

AFREKSSTEFNA SUNDSAMBANDBS ÍSLANDS (SSÍ)

Formáli

Að stunda keppnisund er agaður lífstíll sem krefst mikillar sjálfstjórnar, andlegrar og líkamlegrar uppbyggingar. Afreksstefnan er sett fram sem sérstakt þingskjal á Sundþingi, en á sér samt sem áður stoð í heildarstefnu SSÍ.

Afreksstefna SSÍ

Sameiginlegt markmið sundhreyfingarinnar er að Íslendingar eigi afreksfólk í sundi sem skipar sér á bekk með þeim bestu í sundheiminum. Markmiðið er að tryggja möguleika afreksfólks 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.

Landslið Íslands í sundi – uppbygging og áherslur

Til 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 styrkja getu einstaklinga og félaga til að vinna að langtímamarkmiðum í afrekssundi. Jafnframt er mikilvægt 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.

Landsliðshópar SSÍ

- Framtíðarhópur
- Unglingalandslið
- Úrvalshópur
- Afreksslandslið

SSÍ gefur út markmið og viðmið fyrir hvern hóp fyrir sig sem eru gagnsæ og skýr.

Markmið og viðmið

- **Markmiðsetning:** Sundfólk þarf að setja sér skýr markmið og áætlanir til að ná þeim.
- **Stuðningur:** SSÍ og landsliðsþjálfari aðstoða sundfólkið og félagsþjálfara í ferlinu.
- **Kynning á áætlunum:** Góð kynning á verkefnaáætlunum SSÍ til að allir undirbúi sig betur.

Markmið Landsliða Íslands í sundi

- **Komast í úrslit:** Ná í úrslit á alþjóðlegum mótum með það fyrir augum að vinna verðlaun.
- **Bættur árangur:** Vinna að bættum árangri hvers einstaklings á alþjóðlegum mótum.
- **Innbyrðis stuðningur:** Jákvætt umhverfi, stuðningur og samheldni fyrir landslið SSÍ.
- **Samræmi í áherslum:** Reglubundin endurskoðun á áherslum fyrir þjálfara og sundfólk.

- **Líkamleg uppbygging:** Auka aðstoð frá fagfólki, svo sem sjúkraþjálfurum, til að tryggja heilsu og velferð.
- **Æfingabúðir:** Halda æfingabúðir/daga í aðdraganda keppnisverkefna erlendis.

Undirbúningur fyrir verkefni

- **Skýr markmið:** Markmið verkefnisins skulu vera skýr og aðgengileg fyrir þátttakendur, svo allir hafi auðveldan aðgang að þeim.
- **Fókus á markmið:** Halda fókus á markmiðunum til að tryggja einbeitingu sundfólks.
- **Auka metnað:** Tækifæri til að kynnst liðsfélögum betur eykur metnað og samheldni.
- **Góður undirbúningur:** Nauðsynlegur til að sundfólk sé vel undirbúið til að synda hratt og vinna saman sem hópur á vegum SSÍ.

Unglingalandslið Íslands – uppbygging og áherslur

Eins og í landsliðinu, verður lögð áhersla á að unglingar fái skýra kynningu á þátttöku í verkefnum. Markmið unglíngalandsliðs er að stuðla að markvissri uppbyggingu fyrir verkefnin í framtíðinni.

Kynning á verkefnum

- **Skilmerkileg Kynning:** Sundfólk í unglíngalandsliði fær skýra kynningu á þátttöku.
- **Tröppugangur verkefna:** Kynning miðað við aldur, þannig að allir séu á sama stað.
- **Árangursmarkmið:** Kynning á árangursmarkmiðum sem stuðla að jákvæðum metnaði.

Markmið Unglíngalandsliðs

- **Markviss uppbygging:** Vegvísir fyrir sundfólk frá Framtíðarhóp til Landsliðs með skýrum leiðum.
- **Reglulegir viðburðir:** Sundfólk hittist reglulega yfir sundárið til að styrkja samheldni.

