



Afreksstefna Kraftlyftingasambands Íslands

Samþykkt á formannafundi 22. nóvember 2013
Staðfest á ársþingi 18. janúar 2014

AFREKSSTEFNA KRAFTLYFTINGASAMBANDS ÍSLANDS 2012- 2015

Efnisyfirlit

1. Efnisyfirlit.....	2
2. Kraftlyftingar á Íslandi – Fortíð og nútíð.....	3
3. Framtíðarsýn í afreksmálum.....	4
4. Skilgreining afreks.....	4
5. Markmið 2012 – 2015	5
6. Nauðsynlegar aðgerðir, forsendur og fleira	6
7. Framkvæmdaraðilar og hlutverk þeirra	7
8. Reglulegt endurmat á markmiðum	8

2. KRAFTLYFTINGAR Á ÍSLANDI – FORTÍÐ OG NÚTÍÐ

Kraftaíþróttir hverskonar hafa löngum verið vinsælar á Íslandi og áhugi manna á þeim mikill. Allt frá söguöld hefur líkamsstyrkur verið talinn til mannkosta og menn hafa reynt með sér í lyftingum. Ef ekkert annað var að hafa lyftu menn steinum, eins og nöfnin „Fullsterkur“, „Hálfsterkur“ og „Amlóði“ bera vitni um. Í mörgum fornsögum hittum við fyrir menn með viðurnefnið „sterki“ og var það virðingarheiti.

Í dag má segja að kraftlyftingaíþróttin sé besti vettvangur þeirra sem vilja reyna með sér í afli og hreinum styrk.

Eftir því sem næst verður komist var fyrst keppt í kraftlyftingum á Íslandi árið 1965. Þá var haldin liðakeppni milli Ármenninga og KR og skal haldið til haga að KR-ingar sigruðu í það sinnið. Í fyrstu var íþróttin stunduð sem liður í þjálfun annara íþróttagreina, sérstaklega af frjálsíþróttamönnum, en smátt og smátt byggðist upp aðstaða og félagsskapur þeirra sem lögðu þessa íþrótt fyrir sig sérstaklega. ÍSÍ stofnaði lyftinganevnd árið 1969 og fullgilt sérsamband Lyftingasamband Íslands var stofnað 1973 og hafði það umsjón bæði með ólympískum lyftingum og kraftlyftingum. Fyrsta Íslandsmótið í kraftlyftingum var haldið 1971 og komu margir sterkir keppendur fram á næstu árum og kepptu bæði innanlands og utan. Helst er að nefna Skúla Óskarsson sem var kjörinn íþróttamaður ársins í tvígang, þ.e. árin 1978 og 1980 og Jón Pál Sigmarsson sem hlaut þessa nafnbót 1981. Báðir voru þeir þjóðkunnir menn og vinsælir, bæði fyrir íþróttafrek sín og persónuleika. Kraftlyftingar voru stundaðar á vegum ÍSÍ fram til ársins 1985 þegar kraftlyftingamenn sögðu skilið við Lyftingasamband Íslands og stofnuðu eigin félagsskap undir nafninu Kraftlyftingasamband Íslands (KRAFT), en utan ÍSÍ.

Með stofnun Kraftlyftingasambands Íslands innan ÍSÍ, þann 15. apríl 2010 hafa kraftlyftingar aftur tekið sæti meðal viðurkenndra íþróttagreina í landinu. Kraftlyftingasambandið, sem hefur haldið viðurnefninu KRAFT, hefur að markmiði að byggja á hefðum fyrri ára með nútímaþekkingu og – aðferðum og skapa heilbrigðan vettvang fyrir sterka Íslendinga til að gera garðinn frægan á mótum innanlands sem og erlendis. Töluverð reynsla og aðstaða til æfinga er fyrir hendi í landinu, á opinberum líkamsræktarstöðvum svo langt sem það nær og í sérútbúnum kraftlyftingasölum, ekki síst hjá þeim íþróttafélögum sem stofnað hafa deildir um kraftlyftingar.

