

SUNDSAMBAND ÍSLANDS

# STEFNA SSÍ

2017 - 2028

---

HORFT TIL FRAMTÍÐAR



**MARKMIÐ OG LEIÐIR**



## 62. Sundþing haldið í Reykjavík 24. – 25. mars 2017

Þingskjal 2017-08a

### FORMÁLI

Á undanförunum tveimur árum höfum við verið að uppskera í sundhreyfingunni. Í lok árs 2015 vann Eygló Ósk Gústafsdóttir til tvennra bronsverðlauna á EM25 í Ísrael og í maí 2016 bætti Hrafnhildur Lúthersdóttir um betur og vann til þrenna verðlauna á EM50 í London. Þessar tvær sundkonur náður svo báðar inn í úrslitariðla á Ólympíuleikunum í Rio de Janeiro í Brasilíu í ágúst síðastliðinn. Anton Sveinn Mckee hefur einnig verið að bæta sig mjög mikið hann var við sitt besta á ÓL og mun að líkindum koma vel undirbúinn til keppni á HM50 2017. Þá er einnig vert að geta Bryndísar Rúnar Hansen sem hefur sett sér mjög háleit markmið fyrir framtíðina. Við í sundhreyfingunni verðum að styðja vel við þetta afreksfólk okkar sem hér er nefnt, en einnig þá sem næstir koma. En stóra verkefnið okkar á komandi árum er uppbygging í yngri hópum og uppbygginging félaga út um land. Þá er nauðsynlegt að ná tengslum við sveitarfélög sem bera ábyrgð á uppbyggingu mannvirkja því annars er hætt við að við drögumst aftur úr í þróun sem er mjög hröð í sundheiminum. Uppbygging garpasunds, víðavatnssund og sundknattleiks er líka mikilvægur, því þaðan er líklegt að við njótum stuðnings inn í keppnissundið.

Að stunda sundíþróttir til keppni er mjög agaður lífstíll sem krefst mikillar sjálfstjórnar, andlegrar og líkamlegrar uppbyggingar og síðast en ekki síst ákvörðunar um að leggja sig fram og ná árangri. Þeir sem stunda sundíþróttir til keppni þurfa einnig á góðum og staðföstum stuðningi að halda. Svo eru þeir sem stunda sundíþróttir sér til ánægju og yndisauka. Það er ekki síður lífsstíll sem er til eftirbreytni. Þess vegna er nauðsynlegt fyrir SSÍ að eiga sér stefnu í öllum sundíþróttum og sérstaklega iðkun almennings.

Það er gert hér í þessu litla hefti. Afreksstefnan er sett fram sem sérstakt þingskjal á Sundþingi, en á sér samt sem áður stoð í heildarstefnu SSÍ.

Það er von stjórnar SSÍ að þessi framtíðarsýn geti áfram verið áttaviti sundhreyfingarinnar til frekari útbreiðslu og afreka en minnir jafnframt á að texti í þessum dúr á að vera lifandi og breytilegur í raunverulegri framkvæmd.

Með kveðju  
Hörður J. Oddfríðarson  
formaður SSÍ



**62. Sundþing haldið í Reykjavík**  
**24. – 25. mars 2017**

**Þingskjal 2017-08a**

## **INNGANGUR**

SUNDSAMBAND ÍSLANDS er vettvangur íþróttabandalaga, héraðssambanda, sundfélaga/deilda og einstaklinga á Íslandi og bakhjarl kennslu og þjálfunar í sundíþróttum og iðkunar almennings.

Starfsemi SSÍ tekur til allra sundíþróttar þó keppnissund sé enn öflugasta greinin sem stunduð er innan vébanda sambandsins. Stefna sambandsins miðar einnig að því að þeir sem stunda sundíþróttir, til keppni eða heilsuþóttar, geri það sér til heilbrigðis og ánægju.

Sundsamband Íslands hefur staðið fyrir samtali innan hreyfingarinnar, samtal sem átti sér ákveðinn hápunkt á málþingi 17.febrúar 2017. Þau atriði sem þar komu fram eru skrifuð inn í stefnu SSÍ undir kaflaheitinu Málþing og áframhaldandi samtal.

