

Afrekstefna Dansíþróttasambands Íslands

2013-2018

Inngangur

Afrekstefna Dansíþróttasambands Íslands (DSÍ) er unnin af stjórn DSÍ í samstarfi við dansíþróttafélög og er á ábyrgð Dansþings. DSÍ er eitt af aðildarsamböndum ÍSÍ og Alþjóðadansíþróttasambandsins (WDSF). Í gegnum þessi sambönd þá heyrir DSÍ undir lög og reglur Alþjóðlega lyfjaeftirlitsins (WADA).

Dansíþróttin er kennd um land allt en þó aðallega á höfuðborgarsvæðinu og má geta þess að á því einu eru átta dansíþróttafélög starfrækt. Nokkur félög eru úti á landi t.d. í Borgarfirði, Bolungarvík, Akureyri og á Akranesi. Dansíþróttafélög hafa að mestu komið að hlutverkinu um aukna almenna þátttöku í greininni með því að bjóða krökkum úr grunnskólunum að koma og prufa, bjóða sérstaka afslætti á fyrstu námskeiðin að auki hefur Danskennarasamband Íslands haldið viðburði eins og Dansdaginn og valið dans ársins sem og árlega danssýningu þar sem flest dansfélög hafa tekið þátt. Hlutverk DSÍ hefur aðallega falist í að bjóða byrjendum sem ekki hafa dansinn sem keppnisgrein að koma á dansíþróttamót sem sýnendur, þeim og einu foreldri/forráðamanni að kostnaðarlausu. Það hefur mælst mjög vel fyrir og hefur mikill fjöldi sýnenda verið á hverju einasta móti. Það hefur vakið mikla eftirtekt erlendra dómara hve stóran hóp við eigum af byrjendum innan dansins. Allir sýnendur fá þátttökuviðurkenningu að lokum.

Alla jafna fer afrekspjálfun fram í dansíþróttafélögum sem eru með aðild að DSÍ. Almennt eru fagkennarar og fyrrum dansarar sem sjá um afrekspjálfun innan íþróttafélaganna. Afrekspjálfun er mismunandi uppbyggð hjá dansfélögum en sumir þætti eru sambærilegir eins og hópæfingar, tækniæfingar (einkapjálfun/einkatímar) og markmiðasetning.

Fagaðili er sá sem lokið hefur danskennaraprófi hjá viðurkenndu danskennarasambandi eins og Danskennarasambandi Íslands (DÍ). Fagaðili er sá aðili sem gegna á hlutverki yfirþjálfara og sinna afrekspjálfun. Öllum þjálfurum og leiðbeinendum dansíþróttafélaganna stendur til boða að fara á þjálfaranámsskeið innan ÍSÍ.

Íþróttafélögin eru flest með nokkuð góða aðstöðu fyrir afrekspjálfun bæði fyrir tæknitíma og hóptíma. Íþróttafélögin hafa flest sett inn aukapjálfun eins og ólympískar lyftingar, styrktarþjálfun, þolþjálfun og teygjur. Landsliðsstarf DSÍ hefst ár hvert eftir að liðið hefur verið skipað og kemur hópurinn saman nokkrum sinnum

yfir árið. DSÍ ræður til sína landsliðspjálfa, einn eða fleiri, sem bera ábyrgð á æfingu landsliðshópsins á hverjum tíma í samvinnu við landsliðsnefnd DSÍ.

A-landslið DSÍ skipa þau pör sem ná efstu 2 sætunum á Íslands-og bikarmeistaramótum og vinna sér þannig keppnisrétt á Heims- og Evrópumeistaramótum og Heims- og Evrópubikarmótum í hverjum aldursflokki fyrir sig hjá Alþjóðadansíþróttasambandinu (WDSF). B-landslið DSÍ skipa þau pör sem lenda í 3. og 4. sæti á ofangreindum mótum og eru varapör ef efstu 2 sætin fara ekki á ofangreind mót erlendis. Þau pör sem eiga sæti í landsliði DSÍ eru yngst Unglingar II sem er 14-15 ára, ungmenni 16-18 ára og fullorðnir 16 ára og eldri. Í landsliði DSÍ eru 10-15 pör hverju sinni.

