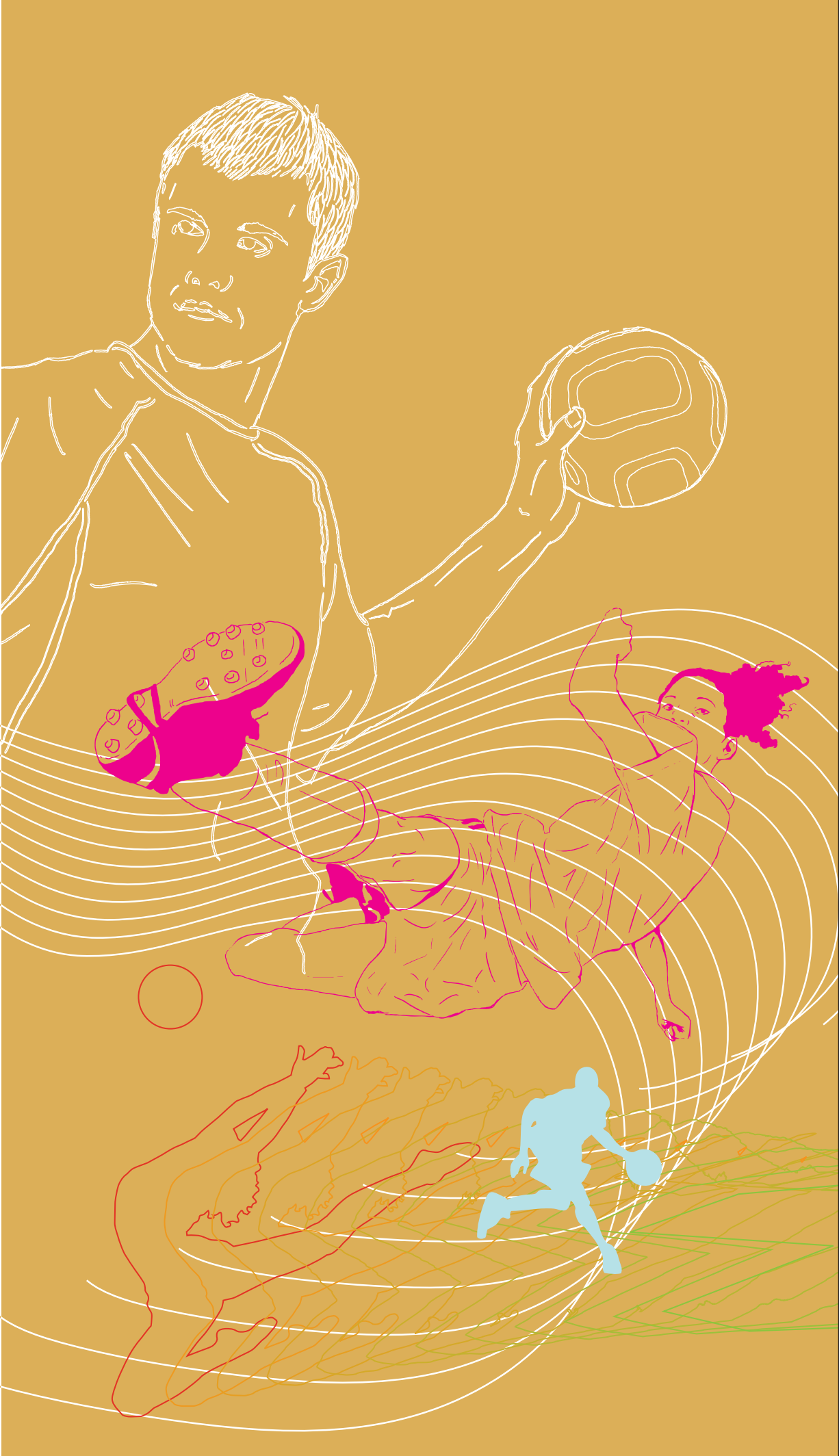


Íþróttakademíur

Fjölbrautaskóla Suðurlands
í Sveitarfélaginu Árborg





Akademíur FSu

– árangursrík forvörn í Árborg



Frá árinu 2003 hefur Sveitarfélagið Árborg unnið markvisst að forvarnamálum með það að leiðarljósi að börn og ungmenni í Árborg búi við öryggi, umhyggju, þroskavænleg uppeldisskilyrði og lífi heilbrigðu lífi án vímuefna. Í lok árs 2005 var sett á fót staða verkefnisstjóra sem sinnir m.a. forvarnamálum og gerður var samningur við Rannsóknir og greiningu um vinnslu rannsóknaniðurstaðna í sveitarfélaginu.

Afrakstur markvissrar vinnu undanfarin ár má m.a. sjá í nýrri forvarnastefnu og aðgerðaáætlun sveitarfélagsins sem um margt markar tímamót í vinnu sveitarfélaga á sviði forvarna. Í stefnunni, sem tekur til aldursins frá fæðingu til 16+, er lögð áhersla á ábyrgð foreldra, samvinnu þeirra sem koma að forvarnamálum í sveitarfélaginu og í aðgerðaáætlun er skilgreind ábyrgð og verkefni starfsmanna sveitarfélagsins, stofnana, félaga og félagasamtaka.

Sveitarfélagið Árborg hefur haft forgöngu um breiða og nána samvinnu þeirra fjölmörgu stofnana, félaga, félagasamtaka og einstaklinga sem vinna að forvarnamálum í sveitarfélaginu. Allt frá upphafi hefur Fjölbrautaskóli Suðurlands tekið þátt í þeirri vinnu. Gagnkvæmur skilningur á mikilvægi markvissrar vinnu í forvarnamálum leiddi m.a. til þess að Sveitarfélagið Árborg, eitt sveitarfélaga á Suðurlandi, hefur stutt akademíur FSu árlega með myndarlegu fjárframlagi. Með þessu vill sveitarfélagið leggja sitt af mörkum til þess að styðja við afreksfólk á sviði íþróttar og gera því kleift að stunda íþróttir samhliða bók- eða verknámi við bestu aðstæður. Mikilvægt ákvæði í samningi sveitarfélagsins við einstakar akademíur er að nemendur samþykkja að temja sér góðar venjur í námi, mataræði og hvíld auk þess sem þeir skuldabinda sig til að neyta ekki áfengis, tóbaks, munntóbaks eða annarra vímuefna eða misnota lyf á námstímanum. Árangurinn hefur ekki staðið á sér. Í Fjölbrautaskóla Suðurlands er hópur ungmenna sem stundar nám og íþróttir af kappi án vímuefna. Vart er hægt að hugsa sér betri fyrirmyndir.

Ragnheiður Hergeirsdóttir bæjarstjóri

Snjallræði



Það var snjallráð hjá þeim Brynjari Karli Sigurðssyni og Sigurði Sigursveinssyni að stofna íþróttakademíu við Fjölbautaskóla Suðurlands, körfuboltaakademíu. Ný og góð aðstaða var fyrir hendi í íþróttahúsi Fjölbautaskólans, lðu. Brynjar Karl kom með hugmyndina, tölvuforritið góða frá Bandaríkjunum og brennandi áhugann. Fjölbreytt nám var fyrir hendi í skólanum og því tiltölulega auðvelt að hrinda hugmyndinni í framkvæmd, hugmyndinni um akademíu. Með góðum stuðningi Sveitarfélagsins Árborgar varð hugmyndin að veruleika.

