

ÓLYMPÍUDAGURINN

Þann 23. júní er Ólympíudagurinn haldinn hátíðlegur um allan heim í tilefni af stofnun Alþjóðaólympíunefndarinnar þann dag árið 1894. Þá má segja að Ólympíuleikar til forna hafi verið endurvaktir og færðir til nútímans. Dagurinn er orðinn einn af lykilviðburðum Alþjóðaólympíunefndarinnar. Heildarfjöldi þátttakenda hefur verið um fjórar milljónir og hafa um 150 þjóðir tekið þátt.



ÍSí skipuleggur daginn í samstarfi við íþróttahreyfinguna, en hér á landi hefur dagurinn verið haldinn hátíðlegur undanfarin ár. Markmiðið með deginum er að hvetja fólk til að koma saman, hreyfa sig og hafa gaman, en dagurinn er í raun ætlaður öllum óháð íþróttalegri getu. Á Ólympíudeginum kynnst þátttakendur ólympískum hugsjónum, t.d. Ólympíuhringjunum, Ólympíueldinum og einkunnarorðunum hraðar (citius), hærra (altius) og sterkar (fortius).

Nánari upplýsingar um Ólympíudaginn má nálgast á vefsíðu ÍSí.



ÓLYMPÍUHLAUP ÍSÍ

Með Ólympíuhlaupi ÍSí er leitast við að hvetja grunnskólanemendur til þess að hreyfa sig reglulega og stuðla þannig að betri heilsu og vellíðan. Nemendur geta valið á milli þriggja vegalengda í hlaupinu, þ.e. 2,5 km, 5 km eða 10 km. Að hlaupinu loknu fær hver skóli viðurkenningarskjal þar sem fram kemur hversu margir nemendur tóku þátt og hversu langt þeir hlupu.



Ólympíuhlaupið er hluti af Íþróttaviku Evrópu og þeir skólar sem ljúka hlaupinu fyrir 10. október eiga möguleika á að vera dregnir út og fá þrjár heppnir skólar 100.000 króna gjafauttekt í Altis. Samstarfsðailar ÍSí eru Mjólkursamsalan, MS, sem hefur frá upphafi styrkt útgáfu viðurkenningarskjala og Íþrótt- og heilsufræðingafélag Íslands.

Nánari upplýsingar um Ólympíuhlaup ÍSí má nálgast á vefsíðu ÍSí.





FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

FYRIRMYNDARVERKEFNI ÍSÍ

Fyrirmyndarfélag ÍSí og Fyrirmyndarhérað ÍSí eru verkefni sem lúta að gæðastarfi íþróttahreyfingarinnar og geta íþróttafélög, -deildir eða -héruð sótt um viðurkenninguna gegn því að uppfylla ákveðin skilyrði og skila því til staðfestingar inn handbók til ÍSí um starfsemina. Standist þau þessar kröfur fá þau viðurkenningu frá ÍSí og geta kallað sig Fyrirmyndarfélag ÍSí, Fyrirmyndardeild ÍSí eða Fyrirmyndarhérað ÍSí.

ÍSí hvetur íþróttafélög, -deildir og -héruð til að sækja um viðurkenninguna. Nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á vefsíðu ÍSí.



SÝNUM KARAKTER

Sýnum karakter er samstarfsverkefni ÍSí og UMFÍ. Vefsíða verkefnisins er ætluð þjálfurum, foreldrum og íþróttafélögum. Hugmyndafræði verkefnisins byggir á að hægt sé að þjálfra og styrkja sálræna og félagslega færni iðkenda eins og líkamlega færni. Helsta markmið með verkefninu er að hvetja þjálfara og íþróttafélög til að leggja enn meiri og markvissari áherslu á að byggja upp góðan karakter hjá iðkendum. Verkefninu er ætlað að þróast og dafna með framlagi þjálfara, afreksmanna og annarra sem hafa áhuga á að koma með ábendingar og frekari fræðslupunkta inn í verkefnið.

