



# Markmið og stefna

Í þessu stefnuskið er gerð grein fyrir markmiðum, aðferðum og þeirri sýn sem mun stýra starfi Íshökkídeildar Skautafélags Reykjavíkur, í náinni framtíð og þegar til lengri tíma er lítið. Skýr og raunhæf stefnuýfirlýsing er afar mikilvæg og ætti að vera til í öllum íþróttadeildum.

Skjalið skiptist í tvo kafla. Fyrst er almennur kafli um megináherslur í starfi deildarinnar og þau siðferðisgildi sem deildin stendur fyrir. Þar á eftir eru sérhæfðari markmið kynnt jafnframt er gerð grein fyrir þáttum, aðferðum og viðmiðum sem sem unnið er eftir í ólíkum aldursflokkum.

Þetta skjal mun mun veita okkur aðhald og er tæki til að þróa íshökkístarfið á öllum stigum deildarinnar.

## 1.1 Hvaða siðferðisgildi og almenn viðhorf viljum við að ríki í deildinni?

Með góðri ástundun og virkri þátttöku í íþróttum eykst andlegur og líkamlegur þroska ungra leikmanna. Þetta er staðreynd sem við Íshökkídeild SR höfum að leiðarljósi.

Með öðrum orðum, í starfi okkar er markmiðið að stuðla að andlegum og líkamlegum þroska allra iðkenda. Þau gildi og viðhorf sem þjálfarar eru fulltrúar fyrir í sínu daglega starfi mun hafa áhrifa á iðkendur til langs tíma.

Því leggur Íshökkídeildin áherslu á að þjálfarar innan deildarinnar þróist í starfi. Það er mjög mikilvægt að forystumenn og þjálfarar hafi grundvallarþekkingu á þroska barna, líkamlegum sem andlegum. Góður þjálfari hefur langvarandi áhrif á iðkendur og því höfum við í heiðri eftirfarandi siðferðisgildi og lífsviðhorf:

- Öll börn og unglingar ættu alltaf að hafa aðgang að öruggu og jákvæðu umhverfi á meðan þau æfa með íshökkídeild SR þar sem þau geta leikið, lært og þroskast.
- Tafarlaust verður brugðist við einelti, stríðni eða annarri neikvæðri hegðun og slík hegðun mun hafa afleiðingar (þetta er útskýrt nánar í kaflanum: Reglur).
- Tafarlaust verður brugðist við neikvæðum ummælum eða athugasemdum um aðra, svo sem aðra iðkendur í SR eða öðru liði, starfsmenn, liðstjóra eða þjálfara, dómara o.s.frv.
- Þjálfarar fara á undan með góðu fordæmi og sýna alltaf jákvætt viðhorf, hófstíllt mál, hjálpa og styðja leikmenn á æfingum og á meðan á leikjum stendur.
- Leikmönnum er ekki mismunað á æfingum eða annars staðar í starfi deildarinnar.
- Í fjölmönnum flokkum er hægt að búa til undirhópa til að auka jákvæð áhrif á einstaklingsframfarir. Það er eðlilegt að hjá ungmönnum sé munur (allt að 5 árum) á andlegum og líkamlegum þroska. Af þessum sökum viljum við sjá öllum iðkendum fyrir því þroskaumhverfi sem hentar getu hvers og eins.
- Leikmönnum er ætlað að læra hokki en ekki síður mikilvægi virðingar, vináttu og samveru í hóp.
- Foreldrar, iðkendur og þjálfarar; Sköpum okkur umhverfi þar sem opin og hreinskiptin samskipti SR-inga eru í forgangi. *Vinum saman að bættu félagi.*

## 1.2. Reglur

Við viljum að allir sem stunda hokki eða Skautaskólann finni til öryggis á meðan þeir taka þátt í starfinu hjá okkur. Í þessum kafla verða settar fram meginreglur sem gilda í hokkíþjálfuninni sem og í öðrum daglegum störfum deildarinnar í Skautahöllinni.

Einelti, stríðni eða önnur óæskileg hegðun gagnvart öðrum, á meðan á skipulögðu starfi Íshökkídeildar SR stendur, getur leitt til brottvísunar (frá einni viku til allt að nokkrum mánuðum). Tekið verður á hverju máli fyrir sig.

