



Efnisyfirlit

1. Inngangur	4
2. Rammaáætlun í þjálfun yngri flokka	6
3. Þróun í alþjóðahandbolta	7
4. Lífeðlisfræðileg grundvallaratriði í þjálfun barna og unglinga	8
4.1. Stærðarhlutföll líkamans	8
4.2. Vöxtur og efnaskipti	9
4.3. Vöxtur og beinkerfið	9
4.4. Vöxtur og vöðvakerfið	9
5. Líkamleg þjálfun barna og unglinga	12
5.1. Þjálfun úthalds	12
5.1.1. Úthaldsþjálfun í leikformi	13
5.2. Styrkþjálfun	14
5.3. Samhæfingarþjálfun	16
5.4. Hraðþjálfun	22
5.4.1. Hlaup og stökk ABC fyrir yngri flokka	25
5.5. Liðleiki	27
5.5.1. Mikilvæg grundvallaratriði í þjálfun liðleika barna og unglinga	27
5.5.2. Ýmsar teygjuaðferðir og mismunandi virkni þeirra	27
6. Þjálfun ákvarðanatöku í handknattleik	29
6.1. Handboltaleikir á afmörkuðu svæði með mismunandi	32
7. Markmið þjálfunar í hverjum flokk fyrir sig	33
7.1 Markmiðssetningar	35



<i>8. Ýmsir leikir og æfingar í handknattleik</i>	<i>39</i>
<i>8.1 Ýmsir skotleikir</i>	<i>39</i>
<i>8.2. Handboltalíkir leikir</i>	<i>41</i>
<i>8.3 Markmið leikjanna</i>	<i>44</i>
<i>8.4 Dæmi um hraðaupphlaups leiki</i>	<i>45</i>
<i>9. Uppeldislegar kröfur til þjálfara yngri flokka</i>	<i>48</i>
<i>10. Félagslegt umhverfi barna og unglinga í íþróttum</i>	<i>50</i>
<i>10. 1. Forvarnargildi íþróttar</i>	<i>50</i>
<i>10. 2. Þjálfarinn</i>	<i>50</i>
<i>10.3. Þáttur foreldra í þjálfun</i>	<i>52</i>
<i>Heimildaskrá</i>	<i>53</i>

Formáli

Umraður um betra skipulag í þjálfun yngri flokka og nauðsyn þess að útbúa rammaáætlun sem skilgreinir þjálfunarmarkmið í öllum flokkum og getustigum handboltans hafa lengi átt sér stað. Að frumkvæði fræðslunefndar HSÍ var undirritaður fengin til þess að vinna kennsluskránnu. Með þessari kennsluskrá er ætlunin að búa til rammaáætlun fyrir þjálfun yngri flokka. Þessi áætlun byggir á því að þjálfunin sé skipulögð með tilliti til aldurs, þroska og getu. Með kennsluskrá HSÍ er komin áætlun sem allar handboltadeildir geta stuðst við í sinni þjálfun enda markmið HSÍ að fjölga verulega í hópi ungs og efnilegs handknattleiksfólks. Kennsluskráin inniheldur einnig fræðsluefni, en þar er farið yfir grundvallaratriði varðandi ýmsa þætti þjálfunar. Ég fékk Hauk Haraldsson sálfræðing til liðs við mig til þess að taka fyrir ýmsa þætti sem lúta að félagslegu umhverfi barna og unglinga. Sú vinna er einnig hluti af þessari kennsluskrá. Sá kafli fjallar um félagslega hlið íþróttar og vandamál sem tengjast börnum og unglingum. Þau atriði sem talin eru upp í kafla 9. eru mjög hagnýt fyrir alla þjálfara og mikilvæg fyrir þau félagslegu markmið sem sett voru upp fyrir alla yngri flokka.

Mikilvægt er að stjórnarmenn og aðrir sem vinna að framgangi handboltans kynni sér innihald kennsluskrárinnar til þess að vita af hverju verið er að framkvæma ákveðna hluti í þjálfun yngri flokka félagsins og hverju á að vinna að. Kennsluskráin hefur verið lögð fram til samþykktar hjá stjórn HSÍ. Vissulega er ætlunin að bæta útgáfu þessa enn frekar en eins og þessari útgáfu er háttað er efnið aðgengilegt til notkunar fyrir þjálfara yngri flokka.

Óskar Ármannsson

1. Inngangur

Í kennsluskrá þessari eru öll helstu markmið sem Handknattleikssamband Íslands hefur sett varðandi þjálfun yngri flokka. Tilgangurinn er að gera þjálfun yngri flokka eins markvissa og mögulegt er. Þjálfunin þarf að vera þannig að hún hæfi hverjum aldursflokki fyrir sig og taki tillit til líkamlegs og andlegs þroska barna og unglunga. Markmiðssetningarnar taka mið af því hvenær best er að leggja áherslu á ákveðin atriði í þjálfun, bæði út frá lífeðlisfræðilegum grundvallaratriðum svo og aðferðafræðilegum og kennslufræðilegum þáttum handknattleiksins. Mikilvægt er að þjálfararnir séu að þjálfra innan þess ramma sem kennsluskráin segir til um. Markmiðið er að leikmenn sem gengið hafa í gegnum þjálfun í íþróttafélagi eða deild innan Handknattleikssambands Íslands séu búnir að fara í gegnum öll helstu grunnatriði handknattleiksins og öll helstu varnarkerfi og sóknaraðferðir í nútíma handknattleik.

Kaflinn um rammaáætlun í þjálfun yngri flokka á að sýna þá leið sem farin er frá því byrjað er að æfa og þangað til komið er upp í meistaraflokk. Þessi leið gerir ráð fyrir að á hverju tímabili sé verið að æfa í samræmi við aldur og þroska einstaklingsins.

Í alþjóðahandbolta hefur átt sér stað og á sér alltaf stað ákveðin þróun. Margir telja að Íslendingar séu orðnir á eftir í þessari þróun. Kaflanum um það er ætlað að skýra hvernig þjálfun í yngri flokkum getur lagað sig að þeim breytingum og þróun sem eru að verða á íþróttagreininni.

Kaflinn um lífeðlisfræðileg grundvallaratriði á að veita innsýn í það af hverju ákveðin þjálfun t.d. þjálfun grunnþátta verður að fara fram í yngstu aldurskeiðum en ekki einhverjum öðrum aldri. Þar er einnig fjallað um hættur sem leynast í þjálfun barna og unglunga.

Kaflinn um líkamlega þjálfun barna og unglunga er um þá þjálfufræðilegu þætti sem tengjast líkamlegri þjálfun í handknattleik. Ekki er ætlunin að fara í nákvæmar skilgreiningar á þessum þáttum heldur er fjallað um viðkomandi þætti á hagnýtan hátt fyrir handknattleiksþjálfara. Mjög mikilvægt er að þjálfarar skoði vel það sem við á fyrir þeirra aldurshóp. Í líkamlegri þjálfun og þá sérstaklega styrkþjálfun er ekkert unnið með því að byrja erfiðar æfingar of snemma. Í markmiðaskránni er sýnt í grófum dráttum hvernig sú þjálfun þarf að þróast. Einnig er mikilvægt að lesa sér til um styrktarþjálfun en mikið hefur verið ritað um þennan þátt í þjálfun.

Kaflinn um þjálfun ákvarðanatöku í handknattleik er mikilvægur. Flestir sem spila í meistaraflokki kannast við langar og leiðinlegar æfingar á teig 6:6 þar sem æfð eru kerfi liðsins. Oft gengur erfiðlega að fá suma leikmenn til þess að skilja framgang kerfisins og tekur þetta mikinn tíma frá hinum sem ná hlutunum fyrr. Þessir erfiðleikar stafa í fyrsta lagi af tæknilegri vangetu einstaklingana, þ.e. ýmis grunntækniatriði hafa ekki verið skóluð nægilega vel og í öðru lagi af reynsluleysi eða öllu heldur æfingaleyfi í að spila boltanum rétt eða hvernig á að verjast. Grunnatriði



leikfræðinnar eru því ekki nógu vel skóluð. Grundvallaratriði í því að kenna leikfræði eða taktík er að búa leikmenn vel undir leikkerfin eða leikaðferðina sem á að spila.

Það er gert með þeim hætti að æfa og spila handbolta í smærri hópum og tvinna saman ákveðin leikatriði inn í þá þjálfun.

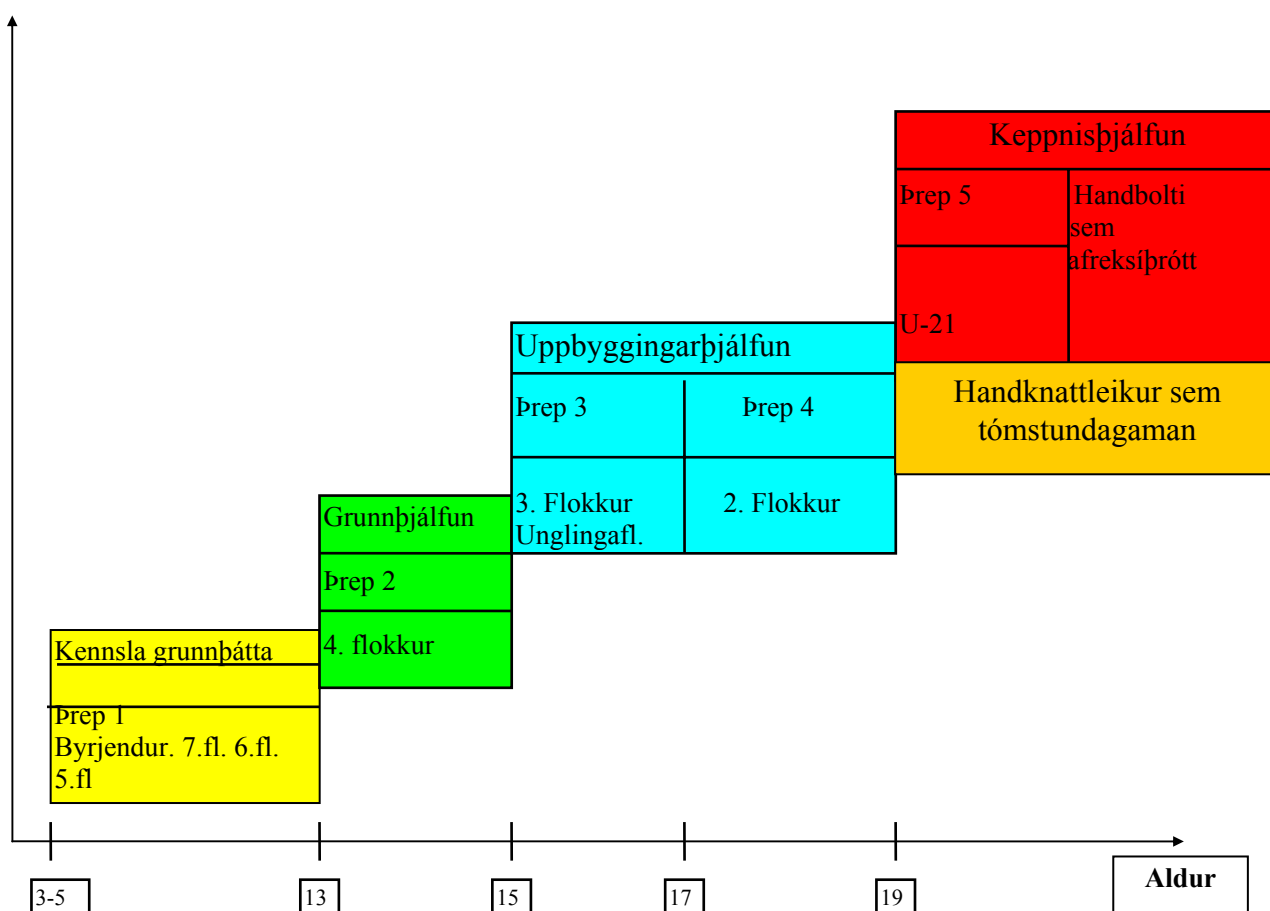
Kaflinn um leiki sýna ýmsa handboltaleiki eða handboltalíka leiki sem eru góðir til upphitunar og einnig er falið í þessum leikjum ýmiskonar þjálfun eins og t.d. ýmis afbrigði af sendingum, hlaupa sig frían án bolta, vinna boltann o.s.frv.

Kaflinn um félagslegan þroska og vandamál tengd börnum og unglingum í íþróttum er mikilvægur hlekkur í þeirri stefnumótun sem kennsluskráin ber með sér. Mikilvægt er að þjálfarar og forráðamenn félaganna séu meðvitaðir um það félagslega umhverfi sem við lifum í og einnig hvernig hægt er að vinna að bættu félagslegu umhverfi innan félagsins.

2. Rammaáætlun í þjálfun yngri flokka

Rammaáætlun í þjálfun yngri flokka

Keppnisgeta



Á yfirlitsmyndinni sést hvernig þjálfuninni er skipt niður í þrep eftir aldri og flokkum. Myndin sýnir glögglega heiti þessara þrepa frá kennslu grunnþátta til grunnþjálfunar og áframhaldandi uppbyggingarþjálfun í átt að keppnisþjálfun eða afreksíþróttarþjálfun. Eftir því sem undirstöðupættirnir eru betur þjálfaðir þeim mun líklegra er að hinir þættirnir verði betri. Þannig er líklegra að íþróttamaðurinn haldist lengur í íþróttinni. Þetta er fullt hér með þeim rökum að þeir íþróttamenn sem hafa ekki góðan grunn hætta frekar iðkun íþróttarinnar en hinir sem hafa betri grunn vegna þess að þeim finnst þeir ekki ná neinum framförum þegar ákveðnum aldri og getu er náð. Góður grunnur skapar þann möguleika að geta sífellt verið að bæta við sig tæknilegum og taktískum atriðum jafnvel fram yfir 30 ára aldur. Einnig er æskilegt að geta haldið úti liði sem hefur ekki keppnisþjálfun að markmiði heldur holla hreyfingu í góðum félagsskap. Það gerir félagslega umgjörð félagsins fjölbreyttari og gefur þeim sem ekki eru toppleikmenn tækifæri til þess að æfa hjá félaginu sínu.

3. Þróun í alþjóðahandbolta

Þróun á sér alltaf stað í öllum íþróttum. Þegar fylgst er með stórkeppnum eins og heimsmeistarakeppnum, evrópukeppni og Ólympíuleikum má sjá þessa þróun þegar grann er skoðað. Þessi þróun hefur auðvitað áhrif á það hvernig þjálfun viðkomandi íþróttagreinar er háttað. Þróun getur bæði orðið á reglum íþróttagreinarinnar ekki síður en getu einstaklinga í íþróttinni og svo taktík íþróttarinnar. Yfirlitsmyndin hér að neðan sýnir helstu breytingar sem hafa orðið á síðustu árum á handknattleiknum. Orsakirnar má finna bæði í breytingum sem verða á reglum og bættri þekkingu á þjálfun og skilningi á íþróttinni. Í þeim markmiðssetningum sem sett verða fram er tekið tillit til þessarar þróunar.

Þróun í alþjóða handbolta

• Þróun í alþjóða handbolta ⇒ Áhrif á þjálfun yngri flokka

• Meiri hraði í leik.	⇒ Hraðaðþjálfun bæði líkamlegir þættir og taktískir þættir.
• Mjög hreyfanleg vörn sem færir sig með boltanum.	⇒ Að vinna boltann verður aðalatriði.
• Meiri tækni í stöðunni, maður á móti manni í vörn og sókn.	⇒ Meiri áhersla á tæknilega og taktíska fjölbreytni hjá hverjum og einum í stöðunni 1:1. Leikmenn þurfa að vinna á litlu svæði, stóru svæði, langt úti á velli og svæðisbundið nær markinu.
• Fjölbreyttari skot og sendingafærni.	⇒ Ýta undir og krefjast sköpunargleði.
• Hraðar og fljótandi stöðuskiptingar.	⇒ Skapandi spil í smærri hópum sem leiðandi aðferð í þjálfuninni. Spil á ekki að stoppa þrátt fyrir stöðuskiptingar.
• Geta til að spila fleiri en eina stöðu á vellinum.	⇒ Ýta undir að æfa sig í mörgum stöðum.