Hvað er afrek

Afrek eru skilgreind þannig í afrekstefnu ÍSÍ

- í Um **framúrskarandi íþróttamann** eða flokk er þá fyrst að ræða þegar einstaklingur eða flokkur skipar sér með árangri sínum í fremstu röð í heiminum.
- í **Afreksmaður** er hver sá íþróttamaður/flokkur sem stenst ákveðna viðmiðun í viðkomandi grein.
- í **Afteksefni** teljast þeir íþróttamenn/flokkar sem ekki hafa náð jafn langt en taldir eru með markvissri og mikilli þjálfun geta skipað sér á bekk með þeim bestu.

Afrekssstig DSÍ eru:
Heimsmeistaratitill.
Evrópumeistaratitill.
Alþjóðlegur stigalisti WDSF.
Norður-Evrópumeistaratitill.
Íslandsmeistaratitill.

Skilgreining afreka

Skilgreiningin í flokki fullorðinna á framúrskarandi danspar er:

Latín: Að vera meðal 100 stigahæstu á stigalista WDSF

Ballroom: Að vera meðal 100 stigahæstu á stigalista WDSF.

10 dansa: Að vera meðal 50 stigahæstu á stigalista WDSF.

Skilgreiningin afrekspars er: Það þar sem nær fyrsta sæti á Íslandsmeistaramóti í flokki unglunga II, ungmenna og fullorðinna M.

Skilgreiningin afreksefni er: Það danspar sem nær öðru sæti á Íslandsmeistaramóti í flokki unglunga II, ungmenna og fullorðinna M.

Markmið

Í dag eru valin á bilinu 10-15 pör í landsliðshóp DSÍ. Þar eru yngst keppendur í Ungmennum II enda er undirbúningur að afreksstarfi þegar kominn inn í þjálfun hjá börnum um 12-14 ára aldurinn. Heildar iðkendafjöldi árið 2014 var í kringum 3500 og er DSÍ því 10 stærsta sérsambandið innan ÍSÍ. DSÍ vill sjá aukningu iðkenda innan íþróttarinnar og sjá íþróttina stækka og dafna. Markmiðið er að ekki verði fækkun í greininni, að við sjáum fjölgun um amk 5% á milli ára meðal yngri dansara og að það náist að koma í veg fyrir brottfall ungmenna. Markmið DSÍ er því að byggja upp íþróttina og að fá það besta út úr afrekspörum sínum. Til þess að ná því þarf að byggja upp gott og faglegt umhverfi þar sem afrekspör fá að njóta sín og auka aðhald annarra keppnispara til að fá breiðan og sterkan afrekshóp.

Áfangamarkmið

Markmið árána 2013-2018 er m.a. að A-landsliðshópur DSÍ sé skipaður sterkum fyrirmyndum sem hafa náð góðum árangri á Íslandsmeistaramótum, erlendum stigamótum og evrópu –og heimsmeistaramótum. Vonast er til að pör sem taka þátt í Heims- og Evrópumeistaramótum verði meðal þeirra efstu í aldursflokknum fullorðnir. Stefnt er að því að senda keppendur á öll Norður-Evrópumót í framtíðinni og að ná þar efstu sætum í hverjum aldursflokki fyrir sig.

Langtíamarkmið

Afreksíþróttafólk í dansíþróttinni þarf að sýna metnað og árangur og vera með gott hugarfar og tilbúið að leggja sig fram og leggja á sig fórnir til að hámarka árangur sinn. Almenn ástundun í íþróttinni þarf að vera fullnægjandi eða amk 80% æfingarsókn hjá félagi og er krafa um 100% mætingu á boðaðar landsliðsæfingar enda sé það forsenda til frekari stuðnings. Að jafnaði ætti afreksíþróttafólk í dansíþróttinni að æfa 13-20 klst á viku sem væri blanda af séræfingum, tækniæfingum og hópæfingum.

Stefnt skal að því að áhersla sé lögð á að beina landsliðspörum á mót sem gefa stig á Alþjóðlegan heimslista WDSF ásamt því að fara á Heims- og

Evrópumeistaramót.

