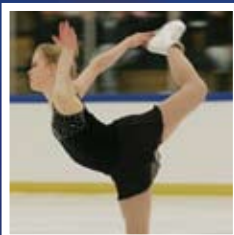


Afreksíþróttir og framhaldsskóli



ÍÞRÓTTABANDALAG
REYKJAVÍKUR



Að loknu grunnskólanámi stendur flest ungt fólk frammi fyrir því að velja sér framhaldsskóla. Huga þarf að ýmsu við það val, s.s. hvort bók- eða iðngreinanám verður fyrir valinu og einnig hvort valið er bekkja- eða áfangakerfi. Einnig hefur til að mynda staðsetning skólanna og vinasambönd áhrif á valið.

Það sem hins vegar vill gleymast er að taka með í reikninginn hvernig námið fellur að íþróttáþátttöku einstaklingsins. Tilgangur þessa rits er því að upplýsa ungt íþróttafólk í Reykjavík og foreldra þess um helstu þætti sem taka þarf tillit tilsvið íþróttaiðkun og nám fari sem best saman. Úr vöndu er að ráða þar sem framhaldsskólarnir eru 10 talsins í Reykjavík og því mun þessi samantekt aldrei verða tæmandi.

Hérlandis hafa nokkrir framhaldsskólar reynt að mæta þörfum íþróttafólks en með mjög misjöfnum hætti, sbr. Borgarholtsskóli, Flensborgarskóli, Fjölbrotaskólarnir í Breiðholti, á Suðurnesjum og Suðurlandi. Í þessum skólum hefur nemendum gefist kostur á að stunda sínar æfingar á skólatíma í stað þess að mæta í almenna íþróttatíma og þannig hafa þeir getað aukið æfingamagnið án mikillar fyrirhafnar. Æfingamagn verður að aukast á þessum aldri ef árangur á að nást en álagið á einstaklinginn má þó ekki margfaldast á einu bretti, þ.e. æfingar og keppni, félagslíf og svo sjálft námið sem aldrei má vanrækja. Að mörgu er að hyggja svo ungt afreks-íþróttafólk geti sinnt öllu þessu á farsælan hátt.



Reynsla og rannsóknir

Rannsóknir sýna að þátttaka í íþróttum leiðir til fjölmargra jákvæðra þátta eins og betri líðanar og námsárangurs. Framhaldsskólarnir hafa keppt við að laða til sín nemendur og segja má að sterkir námsmenn hafi verið sérstaklega eftirsóknarverðir. Þrátt fyrir að margir afburðanámsmenn komi úr röðum íþróttafólks hafa framhaldsskólarnir einungis að takmörkuðu leyti sniðið námið að þörfum þess hóps. Það ættu að liggja tækifæri í því að bæta þjónustu við íþróttafólk og þar með auka líkurnar á að sterkir námsmenn úr þeim hópi geti stundað farsælt nám samhliða íþróttaiðkun. Iðkun íþróttá hefur jákvæð áhrif á námsárangur en verði æfingaálag mjög mikið getur dregið úr þessum áhrifum. Eðlilegasta skýringin á því virðist vera sú að íþróttamaðurinn nær ekki að standa undir væntingum í námi og/eða íþrótt sem svo hefur neikvæð áhrif á t.d. líðan og námsárangur. Því er mikilvægt að fræða íþróttafólk um þá möguleika sem í boði eru og einnig þær hættur sem ber að varast svo það geti í kjölfarið tekið upplýsta ákvörðun.

Einn allra sigursælasti körfuknattleiksþjálfari bandaríska háskólaboltans, John Wooden, hélt því fram að hann væri stoltari af öllum þeim ungu mönnum sem hann hefði átt þátt í að koma til manns og mennta en af verðlaunagripunum í anddyri háskólans. Það er því mikilvægt að sjá tækifærin í því að leggja stund á íþróttir, sama hvort stefnt er á alþjóðlegan árangur eða ekki, þar sem beinn og óbeinn ávinningur íþróttþátttökunnar er seint metinn til fulls.

Norðurlöndin hafa staðið mjög misjafnlega að afreksíþróttabrautum. Þær hafa verið allt frá því að byggja á samstarfi sem kostað hefur lítil fjárútlát til kostnaðarsamra leiða með milligöngu sveitarstjórna og ríkisvaldsins sbr. Team Denmark og Olympiatoppen í Noregi. Það sem virðist vera sammerkt með afreksíþróttabrautum á Norðurlöndunum er viðurkenning þeirra á því að sveigjanleiki verði að vera í almennu námi svo hægt sé að koma til móts við ólíkt álag afreksíþróttafólks á æfinga- og keppnistímabili. Sem dæmi þá keppir einstaklingsíþróttafólk almennt meira á erlendum stórmótum á vormisseri en haustmisseri og því er mikilvægt að þeir geti stýrt álaginu í náminu. Einnig eykst æfinga- og keppnisálagið í hópíþróttum mikið á vormisseri sbr. úrslitakeppnir í handbolta, körfubolta og fleiri íþróttagreinum.



Framhaldskólar í Reykjavík

Flestir framhaldskólanna eru hefðbundnir áfanga- eða bekkjarskólar en þó býður Menntaskólinn Hraðbraut upp á frábrugðið skipulag sem hægt er að kynna sér á heimasíðu skólans. Það hentar misvel að stunda íþróttir af kappi samhliða námi í framhaldsskólunum sem að vissu leyti stafar af eðli þess náms sem í boði er og vilja skólayfirvalda til að koma til móts við íþróttafólk en einnig þörfum hvers og eins íþróttamanns.

