

Afrekstefna

Dansíþróttasambands Íslands

2023-2028

Inngangur

Afrekstefna Dansíþróttasambands Íslands (DSÍ) var upphaflega 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). Stefnan var endurskoðuð af stjórn í maí 2023.

Dansíþróttin er kennd um land allt en þó aðallega á höfuðborgarsvæðinu og má geta þess að á því einu eru fimm dansíþróttafélög starfrækt. Dansíþróttafélög hafa verið driffjöðurin í að auka almenna þátttöku í greininni með því að bjóða krökkum úr grunnskólunum að koma og prufa, bjóða sérstaka afslætti á fyrstu námskeiðin. Hlutverk DSÍ hefur aðallega falist í að bjóða byrjendum sem ekki hafa dansinn sem keppnisgrein að koma á dansíþróttamót sem sýnendur, þeim og 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. Forvarnargildi dansins er ótvírætt og mikilvægt að koma þeim upplýsingum á framfæri. Áframhald verður vonandi á því starfi.

Alla jafna fer afreksþjálfun fram í dansíþróttafélögum sem eru með aðild að DSÍ. Almennu eru fagkennarar og fyrrum dansarar sem sjá um afreksþjálfun innan íþróttafélaganna. Afreksþjálfunin er mismunandi uppbyggð hjá dansfélögum en sumir þættir eru sambærilegir eins og hópæfingar, tækniæfingar (einkaþjálfun/tækni tímar) og markmiðasetning.

Fagaðili er sá sem lokið hefur danskennaraprófi hjá viðurkenndu danskennarasambandi eins og Danskennarasambandi Íslands (DÍ), en um er að ræða þriggja ára nám. Fagaðili er sá aðili sem gegna á hlutverki yfirþjálfara og sinna afreksþjálfun. Öllum þjálfurum og leiðbeinendum dansíþróttafélaganna stendur til boða að fara á þjálfaranámskeið innan ÍSÍ.

Íþróttafélögin eru flest með nokkuð góða aðstöðu fyrir afreksþjálfun bæði fyrir tækni tíma og hoptíma. Íþróttafélögin hafa flest sett inn aukþjálfun eins og ólympískar lyftingar, styrktarþjálfun, þolþjálfun, teygjur og fleira. Landsliðsstarf DSÍ hefst ár hvert eftir að liðið hefur verið skipað. DSÍ ræður til sín

landslíðsþjálfara/afreksstjóra, einn eða fleiri, sem bera ábyrgð á æfingu landslíðshópsins á hverjum tíma í samvinnu við landslíðsnefnd DSÍ.

Í landslíð DSÍ eru valin þör skv. reglum sem að settar hafa verið af stjórn DSÍ. Er þá valið eftir úrslitum á Íslands og bikarmeistaramótum DSÍ.

Efstu tvö þör í keppnisflokkum unglingar II, ungmenni og fullorðnir (meistaraflokkar) í latín og standard vinna sér keppnisrétt á Heims- og Evrópumeistaramót.

Á ofangreindum mótum í 10 dönsum vinnur einungis efsta par á Íslandsmeistaramóti, sér þátttökurétt. Þau þör sem eiga sæti í landslíði DSÍ eru yngst Unglingar II sem er 14-15 ára, ungmenni 16-18 ára og fullorðnir 16 ára og eldri. Í landslíði DSÍ eru 10-15 þör hverju sinni.

Eitt par vinnur sér rétt á Heims- og Evrópubikarmót í flokki fullorðinna hjá Alþjóðadansíþróttasambandinu (WDSF)

DSÍ hefur stofnað flokk afreksefna, sem ber vinnuheitið "Ungir og efnilegir", Hefur þeim hópi verið boðin þátttaka í hóptímum og eins einkatímum hjá virtum kennurum. Í flokki ungra og efnilegra eru þör á aldrinum 12-14 ára. .

