

Markmannsæfing 1

1. Markmaður situr, tveir standa, annar fyrir framan hann og hinn fyrir aftan hann, markmaður situr og snýr sér alltaf við er leikmenn henda á hann.
2. Sama æfing en nú er hún gerð frá hlið.
3. Markmenn liggja, þeir eru þrír saman og liggja í þríkant. Henda alltaf bolta á næsta liggjandi.
4. Markmaður liggur á línu og skutlar sér á bolta sem þjálfari sendir í hornið, annarþjálfari (markmaður) er í hinu horninu og fer yfir í hitt hornið og fleygir sér á boltan. Markmaður fær alltaf séns að ná boltanum.
5. Markmaður liggur við vítateigslínu og skutlar sér á bolta sem þjálfari labbar með honum og lætur hann fleygja sér á eftir. Þetta er bara gert 4 sinnum á hvorri hlið, milli vítateigslína til hliðar.
6. Markmaður stendur á marklínu og snýr baki í þjálfara, þjálfari kallar þá snýr markmaður sér við og reynir að verja. Fyrst skýtur þjálfari í ákveðið horn, síðan ræður þjálfari , hvert hann skýtur. Alltaf skotið föstum skotum.
7. Markmaður er á marklínu og fer einn kollhnís og þjálfari sparkar bolta á hann sem markmaður skutlar sér og reynir að verja.
8. Tveir boltar. Þjálfari hefur einn bolta og markmaður hefur einn. Markmaður hendir til þjálfara og þjálfari hendir bolta til hliðar á markmann sem skutlar sér.
9. Þjálfari hleypur með markmann sem skutlar sér 20 sinnum á hvora hlið og fer út um allan völl.
10. Henda á markmann sér snýr sér heilan hring í hvert skipti.
11. Halda í lappir á markmanni (tveir og tveir markmenn saman) sem fer í handlegu og skallar til þjálfara.
12. Markmenn sitja og taka magaaefingar með því að fara með brjóstið í bolta sem þjálfari heldur á og stgendur með hendur út og niður, þannig að brjóstið komi við boltann í hvert skipti sem markmaður sest upp.
13. Markmaður situr og hendir bolta upp í loftið og meðan bolti er í loftinu , sendir þjálfari bolta á markmann
14. Markmenn liggja á hlið og teygja sig fram með bolta: fara yfir á vinstri og hægri hlið til skiptis og teygja sig fram með bolta.
15. Markmenn liggja á maganum og fetta sig upp með bolta eins langt og þeir geta.
16. Markmenn rúlla bolta undir maga. Muna að fetta sig líka í hina áttina.

Markmannsæfing 2

1. Markmenn hafa tvo bolta undir sitt hvorri hendi og jogga tvo hringi.
2. Þrír markmenn hita markmann upp með að henda bolta hátt á hann og hann grípur. Vera með gott bil á milli manna.
3. Þjálfari skýtur á markmann föstum skotum frá víteig og er markmaður fær mark á sig skiptir hann við hina markmennina í hvert skipti og hann fær mark á sig. Fá samkeppni.
4. Allar magaæfingar hjá markmönnum voru gerðar með bolta.
5. Tveir markmenn saman annar lætur löpp á mjðm á hinum og hinn ýtir löppinni niður. Síðan setja þeir löppina á öxl á hinum og ýta niður.
6. Markmaður hleypur að stöng og snertir hana og hleypur að hinni og reynir að verja.
7. Þrír markmenn skjóta á markmann sem reynir að verja ef hann fær mark á sig skiptir hann við hina þó svo hann fái bara eitt mark og skot á sig.
8. Markmenn taka hliðarskref framhjá hver öðrum og svo kallar þjálfari, þá stökkva allir eins hátt og þeir geta upp í loft.
9. Þjálfari raðar 6 keilum frá markteig að vítateig í átt að hliðarlínu. Markmenn þurfa að snerta allar keilur með höndum og við markteig þá hendir þjálfari bolta upp í loft og markmenn grípa eða þá hann lætur þá skutla sér. Þjálfari stendur við hliðarlínu.
10. Markmaður stendur á marklínu og fer með hendur upp í slá, leggst á magann og stendur upp aftur of fær bolta frá þjálfara. Hár bolti.
11. Skotæfing á markmenn frá þrem stöðum við vítateig og svo er fært sig á þrjá staði við markteig. Alltaf skotið föstum skotum á markmenn.
12. Markmenn fetta sig upp á hlið bæði lappir og búkur og einnig að vagga löppum og höndum samtímis með því að lyfta þeim frá jörðu.
13. Markmaður situr með þrjú markmenn í kringum sig og snýr sér alltaf við til að grípa frá þeim öllum með því að snúa sér í hálfhring ($\frac{1}{4}$).
14. Þjálfari stendur á markteig og skýtur föstum skotum á markmann. Aðeins 4 skot á markmann.
15. Markmenn gera magaæfingu lappir og hendur upp í loft 20 sinnum. Gera æfinguna á hlið líka.
16. Þjálfari raðar sex keilum í átt að hliðarlínu. Markmenn setjast á fyrstu keilu og hliðarskref á þá næstu, snerta og hlaupa að hinum og fá síðan skot frá þjálfara sem stendur við hliðarlínu.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Markvörðurinn eflaust sá mikilvægasti.

Frank Hoek, Markvörður frá Hollandi

Hann var 13 ár í 1 og 2 deild í Hollandi

Hafnaði mörgum tilboðum frá stóru liðunum, hefur mikla menntun frá Hollandi í markmannshjálfun.

Vinnur í fyrirtæki sem framleiðir markmannshluti.

Fyrir 10 – 15 árum síðan voru bara bjánar í markinu.

Allir eru að gagnrýna markmenn.

Þjálfurum líður vel á bekknum ef þeir hafa góðan markmann.

Júgóslavneski markmaðurinn spilaði alltaf í sínum eigin búningi (leið betur í honum)

Vinna Markvarðar

Að gefa leikmanni eins lítið pláss og hann getur til að skora mark

Koma boltanum eins fljótt í umferð og hægt er.

Skoða andstæðingin – skipuleggja sjálfan sig – æfa vel – reikna sjálfan sig út (útreikningur)

Þjóðverjinn Eike Immel.

Hann stjórnaði vörninni vel, hann bjargaði í vítum, fékk ekki marga bolta á sig.

Dikíta, Kolumbú

Liðið var byggt kringum hann, þjálfari trúði á hann, hann mátti gera allt sem hann vildi, Hann fór niður á hnén þó bolta væri skotið uppi í þaknetið, hann meiddi jafnvel sjálfan sig, hans eigin leikmenn áttu það til að sparka óvart í hann, það var heimskulegt að leika svona á Heimsmeistarakeppninni, áhorfendur halda að þetta verði nýju markmennirnir á heimsmeistaramótum.

Hver var besti markvörðurinn á heimsmeistaramótinu?

Ekki hægt að segja það, en markvörður Kosta Ríka sýndi sýnar allra bestu hliðar hjá mjög veiku liði.

Útspörk á heimsmeistarakeppni lenntu flest hjá andstæðingi meira en 50% í leikjum.

Leyfið markmanni að leika með leikmönnum í flestum atriðum.

Frans vill hafa leikmenn á báðum stöngum í hornspyrnum, hvað með þig.

Hvernig æfir maður ef markmaður kemur fyrst við boltann eftir 42 mínútur og síðan kemur einn bolti og mark. Þjálfari segir að markmaður hafi ekki leikið vel í dag. En hann stjórnaði vörninni vel með kalli og fleira allan tímann sem enginn sér eða heyrir.

Varamarkmenn koma alltaf inn á og sína góða leiki, því þeir hafa ekki tíma til að hræðast. Alltaf er búist við miklu af markmanni nr. 1.

Bruce Grobellar er einn sá besti en ofgerir alltof mikið.

Sumir markmenn yfirgefa aldrei vítateigin.

Cryuff og Zubesareda voru ekki ánægðir fyrst saman, þeir keyptu markmann og seldu síðan aftur því þeir urðu báðir positívir.

Markmenn verða að taka ábyrgð á öllu sem þeir framkvæma, ekki treysta á aðra.

Þýska landsliðið

Við fengum að heyra hvernig þeir höguðu sér við undirbúning fyrir landsleiki.

- a) Þeir voru ávallt saman í viku (5 daga)
- b) Ýmsir sérfræðingar fá 20 mínútur hver til að ræða við leikmenn hver á sínu sviði.
- c) Þarna heyrðum við í sérfræðingum sem sjá um t.d. mataræði og drykki sem Boris Becker tennistjarna neytir.
- d) Heyrðum hvernig þjálfari í heimsmeistarliði Þjóðverja í hokký skipulagði lið sitt fyrir keppni.
- e) Einnig heyrðum við í öllum þeim sem koma að undirbúningi við landslið og heimsmeistara Þjóðverja í knattspyrnu.

En hvað lærði ég

- a) Um mataræði og drykki
- b) Um vatnstap og mjólkursýru og hvernig mjólkursýra er mæld.
- c) Þátttakendur lenntu í þolprófi, Þar var mæld; Loftháð öndun, sykurof (glúkólýsi), álag á sekúndu og hver orkuvinnsla var við vöðvastarf.

Hjá Rödemöller fengu þátttakendur mikið af æfingum og fróðleik.

- a) Lyftingar eru bannaðar í knattspyrnu hjá yngri flokkum. Hvort eru leikmenn að fá vöðva eða mýkt. Þeir þjálfarar sem láta unglinga vera í lyftingum á að láta í fangelsi segja þeir í Þýskalandi.

Lið í Bundesligunni hlaupa sig alltaf niður eftir leiki og æfingar.

Munið að gera æfingar með jákvæðu hugarfari.

Knattspyrnumenn eiga að æfa 30–50 metra spretti, 100 metra hlauparar æfa ekki 100 metra hlaup til að ná árangri.

