

# ÍPRÓTTA- OG AFREKSSTEFNA TKÍ 2017-2021

## **Inngangur.**

Á starfsárinu 2017 eru 16 íþróttafélög með starfandi taekwondodeildir í 11 héraðssamböndum og íþróttabandalögum. Iðkendur samkvæmt starfsskýrslum árið 2017 eru rúmlega 1000.

Taekwondoíþróttin hefur eignast sífellt betri efnivið, sem hefur náð góðum árangri á mótum erlendis. Það hefur vakið athygli og aðdáun erlendis, að svo fámenn þjóð hafi náð slíkum árangri á svo stuttum tíma.

## **Markmið.**

Markmið íþróttá- og afreksstefnu TKÍ er að bæta árangur í taekwondoíþróttinni á Íslandi. Einnig að breiða út íþróttina og skapa félags- og fjárhagslegan grundvöll til framtíðar.

Forysta TKÍ og mótanefnd hafa einnig lagt mikla vinnu í mótahald á liðnum árum, s.s. Íslandsmeistaramót á ári hverju, 2-3 stærri opin mót og 3 bikarmót, þar sem mikill metnaður er lagður í góðan aðbúnað og umgjörð hverju sinni. Styrkja þarf þetta starf og treysta.

Stefna ber er að því að taka upp þjálfun fyrir þann hóp íþróttamanna sem hafa náð sem bestum árangri á mótum innanlands og erlendis. Vel hefur tekist til með barna og unglíngastarfið og eru sérstakar æfingar einu sinni í mánuði fyrir unga og efnilega íþróttamenn í báðum keppnisgreinum. Huga þarf vel að þessu starfi sem hefur verið að skila miklum árangri og uppistaðan í landsliðunum er úr þessu starfi.

Markmið TKÍ er að eignast fleiri íþróttamenn á heimslista í sætum 1-45 innan fimm ára. Þá hefur TKÍ það að markmiði að eignast fleiri íþróttamenn í úrslitum á Evrópumeistaramótum innan fjögurra ára og að eignast heimsmeistara á næstu fimm árum og hefja undirbúning fyrir Ólympíuleikunum 2020

## **Styrkleiki.**

Styrkleiki íþróttarinnar er einna helstur sá að við eigum góðan efnivið sem gæti náð mjög langt með aukinni og markvissari aðstoð við þjálfun og keppni. Taekwondoíþróttin náði strax miklum vinsældum frá því fyrstu kennarar hófu skipulagða kennslu á landinu fyrir um 30 árum.

Forysta TKÍ telur að efniviður sé fyrir hendi til þess að byggja upp öflugan keppniskjarna úr hópi þeirra sem lengst eru komnir í íþróttinni í dag.

Stefnt er að því að sá kjarni fái áfram bestu alhliða þjálfun með aðstoð landsliðsþjálfara og hafi einnig aðgang að sjúkrapjálfun og sálfræðiþjónustu ef með þarf. Innan sambandsins er einnig öflugur hópur félagsmanna sem hefur trú á verkefninu og er tilbúið að leggja mikið af mörkum í sjálfboðavinnu til þess að afreksíþróttafólkið nái sem bestum árangri.

## **Veikleiki.**

Ungt sérsamband á erfitt með að veita okkar bestu keppendum þá aðstoð sem þarf. Þó hér séu fáir keppendur sem eru meðal þeirra sterkustu, þá er erfitt fjárhagslega fyrir félagið samband að gera keppendur út erlendis í keppnir þar til að styrkja okkur á heimsvísu.

Aðstaða fyrir afreksfólk í taekwondo, til æfinga og til keppni í íþróttinni mætti vera miklu betri. Félagin hafa ekki mætt miklum skilningi yfirvalda um bættu aðstöðu og styrki til allra nauðsynlegustu tækjakaupa. Þegar skoðað er hvað er í boði fyrir þetta íþróttafólk hérlendis, er ljóst að bæta þarf verulega aðstöðu til æfinga. Einungis er hægt að tala um að tvö félag hafi viðunandi æfingaraðstöðu, það eru Ármann og Afturelding.

