
SKÝRSLUR

LANDSLIÐSPJÁLFA

ÁRIÐ 2021

Landslið hópfimleika

Landslið karla og U-18

Landslið kvenna

Landslið U-16 kvenna

Landslið hóp fimleika

Landsliðsþjálfarar og hlutverk þeirra

Björn Björnsson og Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir, yfirþjálfarar landsliða í hóp fimleikum.

Yfirþjálfarar landsliða starfa með þjálfurum og meðlimum í fullorðins- og unglingslandslíðum Íslands í hóp fimleikum. Einnig starfa landsliðsþjálfarar náið með Eddu Dögg Ingibergsdóttur, afreksstjóra og öðrum fagaðilum sem koma að starfi landsliða t.d. sjúkraþjálfurum, hugarfarsþjálfurum o.s.frv.

Starf yfirþjálfara: Heildarskipulag á undirbúningi og keppni fyrir Evrópumeistaramót í hóp fimleikum. 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 þjálfa einstaklinga til að keppa fyrir Íslands hönd á Evrópumeistaramóti í hóp fimleikum hverju sinni.

Val í úrvalshópa

Úrvalshópar voru valdir með öðru sniði árið 2021 en fyrr vegna Kórónaveirufaraldursins. Valið var framkvæmt í maí, með myndbandsupptökum, þar sem iðkendur var gefinn kostur á að skila inn myndböndum af ákveðnum æfingum og höfðu iðkendur þrjár vikur til að skila inn. Sem fyrr var góð þátttaka og yfir 110 iðkendur skiluðu myndböndum í unglings- og fullorðinsflokk. Valdir voru 62 einstaklingar í úrvalshópa fjögurra liða, kvenna-, karla-, stúlkna- og blandað lið unglinga.

Val í landslið

Úrvalshópar voru fyrst skornir niður í landsliðshópa í byrjun september. Landslið voru síðan valin í lok október. Landsliðsþjálfarar velja einstaklinga til þátttöku á Evrópumóti en ráðfæra sig við yfirþjálfara landsliða.

Landsliðsæfingar

Úrvalshópar héldu æfingar með reglulegu millibili, á u.þ.b. þriggja vikna fresti. Tímabilið varði frá því að félag hófu starf að nýju eftir sumarfrí, þar til í lok september. Í byrjun október voru landsliðshópar valdir og þá æfðu liðin saman fimm sinnum í viku. Landslið voru síðan valin í lok október og héldu æfingum áfram fimm sinnum í viku fram að Evrópumóti í byrjun desember. Á þessu tímabili var boðið upp á fjölda fræðslufyrirlestra á vegum FSÍ með sérstakri áherslu á hugarþjálfun. Landsliðsæfingar fóru fram í fimleikahúsum aðildarfélaga fimleikasambands Íslands og eru þeim bestu þakkir færðar fyrir stuðninginn fyrir þetta verkefni sem fyrri.

Iðkendur í úrvalshópum tóku þátt í samstarfsverkefni FSÍ og Háskólans í Reykjavík (HR). Í því fólst styrk- og þolpróf einu sinni yfir árið og unnin greining á því að nemandi við HR sem hluti af meistaraverkefni í Íþróttfræði. Hver iðkandi fékk niðurstöður sínar í skýrslu sem sýndi meðaltal o.fl. í þeim æfingum sem framkvæmdar voru. Loka afurð verkefnisins var þjálfarahandbók yfir framkvæmd þessara styrk- og þolprófa til nýtingu fyrir hóp fimleikaþjálfara.

Engar æfingabúðir voru haldnar árið 2021 og ekki var sóst eftir aðkomu gestakennara á þjálfun úrvalshópa í hópfirmleikum árið 2021.

Helstu verkefni á árinu

Helsta verkefni ársins 2021 var Evrópumót í hópfirmleikum sem fram fór 1.- 4. desember 2021 í Guimaraes, Portúgal. Í upphafi árs var gengið út frá því að Evrópumót yrði haldið í október, í Danmörku. Hinsvegar breyttust forsendur vegna Kórónuveirufaralds og í maí, 2020, ákváðu mótshaldarar að fresta mótinu til apríl 2021. Í kjölfarið voru æfingaáætlanir og annað skipulag aðlagð nýrri tímalínu. Enn var talsverð óvissa um hvort mótið yrði haldið en unnið áfram á þeim forsendum að svo yrði. Að lokum var horfið frá mótshaldi í apríl og mótið fært fram í desember 2021. Ísland náði afburðaárangri á mótinu og öll lið komu heim með verðlaun. Fyrsta sæti náðist í kvennaflokki í fyrsta sinn síðan 2012. Karlalið endaði í öðru sæti, sem og stúlkalið, blandað lið unglinga lenti í þriðja sæti. Þrír Íslendingar voru valdir í „All stars“ lið keppinnar, Ásta Kristinsdóttir, Kolbrún Þöll Þorradóttir og Helgi Laxdal Aðalgeirsson. Einnig var Auður Helga Halldórsdóttir valin „rising star“ mótsins.

Hvað er framundan

Framundan er undirbúningur fyrir Evrópumót 2022 sem haldið verður í september í Lúxemborg.

