



Handbók Borðtennisdeildar HK

Útgefin af Borðtennisdeild Handknattleiksfélags Kópavogs
© HK, Kópavogur

Inngangur	3
Um deildina	3
2.1 Saga og hlutverk.....	3
2.2 Markmið Borðtennisdeildar HK	4
3. Stjórn Borðtennisdeildar HK.....	4
3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks (16–25 ára).....	5
4. Skipulag og verkaskipting	5
4.1 Skipurit HK	5
4.2 Skipulag Borðtennisdeildar HK	6
4.3 Verkaskipting og ábyrgð	6
5. Stefna og gildi	8
6. Þjálfun og keppni.....	8
6-11 ára – Grunnþjálfun og leikgleði	9
12-13 ára – Tækni, öryggi og leikskilningur	9
14-15 ára – Sérhæfing og auknar kröfur	9
16-18 ára – Afrek, árangur og sjálfstæði	9
6.2 Aðferðir og faglegar áherslur í kennslu	9
6.3 Keppnisþátttaka.....	10
6.4 Yfirþjálfari og þjálfarar.....	10
6.5 Aðstoðarþjálfarar.....	11
6.6 Samstarf þjálfara	11
7. Foreldrasamstarf og félagsstarf	11
7.1 Félagsstarf	12
7.2 Foreldraráð	12
8. Fjármál og rekstur.....	13
9. Fræðsla og forvarnir.....	13
9.1 Jafnréttismál	14
9.2 Siðareglur	14
10. Persónuvernd.....	15
11. Umhverfi og samfélagsábyrgð	15
Lokaorð	15

Inngangur

Handbók Borðtennisdeildar HK er leiðarvísir fyrir iðkendur, foreldra, þjálfara, stjórnarmenn, sjálfboðaliða og starfsfólk deildarinnar. Hún lýsir starfsháttum, stefnu og skipulagi borðtennisdeildarinnar og byggir á gildum HK: **gleði, virðing og metnaður**.

Handbókin byggir á og vísar til **Handbókar aðalstjórnar HK**, og þar sem almennar reglur HK gilda fyrir allt félagsstarf er þeim fylgt í hvívetna.

Markmið handbókarinnar:

- stuðla að samræmdu, faglegu og gagnsæju starfi innan Borðtennisdeildar HK,
- skýra ábyrgð og hlutverk allra aðila,
- skapa öruggt, jákvætt og uppbyggilegt íþróttumhverfi fyrir iðkendur á öllum aldri.

Um deildina

2.1 Saga og hlutverk

Borðtennisdeild HK er ein af sérgreinadeildum félagsins og leggur áherslu á að efla borðtennis sem íþrótt fyrir bæði byrjendur og lengra komna. Deildin starfar fyrir börn, ungmenni og fullorðna og tekur þátt í mótum og keppnum á vegum Borðtennissambands Íslands (BTÍ).

Hlutverk Borðtennisdeildar HK er að:

- bjóða upp á faglegt og aðgengilegt borðtennisstarf fyrir alla aldurshópa,
- efla borðtennis í Kópavogi og á landsvísu,
- stuðla að leikgleði, vellíðan, þroska og jákvæðum félagsanda,

- tryggja ábyrgan rekstur og skýrt skipulag.

2.2 Markmið Borðtennisdeildar HK

Borðtennisdeild HK hefur það að markmiði að byggja upp sterkt og faglegt íþróttastarf þar sem iðkendur á öllum aldri fá tækifæri til að þróa hæfni sína í borðtennis í öruggu og jákvæðu umhverfi. Kennsluáætlun deildarinnar tryggir stigvaxandi færniþróun, skýrar áherslur í þjálfun og sameiginlega sýn á uppbyggingu íþróttarinnar frá grunnstigi til afreks.

Deildin leggur áherslu á einstaklingsmiðaða leiðsögn, vandaða tæknikennslu og að skapa jákvætt lærdómsumhverfi þar sem leikgleði og framfarir fara saman.

Markmið deildarinnar eru m.a.:

- að byggja upp öflugt barna- og unglingastarf,
- að efla tæknilega og taktíska færni iðkenda,
- að styðja við heilsueflingu og hreyfingu fyrir alla aldurshópa,
- að þróa sterk meistaraflokkastarf bæði karla og kvenna,
- að skapa öruggan og hvetjandi vettvang fyrir keppni og leikgleði,
- að stuðla að jákvæðum samskiptum, virðingu og heiðarleika.

