

# Þjálfaramenntun ÍSS

- Námskrá sérgreinahluta -
- Listskautar -

## Skautasambands Íslands

2025-2026



# Efnisyfirlit

|                                                            |          |
|------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1 STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM ÞJÁLFARAMENNTUN</b>           | <b>2</b> |
| <b>2 STEFNUYFIRLÝSING ÍSS UM ÞJÁLFARAMENNTUN</b>           | <b>2</b> |
| <b>3 AÐ VIÐHALDA ÍSLENSKUM ÞJÁLFARARÉTTINDUM RÉTTINDUM</b> | <b>3</b> |
| <b>4 ÞJÁLFARI 1 / LEVEL 1</b>                              | <b>3</b> |
| <b>5 ÞJÁLFARI 2 / LEVEL 2</b>                              | <b>4</b> |
| <b>6 ÞJÁLFARI 3 /LEVEL 3</b>                               | <b>5</b> |

## 1 Stefnyfirlýsing ÍSÍ um þjálfaramenntun

Samkvæmt stefnyfirlýsingu ÍSÍ um þjálfaramenntun sem samþykkt var í október 1996 skulu Íþróttasamband Íslands og sambandsaðilar þess stefna að því:

- A. að allir þjálfarar sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi hafi fullnægjandi og viðeigandi menntun til þeirra þjálfarastarfa sem þeir vinna
- B. að tryggja réttindi allra þjálfara með fullnægjandi og viðeigandi menntun til að starfa við þjálfun á vegum íþróttahreyfingarinnar á Íslandi
- C. að við samninga um starfskjör þeirra þjálfara sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi verði tekið tillit til menntunar þeirra, reynslu og annars sem aukið getur hæfni þeirra sem þjálfara
- D. að vinna að því að mikilvægi þjálfarastarfsins og nauðsyn á góðri þjálfaramenntun öðlist aukna viðurkenningu, bæði innan íþróttahreyfingarinnar og meðal almennings

### Markmið ÍSÍ:

Það er stefna íþróttahreyfingarinnar að eignast nægilega vel menntaða og hæfa þjálfara, til að tryggja öllum iðkendum sem réttastar íþróttaaðferðir með sem bestum árangri. Einnig eru kröfur samfélagsins þær að passað sé upp á innihald og gæði þeirrar þjálfunar sem unnið er innan íþróttahreyfingarinnar, sér í lagi vegna þess að um þýðingarmikið uppeldisstarf er að ræða. Íþróttþjálfarar eru mikilvægir áhrifavaldar í lífi ungs fólks.

## 2 Stefnyfirlýsing ÍSS um þjálfaramenntun

Samkvæmt stefnyfirlýsingu ÍSS um þjálfaramenntun sem samþykkt var þann 6. júní 2020 skal ÍSS og aðildarfélög:

- A. eingöngu hafa menntaða þjálfara á sinni launaskrá og að aðstoðarmaður fái eingöngu að vera við kennslu undir handleiðslu skautþjálfara með tilskilin réttindi
- B. tryggja þjálfurum tækifæri til menntunar og eflingar í starfi m.a. með þjálfaranámskeiðum, endurmenntun, ráðstefnum og fyrirlestrum sem í boði eru hjá ÍSS, ÍSÍ, háskólum og eftir því sem komið er við erlendis
- C. hvetja þjálfara til þátttöku í þróunar- og samvinnuverkefnum milli aðildarféлага ÍSS og eftir því sem komið er við erlendis
- D. meta menntun og reynslu starfandi þjálfara til launa og ábyrgðar
- E. ganga úr skugga um að þjálfarar vinni eftir þeim lögum og reglum sem gilda um íþróttina
- F. ganga úr skugga um að allir þeir sem koma að þjálfun barna og ungmenna innan íþróttagreinarinnar hafi hreina sakaskrá og starfi samkvæmt siðareglum ÍSS, ÍSÍ og ISU
- G. hafa að leiðarljósi þá sáttmála sem í gildi eru á hverjum tíma í öllum verkefnum og á öllum viðburðum innan íþróttarinnar
- H. ganga úr skugga um að þjálfarar vinni ávallt með hag og heilbrigði íþróttamannsins að leiðarljósi

### Markmið ÍSS:

Það er markmið ÍSS að byggja upp og efla þjálfaramenntun til þess að tryggja að þjálfarar innan skautahreyfingarinnar hafi menntun og tilskilin réttindi til þjálfunar, íþróttinni til framdráttar. Lögð er

áhersla á að með íþróttaiðkun verði til hæfari og sterkari einstaklingar sem hafa fengið tækifæri til vaxtar í öruggu og hvetjandi umhverfi.