## **Hindranir.**

Skortur á aðstöðu og á fjármagni hefur komið niður á íþróttinni. Hindranirnar eru þær helstar að þjálfunin er bæði tímafrek og kostnaðarsöm, keppnisferðir eru bæði erfiðar og kostnaðarsamar fyrir skólafólk og ungt fólk á vinnumarkaði, auk þess sem framhaldsskólanám og annað félagslíf veldur brottfalli úr greininni.

Einnig er ljóst að verulegt átak þarf til að fjölga menntuðum þjálfurum og kennurum innan taekwondoíþróttarinnar og jafnframt er það mjög áriðandi að styrkja og fjölga þeim aðilum sem eru tilbúnir að taka að sér dómarastörf og afla sér réttinda þar. Þó þarna hafi ýmislegt áunnist á síðustu árum má gera enn betur. Í dag eigum við tvo alþjóðlega dómara (annar þeirra dæmdu á Ólympíuleikum 2012), jafnframt sem við höfum eignast okkar fyrstu þjálfara með viðunandi þjálfaramenntun. Markmið Taekwondosambandsins er að gera átak í dómara og þjálfaramenntun í samræmi við þjálfaramenntun ÍSÍ á næstu fjórum árum.

## **Tækifæri.**

Tækifærin eru þau að íslenskir taekwondoíðkendum hafa sýnt það með frammistöðu sinni að hæfileikafólk er hér til staðar. Þau hafa náð mjög góðum árangri í keppnum erlendis. Með betri og markvissari þjálfun, fleiri alþjóðlega menntuðum þjálfurum og dómurum, gætu fleiri komist í fremstu röð í heiminum á nokkrum árum.

## **Skipulag.**

TKÍ skipuleggur sína íþrótt- og afreksstefnu á eftirfarandi hátt. Afrekstefnan byggir á þremur hópum: Afrekshóp, Landsliðshóp og Ungir & Efnilegir (sem eru tveir aldurshópar í dag). Þá felur íþróttastefnan í sér stuðning TKÍ, sem og stuðning við íþróttastarf félaga, íþróttabandalaga og héraðssambanda þar sem íþróttin er stunduð.

## Afreksstefna TKÍ.

Stefna TKÍ gengur út á það að bæta enn árangurinn í íþróttinni á Íslandi og gera allt til þess að nota þá reynslu sem til er í hreyfingunni til þess að ná verðlaunum á Ólympíuleikum, Evrópu og heimsmeistaramótum í framtíðinni. Í stuttu máli vinna íþróttamenn, þjálfarar, stjórnarmenn, deildir, félag, íþróttabandalög og héraðssambönd saman að því með TKÍ og ÍSÍ að skapa vinnugrundvöll til framtíðar. Með þessari nýju stefnu stóreflist TKÍ sem fagaðili taekwondoíþróttarinnar í landinu og vinnur í samvinnu við ÍSÍ að því að ná betri árangri á alþjóðamælikvarða með næstu Ólympíuleika sem markmið. Því veit íþróttamaðurinn sem valin er í hópa TKÍ, fjögur ár fram í tímann hvaða verkefni eru til staðar, æfingabúðir, mót og annað og hefur þjálfara, og sérfræðinga sér við hlið í undirbúningnum. Síðast en ekki síst að þá veit afreksmaðurinn að hverju hann gengur fjárhagslega.

## Afrekshópur TKÍ.

Afrekshópur TKÍ og hans markmið myndar toppinn á afreksstefnu TKÍ. Hópnun er fyrst og fremst ætlað að undirbúa afreksfólk undir þátttöku í ÓL, HM, EM og NM. Markmið hópsins er jafnframt að koma sem flestum á og í úrslit á opnum stórmótum. Afrekshópurinn skiptist í þrjú þrep: gull, silfur og brons. Eftirfarandi verður notað til viðmiðunar þegar einstaklingar verða valdir í þrepin.

