Talent ID

Leiðarvísir fyrir þjálfara

Dagleg vinna þjálfarans í Talent ID – með skjámyndum og útskýringum: æfingar, próf úr símanum, iðkendur, aðferðafræði og skipulag. Fylgdu skrefunum í kynningarakademíunni Knattspyrnuakademían Jökull (Reykjavík): is.coach@demo.talentid, lykilorð demo1234.

1. Fyrstu skref
2. Dagleg vinna
3. Iðkendur: heilsa og þróun
4. Aðferðafræði
5. Skipulag og akademía

Leiðarvísir fyrir þjálfara í akademíu eða knattspyrnuskóla: hvað þú gerir á hverjum degi, hvernig þú heldur prófadag og hvernig þú lest gögnin um þroska. Skjámyndirnar eru úr kynningarvinnusvæði Knattspyrnuakademíunnar Jökuls (Reykjavík): is.coach@demo.talentid (lykilorð demo1234).

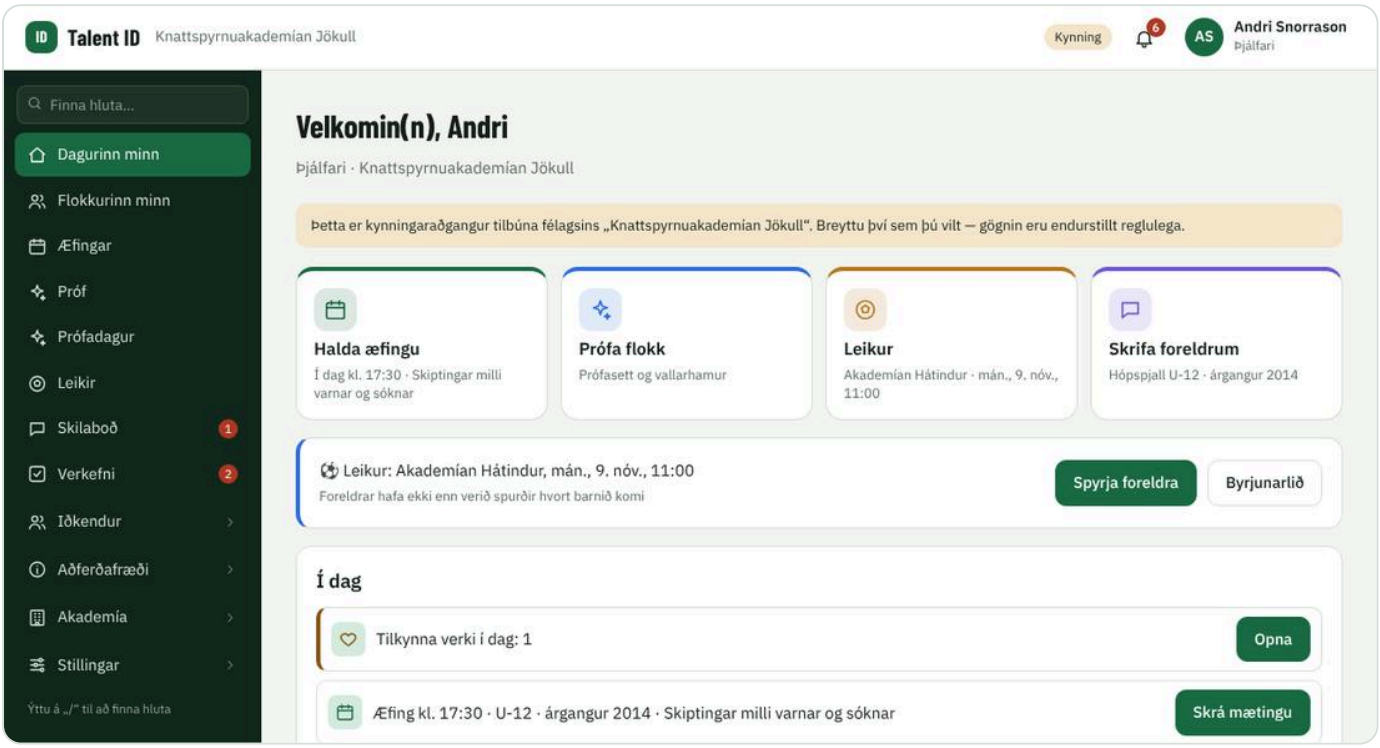
1. Fyrstu skref

1.1. Svona kemstu inn í akademíuna

1. Stjórnendur akademíunnar senda þér boð eða boðskóða.
2. Nýskráðu þig á talent-id.org/is eða skráðu þig inn og sláðu inn kóðann – þú ferð beint í flokkinn þinn.
3. Bættu vefnum við heimaskjá símans: það er hann sem þú notar á vellinum.

1.2. „Dagurinn minn“

Upphafssíða þjálfarans safnar öllu fyrir daginn í dag.

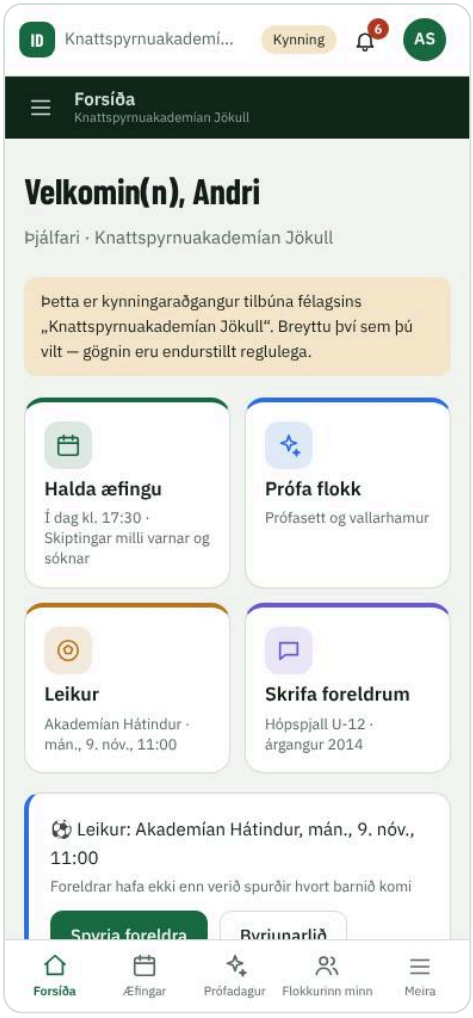


Dagurinn minn

- **Fjórar flýtiaðgerðir:** „Halda æfingu“, „Prófa flokk“, „Leikur“, „Skrifa foreldrum“.
- **Næsti leikur:** hnappurinn „Spyrja foreldra“ spyr alla foreldra í flokknum hvort barnið komi; „Byrjunarlið“ er leikmannahópurinn.
- **„Í dag“:** hverjir kvarta undan verkjum, æfingin með hnappnum „Skrá mætingu“, verkefnin þín og ný skilaboð.

1.3. Í símanum

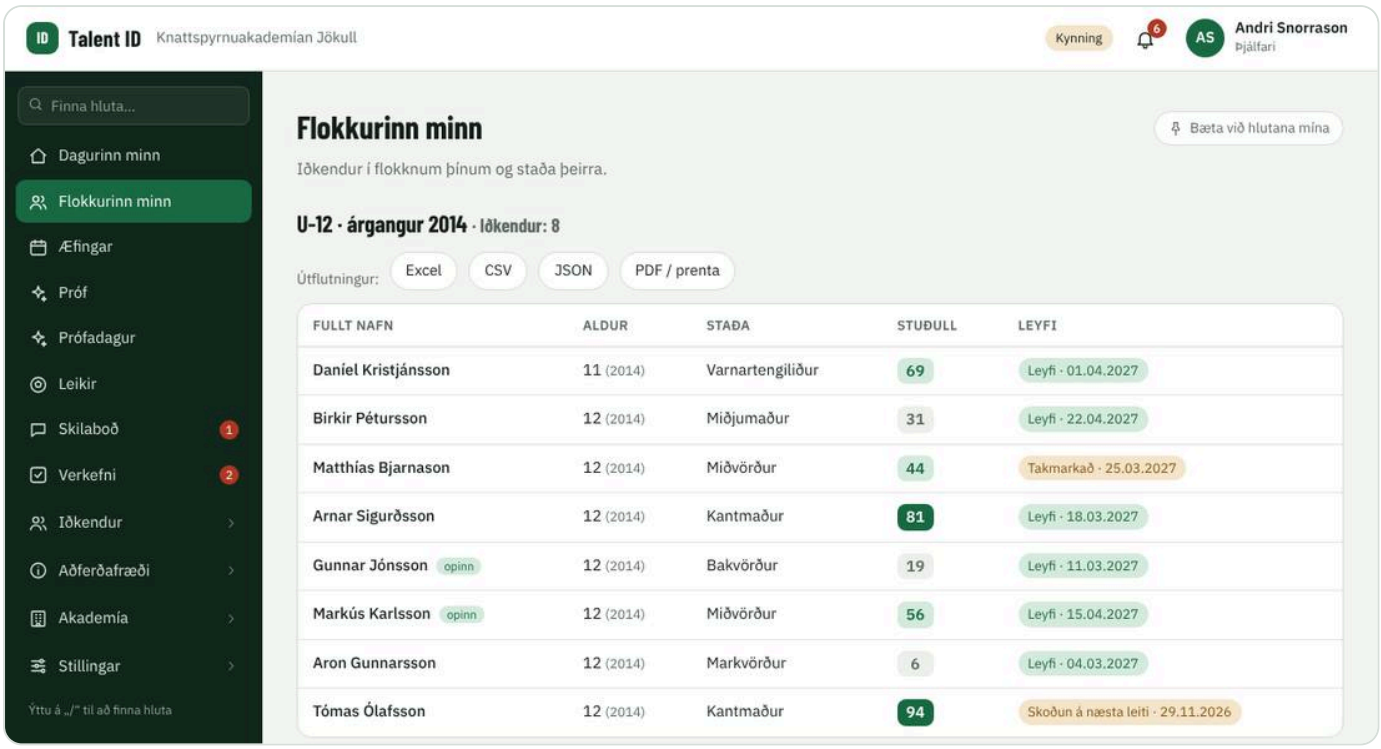
Í símanum er stika neðst: „Forsíða“, „Æfingar“, „Prófadagur“, „Flokkurinn minn“ og „Meira“ – allt sem þú þarft á vellinum með einni snertingu. Aðra hluta finnurðu í valmyndinni „≡“ efst.



Dagurinn minn í símanum

2. Dagleg vinna

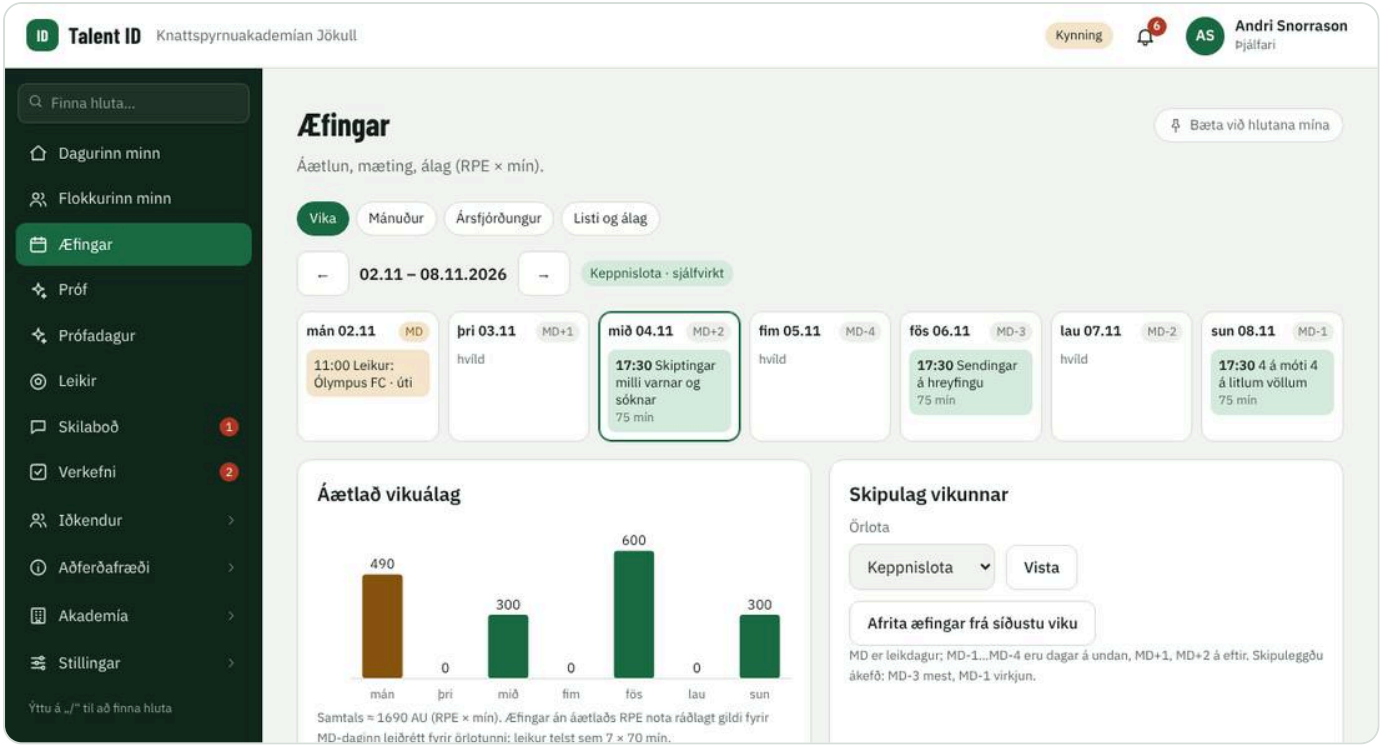
2.1. Flokkurinn minn



Flokkurinn minn

- Allir iðkendur flokksins: aldur, staða, stuðull og leyfi („Leyfi“, „Takmarkað“, „Skoðun á næsta leiti“). Útflutningur í Excel, CSV, JSON, PDF.
- **„Bæta við iðkanda“**: bættu barni við handvirkt.
- **„Tengja prófíl iðkanda við foreldrana“**: foreldrarnir fá beiðni og staðfesta að þetta sé barnið þeirra. Fram að staðfestingu er aðeins íþróttastarfið mögulegt (flokkur, mæting, álag, próf); læknisfræðilegar og sálfræðilegar athugasemdir fyrst eftir það.