Markmiðin eru í samræmi við heildarstefnu HK og Handbók aðalstjórnar HK og mynda grunn að faglegu íþróttastarfi.

3. Stjórn Borðtennisdeildar HK

Samkvæmt upplýsingum á hk.is/bordtennis/stjorn er stjórn skipuð:

Stjórn Borðtennisdeildar HK

- **Örn Þórðarson** – formaður
- **Reynir Georgsson** – varaformaður

- **Garðar Gylfason Malmquist** – gjaldkeri
- **Bjarni Þorgeir Bjarnason** – ritari
- **Björn Gunnarsson** – meðstjórnandi
- **Erla Ósk Benediktsdóttir** – meðstjórnandi

Netfang deildarinnar:

 **bordtennis@hk.is** - orn@kodi.is formaður - ggmalmquist@hotmail.com gjaldkeri

3.1 Áheyrnarfulltrúar ungs fólks (16–25 ára)

Borðtennisdeild HK fylgir kröfum ÍSÍ um að ungmenni taki þátt í ákvarðanatöku. Deildin hefur því **fulltrúa eða áheyrnarfulltrúa á aldrinum 16–25 ára** í stjórn eða ráðum.

- Fulltrúi er tilnefndur af barna- og unglingaráði eða stjórn deildarinnar.
- Skipunin skal **formlega samþykkt á stjórnarfund** og skráð í fundargerð.
- Framkvæmt samkvæmt verklagi og ákvæðum Handbókar aðalstjórnar HK.

Þessi þátttaka tryggir ferska sýn, nýsköpun og lýðræðislegt félagsstarf.

4. Skipulag og verkaskipting

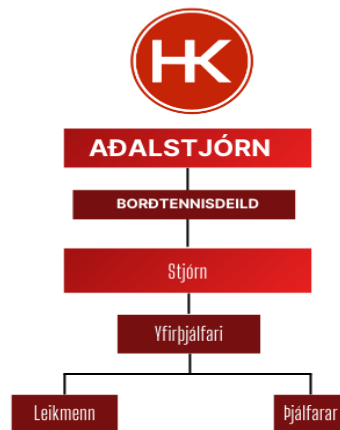
4.1 Skipurit HK

Borðtennisdeild HK starfar innan ramma HK og fylgir skipuriti félagsins:

Skipurit HK og deilda má finna hér:

<https://www.hk.is/static/files/handbolti/Skipurit/skipurit-deilda.pdf>

SKIPURIT BORÐTENNISDEILDAR HK



4.2 Skipulag Borðtennisdeildar HK

Deildin skiptist í eftirfarandi einingar:

- **Deildarstjórn**
- **Barna- og unglingaráð**
- **Þjálfarateymi**
- **Foreldraráð þar sem við á**
- **Stoðkerfi skrifstofu HK** – bókhald, innheimta, skrár og samskipti við bæjaryfirvöld.

4.3 Verkaskipting og ábyrgð

Til að tryggja skilvirkt starf er verkaskipting milli aðalstjórnar, deildar og ráða skýr og formleg.

Aðili	Hlutverk / Ábyrgð
Aðalstjórn HK	Yfirstjórn félagsins í heild, samþykktir laga, fjárhagslegt eftirlit, mannvirkjamál og sameiginleg stefnumótun.
Deildarstjórn Borðtennisdeild	Stefnumótun, fjármál, mannauður, samskipti við aðalstjórn, samþykktir fjárhagsáætlana og framkvæmd verkefna.
Yfirþjálfari / þjálfarar	Faglegt þjálfunarstarf, dagskrá æfinga, samskipti við foreldra og þátttaka í fræðslu HK.
Foreldraráð stuðningsráð	/ Þátttaka í fjáröflunum, félagslegum viðburðum og samstöðuverkefnum deildarinnar.
Skrifstofa HK	Reikningshald, launagreiðslur, skráningar, samskipti við Kópavogsbæ, UMSK, ÍSÍ og HSÍ.

5. Stefna og gildi

Borðtennisdeild HK starfar samkvæmt Stefnuyfirlýsingu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) um íþróttir barna og ungmenna, sem setur sameiginleg grunnviðmið fyrir öll íþróttafélög innan sambandsins.

