

FIMLEIKAFÉLAGIÐ BJÖRK



**Fimleikadeild
Markmið og skipulag
Haust-og vorönn 2011**

Upplýsingar:	Mikilvægt er að allir sem að deildinni koma séu meðvitaðir um markmið og skipulag deildarinnar.
Markmið okkar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Að bjóða uppá fimleika fyrir alla. 2. Að hver og einn fái þjálfun við hæfi. 3. Að skapa þeim sem hafa hæfileika, nauðsynlegar aðstæður sem gerir þeim kleift að ná langt í íþrótt sinni.
Okkar áherslur:	<p>Það er almennt talið í íþróttahæminum að fimleikar séu ein kröfuharðasta íþróttgrein gagnvart iðkandanum sem stundið er. Hún krefst mikils styrks, liðugleika, úthalds, hugrekks og listfengis.</p> <p>Einkunarorð okkar eru: HORFA-HLUSTA-HUGSA!</p> <p>Fimleikadeild Bjarkar leggur áherslu á að allir iðkendur deildarinnar fái þjálfun, mismikið þó eftir hópum, í samræmi við ofangreindar kröfur.</p>
Um fimleika:	<p>Fimleikar er ein elsta Ólympíu íþróttin og var reyndar stunduð á leikum forn-Grikkja þar sem þátttakendur sýndu hina ýmsu líkamlegu tilburði sem kallaðir voru ‘gymnastics’. Á meðal þessara tilburða voru leirglíma, stökk yfir naut, ofl. Orðið ‘gymnastics’ (fimleikar) er komið frá forngríska orðinu ‘gymnos’ sem þýðir á íslensku nakinn.</p> <p>Þróun fimleika eins og þeir eru stundaðir í dag hófst á 19. öld. Á þeim tíma var barátta milli tveggja mismunandi forma af fimleikum. Annars vegar var um að ræða sænska kerfið sem byggðist upp af frjálsum hópæfingum og hins vegar þýska kerfið þar sem notuð voru áhöld.</p> <p>Segja má að þýska kerfið hafi orðið ofan á á sínum tíma þar sem keppt hefur verið í áhaldafimleikum á Ólympíuleikum frá árinu 1896. Áhaldafimleikar er ein örfárra íþróttgreina sem alltaf hefur verið keppt í á Ólympíuleikum og hefur verið einn vinsælasti íþróttaviðburður leikanna.</p> <p>Á fyrstu Ólympíuleikumunum í Aþenu kepptu 18 karlmenn (konur kepptu fyrst árið 1928) frá 5 þjóðum á 6 áhöldum. Þessi áhöld voru svifrá, tvíslá, bogahestur, hringir, stökk og kaðlaklifur. Öll sömu áhöldin í dag nema að í dag er ekki keppt í kaðlaklifri (þó svo þeir séu mikið notaðir við æfingar) en keppt í gólfæfingum í staðinn.</p> <p>Í keppni kvenna var til að byrja með notuð handáhöld svo sem keilur, bordar og gjarðir en frá árinu 1956 var skilið á milli og byrjað að keppa í tveimur greinum þ.e. í nútíma fimleikum, þar sem eru notuð handáhöld, og í áhaldafimleikum, þar sem keppt er án handáhalda.</p> <p>Segja má að síðastliðin 20 ár hafi sænska kerfið verið að ryðja sér til rúms á nýjan leik þar sem hópæfingar í fimleikum eru að verða sífellt vinsælli. Hópfimleikar (Team gymnastics) eru t.a.m. orðin vinsæl keppnisgrein í fimleikum á Norðurlöndum og víðar, aðallega í norður Evrópu.</p> <p>Auk þess hefur Alþjóða fimleikasambandið (FIG), sem stofnað var árið 1881, í auknum mæli lagt áherslu á svokallaða Fimleika fyrir alla (Gymnastics for all) þar sem lögð er áhersla á líkamsþjálfun sem hentar fólki af hvaða kyni sem er, á öllum aldri, óháð getu og menningalegum bakgrunni.</p>

