



AFREKSSTEFNA

2017-2020



Efnisyfirlit

1.	Staðan í dag	4
1.1.	Þróunin síðustu ár.....	4
1.2.	Árangur 2013-2016.....	5
1.3.	Skipulag.....	5
2.	Skilgreining á afreki.....	6
3.	Markmið.....	7
3.1.	Kvennalandsliðið, skammtímamarkmið.....	7
3.2.	Karlalandsliðið, skammtímamarkmið.....	8
3.3.	U17 / U20 kvennalandslið, skammtímamarkmið.....	8
3.4.	U17 / U20 karlalandslið, skammtímamarkmið.....	9
3.5.	U14 kvenna og karla.....	9
3.6.	Langtímamarkmið landsliðsins.....	9
4.	Framkvæmd afreststefnu.....	10
5.	Eftirfylgni og endurskoðun.....	10
6.	Styrkleikar/veikleikar.....	10
6.1.	Styrkleikar.....	10
6.2.	Veikleikar.....	11
7.	Aðilar og almenn atriði varðandi afreststefnu.....	11



SKY kynningarmyndband



1. Staðan í dag

Skyldingar er ein af fáum íþróttagreinum sem keppt hefur verið í á öllum nútíma Ólympíuleikum. Íþróttin hefur þó tekið miklum breytingum á síðustu áratuginum m.a. vegna tilkomu rafmagnsútbúnaðar. Alþjóðaskyldingasambandið (FIE) hefur einnig lagt mikla vinnu í að breiða út íþróttina þá sérstaklega til landa utan Evrópu en Evrópa hefur lengi verið leiðandi í skyldingaíþróttin hvað varðar þjálfun og þjálfara og í dag eru aðildarlöndin 150 talsins. Auk þess hefur verið unnið að því að gera íþróttina sjónvarpsvænni, sem hefur leitt til aukins áhorns á stórmótum s.s Ólympíuleikum.

1.1. Þróunin síðustu ár

Allra síðustu ár hefur orðið mikil framþróun í skyldingum á Íslandi. Skyldingasamband Íslands (SKY) var stofnað 28. október 2006. Stofnun sambandsins var mikilvægt skref í þróun íþróttarinnar hérlendis.

Bylting varð í aðbúnaði fyrir skyldinga á Íslandi með tilkomu Skyldingamiðstöðvarinnar í Laugardal sem vígð var 19. janúar 2008. Í Skyldingamiðstöðinni er æfinga aðstaða Skyldingafélags Reykjavíkur jafnframt því sem hún þjónar öllum landsliðshópum SKY. Salurinn státar af 12 fullbúnum keppnisbrautum á sérhönnuðu skyldingagólfi. Þar eru haldin mót og æfingabúðir, auk venjulegra æfinga. Skyldingamiðstöðin er því gríðarleg lyftistöng fyrir skyldingar á Íslandi. Uppbygging á sér einnig stað í Hafnarfirði, en þar hefur verið tekin í notkun skyldingasalur fyrir skyldingadeild FH í Kaplakrika. Bætt aðstaða og sérhannaðir skyldingasalir gera SKY kleift að framfylgja afrekstefnu sinni enn betur.

Skyldingamiðstöðin var vígð á Norðurlandamótinu 14. júní 2008 sem Skyldingamiðstöð Norðurlanda (Nordic Saber Center). Það verkefni er samstarfsverkefni Íslands, Danmerkur, Finnlands og Svíþjóðar á sviði þjálfunar, og útbreiðslu íþróttarinnar sem og menntunar þjálfara og dómara.

Verkefnið var styrkt af Alþjóðaskyldingasambandinu og Skyldingasambandi Evrópu sem hafa í samvinnu við SKY staðið fyrir námskeiðum fyrir keppendur og þjálfara alls staðar að frá Norðurlöndunum.

Þessi aðstaða hefur gert okkur kleift síðustu ár að halda bæði æfingabúðir fyrir afrekisfólkið okkar sem og námskeið fyrir þjálfarana okkar. Við höfum fengið til okkar öflugra þjálfara til að vinna þessi verkefni með okkur má þar nefna Lazlo Szepesi frá Ungverjalandi, Alexander Panteleev frá Rússlandi.

Það er stefna Skyldingasambandsins að halda stöðu sinni innan Norðurlandanna hvað varðar Skyldingamiðstöðina þ.e að Ísland verði leiðandi í höggsverði á Norðurlöndunum og bjóði áfram upp á námskeið fyrir keppendur og þjálfara.



