

# Stefna/vinnuramma FRÍ í unglíngamálum

## Markmið:

Markmið Frjálsíþróttasambands Íslands á sviði unglíngamála eru tvö:

- a) Úrvalshópur FRÍ 15-19 ára þar sem markmiðið er að skapa umhverfi þar sem íþróttir snúast um fleira en 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 unglínga- og ungmennaflokki og þjálfara þeirra. Stuðningurinn snýr að því að aðstoða keppnismanninn við að móta andlegan/líkamlegan styrk, fyrirbyggja meiðsli auk almenns undirbúnings fyrir þátttöku í stórmótum ofl.

## Ábyrgð:

Unglínganefnd FRÍ ber ábyrgð á mótun stefnu/vinnuramma fyrir FRÍ í unglíngamálum. Stefnu þessa skal endurskoða á hverju hausti, bera undir stjórn FRÍ til samþykktar og birta á síðu FRÍ að hausti 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 2019-2020:

Unglíngastarf FRÍ veturinn 2019-2020 skiptist í þrjá 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 unglinga úr frjálsíþróttum með því að gefa þeim eitthvað skemmtilegt að keppa að og skapa vettvang fyrir frjálsíþróttauglinga landsins til að kynnast 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. Starfsmenn FRÍ eru aftur á móti ábyrgir fyrir því að taka saman hverjir eru á hópnum. Það skal gert tvisvar sinnum á ári, að hausti þegar utanhússtímabilinu er lokið og aftur að vori þegar innanhússtímabilinu er lokið og afrekaskrár fyrir tímabilin hafa verið uppfærðar.

## Val í hópinn:

Að hausti er nýr hópur valinn út frá árangri sumarsins en eftirfarandi árangursviðmið gilda í hópinn (<http://fri.is/urvalshopur-arangursvidmid/>). 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. Að vori að loknu innanhússkeppnistímabilinu, er tilkynnt hverjir bættust við í hópinn s.s. það dettur enginn úr hópnum yfir veturinn en að hausti er núllstillt og valinn nýr hópur.

Þegar starfsmenn FRÍ hafa saman lista yfir þá sem náðu lágmörkum í hópinn skal listinn fyrst sendur til þjálfara til að gefa þeim tækifæri (vika) 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 fámönnum félögum úti á landi. Að því loknu skal tilkynna hópinn og dagskrá vetrarins.

## Viðburðir:

Stefnt skal að því að halda æfingabúðir fyrir Úrvalshóp. Í æfingabúðnum skal farið yfir tækni og keppnisgreinar þar sem iðkendur kynnast hvort öðru og þjálfurum og efla þar með tengsl innan hópsins.

Samhliða æfingabúðum og jafnvel oftari 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, meiðslaforvarnir ofl.

# 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 unglingaflokki 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. Starfsmenn FRÍ eru aftur á móti ábyrgir fyrir því að taka saman hverjir eru á hópnum. Það skal gert jafnóðum yfir árið eftir því sem keppendur ná þeim árangri sem þarf samkvæmt reglum hópsins.

## Val í hópinn:

Stórmótahópur FRÍ 16-22 ára er fyrir þá íþróttamenn sem hafa sýnt að þeir geta unnið sér inn keppnisrétt á alþjóðlegum stórmótum (Evrópu- og heimsmeistarmótum) í ungmennaflokkum U18, U20 og U23 (16-22 ára). Íþróttamaður getur verið í hópnum frá 1. október almanaks árið sem hann/hún verður 15 ára og til áramóta árið sem hann/hún verður 22 ára, nái hann/hún gildandi viðmiðum í hópinn hverju sinni.

Viðmið í Stórmótahóp eru ávallt byggð á nýjustu lágmarkum sem EAA hefur gefið út fyrir Evrópumeistaramót í hverjum aldursflokki (EM U18, EM U20 og EM U23). Ný lágmark eru birt á haustin, þ.e. þau birtast á slétttölu ártölum fyrir aldurshópina EMU20 og EMU23 og á oddatölu ártölum fyrir yngsta aldurshópinn EMU18 og eru þá viðmið í Stórmótahóp uppfærð samhliða. Viðmið fyrir hvern aldurshóp Stórmótahóps eru því í gildi í 2 ár í senn.

Íþróttamenn sem ná viðeigandi viðmiðum inn í Stórmótahóp 16-22 ára miðað aldur eru teknir inn í hópinn jafnóðum yfir tímabilið sem viðmiðin gilda fyrir. Tvær leiðir eru fyrir íþróttamenn til að tryggja sér sæti í Stórmótahóp FRÍ\*:

