

Áhaldafimleikar karla - A landslið

Innri markmið eru endurskoðuð í byrjun hvers tímabils.

Innri markmið

- Að hækka erfiðleika gildi æfinga (D einkunn).
 - Markmiðið er meðaltal D 4,6 - 5,0 á áhaldi.
- Auka gæði æfinga (E einkunn)
 - Markmiðið er meðaltal E 8,2 - 8,5 á áhaldi.
- Að vera sýnilegri, keppa á fleiri alþjóðlegum mótum.
- Halda sama æfingatíma 25-30klst á viku.
- Æfingabúðir - Innanlands og/eða erlendis.

Skilaboð frá landsliðsþjálfara karla í áhaldafimleikum karla:

Til að ná þessum háleitu markmiðum þá þurfum við auka við erfiðleika og gæði æfinga. Til að eiga möguleika á að vera í fjölþrautarúrslitum og/eða ná lágmörkum á Ólympíuleika þurfum við að vera með að lágmarki **4,6 - 5,0** í erfiðleika að meðaltali á áhaldi og gæði æfinga í 1,5 - 2,0 í frádrátt eins og staðan er í dag, en líklegt er að þessi stig munu hækka þegar nær dregur Ólympíuleikunum í Los Angeles. Af því gefnu þurfum við að setja markið enn hærra og hækka markmiðin fyrir meðaltal á erfiðleikagildi æfinga í 4,8– 5,2.

Að auka erfiðleika æfinga og gæði tekur langan tíma. Þegar horft er til stiga á mótum þá er línan ekki alltaf uppá við, hún er allskonar, upp, niður og flöt.

Stundum þurfum við að taka áhættur sem ganga ekki alltaf upp til að taka skrefið áfram, gefa fimleikafólkinu svigrúm til að vaxa, gera mistök, læra af þeim og halda áfram. Þar að leiðandi getum við ekki ætlast til þess að það sé alltaf bæting á milli móta. Það er ástæða þess að ég vel að setja ekki ártal við hvert og eitt markmið í afreksstefnunni heldur held ég þeim innan tímabilsins.



Áhaldafimleikar karla - unglingar

Innri markmið eru endurskoðuð í byrjun hvers tímabils.

Innri markmið

- Að hækka erfiðleika gildi æfinga (D einkunn).
- Auka gæði æfinga (E einkunn)
 - o Markmiðið er meðaltal E 8,2 - 8,5 á áhaldi.
- Að vera sýnilegri, keppa á fleiri mótum.
- Auka samstarf og búa til sterka liðsheild.
- Æfingabúðir - Innanlands.