

Skýrsla um Hæfileikamótun 2025

Fyrir Fimleikasamband Íslands (FSÍ)

1. Hæfileikamótunar þjálfarar sem skrifa skýrslu og hlutverk þeirra:

Andrea Sif og Helgi Laxdal voru hæfileikamótunar þjálfarar árið 2025. Þau sáu um skipulagningu og framkvæmd æfinga, skilgreindu kröfur um lágmörk inn á æfingar og höfðu yfirumsjón með innihaldi þeirra. Í samstarfi við Fimleikasamband Íslands sáu þau jafnframt um skipulagningu varðandi staðsetningu og tímasetningar hæfileikamótunaræfinga.

Hlutverk hæfileikamótunar þjálfara felst ekki eingöngu í tæknilegri þjálfun, heldur einnig í því að skapa öruggt, uppbyggjandi og hvetjandi umhverfi fyrir efnilega iðkendur víðsvegar af landinu, þar sem áhersla er lögð á gæði þjálfunar, langtímapróun, aukið sjálfstraust iðkenda og hópeflisæfingar inn á æfingunum.

2. Dagsetning (klukkutímar) og staðsetning:

Æfing 1:

- 2. maí 2025, kl. 18:00–20:00 – Fjölur

Dansæfing með Erlu Rut Mathiesen

- 3. maí 2025, kl. 13:00–18:00 – Selfoss
 - Kl. 13:00–15:00: fókus á hest
 - Kl. 16:00–18:00: fókus á afturábak

Æfing 2:

- 7. desember 2025, kl. 14:00–18:00 – Fjölirnir

Stökk æfing með áherslu á fram, afturábak og trampólín

3. Þátttaka:

Æfing 1:

Skráðir voru um 76 iðkendur og mættu um 70 iðkendur frá 10 félögum.

Æfing 2:

Skráðir voru um 50 iðkendur, mættir voru um 45 frá 6 félögum.

Góð þátttaka endurspeglar sterkan áhuga félaga og iðkenda á hæfileikamótun og mikilvægi þess að halda áfram að bjóða upp á slíkar æfingar á landsvísu.

4. Markmið og áhersluatriði hæfileikamótunar:

Markmið hæfileikamótunar og þessara æfinga er að styðja við efnilega iðkendur með markvissri, faglegri og uppbyggjandi þjálfun. Lögð var áhersla á:

- Að efla tæknilega færni og grunnþætti fimleikanna
- Að auka líkamsvitund, styrk, liðleika og samhæfingu
- Að styðja við langtímaþróun iðkenda frekar en skammtímaárangur
- Að iðkendur kynnist fleiri iðkendum úr öðrum félögum, líkt og í landsliðs verkefnum

Hæfileikamótun gegnir mikilvægu hlutverki í að jafna aðgengi iðkenda að góðri þjálfun og aðstöðu í mismunandi félögum óháð búsetu eða stærð félags, og styrkir þannig heildarumgjörð fimleikanna á Íslandi.

5. Áhersluatriði æfinga:

Áherslur æfinganna voru meðal annars:

- Góð upphitun og undirbúningur fyrir æfingarnar
 - Gæði í tækni og framkvæmd í bæði grunnstöðvum og fullum stökkum
 - Grunnatriði og full stökk á stökk áhöldum
 - Grunnatriði fyrir móment í dansi og mómenta æfingar
-

6. Dansæfing – hæfileikamótun:

Föstudagur 2. maí, kl. 18:00–20:00

Dansæfingin hófst á dansupphitun, liðkun og teygjum. Farið var í nokkrar æfingar með áherslu á fótavinnu og líkams stjórnun. Í framhaldinu var unnið yfir gólfið í undirbúning fyrir jafnvægis- og hopp móment og smám saman byggt upp í að framkvæma mómentin sjálf. Að lokum var iðkendum skipt upp á stöðvar þar sem unnið var með acro móment.

Mjög góð þátttaka var hjá iðkendum og félagsþjálfarar studdu vel við æfinguna. Til þess að hægt sé að fara enn nánar í smáatriði varðandi framkvæmd og gæði dansþjálfunar væri þó æskilegt að annað hvort fækka iðkendum á æfingum eða fjölga dansþjálfurum, til að tryggja meiri einstaklingsmiðaða endurgjöf.

7. Gesta þjálfarar og aðstoð:

Andrea Sif og Helgi Laxdal héldu báðar æfingar á árinu en Erla Rut hélt dansæfinguna í maí. Fjölmargir félagsþjálfarar fylgdu iðkendum frá sínum félögum og áttu stóran þátt í framkvæmd æfinganna, meðal annars með leiðbeiningum og aðstoð við áhöld. Sú samvinna var afar dýrmæt og stuðlaði að betra flæði og öryggi á æfingunum.

8. Annað sem vert er að taka fram:

Á æfingunni í desember í Fjölni var hæfileikamótun í áhaldafimleikum og hópimleikum sameinuð. Þó að góðar hugmyndir hafi legið að baki – svo sem samvinna, sameiginleg upphitun og hópefling – reyndist framkvæmdin krefjandi. Skipulag varð flóknara, færri áhöld voru í boði og erfitt reyndist að tryggja samveru allra þjálfara á sama tíma. Að lokum var einungis upphitunin sameiginleg og lítið varð úr hópeflisleikjum vegna pláss- og skipulags áskorana.

Til framtíðar teljum við skynsamlegra að aðskilja þessar æfingar eða skoða möguleikann á að skipta hæfileikamótun frekar upp, til dæmis í karla- og kvenna æfingar, til að halda fjölda iðkenda hæfilegum og tryggja gæði þjálfunar.

Þegar skýrslan hefur verið fullgerð biðjum við landsliðsþjálfara um að taka saman um 150 orða útdrátt úr skýrslunni sem birtur verður í skýrslu stjórnar;

Útdráttur:

Hæfileikamótun er bæði skemmtilegt og mikilvægt verkefni sem styður við framþróun fimleika fólksins okkar. Verkefnið skapar vettvang fyrir hæfileikaríka iðkendum til að þróa sig áfram, prófa nýjar æfingar og fá tækifæri til að stíga næstu skref í fimleikunum ásamt því að kynnast öðrum fimleikaiðkendum og þjálfurum úr mismunandi félögum utan keppni.

Við þjálfararnir erum stolt af framlagi iðkendanna og hlökkum til áframhaldandi þróunar og verkefna á komandi misserum og ánægð með áhuga þar sem skráning á allar æfingarnar var góð.

Þess má geta að samvinna við þjálfara iðkenda sem fylgdu með á æfinguna var reglulega góð sem er mikilvægt í verkefni sem þessu.