

AFREKSSTEFNA 2017



Þríprautarsamband
ÍSLANDS



EFNISYFIRLIT

A. ALMENN ATRIÐI.....	3
i. Hvernig og hvenær varð stefnan til, hverjir komu að þeirri vinnu sem og árafjöldi stefnu	3
ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir sem koma að hverjum þætti afreksstefnunnar	3
iii. Hlutverk félaga og sérsambands í afreksstarfi	3
B. ALMENN ÞÁTTTAKA Í ÍÞRÓTTINNI OG HÆFILEIKAMÓTUN	4
i. Hver er staðan í dag og hvaða leiðir á að fara til að auka almenna þátttöku í íþróttagreininni	4
ii. Aldursviðmið í tengslum við afreksstarf.....	4
iii. Hæfileikamótun sérsambands	4
iv. Kröfur um ástundun og æfingamagn	5
v. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið	5
C. AFREKSÍÞRÓTTAFÓLK.....	5
i. Skilgreiningar á afrekum í viðkomandi íþróttagrein.....	5
ii. Skilgreiningar á afrekshópum í viðkomandi íþróttagrein.....	5
iii. Skilgreiningar á landsliðsverkefnum í viðkomandi íþróttagrein.....	6
iv. Hvernig er valið í hópa og lið sérsambands.....	6
v. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið	6
D. ÞJÁLFARAR.....	6
i. Hvernig á að efla hæfni/getu/menntunarstig þjálfara í íþróttagreininni.....	6
ii. Kröfur til þeirra þjálfara sem koma að afreksþjálfun í viðkomandi íþróttagrein.....	7
iii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið.....	7
E. AÐSTAÐA	7
F. FAGTEYMI	7
i. Skilgreining á fagteymi sérsambands og rammi þess málaflokks	7
ii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið	7
G. FJÁRMÖGNUN.....	8



A. ALMENN ATRIÐI

i. Hvernig og hvenær varð stefnan til, hverjir komu að þeirri vinnu sem og árafjöldi stefnu

Þríþrautarsamband Íslands var stofnað 27. apríl 2016. Stofnaðilar eru: Sundfélag Hafnarfjarðar (SH), Sundfélagið Ægir, Sundfélagið Vestri, Umf. Breiðablik, Umf. Leifur Heppni, Umf. Njarðvík, Umf Snæfell, Umf. Víkingur og Íþróttafélagið Fjörður.

Þríþrautarsamband Íslands (ÞRÍ) er sameinandi afl innan þríþrautar á Íslandi og er aðili að Íþrótt og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ).

Þríþrautarsambandið er aðili að ETU (European Triathlon Union) og ITU (International Triathlon Union). Þríþrautarkeppnir lúta því reglum ÍSÍ, t.d. lyfjareglum og allir keppendur í þríþrautum eru því skráðir í þríþrautarfélag eða deild.

ÞRÍ gefur út keppnisreglur og heldur utan um mótaskrá.

Afreksstefna Þríþrautarsambands Íslands varð til á stefnumótunarfundi stjórnar og fékk umsögn formanna aðildarfélaga. Stefnan var samin veturinn 2016-2017.

ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir sem koma að hverjum þætti afreksstefnunnar

Þeir ábyrgðaraðilar sem koma að starfinu eru stjórn ÞRÍ sem og formenn aðildarfélaganna.

Þar sem Þríþrautarsamband Íslands er mjög ungt sérsamband, þá hafa ekki verið settar á laggirnar neinar sérstakar nefndir til að koma að afreksstefnunni, en stjórn sambandsins er í mjög góðri samvinnu við formenn félaganna og fundar reglulega með þeim.

iii. Hlutverk félaga og sérsambands í afreksstarfi

Þar sem félagið er ekki búið að slíta barnskónum á eftir að skilgreina nánar skiptingu félaga og sérsambands í afreksstarfi. Því hefur verið lögð áhersla á gott samstarf við formenn og stjórnir aðildarfélaga.



B. ALMENN ÞÁTTTAKA Í ÍPRÓTTINNI OG HÆFILEIKAMÓTUN

i. Hver er staðan í dag og hvaða leiðir á að fara til að auka almenna þátttöku í íþróttagreininni

ÞRÍ stefnir á að koma upp metnaðarfullu unglिंगastarfi (13-20 ára) í samstarfi við aðildarfélögin þar sem mentaðir þjálfarar sjá um þjálfun hvernar greinar fyrir sig.