Sundsamband Íslands er sá aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands sem fer með æðsta vald og sameiginleg málefni sundhreyfingarinnar í landinu, í samræmi við lög ÍSÍ, SSÍ og samþykktir íþrótt- og sundþinga.

### **Framtíðarsýn**

SSÍ eflir áhuga á sundíþróttum, skapar starfsemi sundfélaga traustari grunn og styrkir umgjörð þeirra og fagmennsku. SSÍ kemur fram sem málsvari sundíþróttar og vinnur með yfirvöldum og öðrum að því að bæta aðstæður til sundiðkunar. Allir eiga að fá tækifæri til að læra og iðka sundíþróttir sem hluta af heilbrigðum lífsstíl.

SSÍ eflir sundíþróttaiðkun, bæði til keppni en ekki síður meðal almennings, hefur málefni almenningsunds á sinni könnu en eðli málsins samkvæmt skarast það starf við allt starf SSÍ.

Mótahald sambandsins stuðlar að uppbyggingu sundfólks og frekari kynningu og útbreiðslu á sundíþróttum. Sundíþróttamótum SSÍ er þannig fyrirkomid að íslenskt sundíþróttafólk getur nýtt sér þau til að ná alþjóðlegum árangri.

### **Mannvirki og önnur aðstaða**

Það er mikilvægt að í uppbyggingu fyrir sundíþróttir sé gert ráð fyrir aðstöðu fyrir almenning jafnt sem keppnissund, sundknattleik, sundfimi, dýfingar og víða-vatnssund þar sem það á við. Einnig er mikilvægt að í hverjum landshluta sé aðstaða til að stunda allar sundíþróttir og ekki er síður nauðsynlegt að sundíþróttafélög sem bjóða upp á æfingar og keppni hafi gott aðgengi í þessi mannvirki.

Undanfarin ár hefur verið ládeyða í uppbyggingu sundíþróttamannvirkja og sveitarfélög í landinu hafa ekki haft burði til að setja saman áætlun um slíka uppbyggingu. Á tímabilinu 2017 til 2021 er það eitt af forgangsverkefnum SSÍ að ná fram slíkum áætlunum í samráði við félög og deildir á hverju svæði fyrir sig.

SSÍ vinnur áfram að því í samstarfi við ÍSÍ, ÍBR, Reykjavíkurborg og Menntamálaráðuneytið að þjóðarleikvangur í sundi, Sundíþróttamiðstöð Íslands, verði í Laugardalslaug, þó nauðsynlegt sé að dreifa mótahaldi um landið.

### **Jafnrétti og siðferði**

SSÍ eflir stöðugt jafnrétti og jafnræði í öllu skipulagi sínu og vinnur ötullega gegn einelti, útilokun, yfirgangi og kynferðislegri misbeitingu. Innan SSÍ er starfandi Aga- og siðanefnd sem fylgist vel



## 62. Sundþing haldið í Reykjavík 24. – 25. mars 2017

Þingskjal 2017-08a

með og tekur upp mál ef nauðsyn ber til. Þá hafa aga- og siðareglur Sundsambands Íslands verið í gildi um hríð auk almennra aga- og siðaviðmiða íþróttahreyfingarinnar.

### Forvarnir

Heilbrigður og ábyrgur lífsstíll er hluti af iðkun íþróttar. Innan SSÍ er virk forvarnarstefna gegn lyfjamisnotkun og notkun ávana- og fíkniefna og sambandið nýtir sér fræðslu og efni frá Íþróttar- og Ólympíusambandi Íslands og fleirum í því sambandi.

