

---

# SKÝRSLUR LANDSLIÐSPJÁLFA ÁRIÐ 2019

Landslið karla og U-18

Landslið kvenna

Landslið U-16 kvenna

Landslið hópfimleika

# LANDSLIÐ KARLA

Landliðsþjálfari starfar með sviðstjóra landsliðsmála og undirnefnd. Hann ber ábyrgð á landsliðsmálum karla í fullorðinsflokki, unglingsflokki.

Landliðsþjálfari skipuleggur og stýrir landliðsæfingum, velur í úrvalshópa í öllum aldursflokkum, landliðshóp í ákveðin verkefni og landslið. Val í landslið fer fram af landliðsþjálfara ásamt landliðsnefnd. Landliðsþjálfari ásamt landliðsnefnd velur þjálfara til að taka þátt í landliðsverkefnum.

## Val í úrvalshópa:

Þegar valið er í úrvalshópa í öllum aldursflokkum þá er horft til árangurs frá fyrra keppnistímabili. Þá eru þeir einstaklingar valdir sem sýna bestan árangur hverju sinni og einnig þeir sem skara fram úr á einstökum áhöldum. Fjöldi iðkenda í hverjum úrvalshóp er á bilinu 10-20 og stærð úrvalshópa hefur ráðist eftir getu og fjölda iðkenda í hverjum aldursflokki fyrir sig. Markmið úrvalshópa er að auka getu og breidd einnig auka sjálfstraust og reynslu iðkenda sem mun hjálpa þeim við að takast á við verkefni á alþjóðlegum vettvangi. Með að samþykja þátttöku sína í úrvalshóp eru iðkendur að gefa kost á sér í landliðsverkefni erlendis og héraðs. Ef einstaklingur gefur ekki kost á sér þá ber honum skylda að upplýsa landliðsþjálfara eða sviðstjóra landsliðsmála um það hver sem orsök kann að vera.

## Val í landslið:

Stefnt er að því að þeir iðkendur sem eru í úrvalshóp karla taki þátt í landliðsverkefnum. Val í landslið fer eftir frammistöðu iðkenda á keppnistímabili, innihaldi æfinga, stöðuleika og frammistöðu á æfingamótum. Æfingamót eru haldin ef þurfa þykir til að hafa úrslita ákvörðun á val í landslið, reynsla fyrir keppendur og einnig fyrir landliðsþjálfara til að geta stillt upp besta liði. Val í landslið fer fram af landliðsþjálfara ásamt landliðsnefnd.

## Landliðsæfingar og þrekpróf:

Landliðsæfingar eru haldnar sem undirbúningur fyrir iðkendur vegna landliðsverkefna, til þess að þjappa hópinn saman og mynda liðsheild. Einnig eru þær haldnar fyrir landliðsþjálfara til að greina veikleika og styrkleika liðsins hverju sinni til að hægt sé að hámarka árangur. Allar landliðsæfingar fara fram með félagsþjálfara hvers iðkanda. Þrekprófin eru með nýju sniði næstkomandi ár þar sem sama þrekprófið verður tekið og unnið af mastersnema í íþróttافرæði í samvinnu við Háskólann í Reykjavík prófið verður haldið fyrir úrvalshóp unglunga og fullorðna, stefnt er að því að taka prófið 1-2 á hverri önn, niðurstöður eru skráðar og greindar til þess að komast að því hvar veikleikar og styrkleikar hvers og eins liggja. Niðurstöður eru svo sendar til iðkenda og landliðsþjálfara.

## Upplýsingaflæði:

Í byrjun hvers tímabils þá er landliðsþjálfari karla með fyrirlestra til að upplýsa félagsþjálfara, iðkendur og foreldra um þau verkefni sem stefnt er að taka þátt í á komandi keppnistímabili og einnig er kynnt fyrir þeim hvernig val í landsliðshóp og landslið fer fram. Einnig fara fram kynninga fundir á verkefnum tímabilsins með þjálfurum einstaklinga í úrvalshóp.

## Landsliðsverkefni 2019

- Berlin Cup-Þýskaland
- Námskeið - Barry Collins Landliðsþjálfari Breta
- Norðurlandamót unglunga-Svíþjóð
- Evrópumót-Szczecin Póland
- Heimsbikamót-Koper
- Evrópuleikar - Minsk
- Norður Evrópumót - Ísland
- HM-Stuttgard

Stórt fimleika ár að baki í áhaldafimleikum karla, þegar ég fer yfir árið þá fyllist ég af stolti af þeim strákum sem keppa fyrir Íslands hönd og þeirri vinnu sem unnin hefur verið síðastliðin ár, margt var afrekað árið 2019.