2.2. Æfingar

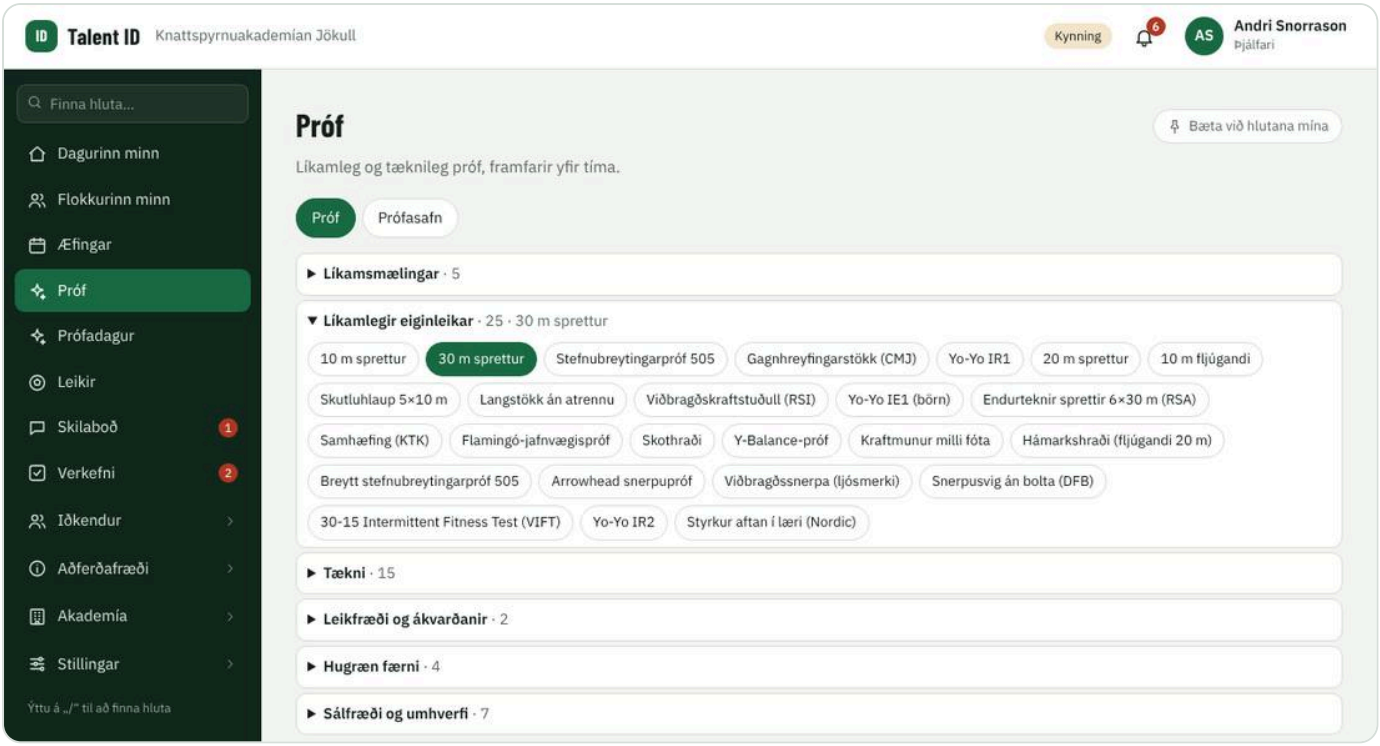


Æfingar

1. Veldu viku – dagarnir eru merktir miðað við leikinn (MD = leikdagur, MD-3 = þremur dögum fyrir leik).
2. Bættu við æfingu eða afritaðu síðustu viku; veldu örlotu („Keppni“, „Endurheimt“…).
3. Skráðu mætingu eftir æfinguna og sláðu inn RPE (áreynsla 1–10) og mínútur – þjónustan reiknar álagið.
4. Grafið „Áætlað vikuálag“ sýnir hvort vikan er of álagsmikil.

2.3. Próf

Niðurstöður líkamlegra og tæknilegra prófa flokksins og þróun þeirra. Staka niðurstöðu geturðu skráð hér, mælingu alls flokksins í gegnum „Prófadag“.



Próf

2.4. Prófadagur



Prófadagur í símanum

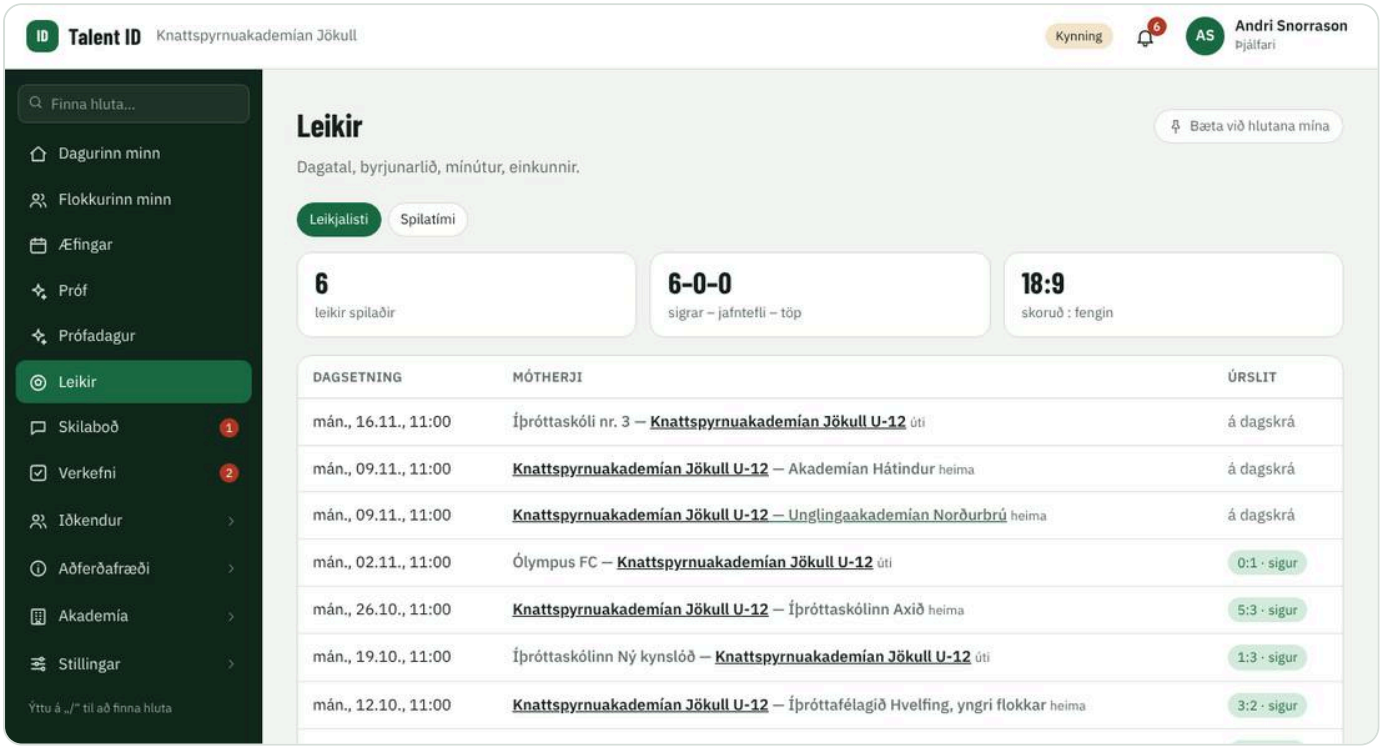
1. **Flokkur og dagsetning.** Heitið er valfrjálst (til dæmis „Haustmæling“).

2. **Prófasett.** „Hraði og snerpa“ (sprettur 10 og 30 m, 10 m á ferð, 505), „Fullt ársfjórðungslegt“ (hæð, þyngd, sprettir, 505 o.fl.) eða eigið prófasett.
3. **Vallarhamur.** Skráðu niðurstöðu hvers iðkanda beint úr símanum.
4. **Samantekt** – strax eftir síðustu mælinguna: niðurstöðurnar fara inn í prófíla iðkenda, stuðulinn og framfarirnar sem foreldrar sjá.

Ábending: framkvæmdu prófin samkvæmt verklaginu í „Prófasafni“ (kafli 4.5) – þá er hægt að bera niðurstöðurnar sanngjarnt saman við jafnaldra.

2.5. Leikir

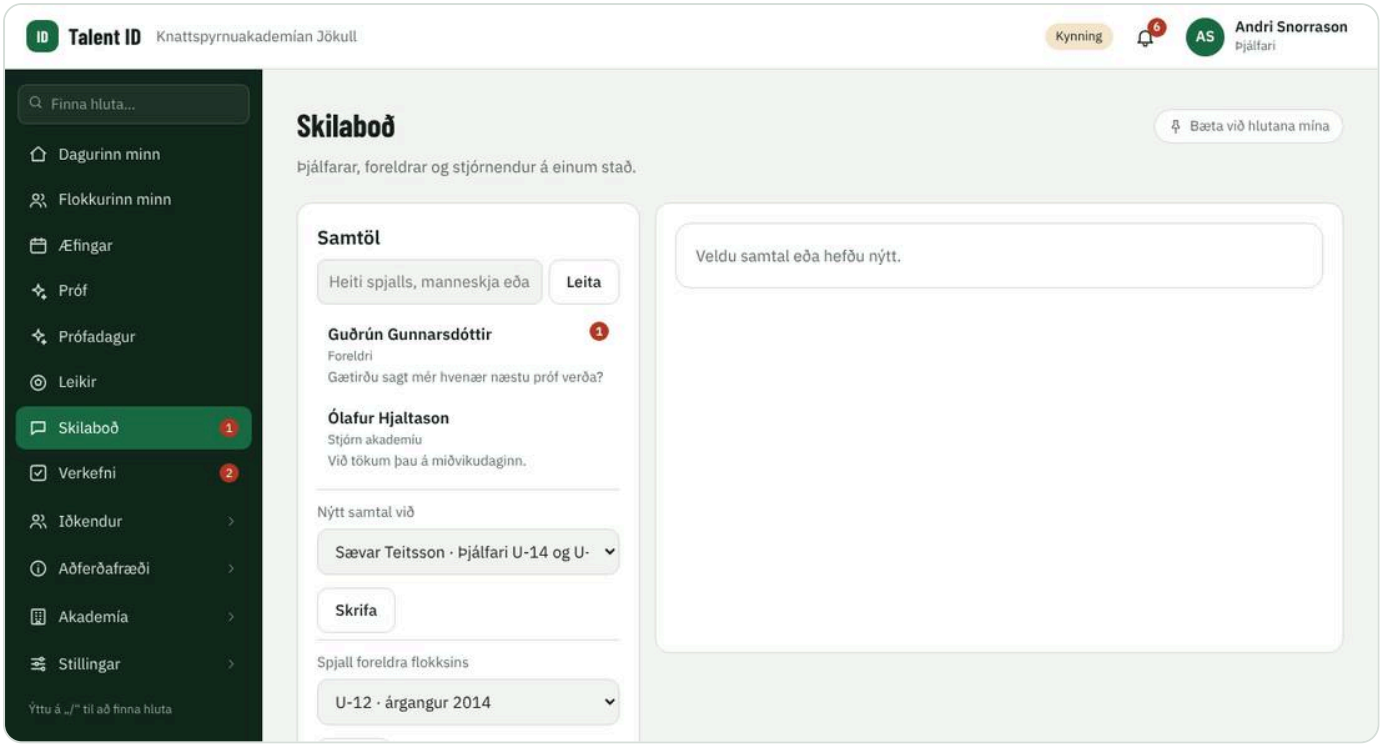
Leikjadagatal flokksins, byrjunarlið, mínútur og einkunnir. Skráðu mínúturnar nákvæmlega: of lítill spilatími er eitt af viðvörunarmerkjum brottfalls og þjónustan varar þig við því.



