

## Afreksstefna LH 2020-2024 - drög

---



**Íþrótt - menning – lífstíll**

## Efnisyfirlit

Almenn atriði.....	3
Framkvæmdaraðilar og nefndir.....	3
Hlutverk LH.....	4
Hestamannafélögin.....	4
Hestaíþróttir.....	5
Þátttaka.....	5
Hæfileikamótun.....	5
Afreksíþróttafólk.....	5
Skilgreining á afrekum í hestaíþróttum.....	5
Skilgreining á afreksknöpum LH.....	5
Landsliðsverkefni LH.....	6
Verklag við val í landsliðshóp.....	7
Þjálfarar.....	8
Aðstaða.....	8
Fræðsla.....	8
Heilbrigðisteymi.....	9
Fjármögnun.....	9
Framtíðarsýn LH.....	10
Hegðunarviðmið.....	10

## Almenn atriði

Afreksstefna Landssambands hestamannafélaga (LH) er skipulag og markmið fyrir afreksstarf hestaíþróttá á Íslandi. Stefnan er fyrir tímabilið 2020-2024 og er unnin af landsliðsnefnd, verkefnastjóra afreksmála, framkvæmdastjóra LH og landsliðsþjálfara. Afreksstefnan skilgreinir afreksstarf LH sem leggur áherslu á að auka og bæta umgjörð í kringum afrekshópa með það að markmiði að efla hæfni og færni knapa til að gefa þeim tækifæri til að verða afreksmenn í hestaíþróttum á heimsvísu.

Stefnan er aðgengileg á vef sambandsins ásamt upplýsingum um afreksstarf LH. Stefnan skal lögð fyrir landsþing LH 2020 til samþykktar og tekin til umfjöllunar á landsþingum sem haldin eru annað hvert ár.

## Framkvæmdaraðilar og nefndir

**Stjórn LH** felur landsliðsnefnd að móta afreksstefnu og fylgja eftir markmiðum hennar. Allar ákvarðanir um afreksstefnu eru bornar undir stjórn til samþykktar.

**Framkvæmdastjóri** er ábyrgur fyrir því að afreksstefnu LH sé framfylgt.

**Verkefnastjóri afreksmála** er starfsmaður landsliðsnefndar og heldur utan um ýmis verkefni í tengslum við afreksmál LH. Þar á meðal:

- Hæfileikamótun LH.
- Verkefni varðandi landslið og landsliðsferðir.
- Líkamlegar mælingar á atgervi knapa í landsliðshópum.
- Auka aðgengi knapa að heilbrigðisteymi.
- Önnur verkefni.

**Landsliðsnefnd** starfar í umboði stjórnar. Hlutverk landsliðsnefndar er að ráða þjálfara ásamt því að vinna að fjáröflun og undirbúningi fyrir viðburði og verkefni í kringum afrekshópa LH (A-landslið, U-21árs landslið og hæfileikamótun LH). Stór hluti af vinnu nefndarinnar er fjáröflunarstarf.

**Þjálfarar afrekshópa LH** starfa eftir afreksstefnu LH og heyra undir landsliðsnefnd. Þjálfari A-landsliðs og þjálfari U-21 árs landsliðs eru í hlutastarfi allt árið um kring og sjá um val í landsliðshópa fyrir hvert ár, ásamt öðrum verkefnum í kringum afrekshópa LH. Fyrir stórmót eru skipaðir aðstoðarmenn aukalega í þjálfarateymi. Þjálfarar í hæfileikamótun LH eru ráðnir til 1 árs í senn. Þeir koma að þjálfun og viðburðum sem haldnir eru allt árið um kring.

**Íþróttta- og ólympíusamband Íslands (ÍSÍ)** er hluti af afreksstefnu sérsambandanna. ÍSÍ styður við afreksfólk og sérsambönd með styrkveitingum, kemur að menntunarmálum, gefur upplýsingar o.fl. Þetta er ein af forsendum þess að hægt sé að framfylgja afreksstefnu og framtíðarsýn LH.