Þjóðverjar leggja mikla áherslu á hvíld, ef leikmenn fara í ofþjálfun tekur það 6 vikur að ná sér niður.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Markmið fyrir 6. flokk

Aðalmarkmið;

Að leikmenn nái að bæta sig bæði er hvað varðar félagslega þáttinn og einnig hvað varðar knattspyrnulega getu.

Undirmarkmið;

Tækni;

1. Spyrnur
- A) Innanfótar (viðstöðulaust)
- B) Utanfótar
- C) Ristar

Móttaka

- a) Innanfótar
- b) Utanfótar
- c) Rist
- d) Læri
- e) Bringu

Sköllun

- a) Úr kyrrstöðu
- b) Eftir uppstökk

Gabbhreyfingar

- a) Skæri (tvöföld)
- b) Stíga yfir knöttinn með öðrum fætinum og hann tekinn utanfótar með sama fæti..
- c) Snúnigur nr. 1,2 og 3.
- d) Draga boltann að og leika aftur fyrir standandi fót.
- e) Leika innanfótar inn að miðju og leika síðan snögg utanfótar með sama fæti
- f) Þykjast ætla að skjóta og en leika svo til hliðar.
- g) Líkaminn hreyfður en boltinn er kyrr.

Markskot / fyrirgjafir

- a) Úr kyrrstöðu
- b) Eftir knattrak (gabbhreyfingu)
- c) Eftir samspil

Knattrak

- a) Hratt með hægri og vinstri
- b) Með gabbhreyfingu.

Innkast

Markmaður

Halda bolta á lofti, einn eða tveir er alltaf í bland við æfingar.

Leikfræði

- A) 1:1

B) 2:2

- a) Veggssending
- b) Knattvíxlun
- c) Framhjáhlauð

C) 3:3 – 7:7

- a) Samspil
- b) Stöðuskilningur
- c) Hreyfing með og án bolta

D) Leikmenn læra að spila 2:1, 3:1, 3:2, 4:2, 4:3

Október

Markmið; Að auka ánægju leikmanna og áhuga fyrir knattspyrnu Æfingar. Leikfræði leika maður á mótum manni einnig, 3:3 – 7:7

Nóvember

Markmið; Að auka ánægju leikmanna og áhuga fyrir knattspyrnu Boltaæfingar. Tækni og leikfræði. Einn æfingaleikur

Desember

Markmið; Að auka ánægju leikmanna og áhuga fyrir knattspyrnu Boltaæfingar. Tækni og leikfræði. Einn æfingaleikur / Jólamót

Janúar

Markmið; Að auka ánægju leikmanna og áhuga fyrir knattspyrnu Tækni og skilningur. Boltaæfingar, þrautir, snerpa. Æfingaleikur v/ Fjölni

Febrúar

Markmið; Að auka ánægju leikmanna og áhuga fyrir knattspyrnu Boltaæfingar 2:1, þrautir. Æfingaleikur við FH. Faxaflóamót inni

Mars

Markmið; Að auka ánægju leikmanna og áhuga fyrir knattspyrnu

Apríl

Markmið; Að auka ánægju leikmanna og áhuga fyrir knattspyrnu

Maí

Markmið; Skóli að enda, auka ánægju leikmanna. Æft 4 til 5 sinnum í viku. Boltaæfingar, þrautir o.fl.

Júní

Markmið, Allar æfingar leikrænar, auka áhuga leikmanna æft 4 til 5 sinnum í viku. Shellmót í Vestmannaeyjum, riðlakeppni í Íslandsmóti

Júlí

Markmið, Boltaæfingar og skilningur á knattspyrnunni. Auka áhuga og samvinnu. æfingamót og leikir.

Ágúst

Markmið, að hafa haldið þeim hóp sem maður fékk í hendurnar og auka áhuga á knattspyrnu. Boltaæfingar, Lóttó/Pepsí mót á Akranesi

September

Skólar að byrja.

Markmið: Bara leikur, hvíld fyrir inniæfingar

Aðalmarkmið;

Að auka áhuga leikmanna og ánægju iðkenda á knattspyrnu, auka tækni þeirra og leikskilning. Einnig að leikmenn þroskist félagslega.

Undirmarkmið;

Að leikmenn læri að umgangast börn og fullorðna

Að einstaklingarnir þroskist sem knattspyrnumenn, bæði hvað varðar tækni og leikskilning

Að leikmenn læri að vinna með öðrum

Að leikmenn kynnist öðrum krökkum bæði í sínu félagi og í öðrum félögum.

Að auka áhuga leikmanna á íþróttinni með fjölbreyttum æfingum og leikjum.

Að nemendur læri að taka mótlæti og fái aukið sjálftraust.

Að ánægjan sé í fyrirrúmi.

Æfingar og fleira á tímabilinu Október 1998 – Maí 1999.

Æfingar tvisvar – þrisvar í viku á miðvikudögum og sunnudögum + einn útiæfing

Æfingaleikir við önnur félög inni og úti

Innanhúsmót

Innanfélagsmót í mars.

Æfingar og fleira á tímabilinu Maí 1999 – September 1999.

Æfingar þrisvar til fjórum sinnum í viku (úti)

Æfingaleikir við önnur félög.

Ýmislegt óvænt

Líkleg mót og líklegar dagsetningar (ekki öruggt)

Faxaflóamót, Shellmót

Íslandsmót riðill, Úrslit

Hnökkamót

Val á leikmönnum í mót fer eftir:

Æfingasókn, áhuga og framkomu.

Ætíð skal öllum leyft að spila jafnt í leikjum í 6 flokki.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Markmið fyrir 7. flokk

Uppbygging æfinga yfir tímabilið, ekki bindandi.

Leikir: 20% - 30%.

Tækni: 20% - 30%.

Spil: 40% - 50%

Október

Markmið: Hafa gaman og ná upp miklum áhuga.

Æft skal 3 sinnum í viku og jafnvel ein séræfing

Leikir og spil meginuppistaðan.

Nóvember

Markmið: Boltaæfingar nr. 1 – 7, knattrak og sendingar, markskot og halda á lofti

1 Æfingaleikur

Desember

Markmið: Skotæfingar og jólaskap

1 Æfingaleikur

Janúar

Markmið: Boltaæfingar nr. 8,9 og 10. Innanfótarspurnur og halda bolta á lofti

Febrúar

Markmið: Móttaka knattar, innanfótar, utanfótar. Boltaæfingar nr. 10,11 og 12 og knattrak.

1 Æfingaleikur.

Mars

Markmið: Boltaæfingar nr. 13 og 14. Skotæfingar og innanfótarsendingar, halda bolta á lofti.

Búa til lítið mót fyrir þá.

Apríl

Markmið: Innanfótarspurnur, móttaka, skotæfingar og samspil.

1 Æfingaleikur

Mái

Markmið: Samspil og ánægja að vinna með örðum, auka áhuga á knattspyrnunni.

Æfingaleikur

Júní

Markmið: Boltaæfingar 1:1 og samspil, leikhreyfing og ánægja.

Hnökkamót Stjórnunnar

Júlí

Markmið, Boltaæfingar, spil og leikir og nátturulega ánægjan í knattspyrnu.

Æfingaleikir eða mót.

Ágúst

Markmið: Að halda hópinn, ánægja á velli og vera með örðum og æfingaleikir.

September

Skóli að byrja, hvíld fram að innanhústímum.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Hvað gera þarf til að byggja upp knattspyrnufélag

Til að byggja upp knattspyrnufélag þarf að byggja upp góðann og traustan grunn.

Úr stefnuskrá knattspyrnudeildar, deildin hyggst ná markmiðum sínum.....

Með því að keppendur og stuðningsmenn keppnisliða félagsins í knattspyrnu temji sér virðingu fyrir íþróttinni, mótherjum sínum og stuðningmönnum þeirra, dómurum og öðrum starfsmönnum og ástundi heiðarleika og þrúðmennsku í leik og starfi við öll tækifæri. Tuð í dómurum er ekki okkur til framdráttar.

Uppbygging;

Menn fæðast ekki verkfræðingar, lögfræðingar eða knattspyrnumenn. Mðe ákveðnum hæfileikum og kennslu geta menn orðið góðir knattspyrnumenn á löngum tíma. Engin trygging er fyrir því að góður leikmaður í 5 flokki verði góður í meistaraflokki, til þess að rækta þá hæfileika sem til staðar eru á markvissan hátt, en jafnvel þótt að svo sé gert er enginn trygging fyrir árangri, heldur aðeins eru líkurnar meiri að árangur náist. Það ætti að vera hlutverk okkar að leita að hæfileikum í leikmönnum okkar og reyna að rækta þá þætti, fremur styrkleika en veikleika. Með þessari stefnu er hlutverk okkar leitarstarf og ræktun, en ekki móta eihverjar fyrirfram ákveðnar tegundir leikmanna. Rétt eins og við ákveðum ekki í barnaskóla að þessi eigi að verða læknir, verkfræðingur, kennari o.s.frv.

Íþróttir fyrir öll börn – áhugi sem varir. Allir fá eitthvað við sitt hæfi. Óskir-Vellíðan-hvatning. Hafa fjölhæfa þjálfun til 14 ára aldurs.

Yfirþjálfari;

Hlutverk yfirþjálfara gæti verið að samræma þjálfun allra yngri flokka félagsins og auka áhuga á knattspyrnu. Grípa inn í þjálfun flokkana í samráði við þjálfara flokkana og stjórn. Vinna að sérstökum átaksverkefnum t.d. með skólamótum ásamt þjálfara viðkomandi flokks. Skippuleggja kynningar og fræðslufundi fyrir þjálfara, leikmenn og foreldra. Viðvera yrði skilgreind og hann beri ábyrgð á heildarmarkmiðssetningu. Hjálpa til við að leita að menntuðum þjálfurum fyrir félagið, skapa góða aðstöðu fyrir þjálfara, með áhöldum, tækjum, tækjageymslu og æfingaaðstöðu.