Íslenskir keppendur náðu góðum árangri á alþjóðavettvangi árið 2012. Fjórir einstaklingar komust á verðlaunapall á Norðurlandamóti, Evrópumóti og Heimsmeistaramóti í hinum ýmsu aldursflokkum. Íslendingar eignuðust heimsmeistara drengja í réttstöðulyftu og Auðunn Jónsson, Breiðabliki, náði bestum árangri allra og lenti í 10. sæti á heimslista í sínum þyngdarflokk. Á árinu 2013 hefur góður árangur náðst á erlendum vettvangi.

Í kraftlyftingaíþróttinni geta menn átt langan feril. Líkamlegur styrkur byggist upp á löngum tíma, með rétttri og markvissri ástundun og algengt er að menn nálgist hámark ferilsins þegar jafnaldrar þeirra í öðrum íþróttagreinum hafa lagt „skóna á hilluna“. Þetta er ekki síður afreksíþrótt hinna fullorðnu en hinna ungu, en lægsti leyfilegi keppnisaldur er 14 ára. Af líffræðilegum ástæðum er ekki talið heppilegt að yngri börn leggi stund á kraftlyftingar sem keppnisíþrótt. Upp að þeim aldri geta krakkar æft og keppt í styrktarþríþraut. Þá er keppt í langstökki jafnfætis, bekkpressu þar sem fjöldi endurtekninga með fasta þyngd ræður sigri og boltakasti aftur fyrir sig.

Styrktarþjálfun er liður í allri almennri heilsurækt og gagnast fólki á öllum aldri, körlum jafnt sem konum. Kraftlyftingar eru auk þess mjög aðgengileg íþrótt fyrir marga sem búa við fötlun og víða erlendis keppa fatlaðir til jafns við aðra á opnum mótum. Allt starf Kraftlyftingasambandsins, þar með talið í afreksmálum, er unnið í samræmi við lög og reglur ÍSÍ og Alþjóða kraftlyftingasambandsins (IPF).

3. FRAMTÍÐARSÝN Í AFREKSMÁLUM

Meðal verkefna KRAFT er að tefla fram landsliðum í alþjóðlegum keppnum bæði í keppnum með og án búnaðar (klassískar kraftlyftingar). Sambandið vinnur að því að byggja upp faglega þekkingu og fjárhagslegt bolmagn til að veita afreksmönnum af báðum kynjum, nauðsynlegan stuðning. Áframhaldandi uppbygging í félögum og mikil áhersla á nýliðun er nauðsynlegur grunnur. Íslenska landsliðið skal vera sjálfsagður þátttakandi á stórmótum erlendis bæði í karla- og kvennaflokki. Íslensk ungmenni með hæfileika á þessu sviði skulu fá tækifæri til að nýta hæfileika sína að fullu. Sambandið vinnur að því að bjóða erlendum keppendum til Íslands, með því að halda alþjóðamót á Íslandi á næstu árum. Þetta eru markmið til langs tíma, en nauðsynlegt er að vera bæði nær- og fjarsýn í markmiðasetningu. Góðir hlutir gerast hægt og í þessu skjali má sjá raunhæf og mælanleg markmið fyrir árin 2013 – 2015.

4. SKILGREINING AFREKS

Afreksmenn skiptast í þrjá hópa, A-hóp, B-hóp og C-hóp.

A-hópur

Afreksmenn sem teljast líklegir til þess að verða meðal 8 bestu á heimslista IPF, í sínum þyngdarflokk.

B-hópur

Afreksmenn sem eru meðal 20 bestu á heimslista IPF, í sínum þyngdarflokk.

C-hópur

Afreksmenn sem eru meðal 40 bestu á heimslista IPF, í sínum þyngdarflokk. Auk þess er hópur ungra afreksefna og hópur öldunga.

Ung afreksefni

Ungmenni sem sýna sérstaka hæfileika og ástundun að mati landsliðsnefndar.