Árið 387 fyrir Krist keypti Plató lóð af Akademosi á spottprís og stofnaði Akademíu. Það var í Aþenu. Það er hugmynd Plató um heimspekiskóla, akademíu og gamla góða hugmyndin um heilbrigða sál í hraustum líkama, „Mens sana in corpore sano“, sem verið er að hrinda í framkvæmd á nýjan hátt á Suðurlandi. Hugmynd sem felur í sér jákvæða og sterka sjálfsmynd einstaklingsins, heilbrigða lífshætti án vímuefna og afrekshugsun á íþróttasviðinu. Gleymum ekki heldur djúpum þælingum um hvað er satt, rétt og fagurt. Þær þælingar verða líka að vera með.

Það hefur verið hröð og góð þróun síðan körfuboltaakademían var stofnuð árið 2005. Akademíurnar eru orðnar fjórar, körfuboltaakademía, handboltaakademía, knattspyrnuakademía og fimleikaakademía. Yfir hundrað nemendur eru í þessum akademíum og starfið gengur vel. Hið ótrúlega hefur líka gerst, lið FSu í körfubolta er komið í úrvalsdeild og vel gengur hjá hinum akademíunum.

Hvað verður næst? Hugmyndir eru um fleiri akademíur og afreksíþróttabraut við FSu. Áfram verður haldið og hugmyndin þróuð. Stefnir er að því að allt Suðurland verði með í þeirri þróun. Björt framtíð samþættingar skólastarfs og íþróttar felst samt í því að það takist að fá unga fólk með, að það taki þátt í þessu ævintýri, það skilji að akademíurnar eru góð leið út í lífið. Með námi og ástundun íþróttar skapast aðstæður til að aga sig og eflast, efla hugsun og hreysti.

Fjölbautaskóli Suðurlands, í samstarfi við íþróttafélög og akademíur, býður nemendum upp á gott umhverfi til afreka í námi og íþróttum. Skólinn stefnir að því að vera áfram í úrvalsdeild. Við munum gera okkar besta. Áfram FSu!

Örlygur Karlsson
skólameistari Fjölbautaskóla Suðurlands (FSu)

Hugmyndin og upphafið

A
K
A
D
E
M
Í
U
R

Brynjar Karl Sigurðsson, þjálfari, kom árið 2004 heim til Íslands, eftir fjögurra ára dvöl í Bandaríkjunum, með þá hugmynd að stofna körfuboltaakademíu.

Þáverandi skólameistari Fjölbautaskóla Suðurlands, Sigurður Sigursveinsson, henti hugmynd Brynjars Karls strax á lofti og kom henni í fóstur innan skólans. Bæjaryfirvöld í Sveitarfélaginu Árborg voru líka með frá upphafi og þar með fór boltinn að rúlla.

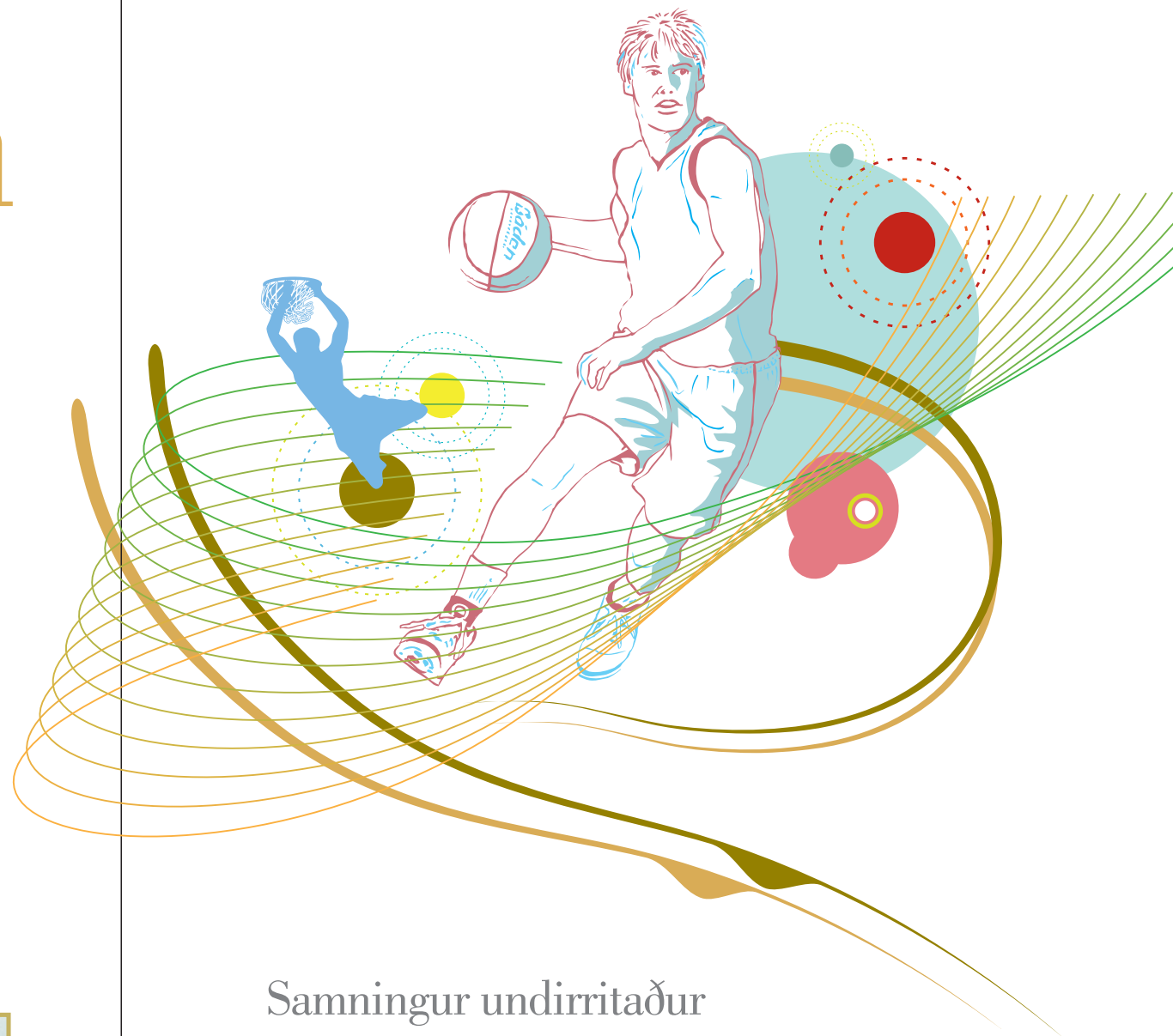
Á Selfossi hafði „lða“, nýtt íþróttahús við fjölbautaskólann verið tekið í notkun og einnig nýir nemendagarðar.

Brynjari leist vel á aðstæður á Selfossi og hóf undirbúning af krafti. Vorið 2005 var hann nánast búinn að fullmanna hópinn, sem byrjaði í akademíunni um haustið.

Ákveðið var jafnframt að stofna nýtt íþróttafélag sem myndi keppa undir merkjum FSu. Félagið fékk aðild að Héraðssambandinu Skarphéðni (HSK) og Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSí).



Samstarfssamningur undirritaður



Samningur undirritaður

Þann 23. júní árið 2005 var undirritaður þríliða samstarfssamningur milli FSu, Sveitarfélagsins Árborgar og Sideline Sports á Íslandi, fyrirtækis í eigu Brynjars. Í samningnum fólst að sextán afrekspiltum í körfuknattleik á framhaldsskólaaldri gæfist kostur á að flétta saman nám, æfingar og keppni við bestu aðstæður í Sveitarfélaginu Árborg. Lið félagsins, Íþróttafélag FSu, myndi svo keppa á Íslandsmótinu og bikarkeppninni í körfuknattleik. Skipulag starfseminnar yrði með þeim hætti að nemendur æfðu snemma á morgnana fyrir skóla, á skólatíma innan stundatöflu auk æfinga og leikja á kvöldin.