Á vefsíðunni www.synumkarakter.is er m.a. efni eftir dr. Viðar Halldórsson og dr. Hafrúnu Kristjánsdóttur ásamt fræðsluefni, reynslusögum og myndböndum frá þjálfurum, afreksfólki, stjórnendum og dómurum úr íþróttahreyfingunni.

ÚTGÁFA

Á vefsíðu ÍSí, www.isi.is, má finna öll helstu gögn sem Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands hefur gefið út, m.a. forvarnarefni, bæklinga, skýrslur, ÍSí fréttir og fleira. Þetta efni er að finna á vefsíðu ÍSí í vefútgáfu en einnig er hægt að nálgast prentuð eintök á skrifstofu ÍSí.

ÍSí stendur reglulega fyrir fræðslu í formi hádegisfunda, málþinga eða ráðstefna um ýmis málefni sem tengjast íþróttahreyfingunni. Þessir fræðsluviðburðir eru yfirleitt haldnir í samstarfi með Háskóla Reykjavíkur eða Háskóla Íslands og eru teknir upp.

Á vimeo síðu ÍSí er að finna upptökur af þessum viðburðum.

TRANS BÖRN OG ÍÞRÓTTIR



ÞJÁLFAFARAMENNTUN ÍSÍ



Þjálfarafaramenntun ÍSí er áfangaskipt fræðslukerfi og eru þjálfarastigin þrjú. ÍSí sér um almenna hlutann sem kenndur er í fjarnámi en sérsambönd ÍSí sjá um sérgreinaþáttinn, sem er sérhæfður fyrir hverja íþróttagrein fyrir sig. Námi á hverju stigi er ekki lokið fyrr en þjálfari hefur lokið bæði almenna hlutanum hjá ÍSí og sérgreinahlutanum hjá viðkomandi sérsambandi. Námskeiðin standa til boða þrisvar á ári sumar, haust og vor. Þjálfarafaramenntun ÍSí gefur réttindi til íþróttþjálfunar.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu ÍSí.



FORVARNARDAGURINN

Forvarnardagurinn er haldinn í grunn- og framhaldsskólum í október ár hvert að frumkvæði forseta Íslands en ÍSí er samstarfsaðili dagsins. Á Forvarnardaginn ræða nemendur um nýjustu niðurstöður rannsókna á þeirra aldurshópi og hugmyndir um samveru með fjölskyldu, íþrótt- og tómstundastarf og því að leyfa heilanum að þroskast og hvaða áhrif þessir verndandi þættir hafa á þeirra líf.

Rannsóknir hafa sýnt að samvera með fjölskyldu skiptir hvað mestu máli þegar kemur að vellíðan ungs fólks. Þau ungmenni sem eiga uppbyggilega samveru með foreldrum og fá stuðning eru líklegri til að ná betri árangri í lífinu. Einnig hefur verið sýnt fram á að þátttaka í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi hefur mikið forvarnargildi og dregur úr líkum á að barn leiðist út í frávíkshæðun, sér í lagi vímuefnaneyslu.

Önnur heillaráð eru þau að leyfa heilanum að þroskast og fresta því að drekka áfengi eða sleppa því alveg. Koffín, nikótín og önnur örvandi efni ætti einnig að forðast og huga að góðum nætursvefni, næringu og hreyfingu. Hvert ár skiptir máli.

Vefsíða Forvarnardagsins er www.forvarnardagur.is.





Íþróttaboðorðin 10

1.

Íþróttir fyrir
öll börn

2.

Íþróttir byggja
upp öflugna
einstaklinga

3.

Virðum
skoðanir barna
og unglunga

4.

Fjölbreytt
íþróttastarf

5.

Þjálfun hæfi
aldri og þroska

6.

Íþróttakeppni
með tilliti til
aldurs og þroska

7.

Íþróttastaða
við hæfi

8.

Fagmenntaðir
þjálfarar

9.

Stuðningur
foreldra
skiptir máli

10.

Virðum störf
dómara og
starfsmanna



ÍÞRÓTTA- OG
ÓLYMPÍUSAMBAND
ÍSLANDS

Frekari upplýsingar um verkefni á vegum Þróunar- og fræðslusviðs ÍSÍ má sjá á vefsíðu ÍSÍ.