1. Gera skrá yfir alla flokka félagsins og nöfnum foreldra líka.
2. Gefa út mánaðarstundatafla.
3. Búa til mætingaskrá sem þjálfari skilar inn.mánaðrlega til unglingaráðs.
4. Halda skrá yfir meiðsli og veikindi allra leikmanna.
5. Halda skrá yfir hverjir leika leikina, jafnt æfingaleiki sem og alvöru leiki.
6. Gera blað sem segir hvernig félagið vill að foreldrar hagi sér á leikjum.
7. Fá verndara fyrir félagið? ‘‘Verum góð við hvort annað og kynnumst’’
8. Hafa foreldradag sem krakkarnir koma með foreldrum. Bingó eða ?.
9. Spurning hvort eigi gera eitthvað með Fair play ‘‘Háttvísi’’ Hver vill ekki eiga svoleiðis óskabarn.
10. Gera könnun hvaðan mörkin eru skorud?

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Knattspyrnuheimur barns og félags

Eigin knattspyrnuheimur barns	Knattspyrna innan félags
Hvar; Á litlum völlum Mörk sem þarf að passa úr keilu o.fl. Engar sérstakar kröfur um stærð marksins. Allskonar boltar notaðir	Hvar; Leikið á stórum velli Stór mörk Alltaf notaðir leðurboltar
Hver; Engin aldurágreiningur Bæði kyn Oftast í smáhópum	Hver; Aldurskipt Drengir og stúlkur aðskilin 11 á móti 11 í liði eða 7 á móti 7
Hvernig; Umsjón með sjálfum sér hvað varðar reglur Fljót kláruð marktækifæri Mikil starfsemi hjá öllum. Sparka með tá eða rist, aldrei innanfótar Engar fastar staðsetningar	Hvernig; Óskiljanlegar reglur Fá marktækifæri Þeir bestu eru mest áberandi og stór munur á atferlisháttum. Sagt hvernig á að spyrna. Fastar staðsetningar.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Dómaramál

1. Þegar menn brjóta að sér, er það út af því að menn skilja ekki lögin eða menn vilja reyna að svindla.
2. Hvers vegna svindla leikmenn, vegna þess að tæknin er ekki nægilega góð.
3. Bestu liðin og bestu leikmennirnir vita að þeir geta ekki alltaf unnið.
4. Reyndu af læra af leiknum og þú munt hafa gaman af honum.
5. Leikru leikinn til að vinna og hafðu ánægju af því sjálfur og berðu virðingu fyrir andstæðingnum, hvort sem þú vinnur eða tapar.
6. Ef þú ert áhorfandi klappaðu eða hrósaðu báðum liðum ef um góðan leik, eða tækni er að ræða.
7. Ekki reyna viljandi að rugla dómara eða línuverði með því að þykjast eiga boltann.
8. Þegar skorað er mark ekki hoppa upp á hvern annan, reynið að samgleðjast frekar og hafið ánægju af því.
9. Lögin segja þér ekki aðeins hvað þú mátt gera, heldur líka hvað þú getur gert.
10. Góð hegðun á leikvelli hjálpar þér að verða betri leikmaður og hjálpar þér við einbeitingu í leiknum.
11. Líkt og kennari berum við ábyrgð á hegðun barna eins og þeir gera í skólastofu. Eins berum við ábyrgð hvort sem við erum framkvæmdastjórar eða þjálfarar.
12. Knattspyrnulið verður að bera ábyrgð á hegðun leikmanns á meðan á leiknum stendur.
13. Ef börn sér illa heima er það alfarið foreldrum að kenna, ef börn haga sér illa í skóla eru það kennararnir sem bera ábyrgðina. Ef leikmenn haga sér illa á leikvelli er það framkvæmdastjóri eða þjálfari sem um er að kenna.

Aðalsteinn Örnólfsson, þjálfari

Hvað er þjálfari

Hvað er þjálfari.

Þjálfun er þjálfarans mikilvægasta embætti. Það hangir saman með leiðtogahlutverki þjálfarans í sambandi við leikmenn og lið. Þjálfun þýðir að færa sönnur á breytingum sem liðið verður fyrir hjá þjálfara eða starfsliði hans. Það sést fljótt á viðbrögðum frá fjölmiðlum og áhorefdum sem í krafti af stærro og stærri innlifun draga þjálfun og þjálfarann af áliti sínu að liði sínu og dæma hann og allt of oft (af ranglæti) stimplar hann af ranglæti.

Frá himni til helvítis.

Á þennan hátt uppgötvar þjálfarinn að árangur af þessari tísku tilgerðaglöggvunar (kröfu, gagnrýni) og því miður ímundarsnauðrarsamfélags sem við lifum í. Það leiðtogahlutverk sem þjálfarinn meðtekur verður stundum að goðsögn. Í mörgum íþróttagreinum og á mörgum íþróttastöðum er valdsherranum oft fargað, þjálfarinn með allar sínar ráðleggingar stendur á milli að draga til sín áhorfendur og njóta hugulsemi þeirra. Þegar ég stend á knattspyrnuvelli og leikvöllinn sé á hvernig grundvallarhugtakið að þjálfra gera skyssu eða baða út höndum, virði ég fyrir mér af skyldu sem reyndur maður að ákveða að fylgja.

1. Að sérhver þjálfari sýnir á sér hlið sem svarar hans sérkenni (karakter) hans mórál og hans gáfum.
2. Maður getur verið rólegur og ráðsettur ef maður er öruggur með sjálfan sig og getur fært sönnur á ágæti vinnu sinnar.
3. Að vera þjálfari þýðir að vera djúpsær (grundvalaður) sem hefur ábyrgðartilfinningu, málgláður og krítískur.
4. Þjálfari er þessi leiðandi þjálfari á bak við liðið. Við sjáum hann stilla sér bak við liðið og við ósigur er hann fyrir framanleikmenn og hópinn og ver þá.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Hverskonar þjálfun

Inngangur

Gera æfingar einu sinni í viku og vera hraustlegur/leg. Æfingar eru fyrir menn á öllum aldri, lögun þeirra og stærð skiptir engu máli. Það takmark til að rannsaka mismunandi aðferðir manna til þjálfunar og mun hjálpa þér til að finna það sem þú munt njóta mest.

Hvernig maður lítur út, reysn hans sjálfs segir mikið hvernig manni líður og og hvernig maður hugsar um líkamann. Skynsamlegt mataræði og æft að minnsta kosti einu sinni í viku, mun koma lagi á vaxtarlag þitt, getur bætt þol þitt og venjulega elft stöðu þína í lífinu. Þessar æfingar hjálpa þér að koma vöðvunum í lag, styrkja alla hvapkennda vöðva og þroska jákvætt, andlega framkomu.

Hvernig byrja skal.

Líttu á sjálfan þig og kynntu þér lífstíl þinn.

1. Ert þú of þung/ur
2. Drekkurðu of mikinn bjór
3. Ekurðu allt sem þú ferð, ferðu ekki í göngutúr.
4. Syfjar þig og ertu oft þreytt/ur á kvöldin
5. Ertu of þreytt/ur að leika við krakkana á kvöldin eða hjálpa til við lærdóminn.
6. Segir þú eihvern tíma við sjálfan þig. Ég er orðinn of gamall/gömull þú ert það en láttu það verða ekki of fljótt.

Nú er tími til að byrja, þú þarft ákvörðun og svoltínn vilja til að komast í form og vera í formi.

Hvers konar þjálfun.

Það eru til margar leiðir til þjálfunar þú getur þjálfað einn með því að hlaupa, labba, hjóla eða synt. Eða tekið þátt í liði sem æfir knattspyrnu (boltaíþróttir) Það eru líka til margar leikfímiaefingar sem nota má, þú verður að ákveða hvað hentar þér best og hvað veitir þér mesta ánægju. Þetta er dregið upp til að gera þig meðvitaðan um sjálfan þig og líkama þinn.

Hagnaður af æfingum.

Með því að fylgja æfingaprógrammi með fyrirætlun og vilja til að gera eitthvað og að sjálfsögðu skynsamleg megrun munt þú brátt komast að.

1. Að magi og brjóst eru styrk.
2. Staða þín er bein – stendur bein/n í baki.
3. Líkamskraftur eykst og lífsfjör og lífsþrek.

Hugsaðu um árangurinn

Staða gagnvart sjálfum þér er mjög mikilvæg. Vertu jákvæð/ur og það mun sýna þér hvernig þú stendur og gengur það mun einnig sýna andlit þitt og gera yður kleift til áætlunar um gæða eftirmynd (ímynd) Eftir alla þessa yfirferð, hvernig lít ég út. Í upphafi skal endirinn skoða. Hvað sem því lýður skulum við fara dýpra en það. Maður sem hugsar vel um líkama sinn er líklegur til að hugsa rétt og hvernig hann tekur á vinnu sinni. Og meðhöndlar ýmis vafaatriði. Þú ert besti vinur þinn eða þú ert verstí óvinur þinn.. Lífið er stutt. Njóttu lífsins, vertu í æfingu, hraust/ur og hamingjusaöm/samur.

Láttu ekki lítinn æsing ná þér niðurEf þú geriri þessa skuldbindinguer þú á leið inn í titrandi og gleðilegt lífsmynstur.

Vinna við hugann og líkama þarf að brayta brögðum, stinga upp á áhugaefnum við æfingar, sjá afrakstur, bæði líkamlega og sálfræðilega, breytingum á gæðum lífsins og efla hæfileika okkar til að hugsa og vinna.

Finndu tíma til æfingar.

Vendu þig á æfingar. Gerðu það að hluta af lífi þínu, líkt því að etta og sofa. Þú skuldar líkama þínum að vera ungur og hraustur alveg sama á hvaða aldri þú ert. Gerðu það að áætlunarverki hvers dags að æfa eitthvað. Æfðu af varkárni, sérstaklega ef þú ert að byrja eða að svo löngum tíma liðnum.

Fæði.