	Einkunnarorð Fimleika fyrir alla eru skemmtun, hreyfing, undirstaða og vinátta (Fun, Fitness, Fundamentals and Friendship) og getur innihaldið: Fimleikar með og án áhalda, og fimleika og dans. Íslensk fimleikafélög hafa tekið þátt í þessari vaxandi hreyfingu innan fimleikanna m.a. með þátttöku í sýningum á borð við World Gymnastrada.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aðili að FSÍ og ÍSÍ:	<p>Fimleikadeildin er aðili að Fimleikasambandi Íslands (FSÍ) og þar með einnig aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ). FSÍ er aðili að Alþjóða Fimleikasambandinu (FIG). Sem aðildarfélag að ofangreindum samböndum hefur deildin ákveðnum skildum að gegna og ber ábyrgð í samræmi við þeirra markmið og stefnur.</p> <p>Í 2. grein laga FSÍ kemur fram eftirfarandi:</p> <p>„Tilgangur sambandsins er:</p> <ol style="list-style-type: none"> Að vinna að eflingu fimleika á Íslandi og sjá um að haldin verði fimleikamót. Að koma fram sem sameiningaraðili fimleikafélaga hérlendis og erlendis. Að vera í forsvari fyrir fimleikaíþróttina innan vébanda ÍSÍ. Að kynna og koma á framfæri þeim breytingum og samþykktum, sem gerðar eru erlendis og breytt geta áherslum í íþróttinni hér á landi. Að halda námskeið fyrir þjálfara og dómara.“ <p>Úr afreksstefnu ÍSÍ:</p> <p>„Þó yfirstjórn afreksíþróttastarfsins sé hjá heildarsamtökunum verður íþróttahreyfingin að axla sameiginlega ábyrgðina á því að halda úti afreksíþróttastefnu og skiptir þá öllu að ríkur metnaður til starfsins sé fyrir hendi jafnt hjá ÍSÍ, sérsamböndunum, héraðssamböndunum og félögum.“</p>
----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Skipulag/ Aðalhópar:	<table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><u>Aðalhópar</u></th> <th style="text-align: center;"><u>Æfingatímar í viku</u></th> <th style="text-align: center;"><u>Hlutfall af heild</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Meistarahópar (M)</td> <td>15-25</td> <td>5-10%</td> </tr> <tr> <td>Val hópar (V)</td> <td>8-15</td> <td>10-20%</td> </tr> <tr> <td>Almennir fimleikahópar (A)</td> <td>2-6</td> <td>70-85%</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Aðalhópar</u>	<u>Æfingatímar í viku</u>	<u>Hlutfall af heild</u>	Meistarahópar (M)	15-25	5-10%	Val hópar (V)	8-15	10-20%	Almennir fimleikahópar (A)	2-6	70-85%
<u>Aðalhópar</u>	<u>Æfingatímar í viku</u>	<u>Hlutfall af heild</u>											
Meistarahópar (M)	15-25	5-10%											
Val hópar (V)	8-15	10-20%											
Almennir fimleikahópar (A)	2-6	70-85%											