- gull: Einstaklingar sem ná inn á topp 20 á heimslista, eða þeir sem eftir atvikum hafa verið í úrslitum á EM, HM og Ólympíuleikum.
- silfur: Þeir einstaklingar sem eiga góða möguleika á að ná inn á EM, HM og Ólympíuleika, og þeir sem náð hafa inn á topp 50 á heimslista, eða þeir sem eftir atvikum hafa verið í úrslitum á NM .
- brons: Þeir einstaklingar sem eiga góða möguleika á að ná inn á áberandi árangri á NM og þeir ungir og efnilegir (14-18 ára) íþróttamenn, sem skarað hafa fram úr og verið í fremstu röð á Íslandi.

- Afreksstig TKÍ eru:
- G20 ÓL
  - G12 HM senior
  - G8 final grand prix (1-8 ranking)
  - G4 Grand prix
  - G4 Evrópuleikarnir (ranking 1-16)
  - G4 EM
  - G2 University Games
  - G2 EM junior
  - G1 mót

## **Landsliðshópur TKÍ.**

Auk þess að vera stökkpallur fyrir einstaklinga inn í Afrekshóp TKÍ þá er markmiðið með þessum hóp að mynda breiðan hóp einstaklinga sem A-landslið Íslands í taekwondo, hverju sinni. Markmið A-landsliðsins innan fjögurra ára, er að það verði með á ári a.m.k. 4NM titla, 1EM titil og 1HM titil og 3-4 örugga keppendur á Ólympíuleikum. Í hópinn eru valdir einstaklingar 15 ára og eldri. Stefnt er að því í þessu hóp verði að jafnaði 36-40 manns. Verkefni þessa hóps er fyrst og fremst þátttaka í landskeppnum eins og NM, EM, ýmsum opnum mótum sem t.d. G2 mótum. Innan þessa hóps er hægt að vinna að sérstökum átaksverkefnum.

Skýrsla landsliðsnefndar skal miðast við 1. janúar til 31. desember ár hvert, og skal skilað til stjórnar TKÍ eigi síðar en 1. desember fyrir komandi keppnisár. Sambandið skal síðan meta stefnuna og árangur fyrra árs.

## **Ungir og Efnilegir.**

Auk þess að undirbúa einstaklinga fyrir inngöngu í Afrekshóp og Landsliðshóp TKÍ þá eru markmið þessa hóps að eiga 3-6 einstaklinga á verðlaunapalli á NM. Í hópinn eru valdir krakkar/unglingar á aldrinum 8 til 11 ára og 12 til 14 ára. Megin verkefni þessa hóps er undirbúningur undir þátttöku í NM og á opin mót yngri keppanda. Stefnt er að æfingabúðum fyrir þennan hóp 2-3 sinnum á ári þar sem áhersla er lögð á fræðslu og félagsleg tengsl og stuðning.

## **Lágmörk og reglur.**

Lágmörk verða sett sem þarf að ná til að komast í hópana þrjá, þ.e. afrekshóp, landsliðshóp og úrvalshóp unglunga. Auk þess verður tekið mið af árangri í keppni, heilsufari, aldri, ástundun, hugarfari og skipulagi frá íþróttamanni og þjálfara þegar einstaklingarnir verða valdir í hópana. Verkefnastjóri afreksstefnunnar í umboði stjórnar TKÍ hefur ákvörðunarvald í þessu (sjá nánar næsta lið).

Þannig verða lágmörkin aldurstengd fyrir unglunga, en fyrir afrekshópin verða einnig sett ákveðin lágmörk. Þetta er mjög gott hvatakerfi sem hefur sannað gildi sitt. Síðan þegar kemur að mismunandi þrepum afrekshópsins verði farið eftir öðrum gildum, sem hafa með hugarfar, ástundun og annað að gera sem er ekki bara beinn árangur. Allir þátttakendur í hópum TKÍ verða skyldugir til þess að taka þátt í verkefnum TKÍ bæði innanlands og utan og ekki verða gefnar undanþágur frá því nema um meiðsli sé að ræða. Mjög hart verður tekið á þessu.