### 3 Að viðhalda íslenskum þjálfararéttindum réttindum

#### **Starfsskýrsla:**

Þjálfarar skulu skila skýrslu árlega til þess að viðhalda réttindum sínum. Skýrslunni skal skila á þar til gerðu formi sem nálgast má á [www.iceskate.is](http://www.iceskate.is) fyrir 30. júní ár hvert til Fræðslunefndar á [education@iceskate.is](mailto:education@iceskate.is). Sé skýrslunni ekki skilað innan tilskilins tíma verður svo á litið að þjálfari hafi verið óvirkur á líðandi tímabili.

#### **Endurvirkning réttinda sem fallið hafa úr gildi:**

Réttindi falla úr gildi ef þjálfari hefur verið óvirkur í þrjú tímabil, réttindi tapast þó aldrei.

Til þess að endurvirkja réttindi sem fallið hafa úr gildi skal sækja fund með ÍSS eða Fræðslunefnd til þess að fá upplýsingar um þær breytingar sem orðið hafa í fjarveru.

#### **Endurmenntun:**

Þjálfarar skulu sækja endurmenntun a.m.k. á tveggja tímabila fresti. ÍSS og/eða Fræðslunefnd leggur til og auglýsir þau verkefni sem teljast til endurmenntunar s.s. þátttaka í afreksbúðum, net námskeið og e-rink námskeið. Vilji þjálfari sækja endurmenntun sem ÍSS og/eða Fræðslunefnd hefur ekki boðið upp á skal hann sækja um staðfestingu til Fræðslunefndar um að slíkt verði talið til endurmenntunar.

### 4 Þjálfari 1 / Level 1

Með hugtakinu **þjálfari 1** er átt við einstakling sem hefur öðlast réttindi til að þjálfra eftirfarandi iðkendur:

- 12 ára og yngri í félagalínu
- Chicks í ÍSS línu
- Special Olympics level 1, 2 og 3

Þjálfari 1 hefur lokið almennum hluta 1 hjá ÍSí ásamt sérgreinahluta þjálfara 1 hjá ÍSS. Námið skiptist í almennan hluta (50%) og sérgreinahluta (50%). Námið er 120 kennslustundir í heildina þ.e. 60 klst í almennum hluta ÍSí og 60 klst í sérgreinahluta ÍSS. ÍSS fylgir menntunar ramma ISU fyrir þjálfara.

#### **Að þessu stigi loknu á þjálfari að hafa:**

- A. öðlast færni til þess að skipuleggja æfingatíma í íþróttinni
- B. öðlast færni til þess að þjálfra í byrjendaflokkum íþróttarinnar
- C. grundvallarþekkingu á líkamlegum og andlegum þroska barna og ungmenna
- D. tileinkað sér helstu grunnatriði í tækni og greiningu á hreyfigetu
- E. þekkingu á reglum og siðareglum sem viðhafðar eru innan íþróttarinnar
- F. tileinkað sér faglega framkomu og ábyrgð gagnvart iðkendum, foreldrum, sjálfboðaliðum, dómurum og samstarfsfélögum sem endurspeglar góð siðferðis gildi
- G. tileinkað sér aðferðir til að geta átt árangursrík samskipti og myndað jákvæð tengsl við skautara
- H. kunnáttu til að kenna og ganga í gegnum öll einföld stökk þ.m.t. Axel

- I. þekkingu á Grunnprófum og framgangi þeirra
- J. hæfni til að tryggja öryggi skautara og umhverfi þeirra m.a. með skilning á hættum og að geta veitt skyndihjálp

#### **Inntökuskilyrði:**

- Lágmarksaldur 16 ára á árinu
- Lokið almennum hluta 1 hjá ÍSÍ eða mun ljúka áður en sérgreinahluta líkur
- Vera með gilt skyndihjálparskírteini eða ljúka skyndihjálparnámskeiði áður en sérgreinahluta líkur.
- Skautafærni
  - Geta framkvæmt mynstur 1, 2 og 3 úr Grunnprófum
  - Geta sýnt eða gengið í gegnum öll einföld stökk

#### **Uppbygging náms:**

- Kynningafundur og afhending námsgagna
- Bókleg kennsla
- Bóklegt próf
- Verkleg kennsla
- Starfsnám
- Verklegt próf

**Námsmat:** Bóklegt próf vegur 50% á móti verklegu prófi. Í prófum er lágmarkseinkunn 8,0.

## **5 Þjálfari 2 / Level 2<sup>1</sup>**

Með hugtakinu **þjálfari 2** er átt við einstakling sem öðlast hefur réttindi til þjálfunar allra aldursstig innan ÍSS ásamt öllum levelum Special Olympics en hefur enn ekki öðlast réttindi til þess að stýra afrekspjálfun (Adv. Novice, Junior og Senior) og/eða þjálfun félags sem yfirþjálfari. Þjálfari 2 hefur lokið almennum hluta 2 hjá ÍSÍ ásamt sérgreinahluta þjálfara 2 hjá ÍSS.