Öldungar

Þeir sem landsliðsnefnd og landsliðsþjálfari telja að eigi erindi á alþjóðleg mót öldunga. Sjá nánar á: <http://kraft.is/afreksmal/>

5. MARKMIÐ 2013–2015

Þátttöku- og árangursmarkmið á alþjóðamótum

Ár	Mót	Þátt-takendur	Árangur
2013	NM	Unglingar	10+ Norðurlandameistarar í tveimur flokkum
	EM	Unglingar	5 Vinna til þriggja verðlauna
		Opinn flokkur	4 Einn til tveir í einu af fimm efstu sætunum
	HM	Unglingar	4 Tvenn verðlaun
Opinn flokkur		4 Einn til tveir í tíu efstu sætunum	
2014	NM	Unglingar	6 Norðurlandameistarar í tveimur flokkum
		Opinn flokkur	10+ Tveir í einu af tíu efstu sætunum
	EM	Unglingar	6 Vinna til þriggja verðlauna
		Opinn flokkur	5 Einn til tveir í einu af fimm efstu sætunum
HM	Unglingar	5 Tvenn verðlaun	
	Opinn flokkur	5 Einn til tveir í tíu efstu sætunum	
2015	NM	Unglingar	6 Norðurlandameistarar í tveimur flokkum
	EM	Unglingar	6 Vinna til þriggja verðlauna
		Opinn flokkur	5 Einn til tveir í einu af fimm efstu sætunum
	HM	Unglingar	5 Tvenn verðlaun
Opinn flokkur		5 Einn til tveir í tíu efstu sætunum	

6. NAUÐSYNLEGAR AÐGERÐIR, FORSENDUR OG FLEIRA

Þjálfaramenntun

Á tímabilinu ætlar KRAFT að vinna að menntun og skipulagi þjálfaramála í landinu. Sérgreinahluti í þjálfaramenntun 1 og 2 verður skilgreindur og boðið verður upp á það nám.

Landsliðsþjálfari

Útbúin hefur verið starfslýsing fyrir stöðu landsliðsþjálfara og ráðið í stöðuna.

Alþjóðamót á Íslandi

Á tímabilinu mun KRAFT halda tvö Norðurlandamót. Í febrúar 2013 var haldið Norðurlandamót unglinga og í ágúst 2014 verður haldið Norðurlandamót í opnum flokki.

Útbreiðsla kraftlyftinga á Íslandi

Útbreiðslunefnd hefur sett sér þau markmið fyrir tímabilið, að íþróttin skuli stunduð í öllum landshlutum og að koma fjölda skráðra iðkenda í Felix verði yfir 1500 á landsvísu í lok ársins 2015.

Fjölgun og endurmenntun dómara

Dómaranefnd hefur samið reglugerð um dómaramál sambandsins. Þar eru tekin fyrir réttindi dómara svo og gerð og gildistími dómaraskírteina. Einnig er fjallað um skyldur félaga og deilda í dómaramálum. Markmið er að fjölga alþjóðadómurum svo og að hvert félag komi sér upp dómurum.

Fjölgun fyrirmyndarfélaga

Nú þegar hafa tvö félög innan KRAFT hlotið viðurkenningu ÍSí sem fyrirmyndarfélag. Áhersla er lögð á að öll félög innan Kraft afli sér þeirrar viðurkenningar og verður þeirri vinnu haldið áfram.

7. FRAMKVÆMDARADILAR OG HLUTVERK ÞEIRRA

Stjórn KRAFT

Vinnur að uppbyggingu og útbreiðslu íþróttarinnar í landinu. Stjórnin skipar í nefndir fyrir einstaka málaflokka. Það er einnig í verkahring stjórnar að ráða landsliðsþjálfara. Nefndir og aðrir framkvæmdaaðilar svara til stjórnar, enda ber hún endanlega ábyrgð og fer með æðsta vald fram að næsta Kraftlyftingapingi.

Landsliðsnefnd

Starfar í umboði stjórnar og setur m.a. reglur um val í landslið í nánu samstarfi við landsliðsþjálfara.

Fræðslunefnd

Vinnur að fræðslumálum, svo sem að skipuleggja og halda námskeið til þjálfararéttinda.

