

# ÞRÓUNAR- OG FRÆÐSLUSVIÐ ÍSÍ



## SÝNUM KARAKTER

Sýnum karakter er samstarfsverkefni ÍSÍ og UMFÍ. Vefsíða verkefnisins er ætluð þjálfurum 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, og annarra sem áhuga hafa, sem hafa tækifæri til að koma með ábendingar og frekari fræðslupunkta inn í verkefnið.

Á vefsíðunni [www.synumkarakter.is](http://www.synumkarakter.is) er efni eftir dr. Viðar Halldórsson og dr. Hafrúnu Kristjánsdóttur, sem ætlað er að stuðla að faglegu starfi innan félaga með því að stefna að hámarksárangri í þjálfun hugarfarslegra og félagslegra þátta. Á síðunni eru einnig greinar eftir hina ýmsu aðila íþróttahreyfingarinnar sem deila sinni reynslu.



## FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

Fyrirmyndarfélag ÍSÍ og Fyrirmyndarhérað ÍSÍ eru gæðaverkefni íþróttahreyfingarinnar er snúa að íþróttastarfi. Með því að taka upp gæðaviðurkenningu fyrir íþróttastarf geta íþróttafélög, -deildir eða -héruð sótt um viðurkenningu til ÍSÍ miðað við þær gæðakröfur sem ÍSÍ gerir. Standist þau þessar kröfur fá þau viðurkenningu á því frá ÍSÍ og geta kallað sig Fyrirmyndarfélag ÍSÍ, Fyrirmyndardeild ÍSÍ eða Fyrirmyndarhérað ÍSÍ.

ÍSÍ hvetur íþróttafélög, -deildir og -héruð til að sækja um þessa viðurkenningu til ÍSÍ. Nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á vefsíðu ÍSÍ.



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



# FORVARNARDAGURINN

Forvarnardagurinn er haldinn að frumkvæði forseta Íslands í október ár hvert en ÍSÍ er samstarfsaðili dagsins. Dagurinn er helgaður nokkrum heillaráðum sem geta forðað börnum og unglingum frá fíkniefnum, ráðum sem eiga erindi við allar fjölskyldur í landinu.

Íslenskar rannsóknir sýna að þeir unglingar sem verja minnst klukkustund á dag með fjölskyldum sínum eru síður líklegir til að hefja neyslu fíkniefna. Að sama skapi sýna niðurstöður að mun ólíklegri er að ungmenni sem stunda íþróttir og annað skipulagt æskulýðsstarf, falli fyrir fíkniefnum. Rannsóknir sýna einnig fram á að því lengur sem ungmenni bíða með að hefja áfengisneyslu, þeim mun ólíklegri er að þau neyti síðar fíkniefna.

Á Forvarnardaginn er hefð fyrir því að forseti Íslands og fulltrúar ÍSÍ heimsæki þrjá skóla þar sem forsetinn talar við ungmenni um forvarnir og svarar spurningum um allt milli himins og jarðar. Forvarnardagurinn lukkast alla jafna mjög vel og er mikilvægur liður í forvarnarstarfsemi á Íslandi. Vefsíða Forvarnardagsins er [www.forvarnardagur.is](http://www.forvarnardagur.is).



## RANNSÓKNIR SÝNA AÐ:

- Samvera fjölskyldu
- Þátttaka í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi
- Frestun á að hefja neyslu áfengis

...er besta forvörnin gegn vímuefna-  
notkun



# ÞJÁLFARAMENNTUN ÍSÍ



Þjálfaramenntun ÍSí er áfangaskipt fræðslukerfi í fimm þrepum þar sem skilgreindar eru kröfur um menntun fyrir ákveðna markhópa. Þetta kerfi er samræmt fyrir allar íþróttagreinar.

Menntun á fyrstu þremur þrepunum er innan íþróttahreyfingarinnar. ÍSí sér um almenna hluta fyrstu þriggja stiganna og heldur utan um þá kennslu, sem öll er í fjarnámi. Sér sambönd ÍSí sjá svo um sérgreinaþátt þeirra stiga eins reglulega og þeim er unnt.



ÍSí býður upp á almenna hlutann á fyrstu tveimur stigunum þrisvar á ári sem sumar-, haust- og vorfjarnám. Þjálfaramenntun ÍSí gefur réttindi til íþróttþjálfunar. Allir nemendur sem ljúka námi á 1. stigi fá þjálfaraskírteini með staðfestingu á náminu og einkunn. Auk náms á stigunum þurfa þjálfarar að hafa gilt skyndihjálparnámskeið og ákveðna þjálfunarreynslu til að geta haldið áfram námi. Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu ÍSí.

## HÁDEGISFUNDIR OG RÁÐSTEFNUR

Hádegisfundir ÍSí eru haldnir reglulega, yfirleitt í húsakynnum ÍSí í Laugardal. Fundirnir eru öllum opnir og gestum að kostnaðarlausu. ÍSí heldur einnig reglulega ráðstefnur og málstofur, stundum í samstarfi við sambandsaðila eða menntastofnanir.

Á Vimeo-síðu ÍSí er hægt að skoða upptökur af hádegisfundum og ráðstefnum.





# 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 kynnast þátttakendur ólympískum hugsjónum, t.d. hringjum merkis Ólympíuleikanna, Ólympíueldinum og einkunnarorðunum hraðar (citius), hærra (altius) og sterkar (fortius). Þessi þrjú orð hvetja íþróttafólkið til að gera sitt allra besta á Ólympíuleikunum.



Nánari upplýsingar um Ólympíudaginn má nálgast á vefsíðu ÍSÍ.

## ÚTGÁFA

Á vefsíðu ÍSÍ, [www.isi.is](http://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.

ÍÞRÓTTIR – BARNINS VEGNA



Fleiri verkefni á vegum Þróunar- og fræðslusviðs ÍSÍ má sjá á vefsíðu ÍSÍ undir *Fræðsla*.

ÍÞRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBAND ÍSLANDS

Íþróttamiðstöðin í Laugardal  
Engjavegur 6  
104 Reykjavík

Sími: 514 4000  
Netfang: [isi@isi.is](mailto:isi@isi.is)  
Vefsíða: [www.isi.is](http://www.isi.is)

Þróunar- og fræðslusvið

Apríl 2018