1.2. Árangur 2013-2016

Ef við berum saman skylmingar með höggsvorði á Íslandi við hin Norðurlöndin þá stöndum við vel á vígi hvað varðar getu og útbreiðslu. Íslendingar eiga hafa átt keppendur á Heimsmeistaramótum, Evrópumeistaramótum og Norðurlandamótum í senior (F), junior (U18-20) og cadet (U15-17) flokkum. Árangur síðustu ára hefur verið ágætur. Íslendingar munu eiga keppendur bæði í karla- og kvennaflokki á úrtökumótinu fyrir Ólympíuleikana 2016. Meðal annars hafa Íslendingar síðustu fjórum árum:

-)----- **Hampað langflestum titlum í öllum flokkum á Norðurlandameistaramóti**
-)----- **Náð 3. sæti á Heimsbikarmóti ungmenna U-21**
-)----- **Náð ágætis árangri á alþjóðlegum unglíngamótum**
-)----- **Átt keppendur á úrtökumóti Evrópu fyrir Ólympíuleikana**
-)----- **Áttum keppenda á fyrstu Evrópuleikana (Þorbjörgu)**

1.3. Skipulag

Landslið

SKY heldur úti landsliðum kvenna og karla í fullorðinsflokkum (senior), landsliðum kvenna og karla í flokki ungmenna 20 ára og yngri (junior) og landsliðum kvenna og karla í flokki unglíngna 17 ára og yngri (cadet). Margir mjög efnilegir íþróttamenn eru nú að koma upp í yngri flokkunum. SKY er með afrekshópa í þessum flokkum ásamt að vera með unga og efnilega krakka í flokkum yngri en 14 ára. SKY velur í þessa hópa út frá styrkleikalista sem haldin er í hverjum aldurflokkum fyrir sig ásamt því að aðildarfélag tilnefna einstaklinga sem sýna góða ástundun og metnað til að sinna íþróttinni af alhug.

Eins og staðan er í dag þá eigum við ekki marga keppendur í karla- og kvennaflokki en við höfum misst iðkendur á þessum aldri í nám erlendis eða í ófyrirsjáanleg brottföll. Í 17 ára og yngri flokkurinn okkur var góður fyrri hluta síðasta tímabil og margir efnilegir að fara upp um flokk (í senior) en eins og áður var getið þá fóru margir af þessum einstalingum í nám sem tók yfir þeirra tíma til að stunda keppnisíþrótt. Í 17 ára og yngri flokknum þá eigum við efnilega krakka í bæði karla- og kvennaflokki og staðan lýtur ágætlega út næstu árin þar.

Þjálfarar

Þeir þjálfarar sem hafa sinnt þessum afrekshópum eru með íþróttfræðimenntun frá Háskóla Íslands. Einnig er gerð krafa á þá sem ekki hafa sambærilega menntun að þeir hafi lokið þjálfaranámskeiðum hjá ÍSÍ. Þar sem Alþjóðlega skylmingasambandið (FIE) stendur ekki fyrir eiginlegri þjálfaramenntun þá halda þeir reglulega námskeið og hafa okkar þjálfarar farið á námskeið hjá þeim.

Fagteymi

Ráðgjafi: Alexander Panteleev, RUS og Ivaylo Vodenov, BUL

Alexander Panteleev er aðstoðarþjálfari kvennalandsliðs Rússlands og er sérmenntaður í íþróttasálfræði. Hann sér um tækni- og keppnislíkar æfingar fyrir landsliðshópum okkar.



Auk hugarfars- og einbeitingarþjálfun fyrir keppnir. Einnig sjá Alexander og Ivaylo um fræðslu fyrir þjálfarateymið okkar. Þeir voru valdir vegna mikillar reynslu sem þeir hafa á skyldingasviðinu.