Staðan í dag

Í P R Ó T T A A K A D E M Í U R N A R

Á haustönn 2008 voru fjórar íþróttakademíur starfræktar við Fjölbautaskóla Suðurlands. Það var fjórða starfsár **körfuboltaakademíunnar**, þriðja ár **handbolta- og knattspyrnuakademíanna** og fyrsti vetur **fimleikaakademíunnar**.

Í handbolta og fimleikum keppa iðkendur undir merkjum Ungmennafélags Selfoss og eru akademíurnar reknar í samstarfi við ungmennafélagið. Knattspyrnuakademían er rekin í samstarfi við Knattspyrnuakademíu Íslands en heldur ekki úti keppnislíði, heldur keppa iðkendur með sínu „heimaliði“. Sveitarfélagið Árborg hefur frá upphafi veitt öllum akademíunum fjárstyrk og í gildi er samstarfssamningur milli sveitarfélags og akademíanna.



Umtalsverð áhrif

Óhætt er að fullyrða að tilkoma íþróttakademíanna í FSu hefur haft umtalsverð áhrif á unglínga- og íþróttamenningu í Sveitarfélaginu Árborg. Á árum áður fór oft minna fyrir ögun og afreksmiðun á sviði íþróttar, en meira fyrir því sem heimamenn kalla gjarnan „Flóamennsku“. En nú er öldin önnur góðu heilli og hver íþróttadeildin á fætur annarri er komin eða við að komast á meðal þeirra fremstu og bestu á landinu, auk þess að hljóta viðurkenninguna „Fyrirmyndarfélag ÍSÍ“.

Í lok árs 2008 lék körfuboltalið FSu í úrvalsdeild, knattspyrnulið Selfoss var hársbreidd frá því að komast í úrvalsdeild og handboltalið Selfoss var í harðri baráttu um að komast í efstu deild. Sveitarfélagið var hársbreidd frá því að eiga lið í úrvalsdeild í öllum vinsælustu boltaíþróttum landsins. Fimleikadeild Selfoss var á meðal þeirra bestu á landinu og var valin til keppni á tveimur erlendum mótum árið 2008 og gerði góða hluti. Það er ekki á neinn hallað þegar sagt er að íþróttakademíurnar í FSu áttu mikinn þátt í þessari velgengni.

Mikilvægir iðkendasamningar

Í lok árs 2008 voru um 115 af 900 nemendum skólans samningsbundnir akademíunum, eða um 12% nemenda í dagskóla. Allir þessir iðkendur þurftu að skrifa undir samning sem kvað á um skyldur þeirra og réttindi.

Í samningunum felst meðal annars:

- að öll neysla áfengis, tóbaks og ólöglegra efna sé stranglega bönnuð
- að mæta í allar kennslustundir og æfingar
- að iðkendur þurfi að ná viðunandi árangri í námi og taka leiðsögn þjálfara vel
- að iðkendur leggi sig 100% fram á æfingum og í keppni
- að iðkendur sýni góða framkomu, hegðun og virðingu og fari eftir því sem þjálfararnir segja

Við brot á samningi fá iðkendur aðvörun og er meinuð þátttaka í viðburðum, æfingum og keppni. Brjóti iðkandi af sér aftur er honum vísað úr akademíunni. Samningur þessi þykir mjög mikilvægur vegna þess mikla forvarnagildis sem hann hefur. Iðkendur í akademíunum neyta hvorki áfengis, tóbaks né vímuefna og eru því mikilvægar fyrirmyndir fyrir yngri kynslóðina.

Samvinna akademíanna

Samvinna íþróttakademíanna í FSu er margs konar. Til dæmis má nefna að akademíurnar styðja hver aðra á leikjum og í keppni. Handboltaakademían fer á leiki FSu-liðsins í körfubolta og hvetur það til dáða með söngvum og hvatningahrópum og körfuboltaakademían mætir á handboltaleiki og gerir slíkt hið sama. Bæði körfubolta- og knattspyrnuakademía nota Sideline Sports æfingakerfið, m.a. við styrktarþjálfun o.fl. Þá er handboltaakademían með mötuneyti þar sem iðkendur handbolta- og fimleikaakademíunnar borða saman hollan mat þrisvar í viku.

Samvinna akademíanna er í stöðugri þróun og stjórnendur þeirra leita sífellt að nýjum leiðum til að bæta hana. Iðkendur akademíanna þekkjast vel og styðja þétt við bakið á hver öðrum.

Hvað er í boði í íþróttakademíum FSu?

Með íþróttakademíum Fjölbrotaskóla Suðurlands er verið að skapa umhverfi fyrir ungt íþróttafólk á framhaldsskólaaldri til að flétta saman nám, æfingar og keppni við bestu aðstæður. Hluti æfinga fer fram á skólatíma og er inni í stundaskrá. Einnig eru æfingar fyrir skóla á morgnana, eftir skólatíma og á kvöldin. Iðkendur æfa við bestu aðstæður undir leiðsögn færustu þjálfara samhliða bóklegu eða verklegu námi.

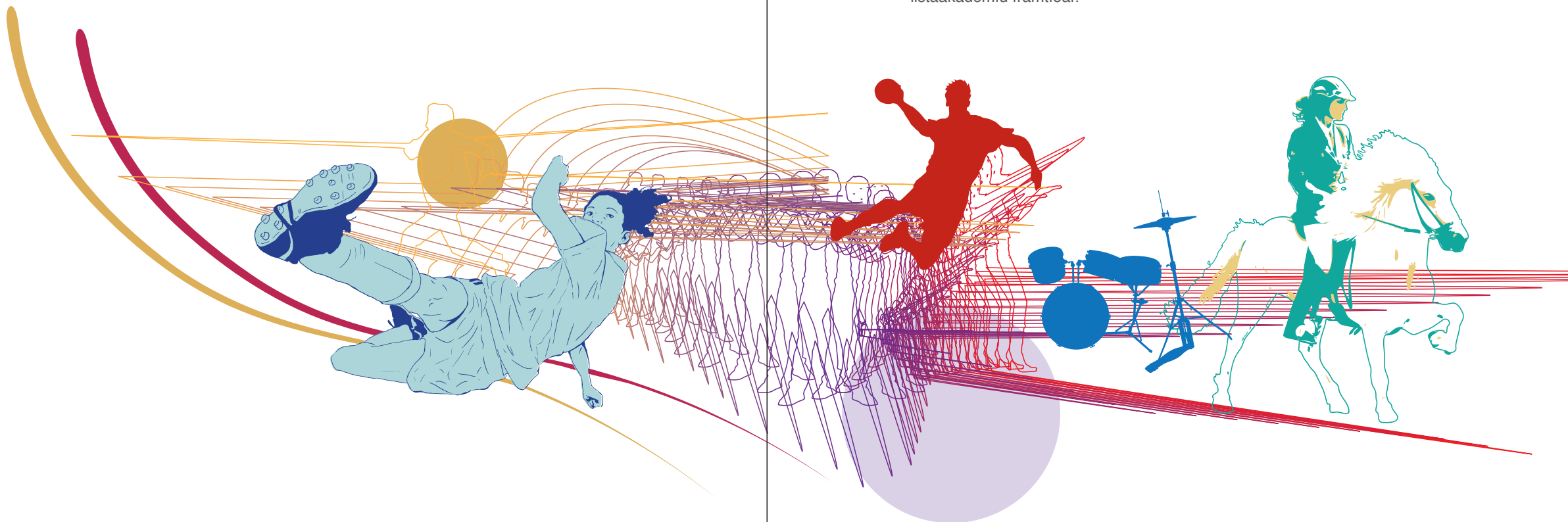
Gerð er krafa um að iðkendur skrifi undir samning þar sem þeir samþykkja að gangast undir ákveðin skilyrði. Þetta þýðir að þeir þurfa að tileinka sér mikinn agra, þann agra sem þarf til að ná árangri í íþróttum og námi. Það eru ekki allir sem verða afreksmenn, en margt það sem iðkendur læra í akademíunum nýtist síðar á lífsleiðinni.