#### **Að þessu stigi loknu á þjálfari að:**

- A. geta skipulagt og stjórnað æfingatíma allra aldursstiga innan ÍSS ásamt öllum levelum Special Olympics að afrekspjálfun undanskilinni
- B. hafa góða þekkingu á líkamlegum og andlegum þroska barna og ungmenna
- C. þekkja vel til grunn starfsemi líkamans og hvaða æfingar henta til uppbyggingar
- D. hafa tileinkað sér fjölbreyttar aðferða við kennslu
- E. hafa tileinkað sér grunnnatriði í tækni og getu til að beita henni á uppbyggilegan hátt
- F. hafa tileinkað sér þær reglur og siðareglur sem viðhafðar eru innan íþróttarinnar
- G. öðlast réttindi til að fylgja öllum keppendum á mót utan (Adv. Novice, Junior og Senior) og taka þátt í afrekstarfi á vegum Skautasambandsins

**Uppbygging náms:** Námið skiptist í almennan hluta (50%) og sérgreinahluta (50%). Námið er 120 kennslustundir í heildina þ.e. 60 klst í almennum hluta ÍSÍ og 60 klst í sérgreinahluta ÍSS.

---

<sup>1</sup> Verður uppfært fyrir tímabilið 2026-2027

## Sérgreinahluti

**Inntökuskilyrði:** Lágmarksaldur 18 ár, hefur lokið almenna hluta 2 hjá ÍSí og sérgreinahluta 1 hjá ÍSS. Hefur minnst sex mánaða starfsreynsla frá því að þjálfarastigi 1 var lokið fram að fyrsta námskeiði á þjálfarastigi 2. Auk þess þarf viðkomandi gilt skyndihjálparnámskeið og að geta sýnt fram á hreint sakavottorð.

**Skautafærni:** Hefur lokið grunnprófi Intermediate Novice eða hærra (mynstur)

**Námskeið:** Þjálfari 1 hjá ÍSS og ÍSí ásamt almennum hluta ÍSí 2.stig

**Réttindi:** Hefur starfstílinn þjálfari 2 og hefur réttindi til þjálfunar allra aldurstiga innan ÍSS ásamt öllum levelum Special Olympics en hefur enn ekki öðlast réttindi til þess að stýra afreksþjálfun (Adv. Novice, Junior og Senior) og/eða þjálfun félags sem yfirþjálfari.

## 6 Þjálfari 3 /Level 3

Með hugtakinu **þjálfari 3** er átt við einstakling sem öðlast hefur réttindi til þess að stýra og skipuleggja afreksþjálfun allra aldurstiga innan ÍSS ásamt öllum levelum Special Olympics og hefur einnig tilskilin réttindi til þess að stýra þjálfun félags sem yfirþjálfari. Þjálfari 3 hefur lokið almennum hluta 3 hjá ÍSí ásamt sérgreinahluta 3 hjá ÍSS.

**Að þessu stigi loknu á þjálfari að:**

- A. geta skipulagt og stjórnað æfingum félags
- B. hafa góða yfirsýn yfir ólík markmið og væntingar iðkenda og skipuleggja þjálfun í samræmi við það
- C. hafa tileinkað sér fjölbreyttar aðferðir við kennslu og getu til þess að greina hvað hentar á hverjum tíma
- D. þekkja vel til álagsmeiðsla, áhættuþætti álagsmeiðsla og hvernig koma skuli í veg fyrir meiðsli
- E. þekkja til grunnþátta í íþróttasálfræði
- F. þekkja til grunnþátta í næringarfræði
- G. hafa tileinkað sér góða og fjölbreytta tækni og getu til að beita henni á uppbyggilegan hátt
- H. vera öðrum þjálfurum og iðkendum öllum góð fyrirmynd þar sem siðareglur og reglur innan íþróttar eru í hávegum hafðar
- I. geta miðlað reynslu sinni til þjálfara og þjálfaraefna
- J. geta haft mannaforráð og getu til að útdeila verkefnum á ábyrgan hátt
- K. vinna samkvæmt afreksstefnu ÍSS

## Sérgreinahluti

**Inntökuskilyrði:** Lágmarksaldur 20 ár og hefur lokið almenna hluta 3 hjá ÍSí og sérgreinahluta 2 hjá ÍSS. Að lágmarki eins árs starfsreynsla frá því að þjálfarastigi 2 var lokið fram að fyrsta námskeiði á þjálfarastigi 3. Auk þess þarf viðkomandi gilt skyndihjálparnámskeið og að geta sýnt fram á hreint sakavottorð.

**Skautafærni:** Hefur lokið grunnprófi Advanced Novice eða hærra (mynstur)

**Námskeið:** Sérgreinahluti 80 klst (ÍSS)

**Réttindi:** Þjálfun allra aldurs- og getu flokka, afreksþjálfun ásamt því að geta talist yfirþjálfari félags.