

Stefna/vinnuramma FRÍ í unglíngamálum

Markmið:

Markmið Frjálsíþróttasambands Íslands á sviði unglíngamála er tvö:

- a) Úrvalshópur FRÍ 15-19 ára þar sem markmiðið er að skapa umhverfi þar sem íþróttir snúast um meira en bara keppni og árangur. Umhverfi þar sem unglíngarnir fá ekki einungis tækifæri til að þróast sem íþróttamenn heldur einnig tækifæri til að eignast vini, skapa sér heilbrigðan lífstíl og læra að sigrast á sjálfum sér með því að setja sér raunhæf markmið og plön.
- b) Stórmótahópur FRÍ 16-22 ára þar sem markmiðið er að styðja við framtíðar afreksmenn Íslands sem eru að stíga sín fyrstu skref á alþjóðlegum stórmótum í unglíngaflokki og þjálfara þeirra. Stuðningurinn snýr að því að aðstoða keppnismanninn við að móta andlegan styrk og fyrirbyggja meiðsli auk almenns undirbúnings fyrir þátttöku í stórmótum.

Ábyrgð:

Unglínganefnd FRÍ ber ábyrgð á mótun stefnu/vinnuramma fyrir FRÍ í unglíngamálum. Stefna þessa skal endurskoða á hverju hausti, bera undir stjórn FRÍ til samþykktar og birta á síðu FRÍ í síðasta lagi í október ár hvert. Við mótun stefnunar skal unglínganefnd FRÍ skapa vettvang fyrir foreldra, þjálfara og keppendur til að koma skoðunum sínum og hugmyndum á framfæri.

Starfið 2016-2017:

Unglíngastarf FRÍ veturinn 2016-2017 skiptist í þrjú flokka:

- Úrvalshópur FRÍ 15-19 ára
- Stórmótahópur FRÍ 16-22 ára
- Alþjóðleg mót fyrir 16-22 ára

Úrvalshópur FRÍ 15-19 ára:

Markmið:

Markmiðið með Úrvalshópi FRÍ er að sporna gegn brottfalli unglunga úr frjálsum íþróttum með því að gefa þeim eitthvað skemmtilegt að keppa að og skapa vettvang fyrir frjálsíþróttauglinga landsins til að kynnst utan keppni og mynda vináttu og tengsl óháð íþróttafélagi. Markmiðið er líka að móta íþróttamenn sem vita hvað þarf til að ná árangri í sinni grein hvort sem er líkamlega eða andlega.

Ábyrgð:

Unglinganefnd FRÍ ber ábyrgð á að móta ramma utan um starf hópsins og viðmið fyrir vali í hópinn. Verkefnastjóri unglíngamála hjá FRÍ er aftur á móti ábyrgur fyrir að taka saman hverjir eru í hópnum á hverjum tímapunkti og halda utan um alla viðburði.

Val í hópinn:

Að hausti er nýr hópur valinn út frá árangri sumarsins en eftirfarandi árangursviðmið gilda í hópinn (<http://tinyurl.com/urvalid>). Hópurinn er fyrir 15-19 ára en að hausti eru teknir inn keppendur í flokkunum 14-18 ára s.s. þeir sem færast upp í aldursflokka 15-19 ára um áramótin. Miðað er við árangursviðmið fyrir 15 ára við val á 14 ára keppendum í hópinn. Um miðjan mars, að loknu innanhúskeppnistímabilinu, er síðan tilkynnt hverjir bættust við í hópinn s.s. það dettur enginn út úr hópnum yfir veturinn en að hausti er núllstillt og valinn nýr hópur.

Þegar unglínganefnd hefur tekið saman lista yfir þá sem náðu lágmarkum í hópinn skal listinn fyrst sendur til þjálfara til að gefa þeim tækifæri til að tilnefna fleiri í hópinn t.d. einhver sem hefur verið í hópnum en gat ekki keppt um sumarið vegna meiðsla eða fulltrúa frá fámennum félögum úti á landi. Þessi drög skal senda út um miðjan september og þjálfurum gefnar um 2 vikur til að bregðast við. Að því loknu, í byrjun október, skal tilkynna hópinn og dagskrá vetrarins.

