

# Afreksstefna SKÍ

2019-2028



## Almenn atriði - Inngangur

Skíðasamband Íslands er samband héraðssambanda og íþróttabandalaga þeirra íþróttafélaga sem iðka, æfa og keppa í skíða- og snjóþettaíþróttum. Eitt af hlutverkum sambandsins er að vinna að eflingu þessara íþróttá, hafa yfirumsjón með framkvæmd viðburða og verkefna þeim tengdum og stuðla að góðri samvinnu aðildarfélaga.

Stjórn SKÍ ásamt fagnefndum sambandsins hefur mótað þessa afreksstefnu sambandsins fram til ársins 2028 og ber ábyrgð á að henni sé fylgt eftir. Stefnan er endurskoðuð reglulega og er hún ávallt borin undir hreyfinguna á næsta Haustfundi eða Skíðapingi til samþykktar.

Stefna Skíðasambandsins er að Íslendingar eigi hverju sinni afreksfólk í skíða- og snjóþettaíþróttum er skipar sér á bekk með þeim bestu í heiminum. Til þess að þessum markmiðum verði náð þarf m.a. að fjölga iðkendum sem æfa og keppa innan vébanda SKÍ. Byggja þarf upp stóran og góðan grunn ungra iðkenda sem síðar skila sér upp í afrekshópa framtíðarinnar. Öflugt starf aðildarfélaganna og góð samvinna þeirra á milli er lykillinn að þessari uppbyggingu. Hlutverk SKÍ er m.a. að aðstoða félögin í slíkri uppbyggingu og finna leiðir sem auka áhuga ungs fólks á skíða- og snjóþettaíþróttum og hafa yfirumsjón með verkefnum því tengdu. Vinna verður á skipulagðan og faglegan hátt að öllu afreksstarfi hjá SKÍ sem og innan hreyfingarinnar í heild sinni. Til þess að þetta takist þarf jafnt og þétt að auka það fjármagn sem rennur til uppbyggingar grasrótarinnar og afreksmála, bæði hjá félögunum og hjá SKÍ. Efla þarf hæfni og færni allra þeirra sem að afreksíþróttastarfinu koma s.s. hjá þjálfurum, aðstoðarfólki og starfsfólki SKÍ. Einnig verður að stefna markvisst að því að bæta alla aðstöðu til æfinga og keppni hér á landi, bæði fyrir unga og almenna iðkendur sem og afreksfólkið okkar. Ávallt verður að horfa til framtíðar og sjá til þess að skíða- og snjóþettafólk framtíðarinnar eigi sem allra besta möguleika á að ná sínum markmiðum.

## Almenn þátttaka í íþróttinni og hæfileikamótun

### Almenn þátttaka

Almenn þátttaka Íslendinga á skíðum hefur jafnan verið góð og á hún sér langa sögu. Skíðasamband Íslands var stofnað árið 1946 og hafa Íslendingar átt keppendur á öllum Vetrarólympíuleikum frá árinu 1948, að undanskildum leikunum árið 1972. Árið 2011 sameinuðust Snjóþrettasamband Íslands og SKÍ og síðan þá hefur SKÍ haft yfirumsjón með þremur íþróttagreinum: Alpagreinum, snjóþrettagreinum og skíðagöngu. Einn af mælikvörðum á umfang starfs sambandsins er fjöldi þeirra iðkenda sem æfa og keppa á skíðum og snjóþrettum og þau afrek sem þeir vinna. Árið 2017 voru 1.608 skráðir skíða- og snjóþrettaiðkendar á Íslandi, skv. skráningarkerfi aðildarfélaganna. Þetta eru allt iðkendar sem æfa og keppa og því eru ótaldir allir þeir sem stunda skíði og snjóþretti sér til ánægju og heilsubótar. Áætla má að fjöldi þeirra einstaklinga sem stundi skíða- og snjóþrettaíþróttir, á einn eða annan hátt á hverju ári, skipti tugum þúsunda. Eitt af stóru markmiðum SKÍ og skíða- og snjóþrettahreyfingarinnar er að fjölga verulega ungum iðkendum innan aðildarfélaganna á komandi árum.

