



## 61. þing Sundsambands Íslands Íþróttamiðstöðinni í Laugardal 6. og 7. mars 2015

Þingskjal nr: 2015 – 08b

### 61. þing Sundsambands Íslands haldið í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal 6. og 7. mars 2013

samþykkir fyrirbyggjandi Afreksstefnu SSÍ. Jafnframt felur þingið stjórn að uppfæra stefnuna í samráði við landsliðsnefnd og landsliðsþjálfara. Skulu þessir aðilar hafa samráð við starfandi þjálfara í landinu og kynna uppfærða stefnu á formannafundum SSÍ. Stjórn SSÍ ber ábyrgð á að fjármagna afreksstefnu SSÍ, með þeim úrræðum sem möguleg eru.

### Afreksstefna SSÍ

Sameiginlegt markmið sundhreyfingarinnar er að Íslendingar eigi hverju sinni afreksfólk í sundi sem skipar sér á bekk með þeim bestu í sundheiminum. Markmiðið er tryggja möguleika afrekssundfólks framtíðarinnar til að ná settu marki, stuðla að bættum aðstæðum sundfólks og auka íslenska þjálfunarkunnáttu. Í því felst að efla hæfni og færni allra þeirra sem koma að afreksstarfi sundhreyfingarinnar í nútíð, en ekki síður þeirra sem vinna fyrst og fremst við uppbyggingu framtíðar afreksfólks í sundi.

Til þess að ná markmiðum sínum setur sundhreyfingin sér tímabundnar og markvissar áætlanir um frammistöðu á stórmótum. Sundsamband Íslands mótar tímasett markmið og kynnir þau fyrir sundhreyfingunni og afrekssviði ÍSÍ. SSÍ stefnir til langframa að því að styrkja getu einstaklinga og félaga til að vinna að langtímamarkmiðum í afrekssundi. Ásamt því ber að meta keppnisárangur sem skref til aukinna afreka. Leggja þarf mikla áherslu á að efla þekkingu þjálfara í sundhreyfingunni á öllum sviðum þjálfunar og uppbyggingar afreka í sundi.

### Markmið/viðmið

**Sundsamband Íslands** setur landsliðshópum markmið og viðmið. Líta ber til vilja sundþings og niðurstöðu samráðs þjálfara þegar markmið og viðmið eru endurskoðuð. Í þessu felst að gera þarf kröfur á sundfólkið, meiri kröfur og staðfastari en nú. Sundfólkið á að setja sér markmið og áætlun um hvernig hægt er að ná þeim. Landsliðsþjálfari og landsliðsnefnd SSÍ aðstoða sundfólkið og félagsþjálfarana í þessari vinnu.

Það þarf að leita leiða til að hvetja sundfólkið okkar áfram. Sundhreyfingin er ennþá að fagna góðum árangri hér heima án þess að það hafi skilað okkur áleiðis á alþjóðlegum mælikvarða.

Margar leiðir hafa verið viðraðar, eins og að setja erfiðari lágmark, breyta viðhorfum, vera óspar á hrós við þá sem það eiga, gera athugasemdir við slakan árangur og láta vita ef árangur er fullnægjandi. Það þarf að skilgreina árangur og skýra. Allt þetta er gerlegt, en tekur tíma. Við þurfum því að taka ákvörðun um hvert við stefnum og halda stefnunni.

Við þurfum að setja okkur mörk og ákveða hvað okkur finnst ásættanlegt. Við þurfum einnig að gæta þess að við séum öll upplýst um markmiðin og hvaða leið við ætlum að feta. Markmiðin þurfa að vera raunhæf og hvetjandi þannig að sundfólkið fái vissu að þau náist.

Í áætlun þarf að vera ljóst hvaða árangri er hægt að ná á hverju ári. Ef gerðar eru raunhæfar kröfur til sundfólksins mun það bregðast við með því að ná góðum árangri.

Markmið í alþjóðlegri keppni á að vera að minnsta kosti betri tími en besti tími sundmannsins var fyrir keppni. Landsliðsþjálfari ásamt landsliðsnefnd SSÍ hafa umsjón með markmiðssetningunni og annað fagfólk, svo sem félagsþjálfarar vinna með í því og hvetja sundfólkið áfram. Virkt samráð við sundþjálfara og annað fagfólk í hreyfingunni er hluti af undirbúningi hvers sundárs.

Samningar við sundfólkið eru mjög mikilvægir þar sem væntanlegum árangri er lýst. Þannig verður sundfólkið meðvitað um eigin ábyrgð gagnvart íþróttinni.