Undirstaða lífsins er matur, drykkur og svefn. Einkum ef menn sofa lítið eða sofa of mikið eða hvoru tveggja Útgjöld vegna matarkostnaðar, setur heiminn rétt yfir strikið, of mikill sykur og fýsnin heldur áfram. Við verðum að skilja að maturinn sem við eyðum er nægur fyrir líkama okkar engar æfingar gera okkur feita. Stoppaðu og hugaðu áður en þú færð þér eina franska kartölfu, einn lítra af bjór eða fulla teskeið af sykri í teið eða kaffið. Fræddu magann um minna fæði og hann mun fljótt svara þér. Drekktu meira vatn. Kolvetnaríkt vatn er mjög skynsamlegt og mun meira kraftaverk fyrir nýrun.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Könnun á streitu hjá knattspyrnuþjálfurum

**Kynning, D. Teipel:
Aðalsteinn Örnólfsson**

Samanber Nitsch (1981) getur streita orsakast af líkamlegum (líffræðilegum), sálrænum (andlegum) og félagsfræðilegum þáttum. Almennt má segja að ýmsir streituvaldar af völdum sérhæfðs umhverfis eða sérstaka verkefna geti komið fram sem óstöðuleiki viðkomandi manneskju. Afleiðingar af langvarandi og alvarlegum áðurnefndum streituvöldum geta annað hvort verið ogálag af völdum þreytu eða félagstilfinningaleg streita annars vegar eða vanaálag af völdum einhæfni hins vegar. Hversu alvarleg streitan er og hversu lengi hún varir, fer í grundvallaratriðum eftir huglægu mati sérhæfðra krafna sem tengdar eru persónu, umhverfi og frammistöðu. Í þessu tilliti standa knattspyrnuþjálfarar, sérstaklega þeir sem þjálfar atvinnumenn, svo til stanslaust frammi fyrir sigri eða ósigri sem og hinum linnulausu kröfum og væntingum forráðamanna félaga, leikmann, dómara áhorfenda og fréttamanna. Þessir þættir streitunnar hafa lítið verið rannsakaðir kerfisbundið fyrr en nú. Aðeins eru til örfáar kannanir sem fengist hafa við líkamlega og sálræna streitu knattspyrnuþjálfara.

Hin líkamlega og andlega streita knattspyrnuþjálfara fyrir, í og eftir leik er augljóslega mikil. SAMkvæmt rannsókn Trezeciak, Heck, Satomi og Hollmann gerðu (1981) var samhengi á milli hjartsláttar og leiksins. Púlsmælingar á 14 af 18 þjálfurum atvinnumanna sýndu meðaltal upp á 104 slög/mín 30 mínútur fyrir leik. Á meðan á leiknum stóð sveiflaðist púslinn milli 108 og 156 slög/mín. Þegar púls tveggja aldurshópa var borinn saman kom í ljós að púls þeirra yngri og óreyndari var ögn hærri en hins hópsins en munurinn var þó ekki marktækur. Í þessari rannsókn var ekki samband milli hinna ýmsu athafna þjálfaranna og hjartsláttar.

Biener (1986) rannsakaði ákveðna þætti sálrænnar streitu. Hann kannaði sérstaka streituvalda og síendurteknar athafnir hjá 227 þjálfurum með spurningalista. 83% þeirra skilgreindu streitu sem sálrænt álag, 7% sem líkamlegt álag og 10% sem álag úr öllum áttum, stöðuga gagnrýni, ótta við ósigur og nauðsyn þess að sigra. 79% þjálfaranna skyjuðu streitutilfinninguna sem meðalháa eða háa en aftur á móti aðeins 21% sem lága. Varðandi endurteknar athafnir nefndu þjálfararnir oft samtöl við samstarfsmenn sína eða fjölskyldumeðlimi, líkamlegar athafnir, (t.d. gönguferðir), afslöppun, sjónvarpsgláp og mikinn svefn.

Þessi könnun sem hér er fjallað um tók ekki fyrir sérstakar athafnir fyrir, í og eftir leik með í reikninginn. Sá þáttur hennar sem fjallaði um sálræna streitu tók aðeins fyrir almenna þætti en hvorki endurtekkna hegðun né athafnir og skynjanir tengdar knattspyrnu. Til að auka og afmarka skilning og þekkingu voru efirfarandi vandamál líkamlegrar-andlegrar og sálrænnar streitu kannaðar:

1. Líkamleg og andleg streita með tilliti til hjartsláttar fyrir, í og eftir leik, háð athöfnum og atvikum í leiknum.
2. Andleg streita með tilliti til mats á sérstökum þáttum tengdum umhverfi og sigri eða ósigri.

Aðferð

Til að kanna líkamlega og andlega streitu voru tveir þjálfarar atvinnumannaliða, sem voru að leika hvort gegn öðru, rannsakaðir með mælingum á hjartslætti og hegðun fyrir, í og eftir leik. Púslinn var mældur með tæki sem heitir "sport tester pe 3000" sem framleitt er af Polar Electro í Kempele í Finnlandi. Þessi mælir er úr litlu beltum sem fest er yfir brjóstkassann og á beltinu er festur sendir. Loks er úr sem setttt er á úlnið og nemur það frá sendinum. Með þessu tæki er hægt að mæla hjartslátt á 15 sekúndna fresti í 4 klst. og þar með allt sem hefur áhrif á púslinn í leik, spennandi atvik o.s.frv. Til að tengja hjartsláttinn slíkum atvikum voru tveir menn látnir skrifa all slíkt niður. Þeir unnu saman í því að horfa á og skrifa niður mörk, knattrak, sendingar, aukaspurnur, vítaspurnur, meiðsli leikmanna o.s.frv. Þetta var síðan borið saman við hegðun þjálfarana.

Leikurinn var því ekki tekinn upp á myndband. Í stað þess voru þjálfararnir teknir upp á myndband fyrir, í og eftir leik og hegðun þeirra flokkuð niður eftir hreyfingu og hvar þeir héldu sig, þ.e. hvort þeir sátu, stóðu, gengu hratt eða hægt, gáfu fyrirskipanir til leikmanna sinna, töluðu við aðstoðarmenn sína eða línuvörðinn og einnig eftir tilfinningum, sérstaklega hvað snerti mörk, góða eða slæma hegðun leikmanna sinna s.s. gleði, ótta hræðslu og vonbrigði. Þar eð mælitækið og myndbandið voru sett af stað á sama tíma var hægt að tengja athafnir þjálfaranna beint við hjartslátt þeirra og sérstök atvik í leiknum.

Til að rannsaka þætti andlegrar streitu var þjálfurum afhentur sérstakur spurningalisti um streitu sem tengjast umhverfi knattspyrnunnar eða starfi þjálfara. 45 streituvaldar voru taldir upp og þeim átti að gefa einkunn frá 1 (ekki streitumyndandi) og upp í 7 (mjög streitumyndandi). 28 þjálfarar atvinnumannaliða og toppáhugamannaliða svöruðu þessum spurningum.

Niðurstöður:

Líkamleg og andleg streita.

Til að kanna líkamlega og andlega streitu voru hjartslátturinn og hegðun þjálfaranna tveggja rannsökuð. Báðir þjálfuðu þeir lið í 2. Bundeligu. Heimaliðið þurfti að sigra til að öðlast rétt til að leika um sæti í 1. deild en aðkomuliðið var um miðja deild. Um 2500 áhorfendur studdu heimaliðið.

Mælingar og athuganir á hjartslætti og hegðun þjálfaranna hófust 33 mínútum fyrir leik og stóðu yfir í 150 mínútur. Hegðun þeirra allan leikinn var tekin upp á myndband að frátöldu leikhléi. Heimaliðið skoraði á 22 mín. en eftir jafnan leik og mörg færi skoraði aðkomuliðið á 87 mín og náði jafntefli.

Hjartsláttur þjálfara heimaliðsins sveiflaðist milli 110 og 160 slaga/mín. Meðaltalið í 170 mín. var 126 slög/mín. Hjartsláttur hins þjálfarans sýndi sömu sveiflur en var meðaltali 124 slög/mín í 150 mínútur.

Frá því að byrjað var að mæla og þar til leikurinn hófst var púls beggja þjálfara milli 110 og 120 slög/mín. Fögnuður þjálfara heimaliðsins eftir að það skoraði hleypti púlsinum úr 130 í 147 slög/mín. Aftur á móti var púls hins þjálfarans svo til óbreyttur, eða um 130 slög/mín. enda sýndi hann frekar litlar tilfinningar. Tveimur mínútum eftir markið var púls heimaþjálfarans enn 20 slögum hærri en hins.

Báðir þjálfarar gengu til búningsherbergja í leikhléi, töluðu við leikmenn sína og fengu sér svo aftur sæti á bekknum. Á meðan á þessu stóð fór hjartsláttur heimaþjálfarans úr 120 í 140 slög/mín. en hinn þjálfarinn var með um 120 slög/mín.

Í seinni hálfleik var púls beggja þjálfara lengst af 110 til 140 slög/mín. Eftir að gestirnir höfðu skorað á 87. mín rauk púslinn á þjálfara þeirra úr 130 í 160 slög/mín. sem má leiða til fagnaðarláta hans. Viðbrögð hins voru þau að hann stóð kyrr, tók fyrir augu sín og hristi höfuðið til að láta í ljós vonbrigði sín og depurð. Við þetta hækkaði púls úr 135 í 150 slög/mín.

Eftir þetta sköpuðust góð marktækifæri og hjörtu beggja þjálfara slógu um 150 sinnum á mínútu. Eftir elikinn hægðist á hjartslætti heimaþjálfarans og fór hann niður í 120 slög meðan hann gekk hægt til búningsherbergja, veitti fréttamanni viðtal og tók þátt í fréttamannafundi. Allt þetta tók 30 mínútur.