## Hlutverk LH

Landssamband hestamannafélaga (LH) eru heildarsamtök hestamannafélaganna í landinu.

### Hlutverk og markmið LH í afreksstarfi er:

- Að halda úti virkri afreksstefnu.
- Að veita upplýsingar um afreksstarf LH og aðgengi að því á vef sambandsins.
- Að styðja við fagleg vinnubrögð í afreksstarfi.
- Að auka aðgengi að heilbrigðisteymi.
- Að aðstoða hestamannafélögin við uppbyggingu afreksstarfs/afreksknapa.
- Að aðstoða afreksefni eftir fremsta megni að samræma iðkun náms og starfs.
- Að halda námskeið í reiðmennsku árlega fyrir iðkendur í afrekshópum LH ásamt fræðslu um þætti sem tengjast líkamlegu og andlegu atgervi knapa.
- Að þjálfun afreksfólks og afreksefna sé aðeins í höndum þjálfara sem hafa menntun og reynslu.
- Að aðstoða knapa í afrekshópum LH til að komast á æfingar og mót erlendis.
- Að vinna í því, eins og hægt er, að lágmarka kostnað knapa í landsliðsverkefnum.

## Hestamannafélögin

Hestamannafélögin gegna mikilvægu hlutverki sem uppeldisstöðvar fyrir knapa. Hestamannafélögin út um allt land eru nauðsynlegur þáttur í uppbyggingu á afreksstarfi. Þar fer öll þjálfun og kennsla fram og þar fá félagsmenn tækifæri til að þjálfa sig fyrir keppni, bæði á félagsmótum, opnum mótum og stærri mótum.

Hestamannafélögin halda reiðnámskeið og fræðslu fyrir alla aldurshópa. Það er metnaður hestamannafélaga að ráða til sín vel menntaða reiðkennara og nokkur félög eru nú þegar orðin fyrirmyndarfélög innan ÍSÍ.

Knaparnir sjálfir eru miðpunktur afreksstefnunnar. Mikilvægt er að þeir séu sjálfir meðvitaðir um sitt hlutverk og séu tilbúnir til að takast á við það verkefni að verða og/eða vera afreksknapi og séu meðvitaðir um stefnu og markmið LH í afreksmálum.

## Hestaíþróttir

### Þátttaka

Árið 2019 eru 11.793 iðkendur skráðir í 44 hestamannafélög á landinu. Til að iðkendum fjölgi þarf starf hestamannafélaga að vera öflugt. LH styrkir starf hestamannafélaga með aðkomu að ýmsum verkefnum. Stefna LH er leggja áherslu á að styðja við verkefni sem gera fleirum kleift að stunda íþróttina.

### Hæfileikamótun

Hæfileikamótun LH er verkefni sem nær yfir hestamannafélög um allt land. Gjaldgengir í hópinn eru unglingar á aldrinum 14-17 ára. 48 knapar að lágmarki eru valdir ár hvert og skipt í hópa svæðisbundið, á Höfuðborgarsvæði, Suðurlandi, Norðurlandi, Vesturlandi og Austurlandi.

Tilgangur verkefnisins er að efla uppbyggingu afreksstarfs hestaíþróttar og efla færni efnilegra knapa í unglingsflokkum sem stefna á að ná árangri í hestaíþróttum.

## Afreksíþróttafólk

### Skilgreining á afrekum í hestaíþróttum

- Heimsmeistari í grein innan hestaíþróttar.
- Norðurlandameistari í grein innan hestaíþróttar.
- Íslandsmeistari í grein innan hestaíþróttar.
- Landsmótssigurvegari í grein innan hestaíþróttar.
- Þátttaka á Heimsmeistaramóti íslenska hestsins (HM).
- Þátttaka á Norðurlandamóti íslenska hestsins (NM).
- Þátttaka á Íslandsmóti.
- Þátttaka á Landsmóti.
- Íslandsmet eða heimsmet í skeiðkappreiðum.
- Vera meðal 10 efstu á heimslista FEIF (International Federation of Icelandic Horse Associations).