Félagsþjálfarinn heldur utan um undirbúning einstaklinga fyrir landsliðsverkefni í samráði við landsliðsþjálfara og landsliðsnefnd SSÍ. Þessir aðilar kalla til annað fagfólk við uppbyggingu



61. þing Sundsambands Íslands  
Íþróttamiðstöðinni í Laugardal  
6. og 7. mars 2015

Þingskjal nr: 2015 – 08b

sundfólksins. Fjölskylda, sundfélag, þjálfarar, landsliðsþjálfari, SSI og ÍSÍ skapa umhverfi afreksfólksins og gæta þess að það sé í jafnvægi.

### Unglingalandslið Íslands – uppbygging og áherslur

Lögð verður áhersla á að sérhver sundmaður sem kemst í unglíngalandslið Íslands í sundi fái skilmerkilega og jákvæða kynningu á því hvað þátttaka í verkefnum unglíngalandsliðsins felur í sér. Þetta felur m.a. annars í sér kynningu á tröppugangi/röðun verkefna miðað við aldur og kynning á árangursmarkmiðum.

### Markmið unglíngalandsliðs

- Stuðla að markvissri uppbyggingu sundmanns frá unglíngalandsliðsverkefnum til stærri verkefna.
- Nauðsynlegt er að liðsmenn í sérhverju verkefni hittist ásamt þjálfara / fararstjóra í það minnsta tvisvar sinnum fyrir sérhvert verkefni.
- Undirbúningur fyrir sérhvert verkefni sé markviss og til þess fallinn að
  - Kynna þátttöku í unglíngalandsliðum – rauði þráðurinn
  - Liðsmenn nái að kynnast
  - Tíunda markmið með þátttöku í tilteknu verkefni
  - Auka metnað liðsmanna fyrir verkefninu
  - Taka 1 – 2 sundæfingar með áherslu á sérhæfða þætti (hraði – snúningar – boðsundsskiptingar og fleira)

### Almennt starf í kringum unglíngalandslið

Lágmörk fyrir verkefni, val á þjálfurum og dagsetningar fyrir undirbúning/æfingabúðir eiga að liggja fyrir 15. ágúst ár hvert. Lágmörk fyrir verkefni á tímabilinu ágúst til desember eins og NMU, eiga að liggja fyrir 1. febrúar ár hvert.

Mikilvægt að þjálfarar sem koma að verkefnum unglíngalandsliðs vinni saman og séu meðvitaðir um hvaða sundmenn koma til greina í ákveðin verkefni. Samstarf þjálfara á að vera til þess fallið að stuðla að framgangi sundmannsins í áframhaldandi verkefnum.

Landsliðsþjálfari hefur yfirumsjón með heildarverkefninu, en hann útnefnir einnig einn þjálfara til að halda utan um unglíngalandsliðið.

### Mælanleg markmið til 2024

Með góðu móti er hægt er að mæla hversu margir íslenskir sundmenn eru meðal 100 bestu í heiminum, hversu margir meðal 50 bestu, 30 bestu, 20 bestu og 10 bestu. Einnig er hægt að nota Evrópulista til hins sama. Slík viðmið eiga fyrst og fremst að vera úr löngu brautinni en þó er rétt að halda slíkt bókhald úr stuttu brautinni einnig, bæði til samanburðar en ekki síður til að hvetja sundfólkið. Þá er auðvelt að mæla hverjir og hversu margir komast í úrslit á mótum erlendis og á verðlaunapall td á EM og HM. Frekari mælanleg markmið gætu verið fjöldi sundmanna með lágmörk á ÓL og hversu margir ná í úrslit á ÓL. **Þá má ekki gleyma því að lágmarksárangur til þátttöku á ÓL ætti að vera betri en á HM og EM.**

Mælanleg einstaklingsmarkmið eru til að mynda bætning á besta tíma á alþjóðlegum stórmótum eða í minnsta kosti bætning á besta tíma yfirstandandi tímabils. Við Íslendingar erum umtöluð fyrir agað mótahald og höfum gott orð á okkur þegar kemur að alþjóðlegum mótum hér heima. Því er rétt að



**61. þing Sundsambands Íslands  
Íþróttamiðstöðinni í Laugardal  
6. og 7. mars 2015**

**Þingskjal nr: 2015 – 08b**

nota aðeins tíma sem nást á viðurkenndum alþjóðlegum mótum þegar þessi markmið eru gerð upp, hvort sem er alþjóðlegum mótum hér heima, erlendis eða á HM, EM og ÓL.

SSÍ sér til þess að afrekaskrá sé viðhaldið og uppfærð á reglubundinn hátt. Samningur hefur verið gerður við Swimrankings þar sem gott aðgengi er á upplýsingum aftur í tímann sem skiptir máli við skipulagningu á afreksstarfi. Það hefur einnig hvetjandi áhrif fyrir sundfólkið að fylgjast með hvernig það raðast á alþjóðlega lista með tíma sína.