Þrek- og þolþjálfarar: Hilmar Örn Jónsson

Læknir: Ólafur Bjarnason

Landslið okkar hafa notið þjónustu eftirfarandi aðila:

Þrek- og þolþjálfarar: Konráð Valur Gíslason, World Class

Sjúkraþjálfarar: Einar Óli Þorvarðarson og Pétur Einar Jónsson, Atlas endurhæfing og Friðrik Ellert Jónsson, Sjúkraþjálfun Íslands

Sálfræðingar: Einar Gylfi Jónsson, Guðrún Oddsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir og Erlendur Egilsson

Fjármögnun

SKY hefur á undanförunum árum fjármagnað afrestsstarf sitt með styrkjum frá Alþjóða Skyldingasambandinu, styrktaraðila og Afrestsþjóði ÍSÍ. Unnið er að því að breikka fjármögnun sambandsins með aðkomu styrktaraðila. Þátttakendur í einstaka landsliðum þurfa enn að greiða hluta af kostnaði sem hlýst af ferðum þessum og líklegt að svo verði enn um sinn.



2. Skilgreining á afreki

Aftek getur verið mismunandi og fer það eftir styrkleika mótsins. Skyldingasamband hefur ákvarðað styrkleika röð sem er eftirfarandi:

1. Ólympíuleikar
2. Heimsmeistaramót
3. Evrópumeistaramót
4. Heimsbikarmót (Grand Prix, A-mót, Satellite)
5. EFC Cadet Circuit – Evrópska unglunga mótariðin
6. Norðurlandamót

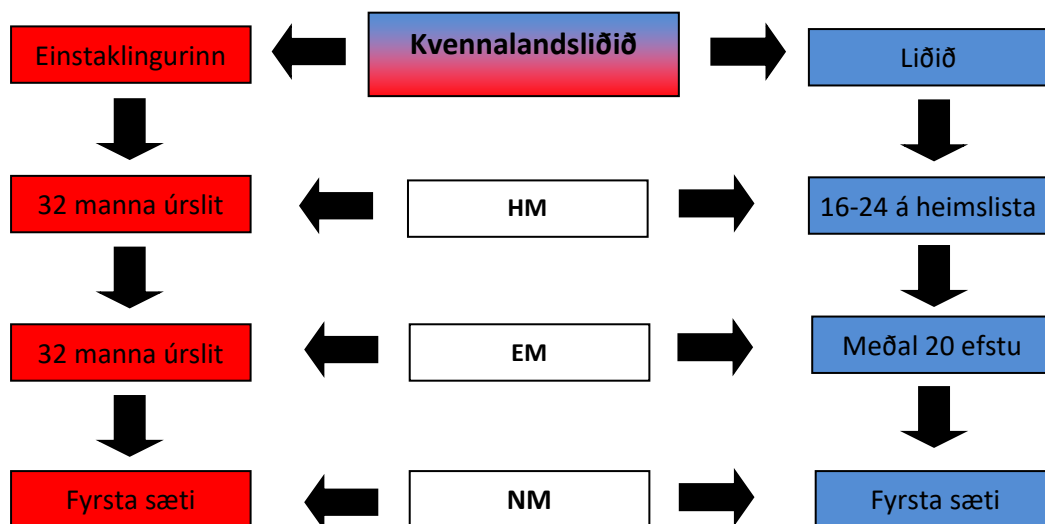
7. Önnur alþjóðleg mót
8. Íslandsmót

Mótin hér að ofan gefa stig á íslenska styrkleikalistann. Stigafjöldi fer síðan eftir styrkleika mótsins sem keppt er á. Styrkleikalistinn er svo notaður til hliðsjónar af landsliðsnefnd SKY til að velja í landsliðið hverju sinni.