Annað

Íslenskir hópfirmleikarfirmleikar virðast hafa komið vel undan Kórónaveirufaraldrinum. Er því að þakka ötulu starfi félagar og félagsþjálfara við að sinna starfi sínu við erfiðar aðstæður. Einnig hafa félög ávallt stutt vel við landsliðsstarf með því að veita aðgang að aðstöðu sinni á meðan á landsliðsundirbúningi stendur og með því að styðja við félagsþjálfara sem taka að sér starf landsliðsþjálfara. Við kunnum forráðamönnum félagar sérstakar þakkir fyrir að setja heildarhagsmuni firmleikahreyfingarinnar í forgrunn með þessum hætti.

Landslið karla og U-18

Landliðsþjálfari starfar með sviðstjóra landsliðsmála og undirnefnd. Hann ber ábyrgð á landsliðsmálum karla í fullorðinsflokki, unglíngaflokki. Landsliðsþjálfari skipuleggur og stýrir úrvalshópa og landliðsæfingum, velur í úrvalshópa í unglínga og fullorðins flokki, 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 héraendis. 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

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.

Upplýsingaflæði

Í byrjun hvers tímabils þá er sendur út listi yfir verkefni ársins á öll félög sem eiga iðkendur í úrvalshóp, það er haldinn fundur með þjálfurum iðkenda í úrvalshóp og í framhaldi á því eru foreldrar upplýstir um þau verkefni sem stefnt er að taka þátt í á komandi keppnistímabili, kynning á því hvernig val í landsliðshóp/landslið fer fram og hvað það felur í sér að vera valinn í úrvals og/eða landsliðshóp.

Landsliðsverkefni 2021

- Berlin Cup – Netmót
- Evrópumót fullorðina - Basel Sviss
- Heimsmeistaramót – Japan
- Norðurlandamót unglunga – Netmót
- Norður - Evrópumót – Wales

Keppnisárið byrjaði á Evrópumót í Basel, yngri strákarnir að taka sín fyrstu skref í fullorðinsflokki eftir langa keppnisþásu vegna heimsfaraldurs og fengu góða reynslu en okkar sterkasti fimleikamaður var fyrir því óhappi að slasast á fyrsta áhaldi og gat ekki lokið keppni. Við áttum 4 keppendur á HM í Japan, af 18 seríum vorum við með eitt fall sem telst mjög góður árangur sérstaklega þar sem allir voru að framkvæma seríur með hærri erfiðleika en þeir hefðu keppt með áður, strákarnir skiluðu sínu og sýndu enn og aftur hversu megnugir þeir eru.

Norður-evrópumóti í Wales var í lok árs og þar náðum við þeim árangri að ná okkar hæðstu stigum sem lið hingað til sem skilaði okkur 5 sæti en grátlega nálægt verðlaunasæti.

Sögulegur árangur á norðurlandamóti unglunga þar sem Ísland hafnaði í 2 sæti, einnig var unnið til fleiri verðlauna á einstökum áhöldum.

Vinnan heldur áfram og við höldum áfram að klífa upp stigan og í átt að okkar markmiðum, þetta tekur tíma og við þurfum að vera þolinmóð og halda áfram á þeirri braut sem við erum á og skapa það umhverfi sem þarf til að fimleikafólkið okkar geti hámarkað sinn árangur.

Róbert Kristmannsson Landliðsþjálfari karla

Landslið kvenna

Hildur Ketilsdóttir var landsliðsþjálfari frá janúar til júní 2021 og vann í samstarfi við afreksstjóra og tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna.

Covid hafði mikil áhrif á vorönn 2021 og var því ekki hægt að halda úrtökuæfingu fyrir úrvalshópa. Öllum fullorðnum var boðið að koma í þrekprófsmælingar sunnudaginn 7. febrúar í umsjón Söndru Árnadóttur. Einnig var haldinn næringarfyrirlestur með Agnesi Þóru 2. febrúar.

Samæfingar

- 10. mars í Björk (Æfingahópur)
- 10. apríl í Gerplu (EM hópur)

Ekki voru fleiri samæfingar sökum Covid.

Erlend verkefni

Á tímabilinu janúar – júní var eitt erlent mót, Evrópumótið í Basel, Swiss, dagana 17. - 22. apríl. Valið var út frá stigum á Bikarmót og Íslandsmóti.

Æfingahópur fyrir EM var valinn 2. mars.

Keppendur:

- Guðrún Edda Mun Harðardóttir
- Hildur Maja Guðmundsdóttir
- Margrét Lea Kristinsdóttir
- Nanna Guðmundsdóttir

Þjálfarar:

- Hildur Ketilsdóttir
- Sesselja Järvela

Landslið U-16 kvenna

Landsliðsþjálfari U16 árið 2021 var Þorbjörg Gísladóttir. Sem vann í samstarfi við afreksstjóra og tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna. Vegna Covid var ekki valið í úrvalshóp. Eingöngu var valið í 7 manna landsliðshóp fyrir þau 3 verkefni sem voru haustið 2021.

Val í landslið

Út frá frammistöðu á mótum vetrarins í frjálsum æfingum og 1.þrepi bauð landsliðsþjálfari 20 stúlkum að taka þátt í opinni æfingu og úrtökumóti. 7 stúlkur voru valdar til þátttöku í 3 erlendum verkefnum. Norðurlandamót unglunga í Svíþjóð. 5 keppendur og 2 varamenn sendir, liðakeppni, fjölþraut og úrslitum á einstökum áhöldum.

- Norðurlandamót unglunga (5 keppa og 2 varamenn)
- Top gym í Belgíu (2 keppendur)
- Gymnova cup (5 keppendur)

Árangur á mótum ársins var finn ef miðað er við hversu erfitt var að stunda æfingar í covid ástandi.