Markhópurinn sem sérstaklega er horft til, eru til dæmis brottfallsiðkendur á þessum aldri í sundi, þar sem sund er mesti þröskuldurinn í þríþrautinni.

Einnig mun sambandið styðja við núverandi afreksmenn sem þegar eru á þeim stað að geta keppt í ITU keppnum. Með þessu mun ÞRÍ öðlast mikilvæga reynslu sem nýtist inn í framtíðina og fyrir unglिंगastarfið

Einnig er markmið ÞRÍ að auka almenna þátttöku í íþróttagreininni, t.d. með því að efla kynningarstarf fyrir þau mót sem þríþrautarfélögin á Íslandi standa fyrir.

Þríþraut hefur ekki verið mikið í fjölmiðlum og hafa því yngri iðkendur verið fáir sem engir. Möguleikar eru á að fara inn í grunnskólana til kynningar. Nýta íþróttakennslu í skólunum þannig að sund og leikfimi miðist að einhverju leiti við grunnskólakeppni sem haldin yrði í bæjarfélögum að vori. Þetta gæti verið tvíþraut (sund og hjól), sprettþraut eða ofursprettþraut þ.e. nógu stutt til að allir geti verið með og „bara“ tvíþraut því ekki er víst að allir eigi hjól.

ii. Aldursviðmið í tengslum við afreksstarf

Þar sem þríþrautin er ung á Íslandi þá eru engir unglिंगar að æfa þríþraut að staðaldri, í ljósi þess er ekki hægt að aldurstengja afreksstarfið og því þarft að styðja við þá íþróttamenn sem núna eru að vinna að ólympíumarkmiðum sínum. Með stuðningi við núverandi íþróttamenn sem eru að stefna á ólympíuleika og aðrar alþjóðlegar keppnir fram að þeim aukum við líkur á að unglिंगastarf komist á laggirnar því komnar eru fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur.

Í framtíðinni viljum við að aldursviðmið verði samræmd við það sem gerist hjá ETU og ITU.

iii. Hæfileikamótun sérsambands

Eins og fram kemur í li B.i. stefnir ÞRÍ að koma upp metnaðarfullu unglिंगastarfi (13-20 ára) í samstarfi við aðildarfélögin þar sem mentaðir þjálfarar sjá um þjálfun hvernar greinar fyrir sig. Í þessu unglिंगastarfi yrði um að ræða blöndu af fjarþjálfun og staðbundnum æfingum þar sem þjálfarateymi myndi hafa eftirlit með æfingum og ástundun. Á reglulegum samráðsfundum þjálfara og þríþrautarnefndar yrði svo farið yfir stöðu mála og áframhald einstaklinga metið.



iv. Kröfur um ástundun og æfingamagn

Til þess að eiga rétt á sæti í afrekshópi þarf einstaklingur að vera rétt skráður í íþróttafélag innan Íþróttasambands Íslands og tilbúinn að setja sína íþrótt í forgang. Hann skal leggja fram raunhæfa æfinga- og keppnisáætlun það tímabil sem hann sækir um, ásamt langtíma- og skammtímamarkmiðum, allt unnið í samráði við þjálfara og forráðamenn ef við á.

v. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið

Það hefur enginn Íslendingur tekið þátt í þríþraut á Ólympíuleikunum.

Það er framtíðarsýn ÞRÍ að á árinu 2020 verði keppendur frá Íslandi í ólympískri þríþraut á Ólympíuleikunum. Auk þess að Íslendingar verði að jafnaði meðal keppenda í ITU og ETU mótum á komandi árum, en það er forsenda þess að komast inn á ólympíuleika.

ÞRÍ leggur áherslu á að komið verði á samstarf milli aðildarfélaganna sem gerir ungu afreksfólki þeirra kleift að æfa saman undir stjórn vel menntað þjálfara.

C. AFREKSÍÞRÓTTAFÓLK

i. Skilgreiningar á afrekum í viðkomandi íþróttagrein

Keppnir í þríþraut eru haldnar við mismunandi aðstæður í mismunandi brautum þar sem yfirleitt er notast við hafnir/strendur og götur borga og bæja. Brautirnar eru löglega mældar en geta verið mismilangar. Að auki getur munur t.d. falist í hækkun í hjólalegg eða hlaupalegg og fjölda beygja í braut. Af þessum ástæðum er ekki hægt að bera tíma í Ólympískri keppni saman við tíma í annarri Ólympískri keppni.