Aðstoða til skíða- og snjóþrettaiðkunar hér á landi hefur verið með ágætum og hefur hún batnað til mikilla muna frá því sem áður var. Þó mætti segja að betur má ef duga skal, sérstaklega þegar kemur að afreks- og keppnisþáttum íþróttanna, en þar þurfa iðkendar nánast undantekningarlaust að leita út fyrir landssteinana til þess að komast í þær aðstæður sem þarf fyrir æfingar og keppni á alþjóðlegu stigi. Í dag eru starfrækt 11 skíða- og snjóþrettasvæði á landinu og er á mörgum þeirra unnið að frekari uppbyggingu.

### Hæfileikamótun

Iðkendar byrja að tengjast SKÍ við 12 ára aldur með þátttöku á bikarmótum sambandsins á Íslandi. Þátttaka í skipulögðu afreksstarfi SKÍ hefst síðan þegar komið er upp í flokk fullorðinna. Þar er miðað við aldursflokka Alþjóða Skíðasambandsins (FIS), sem eru misjafnir milli greina: 16 ára í alpagreinum, 17 ára í skíðagöngu og 13 ára á snjóþrettum.

Auk skipulagðs afreksstarfs er mikilvægt að fylgjast með og aðstoða við að móta efnivið framtíðarinnar. SKÍ, í samvinnu við aðildarfélögin, sér um að skapa og þróa góða umgjörð til hæfileikamótunar ungra iðkenda. Leitast er við að skapa þar verkefni sem eru til þess gerð að hjálpa iðkendum að ná sem mestum framförum. Verkefni þessi eru í senn þjálfunarleg og fræðileg, s.s. samæfingar, fræðsla, mælingar o.fl. SKÍ stendur reglulega fyrir almennum samæfingum og fræðslu, þar sem SKÍ býður aðildarfélagunum að senda bæði iðkendar sína og þjálfara. Markmið samæfinganna er að skapa jákvætt og skemmtilegt umhverfi fyrir alla iðkendar sem og efla og styðja við afreksstarf félaganna. Aldur vegna samæfinga miðast við

unglingaflokka en getur þó verið misjafn á milli greina og samæfinga. Mikið er lagt upp úr faglegri umgjörð t.d. með góðri aðstöðu, hæfum þjálfurum, aðkomu fagteymis o.fl.

## Afreksstarf og afreksíþróttafólk SKÍ

### Þjálfun afreksíþróttafólks

Afreksþjálfun er í höndum aðildarfélaganna SKÍ og í samvinnu við SKÍ og/eða önnur lið innanlands sem utanlands. Það er því gríðarlega mikilvægt að aðildarfélögin hafi yfir að ráða nægilegum fjölda hæfra afreksþjálfara. Í því samhengi er það hlutverk SKÍ að tryggja að nauðsynleg þjálfaramenntun sé reglulega í boði fyrir öll þjálfarastig.

SKÍ mun einblína á afreksverkefni og undirbúning fyrir þau. SKÍ mun hjálpa afreksfólki við að komast í heilsárs æfingaplan, sé leitast eftir því. Það er skýr stefna SKÍ að brjóta ekki upp samstarf og samband milli afreksmanns og þjálfara úr aðildarfélagi/liði.

### Skilgreiningar á afreki, afreksmanni og afreksefni

Afrek er uppskera margra ára markvissrar þjálfunar, keppni og vinnusemi íþróttamanns sem og öflugs afreksstarfs félaganna og SKÍ. Markmið SKÍ er að íþróttamenn SKÍ nái þeim árangri í íþrótt sinni að þeir taki reglulega þátt í keppni þeirra bestu í heiminum eða heimsálfum, á eigin verðleikum.

SKÍ hefur sett fram eftirfarandi skilgreiningu á afreki, afreksmanni og afreksefni.