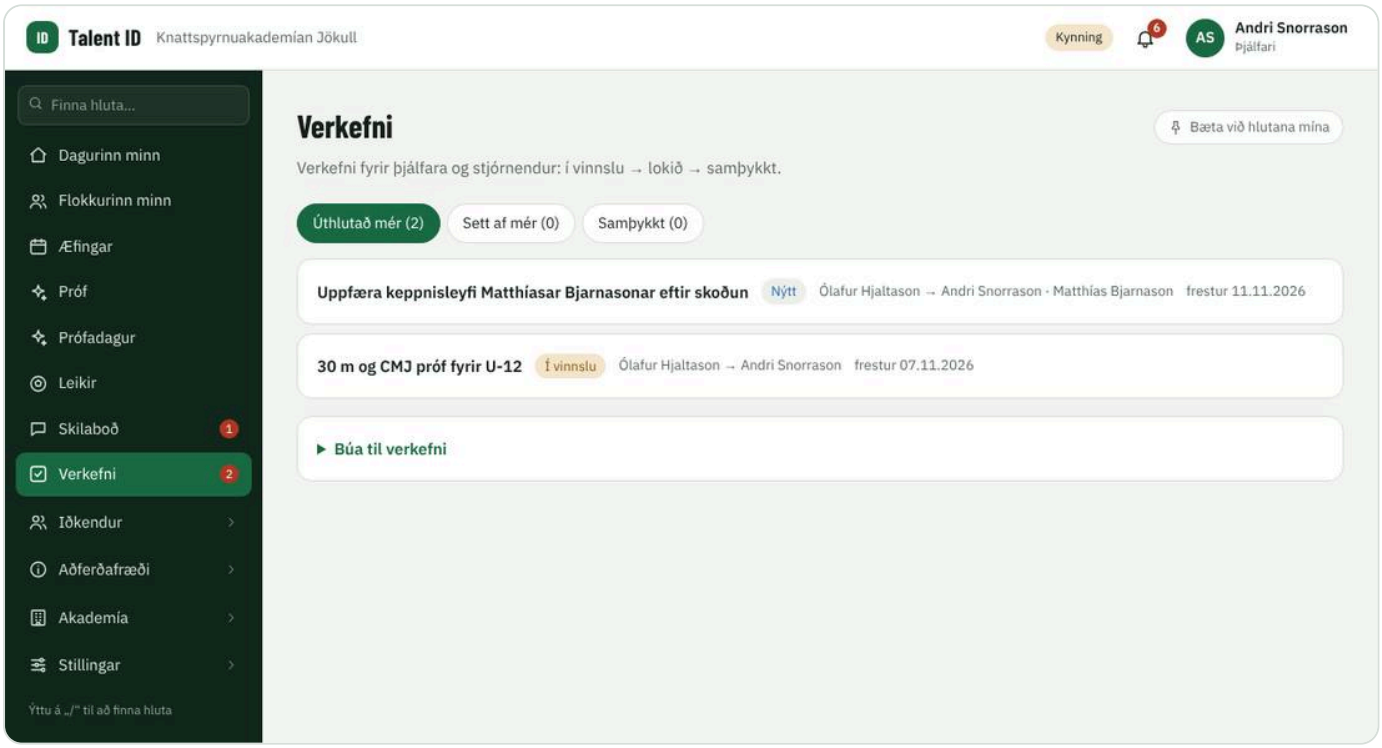
Leikir

2.6. Skilaboð og verkefni

- **„Skilaboð“**: hópspjall með foreldrum og samskipti við stjórnendur. Í stað einkaspjalls á WhatsApp: sagan verður eftir í akademíunni.
- **„Verkefni“**: verkefni frá stjórnendum; smelltu á „Merkja lokið“, stjórnendur samþykkja.



Skilaboð



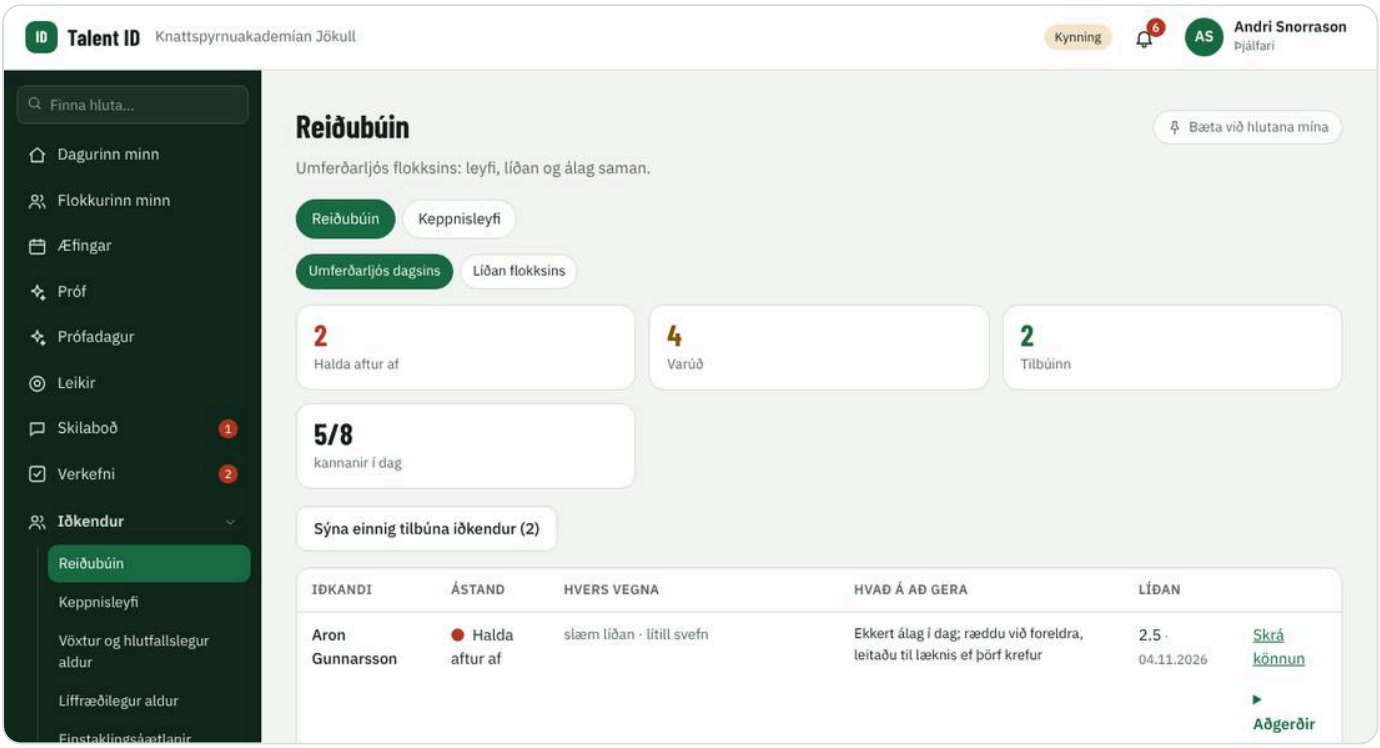
Verkefni

3. Iðkendur: heilsa og þróun

Í valmyndinni er þetta flokkurinn **„Iðkendur“**.

3.1. Reiðubúin

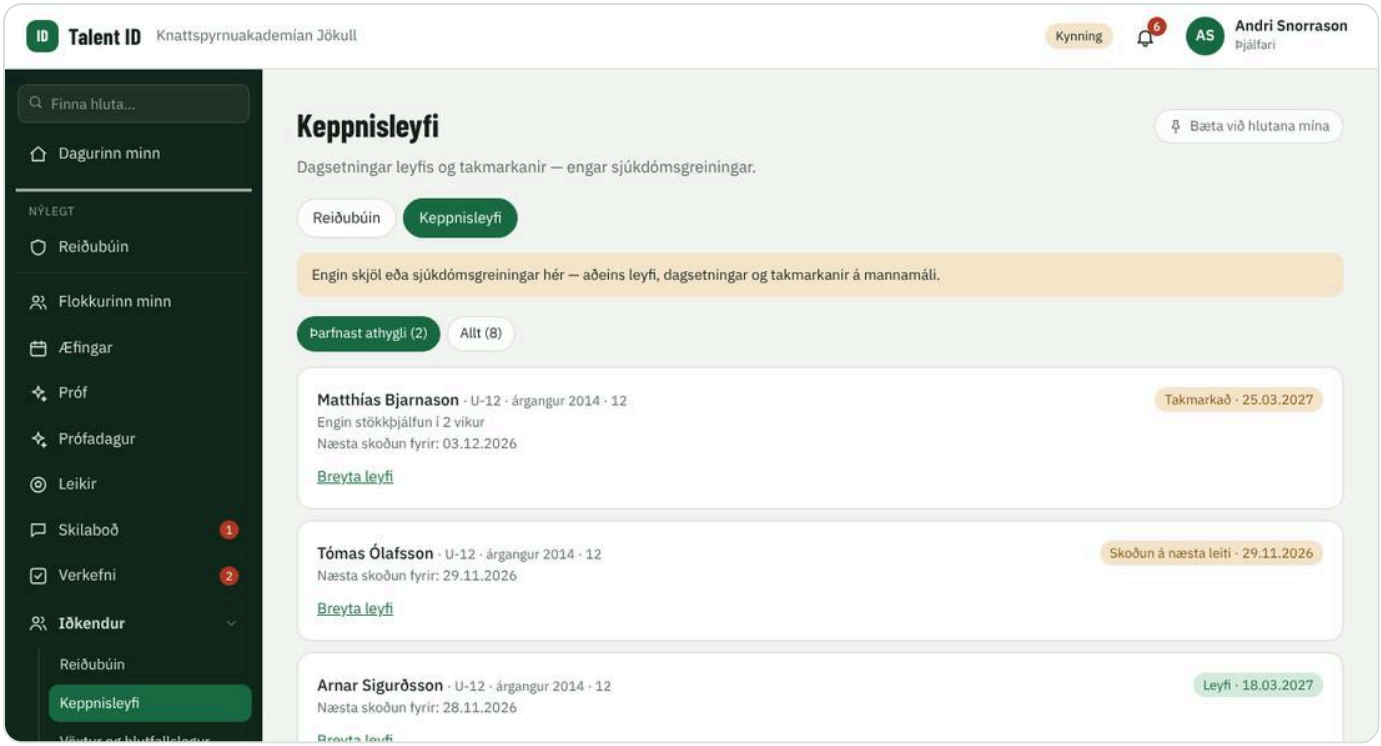
Kíktu hingað fyrir æfingu: leyfi, líðan úr könnun foreldra (svefn, skap, orka, verkir) og álag hvers iðkanda í einni töflu. Gult – minnka álag, rautt – má ekki æfa.



Reiðubúin

3.2. Keppnisleyfi

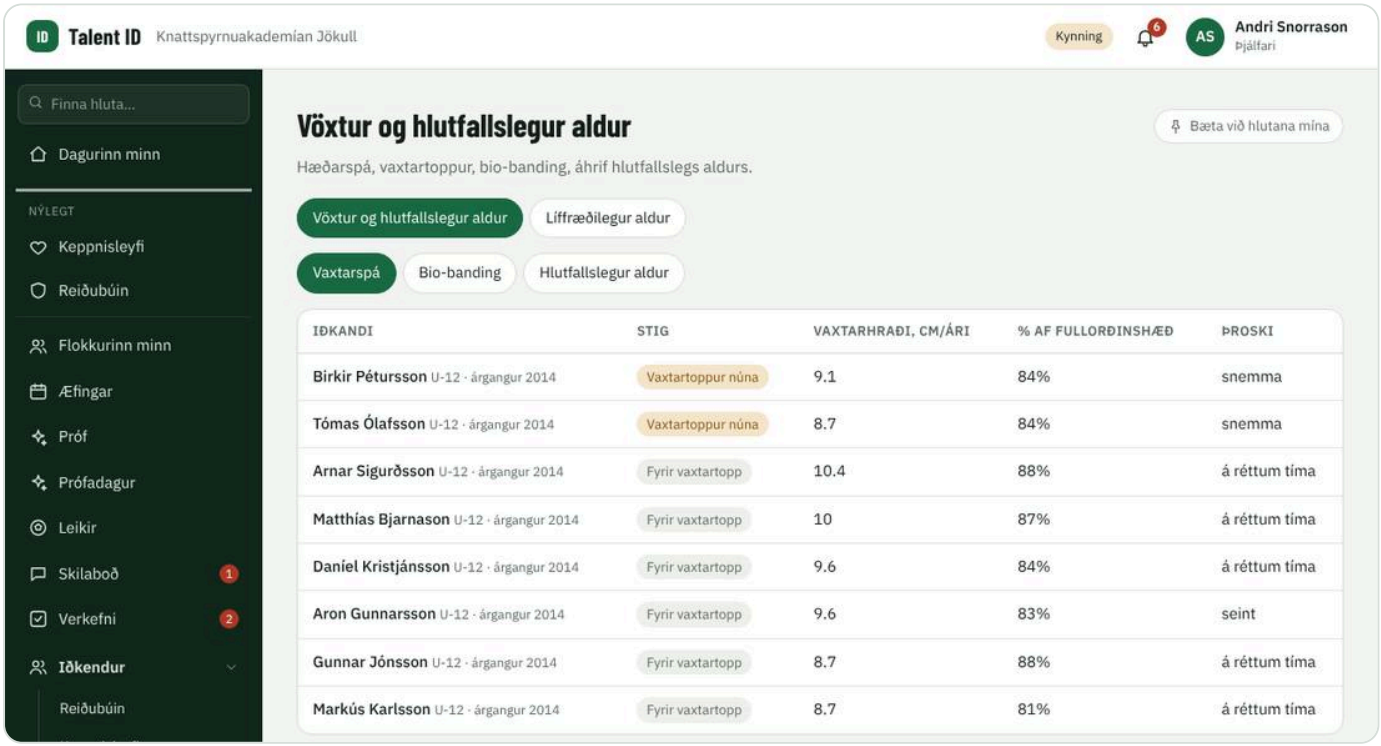
Þú sérð aðeins gildistíma leyfisins og takmarkanir á einföldu máli – án sjúkdómsgreininga. Barn með útrunnið leyfi birtist í „Deginum mínum“.