## **Verkefnastjóri – landsliðs- og aðstoðarlandsliðsþjálfari**

Stefnt er að því að ráða verkefnastjóra íþrótt- og afreksstefnu TKÍ. Hann mun hafa yfirumsjón með íþrótt- og afreksstefnunni samkvæmt starfssamningi sem stjórn TKÍ gerir við hann. Aðstoðarþjálfari verður valinn til eins árs í senn til að vera landsliðsþjálfari til aðstoðar. Stjórn TKÍ skipar 3 manna landsliðsnefnd sem verður landsliðsþjálfari til aðstoðar. Stefnt skal að því að nýta fagteymi ÍSÍ í samvinnu við

þá, s.s. læknisaðstoð, sjúkráþjálfunaraðstoð, nudd, sálfræði, lífeðlisfræðiaðstoð, næringarfræði aðstoð, mælingar og prófanir.

Verksvið verkefnastjóra verður eftirfarandi:

- Hafa yfirumsjón með afrekshóp, landsliðshóp og úrvalshóp unglunga.
- Velja í hópana og landslið með stjórn TKÍ að fenginni ráðgjöf íþrótta- og afreksnefndar TKÍ.
- Vinna í nánú samstarfi við félagsþjálfarana; skipuleggja og hafa eftirlit með þjálfuninni.
- Hafa eftirlit með að undirbúningur landsliða og einstaklingana í keppnisferðir á vegum TKÍ séu í lagi.
- Hafa eftirlit með að þjálfunarmál og aðstöðumál einstaklinga allra hópanna séu í lagi.
- Skipuleggja æfinga og keppnisferðir í samráði við félagsþjálfara, félögin og íþróttamennina.
- Sjá til þess að íþróttamennirnir fái og nýti sér fagteymi ÍSÍ í samvinnu við TKÍ.
- Sjá um umsóknir í Afrekssjóð og aðra sjóði í samvinnu við stjórn TKÍ.
- Vera ráðgjafi TKÍ í stefnumótun til framtíðar.
- Vera milligönguaðili íþróttafólksins við stjórn TKÍ.
- Vera tengiliður stjórnar TKÍ og afreksíþróttamannanna við fjölmiðla.
- Koma að útbreiðslu og kynningu á íþróttinni á vegum TKÍ
- Setja inn æfinga og keppnisferðir á TKÍ.
- Taka þátt í fjárhagslegri stefnumótun TKÍ.

### **Verkefni hópa TKÍ**

Stefnt skal að eftirtöldum verkefnum eftir því sem fjárhagur leyfir:

Afrekshópar

gull og silfur

1. NM, EM, HM og Ólympíuleikar
2. Opin mót s.s Scandinavia-, Dutch-, USA- og Belgian Open
3. Landsliðsverkefni
4. Bikarkeppni TKÍ
5. Útbreiðsla og kynning á vegum TKÍ
6. Æfingabúðir, fundir, erlendis og innanlands

brons og úrvalshópur unglunga:

1. NM.
2. Unglingalandslið og eftir atvikum landsliðsverkefni
3. Bikarkeppni TKÍ
4. Æfingabúðir og fundir innanlands og eftir atvikum erlendis

## **Afrekshópar.**

Stjórn TKÍ heldur úti (starfrækir) eftirtalda afrekshóp:

- A-landslíð karla og kvenna: Í því eru þeir sem erindi eiga á G-mót.
- Landslíð karla og kvenna: 17+

Landslíðsþjálfarar skulu vinna náíð með þjálfurum þeirra félaga sem eiga menn í landslíðum á hverjum tíma.