### Afrek

Heimsbikarmót, Heimsmeistaramót, Ólympíuleikar og Álfubikarmót eru stærstu mót skíða- og snjóbreittaíþróttanna á heimsvísu. Árangur á slíku móti telst afrek þegar íþróttamaður:

- Nær einhverju af efstu 30 sætum í Heimsbikar
- Nær einhverju af efstu 30 sætum á Heimsmeistaramóti
- Nær einhverju af efstu 20 sætum á Ólympíuleikunum
- Nær einhverju af efstu 10 sætum í Álfubikar
- Nær einhverju af 3 efstu sætum á sterku alþjóðlegu FIS móti erlendis

### Afreksmaður

Afreksmaður er íþróttamaður sem leggur stund á sína íþrótt þannig að allar hans æfingar, keppni, undirbúningur og vinna miðar skipulega og markvisst að því að ná lengra í dag en í gær. Afreksmaður æfir og keppir eins oft og nokkur kostur er við bestu hugsanlegar aðstæður. Útsjónarsemi, leitun að þekkingu og færni eru megin leiðarljós afreksmanns þegar hann útfærir vinnu sína til að gera betur en keppinautar

sínir. Afreksmenn í landsliðum SKÍ er hópur bestu Íslendinga í hverri grein fyrir sig. Fagnefndir SKÍ skilgreina í sínum valreglum og viðmiðum þær kröfur sem gerðar eru til afreksmanna hverju sinni sem og stærð þess hóps sem hægt er að vinna með í landsliðum og öðrum verkefnum á hverju ári.

### Afreksefni

Afreksefni er íþróttamaður sem sýnir getu og eiginleika sem skara fram úr keppendum á svipuðum aldri og er líklegur til að verða afreksmaður með viðeigandi stuðningi og þjálfun. Afreксеfni í landsliðum SKÍ er hópur efnilegra íþróttamanna og telst líklegur til að taka við kefli afreksmanna með aukinni færni og getu. Eftir atvikum og tilefni eru afreксеfni valin í B-landslið eða í unglingslandslið. Fagnefndir SKÍ skilgreina í sínum valreglum og viðmiðum þær kröfur sem gerðar eru til þeirra hverju sinni sem og stærð þess hóps afreксеfna sem hægt er að vinna með í landsliðum og öðrum verkefnum á hverju ári.

### Afreksstarf SKÍ

Megin markmið með skipulögðu afreksstarfi SKÍ er að afreksfólk SKÍ skipi sér í sess með þeim bestu í heiminum hverju sinni. Til þess að svo megi verða mun SKÍ veita afreksíþróttafólki sínu faglega umgjörð og skapa þeim krefjandi verkefni á alþjóðavettvangi.

Keppnistímabil SKÍ er frá 1. maí til 30. apríl ár hvert. Fyrir 15. mars, ár hvert, skal stjórn SKÍ samþykkja og leggja fram starfsáætlun allra fagnefnda (alpagreinanevnd, skíðagöngunefnd og snjóþrettanevnd). Í starfsáætlun þessum eru m.a. upplýsingar um öll afreksverkefni keppnistímabilsins, þjálfaramál landsliða, valreglur og viðmið til landsliða sem og annarra afreksverkefna. Fyrir hvert keppnistímabil mun SKÍ ávallt gera sérstaka samninga við allt afreksfólk sitt er snýr að skuldbindingum, hagsmunum og markmiðum beggja aðila. SKÍ mun einsetja sér að hafa alla umgjörð í afreksverkefnum eins faglega og hugsast getur. SKÍ mun einnig stilla verkefnum þannig upp að þau hámarki bæði árangur og þátttöku afreksmanna og styðji við þjálfun þeirra.

SKÍ skilgreinir fagmennsku í afreksverkefnum sem m.a. að:

- Setja skýrar reglur um val á þátttakendum í landslið og afreksverkefni
- Undirbúa afreksverkefnin vandlega, skipulega og tímanlega
- Veita afreksmönnum og öðrum hlutaðeigandi ítarlegar, nytsamar og tímanlegar upplýsingar
- Sjá til þess að aðbúnaður afreksmanna sé eins góður og best verður á kosið og að til staðar sé viðeigandi útbúnaður.
- Skipa nægilegan fjölda hæfra fararstjóra
- Ráða viðeigandi fjölda hæfra þjálfara
- Veita afreksmönnum þá stoðþjónustu sem þeir þurfa, s.s. hjá fagteymi o.fl.