Stefnan byggir á velferð, virðingu og heilbrigðri þátttöku barna, þar sem áhersla er lögð á:

- leikgleði og jákvæða reynslu,
- félagsfærni og samvinnu,
- trausta leiðsögn og ábyrgð fullorðinna,
- alhliða þroska og hæfileika hvers barns,
- jafnræði í tækifærum og áherslu á að allir geti tekið þátt.

Stefna ÍSÍ er leiðarljós í öllu starfi deildarinnar, bæði varðandi skipulag, ákvarðanatöku, samskipti og þjálfun.

Kennarar, þjálfarar, stjórn og foreldrar bera sameiginlega ábyrgð á því að skapa umhverfi sem styður við þroska og vellíðan barna og ungmenna, og tryggja að starf deildarinnar sé bæði faglegt og í samræmi við gildi HK.

Stefnuyfirlýsingu ÍSÍ má nálgast hér:

<https://isi.is/library/Skrar/Reglugerdir/Stefnuyfirlysing-barna-og-unglingastarfs.pdf>

6. Þjálfun og keppni

Þjálfun í borðtennisdeild HK byggir á kennsluáætlun deildarinnar sem mótar skýrar og stigvaxandi áherslur eftir aldri, reynslu og þroska iðkenda. Kennslan er hönnuð til að efla bæði tæknilega færni og hugarfarslega hæfni, svo sem einbeitingu, aga, sjálfstæði og virðingu, allt í samræmi við gildi HK og eru þjálfarar borðtennisdeildar menntaðir eftir kröfum ÍSÍ.

Þjálfun deildarinnar byggir á fjórum meginstigum:

6-11 ára – Grunnþjálfun og leikgleði

Á þessu stigi er lögð áhersla á að byggja upp grunnfærni í borðtennis og almennan hreyfifroska. Kennd eru grunnatriði eins og grip, réttthent högg, stöður, fótafærsla og einföld samhæfing. Æfingarnar eru fjölbreyttar, leikrænar og hannaðar til að skapa jákvætt viðhorf til íþróttarinnar. Markmiðið er að barnaflokkurinn finni gleði í íþróttinni, læri grunnatriði og þrói hreyfifærni á sínum hraða.

12-13 ára – Tækni, öryggi og leikskilningur

Áhersla er á tæknileg atriði borðtennis, svo sem undirsnúning, yfirsúning, grunnforhönd og bakhönd, einföld skot og uppgjafir. Iðkendur læra að nota mismunandi högg, fótafærni og að lesa leikinn. Einnig er kynnt keppnisumhverfi í fyrsta sinn, t.d. skráning í mót, reglur og dómgæsla.

14-15 ára – Sérhæfing og auknar kröfur

Á þessu stigi hefst markviss sérhæfing. Æfingar verða lengri og flóknari, tækni þróast og iðkendur læra að vinna með uppgjafir, snúningstegundir og taktík. Æfingaálag eykst og iðkendur fá meiri einstaklingsmiðaða leiðsögn. Keppnisþátttaka verður regluleg og markviss.

16-18 ára – Afrek, árangur og sjálfstæði

Iðkendur á efri stigum fá tækifæri til að takast á við krefjandi æfingar, persónuleg markmið og reglulegar keppnir. Þjálfun felur í sér einstaklingsmiðaðar æfingaplanir, markmiðasetningu, myndbandsgreiningu og vinnu með leikáætlanir. Áhersla er á sjálfstæði í leik, hugarfarslega styrkingu og faglega keppnismenningu.

6.2 Aðferðir og faglegar áherslur í kennslu

Borðtennisdeild HK vinnur eftir faglegum kennsluaðferðum sem miða að því að styðja hvern og einn iðkanda:

- stöðug endurgjöf frá þjálfara
- persónulegar leiðbeiningar og aðlagðar æfingar
- fjölbreyttar kennsluaðferðir sem efla tæknilega, líkamlega og hugræna færni
- blanda af leikjum, tækniþjálfun, keppnisleikjum og verkefnum
- áhersla á líkamsstöðu, fótafærni og hreyfingu til að styrkja grunn íþróttarinnar

6.3 Keppnisþátttaka

Mót eru skipulögð í samræmi við reglur Borðtennissambands Íslands og ITTF.

Iðkendum er kennt að undirbúa sig fyrir keppni, bera virðingu fyrir reglunum og sýna góða íþróttamennsku. Eldri iðkendur fá tækifæri til að taka dómarapróf BTÍ.

Þjálfarar aðstoða við mótaskráningar, markmiðasetningu og greiningu leikja.