Samkvæmt reglugerð Menntamálaráðuneytisins er framhaldsskólunum skylt að koma til móts við landsliðsmenn vegna ferða á vegum sérsambanda Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands. Þó er vakin athygli á því að nýlega var lögum um framhaldsskóla breytt til að veita þeim meira sjálfstæði. Af þeim sökum má vænta einhverra breytinga á skipulagi skólanna sem gætu leitt til meiri sveigjanleika gagnvart íþróttafólki. Rétt er að taka þá staðreynd fram að framhaldsskólunum ber að gæta jafnræðis milli nemenda og því veita þeir ekki afslátt af námi til íþróttafólks nema í algjörum undantekningartilvikum. Hér á eftir er stiklað á stóru varðandi nám í framhaldsskólum í Reykjavík með tilliti til afreksíþróttá.

Bekkjarskólar

Sveigjanleiki í bekkjarskólum hefur almennt verið mjög takmarkaður gagnvart íþróttafólki og eiga skólarnir bæði erfitt með að koma til móts við óskir afreksíþróttafólks á álagstímum og lítið rúm er til þess að æfa á skólatíma. Því verður íþróttafólki að vera ljóst hvernig námi þess skóla sem það hefur hug á að sækja nám við er háttað þar sem náminu verður ekki mikið hnikað þegar og ef þess gerist þörf.

Menntaskólinn við Sund	Menntaskólinn í Reykjavík	Verslunarskóli Íslands
Menntaskólinn Hraðbraut		Kvennaskólinn í Reykjavík



Nemendur við Afreksíþróttabraut Borgarholtsskóla

Áfangaskólar

Nám við áfangaskóla býður í eðli sínu upp á meiri sveigjanleika en í bekkjarskólunum og er það að mestu fölgandi í því að nemendur geta að einhverju leyti stýrt námsframvindunni, þ.e. fjölda námsgreina á önn og hvenær dagsins/vikunnar þeir velja að sitja námsgreinarnar. Eins og að framan greinir skiptir æfingamagninu miklu máli ef íþróttamaður ætlar sér að ná alla leið. Við nám í áfangaskóla er hægt að búa þannig um hnútana að hægt sé að stunda sér- og aukæfingar á almennum skólatíma í stað þess að æfa eldsnemma morguns áður en almennur skóladagur hefst.

Menntaskólinn við Hamrahlíð	Fjölbrautaskólinn í Breiðholti	Fjölbrautaskólinn í Ármúla
Borgarholtsskóli		Tækniskólinn

Tilslakanir framhaldskóla í Reykjavík

Skólarnir hafa í flestum tilfellum reynt að koma til móts við íþróttafólk varðandi íþróttatíma með því að bjóða því að æfa eftir æfingaáætlunum félagabjálfara en eins og staðan er í dag er í fæstum tilfellum gefið leyfi frá íþróttatímum. Þess ber þó að geta að tilslakanir þeirra skóla sem um er að ræða eru eðlilega misjafnar og því verða nemendur og forráðamenn þeirra að veга og meta hvað hentar best í hverju tilfalli.



Handboltahópurinn í FB ásamt þjálfaranum Óskari Bjarna Óskarsson

Skólar	Áfanga-kerfi	Bekkjarkerfi	Afreksbraut	Fullgildar einingar*	Leyfi frá tímum**	Æfa skv. félagabjálfara***	Tengiliður umsjónarkennari
Borgarholt	X		X	X		X	bjarni@bhs.is
FÁ	X			X	X	X	gurry@fa.is
FB	X		X	X	X	X	joa@fb.is
Hraðbraut		X					ohj@hradbraut.is
Tækniskólinn	X					X	ol@tskoli.is
Kvennó	X	X		X	X	X	astas@kvenno.is
MH	X					X	helgagun@mh.is
MR		X		X			larasv@mr.is
MS		X		X			gudmundur@msund.is
Versló		X					vidar@verslo.is

(*skólinn metur afreksþróttir til eininga,**leyfi frá öllum almennum íþróttatímum gegn ströngum skilyrðum,***æfa í almennum íþróttatímum skv. æfingaáætlunum félagabjálfara í samráði við íþróttakennara)



Afreksíþróttabrautir í framhaldsskólum í Reykjavík

Borgarholtsskóli:

- Samhliða námi við allar námsbrautir við skólann þar sem almennar einingar vegna valgreina og íþróttatíma eru nýttar í staðinn við afreksíþróttabrautina.
- Almenn t eru æfingar á skólatíma 3x í viku í körfubolta, ishokki, listhlaupi á skautum, handbolta, skíðum, golfi og knattspyrnu auk annarrar fræðslu í til að mynda næringarfræði, þjálffræði og sálfræði.
- Efnisgjald 40.000kr.
- Umsjónarkennari Bjarni Jóhannsson en hann hefur eftirlit með að nemendur sinni jafnt bóklega og verklega náminu og einnig stýrir hann brautinni.
- Frekari upplýsingar: www.bhs.is/namid/brautir/boknam/afreksithrottasvid/

Framabraut FB:

- Samhliða námi við allar námsbrautir við skólann þar sem almennar einingar vegna valgreina og íþróttatíma eru nýttar í staðinn við afreksíþróttabrautina.
- Almenn t eru æfingar á skólatíma 3x í viku í körfubolta, handbolta og knattspyrnu auk annarrar fræðslu í til að mynda næringarfræði, þjálffræði og sálfræði.
- Efnisgjald 40.000kr.
- Umsjónarkennari Jóhann Arnarson en hann hefur eftirlit með að nemendur sinni jafnt bóklega og verklega náminu og einnig stýrir hann brautinni.
- Frekari upplýsingar: www.fb.is/content/view/147/139/



ÍBR Íþróttabandalag Reykjavíkur
Engjavegi 6 • 104 Reykjavík • Sími: 5353700