

## Þjálfaraskóli KSÍ

### Leiðbeinendur fyrir þjálfara og stuðningur KSÍ við aðildarfélögin

KSÍ kynnir Þjálfaraskóla KSÍ. Aðildarfélög KSÍ og starfandi knattspyrnuþjálfarar hjá þeim geta haft samband við fræðsludeild KSÍ og fengið leiðbeinanda frá KSÍ í heimsókn á 3-4 æfingar. Þjálfarinn fær [einstaklingskennslu/leiðsögn](#) frá leiðbeinandanum við sínar raunverulegu aðstæður við að þjálfa sinn flokk. Með þessu styður KSÍ enn frekar við þjálfaramenntun og starf félaganna.

Annars vegar er um að ræða KSÍ A þjálfaraskólann og hins vegar KSÍ B þjálfaraskólann.

#### Markmið þjálfaraskóla KSÍ:

- Markmiðið með þjálfaraskóla KSÍ er að veita þjálfurum tækifæri til að fá reynslumikinn leiðbeinanda sem veitir viðkomandi þjálfara einstaklingskennslu. Með þessu deilist verðmæt þekking sem styrkir starf og hæfni þjálfarans. Þjálfaraskóli KSÍ snýst þannig um að hæfur og reynslumikill þjálfari (leiðbeinandi) nýti reynslu sína og færni í að hjálpa öðrum þjálfara að verða betri í sínu starfi með því að gefa af sér og deila þekkingu sinni og reynslu. Einstaklingskennsla er frábær leið til að læra.

#### Aðildarfélög KSÍ geta nýtt sér Þjálfaraskóla KSÍ m.a. á eftirfarandi hátt:

- Nýr þjálfari er ráðinn til starfa hjá félaginu sem þarf á leiðsögn að halda
- Reynslulítill þjálfari þarf leiðsögn á ákveðnu sviði, t.d. hvernig þjálfa á markmenn
- Metnaðarfullur þjálfari vill verða ennþá betri í starfi og fær því leiðbeinanda til að fylgjast með sér og veita endurgjöf
- Verðlaun fyrir góða þjálfara sem starfa hjá félaginu og félagið vill umbuna
- Félag sem er ekki með yfirþjálfara getur með þessu móti fengið leiðbeinanda inn á æfingar til að styðja við bakið á þjálfurum félagsins og efla þannig enn frekar gæðastarfið
- Endurmenntun (Þjálfaraskóli KSÍ telur sem 9 tímar í endurmenntun).

Leiðbeinandi frá KSÍ mun m.a. fylgjast með viðkomandi þjálfara að störfum, segja honum til, svara spurningum og benda honum á leiðir til að verða ennþá hæfari í starfi.

#### Kostnaður:

- Miðað er við 3 heimsóknir, 30 mínútur spjall eftir æfingu. Kostnaður er alls 30.000 krónur. KSÍ greiðir helming af kostnaðinum (15.000 krónur) og félagið/þjálfarinn hinn helminginn (15.000 krónur). Verð félagsins/þjálfarans er það sama og kostar á KSÍ I þjálfaranámskeið.

#### Fyrirkomulag:

- Senda þarf tölvupóst merktur Þjálfaraskóli KSÍ á [arnarbill@ksi.is](mailto:arnarbill@ksi.is) og [dagur@ksi.is](mailto:dagur@ksi.is) þar sem kemur fram ósk um að fá KSÍ leiðbeinanda í heimsókn. Taka þarf fram nafn félags, nafn þjálfara og hvaða flokk hann þjálfa og hvenær er óskað eftir heimsókn ásamt því hvers vegna er óskað eftir heimsókninni (t.d. markmannspjálfun). Fræðsludeild KSÍ og/eða Leiðbeinandinn verður svo í sambandi við félagið og þjálfarann sjálfan. Félagið leggur 15.000 króna þátttökugjald inn á reikning KSÍ áður en fyrsta heimsóknin fer fram og KSÍ sér svo um að greiða leiðbeinandanum. Athugið

að allt þetta ferli þarf að fara fram með milligöngu fræðsludeildar KSÍ, KSÍ mun ekki samþykka greiðslur ef að félag/þjálfari hefur beint samband við leiðbeinanda án þess að samþykki KSÍ liggja fyrir áður.

### **KSÍ A þjálfaraskólinn:**

- Þjálfarar með KSÍ A þjálfaragráðu geta nýtt sér KSÍ A þjálfaraskólann sem endurmenntun á sinni þjálfaragráðu. Einnig er KSÍ A þjálfaraskólinn hluti af umsóknarferli þjálfara inn á KSÍ VI þjálfaranámskeiðið.
- Í KSÍ A þjálfaraskólanum viljum við að lögð sé áhersla á eftirfarandi:
  - Rauður þráður í æfingunni
  - Á einhverri af þessum æfingum viljum við að unnið sé í leikfræði
    - Í byrjun æfingar ætti að brjóta leikfræðiatriðið niður og vinna með það í smærri einingum
    - Í lok æfingar er svo unnið með það í spili og þar er ætlast til að þjálfarinn stoppi, sýni og leiðbeini á viðeigandi augnablikum
      - Sem dæmi ef unnið er með framhjálaup: þegar búið er að brjóta það niður þá æfa bakverðir og kantmenn saman. Yfirfæra það atriði svo yfir í spil
  - Stoppa/friósa – spyrja og leiðbeina
  - Hver er ákefðin í æfingunum? Gerir þjálfarinn sér grein fyrir hvaða þjálfunaráhrif viðkomandi æfingar hafa á líkamann?

### **KSÍ B þjálfaraskólinn:**

- KSÍ B þjálfaraskólinn er hluti af KSÍ B þjálfaragráðunni. Þ.e. allir þjálfarar sem ætla að taka skriflega KSÍ B prófið þurfa fyrst að hafa klárað KSÍ B þjálfaraskólann.
- Í KSÍ B þjálfaraskólanum viljum við að leiðbeinendur fylgist sérstaklega með:
  - Uppsetning æfingar
  - Notkun búnaðar, boltar, keilur, vesti
  - Allir virkir, engar óþarfa raðir
  - Útskýrir æfingar vel; sýna, útskýra, sýna
  - Staðsetning þjálfara og raddbeiting

Allar nánari upplýsingar veita:

Arnar Bill Gunnarsson  
Fræðslustjóri KSÍ  
510-2978  
[arnarbill@ksi.is](mailto:arnarbill@ksi.is)

Dagur Sveinn Dagbjartsson  
Umsjónarmaður þjálfaramenntunar KSÍ  
510-2977  
[dagur@ksi.is](mailto:dagur@ksi.is)