Þessar niðurstöður af mælingum tveggja þjálfara í 2. deild atvinnumennsku sýna að líkamleg og andleg streita, mæld með hjartslætti, fer mjög hátt þrátt fyrir litlar líkamlegar athafnir á sama tíma. Það er greinilega samsvörun á milli mikilvægra augnablika í leiknum og meira eða minna tilfinningatengdra athafna þjálfaranna annars vegar og hjartsláttar þeirra hins vegar.

Andleg streita

Sérhæfðu spurningarnar í spurningalistanum voru 22 og snéru að streituvöldum í umhverfinu, nánar tiltekið varaðndi sambandið á milli þjálfara og forráðamanna félaga, áhorfenda, dómara, fréttamanna og andstæðinga og 23 spurningar varðandi keppnistímabilið og voru flokkaðar frá 1, ekki streituvaldandi, upp í 7, mjög streituvaldandi. 28 þjálfarar atvinnumannaliða og toppáhugamannaliða svöruðu spurningalistanum.

Í heild má segja að þjálfararnir hafi flokkað sérhæfðu umhverfisþættina sem lítið eða meðal streituvaldandi. Hæstu streitumörkin voru í sambandinu á milli þjálfara og dómara í útileikjum, leikmanna sem höfðu verið varamenn lengi, dómara á heimaleikjum, leikmanna sem höfðu verið varamenn í stuttan tíma og blaðamenn. Þjálfarar töldu ekki vera mikla streitu í sambandi þeirra við aðstoðarþjálfara, fjármögnunaraðila, þjálfara andstæðinganna, leikmenn andstæðinganna og áhorfenda á heimavelli.

Mat á streitu af völdum umhverfisþátta var í flestum tilfellum mun lægra en þátta tengdum keppnistímabilinu og leikjum. Þjálfararnir mátu eftirfarandi fimm atriði frekar eða mjög streituvaldandi: nauðsyn þess að forðast fall með því að sigra í síðasta leiknum, fallhættu og aðeins þrír leikir eftir, fallhættu á miðju keppnistímabili, stór töp og að verða að vinna í síðasta leik til að komast upp. Á hinn boginn voru eftirfarandi atriði talin lítið streituvaldandi: mikið forskot (mörgum mörkum yfir) undir lok leiks, sigur, efsta sæti eftir fimm leiki, efsta sæti á miðju keppnistímabili og jafntefli í útileikjum.

Samantekt

Í þessari könnun voru sérstakir líkamlegir og andlegir streituþættir meðal knattspyrnuþjálfara rannsakadír. Varðandi samtvinnnaða líkamlega og andlega streitu var hjartsláttur tveggja þjálfara í 2 deild mældur fyrir, í og eftir leik. Púls þeirra var á bilinu 110-160 slög/mín. og náði hámarki þegar eigið lið eða andstæðingarnir skoruðu mörk. Það virðist vera náíð samband milli afdrifaríkra atvika á vellinum, tilfinningalegra viðbragða (t.d. gleði, sárinda/ergelsis, vonleysis) og/eða hreyfingar, sem viðbrögð við atviki (t.d. sitja, standa, ganga, stökkva) og púls þeirra.

Varðandi andlegu streituna voru áhrif sérhæfðra umhverfisþátta og atriða tengd keppnistímabilinu og leikjum hjá 28 þjálfurum atvinnumannaliða og toppáhugamannaliða rannsökuð. Sambandið við aðstoðarþjálfara, fjármögnunaraðila, þjálfara andstæðinganna og leikmanna hins liðsins var metið lítt streituvaldandi. Mesta streitan var í þeim tilfellum þar sem um var að ræða alvarlega fallhættu í síðasta leik, þremur leikjum fyrir lok keppnistímabilsins eða um mitt tímabilið og stór töp. Sömuleiðis var það talið valda mikilli streitu að komast ekki upp í næstu deild fyrir ofan nema með því að sigra í síðasta leik.

Niðurstöður af þessum víðamiklu rannsóknum sýna að andleg-líkamleg streita knattspyrnuþjálfara fyrir, í og eftir leik getur orðið mjög mikil og óttinn við að tapa, slæm úrslit í byrjun keppnistímabils, um miðju þess og rétt fyrir lokin geta valdið mikilli andlegri streitu. Þess vegna verða knattspyrnuþjálfarar að læra skynja og meta aðstæður til að bregðast við margföldu álagi á réttan hátt. Á þann hátt geta knattspyrnuþjálfarar komið í veg fyrir að ýmsir streituvaldar endi með langvarandi ofálagi eða óstöðugri hegðun.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Lærdómur um slökun

Spenna og lærdómur til slökunar.

Spenna og þensla geta orsakað mörg vandamál fyrir manninn í dag. Tíminn er of stuttur og allt verður að gerast með miklum hraða. Æfingar geta tekið mikið af þeim áhyggjum sem þensla og spenna orsaka. Spenna getur valdið mörgum sjúkdómum – verki og sársauka, höfuðverk, hækkun blóðþrýstings og slæma hálsbólgu og hjartaslagi. Láttu það ekki henda þig. Áhættuskjal umboðsmanns felur í sér, hjarta sjúkdóm, fjölskydusöguna, yfirvigt, hár blóðþrýstingur, mikla dýrafitu, ekki næg hreyfing og spennu. Listinn að slappa af verður að læra og æfa. Grefðu sjálfum þér fimm mínútur á dag til að vinna upp á þig og ná þér niður, það mun minnka höfuðverkinn, það mun taka stífleikann úr hálsinum, öxlum og brjóstakassa, það mun halda hitanum í lagi og þá verður miklu viðkunnulegri maður að þekkja. Slappaðu af eftir æfingar – nýttu tímann til að ná þér niður (hjartsláttum) og púlsinn réttann. Vinnuvöðvar verða að kólna rólega og þannig hindra krampa og tognanir. (Háspenna).

Í hverju á maður að vera.

Vertu í þægilegum fötum – ekki æfa í þröngum fötum, vertu óþjakaður (óþvingaður) og heitur,. Skór verða að passa vel og vera öryggir. Fjarlægðu alla skartgrip, óþægileg slysa geta orsakast af lausum hringum, hálsmenum, festum, og keðjum og því um líku.

Sársauki og meiðsli

Ef þú meiðist – stoppaðu. Það er til gullvæg regla, aldrei reyna of mikið. Það er til tvöskonar tegundir sársauka. Það er þrýndi við að æfa hraustlega, hafa hreyft sig of lítið í lengri tíma, það er tímabundið. Farðu í heitt bað og það mun brátt hverfa. Síðan eru það meiðsli sem eru sármeiðsli og stingir. Sársaukameiðsli verður alltaf að rannsaka. Vertu ekki ósanngjarn/gjörn og kröfuharður /hörð á líkama þinn. Byrjaðu hægt og rólega að byggja upp í þá stöðu sem þú getur haldið, þú getur æft stöðugt, bætt þig og séð og fundið árangur.

Áður en að æfingu kemur.

Vertu alveg viss um að þú hafir hálfótma þvagblöðru. Borðaðu ekki feitan og þungan mat eða drekka alkohól því árangurinn af því verður vöðvakrampi og flökurleiki.

Stop listinn

Ef þú hefur einhver hjartavandamál, ígerðir eða alvarlega þrútnar blóðæðar í öxlum skaltu ráðskast við lækinn þinn sem getur skipulagt æfingar fyrir þig. Hlustaðu á líkama þinn ef þú funnur fyrir einhverjum meiðslum stoppaðu þá. Vertu vakandi fyrir (yfir) æfingum sem gerða eru fyrir bakið. Byrjaðu rólega og byggðu þig upp skipulega, reyndu aldrei of mikið á þig.

Hvernig notfæri ég mér upplýsingar.

Margar aðferðir eru kunnar til æfingar og það verða tilraunir þínar að finna þá aðferð sem hentar þér best. Þessar æfingar eru búnar til að örva þig upp (örva áhuga þinn) og gera þig mjúkan og sveigjanlegan. Taktu þig saman í andlitinu og eyddu klukkutíma í æfingar.

Byrjaðu rólega og varlega og vindu þig upp að markmiði þínu. Mundu að ofreyna þig ekki, byrjaðu rólega og ef þú finnur til STOPPAÐU.

Hlaup eða skokk

Þú ert aldrei of feitur/feit, og gamall/gömul eða svo hægfara til að byrja að hlaupa. Hlaup er dásamlegt alhliða æfing. Eflir hæfileika hjarta og lungna. Þetta er sjálfsagt auðveldasta leiðin til æfingar (þjlafunar)Allr sem þú þarft eru nokkrar skyrtur og góða skó sem passa vel og skeiðklukku. Lélegur skóbúnaður mun vissulega meiða þig í ökla og hnjám og mun auk þess orsaka bakmeiðsli. Svo höfuðatriði eru góðir skór. Sportbúðirnar munu ráðleggja þér réttu skónavið þitt hæfi. Byggðu upp rólega, startaðu með frísklegu labbi – auku hraðann þinn og taktu stærri skref.

Aðalsteinn Örnólfsson, þjálfari

Vorþankar Aðalsteins Örnólfssonar

Á næstu síðum flytjum við efni, sem við teljum að eigi erindi til allra, er að knattspyrnumálum starfa, og þá ekki síst þeirra sem sjá um þjálfun yngri sem eldri knattspyrnumanna.

Flest þeirra atriða sem fjallað er um í greinarflokkum er fara hér á eftir eru flestum kunn en vilja mörg gleymast þegar mest á ríður, að menn hafi þau efst í huga.

Senn líður að því að knattspyrnutímabilið 2000 hefjist þess vegna ætti ekkert að vera því til fyrirstöðu, að menn gefi sér tíma til að yfirfara atriði þau sem gerð eru að umtalsefni og fram eru sett í eftirfarandi köflum. Þar er margan fróðleikinn að finna um knattspyrnuna sem gott er að rifja upp einmitt á þessum tíma árs - tíma vorannanna. Líf og fjör færast yfir menn og málefni með hækkandi sól og lífsgleðin speglast í tápi og fjöri. Og það er leikur að læra.....

