



Íþróttar og tómstundaráð RNB
Rafíþróttardeild Keflavíkur
13.02.2024

Ný stjórn tekur við Janúar 2024:

Formaður :	Davíð Örn Óskarsson
Ritari :	Ólafur Sigurbjörnsson
Gjaldkeri :	Gustav Helgi Haraldsson
Meðstjórnendur :	Arnar Már Halldórsson Elvar Bjarki Friðriksson Móna Lind Kristinsdóttir
Varamenn í stjórn:	Davíð Már Gunnarsson Gísli Örn Gíslason



Iðkenndur frá byrjun



Sumar 2021-	36 iðkendur
Haust 2021 -	48 iðkendur
Vor 2022 -	43 iðkendur
Sumar 2022-	35 iðkendur
Haust 2022 -	40 iðkendur
Vor 2023-	27 iðkenndur / Ein stelpa
Haust 2023-	27 iðkenndur / Tvær stelpur

Vor 2024-

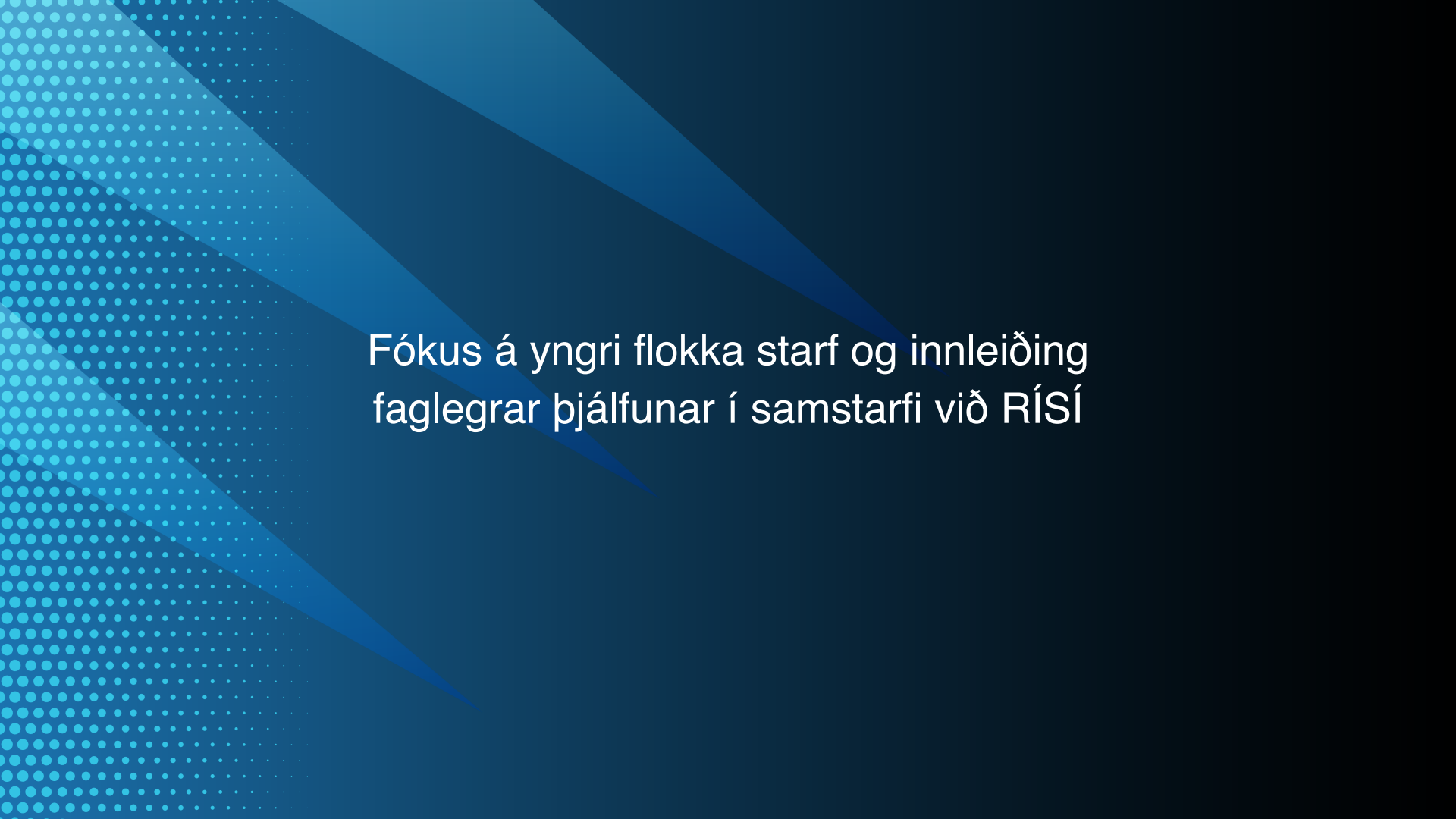
81 iðkanndi / Tólf stelpur

25 iðkenndur á biðlista 8-12 ara

- Atli Már - Yfirþjálfari

- Sinnir hefðbundnum opnunum verkefnum sem fylgja þeim s.s. undirbúningi og frágangi.
- Hefur yfirumsjón með skipulagningu á æfingarprógrami og framkvæmd
- Sinnir samskiptum við foreldra iðkenda t.d. Sér um kynningu og auglýsingar á starfi deildarinnar
- Er tengiliður við íþróttastjóra Keflavíkur
- Tekur þátt í stefnumótun deildarinnar ásamt stjórn Rafíþróttadeildarinnar.