4. Lifeðlisfræðileg grundvallaratriði í þjálfun barna og unglunga

Í þjálfun barna og unglunga er margt sem þarf að huga að. Á uppvaxtarárunum er nauðsynlegt að taka tillit til þess þroska sem barnið er að ganga í gegnum á hverjum tíma. Til að barnið þroskist eðlilega er nauðsynlegt að hreyfiþörf þess sé fullnægt. Þátttaka í íþróttum er mjög góð leið til að uppfylla þessa þörf. Það kallar um leið þjálfara og forsvarsmenn íþróttafélaga til ábyrgðar gagnvart börnum og öllum þeim þáttum sem snúa að þroska þeirra bæði líkamlegum og andlegum. **Þjálfun barna og unglunga er alls ekki þjálfun fullorðinna í smækkaðri mynd.** Börn og unglingar eru ekki bara minni en fullorðnar manneskjur heldur líka á margan hátt öðruvísi og er hér sérstaklega átt við líffræðilegan mismun á börnum og fullorðnum. Aðal líffræðilega ástæða þess að þjálfun barna og unglunga er ekki fullorðinsþjálfun í smækkaðri mynd er sú að börn og unglingar eru að vaxa og þroskast. Í framhaldinu verður í grófum dráttum skoðaðir þeir þættir sem eru sérstaklega mikilvægir í þessu tilliti og verður farið í gegnum helstu áhrif þeirra á þjálfun barna og unglunga. Þessir þættir eru:

- Stærðarhlutföll líkamans.
- Vöxtur og efnaskipti.
- Vöxtur og beinkerfið (bein, brjósk, sinar og bönd).
- Vöxtur og vöðvakerfið (vöðvar og virkni þeirra).

4.1. Stærðarhlutföll líkamans

Á uppvaxtarárunum eru hlutföll í stærð líkamans mismunandi (mynd 1 bls 11). Sjá má að vöxtur á höfuði fer hvað hraðast fram en um sex ára aldur er um 90-95% stærðar þess náð. Vöxtur tauga í uppbyggingu nets miðtaugakerfisins er mjög hraður fyrstu árin og skýrir það þennan hraða vöxt höfuðs. Því er nauðsynlegt frá fyrstu aldursárum barnsins að skapa nægjanlega mikið af hreyfiáreitum til að ýta undir þann vöxt. Fyrir þjálfara í íþróttafélagi þýðir þessi hraði vöxtur heilans og fylgjandi ör vöxtur í samhæfingarhæfni í hreyfingum barnsins það að við verðum að leggja mikla áherslu á eftirfarandi þætti:

- Grunnhreyfingar og fjölbreytni í þeim (fjölbreytt grunnhreyfinám).
- Mikla hreyfireynslu þ.e. auka það magn hreyfinga sem þau hafa vald á.

Markmiðið er að skapa góða hreyfiundirstöðu. Vissulega er hægt að kenna mjög snemma einhver ákveðin hreyfimynstur t.d. einhverja ákveðna fintu. En ef aðaláherslan er lögð á slíkt og hinn almenna hreyfigrunn vantar þá staðnar íþróttamaðurinn fljótlega eftir að fullum þroska er náð. Stöðnunareinkenni koma reyndar mun fyrr fram en þau má sjá t.d. á magni þeirra hreyfinga (fintur eða skot) sem viðkomandi hefur vald á.

4.2. Vöxtur og efnaskipti

Efnaskipti vaxtar hjá börnum og unglingum gegnir mikilvægu hlutverki. Í uppvexti eru þessi efnaskipti undir sérstaklega miklu álagi en til samanburðar við fullorðna er álagið um 20-30% meira. Hjá fullorðnum hefur eðlilega hægt á þessum efnaskiptum. Hjá börnum og unglingum er því þörfin á vítamínum, steinefnum og næringarefnum mun meiri. Sérstaklega er þörfin fyrir eggjahvítu mikil en henni mætti líkja við þörf kraftlyftingamanns. Aðalhattan í þjálfun barna og unglinga í þessu tilliti er að við of mikið og einhæft álag getur komið til þess að orkuefnaskiptin fara að taka frá efnaskiptum vaxtar. Orkuefnaskiptin eru efnaskipti sem eru virk t.d. við líkamsþjálfun. Þá vinna vöðvarnir úr þeim orkugjöfum sem völ er á en það eru fíta og kolvetni. Ef álagið verður of mikið eða einhæft á ákveðna vöðva þá fara efnaskiptin út í það að brenna próteini sem er byggingarefni líkamans. Þetta getur leitt til þess að **vöxtur heftist eða hægist sem veldur því að það álag sem þau þola verður minna.** Þetta þýðir ekki það að börn og unglingar þoli ekki álag. Það er vitað að það er hægt að leggja á þau töluvert álag, en álag er ekki bara álagsins vegna. Hérna þarf að íhuga að gefa nægilega hvíld og tíma til endurnýjunar en í þjálfun barna og unglinga er það enn mikilvægara en hjá fullorðnum. Góða þekkingu þarf til að skipuleggja hraða-, styrk- og úthaldsþjálfun svo vel sé.

4.3. Vöxtur og beinkerfið

Á vaxtarskeiði er hreyfikerfið mjög viðkvæmt og því mikið meiri hættu á skaða við of mikið álag. **Viðkvæmni vefjanna helst í hendur við vaxtarhraða þeirra** er lögmál (svokallað Mark-Jansen lögmál) sem vert er að hugsa um í þessu tilliti. Við vitum hvenær krakkarnir eru að taka út sem mestan vöxt og á þeim tíma eru bein, brjós, sínar og bönd mjög viðkvæm. Þetta getur samt verið mjög einstaklingsbundið og því mikilvægt fyrir þjálfarann að fylgjast vel með krökkunum og meta vel hvað hann lætur þau gera. Sérstaklega ber að varast einhæft álag en það getur ef lítið er til langs tíma, leitt til skaða. Einhæft álag eða röng þjálfun er oft orsök tíðra meiðsla á fullorðinsárum. Eins ber að athuga að bein, brjós, sínar og bönd eru lengur að aðlagast og endurnýja sig eftir álag og því nauðsynlegt að hvíldin sé nægilega löng, sérstaklega eftir æfingar þar sem styrkur og snerpa eru innihald æfingarinnar.

4.4. Vöxtur og vöðvakerfið

Fram að kynþroskaskeiði er lítill munur á vöðvakrafti kynjanna. Það sama er hægt að segja um magn hormónsins Testosterons sem er svo mikilvægt í uppbyggingu vöðvanna (stjórnar uppbyggingu eggjahvítu sem er byggingarefni líkamans). Magn Testosterons er á þessum aldri mjög lítið í samanburði við magn hjá fullorðnum



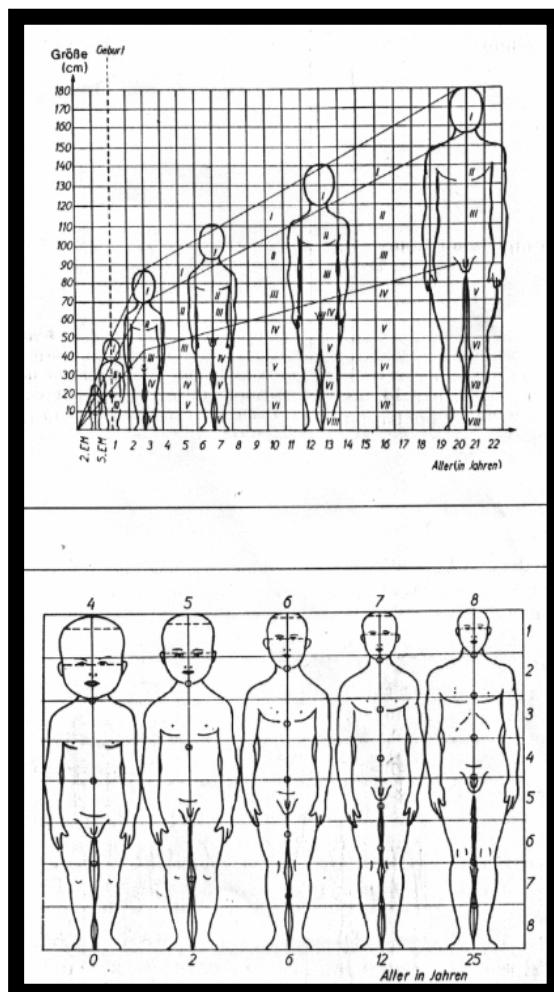
og er mikil styrkþjálfun á þessum aldri (þ.e. fyrir kynþroskaskeið) ekkert sérlega árangursrík eða gagnleg. En um það leyti sem kynþroski er að byrja stígur magn Testosterons hjá strákum mjög hratt en mun minna hjá stelpum. Þessi aukning Testosterons hjá strákum helst út allt kynþroskatímabilið og eykst um nokkur hundruð prósentustig þangað til kynþroska er náð. Þetta skýrir þann mun í vöðvamassa sem verður hjá kynjunum. Hjá stelpum er aukningin í framleiðslu Testosterons eins og fyrr segir mjög hæg og er í heildina harla lítil. Eigi að síður er styrktarþjálfun jafnmikilvæg fyrir konur. Annað mikilvægt atriði í starfsemi vöðvanna er að hæfni þeirra til að vinna orku til vöðvasamdráttar. Þegar stundaðar eru íþróttir vinna vöðvarnir annað hvort loftháð eða loftfirrt við orkuvinnsluna. Þessi hugtök eru notuð til þess að skýra notkun líkamanns á súrefni eða O₂. Þessi orkuefnaskipti sem fara fram í hvatberum vöðvafrumunar eru flókin. Til einföldunar er hægt að segja að við lítið álag (t.d. skokk) vinna vöðvarnir loftháð þ.e. nota mikið súrefni. Við loftfirrt álag (t.d. spretthlaup) nota vöðvarnir lítið súrefni. Hæfni vöðvanna að vinna loftfirrt er á aldrinum fram að og inn í kynþroskaskeiðið mjög takmörkuð. Um og eftir kynþroska eykst þessi hæfni smám saman (aukning á Testosteroni og þar með Enzimum tengd loftfirtum efnaskiptum) og nær hámarki milli 20 og 30 ára. Hjá krökkum er hæfni til mjólkursýrumyndunar mjög takmörkuð og skýrir það þann stutta álagstíma sem krakkar þola í loftfirtri þjálfun. **Af þessum sökum á þjálfun sem orsakar mikla mjólkursýrumyndun ekki heima í þjálfun krakka fyrir kynþroska.** Loftháð þjálfun á miklu frekar heima á þessu tímabili og er sérlega árangursrík þar sem nýting krakka á þessum aldri á súrefninu er meira að segja betri en hjá fullorðnum (Ensím sem sjá um oxunina eru hlutfallslega meiri og eins er tala hvatbera, sem eru orkustöð vöðvafrumunar þar sem vinnsla orku til vöðvasamdráttar fer fram, hærri hlutfallslega hjá börnum). Áhrif loftháðrar þjálfunar á hjarta og blóðrásina eru góð. Slagrými hjartans eykst sem þýðir betri súrefnisflutning til vöðvanna og allra líffæra. Háræðanet líkamans víkkar út sem þýðir betri flutning næringarefna til allra hluta líkamans og einnig lækkar blóðþrýstingur en það þýðir lægri púls og þar með minna álag á hjartað(færri slög).

Þjálfun barna og unglunga er alls ekki þjálfun fullorðinna í smækkaðri mynd

Lífeðlisfræðileg grundvallaratriði og áhrif lífeðlisfræðilegra þátta á þjálfun barna og unglunga

- Stærðarhlutföll líkamans.
 - Vöxtur tauga í uppbyggingu nets miðtaugakerfisins.
 - Grunnhreyfingar og fjölbreytni í þeim (fjölbreytt grunnhreyfinám).
 - Mikla hreyfireynslu þ.e. auka það magn hreyfinga sem þau hafa vald á.
- Vöxtur og efnaskipti.
 - Meiri þörf fyrir næringarefni, vítamín og steinefni heldur en fullorðnir.
 - Of mikið álag getur heft eða hægt á vexti.
 - Hvöld og endurnýjun eftir álag mikilvægt.
- Vöxtur og beinkerfið (bein, brjós, sinar og bönd).
 - Viðkvæmni vefjana helst í hendur við vaxtarhraða þeirra (Mark-Jansen lögmál).
 - Skaðsemi einhæfs álags.
- Vöxtur og vöðvakerfið (vöðvar og virkni þeirra).
 - Magn Testosterons og áhrif á þjálfun styrks.
 - Myndun mjólkursýru og áhrif á úthaldsþjálfun.

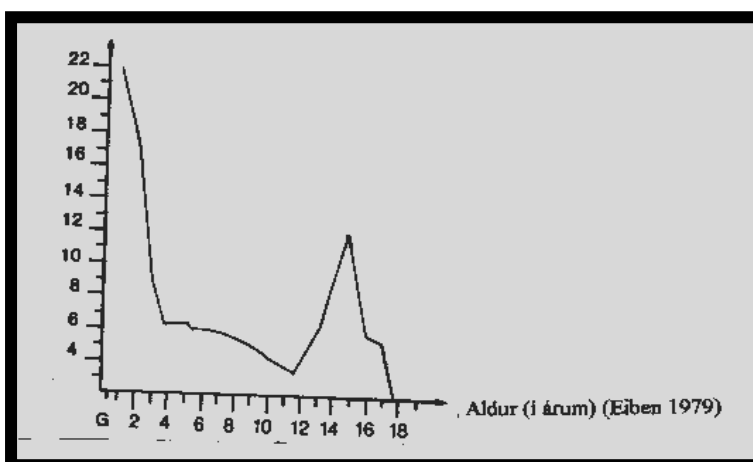
Stærðarhlutföll líkamans á uppvaxtarárunum



Mynd 1. (Eftir Demeter 1981. Í Weineck 1997)

Vöxtur höfuðs er mestur fyrstu æviárin en um sex ára aldur er um 90-95% stærðar þess náð. Vöxtur tauga í uppbyggingu nets miðtaugakerfisins er mjög hraður fyrstu árin og skýrir það þennan hraða vöxt höfuðs. Því er nauðsynlegt að skapa nægjanlega mikið af hreyfiáreitum til að ýta undir þennan vöxt fyrstu aldursár barnsins. Fyrir þjálfara í íþróttafélagi þýðir þessi hraði vöxtur heilans og fylgjandi ör þroski í samhæfingarhæfni í hreyfingum barnsins það að þjálfarar verða að leggja mikla áherslu á fjölbreytta samhæfingarþjálfun.

Árleg vaxtaraukning líkamans í cm.



Mynd 2. Árleg vaxtaraukning líkamans. (Eftir Eiben 1979. Í Weineck 1997)

Þessi mynd sýnir glögglega á hvaða aldursskeiði börn og unglingar vaxa hraðast. Þegar börn og unglingar taka þroskann hvað hraðast út er nauðsynlegt að skapa þeim eins mörg og fjölbreytt hreyfiáreiti og hægt er. Það er til þess að efla vöxt miðtaugakerfisins sem

mest þannig að lærðar hreyfingar verði sem flestar. Þetta auðveldar síðar alla kennslu flókinna tæknilegra og taktískra atriða í handknattleik.



5. Líkamleg þjálfun barna og unglunga

Hugtakið þrek(kondition) er yfirleitt notað þegar talað er um líkamlega þjálfun íþróttamanna. Þreki má síðan skipta í nokkra þætti eða undirflokka en þeir eru: úthald, styrkur, hraði eða snerpa, samhæfing og liðleiki.

5.1 Þjálfun úthalds

Almennt

Úthald má skilgreina í grófum dráttum sem hæfni líkamans til að standast langvarandi álag. Margar skilgreiningar eru til á úthaldi en þetta er inntakið í flestum þeirra.

Gamlar skoðanir sem töldu þjálfun úthalds ekki eiga heima í þjálfun barna og unglunga eru ekki lengur í gildi. Þvert á móti er hægt að mæla með úthaldsþjálfun. Auðvitað þarf að laga slíka þjálfun að börnum og unglingum, bæði hvað varðar lífeðlisfræðilega og sálfræðilega þætti.

Úthaldsþjálfun er hægt að stunda allt árið og er ekkert sem mælir á móti því. Þvert á móti er hægt að mæla með henni því góð áhrif léttar úthaldsþjálfunar á líkamann eru margsönnuð.

Það segir sig sjálft að ungir krakkar hafa enga getu í byrjun fyrir langt útihlaup. Þetta þarf að byggja hægt upp.

Mikilvægt er að skipuleggja þessa þjálfun vel og byrja mjög hægt. Allir þjálfarar ættu að hafa þjálfun grunnúthalds á æfingaseðlinum hjá sér 1 - 3 svar í viku. En það fer auðvitað eftir þeim tíma sem þjálfarinn hefur og þeim flokki sem hann þjálfar.

Markmiðið í grunnþjálfuninni ætti að vera að gera krakkana hæfa fyrir ca. 20 -30 mínútna heildarálag.

Í uppbyggingarþjálfun ætti markmiðið að vera 45-60 mínútna heildarálag.

Staðreyndir um nauðsyn úthalds fyrir handknattleiksfólk

- Úthald er mikilvægt fyrir handknattleiksfólk.
- Leikmaður þarfnast úthalds fyrir 60 mín. heildarálag.
- Gott úthald hefur þau áhrif að líkaminn er fljótari að endurnýja sig eftir álag.
- Fyrirbyggir meiðsli. Ef vöðvarnir eru þreyttir er meiri hætta á meiðslum.
- Leikmenn með gott úthald eru ekki eins viðkvæmir fyrir streitu og halda einnig lengur einbeitingu.
- Tæknimistök sem má rekja til þreytu verða færri ef úthald er gott.
- Stöðugri heilsa í heildina séð. Góð áhrif á allt blóðrásarkerfið (háræðarkerfið víkkar út, betri efnaskipti). Góð áhrif á ónæmiskerfið, (betri efnaskipti þýðir betri virkni alls blóðrásarkerfisins).