	<p>Aðalhópar deildarinnar eru þrjár þ.e. Almennir fimleikarhópar (A), Val hópar (V) og Meistarahópar (M).</p> <p>Pílurnar tákna að hreyfing sé á iðkendum milli þessara hópa í samræmi við markmið deildarinnar um að iðkendur fái þjálfun við hæfi.</p> <p>Áætlað er að hópar í Almennum fimleikahópum æfi á bilinu 2-6 tíma í viku, Val hópar æfi á bilinu 8-15 tíma og Meistarahópar æfi 15-25 tíma í viku.</p> <p>Langflestir hópar eru skilgreindir sem Almennur fimleikahópur (um 70-85% af heildarfjölda iðkenda í deildinni). Í Val hópum eru á bilinu 10-20% og um 5-10% iðkenda eru í Meistarahópum.</p> <p>Nánari útskýring á aðalhópum deildarinnar:</p> <p>Almennir fimleikahópar (A): Allir hópar sem æfa undir handleiðslu fimleikabjálfa óháð aldri og getustigi. Í þennan hóp flokkast allir hópar sem ekki teljast vera Valhópar (V) eða Meistarahópar (M). Í Almennum fimleikahópum eru þar með byrjendahópar, framhaldshópar, hóp fimleikahópar, fullorðins fimleikar, þrekhópar, o.s.frv.</p> <p>Val hópar (V): Iðkendur sem yfirþjálfarar telja að hafi vilja og getu til að ná langt í þeirri grein fimleika sem viðkomandi stundar og að félagslegar aðstæður gefi honum/henni möguleika á að leggja mikið á sig. Iðkendur í val hópum eru aldrei yngri en 8 ára.</p> <p>Meistararhópar (M): Iðkendur sem hafa farið í gegnum Val hópa (V) og yfirþjálfarar telja að hafi farið í gegnum nauðsynlega grunnþjálfun, og að félagslegar aðstæður séu það jákvæðar, að viðkomandi geti lagt mikið á sig við æfingar og hafi burði til að keppa á meðal þeirra bestu.</p> <p>Þó svo iðkendur í M- og V-hópum munu keppa fyrir hönd félagsins á efstu getustigum íþróttarinnar munu iðkendur í A-hópum einnig taka þátt í mótum. Þátttaka í keppni iðkenda í A-hóp fer eftir gerð hópsins og þeim markmiðum sem yfirþjálfari setur.</p>
Hópakerfi:	<p>Markmið með heiti hópa innan aðalhópa er að það gegnsætt og að nafn hópsins lýsi því í hvaða aðalflokki (A, V og M) hópurinn er, á hvaða aldri iðkendur eru og á hvaða getustigi og/eða hve lengi iðkendum hafa æft fimleika.</p> <p>Fyrst er flokkað eftir bókstaf aðalhóps:</p> <p>A= Almennum fimleikahóp, V= Val hópur og M= Meistarahóp.</p> <p>Síðan er flokkað eftir aldri:</p> <p>Stúlkur flokkast Ponsur (7 ára og yngri), Pæjur (8-11 ára), Stelpur (12-16 ára) og Dömur (17 ára+ og/eða blandaður aldur).</p> <p>Strákarnir flokkast Guttar (7 ára og yngri), Gaurar (8-11 ára), Strákar (12-16 ára) og Herrar (17 ára+ og/eða blandaður aldur).</p> <p>Að lokum er flokkað eftir tölustaf sem lýsir getustigi/fjölda ára sem iðkandi hefur æft. Eftir því sem talan er lægri því lengur hafa iðkendur æft fimleika og/eða náð lengra í íþróttinni.</p> <p>Hópar sem ekki eru í áhaldafimleikum fá viðbót fyrir framan aldursflokkunina t.d. Hóp- (fyrir hóp fimleika), Þrek-, o.s.frv.</p> <p>Ef hópar eru samansettir af stelpum og strákum er aldursflokkur þeirra beggja skeytt saman.</p> <p>Dæmi um hópa:</p>

	<p>A-Ponsur1= Stelpur í almennum fimleikum yngri en 6 ára sem hafa æft hafa í 2 ár.</p> <p>A-Gaurar4= Byrjandahópur (m.v. að 4 hópar séu á þessum aldri) af strákum á aldrinum 7-11 ára.</p> <p>V-Stelpur2= Stelpur í val hóp í næst hæsta getustigi á aldrinum 12-16 ára.</p> <p>M-Herrar= Meistarahópur karla, aldur blandaður (t.d. frá 14-19 ára).</p> <p>M-HópDömur= Meistarahópur kvenna í trompfimleikum.</p> <p>A-HópStelpurStrákar= Mix hópfimleikahópur (þ.e. stelpur og strákar saman í hóp) í almennum fimleikum á aldrinum 12-16 ára.</p>
<p>Þjálfarar:</p>	<p>Það er markmið deildarinnar að allir aðalþjálfarar hópa sé fullorðið fólk (a.m.k. 18 ára) og sýni ábyrgð í starfi gagnvart iðkendum sínum. Lögð er áhersla á að þjálfarar hafi hlotið menntun á sviði íþróttar og félagsfræði að einhverju tagi. Litið er svo á að þjálfarar sem stundað hafa fimleika sjálfir, jafnvel í mörg ár, sé ígildi menntunar upp að vissu marki.</p> <p>Deildin gerir kröfur um að þjálfarar í Val- og Meistarahópum geti kennt fimleika í hæsta gæðaflokki.</p> <p>Ábyrgð/verklagsreglur þjálfara:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vinna að markmiðum hóps í samráði við yfirþjálfara. • Að hver og einn iðkandi undir hans stjórn njóti sín og líði vel við æfingar hjá deildinni. • Að hver og einn iðkandi innan hópsins fái þjálfun við hæfi, þ.e. að iðkendur geri æfingar í samræmi við líkamlega burði. • Að iðkendur fari heim af æfingu þreyttir, ánægðir og ómeiddir. • Halda aga innan hópsins. • Halda reglulega (a.m.k. einu sinni á önn) foreldrafundi. • Séu meðvitaðir um markmið og skipulag deildarinnar sem og handbók félagsins.
<p>Yfirþjálfarar:</p>	<p>Aðal hlutverk yfirþjálfara er að raða iðkendum í hópa með það að markmiði að hver og einn fái þjálfun við hæfi (skv. markmiði deildarinnar). Ofangreint þýðir að töluverð hreyfing getur verið á iðkendum milli hópa. Yfirþjálfari þarf þó ekki síður að taka tillit til félagslegra þátta iðkenda og með það að markmiði að halda jafnvægi og góðum anda innan hópa iðkendur skulu ekki vera fluttir milli hópa nema að lokinni önn, nema brýna nauðsyn beri til.</p> <p>Ábyrgð/verklagsreglur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skilgreina hópagerðir allra hópa. • Raða iðkendum í hópa. • Raða þjálfurum niður á hópa. • Eftirlit með þjálfurum og aðstoða þá eftir þörfum. • Skilgreina markmið hópa í samræmi við hópagerðir. • Leysa vandamál sem upp kunna að koma gagnvart iðkendum og aðstandendum. • Sjá til þess að hver iðkandi fái á hverjum tíma þjálfun við hæfi (viðhalda floti milli hópa). • Skipuleggja hina ýmsu viðburði eins og námskeið, fyrirlestra, æfingabúðir, keppnisferðir, mót, ofl., í samræmi við markmið deildarinnar. • Sjá til þess að þjálfarar séu meðvitaðir um markmið og skipulag deildarinnar sem og handbók félagsins. • Stuðla að því að félagið eigi hverju sinni nauðsynlegan fjölda dómara.