## Afreksverkefni SKÍ

Eftirtalin verkefni eru skilgreind sem afreksverkefni og eru lið og þátttakendur í þessi verkefni valin af fagnefndum viðkomandi keppnisgreinar, skv. starfsáætlun þeirra.

<b>Stórmótaverkefni</b> Vetrarólympíuleikar Heimsmeistaramót Heimsbikarmót	<b>Stórmótaverkefni ungmenna</b> Heimsmeistaramót unglunga Ólympíuleikar ungmenna (YOG) Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF)
<b>Landsliðsverkefni</b> Álfubikarmót Alþjóðleg mót Æfinga- og keppnisferðir	<b>Landsliðsverkefni ungmenna</b> World Rookie Tour (snjóþretti) Alþjóðleg mót Æfinga- og keppnisferðir

## Valreglur til landsliða, afrekshópa og stórmóta

Sérstakar valreglur eru settar vegna vals á landsliðum og afrekshópum SKÍ, sem og val á þátttakendum fyrir stórmót, fyrir hvert keppnistímabil.

Valreglur þessar eru hluti af árlegri starfsáætlun fagnefnda SKÍ og eru því endurskoðaðar af þeim á hverju ári.

Valreglur í landslið komandi keppnistímabils (sem hefst 1. maí ár hvert) eru birtar á heimasíðu SKÍ og kynntar öllum aðildarfélögum í síðasta lagi 31. október árið á undan. Á sama tíma eru valreglur fyrir stórmót líðandi keppnistímabils birtar.

## Markmið afreksstefnu SKÍ

SKÍ hefur með útgáfu afreksstefnu sett sér eftirfarandi markmið. Er þeim skipt upp í skammtátíma og langtíma markmið. Sérstakar **aðgerðaráætlanir** hafa verið mótaðar fyrir þessi sömu tímabil þar sem er nákvæmlega útlistað hvernig SKÍ hyggst ná þessum markmiðum.

### Skammtímamarkmið

Innan **fjögurra ára** eru markmið afreksstefnu SKÍ að:

- Þjóða landsliðum og afreksfólki SKÍ uppá eins faglega og heildstæða æfinga- og keppnis dagskrá á ársgrundvelli, eins og mögulegt er hverju sinni, þar sem leitast er við að lágmarka tilkostnað fyrir afreksfólkið sjálft.
- Iðkendum skíða- og snjóþettaíprótta í flokkum 15 ára og yngri fjölgi um a.m.k. **5%** á hverju ári, í **3 ár** (2020 til og með 2022)
- Fjöldi keppenda á bikarmótum SKÍ, SMÍ og SBÍ fjölgi um **5%** á hverju ári, í **3 ár** (2020 til og með 2022)
- SKÍ eigi a.m.k. **3** keppendur sem ná meðal **15 efstu í Álfubikar** fyrir **2020**
- SKÍ eigi a.m.k. **6** keppendur sem ná meðal **15 efstu í Álfubikar** fyrir **2022**
- SKÍ eigi a.m.k. **1** keppanda í öllum greinum á meðal **150 efstu á heimslista FIS** fyrir **2022**
- SKÍ eigi samtals a.m.k. **3** keppendur á meðal **100 efstu á heimslista FIS** í a.m.k. **2** greinum fyrir **2022**
- SKÍ eigi samtals a.m.k. **15** keppendur, á **lokamótum HM 2021**
- SKÍ eigi samtals a.m.k. **6** keppendur á **ÓL 2022**
- SKÍ eigi a.m.k. **1** keppanda í **1** grein, sem nær á meðal **30 efstu** í a.m.k. **1** af eftirtöldum mótum: **Heimsbikar, HM eða ÓL fyrir 2022**
- Eiga mælingar, gögn og greiningar á þeim, um líkamlega þætti alls afreksfólks SKÍ, fyrir tímabilið 2019-2022

## Langtímamarkmið

Innan **5-10 ára** eru markmið afreksstefnu SKÍ að:

