



Dómaramál.

Samstarf KSÍ og Háskólans í Reykjavík.

Dómarasáttmáli UEFA.



Samstarf KSÍ og HR.

Líkamsþjálfun og mælingar.

Þjálffræði.

Næringarfræði.

Sálfræði.



Líkamsþjálfun og mælingar.

- Þjálfarar: Egill Eiðsson og Gísli Sigurðsson auk nema úr HR.

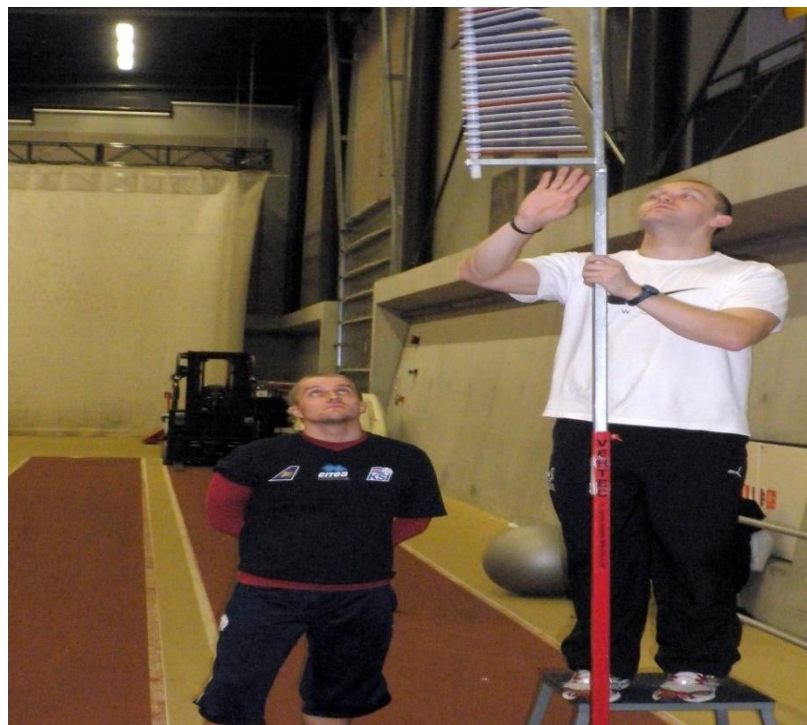
Reykjavík: Æft í Frjálsíþróttahöllinni, Fífunni og Nautulus.

Akureyri: Æft á Þórsvellinum, Boganum og á Bjargi.

-Mælingar: Þráinn Hafsteinsson, Pétur Sigurðsson, Gísli Sigurðsson og nemendur úr HR. Dómararnir mældir með reglulegu millibili.

Tvær hlaupaæfingar í viku og tvær styrktaræfingar. Auk þess eru dómararnir með kort í líkamsrækt sem þeir geta farið í þegar þeim hentar.

Skyldumæting á sameiginlegar æfingar.





Þjálffræði.

Þrír fyrirlestrar á Landsdómara-
ráðstefnum.

Kennari: Þráinn Hafsteinsson.

Fjallað um hvað líkamsþjálfun gengur
út á og það sem tengist henni frá
ýmsum hliðum.

Næringarfræði.

Tveir fyrirlestrar á Landsdómararáðstefnum.

Kennari Ólafur Sæmundsson.



Sálfræði.

- Spennu og tilfinningastjórnun.
- Einbeiting og athyglisstjórnun.
- Markmiðssetning.
- Elítuhópurinn.





Ávinningur.

Gott líkamlegt og andlegt jafnvægi
eykur gæði inni á vellinum.



Dómarasáttmáli UEFA.

Fjallar um menntun og skipulag
dómaramála.

Dómarar-Eftirlitsmenn-Kennarar-Lærifeður-
Stjórnendur.



Referee
Convention
Member



Áætlun.

1. Fjölgun funda hjá Elítu dómurum.

Skammtímamarkmið.

2. Hæfileikamótun.

Miðjumarkmið.

3. Menntun á Grasrótastigi.

Langtímamarkmið.



Vinna í gangi.

Sáttmálinn um skipulag dómara-
eftirlitsins.

Sáttmálinn um menntun úrvals-
deildardómara.