

Afreksstefna LH 2024-2028



Íþrótt - menning – lífstíll

Efnisyfirlit

Almenn atriði.....	3
Framkvæmdaraðilar og nefndir.....	4
Hlutverk LH.....	4
Hestamannafélögin.....	5
Þátttaka.....	5
Afreksíþróttafólk.....	6
Skilgreining á afrekum í hestaíþróttum.....	6
Skilgreining á afreksknöpum LH.....	6
Hæfileikamótun.....	7
Landsliðsverkefni LH.....	8
Verklag við val í landsliðshóp.....	8
Þjálfarar.....	9
Aðstaða.....	9
Fræðsla.....	10
Heilbrigðisteymi.....	10
Fjármögnun.....	10
Framtíðarsýn LH.....	11
Hegðunarviðmið.....	11

Almenn atriði

Afreksstefna Landssambands hestamannafélaga (LH) er skipulag og markmið fyrir afreksstarf hestaíprótta á Íslandi. Stefnan er fyrir tímabilið 2024-2028 og er mótuð af landsliðsnefnd og starfsmönnum LH, en síðan staðfest af stjórn LH. Afreksstefnan skilgreinir afreksstarf LH sem leggur áherslu á að auka og bæta umgjörð í kringum afrekshópa sambandsins, með það að markmiði að efla hæfni og færni knapa og gefa þeim tækifæri til að verða afreksmenn í hestaípróttum á heimsvísu.

Stefnan er aðgengileg á vef sambandsins ásamt upplýsingum um afreksstarf LH. Stefnan skal lögð fyrir landsþing LH 2024 til samþykktar og tekin til umfjöllunar á landsþingum, sem haldin eru annað hvert ár.

Afreksstjóri LH hefur yfirsýn yfir afreksstarfið og sér til þess að þjónusta sé í hæsta gæðaflokki hverju sinni í samráði við landsliðsþjálfara og yfirþjálfara hæfileikamótunar. Landsliðsþjálfarar sjá um utanumhald á sínum landsliðshópum og veita þeim einstaklingum sem standast kröfur jöfn tækifæri á þátttöku í afreksstarfinu. Landsliðsþjálfarar ásamt landsliðsnefnd leggja fram ferli að vali í landsliðshópa og úrvalshópa hæfileikamótunar.

Leiðarljós afreksstarfsins

- Tækifæri til þess að kynna hestafólki/knöpum úr öðrum félögum og mynda sterka liðsheild þvert á félagsaðild.
- Uppbyggilegt andrúmsloft á viðburðum og æfingum hæfileikamótunar og landsliðshópa.
- Að þátttakendur í afreksstarfinu upplifi sig sem mikilvægan hlekk í hópi sem vinnur að sameiginlegum markmiðum.

Heilbriggt afreksmiðað umhverfi:

Að einstaklingar í hæfileikamótun/landsliðshópum:

- Þroskist heildstætt sem ípróttafólk og dafni vel í afreksmiðuðu umhverfi.
- Fræðist um og fá úrræði/tæki til að tileinka sér heilsusamlegt lífni, bæði líkamlegt og andlegt.
- Auki færni í íprótt sinni, góð gildi og öðlist reynslu sem nýtist til framtíðar.
- Gangi stolt frá verkefnum sínum og framlagi fyrir Íslands hönd

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.

Afreksstjóri landssambandsins er starfsmaður landsliðsnefndar og heldur utan um ýmis verkefni í tengslum við afreksmál LH. Þar á meðal:

- Hæfileikamótun LH í samstarfi við yfirþjálfara hæfileikamótunar.
- Verkefni varðandi landslið og landsliðsferðir
- Greiða fyrir aðgengi knapa að heilbrigðisteymi og fræðslu
- Skipuleggur fræðslu og viðburði landsliðanna með landsliðsþjálfurum
- Tengiliður knapa við Landssambandið
- Önnur verkefni

Landsliðsnefnd starfar í umboði stjórnar. Hlutverk landsliðsnefndar er að ráða þjálfara og annað starfslið í kringum landsliðin, ásamt því að vinna að fjáröflun og undirbúningi fyrir viðburði og verkefni í kringum afrekshópa LH, (A-landslið, U-21árs landslið og hæfileikamótun LH). Allar mannráðningar og skuldbindandi samningar, á vegum nefndarinnar, þurfa að hafa fengið samþykki stjórnar LH.