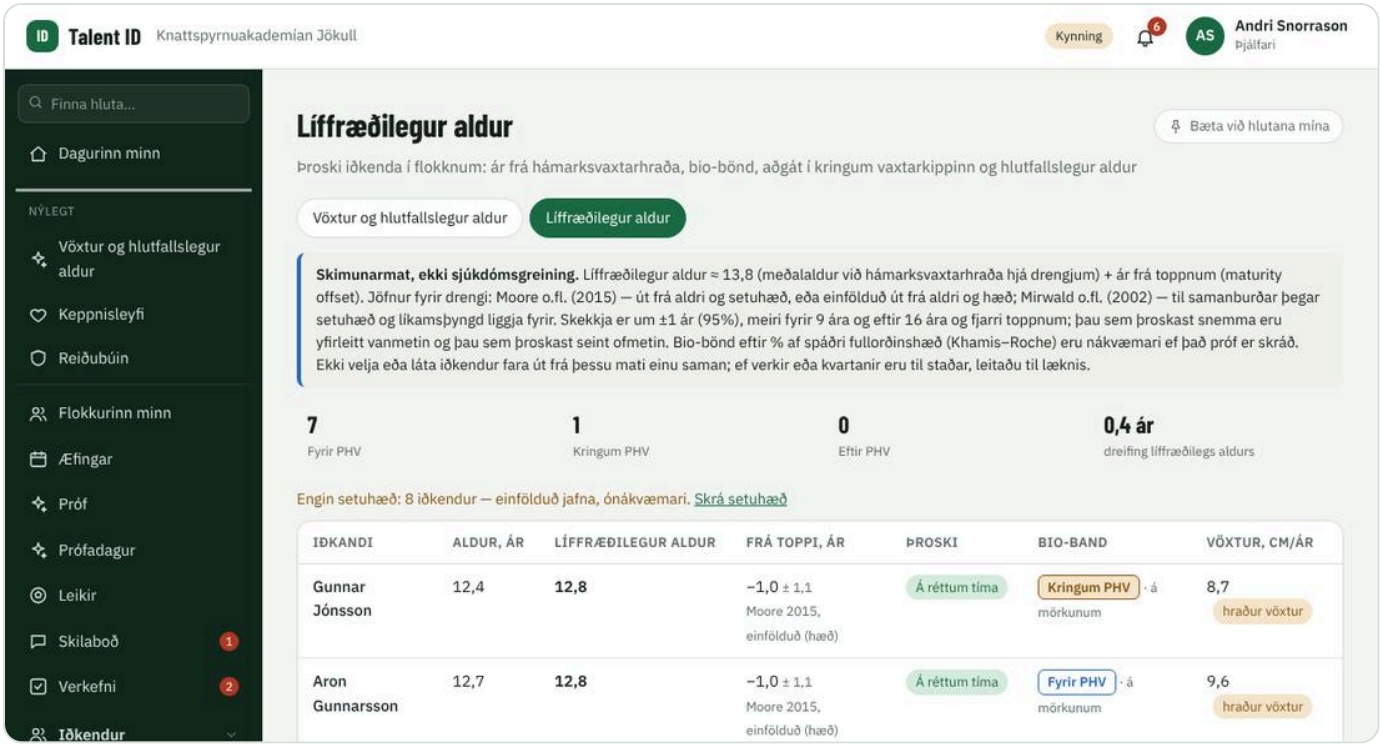
Keppnisleyfi

3.3. Vöxtur og líffræðilegur aldur

- **„Vaxtartoppur núna“**: barnið vex hratt; minnkaðu tímabundið stökk- og styrktarálag og fylgstu með óþægindum í hnjám og hælum.
- **Þroskahraði:** snemmþroska, eðlilegur, síðþroska. Barn sem þroskast seint er líkamlega veikara núna, en það þýðir ekki verri framtíðarhorfur – skoðaðu niðurstöðurnar með leiðréttingunni „líffr. aldur“.
- **„Bio-banding“:** skiptu flokknum í bio-band hópa A–D fyrir æfingar og innbyrðis leiki, svo börnin spili við jafningja að styrk.



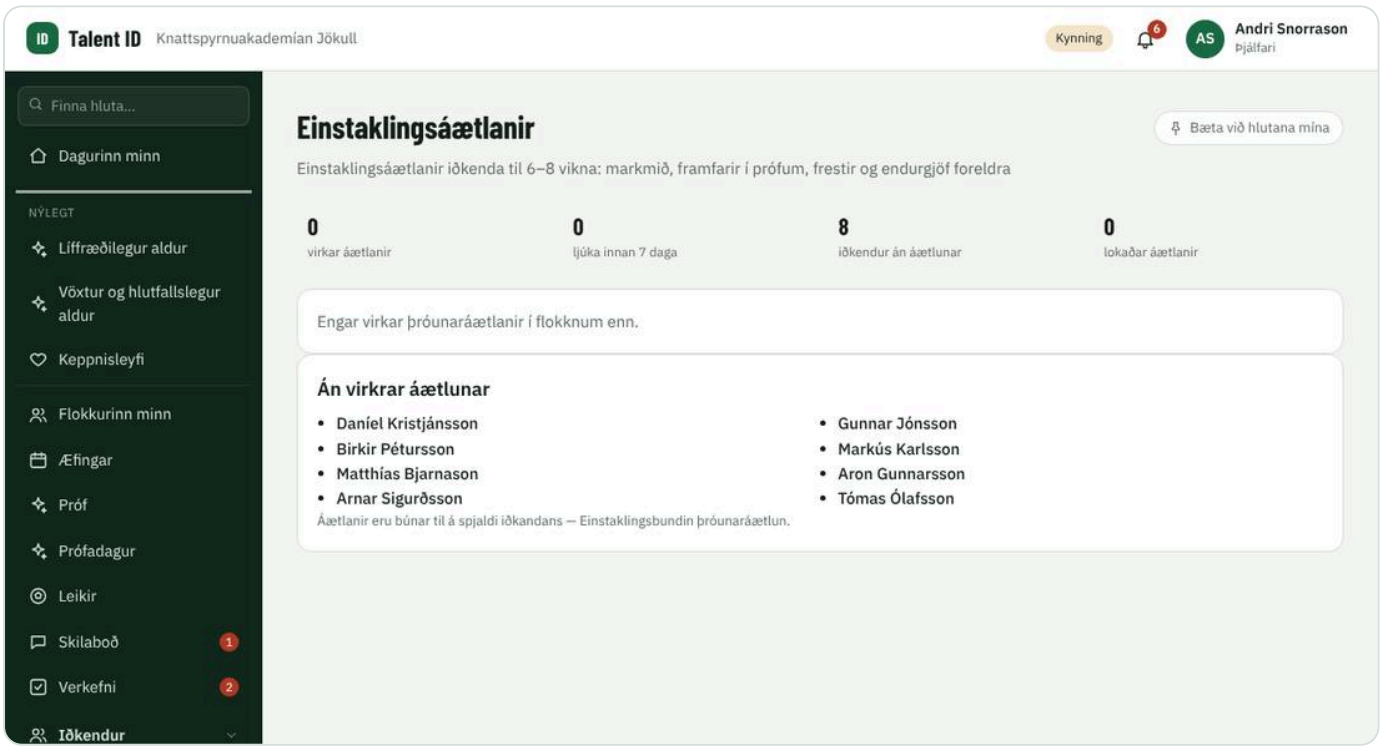
Vöxtur og hlutfallslegur aldur



Líffræðilegur aldur

3.4. Einstaklingsáætlanir

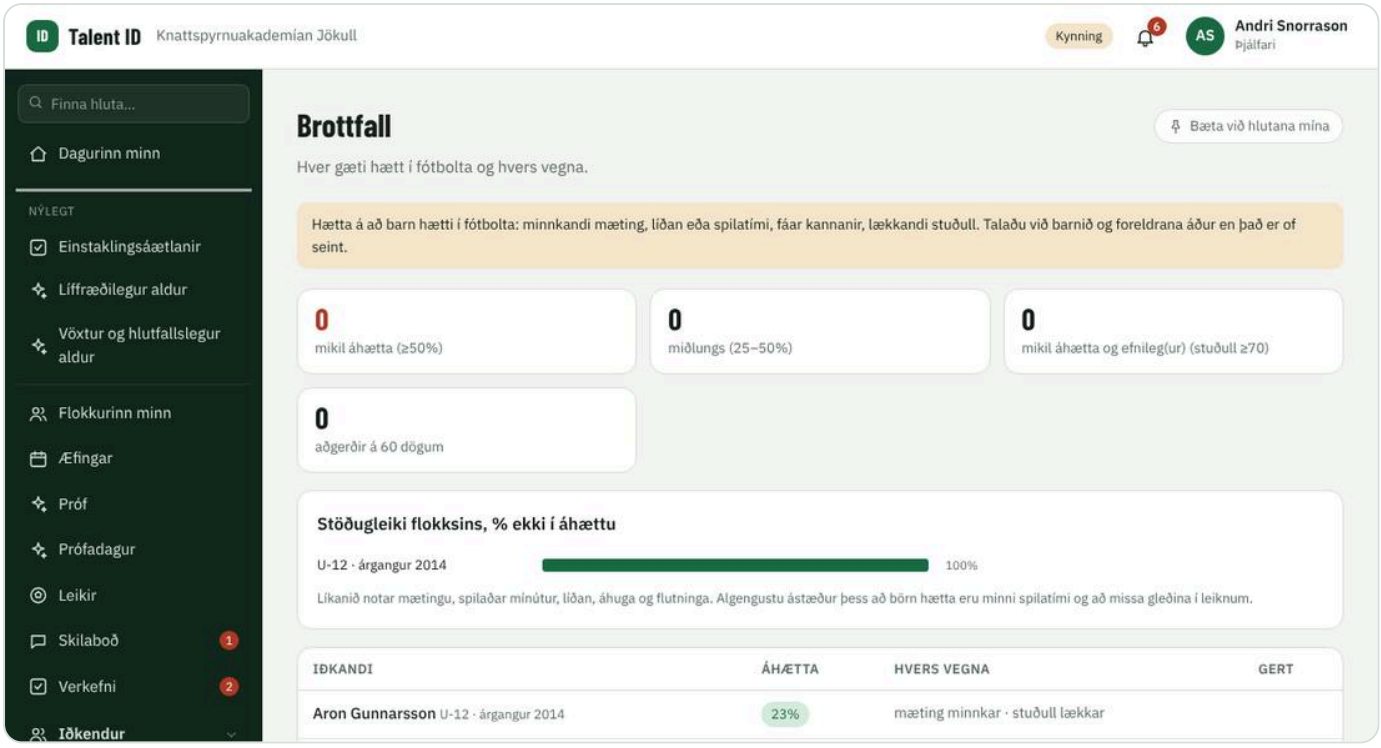
1. Búðu til áætlun til 6–8 vikna fyrir iðkandann og veldu markmið (til dæmis viðbragðshraða, veikari fót).
2. Framfarir eru reiknaðar sjálfkrafa út frá næstu prófum.
3. Foreldrarnir sjá áætlunina og gefa endurgjöf.



Einstaklingsáætlanir

3.5. Brottfall

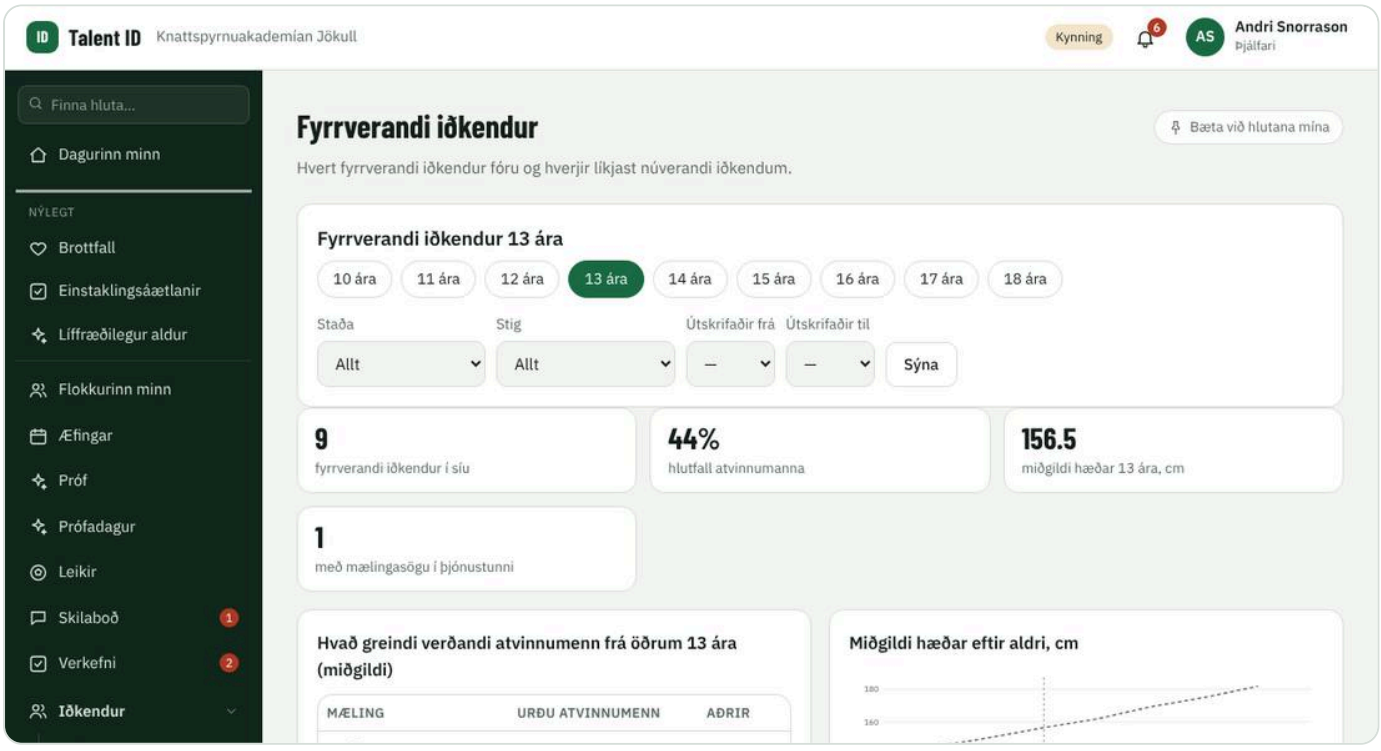
Hver í flokknum er í hættu á að hætta í fótbolta og af hverju: minnkandi mæting, verri líðan eða minni spilatími, fáar kannanir, lækkandi stuðull. Talaðu við barnið og foreldrana og skráðu aðgerðina: „Ræða“, „Einstakl. áætlun“ eða „Allt í lagi“.



Brottfall

3.6. Fyrrverandi iðkendur

Hvert fyrrverandi iðkendur hafa farið og hverjir þeirra líkjast núverandi iðkendum þínum.