Til þess að komast á Ólympíuleika í þríþraut þarf fyrst að vinna sér inn ákveðinn fjölda stiga með keppnum í Ólympískri vegalengd í keppnum á vegum ITU/ETU. Til þess að komast í þessar ITU/ETU stigakeppnir þarf líka að vera búinn að vinna sér inn stig til að fá sæti eða að komast inn á þær sem aðili í þróunarverkefnum ITU/ETU. Að framansögðu er ljóst að til að vinna sér sæti á Ólympíuleikunum þarf einstaklingur að vera afreksmaður í þríþraut því síun er mikil. Ekki er um eiginleg landsliðsverkefni að ræða í þríþraut þar sem einstaklingar keppa á einstaklings grunni, þó má líta svo á að allar stigakeppnir ITU/ETU séu landsliðsverkefni og þar með er aðstoð ÞRÍ við einstaklinga sem eru að reyna að komast inn í þessar stigakeppnir landsliðsverkefni.

ii. Skilgreiningar á afrekshópum í viðkomandi íþróttagrein

Á Íslandi eru haldnar keppnir til Íslandsmeistara í Ólympískri þríþraut. Þeir sem raða sér í topp sæti þessara keppna teljast til afreksmanna í sinni grein. Vegna þess hve fáar keppnir eru í keppnisdagatalinu á Íslandi mun ÞRÍ, í samstarfi við þjálfara/afrekshópsþjálfara, einnig meta frammistöðu keppenda hvort sem það er í keppnum í öðrum vegalengdum en Ólympískri þríþraut eða í keppnum á erlendri grund.



iii. Skilgreiningar á landsliðsverkefnum í viðkomandi íþróttagrein

Eingöngu aðilar innan landsliðs ÞRÍ eiga kost á því að taka þátt í landsliðsverkefnum, þó svo að aðrir aðilar frá Íslandi geti tekið þátt í viðkomandi keppni. Við val á landsliði er stuðst við reglur sem stjórn ÞRÍ setur ár hvert. Stjórn ÞRÍ skal tilkynna fyrirfram hvaða og hvort viðkomandi keppnir flokkast undir landsliðsverkefni eður ei.

iv. Hvernig er valið í hópa og lið sérsambands

Á hverju keppnistímabili eru fyrirfram ákveðnar keppnir sem gilda til stigakeppni. Um er að ræða fjórar mismunandi vegalengdir, sprettþraut, hálf ólympísk, ólympísk og hálfur járnmaður. Til stiga gilda bestu stig viðkomandi úr þrem mismunandi vegalengdum. Þeir aðilar (karl og kona) sem hafa safnað flestum stigum hafa verið útnefndur þríbrautarmaður og þríbrautarkona ársins..

Til að keppa í ETU/ITU keppnum í meistarflokki þarf einstaklingur að standast viðmið ÞRÍ um lágmarkstíma í sundi og hlaupi sem eru eftirfarandi:

Hlaup karlar: 5 og 10km: 16:00 og 32:50 og 33:15 sem lágmark.

Hlaup konur: 5 og 10km: 18:40 og 38:10 og 39:30 sem lágmark

Sund karlar: 800m/1500m sundlaug: 9:20 og 17:50 og 18:30 sem lágmark.

Sund konur: 800m/1500m sundlaug: 9:50 og 18:30 og 19:40 sem lágmark.

Þrjár efstu konur og þrír elstu karlar úr stigakeppni hvers árs eru valin í landslið.

v. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið

Í dag (apríl 2017) eru tveir ungir þríbrautarmenn sem stefna á að ná lágmarksárangri til að komast á Ólympíuleikana í Japan 2020. Annar þessara aðila er að æfa með landsliði Dana í þríbrautum, en hinn aðilinn æfir að mestu á Íslandi með hlutastarfi. Það er von ÞRÍ að geta stutt við bakið á þessum einstaklingum fram að Japan 2020. Með því öðlast sambandið mikilvæga reynslu og eykur vonandi um leið umfjöllun um þríbraut á Íslandi.