### Málþing og áframhaldandi samtal.

Á málþingi sem haldið var 24. febrúar 2017 fór fram mjög gagnleg umræða. Í upphafi samræðunnar á þinginu kom fram að Sundsamband Íslands væri að þróast í jákvæða átt, góð aðstaða og góðir velmenntaðir þjálfarar hefðu í gegnum tíðina haft afgerandi áhrif á árangur sundfólksins, sem náði ákveðnum hæðum á árunum 2015 – 2016. Þessi árangur er hvetjandi fyrir yngra sundfólk, sem væri að vinna að því að bæta sig hvert fyrir sig. Aukin umfjöllun hefur haft áhrif á framtíðarsundfólk og þetta ásamt öðru hefur skilað okkur fleiri iðkendum á suðvesturhorinu. Á tímum þar sem tölvur og internet auðvelda samskipti, fjölmiðla sem hafa áhuga á íþróttinni og auka sýnileika, ímynd um að sund er „hreint“ sport og mikið aukið fjármagn í umferð ættum við að sjá bættan árangur og fleiri iðkendur. Við eigum góðar fyrirmyndir og mjög nauðsynlegt að nýta þær í kynningu á sundi. Þá hefur góður árangur íslenskra þjálfa erlendis haft hvetjandi áhrif. Það væri semsagt ástæða til bjartsýni. Á málþinginu var unnið með grunngildi sem hreyfingin hefur unnið með síðan 2013.

- **Við sýnum hvort öðru virðingu**
- **Við höfum gaman af því sem við gerum**
- **Við sýnum hvort öðru trúnað og traust**
- **Við erum framsýn og lausarmiðuð**

Það sem kom fram á málþinginu var haldið til haga af Elsu Maríu Guðmundsdóttur og hugmyndin er að halda umræðunni áfram útvikka hana og gefa okkar fólki út um land tækifæri til að hafa áhrif á hana. **Niðurstöður málþingsins fylgja í Viðauka I.**

### Verkefni

SSÍ útfærir stefnu fyrir allar sundíþróttir, frá ungbarnasundi og sundkennslu að skólasundi og grunnþjálfun sundmanna, þjálfun aldursflokka, mótahaldi og skipulagi landsliða SSÍ. SSÍ hvetur og styður menntamálayfirvöld til að fylgja fast eftir ákvæðum námskrár grunnskóla um sundkennslu og sveitarfélög til að koma upp viðunandi aðstöðu til sundkennslu á sínu svæði. Um leið sækir SSÍ stuðning til almennings. Fólk á öllum aldri hefur ávinning af því að stunda sund til heilbrigðis og ánægju alla ævi og styður með því við uppbyggingu fyrir keppni.

SSÍ vinnur að því að bæta stöðu íslenskra sundíþróttarinnar innan íþróttahreyfingarinnar á Íslandi og á Norðurlandamótum, Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar, Evrópumeistaramótum, Heimsmeistaramótum, Smáþjóðaleikum og Ólympíuleikum.

Heimasíða sambandsins <http://www.iceswim.is> og facebooksíða SSÍ eru tæki til að ná til almennings. SSÍ á reglubundið samstarf við fjölmiðla og leggur sig fram um að koma



## 62. Sundþing haldið í Reykjavík 24. – 25. mars 2017

Þingskjal 2017-08a

upplýsingum um sundíþróttir til íþróttafréttamanna jafnóðum og þær verða til. Þá mun SSÍ koma sér upp aðstöðu til að senda beint út á netinu og þar með senda meira og betra efni til ljósvakamiðla. SSÍ rekur skrifstofu sem veitir sundfélögum þjónustu, upplýsingar og sinnir formlegum skipulagsmálum sundíþróttanna en auk þess sjá starfsmenn SSÍ um að framkvæma stefnu SSÍ og ákvarðanir stjórnar. SSÍ menntar og þjálfar fólk til að framkvæma sundmót og framfylgja gildandi reglum FINA.

Starf SSÍ miðar að fagmennsku í öllu starfi og útbýr leiðbeiningar til að tryggja samræmi og samfellu í starfi.

Stjórn SSÍ kynnir reglur FINA og breytingar á þeim.

### **Alþjóðlegt samstarf og alþjóðlegt mótahald**

Það er stefna SSÍ að eiga aðild að nefndum og stjórnnum NSF, LEN og FINA og Ísland tók við forsæti í NSF árið 2014. Því tímabili lýkur árið 2018 þegar Svíþjóð tekur við keflinu. SSÍ á fulltrúa í sundtækninefnd LEN og garpanefndum LEN og FINA, hefur gott samstarf við aðrar Evrópuþjóðir um fulltrúa í nefndir og stjórnir LEN og FINA og sækist eftir fleiri sætum í nefndum LEN og FINA ásamt því að sækjast eftir sæti í stjórnnum þessara sambanda.