Mótanefnd

Annast yfirstjórn mótamála KRAFT, þ.m.t. skipulagningu Íslandsmóta, niðurröðun þeirra, eftirlit og framkvæmd.

Dómaranefnd

Hefur umsjón með dómaramálum, dómaraprófum, útgáfu dómaraskírteina, endurmenntun o.fl.þ.h.

Útbreiðslunefnd

Vinnur að stofnun nýrra félaga og deilda um land allt. Aðstoðar forráðamenn og stjórnir félaga í uppbyggingarmálum og hvetur til rétttrar og fullkominnar skráningar í Felix, félagaskráningarkerfi ÍSÍ.

Fjölmiðla- og kynningarnefnd

Vinnur að því að gera kraftlyftingar sýnilegar í fjölmiðlum og að koma afrekum okkar fremsta íþróttafólks á framfæri og fyrir almenningssjónir.

Heiðursmerkjanefnd

Vinnur fyrst að hönnun og lýsingu heiðursmerkja KRAFT. Hefur síðan umsjón með vali á einstaklingum sem hún telur að hafi unnið með starfi sínu eða afrekum, til slíkra viðurkenninga. Val nefndarinnar verður lagt fyrir stjórn KRAFT, með rökstuðningi, til samþykktar.

Landsliðsþjálfari

Starfslýsing og skilgreining á ábyrgð.

Kraftlyftingafélög

Þjálfun afreksmanna fer að lang mestu leyti fram innan kraftlyftingafélaganna. Félögin upplýsa landsliðsnefnd um efnilega keppendur. Gott samstarf þarf að vera milli félaga, landsliðsnefndar og landsliðsþjálfara.

Afreksfólk

Skyldur og réttindi.

ÍSÍ

Stefnumörkun, markaðssetning, fagteymi, stoðþjónusta, fjárhagsstyrkir ofl.

8. REGLULEGT ENDURMAT Á MARKMIÐUM

Afreksstefnan skal endurskoðuð á formannafundi í nóvember árlega. Stjórn KRAFT mun nota álit og ábendingar formannafundar ásamt greinagerð landsliðsnefndar til hliðsjónar við endurmat. Breytingar á afreksstefnunni, ef einhverjar eru, verða síðan kynntar á Kraftlyftingaþingi og uppfært skjal birt á heimasíðu KRAFT. Einnig mun það verða sent þeim sem fer með mál afrekssviðs ÍSÍ.

Þannig samþykkt á formannafundi Kraftlyftingasambands Íslands 22. nóvember 2013.

Samkomulag Kraftlyftingasambands Íslands við landsliðsmenn

Samkomulag þetta er á milli Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) og

Markmið KRAFT eru m.a. að efla kraftlyftingaíþróttina innanlands og vera fulltrúi Íslands erlendis í tengslum við keppnir og alþjóðasamstarf um kraftlyftingar.

ÁKVÆÐI FYRIR KEPPENDUR Í LANDSLIÐI

Landsliðsnefnd KRAFT í umboði stjórnar og keppandi skulu í sameiningu skilgreina með skriflegum hætti markmið keppandans á komandi keppnisári. Markmiðin byggja á afreksstefnu KRAFT og taka mið af fjárhagsáætlun ársins, árangri keppanda á sl. ári og óskum hans.

SKYLDUR KRAFT

KRAFT leggur til:

1. Þjálfara / aðstoðarmann.
2. Þátttökugjald og greiðslu fyrir lyfjapróf.
3. Landsliðsbúning.
4. Skráningar og samskipti við mótshaldara og alþjóðasamtök s.s. IPF, EPF og NPF

SKYLDUR KEPPANDA

Æfingar og þátttaka í mótum

Keppandi skal fylgja æfingaáætlun sem landsliðsþjálfari semur eða samþykkir. Keppandi skal haga þjálfun sinni og öðrum þáttum sem landsliðsþjálfari telur hafa áhrif á árangur, eftir óskum og leiðbeiningum landsliðsþjálfara. Skráningar á öll mót eru háðar því að mótið samrýmist æfingaáætlun keppandans.