Mikilvæg atriði í skipulagningu úthaldsþjálfunar

1. Skipulagning úthaldsþjálfunar er mikilvægur þáttur í allri þjálfuninni.
2. Æfingar þurfa að vera fjölbreyttar.
3. Hlaupataekni er mikilvægt atriði (skoða hlaup ABC).
4. Mikilvægt er að taka tillit til mismunar sem getur verið á milli einstaklinga.
5. Tryggja verður heilsársþjálfun úthalds.
6. Hvetja leikmenn til þess að stunda slíka þjálfun sjálfir.
7. Engin ofuráhersla er lögð á keppni í úthaldsþjálfun en meiri áhersla á **gildi** þess að vera með gott úthald.

Nokkrar ráðleggingar um framkvæmd úthaldsþjálfunar

1. Léttar teygjur áður en byrjað er að hlaupa virka fyrirbyggjandi (halda teygjunni stutt ca. 10 sek).
2. Hlaup án þess að vera móður og mäsandi. Það að geta talað saman á meðan Á hlaupinu stendur tryggir nokkurn veginn að álag sé ekki of mikið. Það er mikilvægt í grunnúthaldsþjálfun að halda álaginu niðri þannig að ekki komi að ráði til mjólkursýruuppsöfnunar.
3. Hlaupa frekar einn klukkutíma of hægt heldur en 30 mín of hratt.
4. Láta hópinn hlaupa í ákveðinn tíma (30, 45, 60 mín. eftir aldri og getu) og mæla hve langt var hlaupið og láta hópinn bæta sig örlítið næst.
5. Óhagstætt veður er ekki til í úthaldsþjálfun aðeins óhagstæður klæðnaður en þetta lærist eftir fyrsta vonda veðrið.
6. Slakandi teygjur eftir hlaup. Teygja í ca. 20 sek. 2-3svar. Koma í veg fyrir að vöðvarnir stífni upp og flýta fyrir endurnýjun.

5.1.1. Úthaldsþjálfun í leikformi

Hlauparallí.

Tvö lið hlaupa fyrirfram ákveðna leið (án þess að hafa úr). Lið A hleypur af stað og lið B hleypur í öfuga átt sömu leið. Þjálfarinn ákveður tíma sem liðin eiga að hlaupa á (t.d. 20 mín) og það lið sem kemur í mark á tímanum sem er næst fyrirfram ákveðnum tíma (öll saman) vinnur.

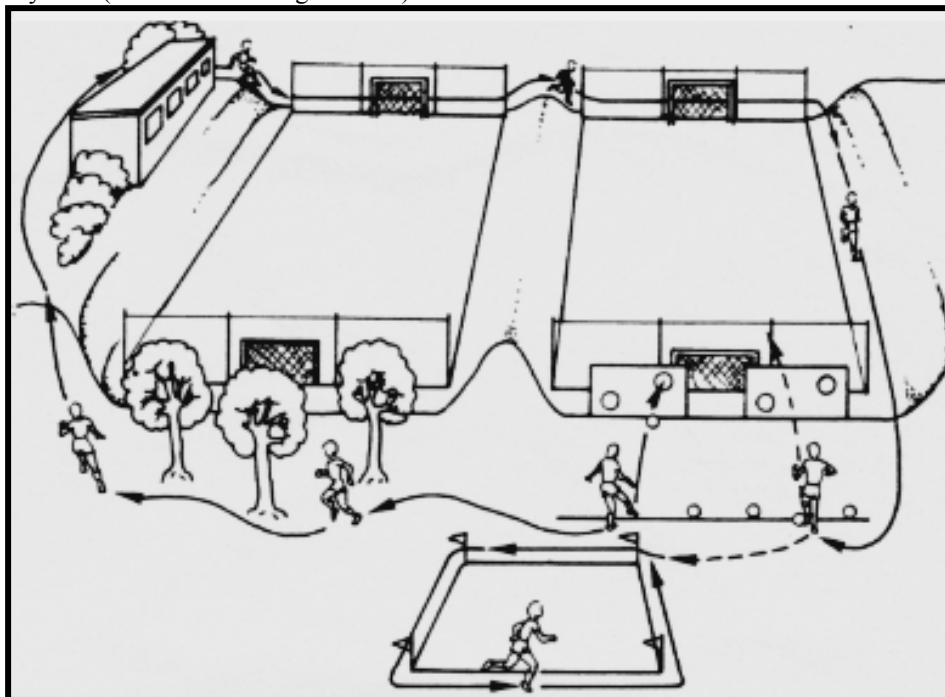
Með þessu er hægt að stjórna álaginu. Þ.e. með því að ákveða lengd hlaups og þess tíma sem hlaupið er á.

Tímakeppni.

Leikmenn hlaupa í fyrirfram ákveðinn tíma (5, 10, 15, eða 20 mín.) á íþróttavelli. Þeir stöðva svo á staðnum þar sem þeir eru þegar þeir telja að tímanum sé náð. Þeir sem stöðva of fljótt hlaupa þær mínútur sem á vantar.

Tvíþraut

Mynd 3. (Í Weineck. 10. útgáfa 1997)



Tvíþraut. Hitta í hringinn og þá má hlaupa af stað. Sá sem hittir ekki verður að hlaupa lítinn hring við hvert misheppnað skot. Dæmið er tekið úr knattspyrnu en auðveldlega er hægt að færa það yfir í handknattleik. Hægt er að setja upp mismunandi marga hringi sem á að hlaupa og einnig er hægt að setja upp keppni á milli hópa. Svo má bæta við þrautum.

5.2. Styrkþjálfun

Almennt

Styrkþjálfun er mikilvægur þáttur í allri þjálfun og á það einnig við um þjálfun yngri flokka. Töluverður munur er hins vegar á þjálfunaraðferðum fyrir fullorðna og fyrir börn og unglinga. Til eru ýmsar skilgreiningar á t.d. hámarkskrafti, hraðkrafti, reaktífum krafti. En það verður ekki gert að verkefni þessa rits að fara yfir þær skilgreiningar. En það skal fullyrt hér að hversu margar tegundir krafts sem



skilgreindar eru, þá er allt háð þeim hámarkskrafti sem hver og einn getur náð.

Hámarkskraft er hægt að skilgreina á eftirfarandi hátt:

Hámarksmassi sem einstaklingur getur hreyft við vöðvasamdrátt.

Öll uppbygging íþróttamanns í styrkþjálfun miðar að því að auka styrk hans þannig að styrkurinn nýtist sem best í þeirri íþróttagrein sem hann stundar.

Handknattleiksmaður þarf t.d. ekki sama styrk og lyftingamaður og ekki sömu vöðvauppbyggingu. Hins vegar þarf handknattleiksfólk töluverðan styrk og því er ástæða til þess að hvetja þjálfara til þess að gera styrkþjálfun hátt undir höfði í þjálfuninni. Það er mjög einstaklingsbundið hversu auðveldlega fólk bætir við sig vöðvamassa. Það fer eftir þeirri vöðvabyggingu sem hver og einn fæðist með. Á einföldu máli má skipta vöðvum í þrennt:

Svokallaðir rauðir vöðvaþræðir eða hægir vöðvaþræðir. Þetta eru vöðvar sem dragast hægt saman og þola lítið álag í langan tíma (úthald).

Hvítir vöðvaþræðir eða hraðir vöðvaþræðir. Þetta eru vöðvar sem dragast hratt saman og þola mikið álag í stuttan tíma (sprettir).

Síðan eru það vöðvaþræðir sem má segja að séu millivöðvar sem bera eiginleika beggja hinna með sér svokallaðir intermediar vöðvar. Þessir vöðvaþræðir þola álag sem felur í sér meðal úthaldsálag og meðalstyrk. Fyrir handknattleiksfólk er það auðvitað kostur að hafa mikið af hvítum vöðvaþráðum þar sem handknattleikur er íþrótt þar sem hraði er allsráðandi. Hins vegar verður handknattleiksfólk líka að hafa gott úthald. Út frá lífeðlisfræðilegu sjónarhorni er hægt að segja að þeir sem hafa mikið af rauðum vöðvaþráðum ættu að leggja áherslu á úthaldsþróttir en þrátt fyrir mikla styrkþjálfun þá breytist það ekki hjá þeim einstaklingum. En aftur á móti má breyta með úthaldsþjálfun hvítum vöðvaþráðum yfir í rauða. Þetta þýðir að skilyrði þeirra sem eru með meira af hvítum vöðvaþráðum eru betri til styrkþjálfunar og þeir sjá betri árangur við slíka þjálfun.

Til þess að átta sig betur á styrkþjálfun fyrir börn og unglinga má skipta þjálfuninni upp í þrjá þjálfunarbætti: Grunnþjálfun, uppbyggingarþjálfun og afreksþjálfun. Hér verður fjallað um grunnþjálfunina og uppbyggingarþjálfunina.

Grunnþjálfun

Í grunnþjálfun er mjög mikilvægt að leggja áherslu á mikla fjölbreytni í því hvaða vöðvahópar eru þjálfaðir. Segja má að alhliða vöðvaþjálfun sé helsta markmiðið. Mikilvægt er að hafa þjálfunina sniðna að hverjum aldurshóp og þroskastigi. Fyrir yngstu hópana verður að gera þetta í formi leikja þar sem klifur í rimlum eða köðlum kemur fyrir og eins hopp í hringjum og á dýnum osfrv. Gott að búa til þrautahringi þar sem lögð er áhersla á alhliða vöðvaþjálfun. Einnig er mjög mikilvægt að í grunnþjálfuninni sé styrktarþjálfunin framkvæmd með eigin þyngd krakkanna þ.e. að ekki sé æft með lóð eða annað sem þarf að lyfta. Þetta á við alveg fram undir lok kynþroskaskeiðs en fram að þeim tíma eru vefir líkamans enn of veikir fyrir æfingar með lóð. Ef miðað er við aldursskiptingu í handknattleik þá geta þeir krakkar sem eru orðnir nógu þroskaðir í 4. flokk farið að prufa lyftingar með lóð. Aðrir hafa ekkert í lyftingasál að gera. Þó svo að farið sé að lyfta með lóðum, þá er enn um grunnþjálfun að ræða. Ef ákveða á fjölda endurtekninga og fjölda setta er mikilvægt að gera sér grein fyrir nokkrum þáttum:



Kennsluskra Handknattleikssambands Íslands

- Aldri einstaklings í árum
- Líffræðilegum aldri einstaklings þ.e. líkamlegum og andlegum þroska
- Getu einstaklings en oft er mikill munur á einstaklingum

Gott er að miða við að fjölga endurtekningum frá 12 og uppí 20 eftir getu einstaklinga. Fjöldi setta getur verið frá einu setti og upp í fjögur einnig eftir getu.

Nauðsynlegt er fyrir afreksfólk að stunda grunnlyftingar reglulega bæði til þess að byggja sig upp eftir erfið tímabil og ekki síður til þess að fyrirbyggja álagsmeiðsli. Sá þáttur er allt of oft vanmetinn af þjálfurum. Slík þjálfun byggist á ákveðnum stöðuæfingum þar sem einstakir vöðvahópar eru þjálfaðir sérstaklega. Mikilvægast er í því tilliti að styrkja bakið, maga, axlir og fætur. Sérstaka áherslu ber að leggja á bakið en flestir handboltamenn vanrækja þann þátt sem verður oft til þess að meiðsli gera vart við sig sem síðan er erfitt að losna við.

Uppbyggingarþjálfun

Þegar komið er í uppbyggingarþjálfun breytast áherslur styrkþjálfunar talsvert frá grunnþjálfuninni. Aukin áhersla er á lyftingar með lóðum í þreksal. Einnig má auka þyngdir. Það þarf að gerast í litlum skrefum sem má útfæra á eftirfarandi hátt. Grunnlyftingar verða áfram fastur þáttur í þjálfuninni eða um 70% fyrst um sinn. Það þýðir að seriurnar geta verið ca. 2-5 eftir getu og endurtekningarnar geta verið frá 10 – 20 einnig eftir getu. Líffræðilegt markmið með grunnlyftingunum er það að stækka vöðvana eða auka magn þess efnis í vöðvum sem dregst saman við vöðvaátök. Í uppbyggingarþjálfun verður að halda þessu áfram þar sem unglingarnir eru enn ekki fullþroska. Enn viðbótarmarkmiðið verður að auka virkni þess efnis (vöðva) sem búið er að byggja upp. Það er gert með því að þjálfra meira með meiri þyngdum og færri endurtekningum. Til eru margar aðferðir sem þekktar eru í styrkþjálfun. En í grundvallaratriðum stefna þær allar að þessum markmiðum sem hér hefur verið lýst. Ein aðferð er svokölluð Pýramídaaðferð. Hún byggist á því að byrja fyrsta sett með léttari þyngd og auka síðan þyngdina smátt og smátt þar til aðeins 1-2 endurtekningar eru mögulegar. Þetta þarf að gera í ca. 5 settum. Einnig er hægt að fara þá leið að byrja með léttari þyngd, auka síðan þyngdina í öðru og þriðja setti þannig að aðeins 1-2 endurtekninga verð mögulegar, síðan er þyngdin aftur minni í fjórða og fimmta setti þannig að aftur er svipaður endurtekningafjöldi og í fyrsta setti. Hægt er að miða við eftirfarandi endurtekningafjölda: 10 eða 12 í fyrsta, 6 eða 8 í öðru og 1-2 í þriðja og síðan aftur 6 eða 8 og svo 10-12. Þetta er aðeins ein aðferð af mörgum en hér verður þessi tillaga látin duga.

5.3. Samhæfingarþjálfun

Hvað þýðir samhæfing og af hverju þarf að æfa hana eitthvað sérstaklega? Samhæfing er sú hæfni að geta stjórnað hreyfingum sínum eins nákvæmlega og mögulegt er. Samhæfing gerir íþróttamanninn hæfari að **stjórna** hreyfingum sínum bæði í **óvæntum** aðstæðum og líka í **kunnum** aðstæðum. (Óvænt handbolti, kunnar

hástökk). Einnig gerir samhæfing íþróttamanninn hæfari að **læra** flóknar hreyfingar í íþróttum.



Almennt séð er hægt að tala um ýmsa færni eða hæfni tengt þessu hugtaki. Þau helstu eru:

- Tengingar á grófhreyfingum.
- Tengingar á fínhreyfingum.
- Að halda jafnvægi.
- Að ná áttum.
- Að finna rythma.
- Viðbragð.
- Snöggar breytingar á hreyfingum ef aðstæður breytast.

Fjölbreytileiki í hreyfingum er mikilvægur þáttur í samhæfingarþjálfun og það að skapa eins fjölbreytta hreyfireynslu og mögulegt er. Eftir því sem samhæfing er betri þeim mun auðveldara er fyrir krakka að læra og stjórna flókinni tækni sem notuð er í íþróttagreininni sem þeir stunda. Þess vegna er fjölbreytt grunnhreyfinám barna mjög mikilvægt.

Á Íslandi eru aðstæður á margan hátt hagstæðar. Krakkar eru frjálsari en í nárannalöndunum og stunda fleiri íþróttagreinir, sem leiðir til betri samhæfingar en hjá jafnöldrum í mörgum öðrum löndum. Eigi að síður verður að þjálfra samhæfingu með fjölbreyttum æfingum. Þjálfarar yngri flokka mættu vera duglegri við að miðla þessu þrátt fyrir að það geti til skamms tíma hægt á handboltalegri getu. Þá er átt við að hin almenna þjálfun taki aðeins meiri tíma frá sérhæfðu handboltaþjálfuninni. Þetta borgar sig hins vegar þegar til lengri tíma er litið.

Mikilvæg spurning varðandi samhæfingarþjálfun er á hvaða aldri nær maður mestum árangri í slíkri þjálfun. Margar rannsóknir hafa sýnt (t.d. Hirtz, 78) að mestu framfarir í samhæfingu hreyfinga í þjálfun er hægt að skipta í tvö skeið. Annars vegar aldurs skeiðið frá 7-9 ára, en á 9-10 aldursári hafa krakkarnir náð um 50% af þeirri færni sem þau ná. Og hins vegar aldurinn frá 10 - 13 ára en framfarir minnka þegar kynþroskinn byrjar. Hérna ber að taka tillit til þess að munur er á stelpum og strákuum en stelpurnar þroskast fyrr (ca. 18 - 24 mánuðir í líffræðilegum aldri sem þýðir að um 11-12 ára fara framfarir að minnka hjá stelpum).

Sérstaka áherslu verður að leggja á að sú samhæfing sem hefur verið lærð gleymist ekki. Endurtaka verður sömu hlutina oft en klæða það í öðruvísi búning, þ.e. ekki vera alltaf með sömu æfingarnar heldur breyta æfingunni þó svo að verið sé að þjálfra sömu hlutina.

