



---

# STEFNUYFIRLÝSING UM TILHÖGUN ÍPRÓTTAUPPELDIS ÆSKUFÓLKS INNAN ÍPRÓTTAHREYFINGARINNAR

---

## 1. Andi stefnunnar

Sú stefna sem hér er mælt með hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar.

Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

Varðandi þau aldursmörk sem gengið er út frá verður að gera ráð fyrir ákveðnu svigrúmi og sveigjanleika vegna mismunandi reglna sem gilda í hinum ýmsu íþróttagreinum og mismunar á þroskaferli milli kynja og einstaklinga.

Með neðangreindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldaþátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek en áður hefur þekkt.

## 2. Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.

Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13-19 ára.

## 3. Markmið

Íþróttþjálfun barna og unglunga hafi eftirfarandi markmið:

### a) 8 ára og yngri:

- Að auka hreyfiþroska
- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð

### b) 9-12 ára:

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

### c) 13-16 ára:

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.

-Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

**d) 17-19 ára:**

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að þátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

**4. Leiðir**

Stefnt verði að eftirfarandi leiðum að settum þjálfunarmarkmiðum:

**a) 8 ára og yngri:**

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiproska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

-Að fjölgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti í ódeildaskiptum íþróttaskólum eða námskeiðum á vegum félaganna.

-Að sérgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti með því að taka upp samvinnu við önnur félög eða vinni samkvæmt þessum markmiðum og leiðum sama hvaða íþróttagrein er sérgrein félagsins. Þetta mætti gera með því að hafa sérgreinina sem kjarnagrein en verja 40-50% þjálfunartímans í fjölþætta hreyfipjálfun af ýmsum toga.

**b) 9-12 ára**

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
- Að undirstöðutækni sem flestra íþróttagreina sé lærd.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

-Að við níu ára aldurinn taki deildirnar í fjölgreinafélögum við börnunum úr íþróttaskólanum og sjái til þess að unnið sé samkvæmt settum markmiðum og leiðum. Deildirnar hafi samvinnu sín á milli um að gefa börnum og unglingum viðunandi tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.

-Að sérgreinafélög verði áfram um samvinnu við önnur félög að ræða eða ákveðin prósentu af þjálfuninni fari í aðrar íþróttagreinar til að tryggja fjölbreytnina og kynni af mörgum íþróttum.

**c) 13-16 ára**



- Að æfingarnar séu fjölþættar.
  - Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.
  - Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærd.
  - Að í lok þessa aldurs skeiðs hefjist sérhæfing í ákveðnum íþróttagreinum eða greinaflokkum.
  - Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglिंगum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
  - Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
  - Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
  - Að allir unglिंगar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að öll félög sjái til þess að skapa sem jöfnust tækifæri til að stunda keppnisíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar.

#### **d) 17-19 ára**

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarbættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að val á milli íþróttagreina fari fram liggi áhugi til sérhæfingar.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglिंगunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.

-Að öll félög geri greinarmun á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

## **5. Keppni**

Keppni barna og unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

#### **a) 8 ára og yngri:**

Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennifélögum keppa. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu. Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

#### **b) 9-10 ára:**

Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

#### **c) 11-12 ára:**

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

#### **d) 13-14 ára:**

keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldurskeið á keppni milli einstaklinga.

e) **15-19 ára:**

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis.

Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

## 6. Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) **10 ára og yngri:**

Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku

b) **11-12 ára:**

Lið vinni til verðlauna.

Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.

Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

c) **13-19 ára**

Lið vinni til verðlauna.

Einstaklingar vinni til verðlauna.

d) Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórviðurkenningar s.s. Íþróttamaður félags, bæjar, héraðs, landshluta eða sérsambands.

e) Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíðum/verðlaunahátíðum séu í anda þess sem fram kemur hér að framan.

**Samþykkt á 63. Íþróttáþingi ÍSÍ á Akranesi 26.- 27. október 1996.**