SSÍ hefur þegar tekið að sér að vera gestgjafi á árlegum garpanefndar LEN á árunu 2018 -2020 og hefur boðist til að halda ársþing LEN árið 2019. Það skiptir okkur máli að vera virk í þessu alþjóðlega samstarfi, þar sem það auðveldar mjög samskipti við LEN og FINA.

SSÍ mun sækja um að halda EMU og EM 25 fyrir árið 2024. Það gerist þó ekki nema í góðu samstarfi við Reykjavíkurborg og Mennta- og menningarmálaráðuneytið og reynsla okkar af mótahaldi á Smáþjóðaleikum 2015 er gott veganesti í þessa vinnu.

## **UPPBYGGING SUNDÍÞRÓTTA Á ÍSLANDI**

### **Skólasund**

Sundkennsla í skólum er hluti af almennu grunnskólanámi á Íslandi. SSÍ hefur undanfarin ár staðið fyrir grunnskólamóti í sundi, eitthvað sem hefur tekist svo vel að nú er kominn tími til að færa keppnina út um land. SSÍ stefnir að því að á hverju ári séu haldin framhaldsskólamót í sundi. Þessi skólamót eru haldin í samstarfi við sund/íþróttakennara á Íslandi. Mikilvægt er að slík mót verði fastur liður í starfi skóla auk þess sem við það myndast tækifæri til að kynna aðrar greinar sundíþróttanna í skólum landsins.

Unnið verður að kynningu sundknattleiks í skólum landsins.

### **Garpasund**

SSÍ stuðlar að því að garpar hafi/fái aðstöðu til þjálfunar með fagfólki og geti þannig náð betri árangri og uppfyllt markmið sín. Sund er afar góð íþrótt til að þroskast með og eflir einstaklinginn til dáða í námi, einkalífi og á vinnumarkaði. Garpasund hefur verið virk grein innan SSÍ undanfarin ár og SSÍ stefnir að því að almenningur í laugum landsins fái fræðslu og upplýsingar um garpasund.



**62. Sundþing haldið í Reykjavík**  
**24. – 25. mars 2017**

**Þingskjal 2017-08a**

## **Sundknattleikur**

Sundfélög og deildir landsins þurfa að fá fræðslu og aðstoð við að byggja upp sundknattleik innan sinna raða. SSÍ mun hafa forgöngu um samstarf við önnur sérsambönd innan ÍSÍ til dæmis Handknattleikssamband Íslands. Slík samvinna þarf að vera markviss. Einnig er nauðsynlegt að þeir sem stunda þessa íþrótt nú þegar komi að þessu starfi með virkum hætti. SSÍ hefur unnið að því að bæta aðstöðu og tækjabúnað fyrir þessa grein og nú er til færanleg stigatafla og einnig eru tæki til keppnishalds til staðar í stærri laugum landsins. SSÍ stefnir að því að hefja þátttöku í NM í sundknattleik fyrir 2020 og því þarf undirbúningur fyrir það að hefjast nú þegar árið 2017.

## **Víðavatnssund**

Þeim fjölgar stöðugt sem stunda sund eða böð, hvort sem er í sjó eða vötnum, og slík iðkun ætti að vera skipulagður hluti af starfi sundfélaga og SSÍ. Það er líklegt að hin mikla aukning sem hefur orðið í víðavatnssundi geti orðið til þess að erlent sundfólk og fólk í ævintýraleit muni vilja skrá nöfn sín í sögu víðavatnssunds við og á Íslandi. Þess vegna er mikilvægt að öryggi sé tryggt og það sé á hreinu hvaða aðili hafi með ákveðnar sundleiðir að gera. Slys við þær aðstæður að öryggi sé óhugað og enginn sem ber lágmarksábyrgð á að upplýsa og halda utan um slík mál verða okkur skaðleg.