- kynning á keppnisbúnaði: borð, bolti, spaðar o.fl.
- BTÍ reglur → Borðtennisdeild HK keppir eftir reglum BTÍ og ITTF,
- ungmenni geta tekið dómarapróf BTÍ/ITTF,
- markmið: að iðkendur þekki keppnisumhverfi og læri að bera virðingu fyrir leikreglum.

6.4 Yfirþjálfari og þjálfarar

Yfirþjálfari:

- ber faglega ábyrgð á þjálfun og fræðslu,
- samræmir þjálfun milli flokka,
- leiðbeinir þjálfurum og tryggir faglegt þróunarstarf.

Þjálfarar:

- sjá um daglegar æfingar,
- vinna með iðkendum og foreldrum,
- fylgja stefnu HK og BTÍ,
- taka þátt í fræðslu og þróun.

6.5 Aðstoðarþjálfarar

Skipaðir þegar hópar eru stórir eða verkefni kalla á það. Aðstoðarþjálfarar eru ávallt undir stjórn þjálfara og ber yfirþjálfari fulla ábyrgð á þeirra störfum

Aðstoðarþjálfarar hjálpa iðkendum á keppnisstað sem og á æfingum.

6.6 Samstarf þjálfara

Reglulegir fagfundir tryggja:

- samfellu í þjálfun,
- sameiginleg markmið,
- faglega þróun,
- jákvætt starfsumhverfi.

7. Foreldrasamstarf og félagsstarf

Félagsstarf í borðtennisdeildinni felur í sér regluleg innanhúsmót, fjölskyldudaga, opna tíma fyrir foreldra, námskeið, gjafa- og styrktarkvöld og lokahóf. Einnig tekur deildin þátt í HK-dögum, sameiginlegum fræðslu og endurmenntunarviðburðum og almennt viðburðum fyrir allt félagið.

7.1 Félagsstarf

Borðtennisdeild HK stendur fyrir:

- innanhúsmótum,
- HK-deildardögum,
- sjálfbóðaliðaverkefnum,
- ferðum og keppni,
- lokahófum.

7.2 Foreldraráð

Foreldraráð er á höndum deildarstjórnar Borðtennisdeildar HK. Foreldraráð/stjórn vinnur náið með yfirþjálfara deildarinnar og saman mynda þau þétt teymi sem skiptir með sér verkum. Foreldraráð starfar á grundvelli stefnu, gilda og reglna HK og vinnur í nánú samstarfi við stjórn deildarinnar og þjálfarateymi. Ráðið hefur ekki stjórnunarvald yfir faglegu þjálfunarstarfi eða rekstri deildarinnar, en þjónar mikilvægu hlutverki sem styrkir starf deildarinnar í heild. Stjórn deildarinnar ber ábyrgð á að skilgreina starfssvið foreldraráða, styðja þau í starfi sínu og tryggja að verkaskipting og hlutverk séu skýr og samþykkt. Slíkt samstarf stuðlar að faglegu, virku og jákvæðu umhverfi þar sem allir aðilar vinna sameiginlega að því markmiði að gera handknattleiksdeild HK sem besta reynslu fyrir iðkendur og fjölskyldur þeirra.

Verksvið og hlutverk foreldraráða eru skilgreind af stjórn Handknattleiksdeild HK og taka mið af þörfum og umfangi hvers aldursflokks. Helstu verkefni foreldraráða eru meðal annars að:

- stuðla að jákvæðum og virkum samskiptum milli foreldra, þjálfara og stjórnar,
- styðja við skipulag æfingaferða, keppnisferða, viðburða og félagslegra samkoma,
- taka þátt í undirbúningi og framkvæmd móta, t.d. HK-móta og annarra viðburða á vegum félagsins,

- aðstoða við fjáröflun eða styrktarverkefni eftir samkomulagi við stjórn deildarinnar,
- efla upplýsingaflæði og tengsl milli foreldra og þjálfara,
- stuðla að jákvæðri umræðu og góðum samskiptum í kringum starf barna og ungmenna í deildinni.

8. Fjármál og rekstur

Borðtennisdeild HK starfar samkvæmt fjármálastefnu HK og ákvæðum Handbókar aðalstjórnar HK (sjá kafla 8). Öll fjármál eru unnin með gagnsæjum hætti, í samræmi við lög, reglur ÍSÍ og samþykktir HK og byggja á ábyrgð og ábyrgi nýtingu fjármuna.

