

# UEFA B skriflegt próf í þjálfaramenntun



Undirbúningsgögn fyrir KSÍ (UEFA) B prófið sem fram fer mánudaginn

20. maí klukkan 16.00-18.00.

Dagur Sveinn Dagbjartsson

Umsjónarmaður þjálfaramenntunar KSÍ



# Hvað er UEFA B þjálfaragráða?

- UEFA B þjálfaragráða er fyrsta þjálfaragráðan af fimm viðurkenndum þjálfaragráðum UEFA.
- Öll lönd Evrópu eiga aðild að þjálfarasáttmála UEFA.
- UEFA B þjálfaragráða er skilyrði til að komast lengra í menntunarkerfi KSÍ (yfir á KSÍ V).

## Samanburður á kröfum UEFA og íslensku UEFA B gráðunni

### Kröfur UEFA:

120 tímar  
48 bóklegir tímar  
72 verklegir tímar  
40% bóklegt  
60% verklegt

### KSÍ I-IV Ísland:

158 tímar  
70 bóklegir tímar  
88 verklegir tímar  
44% bóklegt  
56% verklegt



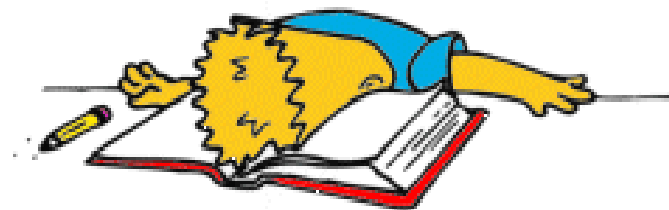
# Fyrir hverja er UEFA B prófið?

- Skriflega prófið er fyrir alla þjálfara sem hafa lokið KSÍ I, II, III, IV A, IV B, KSÍ B þjálfaraskólanum og skilað öllum verkefnum á fullnægjandi hátt - engar undantekningar!
- KSÍ III verkefni þarf líka að vera staðið!



# Nánar um prófið

- Prófið er skriflegt og próftími er 2 klukkustundir.
- Passamyndataka fer fram fyrir prófið svo mætið tímanlega.
- Prófað er úr öllu námsefni KSÍ I, II, III, IV A og KSÍ IV B og knattspyrnulögunum (nýjustu útgáfu - <https://www.ksi.is/domaramal/og-og-reglur/knattspyrnulogin/>)
- Ef ykkur vantar einhver gögn/fyrirlestra, hafið samband við Dag ([dagur@ksi.is](mailto:dagur@ksi.is)).
- Engin hjálpargögn eru leyfð í prófinu.



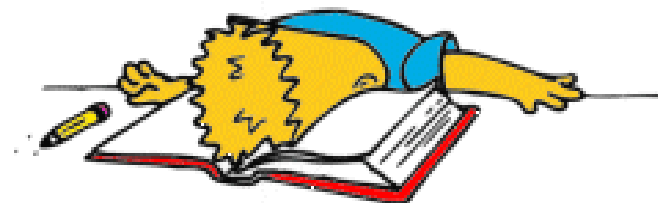
# Nánar um prófið - fyrirkomulag



- Prófið fer fram í höfuðstöðvum KSÍ á Laugardalsvelli mánudaginn 20. maí klukkan 16.00-18.00.
- Þátttakendur sem búa á landsbyggðinni þurfa að hafa samband tímanlega við Dag Svein Dagbjartsson ([dagur@ksi.is](mailto:dagur@ksi.is)) ef ætlunin er að taka prófið í heimabyggð.
- Mætið tímanlega því við byrjum á réttum tíma!
- Próftöku- og skírteinisgjald er 3.000 krónur og þarf að gera upp fyrir prófið.

# Nánar um prófið

- Prófið skiptist c.a. í krossaspurningar 30%, styttri spurningar 50%, og tímaseðil 20%.
- Prófið er 100 stig, það þarf 50 stig til að standast prófið en 70 stig til að halda áfram í þjálfaramenntunarkerfi KSÍ.



# KSÍ B þjálfarar

- Þeir þjálfarar sem hafa UEFA B gráðuuna frá Íslandi kallast "KSÍ B þjálfarar".





# Hvað svo?

- Þeir sem ná prófinu fá viðurkenningarskjal merkt KSÍ og UEFA ásamt sérstöku þjálfaraskírteini.
- Þjálfaraskírteininu þarf að viðhalda með endurmenntun.



# Hvað svo?

- Viðhalda þarf þjálfaraskírteininu með 15 tíma endurmenntun á 3 ára fresti.
- Þjálfarar þurfa að passa sjálfir upp á að geta sannað sína endurmenntun.
- Endurmenntun er t.d. námskeið og ráðstefnur sem nýtast í þjálfarastarfinu.
- Reglur um endurmenntun eru útskýrðar ítarlega á fræðsluvef KSÍ (<https://www.ksi.is/fraedsla/thjalfaramenntun/endurmenntun-thjalfara/>)
- Ef þú ert í vafa um hvað telst endurmenntun hafðu þá samband við Dag Svein Dagbjartsson á fræðslusviði KSÍ ([dagur@ksi.is](mailto:dagur@ksi.is)).



# Gott ráð

- Takið sérstaklega vel eftir öllum fyrirmælum og vægi spurninga! Stundum er beðið um eina svarið sem er rangt og stundum um eina svarið sem er rétt!
- Ef vægi spurningar er t.d. 3% þá er líklega verið að leita eftir 3 atriðum eða 6 atriðum.