Viðburðir:

Stefnt skal að því að halda tvennar æfingabúðir á ári, haust og vor. Haustæfingabúðirnar skulu haldnar á tímabilinu miðjan okt til miðjan nóv úti á land þar sem hópurinn gistir allur saman og áherslan er á styrktaræfingar og hópefli. Voræfingabúðirnar skulu haldnar á tímabilinu mars til maí. Áherslan í voræfingabúðnum skal vera á tækni og keppnisgreinarnar sjálfar.

Samhliða æfingabúðum og jafnvel oftar yfir veturinn skal boðið upp á fræðsluerindi fyrir bæði keppendur í úrvalshópnum og foreldra þeirra og þjálfara. Dæmi um áhugaverð fræðsluerindi fyrir þennan hóp eru: næringarfræði, lyfjamál, sálfræði, reynslusögur afreksfólks, meiðsla forvarnir ofl.

ATH! Á meðan ekki er starfandi sérstaktur verkefnastjóri unglíngamála hjá FRÍ mun unglínganefnd í sjálfboðastarfi gera sitt besta til að halda að minnsta kosti einar æfingabúðir á ári.

Stórmótahópur FRÍ 16-22 ára:

Markmið:

Stórmótahópur FRÍ 16-22 ára þar sem markmiðið er að styðja við framtíðar afreksmenn Íslands sem eru að stíga sín fyrstu skref á alþjóðlegum stórmótum í unglingsflokki og þjálfara þeirra. Stuðningurinn snýr að því að aðstoða keppnismanninn við að móta andlegan styrk og fyrirbyggja meiðsli auk almenns undirbúnings fyrir þátttöku í stórmótum.

Ábyrgð:

Unglinganefnd FRÍ ber ábyrgð á að móta ramma utan um starf hópsins og viðmið fyrir vali í hópinn. Verkefnastjóri unglingsmála hjá FRÍ er aftur á móti ábyrgur fyrir að taka saman hverjir eru í hópnum á hverjum tímapunkti og halda utan um alla viðburði.

Val í hópinn:

Hópurinn er fyrir 16-22 ára sem er sá aldur sem er gjaldgengur á stórmót á vegum IAAF og EAA. Að hausti er valinn nýr hópur út frá árangri sumarsins en þá eru teknir inn keppendur í flokkunum 15-21 árs s.s. þeir sem flytjast upp í aldursflokka 16-22 ára um áramót. Þeir sem ná lágmarkum á stórmót IAAF eða EAA eru valdir í hópinn um haustið auk þeirra sem ná þeim árangursviðmiðum sem gilda í hópinn. Árangursviðmiðin sem gilda í hópinn eru endurskoðuð á hverju ári eftir að IAAF og EAA hafa gefið út lágmark fyrir stórmót næsta sumars. Hópur er síðan endurskoðaður reglulega yfir árið og nýjum meðliðum bætt inn jafnóðum eftir því sem þeir ná þeim árangursviðmiðum sem gilda í hópinn.

ATH! 2016-2017 verður stuðst við lágmarkin sem giltu í gamla afrekshópinn

(<http://icelandathletics.co/afrekshopur-arangursvidmid/>)

Þegar unglinganefnd hefur tekið saman lista yfir þá sem náðu lágmarkum í hópinn skal listinn fyrst sendur til þjálfara félaganna til að gefa þeim tækifæri til að ræða og meta hvort einhver sem hefur verið í hópnum en gat ekki keppt um sumarið vegna meiðsla eigi samt möguleika á að ná lágmarkum sem gilda fyrir stórmót næsta sumar. Þessi drög skal senda út sem fyrst eftir að IAAF og EAA hafa gefið út sín lágmark. Þjálfurum skal gefa um 2 vikur til að bregðast við. Að því loknu skal hringt í alla þá sem voru valdir í hópinn, tilkynna þeim um valið og boða þá á fund þar sem farið verður yfir þær reglur sem gilda um val á stórmót næsta árs. Að lokum skal birta hópinn á síðu FRÍ. Hópurinn er endurskoðaður reglulega yfir árið. Þegar nýr einstaklingur nær lágmarkum í hópinn skal hann tekinn inn um leið og detta strax inn í það prógram sem er í boði fyrir hópinn.