Setjumst niður og hvílum okkur um stund og íhugum framtíðarform komandi sumars og keppnistímabils með tilliti til þeirra leiðsagnar sem eftirfarandi blöð flytja okkur frá þekktustu og færustu leiðbeinendum stórþjóðanna, því efnið er mestallt lauslega þýtt.

Samstaðan milli leikaðferða og knattmeðferðar

Knattmeðferð eða knattleikni getur verið sérstæð íþróttagrein. Knettinum getur þannig verið spyrnt og skallað án nokkurs sýnilegs tilgangs nema ef væri vegna ánægjunna einnar saman.

Leikaðferðir eru annars eðlis. Hver sem leikaðferðin er jafnvel hin auðveldasta breyting verður að vera skipulögð. Mögulegt er að skipuleggja slíka breytingu án hjálpar leikninnar eða knattmeðferðarinnar í hvers konar mynd sem er.

Þegar leikmaður færir sig inn á autt svæði, er hann vanalega neyddur til að hlaupa. Þegar leikmaður framkvæmir auðveldustu frumatriði samleiks, svo sem að senda frá sér knöttinn, verður hann að viðhafa eða framkvæma einhvers konar spyrnu. Í báðum tilfellum nýtur hann knattmeðferðarinnar. Knattmeðferðin getur því átt tilverurétt eða verið framkvæmd án nokkurs verulegs leikræns tilgangs, en leikaðferðirnar geta ekki verið aðskildar frá leikninni eða knattmeðferðinni, - nema frá fræðilegu sjónarmiði.

Í nútíma knattspyrnu verða leikaðferðir, leiktækni og knattmeðferð að vera í fullu samræmi hver við aðra. Er þjálfari setur saman áætlun um leikaðferð verður hann umfram allt að taka fyllilega til greina knatthæfni og leikreynslu liðs þess, sem hann er ábyrgur fyrir.

Það er t.d. mjög röng ákvörðun að krefjast þess að leikmönnum að senda knöttinn viðstöðulaust frá sér, í stað þess að ná fullu valdi yfir knettinum áður en þeir senda hann frá sér, ef staðreyndin er, að leikmennirnir hafa ekki fullkimið vald á sendingum, jafnvel þótt þeir þurfi ekki að senda nema stuttan spöl.

Á sama tíma verður einnig að taka leikræna hæfileika andstæðinganna til greina. Ef þeir t.d. eru góðir að skalla, þá segir það sig sjálft, að það yrði mjög heimskulegt í því tilfalli að viðhafa oft háar sendingar. En aftur á móti, ef framherjarnir í liði þjálfarans eru lagnir við að skalla, verður að sjálfsögðu skipun þjálfarans að viðhaa bogasendingar.

Frumskilyrði þess að sameina megi leikaðferðir og leikhæfileikar eða knattmeðferð er að áætlunin um þaðhvernig leik skuli samræma getu leikmannanna, hvað varðar knatthæfni þeirra, en ekki öfugt. Leikaðferðir er hægt að móta á tiltölulega skömmum tíma, en langan tíma getur tekið að bæta knattmeðferð og tækni.

Leikaðferðir þær sem valdar eru, eiga því ávallt að vera í samræmi við knatthæfni og leikni leikmanna þeirra, sem hlut eiga að máli hverju sinni.

Það er alrangt að taka upp leikaðferðir, sem krefjast meiri leikhæfni og leikmennirnir ráða yfir. Eðlilega lokar þetta ekki möguleikanum hvað varðar vissar leikaðferðir, þá geta þær bætt upp vöntun á leikhæfileikum. En það sem mestu máli skiptir er sú staðreynd, að áætlun um leikaðferðir á ávallt að grundvallast á leikhæfileikum og leikni.

Sérhver hugmynd um leikaðferð er dæmd til að mistakast, ef hún er ekki byggð á raunverulegum mælikvarða og hæfni leikmannanna.

Sambandið milli leikaðferða og líkamlegs þols

Jafnvel frábær áætlun um leikaðferðir getur brugðist, vegna þess að gleymst hafði að taka líkamspól leikmannanna til greina eða með í reikninginn.

Frábær áætlun dett niður á pappír getur fyrr en varir flosnað upp, því miður, ef leikmennirnir eru ekki gæddir þeim líkalega styrklæeika, sem með þarf til að framkvæma hana á leikvellingum. Þess vegna verður ávallt, þegar áætlanir um leikaðferðir eru gerðar, að taka til greina viss atriði varðandi þol leikmanna þeirra, sem viðkomandi lið skipa.

Í fyrsta lagi á aldrei að gefa einstaklingi, vissum hlutum liðsins eða liðinu í heild - verkefni - sem þessir aðilar hafa ekki líkamlegan styrkleika til að uppfylla.

Það er t.d. rangt að fá leikmanni hlutverk framliggjandi miherja og krefjast af honum að vinna verk sitt á víðáttumiklu og stóru svæði, ef umræddur leikmaður hefur ávallt leikið hlutverk "örvaroddsins" í sóknum liðsins, hlutverk, sem krefst miklu minna líkamlegs álags. Hlutverk hins djúpt framliggjandi miðherja mun allt frá byrjun verða tilað þreyta leikmanninn til muna og mistök hans við að rækja skyldu sína geta orðið örlagarík fyrir liðið í heild.

Til viðbótar því að taka ávallt líkamlegt þol síns eigins liðs til greina er ekki síður þýðingarmikið að taka einnig til greina líkamspól andstæðinganna, bæði hvers og einstaklings í liði þeirra, sem liðsins í heild.

Afleiðingin ónógrar þjálfunar eða líkamspóls kemur oft fram þannig að lið hafa ekki kraft til að leika síðari hálfleik af sama kappi og þann fyrri. Mörg knattspyrnulið reyna að bjarga þessu með því að leika ekki á fullum hraða í fyrri hálfleik svo að leikmennirnir geti frekar beitt sér í síðari hálfleiknum. Ef knattspyrnulið er í mun betri líkamspjálfun en andstæðingar þess, reynir það að yfirkeyra þá allt frá byrjun leiksins. Þetta verður til þess að andstæðingarnir verða bókstaflega að eyða orku sinni og það tiltölulega fljótt og verða því auðveld bráð fyrir styrkara liðið í síðari hálfleiknum.

Margir leikmenn verða ófærir um að fylgjast með í hraða leiksins sakir lélegrar undirbúningsþjálfunar og ónógs líkamspóls. Þessar staðreyndir ættu bæði leikmenn og þjálfari að hafa í huga fyrir og meðan á leik stendur.

Það er skynsamlegt að notfæra sér yfir burði í þoli með því að láta miðherjann þreyta vörn andstæðinganna þannig að hann neyðir varnarleikmennina til að vera á stöðugri hreyfingu, því fyrr eða síðar kemur að því að þeir gefast upp.

Ef vitað er um að einhverjum varnarleikmanna andstæðinganna er illa við að hreyfa sig mikið, er um að gera að láta hann hlaupa. Leiknum á að beina sem oftast að þeirri hlið vallarins þar sem þessi maður leikur. Langar sendingar, svo hann þurfi að hlaupa fjóra til fimm spretti með stuttu millibili, eru vanalega nóg til þess að ná undirtökunum á slíkum leikmanni.

Dæmin, sem hér að framan hefur verið vitnað til, skýra svo ekki verður um villst, að þol er þýðingarmikið atriði, þegar leggja á fram nákvæma áætlun um leikaðferðir.

Þjálfarinn verður að taka alvarlega til athugunar styrkleika og úthald liðsins, sem hann er ábyrgur fyrir og leikaðferðirnar sem eru valdar eiga að vera settar í samband við þjálfun þá, sem á að undirbúa og koma leikmönnum á það stig líkamlegrar þjálfunar, sem gerir þeim fært að mæta kröfum, er leikkerfið eða leikaðferðirnar gera til þeirra.

Rétt er það að einbeittniog baráttuvilji getur framkallað að leikmaður vinni upp það sem vantar á úthaldsæfingu hans, það er að segja, það líkamsprek, sem leikskipulagið krefst af honum, en hættulegt er fyrir þjálfarann að treysta á slíkt.

Það er einnig auðsætt frá dæmum hér að framan, að þol andstæðinganna verður einnig að taka tillit til greina. Bent hefur verið á hvernig hægt er að draga úr þreki þeirra með rétt skipulögðum leik.

Sambandið milli leikaðferða, leikskipulags og utanaðkomandi atriða

Í knattspyrnuleik breytast kringumstæður mjög ört. Þetta á einnig við um aðrar íþróttagreinar, en mjög ólíkt er að breytingin sé eins mikil og á sér stað í knattspyrnu.

Eitt af þeim atriðum, sem áhrif hafa á leikskipulag knattspyrnuliða er stærð vallarins, sem leikið er á. Flest knattspyrnulið eiga sinn eigin völl. Þau gera meira en að æfa þar, því í það minnsta helmingur keppnisleikja þeirra fer fram á heimavelli liðsins. Leikmennirnir eru vanir völlum, stærð hans og yfirborði og ávallt er sérstök tilfinning samfara því að leika á heimavelli og jafnan jákvæð. Allt er þetta tekið með í reikningin, er leikaðferð á heimavelli er ákvörðuð. Þegar leikið er að heiman hendir það, að hlutirnir vilja snúast við. Leikskipulagið, sem var svo árangursríkt heima fyrir, getur brugðist við hinar breyttu kringumstæður.

Stærð vallar þess, sem leika skal á hverju sinni og aðrar aðstæður eru atriði, sem taka verður til greina, þegar leikskipulag er útskýrt fyrir leikmönnum áður en leikur hefst.

Lágmarksstærð knattspyrnavallar fyrir löglega kappleiki á Íslandi er 100 x 60 metrar. Þetta mun vera algeng stærð valla í sveitum landsins, en í flestum kaupstöðum er stærð valla yfir höfuð 105 x 64 metrar, þó getur þetta verið breytilegt. Lengdin frá 100 x 105 metrar og breiddin frá 60 til 70 metrar.

