

SUNDSAMBAND ÍSLANDS

STEFNA SSÍ

2025 - 2032

HORFT TIL FRAMTÍÐAR



MARKMIÐ OG LEIÐIR

INNANGUR

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

Starfssemi SSÍ tekur til allra sundíþrótta 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 heilsubótar, geri það sér til heilbrigðis og ánægju.

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

Framtíðarsýn

SSÍ eflir áhuga á sundíþróttum, skapar starfsemi sundfélaga traustari grunn og styrkir umgjörð þeirra og fagmennsku. SSÍ kemur fram sem málsvari sundíþrótta 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 almenningssunds 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 fyrirkomið 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. SSÍ hefur beytt sér fyrir því að upplýsa sveitarfélög í landinu um þær kröfur sem gerðar eru til sundmannvirkja þannig að hægt sé að kenna sund og nota þau til keppni. SSÍ gaf á árinu 2024 út metnaðarfulla mannvirkjaskýrslu sem send var á öll sveitarfélög, íþróttasambönd, íþróttahéruð og sunfélög landsins.

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

Forvarnir

Heilbrigður og ábyrgur lífsstíll er hluti af iðkun íþróttarinnar. 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.

Góður árangur

Sundíþróttin á Íslandi hefur notið góðs af árangri íslenskra sundmanna á stórmótum eins og HM, EM og Ólympíuleikunum. Þessi árangur hefur styrkt ímynd sundíþróttarinnar og aukið áhuga ungs fólks á íþróttinni. Þjálfarar og sjálfboðaliðar hafa einnig átt stóran þátt í að efla sundið sem íþrótt, skapa sterka menningu og stuðla að áframhaldandi árangri. Með áframhaldandi stuðningi og metnaðarfullu starfi getur íslenskt sund haldið áfram að vaxa og dafna á alþjóðavísu. Aukin umfjöllun hefur haft áhrif á framtíðarsundfólk og þetta ásamt öðru hefur skilað okkur fleiri iðkendum þó svo að það skiptingin milli landshluta megi veri jafnari. Á tímum tækninnar hefur miðlun á íþróttinni færst meira til sersambandanna sjálfra. SSÍ hefur verið í fararbroddi hvað varðar tækninýjunar með beinu streymi frá mótum í mjög háum gæðum. SSÍ hefur einnig nýtt sér samfélagsmiðla þannig að eftir því er tekið. Þetta er gert með því markmiði að auka s áhuga á íþróttinni og auka sýnileika og ímynd. Grunnigildi hreyfingarinnar eiga alltaf við og hafa staðist tímans tönn frá árinu 2013 en þau eru:

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

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 sundsamband.is, streymi frá mótum og samfélagsmiðlar eru tæki til að ná til almennings. SSÍ á reglubundið samstarf við fjölmiðla og leggur sig fram um að koma upplýsingum um sundíþróttir til íþróttafréttamanna jafnóðum og þær verða til. SSÍ rekur skrifstofu sem veitir sundfélögum þjónustu, upplýsingar og sinnir formlegum skipulagsmálum sundíþróttar 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 WA (World Aquatics)

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

Stjórn SSÍ kynnir reglur WA og breytingar á þeim.

Alþjóðlegt samstarf og alþjóðlegt mótahald

Það er stefna SSÍ að eiga aðild að nefndum og stjórnnum NSF, EA og WA. SSÍ hefur gott samstarf við aðrar Evrópuþjóðir um fulltrúa í nefndir og stjórnir EA og WA og er tilbúið að koma að málum. SSÍ á fulltrúa í garpanefndum EA og WA.

SSÍ mun halda NM25 í desember 2025.

UPPBYGGING SUNDÍÞRÓTTA Á ÍSLANDI

Skólasund

Sundkennsla í skólum er hluti af almennu grunnskólanámi á Íslandi. Til stendur að taka aftur upp grunnskólamótið í sundi sem lagðist af á Covid tímum. SSÍ og ÍSÍ hafa í fjórgang staðið fyrir landsátakinu syndum í sundlaugum landsis sem hvetur almenning og þá sem iðka sund að setja sér markmið og synda meira. Þetta átak hefur tekist mjög vel og hvetur til frekari sundiðkunar.

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.

Sundknattleikur

Einstaka sundfélög hafa Sundknattleik innan sinna raða. Vegna manneklu hefur ekki tekist að byggja þessa íþrótt upp hér á landi en SSÍ er ávalt reiðubúið að aðstoða komi til þess að aðilar séu tilbúnir að keppa í sundknattleik hér á landi.

Víðavatnssund

Þeim fjölgar stöðugt sem stunda sund eða böð, hvort sem er í sjó eða vötnum, og slík iðkun er að verða skipulagður hluti af starfi sundfélaga og SSÍ. Félagar í Sjó telja yfir 700 manns og það er líklegt að hin mikla aukning sem hefur orðið í sjó- og 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 óhugsað 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 EA og WA. Það er því kominn tími til að við látum á það reyna hvort við getum gert okkur gildandi í þessari grein.

Dýfingar og sundfimi

SSÍ leitar samstarfs við Fimleikasamband Íslands þegar kemur að dýfingum og sundfimi. Það hefur verið eitthvað um að Íslendingar búsettir erlendis hafa keppt eða starfað í kringum dýfingar og sundfimi og hefur SSÍ þá verið innan handar ef til okkar er leitað.

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. Afreksstarfi er stjórnað af skrifstofu SSÍ og hér gefur að líta afreksstefnu SSÍ í heild sinni

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 kynnast 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 fjölda 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 íþróttá. 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.