Mót

Keppandi tekur þátt í þeim mótum sem samið hefur verið um. Keppandi skal dvelja á keppnishótelum á meðan á móti stendur og hlýða þeim reglum sem landsliðsþjálfari og landsliðsnefnd setur um keppnisferðir.

Styrkir

Keppandi skal ekki þiggja styrki eða gera samkomulag við styrktaraðila án samþykkis landsliðsnefndar KRAFT. Keppandi skal upplýsa landsliðsnefnd um alla þá styrki sem hann hlýtur vegna þátttöku í kraftlyftingum.

Landsliðsbúningur

Keppandi skal klæðast landsliðsbúningi þegar hann kemur fram sem fulltrúi KRAFT á erlendum vettvangi. Landsliðsbúningi skal keppandi skila heilum og hreinum strax að keppnisferð lokinni.

9

Lyfjamál

1. Keppandi skal fylgja gildandi reglum um lyfjanotkun og –eftirlit, þ.e. reglum ÍSÍ, WADA og IPF. Það er á ábyrgð keppandans að kynna sér gildandi reglur.
2. Keppanda er skylt að mæta í lyfjapróf og þekkja viðurlög við brotum á reglum.
3. Keppandi skal upplýsa landsliðsnefnd um notkun lyfja sem hann þarf að nota samkvæmt læknisráði og sækja þarf um undanþágu fyrir.
4. Allir keppendur sem keppa fyrir Íslands hönd í kraftlyftingum á erlendum mótum í fyrsta sinn, skulu hafa gengist undir lyfjapróf innan 6 mánaða fyrir viðkomandi mót.

Athygli skal vakin á því að ýmis fæðubótarefni geta innihaldið efni á bannlista. ATH: Keppandi skal án tafar tilkynna landsliðsnefnd ef fyrirsjáanlegt er að hann geti ekki staðið við skuldbindingar samkvæmt samkomulagi þessu vegna meiðsla eða annara ástæðna.

Ógilding samnings

Eftirfarandi atriði valda ógildingu samningsins.

1. Keppandi fylgir ekki settri æfingaáætlun sem landsliðsþjálfari semur eða samþykkir. Keppandi vanrækir að mæta á landsliðsæfingar eða uppfyllir ekki aðra þætti sem landsliðsþjálfari telur hafa áhrif á árangur og hefur gert grein fyrir. Viðurlög: Samningur fellur úr gildi.
2. Keppandi uppfyllir ekki skilyrði um lágmarksárangur til þátttöku erlendis. Viðurlög: Keppandi fer ekki til keppni.
3. Keppandi fær ekki að keppa vegna ástæðna sem hann hefði mátt koma í veg fyrir, eins og t.d. ef hann nær ekki vigt í þann þyngdarflokk sem hann er skráður í. Viðurlög: Hafi keppandi hlotið styrk frá KRAFT til keppnisferðar á viðkomandi mót ber honum að endurgreiða styrkinn.
4. Keppandi stenst ekki lyfjapróf. Viðurlög: Keppandi endurgreiðir alla styrki sem hann hefur hlotið vegna kraftlyftinga á almanaks árinu.

Samkomulagið gefur keppandanum ekki skilyrðislausan rétt til þátttöku á alþjóðamótum.

Endanlegt úrtak er í höndum landsliðsnefndar og landsliðsþjálfara.

Samkomulag þetta gildir frá _____ til _____

Bæði einstaklingurinn og sambandið eru bundin af reglum ÍSÍ, KRAFT og IPF. Það er á ábyrgð beggja að kynna sér þær reglur sem gilda hverju sinni.

Ég hef lesið samkomulagið um þátttöku erlendis fyrir hönd Kraftlyftingasambands Íslands og staðfesti hér með samþykki mitt. Ég mun fylgja þeim reglum sem í gildi eru og leggja mig fram við að efla íslenskar kraftlyftingar og vera verðugur fulltrúi Kraftlyftingasambands Íslands og íslensku íþróttahreyfingarinnar.