Árleg fjárhagsáætlun deildarinnar er unnin í samráði við skrifstofu HK og lögð fyrir stjórn deildarinnar til samþykktar og staðfestingar hjá aðalstjórn HK. Æfingagjöld og gjaldskrár eru ákveðin samkvæmt samþykktum HK og í samræmi við verklag félagsins.

Fjáraflanir, styrkir og önnur fjármögnun skulu vera bókfærð og framkvæmd í samræmi við reglur ÍSÍ og fjármálareglur HK. Allir þjálfarar og starfsmenn deildarinnar skulu hafa skriflega samninga sem byggja á lögmætum skattalegum grundvelli.

Fjárhagsáætlun deildarinnar fyrir árið 2026 hefur verið samþykkt og fylgir þessari handbók sem fylgiskjal.

9. Fræðsla og forvarnir

Deildin starfar samkvæmt fræðslu- og forvarnarstefnu HK, eins og hún er skilgreind í Handbók aðalstjórnar HK. Deildin fylgir þeirri stefnu í hvívetna og vikur ekki frá henni. Ef upp koma mál sem varða samskipti, ágreining, einelti, áreitni eða aðra óæskilega hegðun fer deildin ávallt eftir þeim ferlum sem HK hefur samþykkt og birt. Þar á meðal er að leita fyrst til Samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs og fylgja Samræmdri viðbragðsáætlun íþrótta- og æskulýðsstarfs. Fræðslu- og forvarnarstefna HK er bindandi fyrir allar deildir félagsins og styður við öruggt, faglegt og ábyrgðarfullt íþróttastarf.

Fræðslu- og forvarnarstefnu HK eru að finna hér:
<https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/fraedslu-og-forvarnarstefna-hk.pdf>

9.1 Jafnréttismál

Deildin starfar samkvæmt jafnréttisáætlun HK, sem byggir á leiðbeiningum Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí- <https://isi.is/fraedsla/jafnrettismal/>) og Jafnréttisstofu. Deildin fylgir þeirri áætlun í hvívetna og tryggir að jafnrétti og jafnræði séu innleidd í allt starf. Jafnréttisstefna HK kveður á um markmið, ábyrgð og aðgerðir sem tryggja að öll kyn njóti jafns aðgangs, jafnræðis í þjónustu, þjálfun, aðstöðu og tækifærum innan félagsins.

Jafnréttisáætlun HK er bindandi fyrir allar deildir HK.
<https://www.hk.is/static/files/2019/jafnrettis/jafnrettis/samthykkt-jafnre-ttisa-aetlun-i-thro-ttafe-lags-okt-24.pdf>

9.2 Siðareglur

Handknattleiksdeild HK starfar í samræmi við Siðareglur HK, sem gilda fyrir allt starf félagsins og allar deildir þess. Deildin fylgir siðareglunum í hvívetna, og eru þær leiðarljós í öllu sem snýr að samskiptum, fagmennsku, velferð iðkenda, ábyrgð starfsmanna og uppbyggingu jákvæðrar íþróttamenningar.

Öll samskipti, ákvarðanatöku, þjálfun og daglegt starf deildarinnar skulu endurspeglar þau gildi og viðmið sem fram koma í siðareglum HK, og bera stjórnarmenn, þjálfarar, iðkendur og foreldrar sameiginlega ábyrgð á að þeim sé fylgt.

Siðareglur HK má finna hér:
<https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/sidareglur-hk-2024-1-.pdf>

10. Persónuvernd

Borðtennisdeild HK fer að persónuverndarstefnu HK um meðferð og vernd persónuupplýsinga. Öll meðferð upplýsinga um iðkendur, foreldra, starfsmenn og þjálfara er í samræmi við reglur félagsins og lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018. <https://www.hk.is/static/files/verklagsreglur/perso-nuverndarstefna-hk.pdf>

11. Umhverfi og samfélagsábyrgð

Borðtennisdeild HK leggur áherslu á:

- góðar umgengnisreglur,
- vistvænar samgöngur,
- endurvinnslu og flokkun,
- samfélagsverkefni og jákvætt nærumhverfi.

[Umhverfisstefna HK](#)

Lokaorð

Handbók Borðtennisdeildar HK er lifandi skjal sem endurspeglar starf og þróun deildarinnar. Hún er endurskoðuð árlega í samráði við aðalstjórn HK og skrifstofu félagsins.