Síðast en ekki síst er það félagsskapurinn. Iðkendur eru hluti af stórum hópi sem vinnur að sama markmiði og standur saman í öllu því sem hann tekur sér fyrir hendur. Iðkendur akademíanna standa líka saman þrátt fyrir að þeir séu ekki að iðka sömu íþrótt. Þeir mæta á viðburði og hvetja hvern annan.

Hestabraut og tónsmiðja

Glæsileg hestabraut er starfrækt í FSu, tveggja ára braut í hestamennsku sem miðar að því að undirbúa nemendur annars vegar fyrir störf á hestaleigum og í hestaferðum og hins vegar sem aðstoðarmenn við tamningar. Markmið námsins er að veita góða undirstöðu og jafnframt að gefa nemendum tækifæri til að stunda nám í hestamennsku þar sem byggt er á svokölluðu knapamerkjakerfi.

Þá geta nemendur FSu valið áfanga í tónsmiðju en sá áfangi er starfræktur í samvinnu við Tónsmiðju Stefáns. Meginþema áfangans er hljóðfæraleikur í rytmískri tónlist þar sem unnið er með ólíkar tónlistarstefnur og kennt samspil, útsetningar, tónheyrn og hljómfræði. Þessi starfsemi er vonandi fyrsti vísir að listaakademíu framtíðar.



Um skólann

Fjölbrautaskóli Suðurlands á Selfossi var stofnaður árið 1981 en sýslurnar á Suðurlandi gerðust aðilar að skólanum árið 1983. Skólinn þjónar öllu Suðurlandi en eigendur skólans eru ríkissjóður og sveitarfélög á Suðurlandi. FSu býður upp á víðtækt verknám og bóknám en auk þess er boðið upp á meistaranám. Einnig sér skólinn um kennslu á Litla-Hrauni og við réttargeðdeildina að Sogni. Nemendum í dagskóla hefur farið fjölgandi ár frá ári.

Í FSu geta allir fundið nám við sitt hæfi. Boðið er upp á nokkrar stúdentsbrautir með almennu bóknámi auk fjölda annarra verknámsbrauta. FSu leggur mikið upp úr metnaðarfullu skólastarfi og leitast við að þróast eftir kröfum samfélagsins og óskum nemenda.

Nám við allra hæfi

- Í **ípróttakademíunni** eru ípróttæfingar hjá úrvalspjálfurum fléttaðar saman við nám á fjölmörgum námsbrautum. Nám í ípróttakademíunum er metið til allt að þriggja valeininga á önn.
- **Hestamenn** geta sótt nám í hestamennsku sem er í samstarfi við Landssamband hestamannafélaga.
- **Listnámsbrautir** eru í boði við skólann þar sem nemendur geta stundað nám í myndlist, kvikmyndalist, fatagerð og fatahönnun.
- **Tónlistarfólk** getur sótt tónsmíðju sem boðið er upp á, en þar geta rokkarar fengið þjálfun í rytmískri tónlist. Þetta er hugsanlega fyrsti vísirinn að listaakademíu við FSu.
- **Sjúkraliðabraut** er ætlað að búa nemendur undir sjúkraliðastörf. Til viðbótar námi á brautinni verða nemendur að vinna fjóra mánuði á sjúkrahöfnun og geta að því loknu sótt um löggildingu starfsheitis til heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytis.
- Við skólann fer fram öflugt og hagnýtt nám á **verk- og iðnnámsbrautum** þar sem hægt er að læra raf-, bíl- og málmiðnir, húsasmíði og bygginga- og mannvirkjagreinar.
- Þetta er aðeins brot af því sem Fjölbrautaskóli Suðurlands býður upp á en hægt er að kynna sér námið á heimasíðu skólans, www.fsu.is.

Glæsilegir nemendagarðar

Glæsilegir nemendagarðar Fjölbrautaskóla Suðurlands voru teknir í notkun í byrjun janúar 2005. Um er að ræða 32 tveggja manna smáíbúðir í tveggja hæða byggingu að Eyravegi 26 á Selfossi.

Öflugt félagslíf

Nemendafélag FSu heldur uppi öflugu félagslífi með stórum sem smáum viðburðum allt árið. Einnig má geta þess að við skólann er starfræktur skólakór í fremstu röð og líflegt leikfélag.

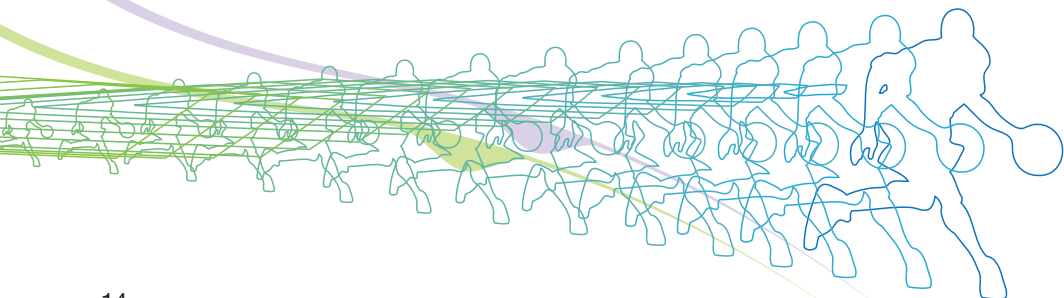
Nánari upplýsingar: www.fsu.is, fsu@fsu.is, s. 480 8100.

FSu í úrvalsdeild!



Körfubolti

- Körfuboltaakademía var fyrsta íþróttakademía Fjölbrotaskóla Suðurlands og ruddi því veginn fyrir þær sem á eftir komu. Haustið 2008 voru iðkendur körfuboltaakademíunnar 26, bæði stelpur og strákar.
- Körfuboltaakademían æfir ýmist á morgnana fyrir skóla, inni í stundatöflu FSu eða á kvöldin eftir að skóla lýkur. Mest er æfingaálagið á haustin áður en keppnistímabilið hefst, en eftir það fækkar æfingunum. Einnig er mikið um fundi í gegnum allt tímabilið þar sem málin eru rædd, farið yfir myndbandsupptök og gerð ýmis verkefni. Þjálfarar körfuboltaakademíunnar leggja helsta áherslu á heilindi og rétt gildi.
- Allar æfingar fara fram í íþróttahúsi skólans, lðu, en húsið var tekið í notkun haustið 2004. Þar eru, auk glæsilegs íþróttasalar, þrek- og slökunarsalur. Aðkoma Sveitarfélagsins Árborgar felst í fjárhaglegum stuðningi og góðri hvatningu.
- Körfuboltaakademían keppir undir merkjum Íþróttafélagsins FSu, en félagið var stofnað sérstaklega fyrir akademíuna árið 2005. Gengi FSu-liðsins og akademíunnar hefur verið mjög gott í öllum flokkum. Fyrsta árið var hópurinn frábær, akademían fékk gríðarlega athygli og gott umtal. Eftir annað árið var ákveðið að taka inn erlenda og eldri leikmenn sem gekk vel en illa hafði gengið að fullmanna keppnisliði árið áður með ungum og efnilegum leikmönnum. Meistaraflokkur félagsins náði öðru sæti í fyrstu deild Íslandsmótsins eftir að hafa sigrað í úrslitakeppni og komst því upp í úrvalsdeild árið 2008. Íþróttafélag FSu sér um þjálfun allra yngri flokka á Selfossi sem leika undir merkjum FSu.
- Stjórnendur körfuboltaakademíu FSu binda miklar vonir við framtíðina og væntingar þeirra eru miklar. Þeir vilja að FSu verði sterkasta körfuboltafélag á Íslandi, verði í fararbroddi við skipulagningu æfinga og að árið 2012 verður félagið með hæfustu þjálfara og leikmenn í heiminum.
- Til að sækja um í körfuboltaakademíunni verða nýnemar að hafa samband við yfirþjálfara akademíunnar eða skólann sjálfan. Ef stjórnendur akademíunnar þekkja ekki til umsækjanda er honum skylt að taka inntökupróf.