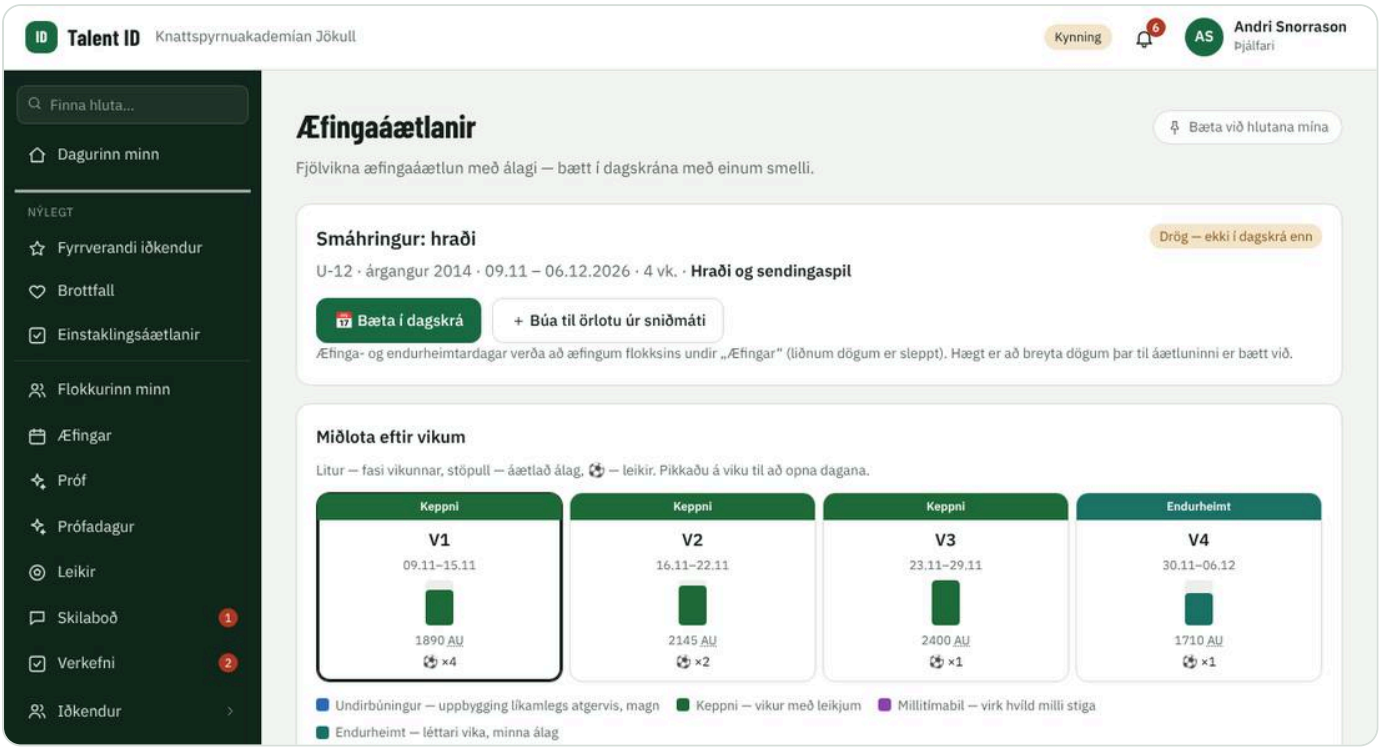


Fyrrverandi iðkendur

4. Aðferðafræði

4.1. Æfingaáætlanir

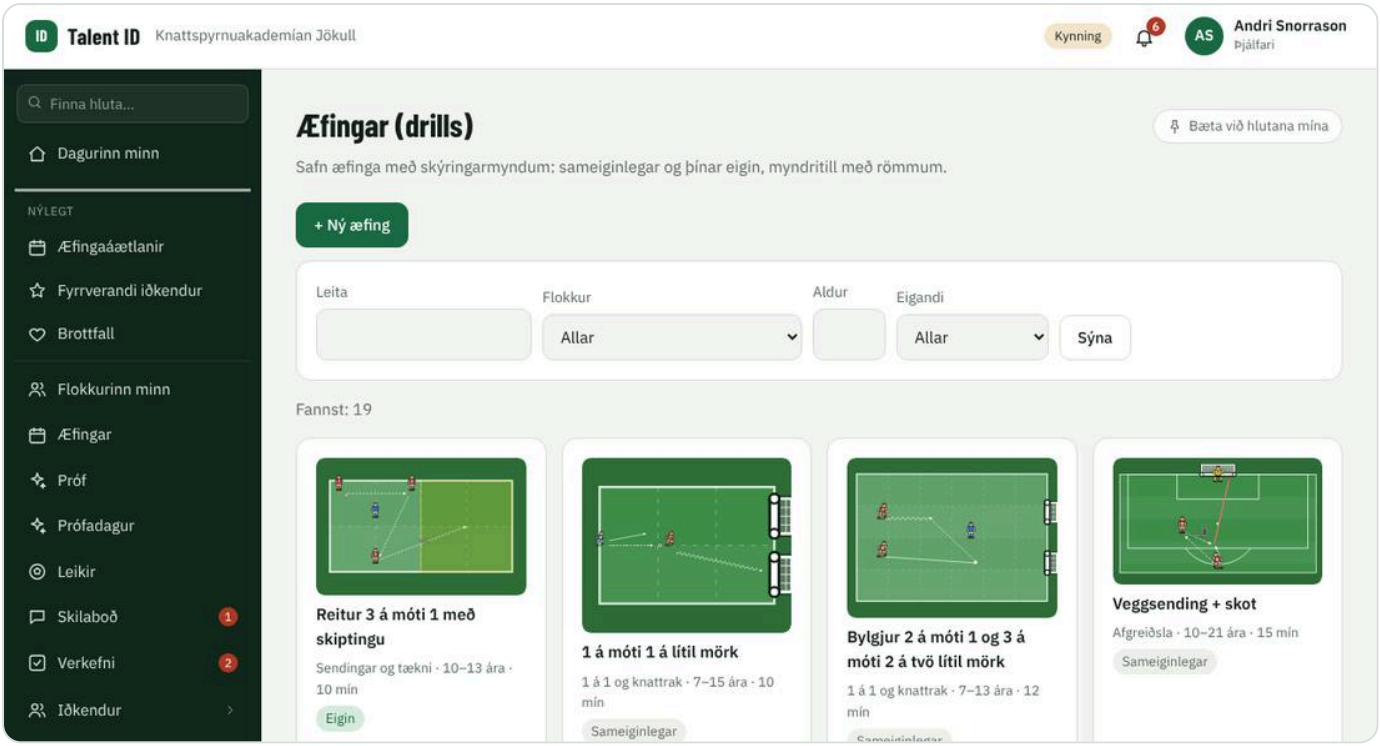
Gerðu áætlun til nokkurra vikna með fyrirhuguðu álagi og færðu hana inn í dagskrá flokksins með einum smelli.



Æfingaáætlanir

4.2. Æfingar (drills)

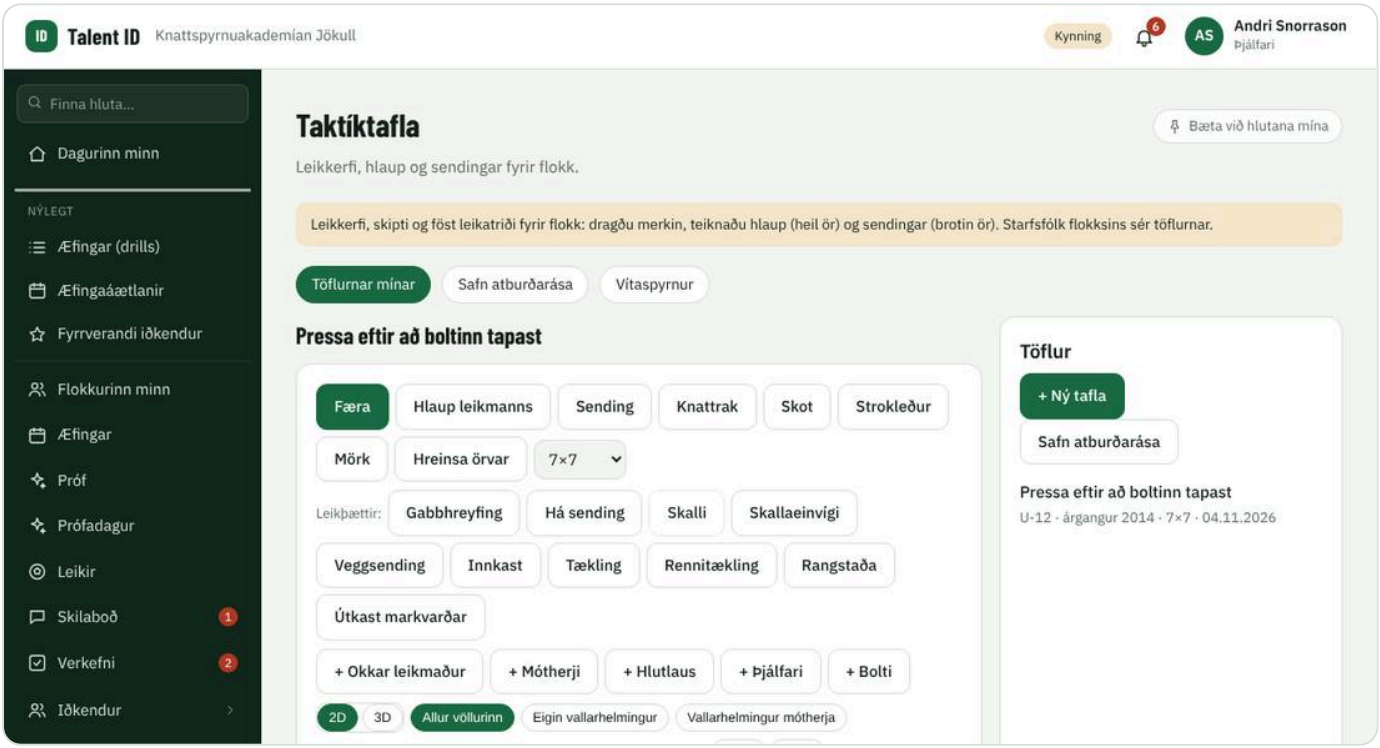
Æfingasafn með teikningum: almennar og eigin æfingar. Teiknaðu æfingu ramma fyrir ramma í myndræna ritlinum – þá verður hún aðgengileg öllum þjálfurum akademíunnar.



Æfingar (drills)

4.3. Taktíktafla

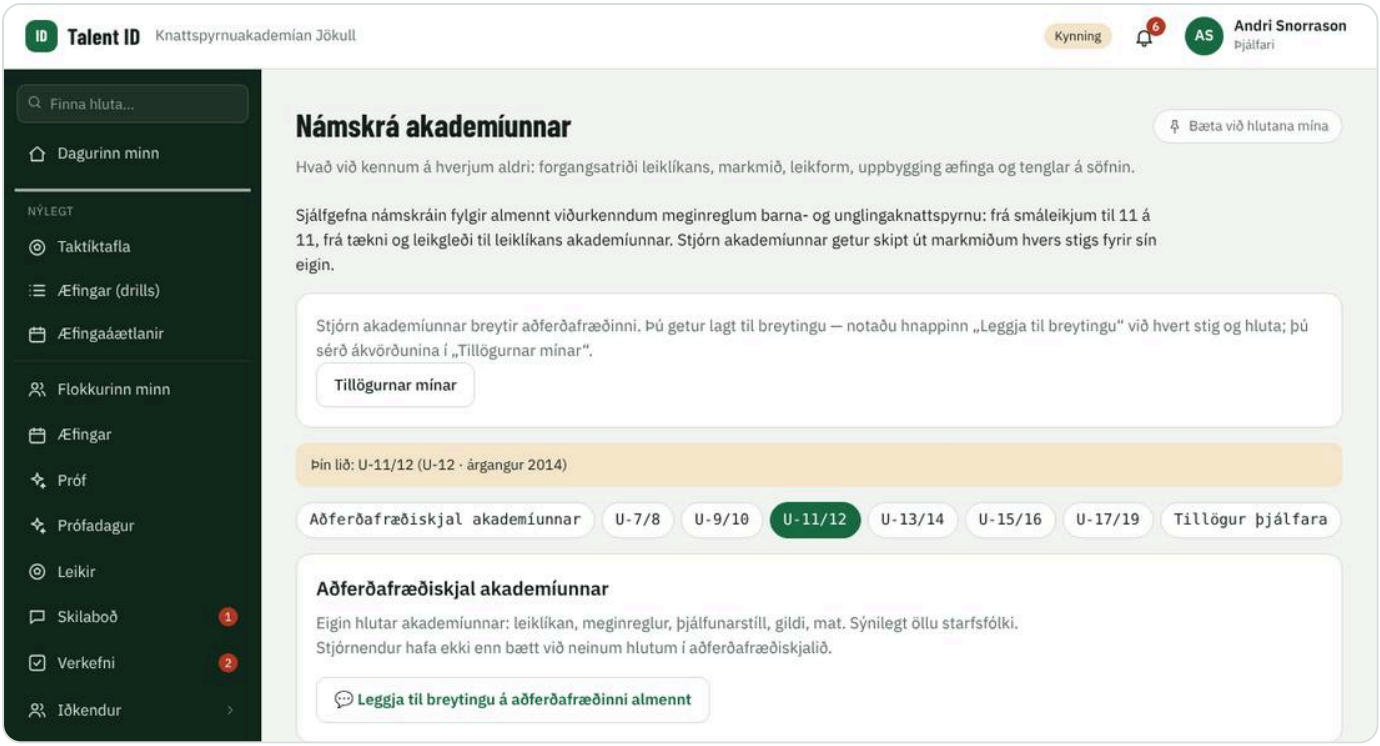
Teikningar af uppstillingu, hlaupum og sendingum fyrir flokkinn. Þú getur sent teikningu til foreldra iðkanda: þeir sjá hana í hlutanum „Taktík frá þjálfaranum“ og senda hana áfram til barnsins í skilaboðaforriti.