Fókus á yngri flokka starf og innleiðing
faglegrar þjálfunar í samstarfi við RÍSÍ

TÖLVULEIKIR Á FORSENDUM ÍÞRÓTTA

Starfið felur í sér:

- Æfingar í hóp
- Markvissar líkamlegar æfingar sem auka líkamlegt atgervi tengt árangri í rafíþróttum
- Markvissar æfingar í viðeigandi rafíþrótt
- Fræðslu um mikilvægi svefns, heilbrigðs mataræðis og heilbrigðra spilahátta og áhrif þess á frammistöðu í rafíþróttum
- Hugað sé að andlegri þrautseigju iðkenda



Þjálfun felur í sér...

- Að kenna spilurum að tileinka sér íþrótt- og sjálfsbetrunar hugarfar þegar kemur að spílun tölvuleikja...
- Að kenna spílurum að tileinka sér heilbrigða spíla hætti og ávinning þeirra...
- Að hittast í hópum á æfingum til að brjóta upp félagslega einangrun sem oft er tengd tölvuleikjaspílun...
- Blöndu af fræðum, æfingu á leikfærni, hreyfingu og leikjum og spíl á leiknum...
- Markvissa kennslu á færni sem skiptir miklu máli í liðsíþrótt...
- Foreldrafræðslu um netöryggi og orðaforða til að eiga árangursríkar samræður við börnin sín um tölvuleiki.