- Foreldrar eiga ekki að hafa bein afskipti af því er varðar íshokkíþjálfun, svo sem skipan í lið (línur), æfingar o.s.frv. Allt annað sem varðar barnið/unglinginn skal ræðast af fullri virðingu milli þjálfara eða stjórnar og foreldra.
- Leikmenn bera ábyrgð á búnaði sínum. Þjálfarar eða liðstjórnar bera ábyrgð á að vel sé gengið um búningasklefas eftir hverja æfingu eða leik. Þeir skulu ítreka að allir iðkendur leggi sitt af mörkum til að umhverfið sé snyrtilegt.
- Þar sem gangurinn við búningasklefana er þröngur er foreldrum iðkenda í 4. flokki og þar fyrir ofan ekki leyft að vera á ganginum á meðan á æfingum og leikjum stendur. Þetta styrkir iðkendur í því að standa á eigin fótum. Hægt verður að sveigja þessa reglu við tiltekin tækifæri en foreldrar þurfa leyfi yfirþjálfara til að fara inn á ganginn. Til dæmis, í byrjun leiktímabils þegar iðkendur þurfa hjálp við hagnýt mál svo sem geymsluskápa og þess háttar.
- Foreldrum leikmanna í 5. flokki og þar fyrir neðan eru velkomið að aðstoða barn sitt/börn sín fyrir og eftir æfingar, í klefum og á gangi.
- Hreinlæti er mjög mikilvægt í íþróttum. Við hvetjum því alla iðkendur að fara í sturtu strax að loknum æfingum. Öll stríðni eða neikvæð ummæli í sturtuklefum er bönnuð sbr. Fyrstu grein hér að ofan.
- Liðstjóri og/eða þjálfari skal vera til taks í klefa fyrir og eftir leiki fyrir leikmenn í 4. flokki og þar fyrir neðan og sjá um að röð og regla sé, jafnframt að virðing fyrir félagnum sé höfð í heiðri.
- Neysla orkudrykkja af öllu tagi er bönnuð, en hvatt er til vatnsdrykkju.

## 2. Markmið og aðferðir í ólíkum aldurshópum

Í hnotskurn eru markmið Íshökkídeildar SR eftirfarandi:

- Að framfarir eiga sér stað í ólíkum, vel skipulögðum skrefum.
- Að leikmennirnir okkar verði góðir einstaklingar með heilbrigða sjálfmynd.
- Að leikmennirnir okkar séu góðir vinir sem beri virðingu fyrir meðspilurum sínum og öðrum.
- Að kenna leikmönnum að spila hratt, kröftugt og faglegt hokki.
- Að kenna leikmönnum okkar að spila fyrir félagið, fyrir hvorn annan og sjálfan sig og að hafa jafnvægi á milli þessara þátta. Íshokki er hópiþrótt sem þarf að ígrunda.

*Að læra hokki fer fram í ólíkum þrepum, eins og annar lærdómur eða þroski. Það er alltaf einhver grundvallarþekking, færni og kunnátta sem þarf að tileinka sér áður en hægt er að taka næsta skref. Hér eru nokkrar grundvallarreglur til viðmiðunar, þær eru mikilvægar til að skapa ramma utan um þjálfunina með langtíamarkmið í huga.*

Viðmiðunarreglunum er skipt í fimm hluta sem hér segir:

- 8 ára: Spila, læra
- 8-10 ára: Spila, tækni
- 10-12 ára: Spila, flóknari tækni
- 12-14 ára: Leikskilningur og einstaklingsfærni þróuð.
- 14-16 ára: Leikskilningur, stöður og einstaklingsfærni
- 16 ára+: Leikaðferðir, stöður og nánari útfærslur.

### Yngri en 8 ára. Spila og læra

Meginmarkmiðið í þessum aldurshópi er fyrst og fremst að bjóða börnunum upp á gott og öruggt umhverfi til að dvelja í og að læra samskipti við önnur börn. Þau læra ekki bara að skauta heldur líka að bera virðingu hvort fyrir öðru innan og utan skautasvellsins. Engin áhersla er lögð á sérstakar tækniæfingar, þess í stað er áhersla á sjálfsprottíð nám með þjálfun á ísnum og meginmarkmið þjálfara er að sjá börnunum fyrir skemmtilegum verkefnum á svellinu. Aðalmarkmiðið er að skemmta sér vel, leika og læra, og venjast þannig af sjálfu sér aðaltæki hokkispilarans, þ.e.a.s. skautunum.

### 8 – 10 ára. Leikur og tækni

Aldurinn 8-10 ára er stundum kallaður *hinn gullni námsaldur* á þessum tíma er lagður mikilvægur grundvöllur að einstaklingsfærni. Á þessu tímabili læra börnin hratt og leggja grunninn að líkamlegum þroska sínum í framtíðinni.