Þjálfarinn KÖRFUBOLTAAKADEMÍAN



Brynjar Karl Sigurðsson er yfirþjálfari körfuboltaakademíu FSu. Brynjar Karl býr í Sveitarfélaginu Árborg, er 35 ára gamall og hefur stundað körfubolta lengi, bæði sem leikmaður og þjálfari. „Karfan og sportið er sá vettvangur þar sem

ég næ að sameina heilbrigðan lífsstíl, félagsskap við mitt hæfi, keppni, þroskandi umhverfi og að láta gott af mér leiða,“ segir Brynjar Karl. „Ég stend í þakkarskuld við leikinn sem hefur þroskað og kennt mér meira en nokkuð annað. Ég stend líka í þakkarskuld við fólkið sem hefur kennt mér og leiðbeint. Skuldin verður aðeins greidd með því móti að ég leiðbeini og kenni öðrum og reyni að taka sportið á hærra stig.“

Hann segir að íþróttir geti verið frábær undirbúningur fyrir lífið. „Mér finnst rangt að tala um akademíunnar eins og þær

séu eitthvað annað fyrirbæri en íþróttirnar sjálfar. Bara svo það sé á hreinu, þá eru akademíurnar ekkert annað en æfingar sem eiga sér stað á skólatíma. Að öðru leyti er enginn munur á þeim og annarri starfsemi íþróttanna. Hugsum frekar um íþróttir almennt. Þær geta verið frábær undirbúningur og æfing í að fást við lífsins kúnstir, séu þær stundaðar af alvöru og rétt staðið að málum.“

Það er ekki hægt að segja annað en að framtíðardraumar Brynjars séu stórir. „Þeir eru nú bara hefðbundnir. Byggja upp svakalegasta íþróttafélag á landinu, flottasta körfuknattleiksfélag í heimi. Svo er ég mikið að spá í að byggja íþróttahús. Reyna að koma sem flestum til Bandaríkjana á háskólasyrk. Byggja upp yngri flokka sem munu halda meistaraflokkum félagsins í hæstu hæðum. Að allt starfið verði á allan hátt mannbætandi.“

Iðkandinn KÖRFUBOLTAAKADEMÍAN

Árni Ragnarsson er 21 árs Reykvikingur. Hann hefur verið í FSu-liðinu í 3 ár en tók sér eins árs frí eftir fyrsta árið. „Mér var sagt að hér gæti ég æft eins og atvinnumaður og að metnaðurinn hér væri bestur í heiminum. Akademían stóðst þessar væntingar og fór meira að segja langt fram úr þeim,“ segir Árni. Hann segir að framfarir sínar hafi verið mjög miklar. „Framfarirnar hafa verið þvílíkar körfuboltalega. Þær hafa einnig verið mjög miklar líkamlega. En umfram allt hefur akademían hjálpað mér hugarfarslega og hjálpað mér í daglegu lífi.“

Árni er mjög ánægður með aðstöðuna sem iðkendum körfuboltaakademíunnar er boðið upp á. „Aðstaðan hérna er frábær, hvort sem það er lyftingaraðstaðan, parketið á gólfinu eða körfurnar. Svo fáum við að nota salinn eins oft og mikið og við viljum.“ Stuðningurinn frá bæjaryfirvöldum og íbúum er mikilvægur og Árni segir að nóg sé af honum í Árborg. „Það vilja allir

hjálpa okkur og styðja. Það skiptir miklu máli að það sé stutt við bakið á íþróttunum. Það er líka flott hvað fólkið hérna er mikið inni í þessu, það mætir á leiki og hvetur okkur mikið. Svo ekki sé minnst á töffaraskapinn á milli handboltaakademíunnar og körfuboltaakademíunnar að mæta á leiki hvorir hjá öðrum og hvetja – þetta finnst ekki annars staðar á landinu.“

Hann segir að akademían eigi eftir að hjálpa honum innan vallar sem utan. „Framtíðarmarkmiðið er að spila í sterkustu deildum Evrópu. Markmið mitt áður var að komast í háskóla í Bandaríkjunum og ég hef nú náð því. Ég hef líka ótal önnur markmið og það sem ég hef lært hér mun hjálpa mér mikið, sama þótt ég nái ekki markmiðum mínum í körfubolta. Ég nota hvern einasta dag til að vinna að því að ná þessum markmiðum,“



Handbolli

- Handboltaakademían hóf göngu sína haustið 2006. Haustið 2008 voru iðkendurnir orðnir 37, þar af 9 stelpur.
- Fyrsta árs iðkendur æfa tvisvar í viku á morgnana fyrir skóla og svo þrisvar í viku inni í stundatöflu. Annars og þriðja árs iðkendur æfa einnig þrisvar í viku inni í stundatöflu. Auk þess æfa iðkendurnir á kvöldin með sínum flokki. Áherslan er lögð á liðs- og einstaklingsþjálfun. Þá er starfrækt mótuneyti fyrir iðkendur akademíunnar þar sem boðið er upp á hollan mat þrisvar sinnum í viku.
- Handboltaakademían æfir í íþróttahúsi Vallaskóla og í tækjasalnum í lðu. Sveitarfélagið Árborg veitir bæði fjárhagslegan styrk og opnar íþróttahúsið fyrir morgunæfingarnar.
- Handboltaakademían leikur undir merkjum Umf. Selfoss og er starfrækt í samstarfi við handknattleiksdeild félagsins. Starf akademíunnar hefur gengið betur og betur með hverju árinu. Það er alltaf verið að vinna að nýjum leiðum til að auka við þjálfun og þekkingu iðkennanna. Með markvissari þjálfun og stöðugri þróun í styrktarþjálfun eru iðkendur betur búnir undir átökin og því mun minna um meiðsli en áður. Á fyrsta starfsári náði 3. flokkurinn öðru sæti í deildarkeppninni og vann til bronsverðlauna á Íslandsmótinu. Annað árið varð 3. flokkurinn bæði deilar- og Íslandsmeistari.
- Iðkendurnir hafa grætt á markvissum fyrirlestrum í næringarfræði og hafa margir hverjir tekið sig á og breytt mataræðinu. Á þeim tíma sem akademían hefur verið starfrækt hefur landsliðsmönnum Selfyssinga fjölgað úr þremur upp í tólf, þar af hafa átta iðkendur leikið landsleiki.
- Handboltaakademían mun í framtíðinni halda áfram að hjálpa iðkendum sínum að koma betur undirbúnir út í lífið. Iðkendurnir skulu hafa tileinkað sér ákveðinn aga og þau vinnubrögð sem þarf til að skila árangri. Það nýtist þeim ekki bara í íþróttum heldur einnig á vinnumarkaðnum og í lífinu sjálfu, hvort sem þeir verða atvinnumenn, spila með meistaraflokki Umf. Selfoss, verða stjórnarmenn í félaginu eða bakhjarlar þess.
- Iðkendur frá Selfossi eiga rétt á inngöngu í akademíuna. Í viðtali, sem foreldrar taka þátt í, er farið yfir þær skuldbindingar sem þeir þurfa að gangast undir og skrifað er undir samning, en þó er enginn þvingaður til að vera með. Aðrir nemendur FSu geta sótt um inngöngu. Umsóknir eru skoðaðar og metnar og tekin ákvörðun um hvort viðkomandi uppfylli þau skilyrði sem þarf til að fá inngöngu. Einnig eru dæmi þess að iðkendur sem ekki hafa spilað handbolta séu teknir inn vegna góðs líkamlegs ástands og íþróttapekkingar og unnið markvisst að því að gera handboltamann úr þeim.