Dagsetning : _____

_____ Kt. _____ Keppandi

_____ F.h. Kraftlyftingasambands Íslands

Starfslýsing

Starfslýsing landsliðsþjálfara

Þjálfar, eða hefur eftirlit með þjálfun einstaklinga sem valdir hafa verið í landsliðið.

Verkefni

- Landsliðsþjálfari aðstoðar landsliðsnefnd við val á keppendum í landsliðið og í hóp afreksefna.
- Landsliðsþjálfari skal í samvinnu við hvern einstakling í landsliði gera æfinga- og keppnisáætlun.
- Landsliðsþjálfari skal koma að þjálfun og markmiðasetningu afreksefna í samráði við félög og þjálfara þeirra.

Vinnutími

Ætlast er til af landsliðsþjálfara að hann stýri sjálfur vinnutíma sínum, en með það að markmiði að hafa þarfir og árangur einstaklinga í landsliði í fyrirrúmi.

Upplýsingar um landsliðsþjálfara verða á heimasíðu KRAFT, bæði sími og netfang.

Landsliðsþjálfari verður ráðinn til fjögurra ára í senn.

Greiðslur og kostnaður

Laun landsliðsþjálfara verða til að byrja með miðuð við 50% starfshlutfall og háð samningum við viðkomandi einstakling og fjárhagslega getu sambandsins. Laun verða endurskoðuð í upphafi hvers árs með ofangreind atriði í huga.

Allur ferðakostnaður vegna keppnisferða erlendis verður að fullu greiddur. Daglegur útgjaldakostnaður vegna starfsins verður skilgreindur sem sérstök greiðsla ofan á umsamin laun.

Ábyrgð

- Að tryggja sem bestan árangur íslenskra keppenda á alþjóðamótum.
- Að finna og hlúa að ungum afreksefnum með langtímamarkmið í huga.
- Að sýna sjálfstæði og frumkvæði í starfi.
- Að vinna náið með landsliðsnefnd og stjórn KRAFT.

Skipun

Landsliðsnefnd – Umboð og reglur um val í landslið

Nefndin er skipuð af stjórn KRAFT til eins árs í senn og skal formaður nefndar skipaður sérstaklega. Nefndina skipa 3 menn.

Hlutverk og verkefni

Hlutverk nefndarinnar eru:

- Að setja sér vinnureglur við val á landsliði.
- Að velja í samvinnu við landsliðsþjálfara, keppendur til þátttöku á alþjóðamótum.
- Að vera landsliðsþjálfara til aðstoðar.
- Að hafa umsjón með landsliðsbúningum.
- Að sinna öðrum verkefnum sem stjórn KRAFT kann að fela henni.

Landsliðsnefnd í samvinnu við landsliðsþjálfara gerir tillögu til stjórnar KRAFT um keppendur til þátttöku á alþjóðamótum hvers árs. Tillögunni skal skilað til stjórnar eigi seinna en í fyrstu viku ársins. Til grundvallar við valið skal m.a. hafa eftirfarandi sem viðmið:

- Keppendur þurfa að vera íslenskir ríkisborgarar.
- Keppendur hafa verið félagar í KRAFT í a.m.k. 12 mánuði fyrir mót. reglugerð
- Keppendur hafa uppfyllt skilyrði landsliðsnefndar og -þjálfara.
- Keppendur hafa tekið þátt í án þess að hafa fallið úr keppni a.m.k. tveimur meistaramótum á mótaskrá KRAFT á næstliðnu ári.
- Keppendur hafa verið með orðum sínum og hegðun íþróttinni til sóma. Árangursviðmið eru gefin út í desember ár hvert fyrir næsta ár. Þau eru einungis verkfæri sem landsliðsnefnd og -þjálfari nota við val í landslið. Kraftlyftingasamband Íslands tekur eindregna afstöðu gegn misnotkun lyfja. Það skal koma fram í öllum ákvörðunum sambandsins, einnig við val í landslið.