Langtímamarkmið er að eiga íslenska afreksdansara meðal 50 stigahæstu á stígalista WDSF í hópi fullorðinna.

Lokamarkmið

Að senda dansara á öll Heims- og Evrópumeistaramót og að Ísland verði þekkt fyrir að mæta með sterk danspör á alþjóðleg mót. Mikilvægt er að skipuleggjendur dansmóta erlendis telji það eftirsóknarvert að fá íslenska keppendur á sín mót.

Ábyrgðaraðilar

Afreksstefna þessi er á ábyrgð aðildarfélaga DSÍ (Dansþings), stjórnar DSÍ, landsliðsnefndar og landsliðsþjálfara. Stefnuna á að leggja fram á Dansþingi ár hvert og að auki leggur stjórn fram fjárhagsáætlun sambandsins en það er framkvæmdarstjóri, gjaldkeri, formaður og endurskoðendur sambandsins sem koma að áætlun og reikningsskilum og liggur það ávallt fyrir í fjölríti til handa öllum gestum þingsins. Öll þinggögn skulu vera aðgengileg á heimasíðu sambandsins <http://dsi.is/>

Framkvæmd

Leiðir að settum markmiðum fyrir landsliðspör:

- Sjá pörunum fyrir aukinni afreksþjálfun með komu þjálfara í heimsklassa.
- Sjá pörunum fyrir ráðgjöf sjúkrþjálfara í tengslum við íþróttaiðkunn þeirra.
- Sjá pörunum fyrir ráðgjöf í næringarfræði.
- Sjá pörunum fyrir ráðgjöf í íþróttasálfræði.
- Sjá pörum fyrir ráðgjöf í íþróttufræði (þol, snerpu, styrk og liðleika).

Fagteymi DSÍ:

Landsliðsnefnd: Ellen Dröfn Björnsdóttir, Bergrún Stefánsdóttir og Jón Ingvar Karlsson Brune

Landsliðsþjálfun: Adam og Karen Reeve

Sjúkrþjálfun: Baldur Gunnbjörnsson, BSc

Íþróttufræði: Bergrún Stefánsdóttir, BSc

Almenn íþróttamenntun danskennar/þjálfara

Til þess að íslensk afreksdanspör geti náð sem bestum árangri þurfa þjálfarar þeirra að kunna vel til verka. Góð blanda væri að vera sterkur á sviðum tækni og reynslu, ásamt því að hafa góða menntun á sviði íþróttar. Það er m.a. að kunna vel á líkama og hugsunarferil dansarans og hvernig á að skipuleggja þjálfun hvers pars fyrir sig.

Næringafræði og íþróttasálfræði hafa verið aðkeypt í formi fyrirlestra. Leitað er eftir að ávallt eigi fagaðilar sæti í fagteymi DSÍ og það sé tryggt með munnlegum eða skriflegum samning a.m.k 3 ár fram í tímann.

Kostnaðaráætlun

Gefin er út árlega almenn kostnaðaráætlun DSÍ og er hún kynnt aðildarfélögum og samþykkt á ársþingi DSÍ. Tekjur koma frá ríkinu, ÍSÍ, Lottó, aðgangseyrir af mótum, ásamt fleiri styrkjum. Misjafnt er milli ára hve háa styrki DSÍ fær frá öðrum aðilum og þarf DSÍ því að halda vel utan um þá fjármuni sem sambandið fær á hverjum tíma. Afreksstarfið er því alltaf háð þeim styrkjum sem sambandið fær ár hvert.

Eftirfylgni

Afreksstefna þessi verður endurskoðuð á að minnsta kosti 5 ára fresti og breytt eftir því hvaða markmið hafa náðst og hvað þarf að leggja aukna áherslu á til að sett markmið náist. Umhverfi og aðstæður breytast reglulega og því þarf að taka tillit til þess. DSÍ og dansfélögin hafa þessa stefnu sem markmiðastefnu til framtíðar. Afreksstefnan var endurskoðuð af stjórn DSÍ í ágúst og september 2015 og farið var yfir hana með aðilum frá dansfélögum og stefnt er að því að samþykkja endurskoðaða afreksstefnu á dansþingi í maí 2016.

Reykjavík, september 2015.