Þjálfarinn

HANDBOLTAAKADEMÍAN



Sebastian

Alexandersson er yfirþjálfari handboltaakademíunnar. Sebastian, sem býr í Árborg, er 39 ára gamall og hefur verið þjálfari meistaraflokks

Selfoss í 6 ár. Hann segir

aðalástæðuna fyrir því að hann starfi við íþróttir vera hvað það sé gefandi. „Það er gefandi að taka þátt í að skapa eitthvað sem hjálpar ungu fólki að kalla fram það besta í þeim sem hæfileikar þeirra leyfa“, segir Sebastian. „Að kenna ungu fólki að tileinka sér viðhorf til að ná árangri. Sérstaklega viðhorf og hegðun sem gerir það betra í leik og starfi.“ Hann segir að bæjarbúar geti verið stoltir af þeim

einstaklingum sem eru í akademíunum.

„Þær hafa gríðarlegt vægi fyrir samfélagið vegna þess að þær skapa fyrirmyndir sem eru samfélaginu til sóma innan vallar sem utan. Einstaklinga sem bæjarbúar geta verið stoltir af, sama hvort vel gengur eða illa.“

Sebastian sér fyrir sér að Selfoss verði íþróttabær Íslands í framtíðinni.

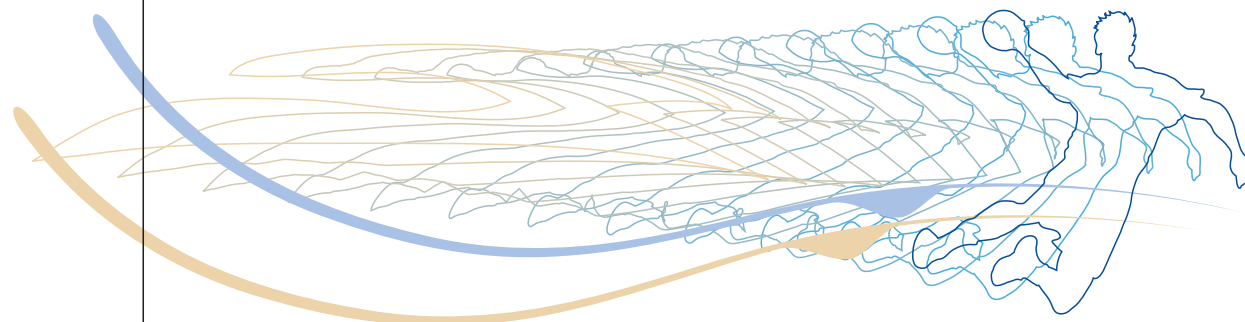
„Draumurinn er, eins og staðan er í dag, að þetta sé komið til að vera. Að handknattleiksdeildin, FSu og samfélagið haldi starfinu gangandi og að íþróttafélög í Sveitarfélaginu Árborg verði stórveldi í öllum íþróttagreinum og öðrum fyrirmynd – íþróttabær Íslands.“

Iðkandinn

HANDBOLTAAKADEMÍAN

Guðmundur Árni Ólason er 18 ára Selfyssingur. Hann hefur verið í akademíunni frá upphafi, eða í þrjú ár. „Ég fór í akademíuna til að fá tækifæri til að æfa eins og atvinnumaður í þessu afreksmannahverfi“, segir Guðmundur Árni. Hann segist hafa bætt sig á allan hátt mjög mikið. „Ég finn fyrir framförum og það er frábært. Ég hef í akademíunni haft tækifæri til að próa minn eigin stíl og hef lært mun meira um handbolta og íþróttina almenn en ég hefði annars gert. Svo er líka svo skemmtilegt að spila.“

Guðmundur segist mjög ánægður með aðstöðuna sem í boði er. „Hún er mjög fin og aðgengileg. Við æfum í íþróttahúsi Vallaskóla og einnig í lyftingasalnum í íþróttahúsinu lðu og er aðstaðan á báðum stöðum mjög góð.“ Hann segir að stefnan sé tekin á toppinn. „Markmið mitt er að komast eins langt og mögulegt er – á toppinn. Ég ætla mér að komast í atvinnumennsku og spila í framtíðinni í landsliðum Íslands.“



Knattspyrna

- Knattspyrnuakademían hóf starfsemi haustið 2006. Iðkendur haustið 2008 voru 30, 12 stelpur og 18 strákar.
- Iðkendur æfa þrisvar í viku inni í stundatöflu; tvær tækniæfingar og ein styrktaræfing. Tvisvar til þrisvar sinnum í viku æfa þeir sjálfir og fjórum til fimm sinnum í viku með sínum félagsliðum. Aðaláherslan er á einstaklingsmiðaðar æfingar og einnig er lögð rík áhersla á hæfileikamótun. Mikið er um mælingar á hraða, styrk, snerpu, krafti og liðleika – mælingar eru reglulegar svo að iðkendurnir geti fylgst með eigin framförum.
- Æfingar fara fram á gervigrasvellingum við Engjaveg og í lyftingasalnum í íþróttahúsinu lðu. Gervigrasvöllurinn er upphitaður knattspyrnuvöllur í fullri stærð sem var tekinn í notkun vorið 2006. Knattspyrnuakademían fær fjárstyrk í gegnum samning við Sveitarfélagið Árborg, þar sem mest áhersla er lögð á forvarnagildi starfsins.
- Starf akademíunnar gekk mjög vel í upphafi en stóð aðeins í stað annað starfsárið. Nýtt blóð kom inn í akademíuna þriðja árið, sem skipti sköpum og var það stórt skref fram á við fyrir hana.
- Knattspyrnuakademían hefur þá sérstöðu miðað við aðrar akademíur FSu að hún leikur ekki undir merkjum tiltekins félags eða liðs, enda knattspyrnan sumaríþrótt. Iðkendur leika flestir með Umf. Selfoss en þó eru nokkrir sem koma úr öðrum liðum. Engar kvaðir um að ganga til liðs við Selfoss fylgja því að vera í akademíunni. Þjálfarar akademíunnar eru í góðu sambandi við félagsþjálfara iðkendanna sem ekki koma frá Sveitarfélaginu Árborg. Það sést greinilega á þeim reglulegu mælingum sem gerðar eru hvað iðkendurnir hafa tekið miklum framförum í sprengikrafti, liðleika og snerpu. Um 17% iðkenda eru í yngri landsliðum Íslands – markmiðið er að koma þeim upp í 25% í framtíðinni.
- Knattspyrnuakademían mun halda áfram að vera í stöðugri þróun meðan iðkendum er haldið við efnið, með nýjum og krefjandi verkefnum. Þar af leiðandi verður alltaf pressa á stjórnendur að fylgjast með, bæta sig og vera ávallt með besta útbúnaðinn sem völ er á. Einnig er markmið að auka fræðslu varðandi næringu og hollustu almennt og í framtíðinni að setja upp mótuneyti þar sem iðkendurnir geta borðað saman.
- Ekkert sérstakt inntökupróf er inn í knattspyrnuakademíuna, eina skilyrðið er að umsækjandinn hafi stundað knattspyrnu. Knattspyrnuakademían hefur það á stefnuskránni að gera allt til þess að þurfa ekki að vísa fólki frá, t.d. með því að fjölga í þjálfarahópnum.