### Skilgreining á afreksknöpum LH

Samkvæmt ÍSÍ er afreksíþróttamaður sá einstaklingur sem stenst viðmið í viðkomandi íþróttgrein sem skilgreind er af viðkomandi sérsambandi. Afreksefni eru þeir einstaklingar sem að ekki hafa náð jafn langt en taldir eru geta skipað sér á bekk með þeim bestu með markvissri þjálfun.

**Framúrskarandi afreksknapi hestaíþróttá telst sá keppandi sem:**

- Er meðal allra fremstu knapa í fullorðinsflokki.
- Hefur unnið Heimsmeistaratitil, Norðurlandatitil, Íslandsmeistaratitil eða Landsmótstitil.
- Er efstur á heimslista FEIF.
- Æfir markvisst, hefur skýr markmið og líkamlegt og andlegt atgervi til að ná langt í hestaíþróttinni.

**Afreksknapi hestaíþróttá telst sá keppandi sem:**

- Er meðal fremstu knapa í fullorðinsflokki.
- Er í úrslitum á WR mótum.
- Er í úrslitum á Landsmóti.
- Er á meðal 10 efstu á heimslista FEIF.
- Æfir markvisst, hefur skýr markmið og líkamlegt og andlegt atgervi til að ná langt í hestaíþróttinni.

**Afreksefni telst sá keppandi sem:**

- Er meðal fremstu knapa í sínum aldursflokki.
- Er í U-21 árs landsliði eða Hæfileikamótun LH.
- Hefur verið valin/n í landsliðshóp fyrir HM eða NM í unglunga- eða ungmennaflokki.
- Er á meðal 100 efstu á heimslista FEIF.
- Hefur sýnt framfarir og æfir markvisst að því að bæta bæði líkamlega og andlega getu.

Afreksknapi og afreksefni geta verið valin til þess að keppa fyrir Íslands hönd á mótum erlendis.

**Landsliðsverkefni LH**

Landsliðsverkefni LH eru öll mót, æfingar og önnur verkefni landsliðsins þar á meðal líkamsmælingar, fyrirlestrar og stöðumat. Stærstu mótin á erlendum vettvangi í hestaíþróttum eru Heimsmeistaramót (HM) og Norðurlandamót (NM).

A-landslið (22 ára og eldri)	U-21 árs landslið (16-21 árs)	Hæfileikamótun LH (14-17 ára)
<input type="radio"/> HM	<input type="radio"/> HM	<input type="radio"/> NM
<input type="radio"/> NM	<input type="radio"/> NM	<input type="radio"/> Íslandsmót
<input type="radio"/> Íslandsmót	<input type="radio"/> Íslandsmót	<input type="radio"/> Landsmót
<input type="radio"/> Landsmót	<input type="radio"/> Landsmót	<input type="radio"/> WR mót
<input type="radio"/> WR mót	<input type="radio"/> WR mót	<input type="radio"/> Youth Cup
<input type="radio"/> Allra sterkustu	<input type="radio"/> Allra sterkustu	

Markmið LH er að unglingar í Hæfileikamótun LH taki þátt í afreksbúðum annað hvert ár.

### Verklag við val í landsliðshóp

Skilgreining á viðmiðum fyrir val á fulltrúum Íslands í landsliðshópa:

#### Landslið fullorðinna (A landslið)

- Íþróttamannsleg framkoma jafnt utan sem innan vallar.
- Mat þjálfara og tilfinning fyrir getu hests og knapa (parsins) til að ná árangri.
- Sigur í sérhverri grein á HM tryggir sæti í landsliðinu.
- Árangur á t.d. Norðurlandamóti, Íslandsmóti og/eða Landsmóti.
- Árangur í íþróttakeppni (WR mót).
- Árangur í gæðingakeppni.

#### U-21 árs landslið

- Íþróttamannsleg framkoma jafnt innan sem utan vallar.
- Mat þjálfara og tilfinning fyrir getu hests og knapa (parsins) til að ná árangri.
- Sigur í sérhverri grein á HM tryggir sæti í landsliðinu.
- Árangur á t.d. Norðurlandamóti, Íslandsmóti og/eða Landsmóti.
- Árangur í íþróttakeppni (WR mót).
- Árangur í gæðingakeppni.