- Unnum okkur inn keppnisrétt fyrir Evrópuleikana í Minsk og stóðum okkur með þryði.
- Kepptum til úrslita á stökki á Berlín Cup í Þýskalandi og áttum varamenn til úrslita á gólfi og svifrá.
- Kepptum til úrslita á heimsbikarmóti á gólfi og áttum varamann á tvíslá.
- Unnum til fjölda verðlauna á Norður Evrópumóti sem haldið var á Íslandi.

Þetta eru nokkur af þeim afrekum sem var áorkað var 2019, eins og sjá má á þessum lista þá erum við alltaf að bæta okkur og það er stöðugur vöxtur frá ári til árs. Að búa til góða fimleikamenn krefst tíma, mikils aga og samvinnu svo eitthvað sé nefnt.

Góður liðsandi er í fimleikahreyfingunni og allir eru tilbúnir að leggja sig 100% fram til að bæta og styrkja íslenska fimleika með fagmennsku í fyrirrúmi.

Mikil áhersla hefur verið lögð á þjálfarmenntun síðastliðin ár og það er að skila sér í dag með betri og tæknilegri fimleikamönnum, sem dæmi kom landliðsþjálfari Breta og hélt þjálfara námskeið og tók þátt á landliðsæfingum hér á landi, hann hrósaði okkur fyrir þá hluti sem við vorum að gera og sagði okkur vera á réttri braut.

Nú er að halda áfram á þeirri braut sem við erum á, sækja sér meiri menntun, þekkingu, öðlast reynslu, vaxa og fyrst og fremst hugsa vel um og styðja við bakið á okkar fimleikafólki þá eru okkur allir vegir færir.

Róbert Kristmannson  
Landsliðsþjálfari

# LANDSLIÐ KVENNA

Landsliðsþjálfari kvenna er Hildur Ketilsdóttir.

Landsliðþjálfari starfar samhliða afreksstjóra og landsliðsþjálfara unglunga.

Hlutverk landsliðsþjálfara er að halda utan um Úrvalshóp kvenna og standa fyrir og stjórna samæfingum. Landsliðsþjálfari sér um val á landsliði og fylgir landsliðinu í keppnisferðir erlendis. Hann vinnur einnig í samstarfi við félagsþjálfara og alþjóðlega dómara til að aðstoða við og ráðleggja varðandi uppbyggingu keppnisæfinga.

Í byrjun hvers árs er valið í Úrvalshóp FSÍ. Haldin er úrtökuæfing þar sem allar stúlkur/konur 16 ára og eldri og keppa í frjálsum æfingum er velkomið að taka þátt.

Val á landsliði er byggt á úrslitum og frammistöðu frá stærstu mótum vetrarins og á úrtökumótum og/eða úrvalshópaæfingum, ef þörf er á. Meðlimir landsliðsins þurfa að vera hluti af úrvalshóp FSÍ og vera íslenskir ríkisborgarar. Landsliðsþjálfari gefur út hverjar lágmarkskröfur eru fyrir hvert verkefni.

Landsliðið æfði saman rúmlega 20x á árinu 2019.

Á árinu 2019 hófst samstarsverkefni milli Fimleikasambands Íslands og Háskóla Reykjavíkur. Viktorija Riskute, mastersnemi í Íþróttufræði við HR framkvæmdi mælingar og tók þrekpróf á Úrvalshóp kvenna. Þrekprófin voru haldin 4x yfir árið og voru niðurstöður sendar á félagsþjálfara og foreldra (undir 18 ára).

Æfingabúðir voru haldnar helgina 9.-11. ágúst.

Gestakennari var fengin til landsins 2019. Hann aðstoðaði landsliðið við æfingar fyrir Evrópumót í byrjun apríl og var gestakennari á æfingabúðum fyrir Úrvalshópinn í ágúst.

Úrvalshópur kvenna fór á fræðsludag á vorönn.

- Lyfjapróf og lyf á bannlista
- Forvarnir fyrir meiðslum á keppnistímabili
- Viðtalstækni.