Þjálfarinn KNATTSPYRNUAKADEMÍAN



Gunnar Borgþórsson er yfirþjálfari knattspyrnuakademíunnar. Gunnar, sem er 27 ára og býr í Sveitarfélaginu Árborg, hefur leikið knattspyrnu frá 5 ára aldri og er leikmaður í meistaraflokki Umf. Selfoss. Hann segir alltaf

gaman að takast á við ný verkefni. „Það má segja að ég sé nýjungagjarn. Gaman og gott að takast á við ný verkefni, búa til grind og setja sér markmið sem drífa mann áfram. Þetta er mitt áhugamál, að vinna við þetta,“ segir Gunnar.

Gunnar segir að iðkendur í akademíunum séu miklar og góðar fyrirmyndir og beri mikla ábyrgð. „Forvarnagildið er mikið. Iðkendur eru fyrirmyndir fyrir yngri krakka sem eru að alast upp hér í Árborg, þeir sjá að það er flott að taka

þessa hluti alvarlega og langar sjálfa að komast þangað sem akademiukrakkarnir eru. Það er gott fyrir bæjarfélagið og alla þegar krakkar eru að hugsa um að ná lengra í sinni íþrótt,“ segir Gunnar. „Samvinna skólans og akademíanna er hvetjandi fyrir iðkendurna, krefst skipulags til að gera vel bæði í skólanum sem og í íþróttinni – þeir þurfa að mæta og standa sig.“

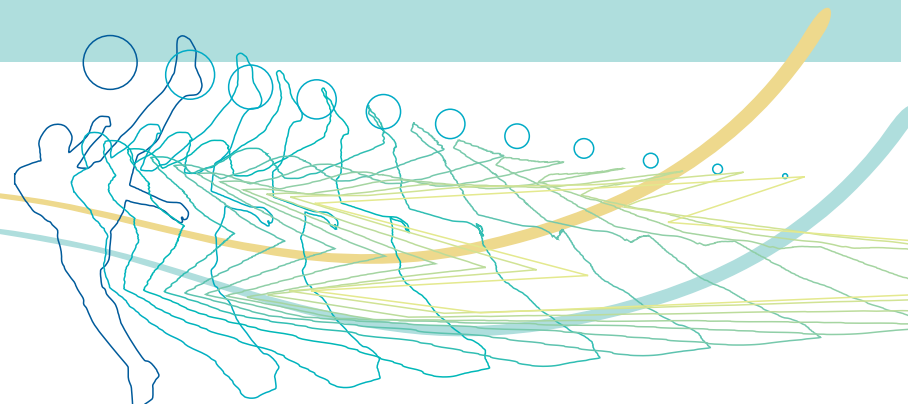
Hann segir að fjölnota íþróttahús og framleiðsla á afreksfólki sé framtíð akademíunnar. „Ég vil sjá fjölnota íþróttahús og fjölgun landsliðsmanna. Ég vil að við munum framleiða landsliðsfólk og afreksfólk fyrir Ísland. Verðum ávallt með bestu mögulegu þjálfarana á Íslandi til að þess að þeir iðkendur sem koma hingað geti þróað sína hæfileika sem best og mest.“

Iðkandinn KNATTSPYRNUAKADEMÍAN

Guðmundur Þórarinnsson er frá Selfossi. Hann er 16 ára og er á fyrsta ári í knattspyrnuakademíunni. Hann segir fleiri æfingar og góðan félagsskap vera aðalástæðuna fyrir því að hann ákvað að fara í akademíuna. „Mig langaði til að bæta mig enn meira í fótbolta og svo er þetta frábær félagskapur,“ segir Guðmundur. Hann segist nú þegar hafa tekið miklum framförum. „Ég er búinn að bæta fótavinnuna heilmikið og þá hafa lyftingar styrkt mig og úthald mitt mikið. Fyrirlestrarir sem við höfum fengið hafa einnig hjálpað til. Aðstaðan sem við höfum er mjög fín, en það væri auðvitað draumur að hafa gott fjölnotahús. Lyftingaaðstaðan í lðu er líka mjög góð.“

Guðmundur segir að andinn á milli akademíanna sé góður. „Selfoss er auðvitað miðbær Suðurlands. Hér er mikill og góður félagsandi og metnaður fyrir því að gera eins vel og hægt er. Það er líka mjög skemmtilegur andi á milli akademíanna.“

Hann segir að framtíðarmarkmiðið sé atvinnumennska. „Ég vil ná sem lengst í íþróttinni. Ég ætla mér að komast í atvinnumennsku og að vinna mér sæti í íslenska landsliðinu. En til styttri tíma lítið er markmið mitt að vinna mér sæti í byrjunarliði Selfoss í sumar.“



Fimleikar

- Fimleikaakademían hóf starfsemi haustið 2008. Iðkendur voru 18, allt stelpur. Fimleikaakademía hafði verið í umræðunni í nokkurn tíma. Með tilkomu nýs íþróttahúss, Baulu í Sunnulækjarskóla, sem var tekið í notkun vorið 2008, gjörbreyttist aðstaðan á Selfossi og þá var farið af stað með akademíuna.
- Iðkendur fimleikaakademíunnar æfa þrisvar í viku inni í stundatöflu og fjórum sinnum í viku utan stundatöflu eftir skóla. Aðaláherslan er lögð á fjölbreytta þjálfun, einstaklinginn, getu hans í fimleikum og framfarir. Með tímunum inni í stundatöflunni er hægt að gefa hverjum iðkanda meiri tíma í tækniatriði og grunnþjálfun sem ekki er möguleiki að veita í sama mæli á almennum æfingum.
- Fimleikaakademían æfir í fimleikasalnum Baulu í Sunnulækjarskóla og þreksalnum í íþróttahúsinu lðu. Í æfingasalnum í Sunnulækjarskóla er fin aðstaða til fimleikaæfinga sem nýtist akademíunni mjög vel. Stuðningur Sveitarfélagsins Árborgar við akademíuna er mjög góður sem og hvatning í ýmsum myndum.
- Fimleikaakademían keppir undir merkjum Umf. Selfoss og stúlkurnar 18 keppast um að komast í 14 manna keppnishóp. Þær sýna meiri metnað og gera hlutina af meiri alvöru eftir að starfsemi akademíunnar hófst. Æfingar verða enn markvissari og hver og ein er meðvituð um að hverju hún stefnir. Iðkendurnir eru mikið saman og standa þétt saman og smita með því út frá sér og efla samkenndina. Stór hluti iðkendanna keppti á Evrópumótinu í hópfimleikum sem fram fór í Belgíu 24. október 2008 og náði þar glæstum árangri, 9. sæti af 19 liðum.
- Þróun fimleikaakademíunnar verður mikil á næstu árum og vilja stjórnendur hennar leggja enn meiri áherslu á einstaklinginn og ábyrgð hans sjálfs hvað varðar markmið og leiðir að markmiðum. Akademían mun notast áfram við gestþjálfara sem kenna sérhæfð tækniatriði, til dæmis tækniþjálfun, spretthlaup, dansþjálfun o.fl., og bjóða upp á fyrirlestra um næringarfræði, íþróttasálfræði og íþróttameiðsl.
- Þeir nýnemar sem vilja sækja um í fimleikaakademíunni þurfa að fara í gegnum inntökupróf. 14 af 18 iðkendum sem núna eru í akademíunni voru iðkendur hjá Umf. Selfoss áður en akademían tók til starfa og þeim iðkendum sem eru að komast á framhaldsskólaaldurinn verður boðið að koma og taka þátt í starfsemi akademíunnar. Iðkendur geta tekið þátt í fimleikaakademíunni þótt þeir kepptu ekki. Það er ekki skylda að vera skráður í Umf. Selfoss, iðkandinn getur verið skráður í annað félag og keppt með því ef svo ber undir.