3. Markmið

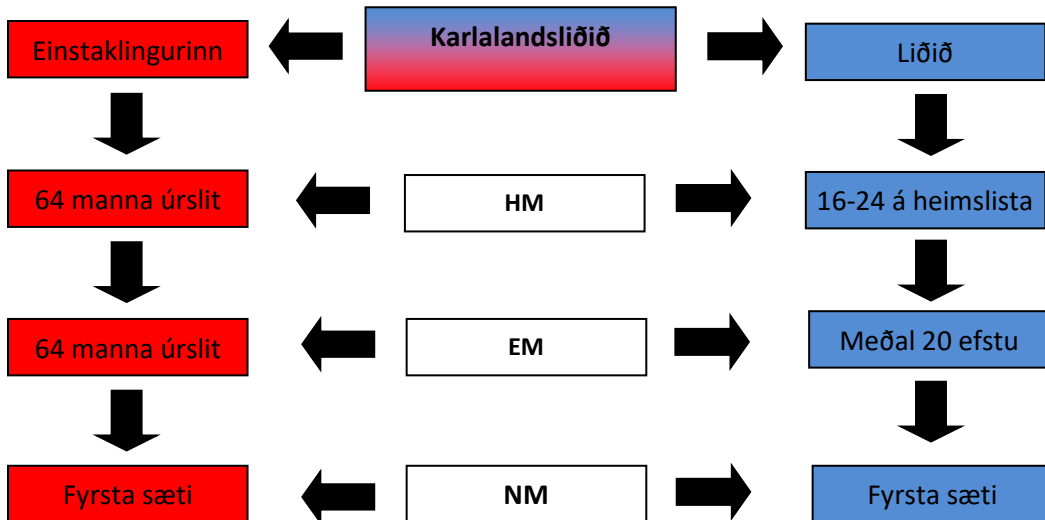
Markmið skyldingasambandsins skiptast annars vegar í skammtímamarkmið og hins vegar langtímamarkmið. Skammtímamarkmið nær yfir eitt ár í senn og er stefna SKY að endurnýja markmiðin eftir hvert keppnistímabil. Langtímamarkmið ná yfir árangur í lok hvers keppnistímabils. Einnig er horft á Ólympíuleikana 2020 sem langtímamarkmið SKY.

3.1. Kvinnalandsliðið, skammtímamarkmið



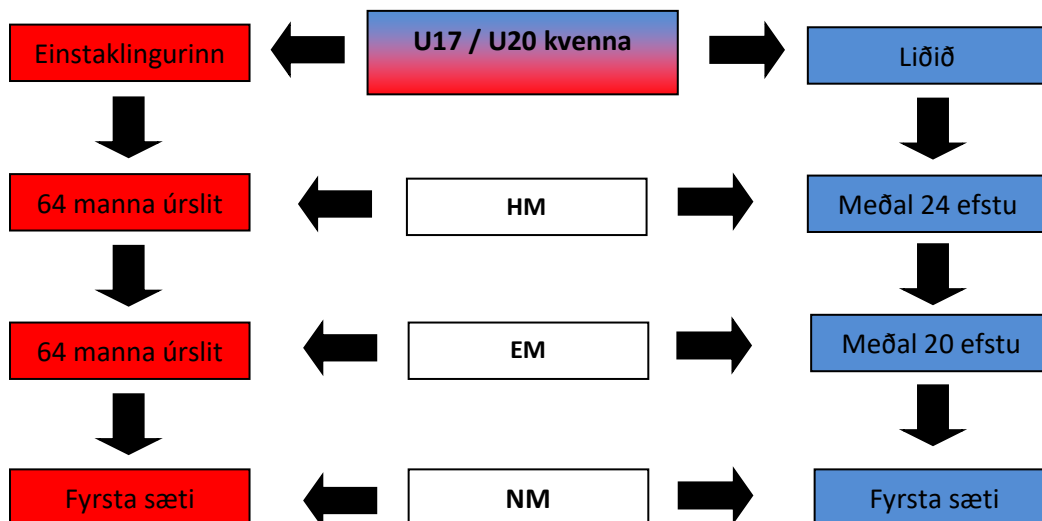
Önnur mót: Kvinnalandsliðið mun einnig keppa á Heimsbikarmótum, félagsmótum og landsmótum bæði hér heima og erlendis til að ná sínum markmiðum á ofangreindu mótum.

