk í stjórn

Deildin telur ekki enn iðkendur sem náð hafa 16 ára aldri, þar sem þeir hafa hingað til farið til nágrannafélaga eftir 12 ára aldur. Nú hefur orðið breyting þar á og munum við um leið og færi gefst taka ungt fólk inn í stjórn deildarinnar.

3. Umgjörð þjálfunar og keppni

Stjórn sunddeildar Stjörnunar hefur samþykkt að starfa í samræmi við **stefnuyfirlýsingu ÍSÍ** um íþróttir barna og unglinga. 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.

Stjórn deildarinnar hefur mikinn áhuga á að koma á “skiptiæfingatímum” með öðrum deildum Stjörnunar, hvort sem er með föstum æfingum eða bara stöku skiptum til að byrja með. Þannig sköpum við iðkendum tækifæri til að kynnst fleiri en einni grein íþróttar sem og að vekja hjá þeim íþróttáhuga fyrir lífstíð.

Stjórn sunddeildarinnar og þjálfarar hafa ákveðið að halda sundmót á næstu mánuðum fyrir yngstu börnin þar sem áherslan verður lögð á að synda rétt í stað þess að synda hratt.

Allir þátttakendur fá viðurkenningu fyrir þátttöku.

Vonandi mælist þetta vel fyrir svo hægt verði að gera þetta sundmót að föstum lið í starfi sunddeildarinnar.

Kennslu og æfingaskrá

A-Hópur: Æfir 5-6 sinnum í viku og synda 2 – 4 km á æfingu. Haldið áfram að vinna með tækniatriði, auka hraða, bæta þol og kraft. Æfingaálag aukið talsvert. Þessir hópur reynir að keppa á sem flestum mótum og ná lágmarkum fyrir AMÍ. Góð mæting og ástundun sem og þátttaka á sundmótum er nauðsynlegur þeim sem ætla að ná árangri í greininni.

B-Hópur: Æfir 4 sinnum í viku. Iðkendur eru 10-14 ára. Iðkendur synda 1,2 – 2,5 km á æfingu. Lögð er megin áhersla á að iðkendur geti synt öll sund og geti framkvæmt tækniatriði rétt, s.s. stungur, snúningar. Farið er á nokkur sundmót á ári þar sem áhersla er lögð á að “vera með og gera sitt besta”

C-Hópur: Æfir 3 sinnum í viku. Iðkendur eru 8-10 ára. Þar er áhersla lögð á að bæta stíl í öllum fjórum sundgreinunum og farið í grunninn á mótaferlinu með þátttöku í mótum sem henta þessum aldurshópi þ.e. þar sem dæmt er fyrir tækni frekar en tíma.

D-Hópur: Æfir 2 sinnum í viku. Iðkendur eru 7-8 ára. Þar er lögð áhersla á að kenna iðkendunum sund með áherslu á stíl og fínþússa þann stíl sem fyrir er.

E-hópar: Æfa 2 sinnum í viku. Iðkendur eru 5-7 ára. Þar er áhersla lögð á að kenna börnunum grunninn á sundgreinunum á sem líflegastan og skemmtilegastan hátt.

F-hópur: Æfir 2 sinnum í viku í fylgd foreldra. Iðkendurnir eru 3-6 ára. Þetta eru námskeið sem standa 3-4 mánaði í senn og er nýjung hjá deildinni. Þarna er farið í grunninn á sundgreininni í gegnum leik jafnframt því sem verið er að auka öruggi og vellíðan barnanna í vatni.

Ungbarnasund: eru námskeið sem æfa 2 sinnum í viku þar sem áhersla er lögð á að gera börn vön vatni með ýmsum æfingum og um leið styrkja tengsl foreldra og barns.

Garpasund: Æfir 3 sinnum í viku. Iðkendur eru á besta aldri þ.e. 20 ára og eldri. Góð líkamsrækt og skemmtilegur félagsskapur er þeirra markmið. Synt eru öll sund en eins og eins áður hefur komið fram er það algerlega á forsendum hvers og eins.

4. Fjármálastjórn

Bókhald yngri og eldri er ekki aðskilið.

Þar sem eldri iðkendur eru svo lágt hlutfall af heildariðkendafjölda deildarinnar sjáum við ekki ástæðu til að aðskilja bókhaldið að svo stöddu (endurskoðist árlega).