- Bjóða landsliðum og afreksfólki SKÍ uppá eins faglega og heildstæða æfinga- og keppnisdagskrá á ársgrundvelli, eins og mögulegt er hverju sinni, þar sem leitast er við að lágmarka tilkostnað fyrir afreksfólkið sjálft.
- Allir starfandi skíða- og snjóþrettapjálfarar á Íslandi hafi lokið bæði sérgreina- og almenna hluta þjálfunarmenntunar 1, skv. fræðsluskipulagi ÍSÍ, fyrir **2028**
- Halda sterkari alþjóðleg mót á Íslandi en áður hefur þekkt, t.d. FIS álfubikar eða álíka, fyrir **2028**
- Iðkendum skíða- og snjóþrettaíþróttar í flokkum 15 ára og yngri fjölgi um a.m.k. **3%** á hverju ári, **árin 2023-2028**
- Fjöldi keppenda á bikarmótum SKÍ, SMÍ og SBÍ fari fjölgi um **3%** á hverju ári, **árin 2023-2028**
- SKÍ eigi keppendur, **í öllum greinum**, sem ná meðal **15 efstu í Álfubikar** fyrir **2024**
- SKÍ eigi a.m.k. **2** keppendur, **í hverri grein**, á meðal **100 efstu á heimslista FIS** fyrir **2026**
- SKÍ eigi a.m.k. **3** keppendur, **í hverri grein**, á lokamóti **HM 2023 og 2025**
- SKÍ eigi a.m.k. **2** keppendur, **í hverri grein**, á **ÓL 2026**
- SKÍ eigi a.m.k. **1** keppanda, **í hverri grein**, sem nær á meðal **30 efstu í Heimsbikar** fyrir **2028**
- SKÍ eigi a.m.k. **1** keppanda í **1 grein**, sem nær á meðal **15 efstu** í a.m.k. **1** af eftirtöldum mótum: **Heimsbikar, HM eða ÓL** fyrir **2028**

## Þjálfaramál

Landsliðsþjálfarar sem og þjálfara í verkefnum á vegum SKÍ hafi viðeigandi almenna þjálfaramenntun, sambærileg þjálfaramenntun ÍSÍ og hafi lokið skíða- eða snjóþrettþjálfari 3 prófi. Þeir hafi góða þekkingu, reynslu og skari fram úr öðrum þjálfurum hérlendis. Landsliðsþjálfarar bæti við þekkingu sína, hæfni og getu reglulega til að vera leiðandi þjálfarar á sínu sviði, séu leiðandi fyrirmyndir sem kynni nýjungar fyrir þjálfurum aðildarfélaga um leið og þeir verði virkir í eflingu þjálfunar innanlands.

Aðildarfélög SKÍ sinna allri almennri þjálfun skíða- og snjóþrettafólks frá unga aldri. Til þess að aðildarfélögin geti ráðið til sína nægan fjölda hæfra þjálfara mun SKÍ að standa fyrir öflugri þjálfaramenntun í öllum greinum. SKÍ muni reglulega standa fyrir námskeiðum á 1. og 2. stigi þjálfunarmenntunar samkvæmt fræðsluskipulagi ÍSÍ. SKÍ muni aðstoða áhugasama þjálfara um að komast á 3. stigið erlendis.

Lagt verður kapp á það að á gildistíma afreksstefnunnar hafi allir starfandi skíða- og snjóþrettþjálfarar á landinu lokið bæði sérgreina- og almenna hluta þjálfunarmenntunar 1. skv. fræðsluskipulagi ÍSÍ.

## Aðstaða

Aðstöðumál eru gríðarlega mikilvæg þegar kemur að starfsemi aðildarfélaga SKÍ. Aðildarfélögin sjá um uppbyggingu íþróttafólksins og því þarf aðstaðan að vera við hæfi og aðgengileg. Aðstaða á skíðasvæðum hér á landi hefur staðið í stað í langan tíma og dregist töluvert aftur úr miðað við alþjóðlegar kröfur til æfinga- og keppnissvæða í dag.

Mikilvægt er að SKÍ beiti sér, eftir megni, í því að hvetja aðildarfélögin sem og rekstraraðila skíðasvæðanna til þess að skapa og þróa sem besta æfinga- og keppnisaðstöðu svo að iðkendum og afreksfólki geti farið fjölgandi á komandi árum. Skilgreina þarf æfingaaðstöðu sem keppnisvöll og tryggja það að íþróttafólk þurfi ekki að víkja fyrir almenningi. Leggja þarf áherslu á snjóframleiðslu á æfinga og keppnissvæðum sem flestra aðildarfélaga sambandsins.