Leggja ber áherslu á eftirfarandi atriði í þjálfuninni:

- Fjölbreytni í æfingunum sem stuðlar að eins mikilli hreyfireynslu og mögulegt er.
- Meiri kennsla í grunntækniatriðum íþróttagreinarnar.
- Breytilegar kröfur í einstökum æfingum.
- Að æfingarnar verði lærðar með endurtekningu.

Í grundvallaratriðum er hægt að setja upp þumalputtareglu hvað varðar samhæfingarþjálfun en hún hljóðar svo:

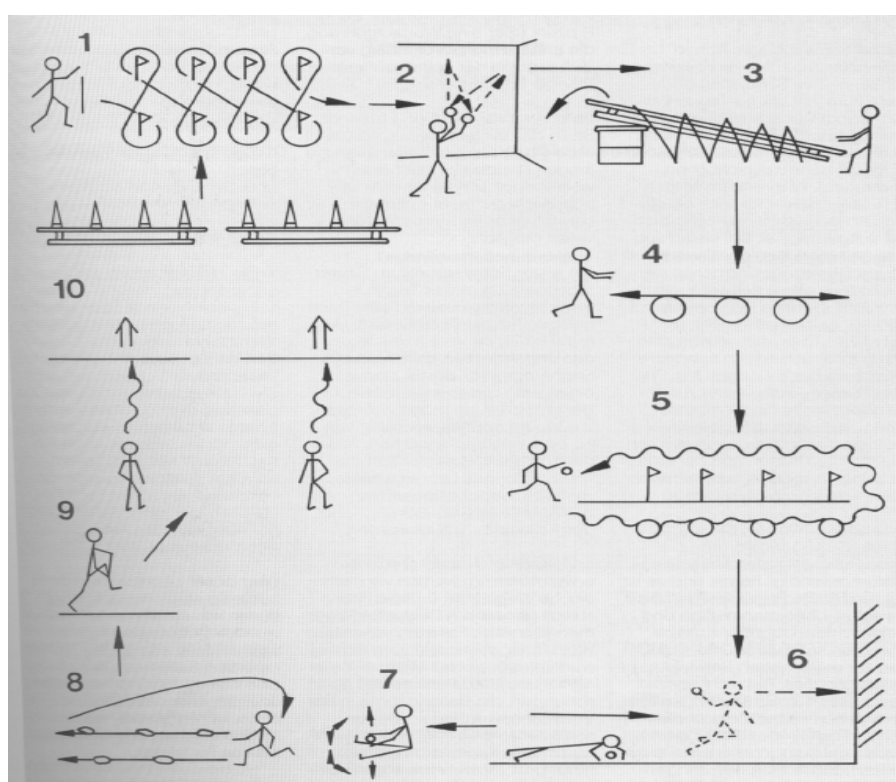
Samhæfingarþjálfun eru einfaldar hreyfingar + aðstæður gerðar erfiðar

Hægt er að skipta samhæfingarþjálfun í tvennt. Annarsvegar **almenn þjálfun** og hinsvegar **sérhæfð þjálfun**.

Almenn þjálfun felur í sér grunnhreyfingar eins og hlaup og hopp. Sérhæfð þjálfun inniheldur það sem telst mikilvægt í íþróttagreininni sem stunduð er t.d. drippla og kasta. Á hinum ýmsu aldurskeiðum er nauðsynlegt að hafa hlutfallið á milli almennrar og sérhæfðrar þjálfunar mismunandi þar sem þroski og hæfileikar barna eru mismunandi. Á aldurskeiðinu til ca. 9 ára ætti hlutfallið að vera 80:20 almennri þjálfun í vil og frá 9/10 – 13 ára ca. 50:50. Þetta fer þó eftir getu. Samhæfingarþjálfun getur verið þáttur af upphitun og eins verið aðalinnihald einnar æfingar.

Æfingar í samhæfingarþjálfun

1. Æfingar sem leggja áherslu á hlaup, stökk, drippla og kasta

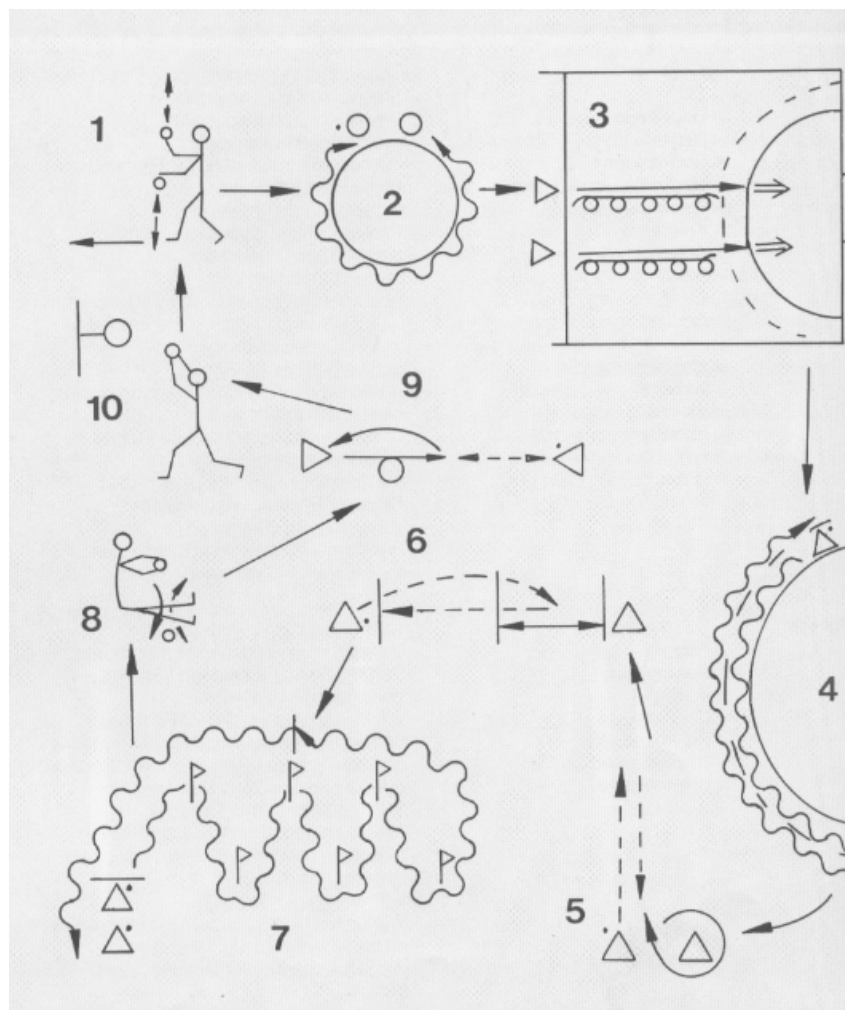


Mynd 4 (Handball-Handbuch, Hefti 2: 1989.)

Á hverri stöð æfa 2 leikmenn.

1. Hlaupa í áttu.
2. Kasta til skiptis 2 boltum í vegg.
3. Stökkva yfir bekkinn og yfir kistuna.
4. Handahlaup til vinstri og hægri.
5. Drippla að stöng, snúa sér um stöngina o.s.frv.
6. Vera í armréttustöðu yfir bolta, standa upp með boltann og framkvæma skot í vegg eða dýnu.
7. Drippla bolta og færa fætur yfir og undir boltann.
8. Stökk frá einni línu yfir á aðra.
9. Ganga með því að stjórna fótum með höndum.
10. Drippla að línu og skjóta í keilur.

2. Æfingar með áherslu á að drippla og kasta



Mynd 5 (Handball-Handbuch, Hefti 2: 1989.)

1. Drippla 2 boltum.
2. Drippla hringinn með mismunandi drippli. (Hægri, vinstri, skiptis, hlaup afturábak, hliðarskref o.s.frv).
3. Halda á bolta og sveifla höndum, skot í markhorn eða hring frá 6m. línu.
4. Drippla bolta eftir teignum með krossskrefum.
5. A kastar bolta upp í loft og hleypur í kringum B og grípur boltann aftur.
6. A sendir á B í aðhlaupi, A vippar boltanum þannig að B rétt nái honum með snöggri hreyfingu afturábak.
7. Drippla bolta um stangir og breyta alltaf um hendi sem dripplar á milli stanga.
8. Kasta einum bolta upp í loft og hinn boltinn er færður úr stað nálægt líkamanum.
9. A fer handahlaup og fær sendingu frá B. A sendir til baka og fer í handahlaupi til baka. Það sama gerir B.
10. Hitta í körfu. Kasta verður með skoti af gólfi sem fer í gólf og ofan í eða með stökkskoti beint ofan í.

3. Boltæfingar sem þjálfar hlaup, sendingar og eftirtekt



Myndir 6 og 7. Fjórir saman með 1 bolta. Drippla hlaupandi og senda, næsti kemur á móti boltanum tekur við honum og dripplar af stað og sendir yfir.



Myndir 8 og 9. Fjórir saman með 2 bolta. Leikmenn í miðjunni taka við bolta og senda aftur til baka og skiptast á stöðum eftir hverja sendingu. Svo er skipt við hina tvo eftir ákveðin fjölda sendinga ca. 15-30.

Kennsluskrá Handknattleikssambands Íslands

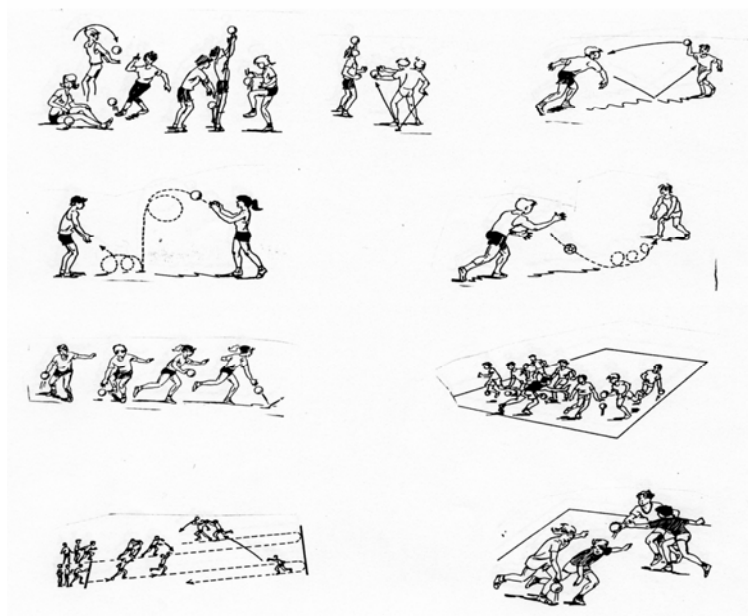


Myndir 10 og 11. Fjórir eða átta saman í hóp (hér fjórir). Boltinn fer ákveðna sendingarleið. Eftir ákveðinn tíma eða fjölda sendinga er hægt að snúa sendingarleiðinni við



Mynd 12. Tveir saman á afmörkuðum velli (línur eða keilur). Leikmaður A er með bolta leikmaður B er boltalaus og skokkar öðru megin á blakvellingnum. Leikmaður A dripplar hinum megin á blakvellingnum og sendir boltann óvænt yfir til B sem verður að hafa fylgst með hvað A var að gera jafnframt því að hlaupa um. Markmiðið er að þjálfna það að ná áttum og bregðast við breyttum aðstæðum. Þessar æfingar er gott að setja inn í upphitun.

4. Ýmsar einstaklingsæfingar eða paraæfingar sem bæta boltameðferð og samhæfingu.



Mynd 13 (Emrich, Armin.: Spielend Handball lernen in Schule und Verein. 1994.)

Æfingarnar er mjög gott að nota í upphitun þegar krakkarnir eru óþreyttir, þar sem mikilvægt er að gera þessar æfingar vel ef árangur á að nást.

5.4. Hraðþjálfun

Nokkur grundvallaratriði í hraðþjálfun barna og unglinga

Hraða eða snerpu í þróttum má skilgreina sem hæfni til þess að framkvæma hreyfingar á mesta mögulega hraða. Til eru ýmsar útgáfur sem skilgreina þessa hæfni en allar segja þær nokkurn veginn það sama. Eins eru til margvíslegar sérskilgreiningar á hraða fyrir handknattleik. Hér verður ekki farið djúpt í þær skilgreiningar en að forminu til byggjast þær allar á áðurnefndri skilgreiningu. Dæmi um tegundir hraða/snerpu í handknattleik: Viðbragðshraði, hraði samsettra hreyfinga (finta uppstökk og skot), ákvörðunarhraði (t.d. sóknarmaður að ákveða hvort taka eigi skot eða gefa á línu í aðstæðum þegar þrengt er að honum), eftirtektarhraði, hraði í því að sjá aðstæður fyrir (t.d. varnarmaður sér hvoru megin sóknarmaður ætlar að fara framhjá honum) en þrjú síðustu atriðin eru huglæg atriði sem eigi að síður er hægt að þjálfra markvisst.

- Hraðþjálfun ætti að byrja mjög snemma og er gegnum gangandi í allri þjálfun barna og unglinga í handknattleik. Mikilvægt er að þjálfra snerpu eins vel og hægt er áður en miðtaugakerfið er fullþroskað. Talið er að snerpa sé að mörgu leiti erfður eiginleiki og því aðeins hægt að bæta snerpuna um 15-20



Kennsluskra Handknattleikssambands Íslands

prósent umfram það sem ákveðið er í gegnum genin. Ef þessi eiginleiki er ekki þjálfaður áður en kynþroska er náð er talið að mjög erfitt sé að bæta það upp.

- Í grunnþjálfun er engin áhersla lögð á úthald snerpu (vegna lítillar getu til mjólkursýrumyndunar).
- Í hraðþjálfun barna og unglinga eiga þær kröfur sem gerðar eru um styrk í æfingunni eða leiknum að vera í lágmarki. Það er hægt með því að auðvelda aðstæðurnar þannig að krakkarnir geti gert hlutina með fullum hraða.
- Besti aldur fyrir hraðþjálfun er annarsvegar **7-9 ára** og **12-14 ára hjá stelpum og 13-15 hjá strákum**. Nauðsynlegt er að þjálfun hlaupataekni og fjölbreytt samhæfingarþjálfun fylgi þessari þjálfun.
- Framfarir í hraða/snerpu verða aðeins ef æfingin er gerðar á mesta mögulega hraða. Það kallar á lengri hvíldartíma á milli álags eða seríu. Um leið og hraði minnkar í því sem verið er að gera á að stoppa æfinguna og hvíla.
- Einhæfni í æfingum heftir þá hámarkssnerpu sem einstaklingur getur náð með þjálfun.

Þjálfunarform

1. Grunnssnerpa⇒ Hlaupataekni (hlaup A-B-C).
2. Leikir⇒ Eltingarleikir, sendingarleikir, breytt form körfuboltaleikja, breytt form handboltaleikja.
3. Séræfingar í handbolta⇒ T. d. hraðaupphlaupsæfingar, æfingar í ákvarðanatöku. Grunnreglan er:

Einfaldar æfingar→flóknar æfingar.

Eltingarleikir



Mynd 14. Dagur og nótt

Tveir saman. Annar helmingurinn er dagur hinn er nótt. 2 metrar á milli (línur eða keilur). Þjálfari kallar annað hvort dagur eða nótt og á sá sem var nefndur á að elta. Hægt er að breyta um upphafsstillingu.



Mynd 15. Eltingarleikur á afmörkuðu svæði í boðhlaupsformi

Tvö lið. Lið A heldur sig inni á ákveðnum velli. Nota má 6m. handboltateig sem afmörkun eins og hér er sýnt. Einn í einu úr liði B (hvítar á mynd) reynir að klukka einn úr liði A. Þetta er gert á tíma og vinnur það lið sem þurfti skemmri tíma. Hægt er að gera þetta með bolta.

3. Keilu eða stanga eltingarleikur

Einn eða fleiri elta og reyna að klukka. Sá sem er klukkaður eltir. Keilur eða stangir eru borg en þær eru alltaf færri en krakkarnir þannig að alltaf eru það einhverjir sem hlaupa. Hægt er að banna af og til að farið sé í borg til að tryggja að allir hreyfi sig. Hægt er að vera með bolta í þessum leik.

5.4.1. Hlaup og stökk ABC fyrir yngri flokka

Hlaup og stökk ABC eru æfingar eru ætlaðar til viðmiðunar í þjálfun á réttri hlaupataekni. Þær eru settar fram sem ein heild og í þannig röð að hver æfing er framhald af þeirri sem var á undan. Þessar æfingar eru oft gott að gera í upphitun því að þá eru leikmenn óþreittir og eiga auðveldar með að einbeita sér og gera æfingarnar rétt. Best er að gera þessar æfingar þar sem eru ca 30-60 metrar til umráða og þá þannig að æfingin sé gerð aðra leiðina og svo skokkað mjög rólega til baka. Endurtekningar á hverri æfingu í einum tíma geta verið 3-6 og í 1-4 seríum. Þessar æfingar geta spannað yfir langan tíma og lærast smám saman. Nauðsynlegt er að þær séu gerðar rétt og að þjálfari leiðrétti jafnóðum og þær eru gerðar.