Þegar börnin eru orðin vön að hreyfa sig um ísinn á skautum er tekið næsta skref. Þau fara að hlusta og taka meira eftir nákvæmari leiðbeiningum þjálfara en áður. Það er mikilvægt að þau læri mikilvægi þess að hlusta, horfa og leita eftir leiðbeiningum. Þjálfarar bera ábyrgð á því að skapa gott andrúmsloft, taka tillit til allra barnanna og hlusta á þau. Stærsti hluti ístímans ætti enn að vera frjálsgalur og án of mikilla hafta. Megin markmiðið er að kenna börnunum rétta skautatækni, kylfutækni og grundvallarreglur í hokki með skemmtilegum æfingum og fjölbreyttri kennslu td. Þjálfarinn sýnir réttu hreyfingarnar, munnleg leiðsögn bæði með teikningum og með dæmum. LEIKÚRSLIT eiga að fá litla athygli en þess í stað á að einblína á innihald leiksins og æfingar.

### 10-12 ára: Spila, flóknari tækni

Í þessum aldurshópi einbeitum við okkur að tækniframförum hvers og eins. Þjálfararnir gefa sérhæfðari fyrirmæli og krefjast meiri einbeitingar af leikmönnum. Meðal eldri barna í þessum hópi er fræðilega hlið leiksins orðin mikilvægari, en þeim þætti er þó haldið einföldum. Leikskilningur, kemur inn í leiknum sjálfum, þ.e.a.s. á meðan á leikjum og æfingum stendur og með útskýringum þjálfara á undan og eftir. Megináherslan er þó að þroska einstaklingsfærni. Í þessum aldurshópi er þörf á meiri aga til að fylgja eftir fyrirmælum.

### 12-14 ára: Leikskilningur og einstaklingsfærni.

Í þessum aldurshópi hefur talsverðan forgang að fylgja fyrirmælum, hlusta og tileinka sér aga bæði á svellinu og utan þess. Leikmenn verða að viðurkenna mikilvægi aga og reglna í liðinu. Iðkendum er kennt að verða öflugir hópleikmenn án þess að einstaklingurinn gleymist. Markmiðið með þessu er að skapa sterka leikmenn sem jákvæð þróun fyrir meistaraflokk. Haldið er áfram að einbeitingu að líkamlegum framförum hvers og eins en einnig bætist við hugarþjálfun. Einkum þeir eldri í þessum hóp, eigi að byrja að hugsa hokki (think hockey) og þroska persónulega færni sína í samræmi við það.

### 14-16 ára: Leikskilningur, stöður og einstaklingsfærni

Frá og með 14 ára aldri ættu leikmenn að hafa náð góðu valdi á flestum grundvallaratriðum í íshokki. ER sú færni styrkt með því að bæta við ýmsum útfærðum upplýsingum en einkum þó með því að auka hraðann í spilinu. Við viljum kenna leikmönnum okkar hratt og kröftugt íshokki sem byggir á mikilli færni. Hrátt íshokki þýðir ekki alltaf að allir leikmennirnir eigi að skauta mjög hratt. Með hröðu hokki er átt við að leikmennirnir hugsi hratt og viti hvað og afhverju þeir hagi sé eins og þeir gera á ísnum. Yngri leikmenn þessa hóps þurfa fyrst að skilja afhverju við spilum eins og við gerum. Á þessu stigi á að nást samhæfing í tækni og hugsun, áhersla á stöður hvers og eins og farið í leikfléttur og önnur smáatriði. Hér verðu meiri fræðileg þjálfun, bæði á ís og utan hans.

### Eldri en 16 ára: Leikaðferðir, stöður og nánari útfærslur.

Þeir sem eru eldri 16 ára eru á því stigi að vera í þjálfun fyrir meistaraflokk. Einstaklingar fá þjálfun sem miðar að sérstökum stöðum (roles) í liðinu. Þetta þýðir ekki að persónulegar framfarir hvers og eins gleymist, þvert á móti. Á þessu stigi hafa flestir leikmenn þróað sinn eigin stíl, hafa sína veikleika og styrkleika. Á fyrstu stigum undirbúnings fyrir meistaraflokk einbeitum við okkur að því að styrkja leikmanninn á þeim sviðum sem hann er veikastur en vinnum einnig með styrkleika hans. Það er gert með því að úthluta leikmönnum betur skilgreind hlutverk í liðinu. Leikaðferðir liðsins og leikfléttur (team tactics) eiga stóran þátt í að þroska leikmenn okkar og vel skilgreind hlutverk gefa okkur góðan ramma til að vinna innan. Sterk liðsheild, agi og viljinn til að leggja hart að sér eru þau viðhorf sem við stefnum að.

Reykjavík 27. Ágúst 2008