Taktíktafla

4.4. Námskrá akademíunnar

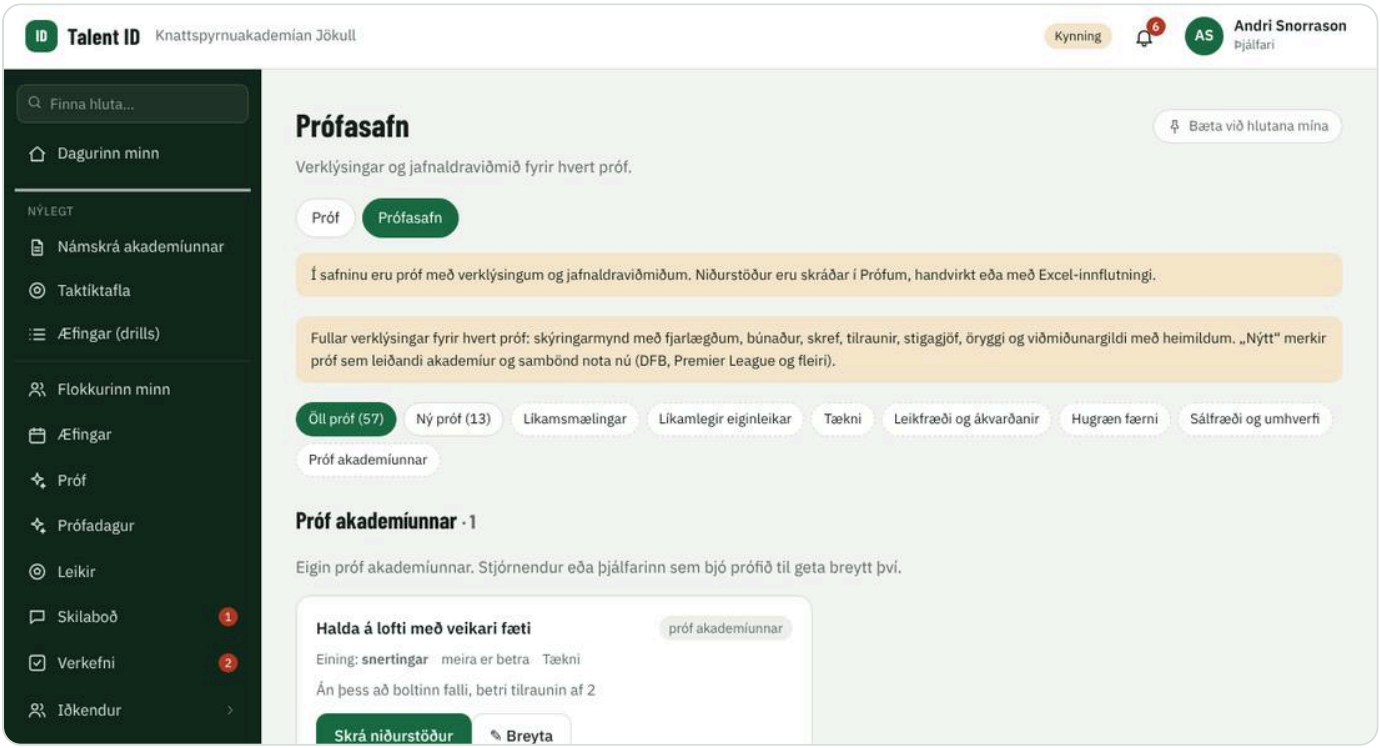
Hvað akademían ætlast til á hverjum aldri: áherslur leikstílsins, markmið, leikform og uppbygging æfingarinnar. Berðu vikuáætlunina saman við hana.



Námskrá akademíunnar

4.5. Prófasafn

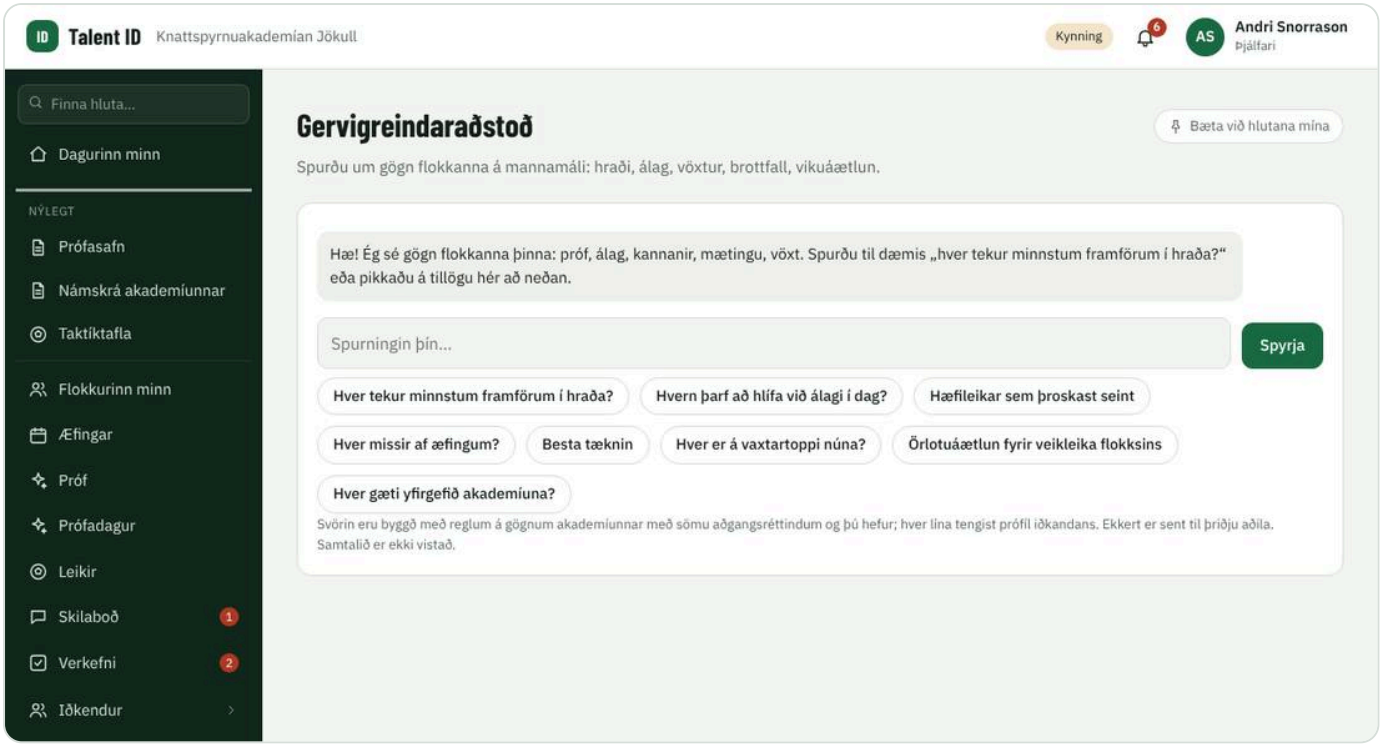
Verklag hvers prófs og viðmiðunargildi fyrir jafnaldra. Til dæmis sprettur 10 m: kyrrstöðustart 0,5 m fyrir aftan fyrsta ljóshliðið, 2 tilraunir með 2 mín hvíld, sú besta gildir.



Prófasafn

4.6. Gervigreindaraðstoð

Spurðu á venjulegu máli: „Hver hefur orðið hraðari síðasta mánuðinn?“, „Hver er á vaxtartoppi núna?“, „Gerðu vikuáætlunina.“ Aðstoðin svarar út frá gögnum flokkanna þinna.

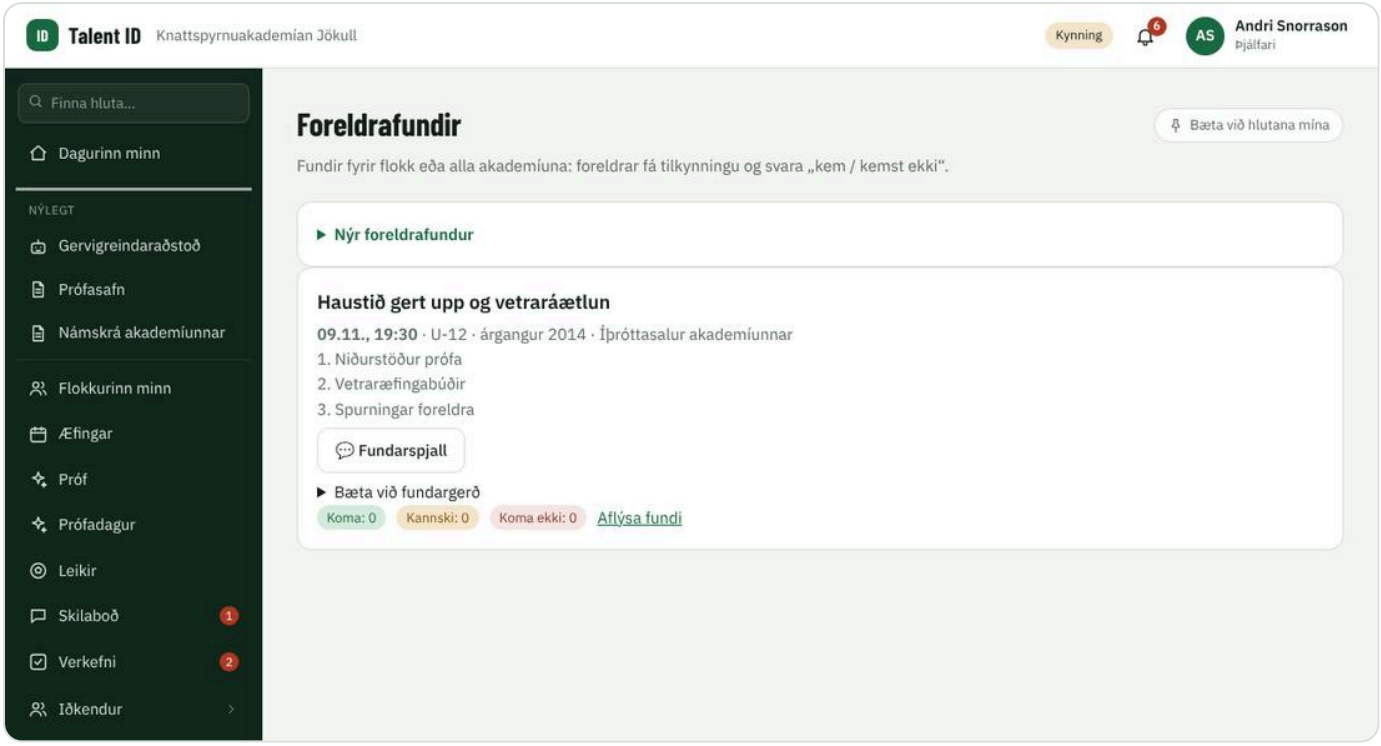


Gervigreindaraðstoð

5. Skipulag og akademía

5.1. Foreldrafundir

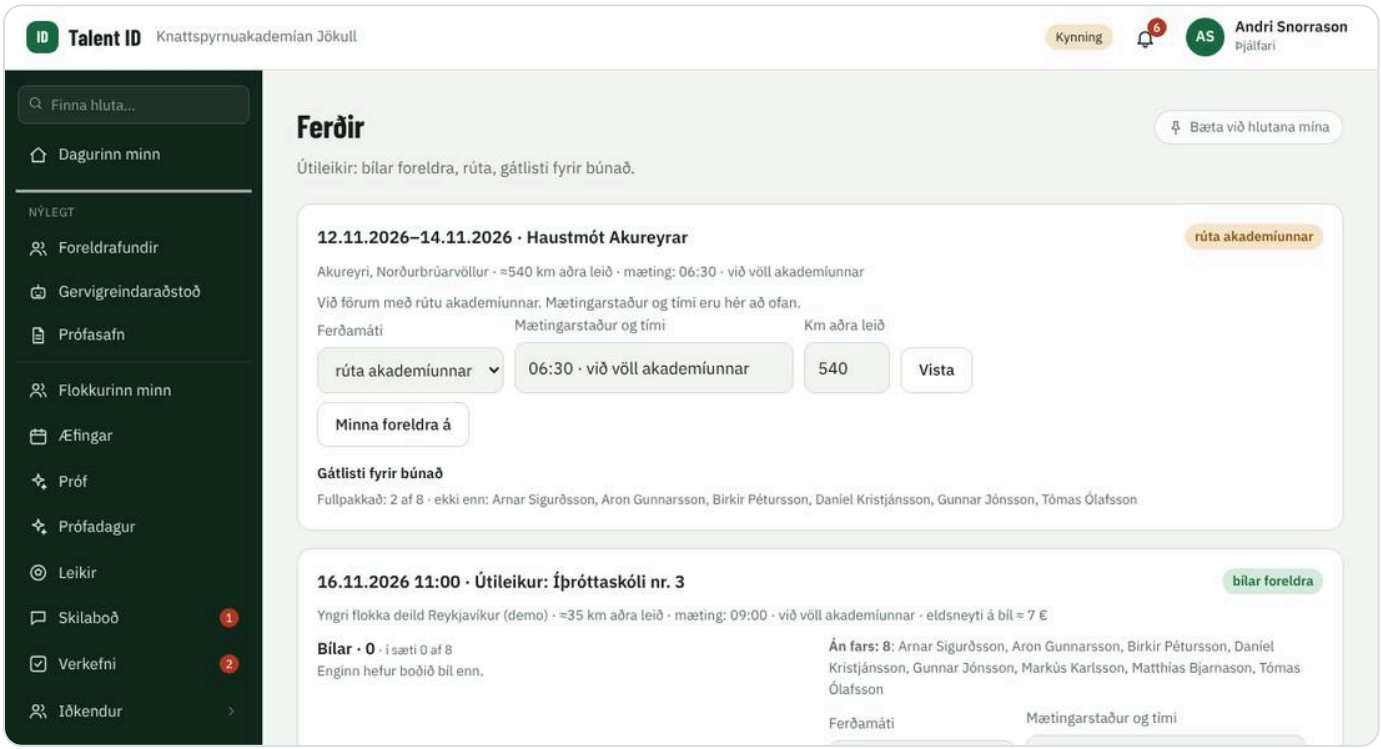
Boðaðu fund fyrir flokkinn þinn – foreldrarnir fá tilkynningu og svara „Ég kem / Kemst ekki“.