Sundsamband Íslands setur reglur um lágmarksöryggi á ákveðnum sundleiðum og gefur út viðurkenningar fyrir slík sund. Einnig styður SSÍ við bakið á einstaklingum og félögum sem berjast fyrir bættri aðstöðu til sundiðkunar víða um vötn.

Við sjáum fram á að íslenskt sundfólk geti á einfaldan hátt náð keppnisrétti í víðavatnssundi á vegum LEN og FINA. Það er því kominn tími til að við látum á það reyna hvort við getum gert okkur gildandi í þessari grein. SSÍ mun því hefja samvinnu við nokkur félög og leita samstarfs erlendis um að þjálfa upp sundfólk til slíkrar keppni.

## **Dýfingar og sundfimi**

SSÍ leitar samstarfs við Fimleikasamband Íslands þegar kemur að dýfingum og sundfimi. Nú þegar hefur aðstaða til dýfinga batnað í Reykjavík með nýjum stökkbrettum, en betur má ef duga skal. Mikilvægt er að í tengslum við uppbyggingu Sundíþróttamiðstöðvar Íslands verði gert ráð fyrir dýfingum, sundfimi og sundknattleik.

# **SUNDKEPPNI OG AFREKSSTARF**

## **Sundkeppni**

SSÍ styður við markvissa uppbyggingu sundfólks í samvinnu við sundfélög og deildir á Íslandi. SSÍ vinnur að því að skapa þjálfurum tækifæri til að öðlast reynslu á innlendum og erlendum vettvangi til að auka hæfni þeirra í þjálfun á sundfólki í uppbyggingarfasa og afrekssundfólki.

## **Afreksstefna SSÍ**

Sameiginlegt markmið sundhreyfingarinnar er að Íslendingar eigi hverju sinni afrekssfólk 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 bættem aðstæðum sundfólks og auka



## 62. Sundþing haldið í Reykjavík 24. – 25. mars 2017

Þingskjal 2017-08a

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.

### Landslið Íslands í sundi – uppbygging og áherslur

Sundsamband Íslands setur landsliðshópum markmið og viðmið. Gera þarf kröfur á sundfólkið um að setja sér markmið og áætlun um hvernig hægt er að ná þeim.

Landsliðsþjálfari/Verkefnastjóri og landsliðsnefnd SSÍ aðstoða sundfólkið og félagsþjálfarana í þessari vinnu. Þá þarf einnig að kynna sundfólkinu áætlanir SSÍ og verkefnastöðu hverju sinni þannig að sundfólkið fái nægan tíma til að undirbúa sig.

Jákvæð hvatning og samstarf sambands, landsliðsþjálfara og sundfólksins er lykill að velgengni á alþjóðlegum vettvangi í sundi.

### Markmið landsliða Íslands í sundi

- Að komast í undanúrslit og úrslit á alþjóðlegum mótum með það fyrir augum að vinna til verðlauna
- Að stuðla að batnandi árangri hvers einstaklings fyrir sig á alþjóðlegum mótum og innan móta
- Að stuðla að jákvæðu sambandi og innbyrðis stuðningi innan landsliða Íslands á hverjum tíma
- Áherslur landsliðsþjálfara, sundfólks og þjálfara sundfólksins samræmd með reglubundnum hætti
- Reglubundin líkamleg uppbygging með sjúkraþjálfara
- Æfingabúðir í aðdraganda verkefna landsliða þar sem liðið vinnur með landsliðsþjálfara, sjúkraþjálfara og fararstjóra
- Undirbúningur fyrir sérhvert verkefni sé markviss og til þess fallinn að
  - Skilgreina markmið verkefnisins á skýran hátt
  - Sundfólkið missi ekki sjónar á markmiðunum
  - Liðsmenn nái að kynnast og auka metnað liðsmanna fyrir verkefninu
  - Gæta að því að sundfólkið sé undirbúið að synda hratt á réttum tíma, sé tæknilega vel á sig komið (snúningar oþh) og geti unnið með hópnum (boðsund og hvatning)

Lagt er til að stjórn SSÍ vinni að því að ofangreindur kafli verði endurskrifaður til samræmis við framsetningu eftirfarandi kafla um unglíngalandslið.