Þjálfarar afrekshópa LH starfa eftir afreksstefnu LH og heyra undir landsliðsnefnd. Þjálfari A-landsliðs, þjálfari U-21 árs landsliðs og yfirþjálfari Hæfileikamótunar LH eru í hlutastarfi/verktöku á ársgrundvelli og sjá um val í landsliðshópa fyrir hvert ár ásamt öðrum verkefnum í kringum afrekshópa LH. Einnig geta verið starfandi aðstoðarmenn landsliðsþjálfara á ársgrundvelli. Fyrir stórmót eru ráðnir aðstoðarmenn aukalega í þjálfarateymi. Aðstoðarþjálfarar í Hæfileikamótun LH eru ráðnir til verkefna hverju sinni þegar þörf er á.

Íþrótt- 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 LH í afreksstarfi er:

- Að halda úti virkri afreksstefnu og virku afreksstarfi árið um kring
- Að veita upplýsingar um afreksstarf LH, tryggja gagnsæi og aðgengi að því á vef sambandsins
- Að styðja við fagleg vinnubrögð í afreksstarfi og námskeiðahaldi aðildarfélaganna á landsvísu.
- 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 tilskylda 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

Markmið LH í afreksstarfi

- Vera leiðandi í afreksstarfi og í mótahaldi innan alþjóðasamtakanna FEIF
- Vera ávallt til fyrirmyndar í öllum afreksverkefnum
- Efla liðsheild þar sem einstaklingar hestaípróttá geta blómstrað og að vellíðan og öryggi hjá afreksfólki sé í fyrirrúmi
- Stuðla að jöfnum rétti kynjanna í hestaípróttum

Hestamannafélögin

Þátttaka

Árið 2024 eru um 13500 iðkendur skráðir í 42 hestamannafélög á landinu. Til að iðkendum fjölgi þarf starf hestamannafélaga að vera öflugt.

Hestamannafélögin gegna mikilvægu hlutverki, m.a. sem uppeldisstöðvar fyrir afreksknapa með öflugum námskeiðahaldi á sínum félagssvæðum fyrir iðkendur á öllum stigum reiðmennskunnar. Hestamannafélögin út um allt land eru því nauðsynlegur þáttur í uppbyggingu á afreksstarfinu. 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 og halda flest öll úti öflugum æskulýðs- og fræðslustarfi. Það er metnaður hestamannafélaga að ráða til sín vel menntaða reiðkennara og þjálfara og nokkur félög eru nú þegar orðin fyrirmyndarfélag 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.

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 hestins (HM)
- Þátttaka á Norðurlandamóti íslenska hestins (NM)
- Þátttaka á Íslandsmóti
- Þátttaka á Landsmóti
- Íslandsmet eða heimsmet í skeiðkappreiðum
- Vera meðal 10 efstu á heimslista FEIF (International Federation of Icelandic Horse Association)

Skilgreining á afreksknöpum LH

Samkvæmt ÍSÍ er afreksíþróttamaður sá einstaklingur sem stenst viðmið í viðkomandi íþróttagrein sem skilgreind eru 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 hestaíþróttar telst sá keppandi sem:

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

Afreksknapi hestaíþróttar telst sá keppandi sem:

- Er meðal fremstu knapa í fullorðinsflokki
- Er í A-landslíði LH
- 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 hestaþróttinni

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 unglinga- 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.

Hæfileikamótun

Hæfileikamótun LH er verkefni sem nær til hestamannafélaga um allt land. Gjaldgengir í hópinn eru unglingar á aldrinum 14-17 ára. Hæfileikamótun LH er fyrir unga og metnaðarfulla knapa sem hafa áhuga á bæta sig og sinn hest í því umhverfi og umgjörð sem afreksstarf býður uppá. Í þjálfuninni er lögð áhersla á að bæta og auka skilning á líkamsbeitingu knapa og samspili knapa og hests. Að auki er unnið með hugræna þætti svo sem markmiðasetningu, sjálfstraust og hugarfar. Er þetta fyrsta skref og undirbúningur fyrir U-21árs landsliðið og gefur ungum knöpum tækifæri til að láta ljós sitt skína, óháð búsetu.