Verkefni A-landslíðs eru að vinna sér þátttökurétt á EM, HM og OL. A-landslíðsmenn skulu sækja mót og æfingabúðir heima og erlendis samkvæmt ákvörðun landslíðsþjálfara. Sú krafa er gerð á A-landslíðsmenn að þeir taki þátt í öllum mótum innanlands sem þeim er möguleg þátttaka í og líkamlegt ástand og geta þeirra sé í samræmi við kröfur landslíðsþjálfara. Kostnaður við A-landslíð greiðist að hluta af TKÍ.

Verkefni B-landslíðs eru að vinna sér sæti í A-landslíði. Til þess að koma til greina sem A-landslíðsmaður þarf að vinna til verðlauna á Norðurlandamóti. Innan þessa landslíðs eru einnig þeir sem ekki hafa sett markmið á OL, HM eða EM en hafa samt í hyggju að keppa á alþjóðlegum vettvangi og eru hæfir til þess að mati landslíðsþjálfara. Verkefni A og B-landslíðs er að taka þátt í Smáþjóðaleikunum, svo og Norðurlandamótum auk G-móta sem skulu ákveðin í samráði við þau félög sem eiga þátttakendur í þessu landslíði. Fjármögnun við starf B-landslíðs skal TKÍ standa að í samstarfi við félögin og iðkendur sjálfa.

Verkefni landslíðs U&E eru NM og þátttaka í einum erlendum viðburði til viðbótar árlega sem skal ákveðinn í samráði við þau félög sem eiga þátttakendur í þessu landslíði og lokamarkmið hópsins eru Smáþjóðaleikarnir eða sambærileg mót. Fjármögnun við starf landslíðs U&E skal TKÍ standa að í samstarfi við félögin og iðkendur sjálfa.

Landslíð Íslands í taekwondo eru valin af landslíðsþjálfurum hverju sinni og skulu þeir í það minnsta hafa eina úrtökuæfingu á ári. Þetta gildir fyrir báðar keppnisgreinar Kyorugi og Poomsae.

## **Æfingabúðir og fundir.**

Farið verði með einstaklinga í gull og silfur afrekshópnum, í æfingabúðir einu sinni á ári. Auk þess er stefnt að því að hóparnir hittist tvisvar sinnum á ári á fundum og/eða æfingabúðum með öðrum í afrekshópnum og/eða landslíðshópnum. Einstaklingar í bronsafrekshópnum fara í æfingabúðir a.m.k. tvisvar sinnum á ári á Íslandi og stefnt að því að þeir fari einu sinni á ári til útlanda með fyrrnefndum hópnum. Auk þess verða haldnir fundir með hópnum í sambandi við æfingabúðirnar.

Landslíðshópur fari í æfingabúðir fyrir hvert verkefni. Auk þess verða haldnir að minnsta kosti tveir fundir á ári með öllum hópnum.

Úrvalshópur unglunga fari í æfingabúðir a.m.k. tvisvar sinnum á ári og tengjast ferðirnar eftir því sem við getur átt æfingabúðum landslíðshópsins.

Fundir verða haldnir í sambandi við æfingabúðirnar. Stefnt er að því að nota það besta sem býðst á hverjum tíma hvað varðar þjónustu og aðstöðu fyrir æfingabúðir, fundi og sérfræðiþjónustu.

Tilgangur æfingabúða er eftirfarandi:

- þjálfun með einkaþjálfara.
- samvinna íþróttamanna og þjálfara.
- prófanir, sérfræðiaðstoð.
- fyrirlestrar og uppákomur, sérfræðingar halda tölu.
- koma saman, kynnast og mynda liðsheild.