Foreldrafundir

5.2. Ferðir

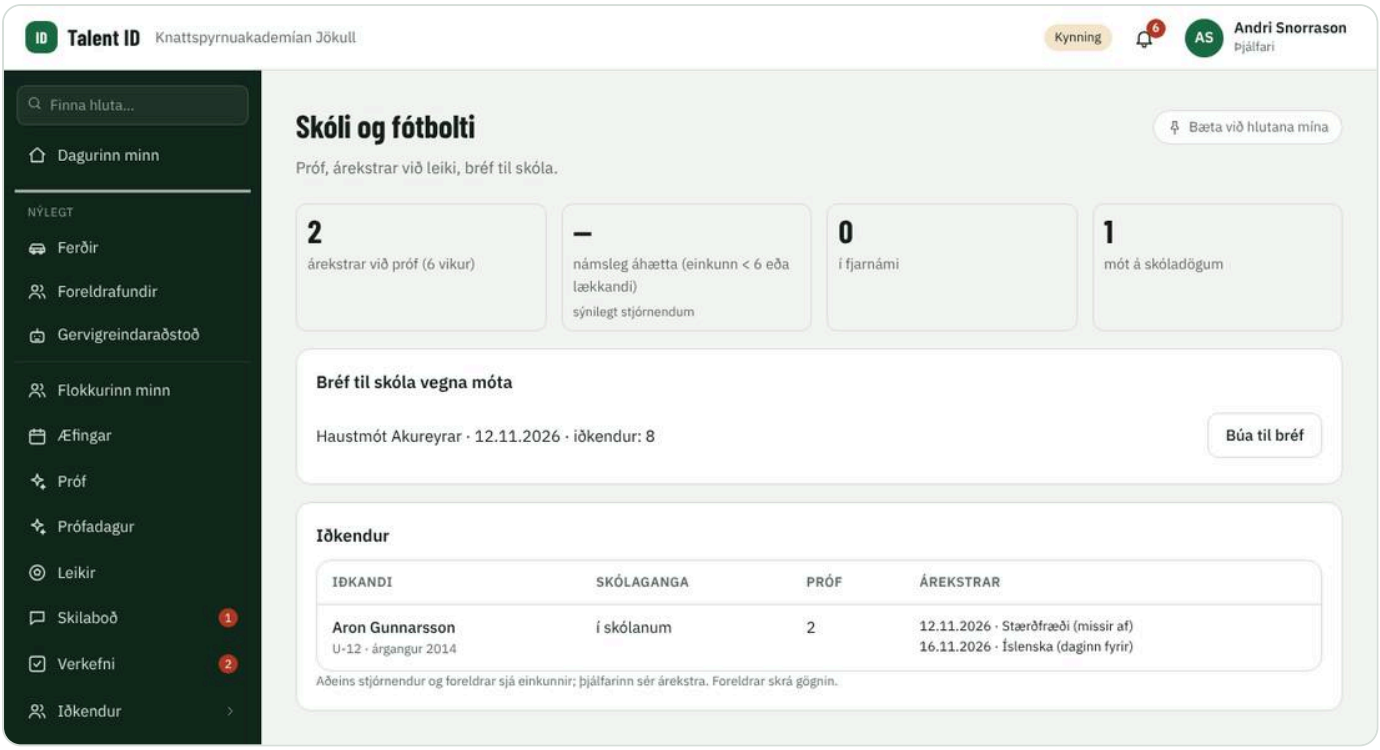
Útileikur: hver fer með bíl foreldra, hver með rútu, gátlisti fyrir búnað. Foreldrarnir staðfesta ferðina á vinnusvæði sínu.



Ferðir

5.3. Skóli og fótbolti

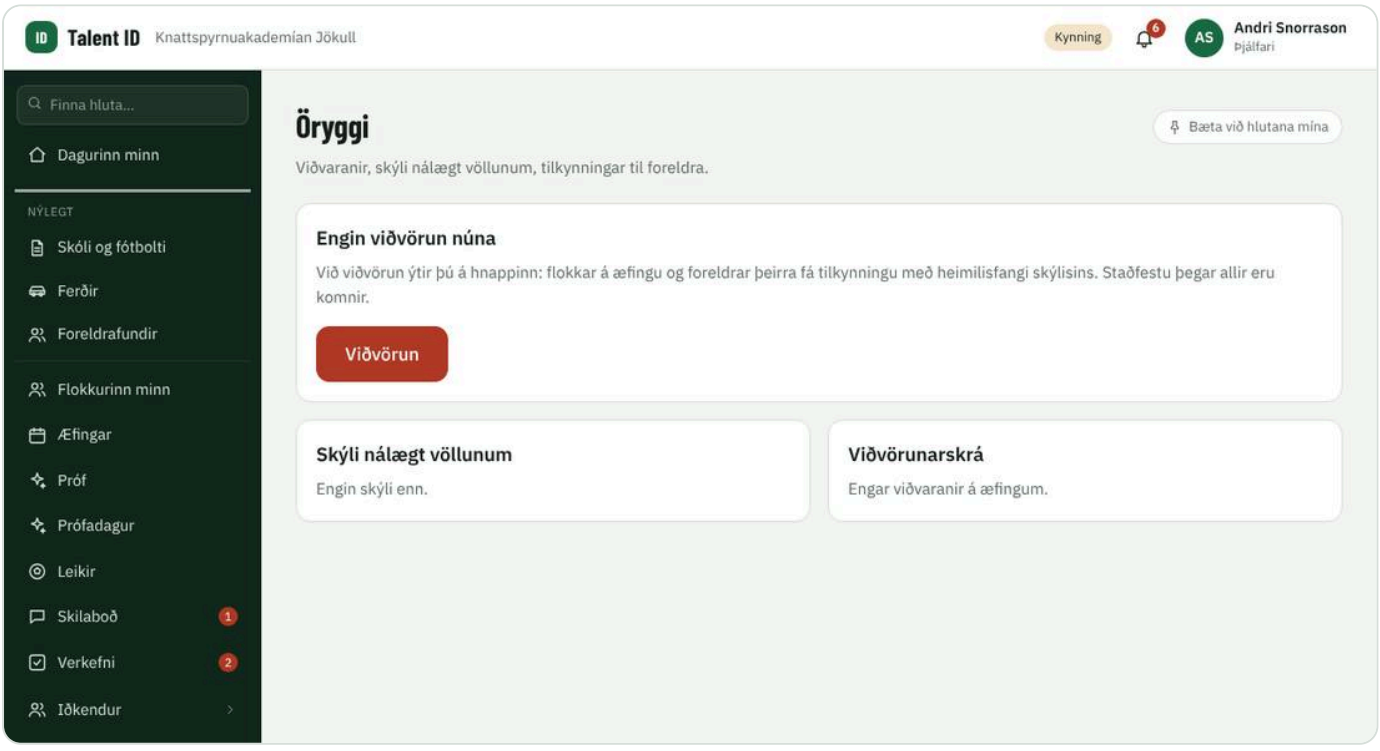
Próf í skólum iðkenda og árekstrar við leiki; tilbúið bréf til skólans um leyfi vegna keppni.



Skóli og fótbolti

5.4. Öryggi

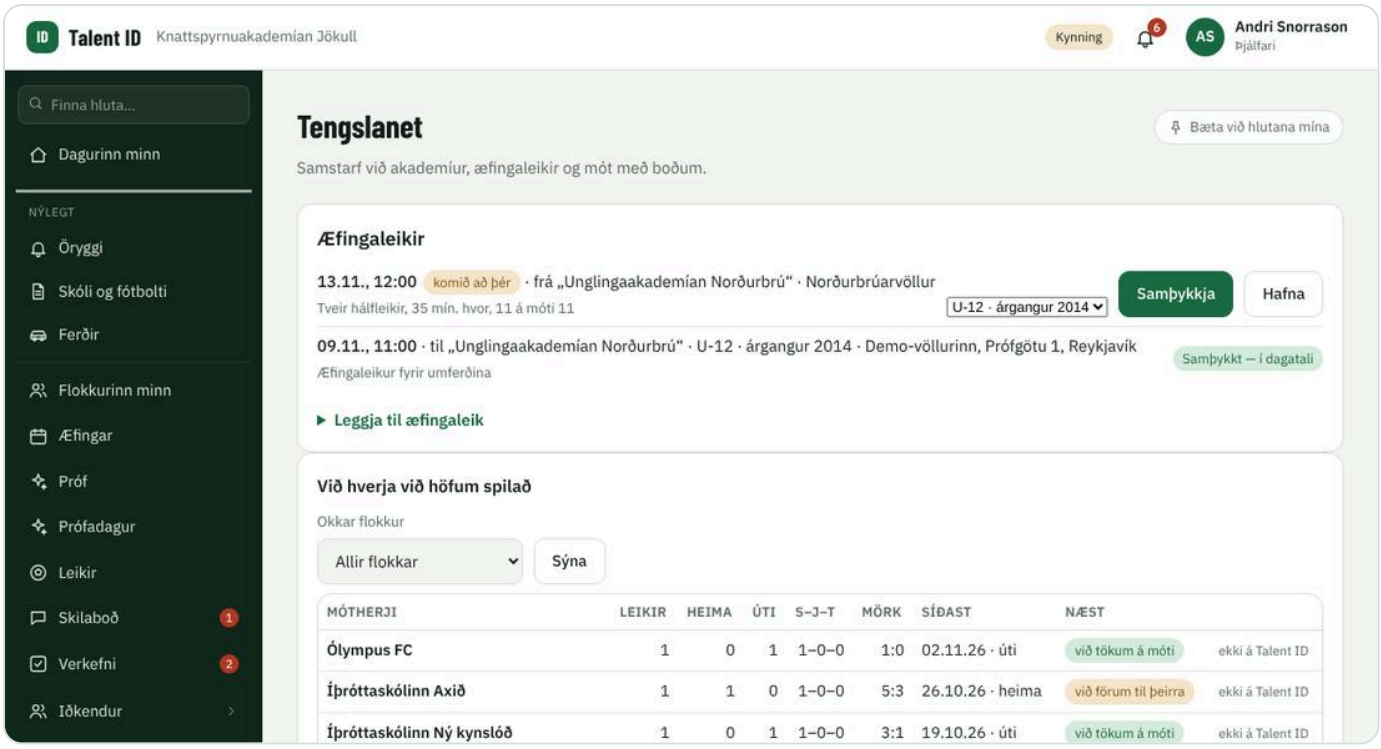
Í neyðartilvikum ýtirðu á „Viðvörun“ í hlutanum „Öryggi“: þjónustan sýnir næsta skýli við völlinn og foreldrarnir fá tilkynningu.



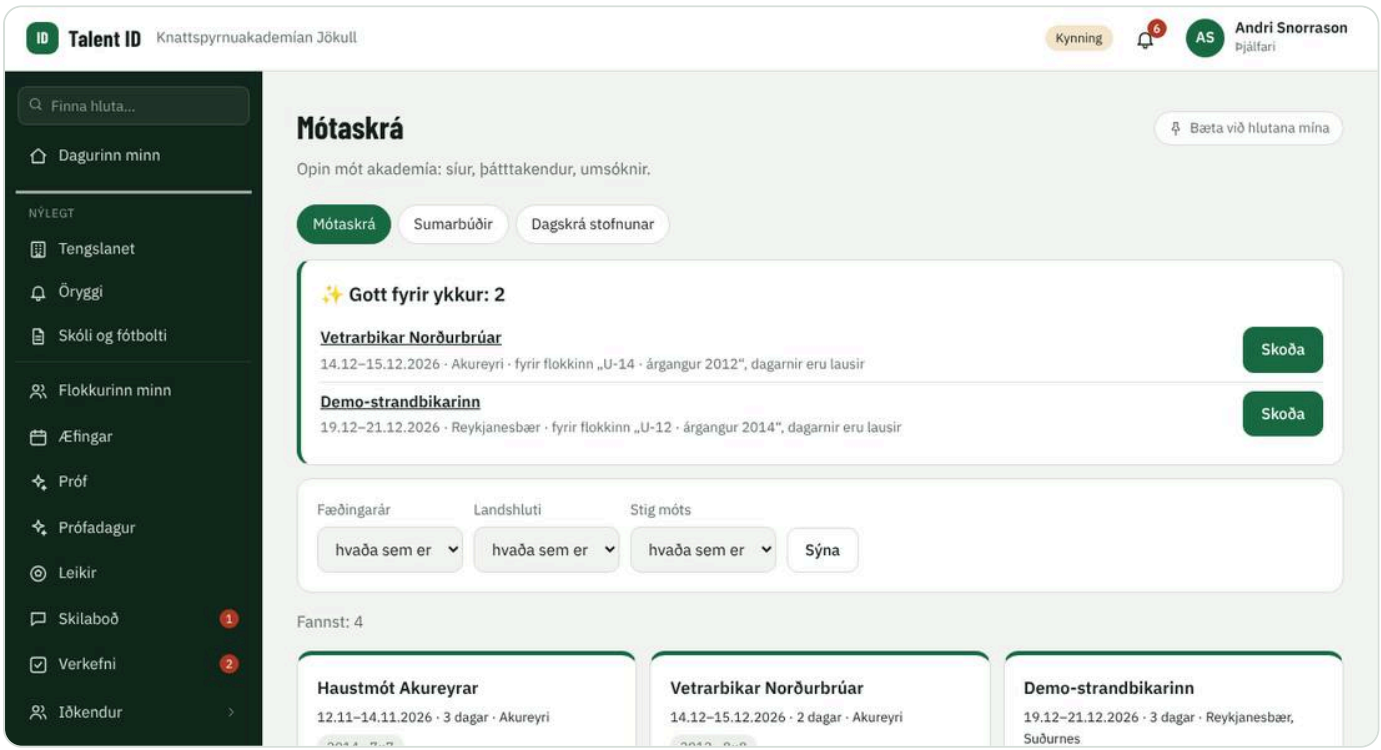
Öryggi

5.5. Tengslanet og mót

- **„Tengslanet“**: æfingaleikir og mót með samstarfsakademíum – leggðu til leik eða svaraðu boðum.
- **„Mótaskrá“**: skrá og skráningar flokksins þíns.