Hægt er að setja þessar æfingar inn í þjálfun frá 5. flokk og upp úr. Mikilvægt er fyrir þjálfarann að fara ekki of geyst í þjálfuninni vegna þess að þá geta mistök sem krakkarnir eru að gera orðið of föst í hreyfimyndir þeirra. Það getur leitt til þess að erfitt verði að leiðrétta það aftur. Eins verður að ákveða umfang þjálfunarinnar út frá getu einstaklinganna og aldri þeirra. Byrja verður með fáar endurtekningar og auka smátt og smátt álagið.

Ástæður þess að kenna þarf rétta hlaupataekni í handknattleik eru þær að betri hlaupataekni leiðir til meiri hlaupahraða, og einnig fer mun minni orka í sprettinn en ella ef hlaupataeknin er göð. Hreinn sprettur í handknattleik getur verið mest um 30 metrar og getur hvert unnið sekúndubrot skipt sköpum þegar upp er staðið. Þessar æfingar styrkja einnig ökkla og aðra liði fóta.

Æfing 1

Fjaðrandi hlaup á táberginu.

1. Miðlungs hraði og tíðni.
2. Ákveðin spyrna tábergs í átt að þyngdarpunkti líkamans.

Leiðrétta

- Ef tábergin hanga of mikið (kreppa ökkla).
- Ef hnjá- og mjaðmaliðir rétta ekki vel úr sér þegar spyrnt er frá sér.

Æfing 2

ÖkklaVinna. Áhersla er lögð á að fara upp á tábergin með því að rétta úr ökklu.

Venjulegur hraði, mesti hraði og stígandi hraði og tíðni.

1. Hnjám er lyft mjög lítið þegar tábergjum er spyrnt ákveðið frá gólfi
2. Tábergjum er spyrnt ákveðið frá gólfi eða reaktíft.

Leiðrétta

- Ef hnjám er lyft of lágt eða of hátt upp.
- Of lítil rétta í fótliðum (ökkla).

Æfing 3

Hnélyftur með venjulegum hraða, mesta hraða eða stígandi hraða og tíðni.

1. Meðalháar hnélyftur.
2. Ákveðin/reaktíf spyrna tábergja frá gólfi.
3. Rétta vel úr fót og mjaðmaliðum.



Leiðrétta

- Of lítið rétt úr ökkla og mjaðmaliðum.
- Ef líkaminn dettur of mikið fram í spyrnu frá gólfi.

Æfing 4

Háar hnélyftur.

1. Rétt vel úr sér og leggja áherslu á góða vinnslu arma í þá átt sem hlaupið er.
2. Samhæfing fóta og arma án þess að beygja efri hluta líkamans of mikið fram.

Leiðrétta

- Ef hnélyfturnar eru of lágar.
- Ef ekki er rétt nógu vel úr líkamanum.

Æfing 5

Hæla í rass. Bara annar fóturinn, með báðum fótum, með skiptingu yfir í hlaup.

1. Hratt.
2. Með því að færa lærlegginn vel aftur í hnébeygjunni.
3. Ákveðin spyrna frá jörðu í framstiginu.
4. Armar vísa í þá átt sem hlaupið er. Olnbogar eru tiltölulega nálægt líkamanum.
5. Vinnsla arma og olnboga er alltaf mjög taktföst og miðast við hraða hlaupsins.

Leiðrétta

Of mikill slaki á táberginu.

Æfing 6

Lóðrétt og lárétt stökk með skiptingu yfir í hlaup

1. Rétt vel úr fótum og mjöðmum.
2. Ákveðin eða reaktíf spyrna frá gólfi (rétt hratt og fast úr ökklaðið um leið og landingin á sér stað).

Leiðrétta

- Of lítil hné og mjaðmarétta.
- Ef sá fótur sem er í framsveiflu er ekki færður nógu ákveðið fram á við (er of hangandi).

Æfing 7

Sprettir með tæknilega réttri útfærslu.

1. Rétt vel úr hnéliði.
2. Áhersla á spyrnu frá jörðu.

Leiðrétta

- Ekki nægilega rétt úr hnjám og mjöðmum og of lítil spyrna í framstiginu.



5.5. Liðleiki

5.5.1. Mikilvæg grundvallaratriði í þjálfun liðleika barna og unglinga

- Liðleiki barna til ca. 10-11 ára er mjög mikill í flestum tilfellum. Eftir þann aldur ætti að gera markvissar teygjuæfingar til þess að viðhaldahalda liðleikanum. Hafa ber hugfast að forðast of djúpar teygjur.
- Til 10 ára aldurs ættu liðleikaæfingar að vera mjög almennar (ef yfir höfuð). Aðalatriðið er kennsla réttar stöðu í teygjuæfingum.
- Of mikil áhersla á liðleikaæfingar barna og unglinga getur leitt til veikleika á stöðu líkamans og skaða á böndum og sinum. Hérna ber sérstaklega að nefna hryggjarsúluna. En of mikil tog og sveigja hennar geta haft varanleg skaðleg áhrif.
- Liðir líkamanns þroskast mishratt hjá börnum og unglingum og þarf liðleiki hryggjarsúlu ekki endilega að fylgja liðleika í mjaðmalið. Taka verður tillit til þessa með því að fylgjast með þegar unglingar taka vaxtakipp og fara varlega á því tímabili.
- Taka tillit til þess aldurs sem verið er að þjálfar en langar teygjuæfingar án tilbreytingar eru ekki bara leiðinlegar heldur hneigjast krakkarnir til að gera þær illa. Oft er gott að gera eina til tvær æfingar og koma með eitthvað milliverkefni t.d. tveir og tveir saman, annar leikmaður teygir á meðan hinn gerir samhæfingaræfingar með því að drippla tveimur boltum.
- Athugið að of mikill liðleiki getur oft verið merki um lítinn styrkleika vöðvanna og því ber að bregðast við því með styrkleikaæfingum til að gera líkamann stöðugri.

5.5.2. Ýmsar teygjaðferðir og mismunandi virkni þeirra

Stretch	).
---------	----

- Farið í upphafsstillingu (t.d. aftanverð læri).
- Teygja vöðvann að sársaukamörkum.
- Halda.
- Hægt að nota bæði í upphitun og í lok æfingar.

a. Teygja sem er haldið í ca. 15 sek.

- Notast í upphitun (hér nægir ein endurtekning fyrir hverja æfingu).
- Í endastöðu á spennutilfinningin að gefa eftir, annars verður að gefa aðeins eftir í teygjunni.



b. Dýpri teygja haldið í lengri tíma.

- Teygju haldið í ca. 15 sek. (eins og að ofan) síðan er slakað í ca. 10 sek. og er þá farið enn dýpra í teygjuna að sársaukamörkum og henni haldið í aðrar 15 sek. Þetta ætti að endurtaka 2-3svar.
- Þessi teygja er notuð eftir æfingu til slökunar og sem fyrirbyggjandi fyrir vöðvastyttingar. Og einnig sem endurnýjun líkamans (regeneration) eftir mikið álag.

CHRS aðferðin

Þessi aðferð gengur út frá því að nýta þau slökunaráhrif sem verða eftir að vöðvinn dregst saman þ.e. að enn dýpri slökun vöðvans fylgi í kjölfarið heldur en ef það væri gert á venjulegan hátt og geri þá enn dýpri teygju mögulega. Þessi aðferð krefst þess að maður hafi mótstöðu til að vöðvinn geti dregist saman (félaga, gólfíð, tæki). Oft er gott að gera slíkar æfingar með félaga.

C=Contract=Spenna H=Hold=Halda spennu R=Relax=Slaka

S=Stretch=Teygja

- Spennið vöðva sem á að teygja í ca. 10-15sek. án þess að hreyfa liðinn (C+H).
- Slakið á vöðvanum án þess að hreyfa liðinn í ca. 1-2 sek. (R).
- Teygið vöðvann hægt og hægt í lokastöðu og haldið í ca. 15-20 sek. (S).
- Endurtakið hverja æfingu 2-3svar.

Kostir CHRS aðferðarinnar

- Betri upphitunarvirkni.
- Styrkir vöðvann.

Nokkur grundvallaratriði í sambandi við teygjur

- Gera æfingarnar hægt og með nákvæmni og skoða hverja stöðu vel. Athuga að gera teygjuæfingar sem samræmast hreyfingu liðamóta.
- Engar sveiflur í teygjunum og ekki fjaðra. Hreyfikerfi barna og unglunga er enn of viðkvæmt.
- Breyta upphafsstillingu í æfingunni. En breytileg áreiti í hverri æfingu auka á fjölbreytni í liðleika.
- Lengri teygja en 15 sek er ekki skynsamleg fyrir leik eða æfingu.
- Ef tök eru á ætti að láta lækni eða sjúkráþjálfara gera liðleikapróf.
- Teygjuæfingar með djúpum teygjum eftir hverja æfingu (grunnþjálfun, uppbyggingarþjálfun).

6. Þjálfun ákvarðanatöku í handknattleik

Allir sem stunda handknattleik vita hve erfitt það er að taka réttu ákvörðunina þegar að meta á marga möguleika í einu og velja úr bestu og réttustu leiðina til að taka skot eða sendingu. Þetta á líka við í vörn hvort reyna eigi blokk eða stíga út á móti og reyna að brjóta á andstæðingnum. Oft ávita þjálfarar leikmenn sína fyrir að hafa tekið skot í stað þess að senda boltann á frían mann eða að senda á rangan mann. Reynt verður að útskýra ferlið til þess að þjálfarar geri sér betur grein fyrir hversu flókið það er og mikil þolímæðisvinna sem felst í því að kenna rétta ákvarðanatöku í hópíþrótt eins og handbolta. Hvers konar ákvarðanir þarf að taka og hvaða ferli er þetta sem um ræðir. Mikilvægt er fyrir þjálfara að gera sér grein fyrir því að nauðsynlegt er að leiðrétta gjörðir leikmanna á réttan hátt. Leikmenn verða að fá nægilegt rými til þess að æfa án þess að stöðugt sé verið að leiðrétta gjörðir þeirra. Best er að reyna að beina þeim í þann farveg að læra af því sem þeir eru að gera. Ef leikmaður finnur ekki lausn á ákveðinni leikstöðu þá er nauðsynlegt að leiðrétta hann og koma með lausnina þannig að hann geti æft hana. Margir nota þá aðferð að kenna allar lausnir og leikmenn æfa aðeins samkvæmt fyrirfram ákveðnu lausnarformi. Það verður hins vegar til þess að eigið frumkvæði og sköpun leikmanna minnkar og hætta verður á áhugaleysi hjá leikmönnum. Ef ýtt er undir frumkvæði og sköpun leikmanna leiðir það til þess að hver leikmaður eflist sem sjálfstætt hugsandi leikmaður og einnig eykst ábyrgðarkennd hans sem kemur liðinu til góða. En þjálfarinn verður auðvitað að gera þetta á þann hátt að leikmenn átti sig á því að það er verið að leita að lausnum á ákveðnum leikstöðum. Þjálfari verður að sýna því þolímæði í æfingaferlinu að leikmenn þurfa oft tíma til að finna réttar lausnir. Þetta ákvörðunarferli skiptist í eftirfarandi skref:

1. Eftirtekt

Leikmaður lendir í ákveðnum aðstæðum. Hann verður að skynja og skilja aðstæður til að eiga möguleika á að finna lausnina. Leikmaður myndar líka í huganum hugsanlegar lausnir sem til greina koma. Það má líta á þetta sem einhverskonar spurningu. Gæði eftirtektar fara m.a. eftir því hversu fjölbreytta hreyfireynslu og grunnþjálfun leikmaður hefur.

2. Hvað ákvörðun

Út úr aðstæðunum hefur komið að leikmaður getur tekið skot eða sent boltann á meðspilara í betri aðstöðu. **Hvað** ætlar leikmaðurinn að gera, senda eða skjóta að marki? Segjum að leikmaður taki ákvörðun um að taka skot. Leikmaður er þá að taka ákvörðun um hvaða tækni hann velur.

3. Hvernig ákvörðun

Leikmaður hefur ákveðið að taka skot. Nú verður að fylgja ákvörðun um **hvernig** skotið eigi að vera. Stökkskot, skot af gólfi yfir blokkina eða framhjá henni og svo í hvaða hæð framhjá varnarmanninum. Hérna er verið að taka ákvörðun um hvaða form tækninnar hentar best fyrir þessa aðstöðu. Það þarfnast mikillar æfingar að geta beitt slíkri ákvarðanatöku ávallt rétt og ná fæstir leikmenn því alveg.



4. Framkvæmd

Útfærsla á 1-3

Hvar kemur þjálfun þessara þátta inn í þjálfunina og hvernig ber að haga slíkri þjálfun?

Í grunnþjálfun ætti að leggja áherslu á hvatvísa ákvarðanatöku í leiknum en ekki út frá fyrirfram ákveðnum aðstæðum, þ.e. að „**hvað**“ ákvörðun er þjálfuð í frjálsu spili þar sem möguleikar til árangurs eru miklir.

Fyrirfram ákveðnar aðstæður og lausnir þeirra verða mikilvægari þegar kemur í uppbyggingarþjálfun og lengra (stimla til baka, lausn eftir klippingu skyttu við miðjumann o.s.frv.).

Einfaldar lausnir → Flóknar lausnir.

Best er að byrja á einföldum lausnum og svo bæta við erfiðleikastigið.

Auðvitað eykst síðan tala mögulegra lausna eftir því sem leikmenn verða tæknilega betri.

Aðferð sem þekkt er í þessu sambandi inniheldur eftirfarandi skref:

1. Æfa með ákveðinni hegðun mótherja **A**. T.d. einföld æfing þar sem leikmaður þarf aðeins að taka ákvörðun um að gefa á línu eða skjóta sjálfur á mark. Fyrst ætti varnarmaðurinn bara að verjast línusendingunni þannig að sóknarmaður þarf alltaf að skjóta á markið.
2. Æfa með ákveðinni hegðun mótherja **B**. Sama og 1. Nema nú hindrar varnarmaður skot sóknarmanns þannig að sending á línumann verður óumflýjanleg. (Síðan er hægt að bæta við ákvörðunum og mótherjum).
3. Æfa með valbundinni hegðun mótherjans (senda á línu eða skjóta).
4. Æfa þar sem mótherjanum eru engar skorður settar.

Mikilvægt er að hver æfing sé gerð með fullum hraða. Betra er að létta aðstæður þannig að æfingarnar séu gerðar á fullum hraða en að gera æfingarnar hægt þangað til þær lærast. Ástæðan er sú að handknattleikur er íþrótt sem byggist fyrst og fremst á hraða og byggist hraði hreyfinga á samspili vöðva og tauga. Stöðug æfing flókinna hreyfinga á hægum hraða getur valdið því að hreyfiferlið verður of hægfara. Því verður að haga kennslu hreyfinga þannig frá upphafi að hægt sé að gera þær á með eins miklum hraða og kostur er.

Segja má að markmiðið sé að gera einstaklinginn eins góðan og mögulegt er enda miðast þjálfun yngri aldurshópana við það. Til þess að ná fram sem bestri þjálfun þessara atriða þarf auðvitað að spila sem mest. Þá er ekki átt við að alltaf eigi að skipta í lið og spila. Það þarf að spila leikinn í einfölduðu formi þannig að hægt sé að æfa hinar ýmsu taktísku (leikfræðilegu) og tæknilegu lausnir. Handboltaleikir á afmörkuðu svæði með mismunandi leikmannafjölda er aðferð sem miðar að þessu. Hægt er að búa til svæði sem miða við ákveðnar stöður á vellinum. Til dæmis 2:2 á vinstri væng. Hægt er að skipuleggja æfinguna þannig að spilað sé á bæði mörkin og skipt sé um varnarmenn ef að mark er ekki skorað. Markmið æfingarinnar geta verið margvísleg bæði fyrir sókn og vörn. Sóknin getur verið að æfa einfalda klippingu og varnarmenn geta verið að æfa að taka við manni og skila af sér manni.