Þar sem vellir eru tiltölulega breiðir í samanburði við lengdina er framherjum ráðlegt að staðsetja sig þannig að þeir á þann hátt dragi varnarleikmenn andstæðinganna út á hliðarlínanna. Á breiðum velli eiga framherjarnir að geta hlaupið auðveldlega inn í auð svæði og þennan möguleika á að nota sér óspart. Hins vegar eiga varnarmennirnir að varast það að láta lokka sig út til hliðarlínanna og opna þannig um of miðjuna. Aftasta vörnin á ávallt að vera reiðubúin til að aðstoða samherja sína á miðsvæðinu. Og þegar knötturinn er í námunda við aðra hliðarlínuna, ætti bakvörðurinn á gagnstæðri hlið vallarins að hreyfa sig um svo sem 15 til 20 metra inn eftir völlum og vera þannig reiðubúinn til hjálpar.

Ef vellir eru langir í samnburði við breidd þeirra eru þeir sérstaklega heppilegir fyrir snögga og fljóta varnarleikmenn. Lögun vallarins leiðir af sér að sóknar- og varnarmenn þrengjast saman á hinu tiltölulega þrönga svæði fyrir framan markið. Þessi aðstaða gerir sókninni erfiðara fyrir og er því kostur fyrir varnarleikmennina.

Mikilvægt er við slíkar aðstæður að geta hafið snögga sókn. Góð hnitmiðuð spyrna fram völlum eða háspyrna hjálpar til að hefja skyndisókn upp úr varnarstöðu, því þegar þannig er pressað að markinu, eins og fyrr er lýst, eru varnarmenn sóknarliðsins vanalega staðsettir með milku millibili við miðlínu eða þar um bil. Slík leiftursókn er gullið tækifæri fyrir skjóta framherja, því undantekningarlítið fá þeir nóg svæði til að athafna sig fyrir utan möguleikann til að njóta góðs af yfirburðarflýti þeirra. Á tiltölulega þröngum velli er hyggilegast að viðhafa langar sendingar fram völlum. Reynist það yfirhöfuð árangursríkara en að senda mikið til hliðanna.

Þegar leikið er á þröngum velli, ættu framherjarnir að skipta oft um stöður, því með slíkum leik vinna þeir að nokkru upp og minnka yfirburðastöðu varnarleikmannanna, sem hinn þröngi völlum skapar þeim og því oftast, sem framherjarnir víxla stöðum, því erfiðara gera þeir varnarmönnum að framkvæma hlutverk sín.

Leikaðferðir eiga að miðast við lögun og stærð vallar þess, sem leikið er á. Vel stór völlum er sérlega heppilegur til þess að byggja upp hraðar sóknir með löngum sendingum. Slíkir vellir eru einnig hagstæðir fyrir leikmenn í góðri æfingu. Á stórum velli er staða framherjans mun hagstæðari en varnarleikmannsins.

Leikni er mjög þýðingarmikið atriði, þegar leikið er á litlum velli. Það verður að taka við sendingum á tiltölulega takmörkuðu svæði og andstæðingarnir eru miklu nær og ávallt reiðubúin til að berjast um knöttinn. Og vegna hins þrönga rúms (til að vinna í) verða

sendingar allar að vera hárnákvæmar. Knattrekstur, leikbrellur og skot á markið verða miklu erfiðari, þegar athafnasvæðið er lítið og langar sendingar frá vörninni eru sjaldan árangurríkar á litlum velli. Sendingar eiga að vera stuttar og nákvæmar. Varnarveggurinn verður aðeins brotinn, ef framherjarnir eru á stöðugri hreyfingu og skipta oft um stöður. Vanalega er líttill völlum hagstæður fyrir varnarleikmennina, en framherjarnir eiga við erfiða aðstöðu að etja. Yfirleitt eru jafnvel reyðustu framherjar tregir til að leika á litlum völlum úti á landsbyggðinni. Yfirburðir í úthaldi koma að litlu gagni sakir hins takmarkaða svæðis.

Gæði vallanna er annað atriði, sem hefur utanaðkoandi áhrif á leikaðferðir. Sléttur völlum er sérstaklega heppilegur til að leika yfirvegaða knattspyrnu með lágum sendingum. Aftur á móti, ef völlumurinn er ósléttur er ekki hyggilegt að viðhafa lágar sendingar, vegna þess að stefna þeirra getur breyst og leikmönnum er einnig íþyngt með að framkvæma tækniatriði á réttan hátt. Það er því heppilegast að halda knettinum á lofti eins og frekar er unnt, ef völlumurinn er ójafn. Við slíkar aðstæður er og kostur að hafa vald á (Beckham) bogasendingum.

Harðir, lausir eða of grösugir vellir hafa hver fyrir sig mismunandi áhrif á knöttinn. Boltinn hroppar hátt á hörðum völlum. Ef framherji eða varnarleikmaður lætur boltann snerta jörðu, mun boltinn hoppa of hátt og mótherjanum er um leið gefið tækifæri til að trufla. Leikmenn ættu því að venja sig á að ná valdi yfir knettinum eða að senda hann frá sér áður eða rétt í því að hann snerti jörðu.

Þegar leikið er á fremur lausum velli verður það til að hjálpa leikmönnum við að hafa fullt vald á knettinum, vegna þess hve hinn lausi jarðvegur dregur úr ferð boltans. Afar laust yfirborð vallar, sem oftast nær er raunverulega sandur - sandvöllum - hefur ávallt erfiðleika í för með sér. Boltinn platar leikmennina og leikmennirnir verða fljótlega þreyttir, því mikil orka fer í að hlaupa við slíkar aðstæður. Á slíkum völlum á því að varst ónauðsynleg hlaup og knattrekstur. "Látum knöttinn um erfiðið" og "rekið aldrei knöttinn, ef sending myndi nægja" ættu að vera einkunnarorð við slíkar aðstæður.

Á grösugum völlum verður hornið sem myndast þegar boltinn hroppar, ekki hið sama og við góðar aðstæður. Knötturinn, sem kemur svífandi í kröppu horni, myndar vanalega svipað horn er hann hroppar upp aftur, - en lágir boltar eru jafnan óútreiknanlegir fyrir reynslulitla leikmenn við slíkar aðstæður, þar sem lágir boltar eiga það til að hoppa í gagnstæða stefnu. Og það er sérstaklega erfitt að eiga við fastar sendingar, því knötturinn vill gjarnan kastast til á grasinu. Ef leikmennirnir hafa ekki auga fyrir að reikna út hið rétta horn, er knötturinn hroppar, fer hann gjarnan undir skósóla þeirra.

Knattspyrnan er eingöngu og aðallega útiþrótt og því að verulegu leyti háð veðráttunni. Rigning getur breytt ásigkomulagi leikvallar á tiltölulega skömmum tíma. Ásigkomulag vallarins breytist eftir því hve mikið rignir og leikaðferðir eiga einnig að miðast við hinar breyttu aðstæður.

Þegar leikið er á blautum velli geta stuttar sendingar verið viðhafðar þar sem háll völlum hefur ekki í neinu tilviki áhrif á stefnu knattarins. Aftur á móti verða menn að einbeita sér við að tímasetja sendingar. Við slíkar aðstæður eru flestar villur gerðar, er leikmenn senda fram fyrir samherja sem er á hlaupum og ef sendingin er framkvæmd eins og leikið væri á hörðum velli, mun boltinn að öllu jöfnu fara of langt fram á við, vegna hinna ótraustu aðstæðna. Á blautum velli verður því að miða við að senda fyrir fætur samherja. Blautur og háll völlum getur einnig haft þau áhrif á knöttinn að hann hoppi á jafn villandi hátt og á grösugum velli.

Háll völlum er hagstæður fyrir lágvaxna og leikna leikmenns em hlaupa með stuttum skrefum.

Léttir leikmenn sem geta hlaupið þannig að þungamiðja líkamans er neðarlega, eiga auðvelt með að breyta um stefnu á hlaupunum, en háir leikmenn (stóran bók) eru hægfara og eiga í miklum erfiðleikum á sleipum og hálum velli.

Ef völlumurinn einhverra hluta vegna er ha'll og hægt er að velja ú fjölmönnum hópi leikmanna, á umfram allt að velja létta og leikna leikmenn. Þjálfarinn hefur þó ávallt valdið

til að velja leikmennina og þá hæfustu. Hann verður því að brýna fyrir leikmönnum hvernig þeir eiga að samlaga sig aðstæðum. Við sleipar aðstæður á ekki að hlaupa á fullum hraða, því það er sérstaklega erfitt að stansa snögglega eða breyta um stefnu. Varnarleikmönnum er sérstaklega ráðlegt að hreyfa sig tiltölulega hægt og háir og skrokkmiklir leikmenn ættu að halla sér fram á við, til þess að þungamiðja líkamans færist eins neðarlega og mögulegt er, þegar þeir hlaupa. Þungi líkamans á að hvíla sem mest á táberginu og leikmenn eiga að nálgast andstæðingana með léttum hliðarskrefum. Einnig er þýðingarmikið að vera ávallt á hreyfingu tilbúinn til að auka hraðann ef með þarf. En með slíkri viðstöðu er auðveldara að færa til þungamiðju líkamans, ef nauðsyn er á snöggu viðbragði.

Hvað sóknarmenn viðvíkur er nauðsynlegt að þeir temji sér snöggar og liprar hreyfingar, vegna þess að slíkar hreyfingar gera varnarleikmönnum erfiðara fyrir í hlutverkum þeirra.

Varnarleikmenn eiga ekki að halda sig of nálægt framherjum. Á hálum velli á t.d. sóknarmaður mjög auðvelt með að leika á varnarmann, ef hinn síðarnefndi valdar hann með því að vera alveg uppi við hann. Í slíkum tilfellum er jafnvel snögg bolvinda nóg til að snúa varnarmanninn af sér. Varnarmaðurinn á aðeins að gera áhlaupeða sækja að andstæðing sínum, þegar hann er viss um að áhlaupið ber árangur. Aftur á móti, ef vafi er á árangri áhlaups á andstæðing, á varnarleikmaðurinn að vita að betra er að bíða öruggara tækifæris.