Þjálfarinn FIMLEIKAKADEMÍAN



Olga Bjarnadóttir er yfirþjálfari fimleikaakademíunnar. Olga er 33 ára og hefur verið fimleikaþjálfari í Sveitarfélaginu Árborg í 16 ár eða frá því að hún var 18 ára.

Hún segist ánægð að geta boðið upp á þjálfun sem þessa á Selfossi. „Ástæðan fyrir því að ég er í þessu er fyrst og fremst brennandi áhugi. Ég hef verið fimleikaþjálfari í 16 ár eða alveg frá því að ég kom heim úr skiptinámi þegar ég var 18 ára.“ segir Olga. „Ég er ánægð að geta boðið upp á þessa þjálfun á Selfossi því þegar ég var yngri þurfti ég að fara til Reykjavíkur þrisvar í viku til að æfa. Ég hef alltaf verið dugleg í að afla mér nýrrar þekkingar og fylgjast með þróun í greininni því ný og betri áhöld kalla alltaf á breytta tækni. Áhugi minn á íþróttum rak mig í Íþróttakennarskólann, KHÍ, og síðan þá hef ég reglulega sótt námskeið erlendis sem og hér heima til að mennta mig meira sem þjálfari og halda mér á tánum.“

Hún segir að aginn sem er í akademíunum skili betri einstaklingum út í lífið. „Akademíurnar hafa mjög gott forvarnagildi. Þær skila betri og agaðri einstaklingum út í lífið. Ef tveir jafnir að menntun eru að sækja um sömu vinnuna og annar hefur lært þennan aga þá eru það ansi góð meðmæli sem fleyta viðkomandi langt. Svona skóli skilar sér oft betur en annað.“

Framtíðardraumur Olgu er að iðkendurnir geti stundað greinina af enn meiri alvöru en þeir gera í dag. „Ég vil sjá enn fleiri tímar á viku í stundatöflu, með umgjörð sérsniðna fyrir afreksmenn í íþróttum. Íþróttahúsið lða yrði tilvalið aðsetur fyrir þá iðkendur sem eru í akademíunum, þar gætu allir stundað námið saman. Þá væri til dæmis hægt að kenna næringarfræði og íþróttasálfræði sameiginlega óháð því í hvaða akademíu þú æfir. Þannig væri auðveldara að raða íþróttunum inn í stundatöflu. Ekki má gleyma mikilvægi næringar í íþróttum og það væri upplagt að íþróttafólkið væri saman með sitt eigið mótuneyti.“

Iðkandinn FIMLEIKAKADEMÍAN

Rakel Nathalie Kristinsdóttir er 16 ára og býr í Rangárfingi ytra. Hún er ein 18 stúlkna sem byrjuðu í fimleikaakademíunni haustið 2008. Hún er mjög ánægð að geta æft fimleika og haft inni í stundatöflunni. „Það er skemmtilegt að brjóta upp skóladaginn og fá að æfa fimleika með skólanum. Svo er líka gott að fá einingar fyrir þetta.“

Með aukaæfingunum getur Rakel æft hluti sem hún gat ekki áður. „Ég hef bætt undirstöðuatriðin. Á æfingunum í stundatöflunni get ég æft það sem gefst ekki tími til að æfa annars. Þannig er ég betur undirbúin undir almennar æfingar.“

Rakel segir að aðstaðan í íþróttasalnum í Sunnulækjarskóla sé góð.

„Nýi salurinn, Baula, er mjög góður og svo erum við að lyfta í tækjasalnum í íþróttahúsinu lðu einu sinni í viku – aðstaðan á báðum stöðum er mjög góð og til fyrirmyndar,“ segir Rakel og bætir við. „Helsti kosturinn við að hafa akademíuna í Árborg er aðstaðan og svo auðvitað þjálfararnir.“ Hún hefur sett stefnuna hátt: „Ég ætla mér að ná eins langt og ég get, að ná mínum hæsta punkti.“



Framtíðarsýn FSu og Árborgar

Í
P
R
Ó
T
T
A
K
A
D
E
M
Í
U
R
R
N
A
R

Það er óumdeilt að akademíurnar við Fjölbrautaskóla Suðurlands hafa haft mjög góð áhrif á samfélagið sem þær starfa í. Þessi áhrif teygja sig víðar, um allt Suðurland og reyndar landið allt. Akademíurnar hafa sett ný viðmið varðandi uppeldi og þjálfun afreksmanna í íþróttum. Þær hafa opnað dyr fyrir áhugasama unglinga til að láta reyna á drauma sína um afreksárangur á íþróttasviðinu samhliða því að halda fullum afköstum í námi.

Starfið í akademíunum þarf að vera í stöðugri þróun. Auka þarf tengsl akademíanna enn frekar og samvinnu þeirra í milli þar sem það á við. Skapa þarf þær aðstæður að hægt sé að sinna ýmsum þörfum allra þátttakendanna sameiginlega, með samstilltu átaki. Það myndi auka samkennd innan hópsins og einnig vera hagkvæmt fyrir reksturinn. Þróa þarf sérstaka námsbraut fyrir akademíurnar, eða a.m.k. að kenna sameiginlega þær námsgreinar sem tengjast öllum afreksíþróttum jafnt, s.s. íþróttasálfræði, næringarfræði íþróttamanna, þjálfraði afreksíþróttamanna o.fl. Mikilvægt er að áfram verði áhersla lögð á ábyrgð þátttakenda og ögun, og að þeir séu góðar fyrirmyndir. Þátttaka í akademíunum er góður „leiðtogaskóli“, ef vel er á málum haldið, sem nýtist hverjum einstaklingi, en einnig samfélaginu sem þeir búa í, til framtíðar. Það er mjög mikilvægt að iðkendur í akademíunum fái tækifæri til að þroska félagslega hæfileika sína, ekki síður en þá líkamlegu.

Framtíðarsýnin er sú að fleiri akademíur bætist við, jafnt í íþróttum og listum, og nemendur geti því valið enn fleiri greinar til að stunda með almennu framhaldsskólanámi. Fjölbrautaskóli Suðurlands verði áfram brautryðjandi í þessum efnum á landsvísi svo að sunnlenskir unglingar þurfi ekki að leita út úr sinni heimabyggð eftir því besta sem völ er á þegar þeir gera sínar framtíðaráætlanir. Akademíurnar munu einnig á næstu árum verða sífellt áhugaverðari kostur fyrir þá sem stefna hátt, alls staðar að af landinu, og líka erlendis frá, eins og þegar er raunin. Möguleikarnir fyrir skólann á þessu sviði eru miklir. Mikilvægi þessa frumkvæðis innan fjölbrautaskólans fyrir Sveitarfélagið Árborg er óumdeilt, hvort sem er á hefðbundinn „veraldlegan“ mælikvarða eða þegar horft er á hin raunverulegu samfélagslegu verðmæti. Því mun sveitarfélagið styðja starfsemi akademíanna hér eftir sem hingað til og leggja sig fram við að hvetja yngstu íbúa sína til þátttöku og taka vel á móti þeim sem hingað leita.