Prógram:

Til viðbótar við það sem er í boði fyrir úrvalshóp skal liðsmönnum stórmótahóps og þjálfurum þeirra boðið upp á aðstoð með íþróttasálfræði og/eða meiðslaforvarnir auk ítarlegri fræðslu um hverju búast má við í þátttöku á stórmótum t.d. lyfjapróf, flugþreyta oþh.

Alþjóðleg stórmót fyrir 16-22 ára:

Þátttaka í mótum:

Unglinganefnd FRÍ skal á hverju hausti taka saman lista yfir þau unglinga- og ungmennamót sem standa Íslandi til boða að taka þátt í næsta sumar. Einnig skal taka saman hversu margir eru nú þegar búnir að ná lágmarkum, hversu margir eru líklegir til að ná lágmarkum á hvert mót fyrir sig og hversu marga þjálfara/fararstjóra er líklegt að þurfi að senda með hópnum. Þennan lista skal senda á stjórn FRÍ. Endanleg ákvörðun um lágmark og þátttöku á stórmótum er á ábyrgð stjórnar FRÍ.

Val á keppendum:

Unglinganefnd FRÍ mun ætíð reyna að miða við lágmark og tímamark sem mótshaldarar setja en sé það í einhverjum tilfellum erfitt t.d. ef ferðast þarf til framandi landa þar sem krafa erum bólusetningar, flugsamgöngur flóknar oþh. skal það tilkynnt á síðu FRÍ í síðasta lagi í byrjun janúar.

Unglinganefnd FRÍ ásamt verkefnastjóra unglíngamála hjá FRÍ bera ábyrgð á að fylgjast með hvaða keppendur ná lágmarkum. Keppendur eru einungis valdir til þátttöku á móti hafi þeir náð tilskyldum lágmarkum en einnig verður fylgst með að þeir séu í keppnishæfu ástandi. Það þýðir að keppendur verða að hafa verið virkir á yfirstandandi keppnistímabili og sýnt viðunandi árangur amk 2 vikum fyrir brottför. Þegar unglínganefnd hefur valið keppendur er listinn sendur á stjórn FRÍ til samþykktar. Þegar listinn hefur verið samþykktur skal hringt í alla keppendur, þeim formlega tilkynnt um valið og þeir boðaðir á fund til að fara yfir ferðatilhögun osfrv. Séu keppendur yngri en 18 ára skulu forráðamenn boðaðir með á fundinn.

Keppnisdagskráin er oft mjög þétt og því gætu keppendur sem hafa náð lágmark á fleiri en eitt stórmót sem haldin eru með stuttu millibili þurft í samráði við þjálfara sinn að velja hvaða móti þeir óska eftir að taka þátt. Þetta á sérstaklega við aldurhópin 16-17 ára sem hafa nokkuð mörg mót/verkefni er að velja úr yfir sumarið.

Val á þjálfurum:

Þegar unglínganefnd FRÍ hefur fengið staðfestingu frá stjórn FRÍ á mótalista skal listinn sendur út til þjálfara og þeir beðnir að svara hvort þeir gefi kost á sér sem þálfarar á einhver af þessum mótum og hvort það sé þá háð því að þeirra keppandi nái lágmarkum eður ei. Séu fleiri sem gefa kost á sér á tiltekin mót þá skal farið yfir stöðuna með viðkomandi þjálfurum og í samvinnu reynt að finna lausn sem hentar keppendum best s.s. að sá hópur þjálfara og fararstjóra sem fylgir hópnum út sé fær um að sinna þeim íþróttamönnum sem eru skráðir á mótið.