Til þess að koma til greina í landsliðshóp í hestaíþróttum er æskilegt að knapi keppi á eftirfarandi mótum á undanfarandi ári fyrir val (val fer fram í janúar hvert ár).

- Íslandsmót.
- Landsmót.
- Önnur WR mót.
- Gæðingakeppni.

Undantekningar geta verið:

- Ef knapi og hestur (par) hefur sýnt fram á úrvals árangur á móti/mótum þá getur þjálfari valið parið á grundvelli frammistöðu og framfara knapa og hests – með áherslu á frammistöðu á WR móti/mótum annarsvegar og gæðingakeppni hinsvegar.

#### Markmið LH í afreksstarfi

- Vera leiðandi í afreksstarfi og í mótahaldi innan FEIF.
- Vera ávallt til fyrirmyndar í öllum afreksverkefnum.
- Efla liðsheild þar sem einstaklingar hestaíþróttar geta blómstrað.
- Stuðla að jöfnum rétti kynjanna í hestaíþróttum.

## Þjálfarar

Á hverju ári útskrifar Háskólinn á Hólum nemendur úr BS námi í reiðmennsku og reiðkennslu. Nemendur eiga að vera færir um fagleg störf sem tengjast reiðkennslu, tanningum, þjálfun, keppni og sýningum. LH leggur áherslu á að þjálfarar afrekshópa séu útskrifaðir reiðkennarar frá Hólum og hafi mikla reynslu og þekkingu af keppni, sýningum og reiðkennslu og geti haft áhrif á og stutt við þjálfun til að verða afreksíþróttaknapi.

Þjálfaramenntun ÍSÍ er önnur leið fyrir einstaklinga til mennta sig og fá þjálfararéttindi með áherslu á sína íþróttagrein. Til dæmis afreksknapi sem ekki er útskrifaður reiðkennari frá Háskólanum á Hólum eða með meistarapróf Félags tanningamanna (FT) en kemur til greina sem þjálfari afrekshópa LH, hefur möguleika á að taka þjálfararéttindi ÍSÍ og er þar með gjaldgengur þjálfari afrekshópa LH. Þjálfari getur verið skráður í námið þegar hann er að hefja störf.

- Til að þjálfarar A-landslið í hestaíþróttum þarf meistarapróf FT, reiðkennarapróf frá Hólum eða þjálfaramenntun ÍSÍ.
- Til að þjálfarar U-21 árs landslið í hestaíþróttum þarf meistarapróf FT, reiðkennarapróf frá Hólum eða þjálfaramenntun ÍSÍ.
- Til að þjálfarar Hæfileikamótun LH þarf meistarapróf FT, reiðkennarapróf frá Hólum eða þjálfaramenntun ÍSÍ (1-3 stig).

Þjálfarar afrekshópa LH sækja ráðstefnur og vinnustofur hjá Íþróttahreyfingunni.

## Aðstaða

Almennt er aðbúnaður góður hér á landi til að þjálfarar hross. Miklar framfarir hafa orðið sl. ár og er sérhæfð aðstaða víða um land, s.s. aðgengi að góðum reiðhöllum, keppnisvöllum og reiðleiðum. Sums staðar er í notkun hlaupabretti eða vatnsbretti og einnig sundlaugar til að auka fjölbreytni og gæði þjálfunar á hrossum.

LH hefur skrifstofuaðstöðu í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal. Ekki er til neinn eiginlegur þjódarleikvangur fyrir hestaíþróttir og sambandið sjálft hefur ekki neina aðstöðu til æfinga. LH er í góðu samstarfi við félögin um lán eða leigu á reiðhöllum og aðstöðu til æfinga eða funda.

## Fræðsla

Markmið LH er að auka framboð af fræðslu í formi fyrirlestra og styttri námskeiða fyrir þjálfara og knapa í afrekshópum LH. Mikilvægt er að fræðsla sé í boði fyrir alla þá sem koma að hestaíþróttum. Þar á meðal stjórnarfolk, þjálfara, foreldra og iðkendur og starfsfolk mannvirkja.