Aðstaða:	Félagið þarf að geta boðið uppá aðstöðu þar sem tekið er tillit til umfangs þjálfunarinnar hjá félaginu. Leitast skal við að koma í veg fyrir að aðstaða hamli fjölgun iðkenda og í því sambandi leigja aðstöðu í öðrum íþróttahúsum sé þess þörf. Iðkendur í Val- og Meistarahópum skulu hafa forgang að aðstöðu í sérhæfðu húsnæði félagsins.
Dómaramál:	Félagið skal leitast við að eiga dómara fyrir hverja 3 einstaklinga sem keppa í áhaldafimleikum fyrir hönd félagsins, sama hvort um er að ræða Sambandsdómara eða Landsdómara, og a.m.k. 1 dómara á hverja 5 einstaklinga í hópfimleikum. Félagið skal halda úti dómaraalista en á þeim lista eru nöfn þeirra sem dæma fyrir hönd félagsins.
Fimleikamót / sýningar:	Félagið skal hafa í gangi sérstaka móta- og sýninganefnd. Nauðsynlegt er að þessi nefnd vinni að skipulagningu móta og sýninga með góðum fyrirvara og að verkstjórn sé í traustum hönum aðila sem hefur reynslu af skipulagningu af þessu tagi. Yfirþjálfarar skulu eiga sæti í þessari nefnd.
Siðareglur þjálfara:	Stjórn Fimleikadeildar Björk hefur samþykkt eftirfarandi reglur fyrir þjálfara deildarinnar. Andleg og líkamleg vellíðan eru nauðsynlegar forsendur fyrir góðum árangri iðkenda og ánægju þeirra af því að stunda íþróttir. Tilgangur þessara reglna er: að undirstrika mikilvægi jákvæðrar styrkingar og hróss, að sjá til þess að samræmi sé milli aðgerða sem þjálfarar geta gripið til vegna agabrota og að koma í veg fyrir að refsingum sé beitt. 1. Að vekja ánægju: Leitast skal við að hafa æfingar skemmtilegar og ánægjuvekjandi, það er besta hvatningin. Mikilvægt er að iðkendum líði vel á æfingu því þá verður eftirsóknarvert að mæta og leggja sig fram. Leggja skal áherslu á að góður andi ríki í hópnum. 2. Að hrósa og hvetja: Besta leiðin til að auka færni og getu er að hrósa fyrir það sem vel og rétt er gert. Líkur aukast á því að iðkandinn haldi áfram að gera rétt fái hann hrós fyrir. Einnig eflir það sjálfstraust hans. Það á að hrósa öllum sem standa sig vel og taka framförum. Hrós er skilvirkast sé því beitt strax að lokinni þeirri æfingu sem það á við. 3. Að gæta jafnræðis: Gæta skal jafnræðis meðal iðkenda hvers hóps. Allir iðkendur skulu eiga kost á jafn mikilli athygli og aðstoð þjálfara. Þjálfari má ekki veita einum iðkanda meiri athygli eða tíma en öðrum. Ávallt ber að aðstoða iðkendur við nýjar æfingar, sé þess þörf. Ekki er ætlast til að þjálfari sinni iðkendum utan æfingatíma (s.s. með akstri). Undantekningar eru þó fyrirfram skipulagðir atburðir ætlaðir öllum hópnum (s.s. sundferð) enda njóti þess allir jafnt. 4. Almenn kurteisi og umgengni: Þjálfarar skulu bæði heilsa og kveðja iðkendur í upphafi og lok æfingar. Þjálfari skal ætíð geta rætt við alla iðkendur sína og bera virðingu fyrir hverjum og einum. Ekki er heimilt að hunsa iðkanda með því að yrða ekki á hann eða