Góð samskipti við fjölmiðla skipta einnig máli því það er til lítils að setja markmið ef þau vekja ekki áhuga þeirra sem eiga að fylgjast með. Þess vegna er mikilvægt að tengja saman mótadagskrá SSÍ og markmiðssetningu SSÍ og sundfólksins við mögulega fjölmiðlaumfjöllun.

### **Skilgreining afreka í sundi**

Afreksmaður í sundi er hver sá sundmaður sem stenst ákveðin viðmið við heimsafrekaskrá í sundi. Afreksefni telst það sundfólk sem ekki hafa náð jafn langt og afreksfólkið en talið að með markvissri og mikilli þjálfun geta skipað sér á bekk með þeim bestu.

SSÍ axlar ábyrgðina á því að halda úti afreksstefnu í sundi en þó er öllum ljóst að sundhreyfingin verður að standa sameiginlega undir þeirri ábyrgð ásamt SSÍ. Félög og einstaklingar þurfa að hafa ríkan metnað til að ná langt, vera tilbúin að leggja áætlanir sínar fram í upphafi og axla þá ábyrgð sem fylgir því að framkvæma slíkar áætlanir og gera þær upp í lokin.

### **Ástundun er forsenda afreka – ástundun er forsenda þátttöku**

Öll vinna að því að ná settu marki á að vera innan siðferðisgilda íþróttá. Það ber að stefna að því að ástundun afrekssundfólks sé hluti af lífsmunstri og þau ár sem það helgar íþróttum krafta sína komi það ekki niður á þroska þess og undirbúningi að takast á við lífið að íþróttiferli loknum.

Ástundun ásamt skýrum markmiðum er forsenda fyrir því að sundfólk hafi tækifæri til þátttöku í landsliðsverkefnum og er forsenda fyrir því að sundfólk geti unnið til afreka og skipað sér á bekk með þeim bestu.

Markviss ástundun og stöðugleiki í umhverfi sundfólksins ásamt viðunandi starfsumhverfi og faglegum vinnubrögðum þeirra sem aðstoða sundfólkið á hverjum tíma er ávísun á góða uppskeru og árangur í framtíðinni.

### **Skýr ábyrgð til stuðnings afreksstarfinu**

Sundsamband Íslands setur sér meðfylgjandi markmið til að bæta aðstöðu sundfólks og aðstoðarfólks. Með því tekur SSÍ frumkvæði og ábyrgð í uppbyggingu afrekslandsliðs í sundi.

- a) Sundíþróttamiðstöð Íslands hefur verið sett á laggirnar.
  - Markmiðið með því er að sund eigi fastan samastað við bestu aðstæður. Þar fer fram afrekspjálfun og æfingabúðir og boðið upp á fræðsludagskrá fyrir þjálfara, sundfólk og aðra sem koma verki.
- b) Landsliðspjálfi hefur verið ráðinn í 30% stöðu.
  - Landsliðspjálfi setur markmið, ákveður mótadagskrá SSÍ og setur viðmiðunarreglur fyrir félög í samráði við landsliðsnefnd.
  - Landsliðspjálfi aðstoðar og miðlar þekkingu sinni og reynslu til annarra félagsþjálfara.
- c) Hlutverk og verkefni Landsliðsnefndar verða skilgreind á ný.



**61. þing Sundsambands Íslands  
Íþróttamiðstöðinni í Laugardal  
6. og 7. mars 2015**

**Þingskjal nr: 2015 – 08b**

- 
- Stjórn SSÍ, landsliðsnefnd SSÍ og landsliðsþjálfari munu endurskilgreina hlutverk landsliðsnefndar.
  - d) Stoðþjónusta, svo sem fræðsludagskrá og fagteymi verður aðgengilegt fyrir afrekssundfólk.
  - e) Landslið kölluð til æfingabúða í aðdraganda að alþjóðlegum verkefnum.
  - f) Sett verður upp sérstök sumarþjálfun landsliðsfólks í samráði við landsliðsþjálfara.
  - g) Stuðlað verður að hvetjandi umhverfi afrekssfólks og afreksefna í sundi
  - h) Kallað verður reglulega eftir áætlunum og markmiðum sundfólks og þau endurskoðuð amk einu sinni á ári.
  - i) Þjálfarar og aðrir sem koma að uppbyggingu afrekssundfólks kallaðir til fræðslu og samráðs
  - j) Sett verða skýr mælanleg markmið um fjölda og stöðu sundfólks á heimslista.
- 

**Greinargerð**