### **Útbreiðsla.**

Á sama tíma og afreksmennskan verði tekin föstum tókum verði unnið í útbreiðslu, t.d með heimsóknum afreksmanna út á land í félög og skóla. Efla þarf samstarf við fjölmiðla með því að skipa fjölmiðlafulltrúa. TKÍ hyggst sækja sérstaklega um styrki í útbreiðsluþátt sambandsins. Lögð verður áhersla á eftirtalda þætti útbreiðslustarfs í slíkum umsóknum:

- útgáfa kynningarbæklinga fyrir börn og íþróttakennara
- námskeið fyrir leiðtoga og þjálfara
- aðstoð við félög og deildir sem eru að hefja eða efla íþróttastarf sitt
- heimsókn afreksmanna til félaga vítt og breitt um landið
- auka og efla þátttöku stúlkna og kvenna í íþróttinni.
- auka umfjöllun og umræður um taekwondo í fjölmiðlum.
- öflug heimasíða

### **Fræðslumál.**

Stefnt er að átaki í fræðslumálum þjálfara í samræmi við fræðslukerfi ÍSÍ. Námskeið fyrir þjálfara verða haldin samkvæmt því reglulega. Stefnt er að halda námskeið fyrir þjálfara a.m.k. einu sinni á ári. Einnig þarf að halda áfram reglulegum dómara námskeiðum og auk þess að vinna að því að koma á fót leiðtoganámskeiðum.

### **Fjáröflun.**

TKÍ aflar fjár til reksturs íþrótt- og afrekssstefnunnar með aðildarfélögum og íþróttamönnum sjálfum. Allar greiðslur frá Afrekssjóði ÍSÍ, frá Ólympíufjölskyldunni, frá Ólympíusamhjálpinni og samkvæmt styrktarsamningum þeirra einstaklinga sem eru í Afrekshópi TKÍ verða lagðar inn á reikning TKÍ.

Markmiðið er að TKÍ sjái alfarið um allan kostnað vegna keppnisferða og æfingabúða þeirra sem eru í afrekshópnum auk þess sem stefnt er að launagreiðslum til þeirra sem eru í gullþrepi Afrekshópsins. Gert er ráð fyrir að kostnaður vegna æfingabúða úrvalshóps unglunga og landsliðshóps greiðist af félögum og/eða íþróttamönnum og einnig hluta í kostnaði vegna keppnisferða landsliða.

Nákvæm fjárhagsáætlun fyrir íþrótt- og afreksstefnuna verður unnin þegar styrktarsamningar og styrkir liggja fyrir. Lausleg áætlun um rekstur Afrekshópsins gerir ráð fyrir um 6-9 millj. króna veltu á ári. Launakostnaður verkefnastjóra og afreksmanna í gull- og silfurþrepum eru áætlaðar um 2-3 millj.kr. Ekki er gert ráð fyrir að TKÍ greiði aðstoðarþjálfara laun. Árlegur kostnaður við keppnisferðir, æfingabúðir og sérfræðipjónustu er áætlað 4-6 millj.kr. Tekjur eru áætlaðar frá Afrekssjóð ÍSÍ, öðrum sjóðum ÍSÍ og frá fyrirtækjum í formi styrkja. Fylgst verður með því að útgjöld fara aldrei fram úr tekjum sem búið er að tryggja á hverjum tíma.

### **Aðilar og ábyrgð.**

Stjórn TKÍ hefur alla umsjón og ber ábyrgð á afreksstefnu TKÍ.

Beinir aðilar að afreksstefnunni eru: Stjórn TKÍ, Afrekssjóður ÍSÍ, landsliðsnefnd, sérþjálfarar, taekwondofélögin og keppendur.

TKÍ hefur yfirumsjón með allri fjáröflun og úthlutun afreksstyrkja. Stjórn TKÍ getur falið undirnefndum á vegum stjórnar og félögum til að annast framkvæmd einstakra þátta afreksstefnunnar.

TKÍ skal kynna keppendum hlutverk þeirra, skyldur og væntingar sem gerðar eru til þeirra sem valdir eru í afrekshóp og/eða landsliðs sambandsins.

TKÍ skal vinna að því að virkja það fólk sem kemur að afreksmannastefnunni, til að vinna jafnframt með hóp ungra og upprennandi afreksmanna.