Laun þjálfara eru samræmd

Fjárhagsáætlun sunddeildar Stjörnunnar

Rekstrartekjur:	2003	2004
Framlög og styrkir	409.967	500.000
Æfingagjöld	1.148.228	1.800.000
Fjölskyldukort	225.300	200.000
Aðrar tekjur	203.800	200.000
Rekstrartekjur alls:	1.987.295	2.700.000
Rekstrargjöld:		
Kostnaður vegna leikmanna og þjálfunar Laun og verktakagreiðslur	1.873.712	2.300.000
Þátttaka í mótum Annar þátttökukostnaður	62.750	80.000
Annar kostnaður Kostnaður vegna mótahalds Annar kostnaður	127.630 37.112	140.000 40.000
Rekstrargjöld alls:	2.101.204	2.560.000
Hagnaður (tap) ársins án vaxta	(113.909)	140.000

5. Þjálfaramenntun

Félagið reynir eftir fremsta megni að hafa þjálfara sína sem mest menntaða skv. kröfum ÍSÍ

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

Leitast félagið við að fá sér aðstoðarþjálfara til að byggja upp deildina og undirbúa vöntun þjálfara með stækkun félagsins á komandi árum. Fer það eftir aldri barnanna hve margir eru í hverjum hópi. Í allra yngstu hópunum eru u.þ.b. 10-12 börn og 15 í þeim eldri. Fari fjöldinn yfir hámarkið er fenginn aðstoðarþjálfari.

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.

Nafnalisti yfir þjálfara, aldur, menntun og reynsla.

Hannes Már Sigurðsson 33 ára er lærður Íþróttakennari. Hefur þjálfað m.a. hjá Sunddeild Bolungarvíkur, Sundfélagi Akraness, Sunddeild KR og svo hjá Stjörnunni. Hann hefur einnig þjálfað knattspyrnu og verið með leikjanámskeið. Hannes þjálfar A og B hópa.

Friðbjörn Pálsson, 23 ára. Hann hefur A-stig ÍSÍ og SSÍ. Ásamt ýmiss önnur námskeið. Hann hefur þjálfað sund síðan 1998 m.a. hjá Sunddeild Fjölhis, Sundskólanum Svamla og Sunddeild Keflavíkur. Hann hefur einnig verið leiðbeinandi í vatnsleikfimi fyrir eldri borgara hjá ÍTR í 1 ár.

Friðbjörn þjálfar C, D, E og Fhópa. Hann sér einnig um þjálfun garpa.

6. Félagsstarf

Áætlun um félagsstarf

Með öflugu 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. Einu sinni á hverjum vetri er einnig farið með A og B hóp í æfingaferð út fyrir bæinn.

7. Foreldrastarf

Verksvið foreldraráða er skilgreint

Foreldraráð eru nauðsynleg svo foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eftir 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 fara með í hina árlegu æfingaferð AB-hópa og aðstoða við skemmtikvöld og skólasundmót sem deildin hefur staðið fyrir. Virk þátttaka á sundmótum er mikilvæg fyrir tengingu foreldra við starf deildarinnar. Við í sunddeild Stjörnunnar 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.

8. Fræðslu og forvarnir

Deildin hefur mótaða **stefnu í fræðslu- og forvarnamálum**. Hún er eftirfarandi: Við viljum fræða iðkendur um heilbriggt og gott líf og skaðsemi vímuefna.

Forvarnagildi íþróttar er gífurlegt og íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuefnum. Það hefur sýnt sig í gegnum tíðina að unglingar sem stunda íþróttir eru síður líkleg til að fara út í vímuefnaneyslu.

9. Jafnréttismál

Deildin sinnir til jafns kröfum beggja kynja til íþróttaiðkunar

Jafnréttisáætlun: Gæta þess að báðum kynjum sé gert jafn hátt undir höfði. Drengjum og stúlkum gefst kostur á jafn mörgum æfingum í sömu aðstöðu, undir leiðsögn sama þjálfara.

10. Umhverfismál

Umhverfisstefna deildarinnar er eftirfarandi:

- hvetja iðkendur til að ganga/hjóla á æfingar.
- ganga vel um umhverfið
- stilla sápu og sjampónotkun í hóf.
- fara vel með auðlindir eins og vatnið (heitt og kalt).