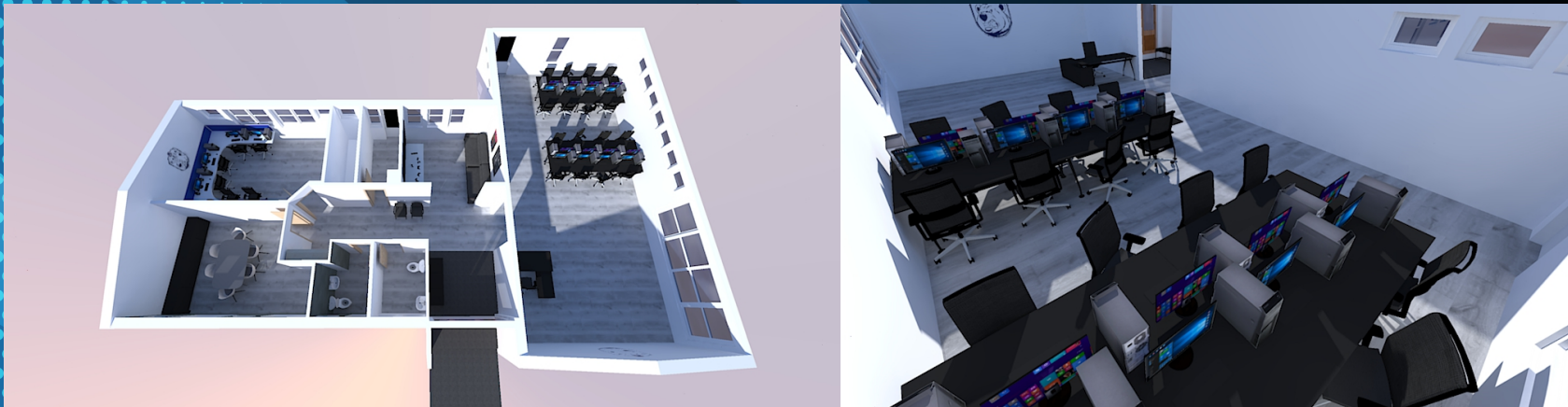
Heimavöllurinn



Rafík í 88húsinu



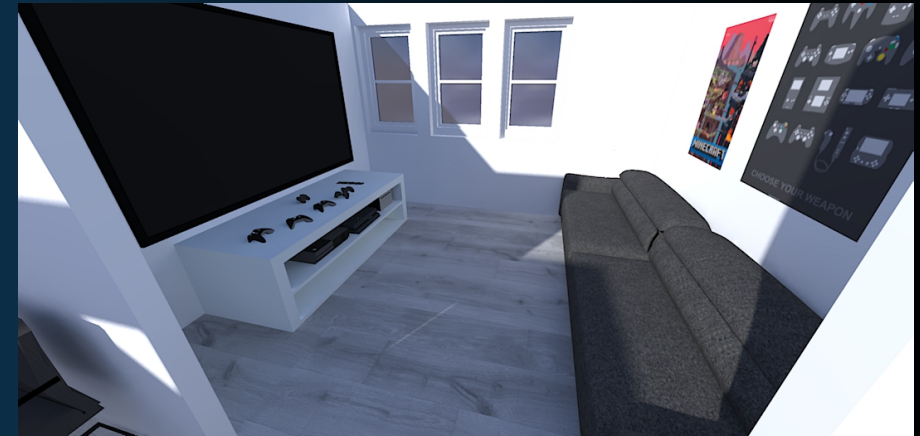
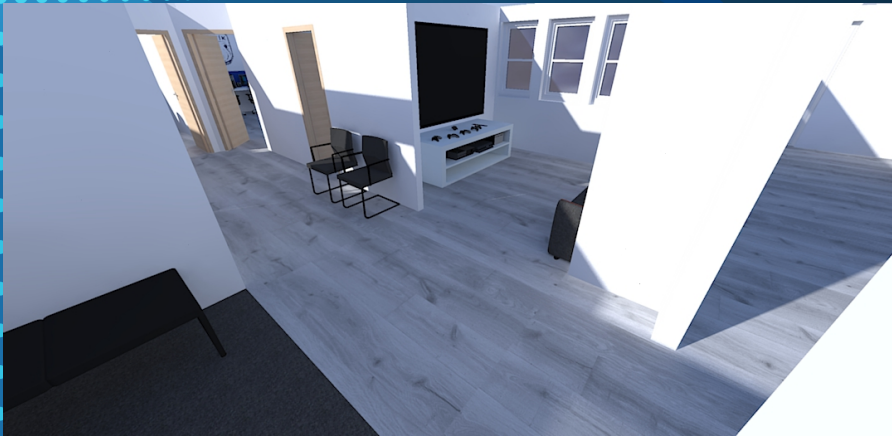
Hringbraut 108



Hringbraut 108



Hringbraut 108



Heimavöllurinn

- Sé aðgengileg öllum og sýnileg í bæjarfélaginu. (Góð staðsetning)
- Rúmgott æfingarými fyrir a.m.k 20 borðtölvur.
- Aðstaða fyrir þjálfara, skjávarpi til að kenna öllum iðkendum í einu.
- Rými til þess að halda fyrirlestra, foreldrafundi, fræðslur og skemmtikvöld.
- Keppnisrými fyrir 5 borðtölvur (hægt að loka af)
- Rými fyrir Playstation iðkendur. (Sjónvarp, sófi, playstation)
- Kaffiaðstaða fyrir foreldra / foreldraviðtöl.
- Ljósleiðara tenging.



Hvað er framundan

- Val fyrir grunnskóla Reykjanesbæjar
- Eldri borgara námskeið / Aðstoð
- Rafípróttir fyrir börn með sérþarfir
- Sumarnámskeið Rafík
- Erasmus verkefni (Keppnishópur)
- Áframhaldandi uppbygging á æfingaraðstöðu
- Fleiri þjálfara með þjálfararréttindi
- Efla vitund fólks um ábyrga tölvunotkun
- Fjölga tekjuleiðum fyrir deildina

Samstörf

Líkami & Boost

nettó

TÖLVU
LISTINN

BYKO

GERUM PETTA SAMAN



Nýr tölvubúnaður

- Aukning á iðkenndum
- 15 tölvur
- Fleiri tímar
- Auka þjálfari
- Fleiri pláss fyrir Val (Vinsælasta valið í Holtaskóla)
- Æfingartími á kvöldin hentar ekki vinsælasta aldrinum 8-12 ára





RAFÍK

Rafipróttadeild Keflavíkur