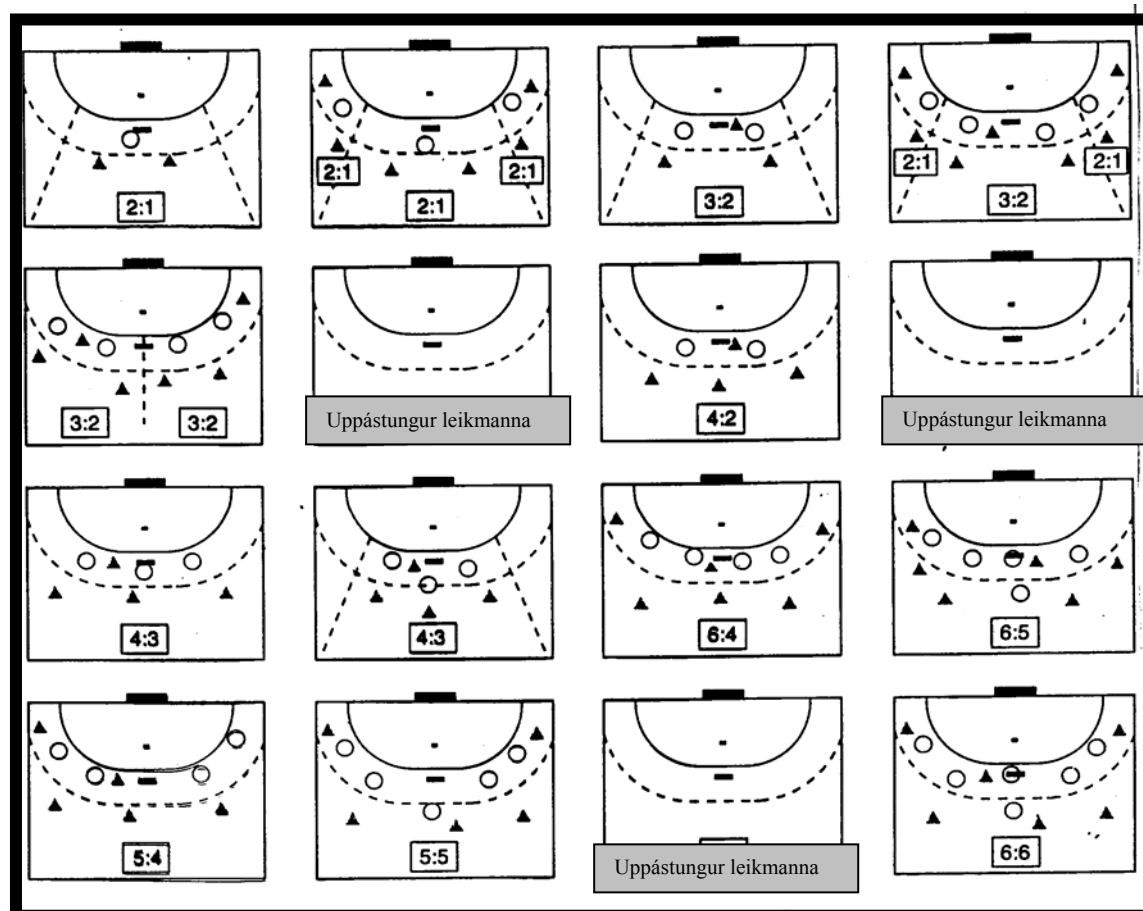
Mynd 16.

Á myndinni sést að sóknarmaður hefur ógnað vörninni með uppstökki. Varnarmaður fer út og reynir að koma í veg fyrir skot. Sóknarmaðurinn bregst við því með línusendingu. Þetta er dæmi um einfalda ákvarðanatöku í handknattleik. Þetta þarf að kenna með einföldum spilæfingum á afmörkuðu svæði t.d þrír sóknarmenn á móti tveimur varnarmönnum.

Með því að setja upp slíkar æfingar er hægt að kenna leikinn út frá forsendum leiksins sjálfs. Þá er átt við að hægt er að æfa ákveðin atriði eins og klippingar blokkeringar línumanns og samspil línumanns og útileikmanns. Flækja þarf lausnirnar eftir því sem leikmenn læra þetta betur. Einnig er hægt að setja upp keppni sóknar og varnar til þess að fá meiri ákefð í æfinguna.

Ýmsir handboltalíkir leikir til dæmis í upphafi æfingar örva þetta ákvarðanaferli. Margir þjálfarar stilla bara upp á teig og ætla sér að kenna þetta þannig. Það er aðferð sem má alls ekki vera leiðandi aðferð í yngri flokkum sérstaklega vegna þess að það tekur mjög langan tíma að kenna einstök atriði. Margir leikmenn fá því of lítið að spreyta sig á því að vinna úr ákveðnum leikstöðum. Einnig er mikil hætta á leiða sem veldur síðan brottfalli úr íþróttinni og fyrir utan það er árangur æfingarinnar líkamlega of lítill. Handboltalíkir leikir í upphafi æfingar tryggja þátttöku allra og einnig góðan árangur í ákvarðanatöku. Síðan verða handboltaleikir á afmörkuðu svæði að vera leiðandi aðferð í þjálfuninni þ.e. aðalþáttur æfinganna þarf að byggjast á því að æfa í smærri hópum að ákveðnum lausnum. Þegar reynsla leikmanna í lausn slíkra aðstæðna eykst verða gæði í leik meiri og atriði sem upp koma í leik koma leikmanni ekki sífellt í opna skjöldu. Þetta byggist á því að leikmenn eru að læra eftir ákveðinni áætlun ákveðin skref fyrir aðstæður handboltaleiksins. Nú hefur nánast einvörðungu verið minnst á sóknarleikinn í þessu samhengi og minna á varnarleikinn. Sömu lögmál gilda um varnarleikinn. Varnarmaðurinn þarf jafnmikið að bregðast við sóknarmanni eins og sóknarmaður við varnarmanni. Því er hægt að þjálfva vörnina eða grunnkunnáttu í vörn á sama hátt. Dæmið 2:1 er jafnmikilvægt fyrir varnarmanninn. Hann veit að sóknarmaðurinn tekur skot að marki eða gefur boltann á línu. Hann á að vísu minni möguleika á því að verjast stöðunni 2:1 en í þessum aðstæðum getur hann reynt að verjast annað hvort skotinu eða línusendingunni, hann hefur enn markmanninn upp á að hlaupa. Þegar varnarmaður hefur fengið ákveðna reynslu getur hann reynt að stýra hegðun sóknarmannsins með ákveðinni varnarhegðun. Góðir varnarmenn eru mjög góðir í því að sjá aðstæður fyrir og eiga því auðveldara með að bregðast við þeim. Því eiga þjálfarar ekki síður að leggja áherslu á hlutverk varnarmannsins í slíkum æfingum. Á næstu síðu er grunnmynd af ýmsum uppstillingum á afmörkuðu svæði sem hægt er að nota sem æfingaform. Kosturinn er sá að það skiptir ekki máli hve margir eru á æfingu. Hægt er að búa til fleiri en eitt varnarlið eða sóknarlið og skipta eftir hverja sókn eða eftir fleiri sóknir.

6.1. Handboltaleikir á afmörkuðu svæði með mismunandi leikmannafjölda



Mynd 17. (Emrich Armin.: Spielend Handball lernen in Schule und Verein. 1994.)

Handboltaleikir á afmörkuðu svæði sem henta vel í þjálfun frá einföldum ákvörðunum í frjálsu spili upp í flóknari ákvarðanir með frjálsri og einnig fyrirfram ákveðinni taktískri hegðun bæði varnar og sóknar. Þessi mynd sýnir aðeins hvernig setja má upp æfingaform fyrir flesta aldurshópa. Síðan verður þjálfarinn að meta það hvað leikmenn geta og þannig taka ákvörðun um hvaða leikatriði verða æfð. Dæmi um leikatrið sem æfð eru: Rússablokkeringar, einfaldar klippingar, stimplun, uppleysingar úr ýmsum stöðum. Einnig á að æfa varnarleikinn eða viðbrögð varnarmanna við öllum þessum atriðum. Mikilvægt er að gefa leikmönnum færi á því að æfa sig og leita lausna sjálfir og eins gefa nægjanlegt rými til þess að leikmenn hugsi og komi með sínar uppástungur. Þjálfarinn verður að halda fast utan um æfinguna til þess að svo megi verða og passa sig á því að finna meðalveginn á milli þess að stjórna of mikið og of lítið. Til þess að krydda þessar æfingar í eldri flokkum má setja upp keppni á milli varnar og sóknar eða liða. Mikilvægt er að fjölbreytileikinn sé í fyrirrúmi og að allir fái að spreyta sig á lausn þessara leikatriða. Það er enginn sem á að þurfa að horfa á. Það reynir aðeins á skipulagningu þjálfarans, en það fær þjálfarinn margfalt til baka í betri árangri. Í næsta kafla er tekið á markmiðum hvers flokks fyrir sig en þau byggjast að töluverðu leyti að þeim grundvallaratriðum sem fjallað hefur verið um til þessa.



7. Markmið þjálfunar í hverjum flokk fyrir sig

Í þessum kafla verðu farið í helstu markmið hvers flokks fyrir sig. Það er mjög mikilvægt að þjálfarar geri sér grein fyrir því að markmiðin sem sett eru, eru m.a. sett út frá þeirri þjálfifræði sem fjallað er um í þessari kennsluskrá. Leikfræðileg (taktísk) markmið eru sett fram út frá þeirri þróun sem orðið hefur í handknattleik og einnig út frá því hvernig best er að standa að þjálfun barna og unglinga þannig að þau læri best grunnatriði leiksins. Þjálfunin er þannig aðlöguð að aldri og þroska iðkenda frá upphafi. Þessum markmiðum er skipt í nokkra undirflokka og verður nú fjallað stuttlega um hvern þeirra.

Prep/aldur/flokkur

Hér er miðað aldursskiptingu og heiti flokka sem gilda í dag. Þessu er síðan skipt í þjálfunarprep eftir því sem getan eykst frá yngstu flokkum og upp úr. Þetta sést líka vel í kaflanum um rammaáætlun yngri flokka.

Almenn áhersluatriði

Þessi atriði eru ætluð til þess að aðstoða þjálfarann við vinnslu allra verkefna og æfinga sem hann leggur fyrir krakkana. Við vinnslu tímaseðla er hægt að spyrja sig að því hvort fyrirnefnd markmið voru höfð að leiðarljósi. Markmiðin eiga að vera eins konar tékklisti í þjálfuninni.

Áhersluatriði í vörn

Rétt varnartækni og grunnvarnarstaða einstaklingsins eru fyrstu atriði sem þarf að kenna. Varnarmarkmiðin sem sett eru hafa það að leiðarljósi að byrja á því að kenna börnunum að verjast á stóru svæði 1:1. Kosturinn við það er sá að krakkarnir hreyfa sig mjög mikið og eru aldrei áhorfendur í leiknum. Svo er farið að kenna börnunum að verjast meira svæðisbundið og í framhaldi af því að kenna hin ýmsu varnarkerfi og afbrigði. Fyrst verður að kenna varnarkerfi sem eru meira framliggjandi og svo er hægt að kenna kerfi sem eru meira afturliggjandi. Útkoman úr þjálfun þar sem bara hefur verið kennd afturliggjandi vörn er sú að leikmenn eiga mjög erfitt með að leysa stöðuna maður á móti manni. Þetta sést því miður alltof oft. Það sem gerist er að leikmenn fá ekki tækifæri til þess að afla sér nauðsynlegrar reynslu í að verjast 1:1 á stærra svæði og verða því ekki eins góðir varnarmenn fyrir vikið. Þetta er líka í anda þeirrar þróunar að liðin eru farin að spila mikið oftara hraða miðju og því þurfa leikmenn að geta varist á stóru svæði.

Áhersluatriði í sókn

Sama grunnlögmál gildir hér og í vörn. Einstaklingstækni og mikil hreyfing 1:1 á stóru svæði er það fyrsta sem á að kenna. Mikil hlaup án bolta eru meðal fyrstu markmiða. Síðan er hægt að fara að spila meira svæðisbundið og kenna samvinnu í smærri hópum með klippingum uppleysingum o.s.frv. Föst leikkerfi geta komið í öðrum og hugsanlega þriðja flokki. En það verða að vera kerfi þar sem valmöguleikar einstaklingsins innan kerfisins eða leikskipulagsins eru miklir (2-5 möguleikar, eftir getu). Geta einstaklingsins í frjálsu spili og leit leikmanna af lausnum innan þess er eigi að síður mikilvægasti grundvöllurinn fyrir flókin föst leikkerfi.



Þrek/samhæfing

Mikil áhersla er lögð á fjölbreytt grunnhreyfinám í byrjun þar sem áherslan á almenna þætti eins og t.d. hlaup, klifur, stökk og að halda jafnvægi. Síðar koma inn í þjálfunina þrekþættirnir úthald, styrkur og hraðþjálfun á sérhæfðari hátt. Þjálfarar verða að passa það að þessir þættir séu þjálfaðir á hverri æfingu hjá yngri flokkum.

Félagslegir þættir/persónuleiki

Tryggja þarf að þjálfarar hugsi vel um þennan þátt. Þessi þáttu byggir á atriðum eins og: aga, gleði, ánægja, liðsanda, einbeitingu, sjálfsábyrgð o.s.frv. Miðlun þessara þátta skipta sköpum í starfinu og mikilvægt að allir aðilar innan félagsins og foreldrar reyni að skapa nægilega gott umhverfi fyrir þessa þætti. Þjálfarar sem miðla þessum þáttum vel og ná árangri með þá hafa skilað mjög góðu starfi.

- Heildarmarkmið Handknattleikssambands Íslands verður að skapa þroskaða leikmenn með hugrekki, þor og jákvæðni.



7.1 Markmiðssetningar

Þrep/Aldur/Flokkur	Almennir áherslupunkturar	Áherslupunkturar í vörn	Áherslupunkturar í sókn	Þrek /samhæfing	Félagslegir þættir/persónuleiki
1 þrep: Kennsla grunnþátta 7-9 ára 7. flokkur	- Fjölbreytt grunnhreyfinám. - Engar taktískar þvinganir í spili. - Frjálst spil. - Ánægja.	Maður á mann frá miðlínu. Áhersla lögð á að vinna boltann.	Frjálst spil byggt á sköpunargleði einstaklingsins.	- Grunnþættir í snerpu. - Samhæfing með og án bolta. - Fjölbreytt grunnhreyfinám í formi leikja.	- Áhersla á gleði og ánægju. - Áhersla á tillitsemi við aðra. - Kenna að taka tilsögn. - Fræðsla um ýmis málefni (einelti, hollar lífsvenjur o.s.frv.)
1 þrep: Kennsla grunnþátta 10-11 ára 6. flokkur	- Fjölbreytt grunnhreyfinám - Engar taktískar þvinganir í spili. - Frjálst spil. - Ánægja. - Markmannspjálfun í formi grunnhreyfinga. Leyfa fleirum að prófa markmannsstöðuna.	4+1 (markmaður) frá miðlínu. (minnibolti) 6+1 (markmaður) rétt utan við punktalínu. Þó er aðlögun að reglum HSÍ í mótum. - Skipting vallarins í varnarsvæði. Hver varnarmaður gætir ákveðisn svæðis.	- Skipting vallarins í svæði (undirbúningur spils í ákveðnum stöðum). - Stöðugar skiptingar í stöðum. - Leysa frjálst inn. - Staðsetja sig í stöðu sem er yfirgefin.	- Grunnþættir í snerpu. - Samhæfing með og án bolta. - Fjölbreytt grunnhreyfinám	- Áhersla á gleði og ánægju. - Áhersla á tillitsemi við aðra. - Fræðsla um ýmis málefni (einelti, hollar lífsvenjur o.s.frv.)



Kennsluskra Handknattleikssambands Íslands

1 þrep: Kennsla grunnþátta 12-13 ára 5. flokkur	• Nota hagkvæm skilyrði til þess að læra nýjar hreyfingar (aldur rétt fyrir kynþroska). • Fjölbreytt kennsla tækni. Tækni hverrar stöðu er kennd en þó er ekki lögð áhersla á stöðusérhæfingu leikmanna. • Ýta undir sköpunargleði í leiknum.	• Maður á mann vörn á svæði við 9 metra línu. • 1:5 vörn. Hafsent gætir línumanns. • 3:3 vörn. Tvær varnarlínur fremri og aftari. • 4:2 vörn. Færsla fremri varnarmanna með boltanum. • Vellinum skipt í varnarsvæði og ákveðnar samvinnureglur varnar eru kenndar.	• 1:1 leikur á stóru svæði. • Hlaupa sig frían, stöðuskiptingar. • Leysa frjálst inn með og án bolta. • Samspil þ.e. binda einn varnarmann og losa bolta á meðspilara. • Nota breidd og dýpt vallarins.	• Grunnform snerpu. • Almenn og sérhæfð samhæfing. • Fjölbreytt grunnhreyfinám • Létt grunnúthalds-þjálfun með leikrænu ívafi.	• Áhersla á gleði og ánægju. • Gera hreyfingar líkamans og líðan meðvitaðri (létt, erfitt, tekur á fætur o.s.frv.). Hvar tekur ákveðin hreyfing á. • Þróun á félagslegri getu einstaklingsins. Efling félagsþroska með æfingum sem leggja áherslu á samvinnu og samskipti.
2 þrep: Grunnþjálfun 14-15 ára 4. flokkur	• Engin sérstök áhersla á stöðusérhæfingu en lögð er áhersla á að þjálfar leikmenn í fleiri en einni stöðu. • Fjölbreytni í grunnþjálfun. • Einstaklingstaktík. • Hóptaktík (2:2, 3:3) • Grunnleikhæfni (Spila meira en að æfa).	• 4:2 vörn og/eða 3:3. • Kennsla 3:2:1 varnar. • Notkun á maður á mann vörn eftir aðstæðum. • Áhersla lögð á að vinna boltann	• Festa spil eftir stöðum. • Stöðuskiptingar bæði breytt og djúpt. • 1:1 á þrengra svæði. • Grunnform í taktík í smærri hópum. • 2:2 á mismunandi svæðum. • Snúa hratt vörn í sókn.	• Æfingar sem styrkja allan líkamann. • Hlaupa og stökk ABC (hlaupa og stökktækni). • Grunnúthalds-þjálfun í leikrænu formi. • Almenn og sérhæfð samhæfingar-þjálfun.	• Efla áhugahvöt (hvöt til að ná árangri). • Jákvæð sjálfsmynd. • Leggja áherslu á mikilvægi liðsheildar. • Áframhaldandi þróun á félagslegri getu einstaklingsins. Efling félagsþroska með æfingum sem leggja áherslu á samvinnu og samskipti.