62. Sundþing haldið í Reykjavík  
24. – 25. mars 2017

Þingskjal 2017-08a

## 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 2028

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 bæting á besta tíma á alþjóðlegum stórmótum eða í minnsta kosti bæting 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 nota aðeins tíma sem nást á viðurkenndum alþjóðlegum mótum þegar þessi





## 62. Sundþing haldið í Reykjavík 24. – 25. mars 2017

Þingskjal 2017-08a

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

Afreaksmaður 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 íþróttta. 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 – og annarri uppbyggingu

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 verði sett á laggirnar.
  - Markmiðið með því er að sund eigi fastan samastað við bestu aðstæður. Þar fer fram afreksþjálfun og æfingabúðir og boðið upp á fræðsludagskrá fyrir þjálfara, sundfólk og aðra sem koma verki.
- b) Íþróttafulltrúi SSÍ verði ráðinn í 100% stöðu.
  - Að hafa umsjón með landsliðsverkefnum SSÍ og gera tillögur um viðmið og lágmörk í samráði við landsliðsnefnd
    - i. setur markmið, ákveður mótadagskrá SSÍ og setur viðmiðunarreglur fyrir félög í samráði við landsliðsnefnd.
    - ii. aðstoðar og miðlar þekkingu sinni og reynslu til annarra félagsþjálfara.



**62. Sundþing haldið í Reykjavík  
24. – 25. mars 2017**

**Þingskjal 2017-08a**

- Að vinna að uppbyggingu félaga út um allt land
  - Að vinna að uppbyggingu sundfólks í öllum aldurshópum
  - Að hafa umsjón með fræðslumálum innan sundhreyfingarinnar og koma reglu á þau
  - Að vinna að uppbyggingu annarra sundíþrótta á Íslandi
  - Að vinna að fjáröflunarverkefnum SSÍ í samráði við framkvæmdastjóra
- c) Hlutverk og verkefni Landsliðsnefndar er vel skilgreint
- 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 afrekfólks 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 td um fjölda og stöðu sundfólks á heimslista.

## Viðauki I

Niðurstöður af málþingi SSÍ í febrúar 2017

- **Við sýnum hvort öðru virðingu en þar kom fram eftirfarandi;**
  - Gagnkvæm virðing milli þjálfara og sundmanna, getum bætt okkur milli hvors annars. Getum bætt okkur í virðingu milli ssí og sundheimssins. Vandamál í samskiptum fullorðinna geta haft slæm áhrif á sundfólkið. Mikilvægt að við getum sett okkur í spor annarra-sýna öðrum virðingu þvert á kynslóðir-hagsmunir heildarinnar. Meiri samskipti milli félaga-heiðarleiki. Í víðavatnssundinu ríkir meiri virðing-annað umhverfi. Taka jákvætt í ábendingar, opna farvegi fyrir þær-möguleiki á nafnlausum ábendingum. Auka virðingu milli ssí og sundmanna-greiðari leið til samtals. Jafnræði- gagnkvæm virðing milli þjálfara og sundmanna. Skilvirkni í samskiptum. Bera virðingu fyrir og hlusta á ábendingr frá t.d. sundmönnum.
- **Við höfum gaman af því sem við gerum en þar kom fram eftirfarandi;**
  - Kynnumst fullt af fólki,skemmtilegt starf-sundþjálfun. Mót fyrir yngri krakka gerð skemmtilegri-jákvæð upplifun. Gefandi starf-þátttaka foreldra mikilvæg, vinna fyrir félagið. Á okkar ábyrgð að hafa gaman, sjálfbodaliðastarf á að vera skemmtilegt. Mikilvægt að hitta aðra í hreyfingunni-læra um íþróttina-foreldra námskeið. Jákvætt samspil foreldra og sundfólks, að kenna foreldrum að hafa gaman,gleðin í fyrirrúmi. Fræðsla=gleði. Ævilöng tengsl-búðir og samvera. Félagsskapurinn skiptir miklu máli. Forréttindi að fylgjast með sundfólki þroskast. Styrkja félagsandann-jákvætt hugarfar, virkja sem flesta, hvatningarverðlaun. Garpar=gleði ☺ Gaman þegar gengur vel, muna að hrósa. Samvera/samheldni liða. Gefa til baka til yngri sundmanna, fá tækifæri til að vera fyrirmynd. Sundvinir mikilvægir-fá stuðning frá vinum þegar upp kemur leiði. Afslappaðri mót fyrir yngri krakka, blanda liðum t.d. í boðsundi. Hafa auga með einelti. Passa að koma jafnt fram við alla. Liðin gefi krökkum hlutverk, t.d. hvatningastjórar. Hafa meiri hvatningu á sundmótum. Skapa meiri stemningu á Bikarmótinu.
- **Við sýnum hvort öðru trúnað og traust en þar kom fram eftirfarandi;**
  - Jákvæð upplifun á starfi með sundfélagi. Þjálfarar milli félaga mættu bæta samskipti sín á milli, sérstaklega hjá yngri hópum-rækta traust. Skilningur á mismunandi þörfum félaga. Koma skoðunum sínum á framfæri til rétttra aðila-rétt samskipti auka traust. Vantar uppá trúnað og traust milli sundmanna og ssí-meira samtal-texta er hægt að misskilja. Góð samskipti við sundmenn skapa traust. Ábendingar þurfa að vera skriflegar til að fá formlega umfjöllun. Fulltrúi sundmanna gæti komið ábendingum á framfæri. Samskipti milli