## Verkefni ársins 2019 voru eftirfarandi:

Evrópumót 10. – 14. Apríl, Szczecin, Pólland

- Agnes Suto
- Emilía Björt Sigurjónsdóttir
- Thelma Aðalsteinsdóttir
- Vigdís Pálmadóttir

FIT Challenge 8.-10. Júní, Ghent, Belgía

- Agnes Suto
- Birta Björg Alexandersdóttir
- Margrét Lea Kristinsdóttir
- Vigdís Pálmadóttir

Evrópuleikar 21.-30. júní Minsk, Hvíta Rússland

- Agnes Suto

Heimsbikarmót 14.-15. September, París, Frakkland

- Irina Sazonova
- Margrét Lea Kristinsdóttir

Norður Evrópumót 21.-22. September, Kópavogur, Ísland

- Birta Björg Alexandersdóttir
- Irina Sazonova
- Margrét Lea Kristinsdóttir
- Nanna Guðmundsdóttir
- Sonja Margrét Ólafsdóttir

Heimsmeistaramót 4. Október, Stuttgart, Þýskaland

- Irina Sazonova

Elite Gym Massilia 24. Nóvember, Marseille, Frakkland

- Irina Sazonova
- Birta Björg Alexandersdóttir
- Nanna Guðmundsdóttir

Hildur Ketilsdóttir

Landsliðsþjálfari

# LANDSLIÐ U-16 KVENNA

Landsliðsþjálfari U16 árið 2019 var Þorbjörg Gísladóttir. Sem vann í samstarfi við afreksstjóra og tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna.

Landsliðsþjálfari hefur valið í úrvalshóp, æfingahópa fyrir ákveðin verkefni og valið í landslið. Landsliðsþjálfarar velja einnig þjálfara í landsliðsverkefni í samráði við afreksstjóra FSÍ.

## Val í landslið

Valið er í landslið eftir frammistöðu á mótum, innihaldi æfinga, stöðugleika og frammistöðu á landsliðsæfingum. Í aðdraganda landsliðsverkefna eru svo dæmdar landsliðsæfingar (æfingamót)

## Landsliðsverkefni 2019

- Norðurlandamót unglunga í Svíþjóð. 5 keppendur og 2 varamenn sendir, liðakeppni, fjölþraut og úrslitum á einstökum áhöldum.
- Flanders International team challenge í Belgíu. 4 keppendur, liðakeppni
- Heimsmeistaramót unglunga í Ungverjalandi. 1 keppandi
- EYOF í Baku. 3 keppendur liðakeppni, fjölþraut og úrslitum á einstökum áhöldum.
- Elite Gym Massilla. Úrvalshópur unglunga (8 keppendur), liðakeppni, fjölþraut og úrslit á einstökum áhöldum

## Úrvalshópar

Eftir að keppnistímabili 2018 var lokið var öllum keppendum í unglungaflokki í frjálsum æfingum (stúlkur fæddar 2007-2005) og stúlkum fæddum 2007-2005 sem fengu yfir 40 stig í 1.þrepi á haustmóti 2018 boðið að mæta á æfingahelgi. Félögin voru jafnframt hvött til að hafa samband ef þau teldu að fleiri stúlkur ættu heima á listanum. Á þessari æfingahelgi var þrekpróf, æfingapróf, námskeið um markmiðasetningu, fyrirlestur um mikilvægi svefns og fundur þar sem farið var yfir hvað það felur í sér að vera í landsliði og hvaða verkefni eru fram undan. Niðurstöður þrek og æfingaprófs ákvörðuðu svo hverjar tóku sæti í úrvalshópi fyrir veturinn 2019.

32 mættu í unglungaflokki og 14 fengu sæti í úrvalshópi unglunga

Samhliða æfingahelgi var haldin þjálfarafundur þar sem farið var yfir næstu verkefni, hvenær og hvernig verði valið í þau.

Þorbjörg Gísladóttir  
Landsliðsþjálfari

# LANDSLIÐ Í HÓPFIMLEIKUM

Yfirþjálfarar landsliða í hópímleikum eru Björn Björnsson og Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir.

Yfirþjálfarar landsliða starfa með þjálfurum og meðlimum í fullorðins- og unglíngalandsliðum Íslands í hópímleikum. Einnig starfa landsliðsþjálfarar náið með Írisi Mist Magnúsdóttur, verkefnastjóra og öðrum fagaðilum sem koma að starfi landsliða.

Starf yfirþjálfara: Heildarskipulag á undirbúningi og keppni fyrir Evrópumeistaramót í hópímleikum. Stuðningur við lið og þjálfara í gegnum undirbúnings- og keppnisferlið.

Starf landsliðsþjálfara: Hvert landslið hefur á að skipa teymi landsliðsþjálfara sem ber ábyrgð á að móta æfingar, setja markmið, velja og þjálfva einstaklinga til að keppa fyrir Íslands hönd á Evrópumeistaramóti í hópímleikum hverju sinni.

Við val á iðkendum í úrvalshópa var notast við frammistöðumat á úrvalshópaæfingum og á opnum æfingum og geta iðkenda metin heildstætt á öllum áhöldum. Úrvalshópar voru endurskoðaðir ársfjórðungslega.