Þjálfaramenntun ÍSÍ og sérsambandanna er sameiginlegt verkefni þar sem ÍSÍ sér um kennslu á almennum hluta og LH ber ábyrgð á sérgreinahluta. Markmið LH er að efla enn meira upplýsingar og aðgengi að því.

## Heilbrigðisteymi

Heilbrigðisteymi ÍSÍ er samnefndi fagteyma sérsambanda ÍSÍ. Í fagteymi eru þeir aðilar sem koma að heilbrigðisþáttum og íþróttamælingum viðkomandi íþróttagreinar, s.s. lækna, sjúkraþjálfara, sálfræðingar, næringarfræðingar, lífeðlisfræðingar, íþróttfræðingar og aðrir fagaðilar tengdir sérsamböndum ÍSÍ, heilbrigðiskerfinu og menntastofnunum. Heilbrigðisteymi LH samanstendur af:

- Sjúkraþjálfara
- Íþróttfræðingi
- Sálfræðingi
- Lækni
- Dýralækni

Í landsliðsferðum á stórmót eins og HM ferðast heilbrigðisteymi á vegum LH með liðinu. Einnig hafa A- og U-21 árs landsliðin aðgang að sjúkraþjálfara sem þeir geta leitað til á ársgrundvelli.

Undanfarin ár hefur orðið mikil vakning meðal knapa varðandi þeirra eigin líkamspjálfun og mikilvægi þess til að auka árangur. Landsliðsknappar hafa aðgang að líkamsræktarstöð þar sem hver knapi ætti að geta fundið hreyfingu við sitt hæfi til að bæta líkamshreysti sinn. Stefna LH er að knapar í A- og U-21 árs landsliðum hugi að eigin líkamshreysti og mæti í líkamlegar mælingar 1-2 sinnum á ári.

Markmið LH er að allir afrekshópar LH fari í líkamlegar mælingar en einnig að safna gögnum um líkamshreysti afrekshópa og auka vitneskju og þróun á þessum þáttum frá yngri hópum upp í eldri afrekshópa.

## Fjármögnun

- Fjármunir til reksturs afrekshópa og afreksmála skilgreinast að mestu við stuðning frá afrekssjóði ÍSÍ og styrktaraðilum LH.
- Fjármögnun afrekstarfs er unnin af landsliðsnefnd, verkefnastjóra afreksmála og framkvæmdastjóra LH.

## Framtíðarsýn LH

- Að með öflugri afreksstefnu og afreksstarfi náist jákvæð og víðtæk áhrif sem verður hestaípróttinni til framdráttar.
- Að fjárhagsleg geta LH sé með þeim hætti að hægt sé að styðja enn frekar við einstaklinga, félög og þjálfara.
- Að LH geti stutt við afreksíþróttafólk sitt með þeim hætti að öllum sé gert kleift að taka þátt í afreksstarfi sambandsins.
- Að vera leiðandi og til fyrirmyndar í hestaípróttum á íslenskum hestum á alþjóðavísu.
- Að vera fyrirmyndarsamband.
- LH stefnir á að verða flokkað sem A-samband hjá Afrekssjóði ÍSÍ.

## Hegðunarviðmið

Kröfur eru gerðar til knapa sem valdir eru í landsliðið til að vera fulltrúar Íslands, jafnt utan sem innan vallar. Knapar eiga að vera til fyrirmyndar, sýna háttvísi og kurteisi og prúða hegðun. Þegar knapi og þjálfari keppa fyrir hönd Íslands er öll notkun áfengis og vímuefna bönnuð á meðan ferðinni stendur. Í landsliðsferðum er knapa skylt að klæðast viðeigandi landsliðsfatnaði hverju sinni. Hegðunarviðmið gilda jafnt fyrir landsliðsknapa, þjálfara og aðra á vegum LH.

LH er aðili að ÍSÍ og fellur undir siðareglur og hegðunarviðmið ÍSÍ.