sundmanna og ssí þarf að bæta-upplýsingar um súndmót og tilhögun. Virða tíma sundmanna. Skilningur og virðing fyrir starfi dómara(þjálfarar og foreldrar hafi hugfast)

- **Við erum framsýn og lausnarmiðuð en þar kom fram eftirfarandi;**
  - Stefna hátt, skýr stefna, fleiri málþing, skapa fleiri vettvanga til samræðu. Vantar fleiri sundlaugar, aukin flóra sundgreina/iðkunar(dýfingar, sundknattleikur, víðavatnssund ofl). Jákvætt til framtíðar að halda þetta málþing. Hvetja foreldra til þátttöku. Opin umræða-hlusta. Halda áfram að bera virðingu fyrir hvort öðru. Fjölmiðlafulltrúi ssí góð hugmynd-góð kynning til framtíðar. Gott skipulag fram í tímann, virða atburðadagatal ssí. Að dómara fái fatnað í öðrum lit en hvítum ☺ Framtíðarplön fyrir eldri sundmenn á landsbyggðinni. Spennandi að sjá hvernig verður unnið úr hugmyndum t.d. frá þessu málþingi. Aðgengilegri upplýsingar fyrir sundmenn sem ætla sér í nám og æfingar erlendis-nýta þá reynslu sem fyrir er. Betri skipulagning á upplýsingum vegna landsliðsverkefna. Staða sundmanna-fá upplýsingar frá þjálfurum. Kynna meira útá landi. Betri umgjörð vegna sundmanna sem æfa erlendis. Velja þjálfara fyrir landsliðsverkefni, ekki hafa fastan landsliðsþjálfara- landsliðsnefnd myndi velja- upplýsingar um sundmenn gangi milli þjálfara. Vantar dýfingalaug. Passa atburðadagatalið. Nota þessa punkta sem hér koma fram. Mikilvægt að til sé farvegur fyrir þessar hugmyndir. Betri greining á stöðu sundmanna. Frábær aðstaða og árangur sundmanna sem fara erlendis. Mikilvægt að bæta umhverfi hér heima þannig að góðir sundmenn geti æft hér heima. Læra til framtíðar. Kynna betur afreksfólkið. Búa til sundtæknimyndbönd fyrir sundmenn og þjálfara-gott fyrir minni sundfélög. Skólar og sundhreyfingin þurfa að vinna vel saman. Passa fjölmiðlaumfjöllun um sund. Fleiri verkefni fyrir efnilegt yngra sundfólk. Tokyo 2020 er flott, mætti vera eitthvað annað líka. Byggja upp traust við fjölmiðla. Snapchat?