Hvað er afrek

Aftek eru skilgreind þannig í aftekstefnu ÍSÍ

- Um **framúrskarandi íþróttamann** eða flokk er þá fyrst að ræða þegar einstaklingur eða flokkur skipar sér með árangri sínum í fremstu röð í heiminum.
- **Aftekmaður** er hver sá íþróttamaður/flokkur sem stenst ákveðna viðmiðun í viðkomandi grein.
- **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.

Aftekstig 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 yngstir keppendur í Ungmennum II enda er undirbúningur að afreksstarfi þegar kominn inn í þjálfun hjá börnum um 12-14 ára aldurinn. 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.

Aðbúnaður á æfingum og keppnum hefur einnig verið ræddur við ÍSÍ og myndi nýtt æfinga og keppnishúsnæði sennilega skipta sköpum fyrir íþróttina. Það verður að segjast eins og er að sambandið hefur hálfpartinn verið á hrakhólum með Íslandsmeistaramótin og hefur það komið fyrir að skipta hefur þurft um húsnæði með skömmum fyrirvara þar sem íþróttafélag hverfisins, þurfti að nota íþróttahúsið til að spila undanúrslitaleik. Eins og gefur að skilja þá er einnig erfitt að koma upp tækjabúnaði sem þarf við slíkar keppnir, þegar alltaf er verið að fara í ný hús. Með nýju húsnæði, væri hægt að slá fleiri flugur í einu höggi, þar sem fleiri íþróttagreinar gætu nýtt slíkt hús, t.d. júdó, glíma, og fleiri íþróttir í þeim dúr. Kostir slíks húss eru miklu fleiri en nefndir hafa verið hér og nýtingarmöguleikar miklir frá morgni til kvölds.

Áfangamarkmið

Markmið áráanna 2023-2028 er m.a. að landsliðshópur DSÍ sé skipaður sterkum fyrirmyndum sem hafa og munu ná góðum árangri á Íslandsmeistaramótum, erlendum stigamótum og Evrópu – og heimsmeistaramótum. Vonast er til að þör 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.

Langtímamarkmið

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. Þetta hefur gengið vel í alla staði og hafa keppendur sinnt æfingum sínum af kostgæfni.

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. Stjórn DSÍ hefði viljað sjá fleiri þör taka þátt í þessum mótum og er nú verið að vinna að hugmyndum um hvernig efla megi þetta enn frekar.

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 aðildarfélaganna 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.

Framkvæmd

Leiðir að settum markmiðum fyrir landsliðspör:

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

Fagteymi DSÍ:

Landsliðsnefnd: Skipuð af stjórn DSÍ á fyrsta fundi stjórnar eftir dansþing ár hvert

Landsliðsþjálfun: Er samkvæmt ákvörðun stjórnar og landsliðsnefndar. Ráðnir hafa verið landsliðsþjálfarar / afreksstjóri til að sjá um þau verkefni.

Sjúkrþjálfun: Veittir hafa vertið styrkir til sjúkrþjálfunar landsliðspara.

Almenn íþróttamenntun danskennara / 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. Í dag tekur danskennaranámið 3 ár og samanstendur af tæknikunnáttu, þjálfun við kennslu og leikni í dansinum sjálfum. Miðað er við að nemi skili um 36-40 tímum á viku út námstímann.

Næringafræði og íþróttasálfræði hafa verið aðkeypt í formi fyrirlestra.

Leitast hefur verið við 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.

Efla þarf enn frekar fyrirlestra fyrir keppendur í dansi og hafa ýmsar hugmyndir verið viðraðar s.s. fyrirlestur um mikilvægi hvíldar og svefns fyrir afreksíþróttafólk, fyrirlestrar frá afreksíþróttafólki úr öðrum íþróttum.

Kostnaðaráætlun

Gefin er út árlega almenn kostnaðaráætlun DSÍ og er hún kynnt aðildarfélögum og samþykkt á dansþingi 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 maí og samþykkt á dansþingi DSÍ 2023.

Reykjavík, 22.maí 2023.