Kennsluskra Handknattleikssambands Íslands

3 þrep: Uppbyggingarþjálfun 16-17 ára 3. flokkur karla og Unglingaflokkur kvenna	• Stöðusérhæfing (samt þróa aðrar stöður áfram). Ákveðnir leikmenn geta spilað flestar stöður er jákvætt. • Áhersla á einstaklingstaktík í stöðunum. • Kenna taktík í smærri hópum (2:2, 3:3) • Áframhald á þróun almennrar spilhæfni.	• 3:2:1 framarlega sem fylgir boltanum. • 5:1 vörn með breytilegu hlutverki senters/framherja • 4:2 vörn og jafnvel 4+1+1(vinna boltann). • Bregðast við yförgöngum með þessum varnarkerfum. • Áhersla lögð á að vinna boltann en einnig að stöðva sóknarmann rétt. • Kennsla 6:0 varnar.	• Áframhaldandi þróun stöðuskiptinga (klippingar, leysa upp). • Spil með margvíslegum úrlausnum eftir yfiringa, klippingar, stimplanir og blokkeringar. • Samvinna í smærri hópum (2-3, krefjast fjölbreytileika í úrlausnum). • Einstaklingstaktík (stöður). • Hraðaupphlaup 1 og 2 bylgja æfð markvissar en í undangengnum þrepum.	• Almenn vöðvauppbygging með lyftingabjálfun og æfingar í sal. • Þjálfun sprengikrafts með hopp og skotæfingum. Einnig með þjálfun í lyftingum. Mikilvægt er að lyftingar séu fjölbreyttar og taki á flestum vöðvahópum. • Grunnúthald að loftfirrðum mörkum.	• Þjálfun einbeitingar og eftirtektar. • Hæfni til að skipuleggja eigin hreyfingu og æfingu. (metnaður) • Leggja áherslu á liðsanda. • Leggja áherslu á mikilvægi liðsheildar. • Efla áfram áhugahvöt (hvöt til að ná árangri). • Jákvæð sjálfsmynd. • Áframhaldandi þróun á félagslegri færni einstaklingsins. Efling félagsþroska með æfingum sem leggja áherslu á samvinnu og samskipti. • Þjálfarar undirbúi leikmenn til þátttöku í meistaraflokk í samvinnu við félagið og starfsmenn þess.
---	---	--	--	---	--



Kennsluskra Handknattleikssambands Íslands

4 þrep: Uppbyggingarþjálfun 18-19 ára 2. flokkur karla	- Stöðusérhæfing. Taktísk þjálfun fer líka fram á svæði utan eigin stöðu. - Leikhæfni á mót mismunandi vörnum og tegundum handbolta. - Meiri nákvæmni og meiri hraði í leiknum.	3:2:1 vörn og 5:1 detta niður í 6:0 í yfirgangi eða halda 5:1 eða 5+1. 6:0 vörn. Dýpri skilningur og afbrigði. - Bregðast rétt við eftir aðstæðum (flöt vörn, opin vörn og að skapa og sjá aðstæður fyrir). - Vörn út frá mótherja.	- Markvisst spil eftir að maður hefur verið unninn, leyst upp, klippt o.s.frv. (sbr. Þrep 3) - Hraðabreytingar í spilu eftir aðstæðum. - Spila úr 2 bylgju í hraðaupphlaupi. - Hröð miðja með ýmsum leikafbrigðum.	- Keppnislíkar snerpuæfingar. - Reaktiv sprengikraftsþjálfun. (Hopp yfir 30 cm háar hindranir) - Keppnisúthald/sérhæft úthald (Fartlek).	- Ábyrgð. - Viljaþjálfun. - Sjálfskraust og styrking sjálfsmýndar. - Endanlegur undirbúningur leikmanna til þess að takast á við æfingar og keppni með meistaraflokki.
---	---	---	---	--	---

Byrjendaflokkur 7 ára og yngri.

Í þessum flokki er lögð áhersla á fjölbreyttar æfingar börnin kynnist allskonar tækjum sem til staðar er keppni sem slíka heldur að börnin kynnist því þar sem keppt er um eitthvað skal minnka mikilvægi keppninar sem slíkra Dæmi: Hlaupahringir þar sem börnin hafa þau markmið að klifra, skríða og grípa bolta.

Að kasta í mark eða að hitta eitthvað geta verið markmið með boltann. Dripp þrautahringir þar sem innihaldur er bæði hlaup, stökk, klifur og jafnvel kaðlar. Einnig getur verið boltapraut í sama hring allt eftir viðkomandi íþróttahúsi.

Mikilvægt er að krakkar sem eru 7 ára og eru byrjendur, fari fyrst í gegnum byrjendaflokkinn til þess að læra þessa grunnþætti tilbúnari að takast á við verkefni 7. flokksins. Þetta verður þó að gera í samvinnu við foreldra barnsins.

8. Ýmsir leikir og æfingar í handknattleik

8.1 Ýmsir skotleikir

1. Skotleikur



Mynd 18. Krakkar úr liðum C og B skjóta hvert á eftir öðru á markið. Lið A er markmannslið. Eftir umferðina fer lið B í mark og lið A verður skotlið o.s.frv. Ef margir eru á æfingu er hægt að taka þennan leik báðum megin á vellinum. Hér er aðeins sýnt öðrum megin. Þessi skotleikur er góður fyrir byrjendur.

2. Drippla og skjóta



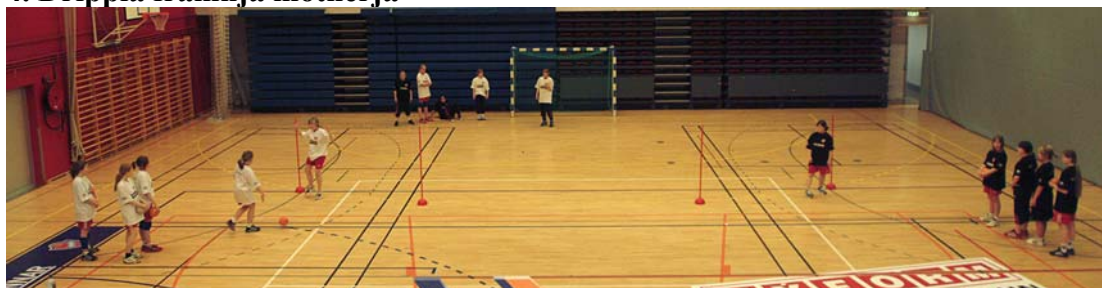
Myndir 19 og 20. Leikmenn mynda pör þar sem annar er með bolta. Pörin verða númeruð. Sá sem ekki er með bolta er á undan og hinn dripplar á eftir honum þá leið sem hann fer. Þegar þjálfari kallar númer verður sá sem ber það númer að drippla að marki og skjóta. Svo er skipt um skotmann. Ef einhver er afgangss má búa til þriggja manna hóp. Góður upphitunarskotleikur fyrir 7. og 6. flokk. Ef margir eru á æfingu er hægt að nota báða vallarhelminga. Hægt er að breyta æfinguni þannig að leikmenn spila sín á milli þar til kemur að þeim.

3. Drippla framhjá mótherja



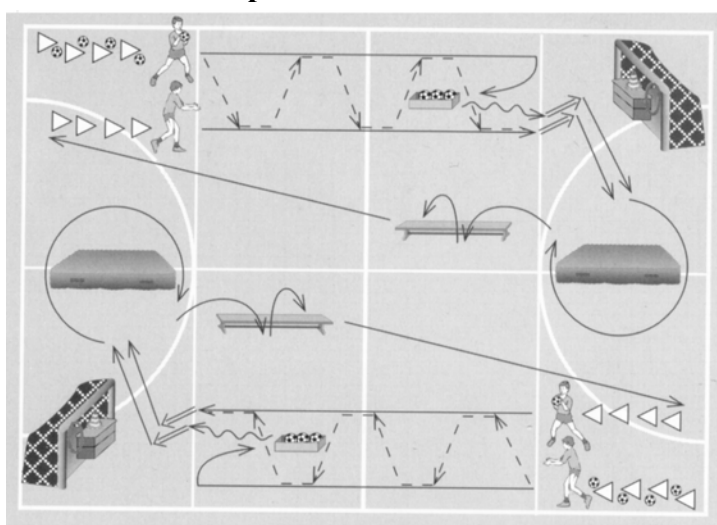
Mynd 21. Einn úr liði B dripplar í átt að marki og á að drippla framhjá varnarmanni og skora. Einn úr liði B bendir á þann sem á að trufla sóknarmann. Aldrei sami varnarmaður. Ef margir eru á æfingu er hægt að búa til lið C og D á hinum vallarhelmingnum. Markmaður kemur úr varnarliði. Leikmenn skiptast á að gefa merki. Hvaða lið skorar flest mörk? Góður leikur fyrir 7. og 6. flokk.

4. Drippla framhjá mótherja



Mynd 22. Leikmenn úr liðum A og B eiga að drippla framhjá varnarmanni. Varnarmaður verður að taka hliðarskref umhverfis stangir áður en hann má trufla sóknarmann. Lið C er markmannslið. Hægt er að stækka og minnka svæðið eftir getu. Eftir ákveðið margar umferðir fer lið A í mark o.s.frv. Það má svo breyta verkefnum fyrir varnarmenn á milli umferða.

5. Skot eftir samspil 2:0



Mynd 23. Tvö lið eru mynduð sem spila í tveggja manna hópum langsum á vellinum. Sá sem endar ekki með boltann eftir samspilið sækir sér bolta í kistuna og kastar í það sem á að skjóta í (keila, bolti, horn). Ef báðir hitti fara þeir aftur í röðina. Ef annar hittir verða þeir að vippra sér yfir bekkinn. Ef hvorugur hittir verða þeir auk þess að drippla í kringum dýnuna. Þessi aukaverkefni geta líka verið sem föst verkefni í hringnum. Þennan leik er hægt að vera með fyrir 7. og 8. flokk. (Í Handball-Handbuch, hefti 6:1997)

8.2. Handboltalíkir leikir

1. Turnbolti



Myndir 24 og 25. Sendingarleikur með tveim hlutlausum sem standa upp á kistum. Þeir eru sóknarliðinu hjálp þegar enginn er frír. Sóknarlið reynir að ná tilteknum fjölda sendinga. Ekki má drippla boltanum. Einnig er hægt að spila þennan leik eins og handbolta með það að markmiði að koma boltanum á þann sem standur á kistunni á hinum vallarhelmingnum.

2. Dýnubolti



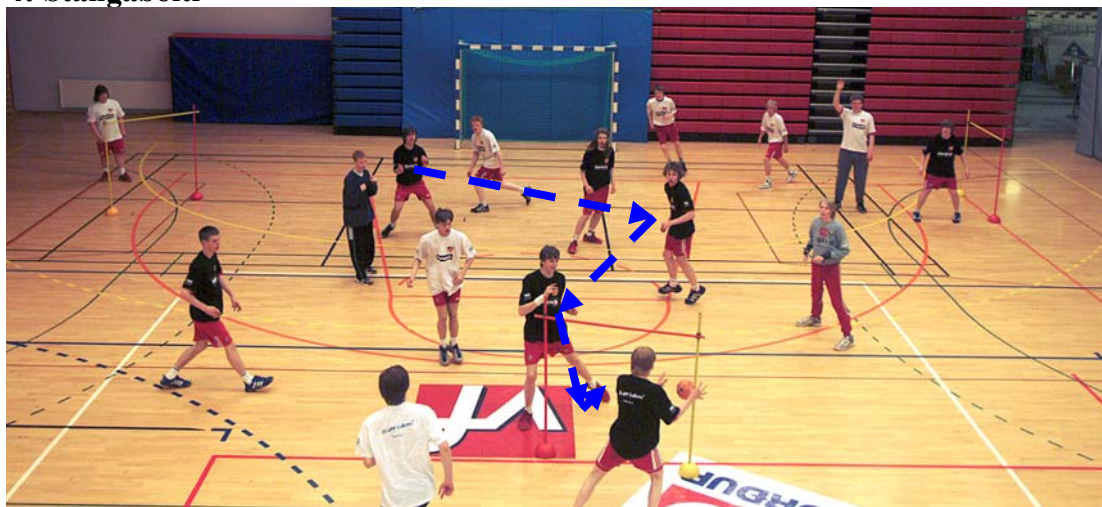
Myndir 26 og 27. Tvö lið. Mark er skorað þegar bolti er lagður á dýnu. Ekki má drippla.

3. Línubolti



Myndir 28, 29 og 30. Tvö lið. Markmiðið er að reyna að leggja boltann innan ákveðinnar línu sem hefur verið merkt. Hægt er að merkja mismunandi stór svæði og líka er hægt að nota ýmsa tegundir bolta. Ekki má drippla.

4. Stangabolti



Mynd 31. Tvö lið. Markmiðið er að senda gólfendingu á leikmann í sama liði í gegnum stangarmarkið. Hægt er að vera með ýmsar reglur. T.d. að eftir mark haldi það lið sem skorar boltanum en verður að sækja á annað stangamark. Einnig er hægt að vera með 3 stangarmörk og eftir mark er nýtt mark valið. Ekki má drippla.

5. Kistubolti



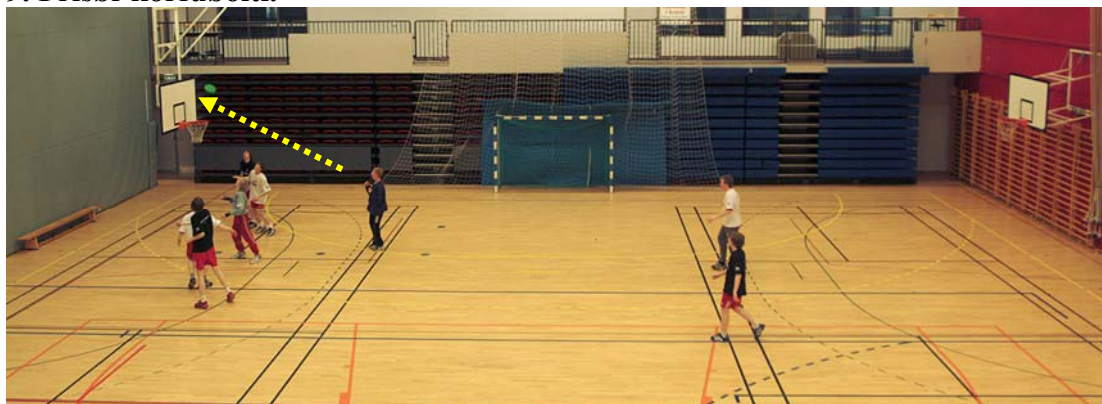
Mynd 32. Tvö lið. Markmiðið er að skjóta skoti í gólfíð og í kistuna. Ef skotið er í hliðar kistunnar gildir það 2 mörk. Ekki er þörf á að spila með fastan markmann. Einnig er hægt að staðsetja kisturnar innan handboltateigs og nota þær sem mark fyrir yngstu iðkendurna.

8. Frákastsbolti



Mynd 33. Tvö lið. Markmiðið er að kasta bolta í körfuspjaldið og frákastið verður að lenda hjá leikmanni sama liðs. Hægt er að breyta reglum þannig að bolti megi koma við gólfíð einu sinni eða oftar. Það fer eftir aldri og hæfni leikmanna. Ef margir eru á æfingu er hægt að spila á fleiri völlum.

9. Frisbí-körfubolti.



Mynd 34. Sama skipulag og í frákastsbolta, nema nú er nóg að frisbíið snerti spjaldið til að telja það sem mark.

8.3 Markmið leikjanna

- Færa krakkana nær handboltaleiknum í leikrænu formi.
- Almenn hreyfing.
- Samspil.
- Hreyfing án bolta.
- Losa sig í burtu frá mótherja.
- Senda bolta á frían leikmann.
- Læra að vinna boltann.
- Læra að standa rétt á móti mótherjanum í vörn og sókn.
- Þurfa að nota það sem þau eru búin að læra.