Undirbúningur fyrir verkefni

- **Skýr kynning:** Kynna þátttöku í unglíngalandsliðum skýrt og á auðveldan hátt.
- **Auka metnað:** Fjölbreytt verkefni og áskoranir til að auka metnað og áhuga.
- **Sérhæfðar æfingar:** Taka sundæfingar með áherslu á að bæta frammistöðu og tækni.

Mælanleg markmið til 2032

Skilgreina mælanleg markmið, svo sem fjöldi íslenskra sundmanna í fremstu röð á alþjóðlegum listum. SSÍ mun viðhalda afrekaskrá og veita aðgang að upplýsingum um staðsetningu á alþjóðlegum listum.

Skilgreining Afreka í Sundi

- **Afreksfólk:** Einstaklingar sem uppfylla ákveðin viðmið skráð í heimsafrekaskrá.
- **Afreksefni:** Sundfólk sem hefur ekki enn náð þessum árangri, en hefur möguleika á því með markvissri þjálfun, miðað við aldur.

- **Að meta árangur:**
 - Hversu margir ná að komast í hóp 100, 50, 32 og 16 bestu í heiminum.
 - Úrslitum á alþjóðlegum meistaramótum (NM, EM, HM, ÓL).
- **Ólympíuleikar:**
 - Fjöldi sundmanna sem ná lágmörkum.
 - Fjöldi sem kemst í undanúrslit eða úrslit.
- **Skráður árangur:**
 - Metaskrár fyrir Aldursflokka, Unglinga og Íslandsmet.
 - Afrekaskrár fyrir hvert sundár og frá upphafi.

Ástundun er forsenda afreka

Öll vinna að því að ná markmiðum skal vera innan siðferðisgilda íþróttar. Ástundun afrekssundfólks skal vera hluti af lífsmunstri, og skýr markmið eru forsenda þátttöku í landsliðsverkefnum.

- **Grunnforsenda:** Ástundun er nauðsynleg fyrir afrek í sundi og þátttöku í íþróttum.
- **Siðferðisgildi:** Allt starf að markmiðunum á að vera í samræmi við siðferðisgildi íþróttar.
- **Lífsstíll:** Ástundun afrekssundfólks ætti að vera hluti af lífsstíl þeirra, án þess að skaða persónulegan þroska.
- **Skýr markmið:** Nauðsynleg fyrir þátttöku í landsliðsverkefnum.

Markviss ástundun

Stöðugleiki í umhverfi sundfólksins og faglegur stuðningur eru lykillinn að góðum árangri.

Skýr ábyrgð til stuðnings afreksstarfinu

SSÍ setur sér markmið að bæta aðstöðu og taka frumkvæði í uppbyggingu afreksstarfs í landinu.

- **Sundiþróttamiðstöð Íslands:** Skapa fastan samastað fyrir sund og afrekspjálfun.
- **Hlutverk Landsliðspjálfa og nefndar:** Vel skilgreint hlutverk og verkefni.
- **Stoðþjónusta:** Regluleg fræðsla og fagteymi aðgengilegt fyrir afrekssundfólk.
- **Æfingabúðir:** Landslið æfingabúða haldnar reglulega yfir sundárið.
- **Hvetjandi umhverfi:** Stuðlað að hvetjandi umhverfi fyrir afrekfólk.
- **Endurskoðun markmiða:** Reglulega kallað eftir áætlunum og markmiðum, endurskoðað að minnsta kosti einu sinni á ári.
- **Fræðsla fyrir þjálfara:** Skipuleggja fræðsludaga fyrir þjálfara og samráðsfundi.
- **Mælanleg markmið:** Skýr mælanleg markmið um fjölda og stöðu sundfólks á heimslista.

Lokaorð

Öll vinna að afrekisstefnu SSÍ er sameiginleg ábyrgð, þar sem metnaður og áætlanir eru nauðsynlegar fyrir árangur. SSÍ mun tryggja að stefnan sé aðgengileg og að endurskoðun fari fram reglulega.