D. ÞJÁLFARAR

i. Hvernig á að efla hæfni/getu/menntunarstig þjálfara í íþróttagreininni

Leitast skal við að þjálfarar í þríbraut hafi íþróttfræðimenntun eða aðra menntun sem metin er af viðurkenndum aðilum, sem nýtist í starfi þeirra.



ii. Kröfur til þeirra þjálfara sem koma að afreksþjálfun í viðkomandi íþróttagrein

Starfsmenn og þjálfarar sem koma að afreksþjálfun í þrípraut á vegum ÞRÍ skulu vera menntaðir í sinni íþróttagrein. Leitast skal við að hafa menntaða íþróttakennara eða að þjálfarar hafi að lágmarki 1. stigs ÍSÍ þjálfunarréttindi. Æskilegt er að þjálfarinn hafi að auki reynslu í þjálfun í þrípraut.

iii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið

Staðan í dag er sú að þjálfarar aðildarfélaganna eru margir hverjir íþróttakennarar eða þjálfarar í sinni íþróttagrein í unglingastarfi. Enginn þríprautarþjálfari á landinu er með vottað nám í þrípraut frá ITU svo vitað sé. ITU býður upp á þrjú þjálfunarstig og er reglulega með námskeið í hverju stigi. ITU er einnig með ýmiskonar þróunaraðstoð fyrir lítt þróuð aðildarsambönd eins og ÞRÍ. Þríprautarsambandið mun leitast við að senda þjálfara á þessi námskeið og taka þátt í þeirri þróunaraðstoð sem í boði er hvað varðar þjálfun og ut anumhald um afreksfólk landsins.

E. AÐSTAÐA

Þríprautarfélag landsins eru í mörgum tilfellum deild innan íþróttafélags sem hefur yfir aðstöðu í einni eða fleiri greinum þríprautar að ráða. Með þessu fyrirkomulagi eru þríprautarfélagin ágætlega sett hvað æfingaaðstöðu varðar. ÞRÍ hefur ekki beinan aðgang að íþróttamannvirkjum til iðkunar þríprautar. Til þess að geta komið á fót afreksíþróttastarfi með skipulögðum reglulegum æfingum er ljóst að ÞRÍ þarf að tryggja sér aðstöðu í þeim mannvirkjum sem til staðar eru á landinu. ÞRÍ í samstarfi við afreksnefnd/afreksþjálfara mun á hverjum tímamarkmið leitast við að tryggja afreksþróun landsins þá aðstöðu sem hann þarf þar sem hann þarf hana.

F. FAGTEYMI

i. Skilgreining á fagteymi sérsambands og rammi þess málaflokks

ÞRÍ mun leita eftir samstarfi við fagteymi ÍSÍ, sem er teymi fagfólks á sviði þjálfunar, sálfræði og íþróttameiðsla.

Fagteymi ÍSÍ er ætlað að sinna fræðsluverkefnum fyrir sambandið og miðla af þekkingu til afreksfólks og þjálfara með námskeiðum ásamt því að vera til staðar þegar á þarf að halda að mati afrekssviðs ÍSÍ. Með teyminu gefst afreksþríprautarfólki jafnframt tækifæri til að leita eftir aðstoð færustu

ii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið

Þrí er ekki með starfandi fagteymi á þessum tímamarkmið og telur að í nánustu framtíð séu fagmálin hvað varðar andlega og líkamlega heilsu ásamt forvarnar og fræðslustarfi best komin í sem nánustu tengslum við fagteymi ÍSÍ. ÍSÍ ættu að hafa á að skipa færustu einstaklingum á sínu sviði á hverjum tíma. Hvað varða sérhagsmuni fyrir þríprautarfólk þá verður tekið á þeim á hverjum tíma fyrir sig.



G. FJÁRMÖGNUN

Útgreiðslur úr afrekssjóði eru ákveðnar af stjórn ÞRÍ eða afreksnefnd ÞRÍ, hafi hún verið skipuð og með afreksstefnuna og fjárhagsstöðu ÞRÍ til hliðsjónar.

Styrkumsóknir skulu hafa borist inn fyrir 10. desember ár hvert svo hægt sé að gera ráð fyrir þeim í fjárhagsáætlun ÞRÍ. Það er von ÞRÍ að geta stutt dyggilega við bak afreksfólks síns með því fé sem sambandið hefur yfir að ráða á hverjum tíma hvort sem það kemur frá ÍSÍ, aðildarfélögum eða einstaklingum og fyrirtækjum.