Öryggismál á æfinga- og keppnissvæðum þarf einnig að bæta til muna sem og allar merkingar og afmarkanir þessara svæða frá almennum svæðum og leiðum. Einnig þarf að setja upp skýrar og áberandi notkunarreglur við alla sértæka æfinga- og keppnisaðstöðu, sér í lagi við snjóþrettagarða.

SKÍ vinni markvisst að öllum þessum málum í samstarfi við Samtök Skíðasvæðanna.



## Stoðþjónusta

### Fagteymi SKÍ

Fagteymið sé skipað fagfólki sem aðstoðar afreksmenn SKÍ við þjálfun. Meðlimir í fagteymi SKÍ skulu hafa víðtæka þekkingu og reynslu á sínu sviði og geta boðið afreksmönnum SKÍ þjónustu í hæsta gæðaflokki í tengslum við alla þjálfun og keppni þeirra. Megin markmið með starfi fagteymis er að undirbúa afreksmenn sem best fyrir æfingar og keppni og hámarka þannig árangur. Enn fremur að fyrirbyggja og meðhöndla meiðsli, sjá um fræðslu og forvarnir sem tengjast þátttöku í landsliðsverkefnum SKÍ. Afreksstjóri SKÍ er tengiliður afreksmanna við fagteymið og sér um bókanir á tímum og að koma þeim í samband við rétta aðila fagteymisins.

Í fagteyminu skulu vera a.m.k.:

Tveir sjúkráþjálfarar	Einn íþróttasálfræðingur
Tveir læknar	Einn næringarfræðingur

### Mælingar og greiningar

Með mælingum og greiningum er hægt að greina veikleika og styrkleika hvers afreksmanns og leggja til grundvallar í þróun æfingaáætlana hans. Endurteknar mælingar og góð úrvinnsla gangna sýna líka vel þróun afreksfólksins. Yfir lengri tíma byggist upp gagnagrunnur, sem hægt er að vinna úr gögn varðandi viðmið, meðaltöl o.fl. slíkt sem t.d. er hægt að hafa til viðmiðunar við þjálfun afreksefna.

Árið 2019 stefnir SKÍ að því, í samstarf við Háskólann í Reykjavík, að hefja mælingar og greiningar á afreksfólki SKÍ. Upplýsingum verður þá safnað um almenna líkamlega þætti, s.s. styrk, úthaldi, snerpu o.s.frv. Einnig gætu komið til sérstakar mælingar á ýmsum þáttum sem sérstaklega tengjast skíða- og snjóþettaíþróttunum og tækniatriðum þeim tengdum. Með þessar upplýsingar, um einstaka afreksmenn, að vopni verður hægt, með mun markvissari hætti en áður, að bæta alla þjálfun þeirra og ná þannig bættum árangri.

## Fjármögnun

Fjárhagsáætlun er til tveggja ára í senn og gerð af framkvæmdastjóra, afreksstjóra, gjaldkera og formanni SKÍ. Hún er lögð fyrir stjórn og að lokum fyrir skíðþing SKÍ annað hvert ár.

Framkvæmda- og afreksstjóri, ásamt fagnefndum, skulu tryggja að allt skipulagt afreksstarf sé innan fjárhagsáætlana hverju sinni. Fjármunir til reksturs afrekstefnu SKÍ koma að stærstum hluta frá Alþjóða Skíðasambandinu FIS, Afrekssjóði ÍSÍ og styrktaraðilum SKÍ. Mikilvægt er að tryggja þessar stoðir enn frekar og ávallt skulu fjármunir til afreksstarfsins vera tryggðir fram í tímann.

SKÍ setur sér það markmið að kostnaður við þátttöku afreksmanna í afreksverkefnum verði þeim að kostnaðarlausu. Þessu markmiði skal reyna að ná á gildistíma stefnunnar, t.d. með auknum styrkjum sem og stofnun afrekssjóðs SKÍ, sem stefnt er á að stofna innan fjögurra ára (fyrir lok 2023).