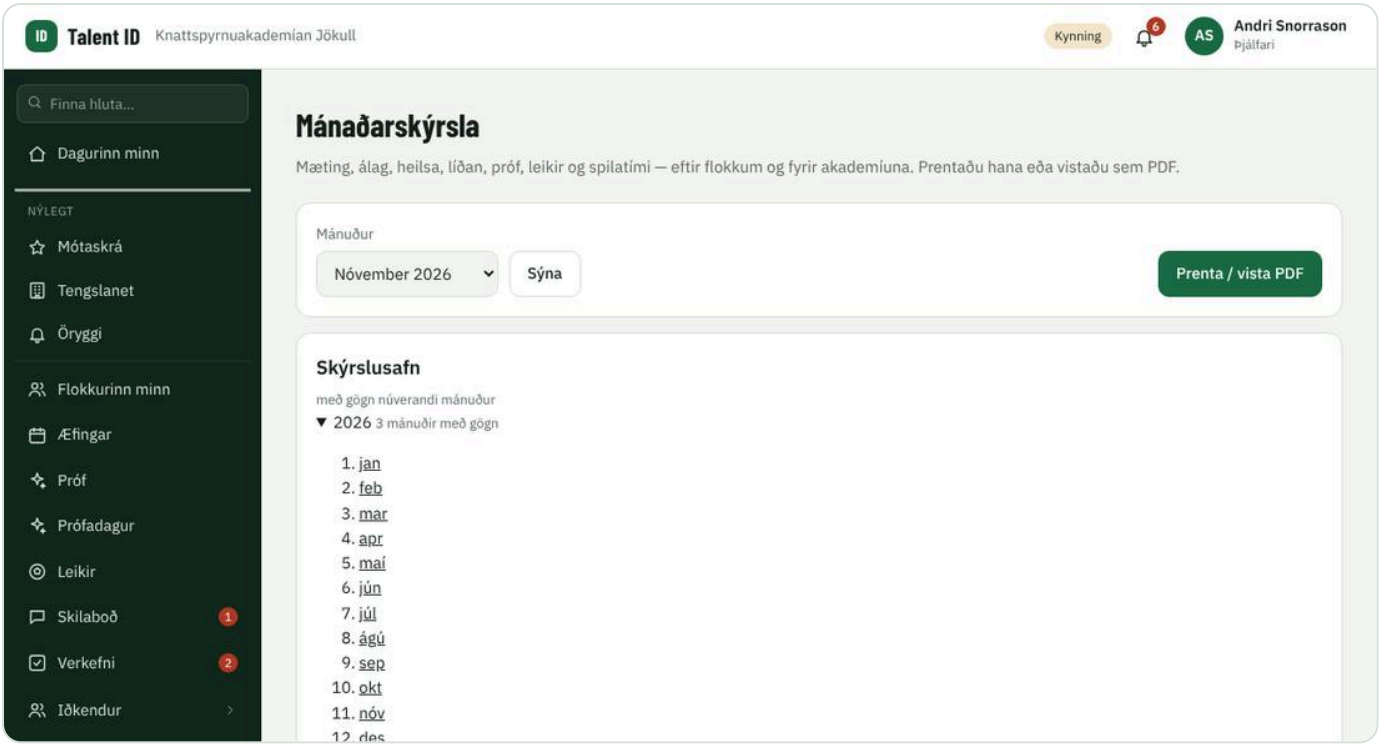
Tengslanet



Mótaskrá

5.6. Mánaðarskýrsla

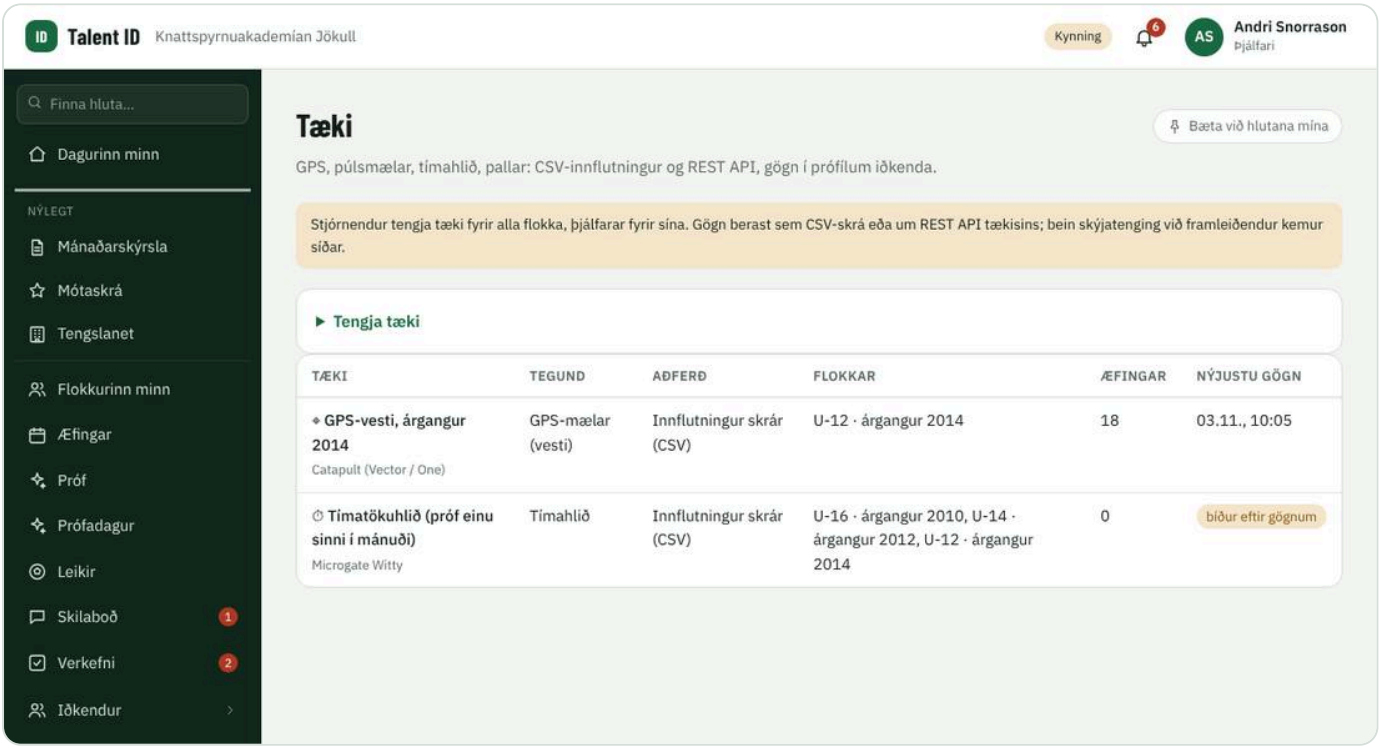
Mæting, álag, heilsa, próf, leikir og spilatími flokksins þíns yfir mánuðinn – sama skýrsla og stjórnendur sjá. Hún verður til sjálfkrafa út frá skráningum þínum.



Mánaðarskýrsla

5.7. Tæki

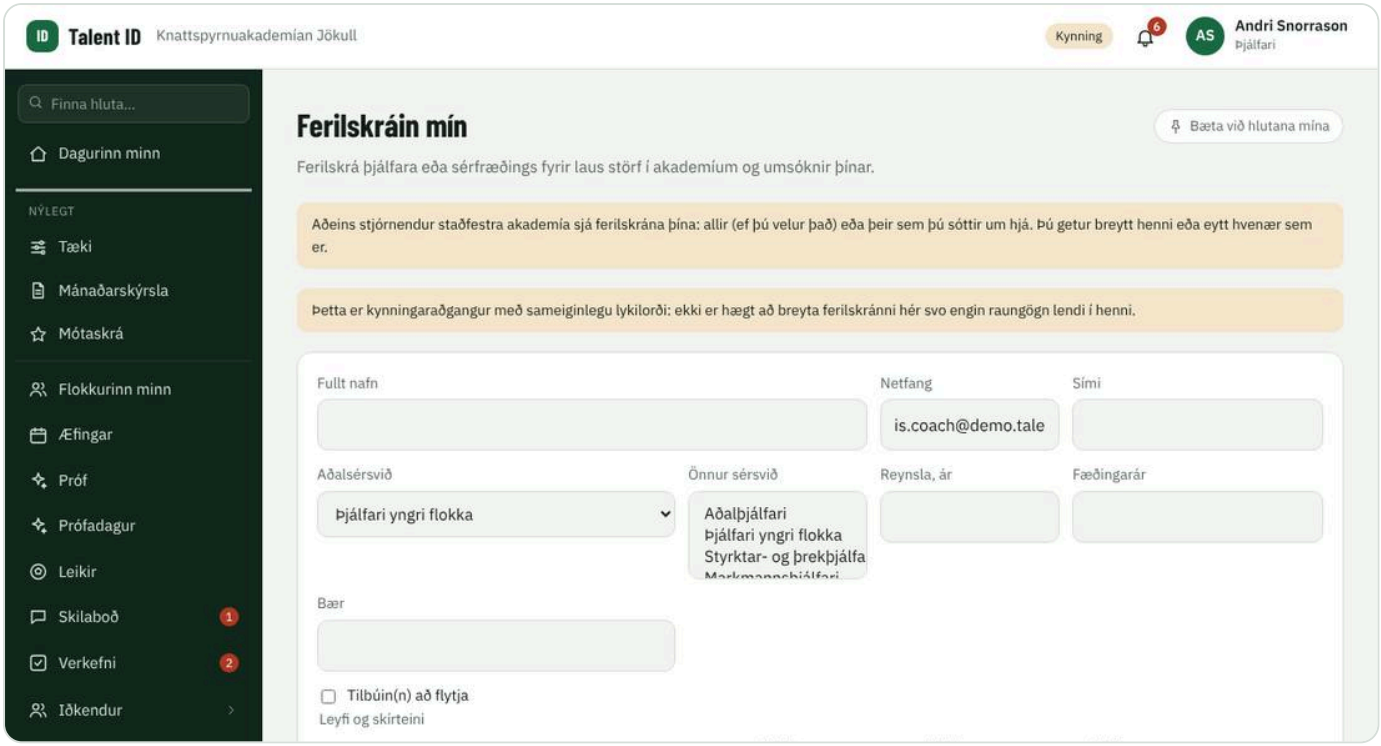
Gögn úr GPS, púlsmælum og ljóshliðum eru hlaðin upp sem CSV-skrá eða í gegnum API og fara inn í prófíla iðkenda.



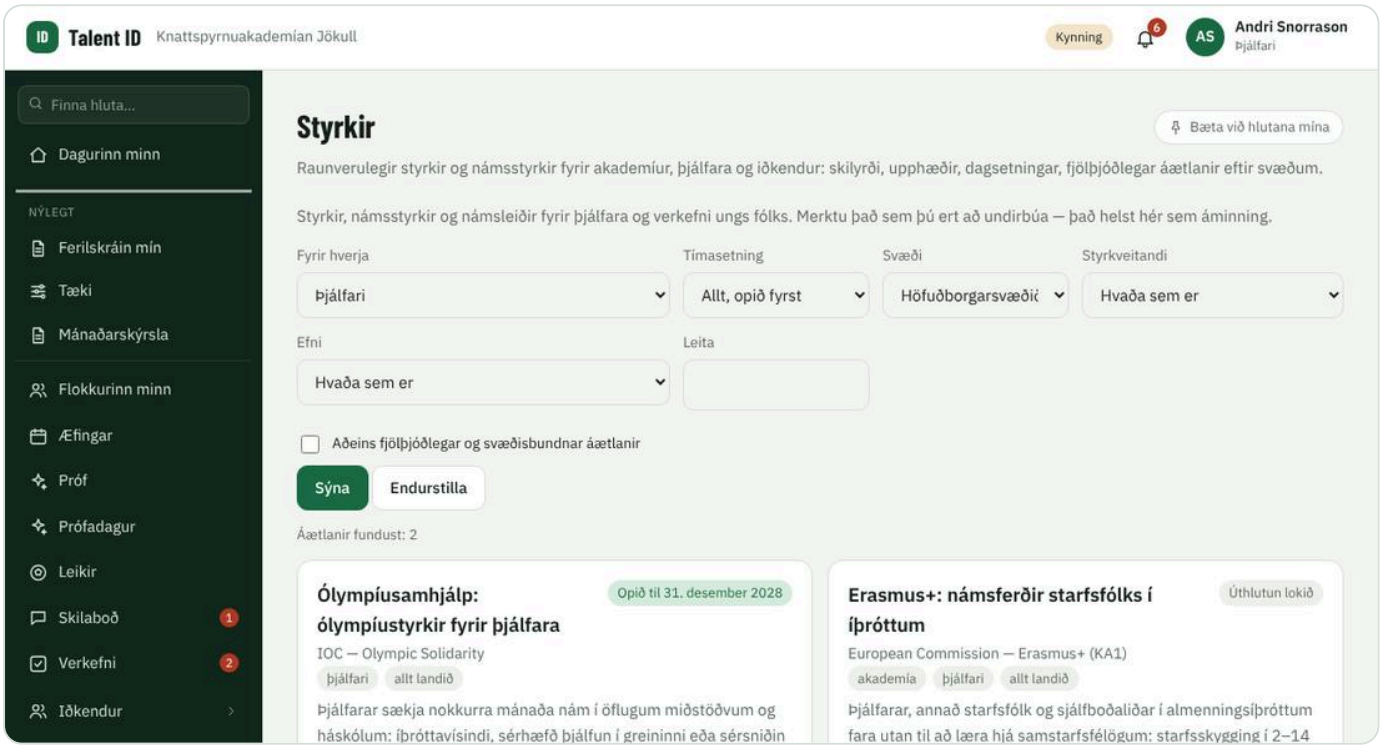
Tæki

5.8. Ferilskráin mín og styrkir

- **„Ferilskráin mín“**: faglegur þjálfaraprófíll þinn fyrir laus störf í akademíum og umsóknir þínar.
- **„Styrkir“**: raunverulegir styrkir úr áætlunum sem eru opnar fyrir Ísland, líka fyrir þjálfaramenntun erlendis.



Ferilskráin mín



Styrkir