svara honum ekki, slíkt er til þess fallið að auka á vanlíðan iðkandans og er niðurlægjandi. Aldrei skal ræða við iðkendur á neikvæðan hátt, né um tiltekinn iðkanda hópsins.

5. Óæskileg hegðun: Sýni iðkandi óæskilega hegðun í formi óhlýðni, stríðni eða ókurteisi, er þjálfara heimilt, eftir að hafa rætt við iðkandann um að láta af þeirri hegðun, að vísa honum úr hópnum til setu á áhorfendapöllum um tíma. Þessi tími getur verið frá ½ mín. og að hámarki 5 mín. Lengri tími skilar engum umframárangri. Að þessum tíma liðnum ber þjálfara að fara til iðkanda og bjóða honum að halda áfram æfingum (því hann viti nú hvers vegna hann var settur afsíðis og að þjálfari hafi trú á að nú takist betur til). Mikilvægt er að skammast ekki í iðkandanum, heldur sýna yfirvegum.

Dugi þetta ekki til getur þjálfari vísað iðkanda af æfingu. Það verður þó alltaf að vera í samráði við forráðamann iðkandans og því óheimilt nema haft sé samband við hann fyrst. Iðkandinn skal vera í augnsýn þjálfara þar til forráðamaður hefur sótt hann.

Ekki má beita þessari aðferð vegna verkefna sem iðkandi ræður ekki við af einhverjum sökum.

Velja þarf af skynsemi þær athafnir sem leiða til þess að iðkanda sé vísað á bekkinn eða af æfingu, því sé aðferðinni beitt í tíma og ótíma missir hún marks.

6. Líkamlegar refsingar: Óheimilt er með öllu að beita líkamlegum refsingum. Líkamlegar refsingar eru, auk þess að leggja hendur á iðkendur, t.d. þegar iðkanda er gert að framkvæma tiltekna æfingu s.s. armbeygjur, tær í efstu, froskahopp, hlaupa eða klifra upp kaðal, umfram það sem almennt er ætlast til af iðkendum hópsins. Ekki má refsa iðkanda sem af einhverjum sökum ræður ekki við tiltekna æfingu með neinum hætti.

Mikilvægt er að tengja ekki þrekæfingar við refsingu, því þrek er nauðsynlegur hluti íþróttaiðkunar og slíkar refsingar valda einungis neikvæðri upplifun iðkenda á þrekæfingum.

Hinni fullkomnu ímynd íþróttamannsins hefur löngum verið best lýst með orðatiltækinu „heilbrigð sál í hraustum líkama“. Munið að ykkar sterkustu vopn eru hrósið og hvatningin og skila alltaf betri árangri en niðurbrot og refsingar. Meira vinnst með blíðu en stríðu.

Stjórn Fimleikadeildar Björk samþykkti á fundi þann 30. nóvember 2010 að semja reglur fyrir þjálfara varðandi aga og framkomu við iðkendur deildarinnar, en stjórnin starfar m.a. í umboði iðkenda deildarinnar og ber því að hafa hagsmuni iðkenda að leiðarljósi.

Heimildir voru sóttar í rit og leiðbeiningar eftir Sigurð J. Grétarsson sálfræðing og Sigrúnu Aðalbjarnardóttur, uppeldisfræðing og í leiðbeiningar frá Sigurði R. Eyjólfssyni landsliðsþjálfara og fræðslustjóra KSÍ.

Síðareglur þessar eru fengnar hjá fimleikadeild Ármanns með þeirra leyfi.