3.2. Karlalandsliðið, skammtímamarkmið



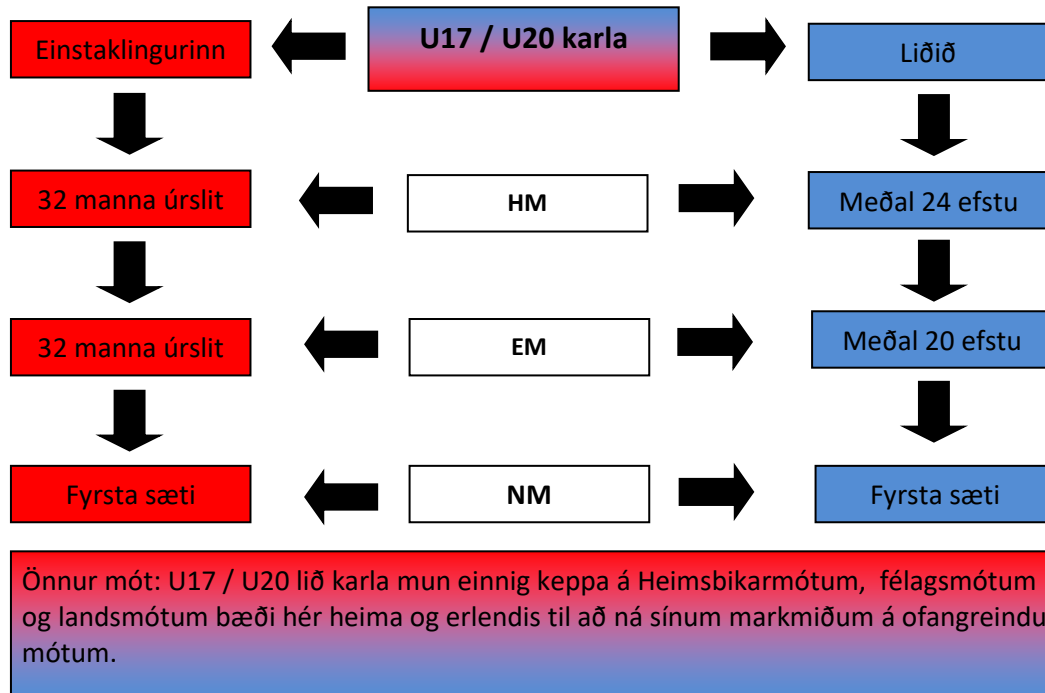
Önnur mót: Karlalandsliðið mun einnig keppa á Heimsbikarmótum, félagsmótum og landsmótum bæði hér heima og erlendis til að ná sínum markmiðum á ofangreindu mótum.

3.3. U17 / U20 kvennalandslið, skammtímamarkmið



Önnur mót: U18-20 lið kvenna mun einnig keppa á Heimsbikarmótum, félagsmótum og landsmótum bæði hér heima og erlendis til að ná sínum markmiðum á ofangreindu mótum.

3.4. U17 / U20 karlalandslið, skammtímamarkmið



3.5. U14 kvenna og karla

Stefna SKY er að halda úti landsliði í U14, 14 ára og yngri karla og kvenna. Markmiðið er að fara á þau stórmót sem haldin eru fyrir þennan aldurshóp s.s Evrópska mótariðin U14 og Norðurlandamót. Evrópska mótariðin U14 samanstendur af átta mótum víðsvegar um Evrópu. Einnig er markmiðið að fara á einhver af þeim alþjóðlegu mótum sem í boði eru hverju sinni fyrir þennan aldurshóp.

3.6. Langtímamarkmið landsliðsins

Eins og fram hefur komið þá fara langtímamarkmiðin eftir árangri landsliðs á hverju keppnistímabili. Eftir hvert keppnistímabil kemur afreks- og landsliðsnefnd SKY saman og endurnýjar markmið næsta keppnistímabils.

Skyldingasambandið horfir á Ólympíuleikana sem langtímamarkmið og við stefnum að senda þangað lið eða einstakling í kvennaflokki sem og einstakling í karlaflokki.

Ólympíuhópur kvenna:

Stefna Skyldingasambandsins (SKY) til að tryggja keppanda inn á Ólympíuleikana 2020 felst í því að 1) senda Ólympíuhóp kvenna á öll heimsbikarmót sem gefa stig á heimslista Alþjóða skyldingasambandsins (FIE), 2) taka þátt í Evrópu- og Heimsmeistaramótum, 3) senda keppanda á loka úrtökumótið fyrir leikana sem fram fer apríl/maí 2020

Ólympíuhópur karla:

Stefna Skyldingasambandsins (SKY) til að tryggja keppanda inn á Ólympíuleikana 2020 felst í því að 1) senda Ólympíuhóp karla á völd heimsbikarmót sem gefa stig á heimslista FIE, 2) taka þátt í Evrópu- og Heimsmeistaramótum 3) senda keppanda á loka úrtökumót fyrir leikana sem fram fer apríl/maí 2020

4. Framkvæmd afreksstefnu

Þeir sem tilheyra landsliðshópum í hverjum flokki æfa skipulega allt árið, allt að sex sinnum í viku tvo til fjóra tíma í senn. Æfingar fara fram hjá aðildarfélögum auk þess sem landsliðshópurinn kemur saman til æfinga. Einnig fá iðkendur einkatíma og fara í æfingabúðir. Hver hópur vinnur eftir æfingaáætlun sem tekur mið af þeim mótum sem taka á þátt í en auk þess er hluti áætlunarinnar löguð að þörfum og markmiðum hvers og eins.

