

## Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun

Með hugtakinu **þjálfari** er hér átt við hvern þann sem kennir íþróttir og skipuleggur og stjórnar íþróttæfingum.

### 1. Íþróttasamband Íslands og sambandsaðilar þessa stefna að því:

- að allir þjálfarar sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna.
- að tryggja réttindi allra þjálfara með fullnægjandi og viðeigandi menntun til að starfa við þjálfun á vegum íþróttahreyfingarinnar á Íslandi.
- að við samninga um starfskjör þeirra þjálfara sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi verði tekið tillit til menntunar þeirra, reynslu og annars sem aukið getur hæfni þeirra sem þjálfara.
- að vinna að því að mikilvægi þjálfarastarfsins og nauðsyn á góðri þjálfaramenntun öðlist aukna viðurkenningu, bæði innan íþróttahreyfingarinnar og meðal almennings.

## SKILGREINING Á ÞJÁLFUN HJÁ SÍH

### Inngangur

Uppbygging og þjálfun skotíþróttafólks hjá Skotþíþróttafélagi Hafnarfjarðar byggist upp á þremur stigum.

1. stig er haglabyssunámskeið, 2. stig er skotíþróttþjálfun og 3. stig er keppnisþjálfun.

Til þess að leiðbeina á vegum félagsins þurfa þjálfarar að öðlast tilskilda þekkingu, færni og hæfni á sérhverju stigi.

Stjórn SÍH gefur út skírteini til staðfestingar á viðurkenningu þjálfara og tilkynnir þá til Ríkislögreglustjóra.

Þjálfari sem hættir að starfa fyrir félagið missir þessa viðurkenningu.

### Markmið:

- að bjóða félgasmönnum sem faglegastar leiðbeiningar á öllum stigum íþróttarinnar
- að virkum iðkendum fjölgi vegna þess að þeir ná tökum á íþróttinni strax í upphafi.
- að þátttakendum á innanfélags- og landsmótum fjölgi í skeet og nordisk trap.
- að stytta sérhverjum keppnismanni leiðina til afreka
- að félagið skari fram úr sem skotíþróttafélag sem byggir árangur sinn á íþróttalegum grunni til jafn við leiðandi íþróttagreinar.

### 1. stig haglabyssunámskeið:

Haglabyssunámskeið SHÍ byggist á 20 tíma námskeiðum þar sem farið er markvisst í alla þætti almennrar skotfimi með haglabyssu samkvæmt námsskrá SÍH.

Til að öðlast viðurkenningu SÍH til réttinda á fyrsta stigi skal þjálfari:

- hafa setið námskeið fyrir þjálfara í grunnþjálfun hjá SÍH.
  - hafa kennt á einu 1. stigs haglabyssunámskeiði með reyndum þjálfara
- og búi yfir eftirfarandi:

#### Þekking

- Hafi góðan skilning á undirstöðatriðum í haglabyssuskotfimi ásamt umgengis-, umhyrðu og öryggismálum.
- Kunni góð skil á eiginleikum mismunandi, haglastærða og þrenginga. Þekkja undirstöðu í uppeldis og kennslufræði.

#### Færni

- Búi yfir góðri framkomu og háttsemi og eigi auðvelt með að tjá sig í töluðu máli.
- Geti útbúið einfalt leiðbeininga- og kennslufni.
- Hafi gott auga á samspili á hreifingum skyttunar og skotmarksins

#### Hæfni

- Þjálfari geti á grundvelli reynslu og þekkingar greint vandamál byrjenda, sett fram rökstuddar lausnir og leiðbeint um úrvinnslu. Geti sett saman og haldið fyrirlsetra um efnið.

### 2. stig skotíþróttþjálfun:

Skotíþróttþjálfun byggist á 20 tíma námskeiði í skeet og nordisk trap þar sem þátttakendur öðlast þekkingu og færni til að taka þátt í landsmótum á vegum félagsins.

Til að öðlast viðurkenningu SÍH til réttinda á öðru stigi skal þjálfari:

- hafa all nokkra reynslu sem keppismaður í íþróttinni
- hafa setið dómara námskeið STÍ
- hafi tekið fyrsta þjálfarastig hjá ÍSÍ eða sambærilegt
- hafa kennt á minnst þrem grunn námskeiðum SÍH í haglabyssuskotfimi
- og búi yfir eftirfarandi:

#### Þekking

- Hafi góða þekking á sviði kennslufræða, kenningar, áhugahvöt, íþr. sálfræði og fleira.
- Þekki mjög vel keppnisreglur í skeet og nordisk trap.
- Skilji uppbyggingu æfingaáætlunar og markmiðasetninga

#### Færni

- Búi yfir góðri framkomu og háttsemi og eigi auðvelt með að tjá sig í töluðu máli.
- Geti útbúið einfalt leiðbeininga- og kennslufni.
- Hafi gott auga á samspili á hreifingum skyttunar og skotmarksins.
- Geti gert skriflega æfingaáætlun

#### Hæfni

- Þjálfari geti á grundvelli reynslu og þekkingar greint vandamál keppnismannsins, sett fram rökstuddar lausnir og leiðbeint um úrvinnslu.
- Geti sett saman og haldið fyrirlsetra um efnið.
- Geti aðstoðað þátttakendur við gerð einfaldra markmiða og æfingaáætlunar.

### 3. stig keppnisþjálfun:

Keppnisþjálfun byggist á viðvarandi þjálfun skilgreindra keppnismanna SÍH sem stefna markvisst í að ná árangri í íþróttinni á alþjólegum mælikvarða.

Til að öðlast viðurkenningu SÍH til réttinda á þriðja stigi skal þjálfari:

- hafa all nokkra reynslu sem leiðbeinandi í íþróttinni
- hafa setið dómara námskeið STÍ eða sambærilegt
- hafi tekið annað þjálfarastig hjá ÍSÍ eða sambærilegt
- og búi yfir eftirfarandi:

#### Þekking

- Hafa mikla þekkingu á þjálffræði og íþróttasálfræði
- Hafi mikla þekkingu á skottækni
- Hafi góða þekkingu varðandi markmiðasetningu og æfingaáætlanir

#### Færni

- Hafi gott auga til að greina vandamál keppnismanna hvort heldur er líkamleg, tæknileg eða hugarfarsleg.

#### Hæfni

- Geti aðstoðað þátttakendur við ítarlega markmiðasetningu og rökstudda þjálffræðilega æfingaáætlun.
- Geti leiðbeint og ráðlagt keppanda varðandi sálfræðilegan stuðning
- Geti undirbúið keppnismenn fyrir stórar keppnir á alþjóðlegan mælikvarða með rökstuddum og skipulögðum hætti.