Á veturnar frá janúar-maí mæta knapar á æfingar í hópum með yfirþjálfara Hæfileikamótunar LH ásamt öðrum þjálfurum til aðstoðar. Einnig er knöpum í Hæfileikamótun boðið upp á fræðslu í formi fyrirlestra frá fagaðilum úr íþróttahreyfingunni.

Með þessu fyrirkomulagi fá allir unglingar sem taka þátt í keppni og námskeiðahaldi hjá sínum félögum tækifæri til að láta ljós sitt skína þar sem hægt er að fylgjast betur með efnilegum ungum knöpum um allt land.

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	

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
- Árangur á t.d. Heimsmeistaramóti, 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
- Árangur á t.d. Heimsmeistaramóti, 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 keppti á eftirfarandi mótum á undanfarandi ári fyrir val í landsliðið:

- 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.

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 afreksíþróttknapi.

Þjálfaramenntun LH er önnur leið fyrir einstaklinga til mennta sig og fá þjálfararéttindi með áherslu á sína íþróttgrein. 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 þjálfra A-landslíð í hestaíþróttum þarf meistarapróf FT, reiðkennarapróf frá Hólum eða þjálfaramenntun LH
- Til að þjálfra U-21 árs landslíð í hestaíþróttum þarf meistarapróf FT, reiðkennarapróf frá Hólum eða þjálfararéttindi LH
- Til að þjálfra Hæfileikamótun LH þarf meistarapróf FT, reiðkennarapróf frá Hólum eða þjálfaramenntun LH (1-3 stig)

Þjálfarar afrekshópa LH sækja ráðstefnur og vinnustofur hjá íþróttahreyfingunni.

Aðstaða

Almennt er aðbúnaður góður hér á landi til að þjálfra hross. Miklar framfarir hafa orðið sl. ár og er sérhæfð aðstaða víða um land, s.s. aðgengi að góðum reiðhöllum, keppnisvöllum og reiðleiðum. Sumsstaðar eru 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 þjóðarleikvangur fyrir hestaíþróttir og sambandið sjálfst 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 samnefni fagteyma sérsambanda ÍSÍ. Í fagteymi eru þeir aðilar sem koma að heilbrigðisþáttum og íþróttamælingum viðkomandi íþróttagreinar, s.s. lækna, sjúkraþjálfara, sálfræðingar, næringarfræðingar, lífeðlisfræðingar, íþróttufræðingar og aðrir fagaðilar tengdir sérsamböndum ÍSÍ, heilbrigðiskerfinu og menntastofnunum.

Heilbrigðisteymi LH á stórmótum samanstendur af:

- Sjúkraþjálfara
- Sálfræðingi
- Lækni
- Dýralækni
- Járningamanni

Í landsliðsferðum á stórmót eins og HM ferðast heilbrigðisteymi á vegum LH með liðinu.

Undanfarin ár hefur orðið mikil vakning meðal knapa varðandi þeirra eigin líkamsþjálfun og mikilvægi þess til að auka árangur. 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 en einnig að safna gögnum um líkamshreysti afreksknapa 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, fjáröflunum á vegum landsliðsnefndar LH og styrktaraðilum LH. Fjármögnun afreksstarfs er unnin af landsliðsnefnd, verkefnastjóra afreksmála og framkvæmdastjóra LH.

Framtíðarsýn LH

- Að með öflugri afreksstefnu og afreksstarfi náist jákvæð og víðtæk áhrif sem verður hestaíþróttinni 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 hestaíþróttum á íslenskum hestum á alþjóðavísu
- Að vera fyrirmyndarsamband

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, kurteisi og þrúða hegðun, utan vallar sem innan, ásamt því að fylgja ávallt kröfum LH um öryggisbúnað og hjálmanotkun við æfingar og keppni. 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 í hvert sinn sem knapi kemur fram sem landsliðsmaður, innan sem utan vallar. Hegðunarviðmið gilda jafnt fyrir landsliðsknapa, þjálfara og aðra starfsmenn á vegum LH.

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