Hér að neðan má sjá dæmi um þann tímafjölda sem hver einstaklingur varir í æfingar á ári:

Æfingátímar á ári	Einkatímar hjá þjálfara	Æfingabúðir á Íslandi	Æfingabúðir erlendis	Keppnisdagar á Íslandi	Keppnisdagar erlendis
900-1000	120-140	5-8	2-4	15-20	20-25

5. Eftirfylgni og endurskoðun

Afreksnefnd Skyldingasambandsins mun funda hálfárslega og meta það hvort endurskoða þurfi áætlanir, miðað við þann árangur sem hefur náðst á tímabilinu.

6. Styrkleikar/veikleikar

6.1. Styrkleikar

Með tilkomu Skyldingamiðstöðvar í Laugardal hefur umgjörð íþróttarinnar batnað svo um munar. Loksins hafa félögin fast aðsetur og geta nýtt þessa nýju æfingaaðstöðu m.a. til að skipuleggja einkatíma og æfingabúðir en hvort tveggja eru lykilþættir í þjálfun afreksfólks. Auk þess geta landsliðshóparnir nú komið saman til sérstakra æfinga en allt þetta hefur skilað sér í markvissari þjálfun keppnisfólksins.

Ísland hefur nú verið skilgreint sem miðstöð uppbyggingar í skyldingum með höggsvörði á Norðurlöndum en með því kemur stuðningur hvort tveggja Skyldingasambands Evrópu og Alþjóðaskyldingasambandsins til að skipuleggja alþjóðlegar æfingabúðir fyrir keppnisfólk, þjálfara og dómara en það er ótrúleg lyftistöng fyrir íþróttina hér á landi.

Möguleikar á vexti íþróttarinnar hafa aukist mikið með bættri aðstöðu og mikill metnaður er til að auka útbreiðslu íþróttarinnar á landinu öllu.



Mikill styrkleiki er í samvinnu aðildarfélaganna innan SKY þar sem unnið er að eflingu íþróttarinnar og íþróttamannanna.

Við sjáum mikil tækifæri fyrir okkar fólk að taka að sér önnur störf innan hreyfingarinnar s.s að mennta sig sem dómara eða önnur störf innan SKY eins og t.d útbreiðsluverkefni en þau eru nokkuð brýn á þessum tíma.

6.2. Veikleikar

Það sem helst hamlar vexti íþróttarinnar um þessar mundir eru þjálfaramálin. Skyldingar eru tiltölulega ung íþrótt hér á landi og eru þjálfarar hvort tveggja fáir eða stunda íþróttina sjálfir svo álag á þá er oft mikið. Þetta stendur þó til bóta með fleiri þjálfaranámskeiðum auk þess sem þjálfarar hafa verið duglegir að fara út og kynna sér þjálfun annars staðar.

Kostnaður vegna keppni og æfinga erlendis er mikill. Nauðsynlegt fyrir afreksfólkið að fara reglulega út til keppni og æfinga, gildir það sérstaklega fyrir elstu unglिंगana og A-landsliðshópinn. Aukin kostnaðarbyrði gæti leitt til þess að farið sé færri mót og markmiðum ekki náð.

7. Aðilar og almenn atriði varðandi afreksstefnu

Unnið hefur verið eftir afreksstefnu SKY síðan 2004 en þá var stefnan fyrst sett saman af teymi sem kom frá aðildafélögum sem var þá Skyldingafélag Reykjavíkur og Skyldingadeild FH og framkvæmdastjóra Skyldinganeftndar ÍSÍ. Stefnan var sett til fjögurra ára og hefur því verið haldið áfram að endurnýja stefnuna á fjögurra ára fresti eða á Ólympíuári.

Þeir aðilar sem koma að framkvæmd og mótun afreksstefnu skyldingasambandsins eru eftirfarandi:

- Stjórn SKY
- Fulltrúar frá aðildafélögum
- Landsliðsþjálfarar

Afreksstefnan er kynnt á ársþingi Skyldingasambands Íslands fyrir aðildafélögunum og samþykktar þar. Aðildafélögin fara svo með afreksstefnuna í sín félög þar sem hún er kynnt fyrir iðkendum, forráðamönnum og stjórnarmeðlimum félagsins.