

Unglingarannsóknir og íþróttir ÍSÍ og UMFÍ

Íris Mist Magnúsdóttir

17. janúar 2013

- Íris Mist Magnúsdóttir
- 26 ára gömul
- Byrjaði að æfa fimleika 7 ára
- Hef samtals æft fimleika í 19 ár
- Er að læra Íþróttافرæði í Háskólanum í Reykjavík
- Hef þjálfað fimleika og unnið í sumarskóla og fleira innan fimleikahreyfingarinnar frá 14 ára aldri
- Hef sótt þjálfara og dómaramámskeið innan fimleikasambandsins og farið til Danmerkur í 9 mánuði í Fimleika lýðháskóla

Fimleikar og markmið

- Fimleikarnir einkenna mig
- Öll markmið hafa snúist að fimleikum
 - Bæði markmið sem tengjast skóla, vinnu og fleiru
- Til að trufla ekki einbeitingu á æfingu og leið minni í átt að settu marki

Hvernig er ég sem fimleikakona

- Aldrei talin efnileg. Það hafa gamlir þjálfarar sérstaklega nefnt.
- Aðal veikleiki minn var stiðleiki
- Áhugi og metnaður kom mér þangað sem ég er í dag
- Óttalaus og treysti þjálfurum
- Óbilandi trú á sjálfri mér gerði mig að þeirri fimleikakonu sem ég er í dag
- Ef hugarfarið er til staðar þá getur maður náð ótrúlegustu hlutum.
- Mín upplifun er sú að náttúran kemur íþróttamanni visst langt en rétt hugarfar getur komið manni þangað sem maður stefnir
- Þjálfarar og forsvarsmenn íþróttafélaganna þurfa að leggja áherslu á hugarfar barna og unglunga en ekki bara á líkamlega getu þeirra gagnvart íþróttinni
 - Hlúa vel að þáttum eins og að efla sjálfstraust
- Iðkandinn þarf að geta sett raunhæfar kröfur á sjálfan sig þannig að í lok dagsins sé hann sáttur við sjálfan sig.

Þegar árangurinn kom

- Kveið aldrei fyrir í þegar ég var yngri í áhaldafimleikum
 - Adrenalín og keppnisskapið kom mér áfram
- Byrjaði í meistaraflokk í hóp fimleikum þar sem við stefndum á fyrsta sætið
 - Þá var ég ekki einungis að hugsa um sjálfa mig heldur aðra líka
 - Þá byrjaði ég að setja meiri pressu á mig og réð ekki við stressið sem fylgdi því
- Mótadagar urðu að hálfgerðri martröð
 - Var hætt að njóta þess sem ég lifði fyrir, að keppa
- Datt á Norðurlandamóti 2007 og grét mig í svefn í tvær vikur
- Árið 2009 sagði pabbi hingað og ekki lengra
 - „Annað hvort hættir þú eða byrjar að njóta þess að keppa”
- Tók ákvörðun á þessum tímamarki og breytti um hugarfar
- Evrópumótið 2010 var upplifunin sú besta sem hægt var að upplifa
- Þegar ég hætti að setja alla pressu á mig að verða að vinna og fór að einbeita mér að því að njóta þess sem ég var að gera þá kom árangurinn

Það sem fimleikarnir hafa kennt mér

- Að vera skipulögð
- Að setja mér markmið og fylgja þeim eftir
- Að ég get gert allt sem mér langar til ef ég vinn hart að því og gefst ekki upp þegar á móti blæs
- Hafa gefið mér 19 ár í fimleikasalnum með fólki sem hefur sama áhugamál og ég, sömu markmið og keppnisskap. Og einstaklinga sem eiga eftir að vera hluti af mínu lífi alla ævi.

Að lokum

- Nokkrir punktar sem ég hef óbilandi trú á í starfi hjá íþróttafélögunum.
- Það verður að vera gaman að æfa.
- Það þurfa ekki allir að verða afreksmenn, þess vegna er mikilvægt að félögin bjóði upp á úrræði að því lútandi.
- Félögin þurfa að geta brugðist við brottfalli úr afrekslínu og að geta tekið á móti öllum, þó að einstaklingar séu að byrja seint í íþróttinni.
- Menntun þjálfara er í raun það sem starfið stendur og fellur með.
 - Þeirra geta til að takast á við hugrænu þjálfunina getur skipt sköpum þegar íþróttamaður er mótaður.

Takk fyrir mig 😊