Rennandi áhlaup - eða það að menn renna sér fyrir andstæðing - er mjög vinsæl, ef völlurinn er sleipur eða háll. Hægt er að beita þeim þótt menn séu í nokkurri fjarlægð frá andstæðingi sínum og slík áhlaup eiga ekki að hafa slyshættu í för með sér.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari

Aðalsteinn Örnólfsson á ferð í Þýskalandi og Noregi

Rudi Wöller unglingslandsliðsþjálfari Þýskalands

Alltof margar skotæfingar eru æfðar utan vítateigs, þó svo að flest mörk eru skorud innan vítateigs.

Hér tafla sem sýnir hvernig mörk voruð skorud í Bundisligunni 1990.

1	8	32	41	6	-
1	17	69	62	18	-
3	5	31	22	6	1

Farið að æfa markskot inn í vítateig þar sem flest mörk eru skorud

Lennart Bengtsen Svíþjóð

Þjálfari skipuleggur æfingu en ekki innhald hennar.

9 mörk skorud úr hornspyrnum í Svíþjóð

3 Hallir til að spila innanhúsknattspyrnu

Þarna gefst góður kostur til að testa leikmenn.

Leif Rocr Falkum

Leikmenn fá að njóta sín og vera þeir sjálfir.

Bestu leikmenn fara ekki alltaf eftir kerfum eða hlusta á þjálfara eða dómara. Þeir eru eins og hestar með fyrir augunum en geta alveg spilað kerfisbundið.

Þjálfarar eru undir spennu sem þeir verða fyrir í leikjum.

Færingar hafa tvo góða markmenn og einn mjög góðan stoppara í vörn. Þeir hafa Disiplin – system.

Þjálfari sem stjórnin hefur ekki trú á en nær samt árangri er látin fara.

Þjálfari sem stjórnin hefur tröllatru á en nær engum árangri en fær að vera áfram.

Lilleström: Tom Lund

Egill Olsen

Sendingar í heimsmeistarakeppninni voru 36089

35 sendingar að meðaltali í leik

22 aukspyrnur í leik (byrja sóknir á leik)

17 einköst, 4 hornspyrnur, 37 skot frá markmanni (15 útspörk, 22 spilaðar út)

12 skot á mark, 4, 8 á mark, 2,2 fór í vörn, 4 framhjá, 1 í net.

Föst leikatriði hafa aðeins 6 sekúndur

	VW'86	Em'88	W'90
Kyrrstöðu	30,3	23,5	34,8
Bolta sendingar	25,6	58,8	39,5
Langar sóknir	34,1	17,6	27,0

Eftir fríspark frá markmanni sem endar með marki

	20	10	12
Boltayfirtaka	2,3	2,9	2,6

47 í sókninni, 41 á miðjunni, 12 í vörninni, góðu liðinn eru öfugt miðað við slæmu liðin.

Mörk skoruð úr fjarlægð

	VW'86	Em'88	VW'90
Næst marki	6,1	14,7	13
Frá miðjunni	15,2	17,5	16,5
Langt frá	9,8	8,8	7,8
Skalla			

Benny Lennartsson Þjálfari hjá Stavanger

Rosenborg missir af marktækifærum mest af öllum í Noregi

Noregur – Svíþjóð 1990 (Landsleikir)

0	1	3-4-3
3	8	3-5-2
4	3	4-4-2
2	0	4-3-3
3	0	4-5-1
12 mörk	12 mörk	Leikaðferðir

4-4-2 í fyrri hálfleik og í seinni hálfleik 3-5-2, þannig leika Svíþjóð.

Spila 4-4-2 þegar menn kunna ekki að dekkja.

Stavanger spilaði maður á mann allan leikinn á móti Lierse.

Dómari og línuvörður eru sem ein heild þegar þeir mæta til leiks.

Aðalsteinn Örnólfsson, þjálfari

Mataræði 6. flokks leikmanna

Íþróttir og mataræði.

Það er hollt og gott að hreyfa sig, en mataræði skiptir miklu máli í löngum og ströngum keppnum. Við vitum að landslið allra landa fara alltaf með matreiðslumann og eru með næringasérfræðinga á sýnum snærum á ferðalögum og í keppni. Ég verð að játa að nú í seinni tíð hef ég alltof lítið hugsað sjálfur um mataræði fyrr en konan benti mér á, að við erum það sem við borðum. Tímaleysi og hraði hjá okkur er þannig að við gefum okkur alltof lítinn tíma með fjölskyldunni við matarborðið. Fljótlegast er að kaupa pissu, kjúkling og hamborgara á leiðinni heim, tekur minnstan tímann. Við gætum okkar öll á að setja rétt bensín á bílinn 95 eða 98 oktana. Við erum ekki eins athugul þegar við setjum matinn ofan í okkur.

Hollur matur skiptir máli fyrir árangur í námi, starfi, íþróttum og hefur áhrif á útlit og líðan. Ákjósanleg samsetning máltíðar er þegar kartöflur eða annað meðlæti þekja einn þriðja hluta disksins grænmeti annan þriðjung og kjöt og fiskur þann þriðja. Holl máltíð veitir rétt hlutföll fitu, kolvetna og próteina. Hlutföllin verða því aðeins rétt að fitusnauðum matvörum á borð við kartöflur, hrísgrjón, brauð og pasta sé ríflega skammtað á diskana að minnsta kosti til jafns við kjöt og fisk.

Sex atriði að hollu mataræði:

- a) Njóttu matarins.
- b) Borðum okkur hæfilega mett.
- c) Veljum fjölbreytta fæðu úr öllum fæðuflokkum.
- d) Aukum hlut grænmetis og kartaflna, kornvöru, brauða og ávaxta í daglegu fæði.
- e) Minnkum fituneyslu.
- f) Sýnum hófsemi í neyslu sykurs, sætinda og salts.

- * Gróft brauð eða annan kornmat
- * Að minnsta kosti 100g af grænmeti auk kartaflna
- * Einn til tvo ávexti
- * Tvö til þrjú glös af mjólk eða sambærilegt magn mjólkurmatar.
- * Fisk, kjöt, egg eða baunir.
- * Drekkum vatn hollasta svaladrykkinn.
- * Taka lýsi daglega.

Oft nægir að breyta einu eða tvennu í okkar daglega mataræði til að árangur náist.

Aðalsteinn Örnólfsson, þjálfari

Sláandi staðreyndir um skaðsemi tóbaks!

Á Íslandi bendir allt til þess að reykingar ungs fólks séu að aukast en það sýnir vel hversu auðvelt er að plata marga unglunga og hversu ósjálfstæðir þeir geta verið. Til allra hamingju eru langflestir unglingar þó á réttri leið í lífinu og hafa það mikið sjálftraust og sjálfsaga að þeir geti sagt nei við sígarettum og hverskyns óreglu. Þjálfarar gegna veigamiklu hlutverki í uppeldi barna og unglunga, bæði beint og óbeint. Reglan sýnir að ungviðið tekur oft meira mark á þeim heldur en foreldrum sínum.. Ef þjálfari reykir eða drekkur í návist þess sem hann þjálfar eru það skýr skilaboð um að slíkt sé af hinu góða. Varnarorð þjálfara um skaðsemi reikinga og tóbaks geta mótað afstöðu krakkanna til frambúðar og því er brýnt að þeir sinni forvarnarstarfi samhliða því að móta framúrskarandi íþróttamenn og einstaklinga. Í rauninni ættu öll íþróttafélög að hafa það að leiðarljósi að þjálfarar þeirra uppfylli öll skilyrði heilbrigðrar fyrirmyndar.

- Þú styttir líf þitt um 10 mínútur með hverri sígarettu sem þú reykir!
- Nikótín var upphaflega skordýraeitur!
- Í sígarettum eru yfir 40 krabbameinsvaldandi efni!
- Að meðaltali deyr einn Íslendingur á degi hverjum af völdum reikinga!
- Að meðaltali deyr einn Íslendingur á viku af völdum reykinga – annarra!
- Ef ein sígarett er reykta í návist barns er hægt að mæla niðurbrotsefni níkótíns í þvagi barns næstu 3 dagana.
- Tvöfalt meiri líkur eru á því að börn byrji að reykja ef foreldrar þeirra reykja og líkurnar eru þrefaldar ef eldri systkini reykja.
- Annar hver unglungur sem byrjar að reykja 12 ára og heldur því áfram í nokkra áratugi mun deyja af völdum þess. Og það er mjög kvalafullt.
- Á einu ári hefur sá sem reykir einn sígarettupakka á dag fengist við það í samtals 800 klukkustundir, hellt sem svarar 100g af tóbakstjöru ofan í lungun og eytt 24 trjám sem notuð voru við vinnslu tóbaks.
- Eitt tré er fellt til að búa til 200 sígarettur.
- Fleiri deyja langt fyrir aldur fram í heiminum af völdum reykinga en úr AIDS, í umferðaslysum, af hendi morðingja og af völdum eyturlyfja – samanlagt.
- Þær stúlkur sem reykja fá frekar appelsínuhúð en þær sem reykja ekki.
- Á ári hverju eru um 10 Íslendingar aflimaðir af völdum reykinga!
- Um 80% fólks á aldrinum 15 – 19 ára reykja ekki.
- Kostnaðurinn við reykja einn pakka á dag í heilt ár er um 100.000 krónur. Ef þú leggðir þessa upphæð í banka með bestu ávöxtun gætir þú tekið út 23 milljónir eftir 40 ár.
- Þeir sem eru hrifnir af gulum tönnum, hrukkum, andfýlu og reykingastybbu ættu að gerast fórnarlamb tóbaksframleiðenda.

Aðalsteinn Örnólfsson, Þjálfari