# Fyrirmæli prófsins

## UEFA B próf í þjálfaramenntun

- **Prófinu er skipt í 3 hluta, krossaspurningar, nokkrar stuttar spurningar og tímaseðil. Próftími er tvær klukkustundir. Kannið vel vægi spurninga. Lesið fyrirmæli hverrar spurningar vel. Til að standast prófið þarf að ná 50 af 100 stigum á prófinu. 70 stig þarf til að halda áfram í þjálfaramenntunarkerfi KSÍ. Merkið við eitt rétt svar nema að annað sé tekið fram í fyrirmælum spurningar. Engin hjálpargögn eru leyfð á prófinu og bannað er að vísa á milli svara. Í salnum skal vera algjör þögn, hafirðu spurningu skaltu rétta upp hönd. Gangi þér vel.**

Dæmi um uppsetningu á krossasurningu  
(úr gömlu UEFA B prófi)



Þjálfraði: Hlutverk þjálfara í forvörnum meiðsla er mjög mikilvægt. **Hvert af eftirtöldu er rangt?**

- ( ) Hita upp fyrir æfingar og leiki í c.a. 15 – 30 mín
- ( ) Láta leikmenn skokka sig rólega niður eftir æfingar og leiki í c.a. 5–10 mín
- ( ) Láta leikmenn skjóta á markið fyrir upphitunina til að fá sig í gang
- ( ) Byrja undirbúningstímabil snemma, og helst ekki að hætta hreyfingu eftir

Merkið bara við eitt svar af 4 eða 5 mögulegum nema annað sé tekið fram.



# Dæmi um uppsetningu á stuttri spurningu (úr gömlu UEFA B prófi)

**3%**

28. Knattspyrnutækni/kennslufræði: Þú ert þjálfari í 4. flokki kvenna og ætlar að kenna þeim að taka á móti boltanum. Nefndu 3 atriði sem þú leggur sérstaka áherslu á við þær við móttöku á bolta.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Dæmi um spurningu á prófinu

## Löng spurning 20%

Æfingakennsla/gerð tímaseðils:

Þú ert þjálfari hjá 6. flokki drengja og átt að setja upp eina æfingastund (60 mín.) þar sem eftirfarandi þættir eru markmiðið: gleði, fjölbreytni, skemmtilegir leikir, allir virkir. Notaðu tímaseðlana á bls. 9-10 fyrir æfingar sem þú telur að nái þessum markmiðum fram. Þú ert með ótakmarkað af boltum, keilum og vestum. Fjöldi leikmanna eru 16.



# Námsefni til prófsins

1. Allt námsefnið á KSÍ I, II, III, IV A og IV B (gögn frá kennurum).
2. Kennslu- og æfingaskrá í knattspyrnu - afhent á KSÍ I.
3. Þjálffræðibókin sem var afhend á KSÍ III.
4. Loftháð og loftfirrð þjálfun í knattspyrnu sem voru afhentar á KSÍ IV A.
5. Knattspyrnulögin, nýjasta útgáfa á heimasíðu KSÍ.
6. Spurningar geta líka komið sem reyna á almenna þekkingu á knattspyrnu, knattspyrnuþjálfun og þjálffræði.





# Ef þig vantar gögn fyrir prófið...

- Ef þig vantar einhver gögn, þá eru þau öll til sölu á skrifstofu KSÍ. Best er að hringja á undan sér í síma 510-2900 og láta vita hvaða gögn vantar og hvenær þau verða sótt.



# Heilræði

- Lesið vel fyrir prófið því það er væntanlega töluvert erfiðara en þú heldur. Við gerum ákveðnar kröfur þar sem þið eruð að fá alþjóðleg þjálfararéttindi og því þurfið þið að standa klár á námsefninu og skilja það vel þegar þið mætið í prófið. Lesið líka það sem þið teljið ykkur kunna vel eins og knattspyrnulögin. Þjálfarar klikka oft á svoleiðis spurningum.



# Hvað á ég að leggja áherslu á að lesa?

- Knattspyrnulögin
- Stefnu KSÍ í þjálfun barna- og unglunga
- Góð ráð í þjálfun barna og unglunga eftir fræðslustjóra KSÍ
- Kennslu- og æfingaskrána frá KSÍ I - sérstaklega vel öll hugtök og skilgreiningar sem eru notaðar
- Skyndihjálp og fyrirlestrar Friðriks sjúkraþjálfara á KSÍ IV
- Glærur um þol- og styrkjarþjálfun
- Kunna muninn á loftháðri þjálfun og loftfirrtri þjálfun
- Markmannsþjálfun
- Íþróttasálfræðiglærurnar
- Næringarfræðiglærurnar
- Hvernig á að gera góðan tímaseðil?
- Það er pottþétt spurt úr ofangreindu, en svo er auðvitað spurt um margt annað.

# Athugið vel



- Þið sem búið á landsbyggðinni eða eruð með spurningar fyrir prófið getið haft samband við okkur. Við minnum þá sem eru á landsbyggðinni á að hafa samband tímanlega sé ætlunin að fá að taka prófið í ykkar heimabyggð.
- Þeir þjálfarar sem ekki hafa íslensku sem móðurmál mega svara á ensku. En allar spurningar eru á íslensku.
- Prófið fer fram á nákvæmlega sama tíma alls staðar á landinu.