Framkvæmd leikjanna

Þjálfarinn getur aðlagð þessa leiki að því aldursskeið sem hann þjálfar, t.d með því að:

- Leggja mismikla áherslu á hver vinnur. Aðalatriðið, er alltaf að gera hlutina vel.
- Leggja mismikla áherslu á líkamlega snertingu (kontakt). T.d. ættu yngstu aldurshópar að leggja mesta áherslu á að vinna boltann. (verður meiri fótavinna).
- Ef að aðstæður eru of erfiðar fyrir sóknarmenn þannig að ekkert spil komist á er hægt að bæta við hlutlausum meðspilara sóknar.
- Til að þyngja hlutverk sóknar má minnka eða banna að drippla.

- Hægt er að leggja mismikla áherslu á að spilað sé maður á mann.
- Hægt er að setja mismunandi reglur um sendingar (kenna gólfendingar).
- Hægt er að setja reglur um að allir leikmenn liðsins þurfi að koma við boltann áður en skorað er.

8.4 Dæmi um hraðaupphlaups leiki

1. 2:0 langsum á hálfum velli

Tveir saman spila sín á milli upp völinn án mótherja. Markmiðið er að bera upp boltann með mismunandi löngum sendingum. Skotið er úr mismunandi fjarlægð frá markinu. (Taka tillit til aldurs og getu). Þörin geta talið mörkin sem þau skora á ca. 5 - 8 mínútum. Þennan leik má síðan þróa áfram með mótherja 2:1, 2:2, 3:2 og lengra.

2. 3:2 langsum á hálfum velli





Myndir 35-38. 3:2 Hraðaupphlaupsleikur. Keyrt er upp völlinn langsum í báðar áttir, 4 lið eru inná vellinum í einu. Þegar sókninni er lokið er byrjað á hinum vallarhelmingnum og keyrt til baka. Hægt er að hafa ákveðinn tíma á hvert sóknarlið eða skipta út úr sóknarliði þeim sem brenndi af skotinu. Vallarsvæði afmarkað með keilum.

3. 3:2 á hálfum velli





Myndir 39 – 41. Hraðaupphlaupsleikur á hálfum velli (frá miðlínu). Markmið sóknar er að spila sig í gegn á stóru svæði eins og aðstæður eru oft í leiknum. Hér kemst sóknarmaður í skotfæri eftir að hafa leyst inn á línu. Markmið varnarmanna getur verið að vinna saman með því að reyna að láta sóknarmann senda langa sendingu eða að skjóta úr lélegu færi. Hægt er að skipuleggja það þannig að A spili 5 sóknir á móti B. Það sama gildir hinum megin á milli C og D. Eftir 5 sóknir sækir B á A og D á C. Ef margir eru á æfingu er hægt að bæta við liðum og klárar þá varnarliðið 2 eða fleiri sóknarlið.

9. Uppeldislegar kröfur til þjálfara yngri flokka

Í umræðum sem eiga sér stað í Evrópu og einnig hér heima hafa keppnisíþróttir og gildi þeirra verið undir smásjánni. Þetta á einnig við um keppnisíþróttir barna og unglinga. Þessi umræða hefur einkennst af siðferðilegum spurningum. Þær eru m.a:

- Eru of miklar kröfur gerðar í keppnisíþróttum?
- Eru keppnisíþróttir óhollar (meiðsli o.s.frv.)?
- Er lögð einhliða áhersla á keppni og árangur?
- Er of mikil harka?
- Er of mikil ósanngirni í leiknum (gagnvart mótherja, dómurum)?
- Er bara tekið tillit til þeirra bestu?
- Er til staðar ábyrgðarleysi þjálfara og forráðamanna félaga í uppeldislegum skilningi.
-
-
-

Þetta er gagnrýni sem á rétt á sér og verður hvert félag að taka á þessum málum í samvinnu við foreldra og fagfólk. Mikilvægt er að veita þeim í farveg sem er farsæll bæði fyrir árangur í keppni og árangur í félagslegri uppbyggingu. Leggja ber áherslu á að gera þetta á þann veg að uppeldislegir þættir verði ekki útundan á kostnað keppninnar, heldur að tekið verði á þessu þannig að gildi beggja þessa þátta njóti réttmætrar viðurkenningar. Oft getur verið erfitt að finna rétt jafnvægi þarna á milli en eigi góður árangur að nást í öllu starfinu verða báðir þættir að vera í lagi og má því segja að að þessir þættir séu háðir hvorum öðrum. Ábyrgð þjálfarans er mjög mikil og einnig ábyrgð forráðamanna íþróttafélagsins sem jú útvega þjálfurunum þær vinnuáðstæður sem þeir starfa við. Hér á eftir verða talin upp nokkur atriði sem snúa að uppeldislegum kröfum. Þeir sem hafa nú þegar tileinkað sér þessi atriði eru á réttri leið.

U

1. Umsjón hópsins einskorðast ekki bara við æfingu og keppni.

- Polimæði og það að **hlusta** á önnur vandamál sem upp kunna að koma (skóli, foreldrar, vinahópur o.s.frv.) eru þættir sem þjálfari ætti að vera meðvitaður um og sýna skilning.

2. Hjá uppeldislega ábyrgðarfullum þjálfara eru allir leikmenn jafn mikilvægir.

- Þeir sem sýna mestu handboltalegu getuna eru ekki bara mikilvægir. Fyrir þjálfara eru markmið sem snúa að þroska persónuleika hvers og eins eru ekki síður mikilvæg.

3. Þjálfarinn er meðvitaður um það hlutverk að vera krökkunum fyrirmynd.

- Sá þjálfari sem ætlar að miðla því hugarfari og viðhorfi að ná árangri(persónulegum) verður að vissu leyti að láta það skína í gegnum hegðun sína þó á jákvæðan hátt. Það gerir hann með því að:
 - Hugsa um eigin líkamlegt form.
 - Engin meðferð áfengis og tóbaks í viðurvist barna og unglinga
 - Hefur fagþekkingu án þess að hann þurfi að undirstrika það eitthvað sérstaklega í viðurvist krakkanna.
 - Heldur ró sinni í streituaðstæðum og veit að oft getur verið gott að brosa í svoleiðis aðstæðum.
 - Er krökkunum fyrirmynd í því að koma fram við hvert annað með ákveðinni virðingu (forðast reiðiköst, of sterkt tekið til orða o.s.frv.).

4. Þjálfarinn elur leikmenn upp í sjálfsábyrgð.

- Þetta er mjög mikilvægt markmið í þroska persónuleikans. Þessu markmiði nær hann með því að:
 - Ala leikmann upp í að bera ábyrgð á eigin getu.
 - Ala leikmenn upp í því að bera sjálfir ábyrgð á fyrirbyggingu meiðsla. (Nauðsyn teygjuæfinga og útihlaup til endurnýjunar).
 - Hvetur leikmenn til þess að haga sér íþróttamannslega fyrir utan íþróttirnar.
 - Að láta alla taka ábyrgð á úrslitum leiksins („við tilfinning“).
 - Að láta leikmenn taka þátt í að taka ábyrgð á ýmiskonar skipulagningu. (Hreinsun búninga, taka til í sal eftir æfingu, halda boltum sem liggja um í salnum frá þar sem verið er að æfa o.s.frv.).

5. Þjálfarinn elur upp í krökkunum sanngirni gagnvart meðspilurum, mótspilurum og dómurum.

- Það felur m.a. í sér að dæma eigin getu á raunsæan hátt og draga ekki utanaðkomandi inn í það mat eins og t.d. dómara.
- Dómarinn er nauðsynlegur hluti leiksins og gera verður krökkunum grein fyrir því.

10. Félagslegt umhverfi barna og unglinga í íþróttum

10. 1. Forvarnargildi íþróttar

Margar rannsóknir hafa sýnt ótvírætt forvarnargildi íþróttaiðkunar. Einnig sýna rannsóknir að það sem skiptir mestu máli er skipulag og umgjörð íþróttastarfseminnar, frekar en íþróttagreinin sjálf. Það er því mikilvægt að markmið íþróttafélagsins með tilliti til hlutverks þess til forvarna séu skýr frá félaginu til þjálfara, foreldra, krakkanna og þjóðfélagsins. Það þarf að huga vel að innri byggingu hvers flokks. Það felur í sér að skipuleggja vel þann tíma sem þjálfarinn ber ábyrgð á krökkunum, allt frá því að krakkarnir koma á æfingu og þangað til að þeir ganga út úr húsinu. Þetta skipulag er mikilvægt að kynna fyrir krökkunum og foreldrum þeirra, með tilliti til þeirra heildarmarkmiða sem félagið hefur. Þannig fáum við foreldrana til að treysta okkur fyrir krökkunum sínum ásamt því sem við stöndum betur að vígi ef eitthvað kemur uppá. Því skýrari og betra sem skipulagið er, því meira forvarnargildi hefur handboltaiðkunin.

10. 2. Þjálfarinn

Þjálfarinn er fyrirmynd barnanna. Hann er fyrirmynd á meðan æfingu stendur, á meðan liðið spilar leiki og úti í þjóðfélaginu. Þessu hlutverki fylgir mikil ábyrgð. Þjálfari á að byggja upp krakkana en getur auðveldlega brotið þá niður ef ekki er að gáð. Þetta er lykilatriði sem verður að hafa að leiðarljósi þegar sett er upp þjálfunarplan. Foreldrar greiða æfingargjöldin fyrir það að krakkarnir þeirra öðlist meira sjálfstraust, fái meiri íþróttafærni og þroskist félagslega. Íþróttafélögin búa yfir mörgum reyndum þjálfurum í bland við þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í þjálfun. Það að þjálfar barna- og unglingaflokka er ekki ólíkt því að vera kennari. Þjálfun er þjálfun einstaklinga í hópi þar sem þjálfarinn ber ábyrgð á hverjum einasta einstaklingi sem mætir á æfingu. Það þarf því að sníða kennsluna að þörfum hvers einstaklings þegar hópnun er kennt, án þess að það komi niður á markmiðum þjálfunarinnar. Þjálfarinn þarf því að kunna að ná til barna og unglinga. Hann þarf að geta öðlast traust þeirra með því að skilja þau og ganga úr skugga um að þau skilji hann. Hann þarf að geta haldið aga þannig að krakkarnir treysti honum án þess að beita refsingum eða niðurlægjandi aðferðum. Hann þarf að kunna að nota umbunarkerfi þar sem jákvæð hóp- og einstaklingshegðun er styrkt. Hann þarf að geta látið alla finna sinn sess í hópnun, brotið upp klíkumyndanir og einelti. Hann þarf að sinna þeim sérstaklega sem verða undir og einnig hjálpað þeim að blómstra sem skara framúr.

Það er því að ýmsu að hyggja í þjálfun barna og unglinga.



Eftirfarandi atriði ber að varast í þjálfun:

- Ekki gagnrýna barnið fyrir frammistöðu. Ykkar hlutverk er stuðningur og uppbyggjandi kennsla. Til eru leiðir til að leiðbeina án þess að skamma og niðurlægja.
- Ekki gera ráð fyrir að krakkar læri nýja færni strax því mikill munur er á milli einstaklinga, þar sem þeir eru á mismunandi stað í þroska, bæði líkamlega og andlega.
- Forðist að gefa barninu þá mynd af íþróttaiðkun að hún sé leið að vinsældum og frama.
- *Aldrei* að gera lítið úr eða gera grín að barni eða ungling.
- *Aldrei* að bera barnið eða ungling saman við annan hæfileikaríkari jafnaldra eða systkini.

Íþróttir barna og unglinga eiga fyrst og fremst að vera uppbyggjandi fyrir einstaklinginn bæði með tilliti til líkama og sálar

Eftirfarandi atriði eru uppbyggjandi þjálfun:

- Handbolti á að vera skemmtilegur.
- Mistök eru í lagi - þau eru hluti af leiknum og gefa til kynna að barnið sé að reyna.
- Leyfið börnunum að spyrja spurninga um íþróttina og ræðið það á rólegan og styðjandi hátt – reynið að gefa hverju barni persónuleg tengsl. Mikilvægt að læra strax nöfn allra hópnum.
- Sýnið barninu það að þið séuð fullviss um að barnið sé að gera eins vel og það getur og leiðbeina því án þess að tala niður til þess fyrir framan hópinn. Ef um ungt barn er að ræða þá er mikilvægt að taka það út úr hópnum, setjast niður með og ræða við það, þannig talið þið ekki niður til þess og þannig nær barnið betur leiðbeiningum.
- Krakkar eiga mis auðvelt með að skilja leikinn og fyrirmæli, sum eiga erfitt með að muna það sem sagt er eða eiga erfitt með að halda einbeitingu. Það er því mikilvægt að notast einnig við myndrænt efni og leika það sem á að gera, þannig að fyrirmæli skiljist.

- Barnið tekur mið af ykkur sem fyrirmyndum hvort sem ykkur líkar betur eða ver! Það er því ekki nóg að segja hlutinn ef það er í andstöðu við það sem þið gerið sjálf.

10.3. Þáttur foreldra í þjálfun

Foreldrar eru eðlilega ákaflega mikilvægur þáttur í lífi barna og unglinga og er því mjög mikilvægt að halda góðu sambandi við foreldra. Þeim mun betri tengsl við foreldra – því betri upplýsingar höfum við um krakkana, þeim mun betur treysta foreldrarnir okkur og við komum betur upplýsingum um krakkana frá okkur. Það eru ýmsar mögulegar ástæður hegðunar og líðan einstaklinga sem eiga erfitt með að vera í hóp. Mikilvægt er því fyrir þjálfara að fá góðar upplýsingar um barnið frá foreldrum. Krakkar með til dæmis þroskafrávik og/eða hegðunarfrávik fá ekki sömu tækifæri nema þjálfarinn sé meðvitaður um sérþarfir þeirra. Það er því mikilvægt hafa alla umgjörð þannig að foreldrar hafi góðan aðgang að þjálfara allt tímabilið og treysti félaginu til að taka á sínu barni af kostgæfni. Þetta á í raun og veru við um alla krakkana – alveg upp í efstu flokka. Foreldrar vilja vita hvernig barninu gengur, hvort það eru einhver vandamál eða framför.

Mikilvægt er að hafa kynningarfund í byrjun tímabils, foreldrafundi á meðan á tímabilinu stendur, og fund í lok tímabils þar sem veturinn er gerður upp, þannig að foreldrar fái upplýsingar um barnið sitt og geti komið með sínar athugasemdir.

Upplýsingar sem þjálfarinn getur svo nýtt sér til að þróa áfram þjálfun yngri flokka. Þannig eru foreldrar upplýstir hvað verið er að vinna að. Fleiri foreldrar koma inn í vetrarstarfið sem stuðlar að því að foreldrar treysti þjálfaranum og forystumönnum félagsins betur og aukast þannig líkurnar á því að börnin haldist í félaginu og íþróttinni.

Þetta eru lykilatriði í því að byggja upp sterka rót að handknattleikshreyfingunni. Við fáum fleiri krakka, ánægðari krakka, fleiri foreldra sem vilja kaupa þessa þjónustu frá íþróttafélaginu og taka þátt í félagstarfinu á breiðum grunni. Við fáum jákvæðara viðmót gagnvart félaginu og þeim sem starfa við það. Það skilar sér í fleiri afreksmönnum, fleiri félagsmönnum, fleiri stuðningmönnum og betri árangri.



Heimildaskrá

1. Bauersfeld M./Voss G.: Trainer Bibliothek 28: Neue Wege im Schnelligkeitstraining. Münster 1992.
2. Emrich Armin.: Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994.
3. Geese Rolf/Hillebrecht Martin.: Schnelligkeitstraining. Aachen 1995.
4. Fröhner Gudrun.: Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining. Münster 1993.
5. Hollmann. W./Hettinger. Th.: Sportmedizin. 3. útg. Stuttgart 1990.
6. Marées H. De.: Sportphysiologie. 8. útg. Köln 1996.
7. Späte Dietrich/Wilke Gustaf.: Handball spezial 1.: Antizipatives Abwehrspiel. 2. útgáfa. Münster 1989.
8. Späte Dietrich/Wilke Gustaf.: Handball spezial 8.: Angriff gegen 3:2:1. Münster 1991.
9. Weineck J.: Optimales training. 10. útg. 1997.
10. Þýska íþróttasambandið (útg.): Handball-Handbuch, Band 2: Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche. Münster 1989.
11. Þýska íþróttasambandið (útg.): Handball-Handbuch, Band 3: Aufbautraining für Jugendliche. 2. útgáfa. Münster 1997.
12. Þýska íþróttasambandið (útg.): Handball-Handbuch, Band 6: Handball spielen mit Schülern. Münster 1997.
13. Ljósmyndirnar í bókinni eru teknar af Lárusi Karli Ingasyni ljósmyndara.
14. Haukur Haraldsson sálfræðingur.: Óbirt efni höfundar 1999.