Árið 2019 voru landslið ekki valin í hópímleikum þar sem ekkert stórmót með þátttöku landsliða átti sér stað á árinu. Þess í stað var fylgst með keppendum á íslensku mótariðinni sem og á Norðurlandamóti félagsliða í Drammen, Noregi.

Úrvalshópar voru skipaðir og starfræktir árið 2019, sem er breyting frá fyrri árum. Hingað til hafa úrvalshópar verið á skipaðir á Evrópumótsári. Að þessu sinni voru þeir skipaðir í mars árið 2019, fyrir Evrópumót sem halda átti í október, 2020. Úrvalshópaæfingar voru haldnar með u.þ.b. 4-6 vikna millibili yfir árið. Einnig voru haldnar opnar æfingar ársfjórðungslega, þar sem iðkendum utan úrvalshópa gafst kostur á að sýna getu sína. Í kjölfar opinna æfinga endurmátu landsliðþjálfarar úrvalshópana með hliðsjón af nýjum upplýsingum.

**Þrekpróf:** Iðkendur í úrvalshópum tóku þátt í samstarfsverkefni FSÍ og Háskólans í Reykjavík (HR). Í því fólst styrk- og þolpróf tvisvar sinnum árinu.

**Meiðslaskimur:** Yfir- og landsliðsþjálfarar framkvæmdu meiðslaskimur á öllum iðkendum yfir tímabilið. Þess ber að geta að annar yfirþjálfara Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir er sjúkrajálfari.

Unnið úr var úr þeim gögnum sem safnað var úr þrekprófi og meiðslaskimur og fengu iðkendur niðurstöður sínar sendar á skýrsluformi. Einnig fengu þeir aðgang að sérsniðnum æfingar sem þeir gátu nýtt sér til að styrkja þær hliðar sem niðurstöður prófanna gáfu til kynna að vinna þyrfti í.

---

Engar æfingabúðir voru haldnar utan úrvalshópaæfinga árið 2019 og ekki var sóst eftir aðkomu gestakennara á þjálfun úrvalshópa í hópfimleikum árið 2019.

### Helstu verkefni á árinu

Ekkert mótaverkefni var á árinu og snéru verkefni yfir- og landsliðsþjálfara að eftirfylgni með afreksfólki og hæfileikamótum, bæði iðkenda og þjálfara. Utan úrvalshópa- og opinna æfinga ber að nefna nokkur atriði

- Landliðsþjálfarar settu saman gagnabanka af grunnæfingum í öllum helstu æfingaflokkum. Tilgangur þessa gagnabanka er að aðstoða félagsþjálfara við þjálfun og hjálpa þeim að bæta frammistöðu sinna iðkenda.
- Vinnustofur fyrir félagsþjálfara voru haldnar af landsliðsþjálfurum á árinu. Þar fóru landsliðsþjálfara yfir efni gagnabankans, bæði í bóklegri og verklegri fræðslu. Öllum félagsþjáflurum var boðið að taka þátt í vinnustofum og voru tvær vinnustofur haldnar úti á landi, ein á Akureyri og önnur á Egilsstöðum.
- Sérstakt verkefni var rekið í kringum hæfileikamótum félagsþjálfara. Öllum félögum landsins bauðst að sækja um pláss fyrir efnilega þjálfara til að fylgja landsliðsþjálfurum eftir í sinni vinnu og hljóta almenna leiðsögn. Mikil eftirspurn var eftir stöðum en eingöngu var lagt upp með að 2-3 þjálfarar fengju að fylgja hverju landsliðsteymi. Mikil ánægja var með verkefni og ráðgert að halda því áfram í einhverju formi á næstu árum.

### Hvað er framundan

Framundan er áframhaldandi starf með úrvalshópum, val í landsliðshópa og undirbúningur fyrir Evrópumeistaramót sem halda átti í október, 2020 en frestað hefur verið fram í apríl, 2021.

Markmið ársins 2019 var að auka við eftirfylgni með afreksfólki í hópfimleikum, sem og að styðja við hæfileikamótun inni í félagsliðum. Annað markmið var að styðja við starf hópfimleika úti á landsbyggðinni og gera landsliðsverkefni sýnilegra fyrir þeim. Starfsemin á árinu sem náði yfir úrvalshópa- og opnar æfingar, vinnustofur og hæfileikamótun þjálfara fengu góðar undirtektir, bæði frá þjálfurum og iðkendum.

Björn Björnsson og Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir  
Landsliðsþjálfarar í hópfimleikum