- Lágmarki náð á stórmót:** Íþróttamenn sem ná lágmarki á stórmót (EM eða HM ungmenna), á því tímabili sem viðmið í Stórmótahóp gilda hverju sinni, fá sæti í Stórmótahóp þar til að viðmiðin eru endurskoðuð (dæmi: íþróttamaður sem náði lágmarki (áður en frestur til að ná lágmarki rann út) fyrir EM U20 eða EM U23 sem fram fór 2019 er inni í hópnum fram til 30. september 2020 / Íþróttamaður sem nær lágmarki (áður en frestur til að ná lágmarki á mótið rennur út) fyrir EM U18 sem fram fer í júlí 2020 er inni í hópnum fram til 30. september 2021. Þetta á einnig við um íþróttamann sem hefur náð lágmarki á stórmót en gat ekki keppt vegna meiðsla/veikinda að því gefnu að hann hafi sýnt góða ástundun og áhuga þar til að viðmiðin renna út.
- Viðmiði í Stórmótahóp náð eftir að frestur til að ná lágmarki á viðeigandi EM hefur runnið út:** Íþróttamenn sem ná viðmiði í Stórmótahóp eftir að frestur til að ná lágmarki á viðeigandi EM U-mót í aldursflokki hefur runnið út og fram til 30. september það ár sem viðmiðin eru endurskoðuð fá sæti í Stórmótahóp þar til ný viðmið taka gildi og/eða þau færast upp um aldurshóp miðað við viðmiðin (dæmi: íþróttamaður sem fæddur árið 2002 og náði viðmiði inn í hópinn miðað við lágmark sem giltu fyrir EM U18 sem fram fór 2018 er í hópnum þar til að viðmið fyrir U18 hópinn eru endurskoðuð haustið 2019 og þarf sá íþróttamaður eftir 30. september 2019 að hafa náð viðmiði fyrir U20 hópinn til að haldast inni í Stórmótahóp / Íþróttamaður sem er fæddur árið 2000 nær viðmiði í U20 hópinn í janúar 2020 er í Stórmótahóp fram til 30. september 2020 þegar ný viðmið hafa verið birt og þarf þá að ná viðmiði fyrir U23 hópinn).

\*ATH! Unglinganefnd áskilur sér rétt til að taka ekki íþróttamann í Stórmótahóp sem hefur sýnt af sér óíþróttamannslega hegðun, ekki fylgt fyrir mælum þjálfara og fararstjóra í keppnisferðalögum á vegum FRÍ

eða sýnt almennt áhugaleysi á íþróttinni og slaka ástundun (þetta er metið í samvinnu við Afreksstjóra FRÍ, þjálfara og viðkomandi íþróttafélag).

#### **Fagteymi FRÍ:**

Til viðbótar við það sem er í boði fyrir Úrvalshóp skal íþróttamönnum Stórmótahóps og þjálfurum þeirra boðið upp á aðstoð Fagteymis FRÍ: s.s. aðgengi að lækni, sjúkraþjálfara, nuddara, íþróttasálfræðingi og næringafræðingi þar sem m.a. er farið yfir íþróttasálfræði og/eða meiðslaforvarnir auk ítarlegri fræðslu um hverju búast má við í þátttöku á stórmótum t.d. lyfjapróf, flugþreyta oþh.

#### **Afreksstyrkur FRÍ:**

Þeir íþróttamenn sem tilheyra Stórmótahópi FRÍ hafa aðgengi að afreksstyrk að uppfylltum tilskyldum skilyrðum - sjá reglugerð FRÍ um afreksstjóð og afreksstefnu FRÍ (<http://fri.is/afreksstefna-fri/>)

# Alþjóðleg stórmót fyrir 16-22 ára:

## **Þátttaka í mótum:**

Unglinganefnd FRÍ skal á hverju hausti taka saman lista yfir þau unglunga- og ungmennamót sem standa Íslandi til boða að taka þátt í sumarið eftir. Einnig skal taka saman hversu margir eru nú þegar búnir að ná lágmörkum, hversu margir eru líklegir til að ná lágmörkum 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 til skoðunar/samþykktar. Endanleg ákvörðun um lágmörk og þátttöku á stórmótum er á ábyrgð stjórnar FRÍ.

## **Val á keppendum:**

Unglinganefnd FRÍ tekur á hverju hausti saman lista yfir þau stórmót sem verða í boði sumarið eftir fyrir aldurshópin 16-22 ára og kemur með tillögur að reglum og tímasetningum fyrir vali á keppendum á mótin. Listi þessi er sendur á stjórn FRÍ til samþykktar. Unglinganefnd FRÍ mun ætíð reyna að miða við lágmörk og tímamörk sem mótshaldarar setja en í einhverjum tilfellum gæti það reynst erfitt t.d. ef ferðast þarf til framandi landa þar sem krafa er um bólusetningar, flugsamgöngur flóknar oþh. Tilkynnt skal á síðu FRÍ í síðasta lagi í byrjun janúar hvaða reglur og tímasetningar gilda um val á hvert mót fyrir sig.

Unglinganefnd FRÍ ásamt starfsmönnum FRÍ bera ábyrgð á að fylgjast með hvaða keppendur ná lágmörkum. Keppendur eru einungis valdir til þátttöku á mót hafi þeir náð tilskyldum lágmörkum en einnig verður fylgst með að þeir séu í keppnishæfu ástandi. Þegar unglínganefnd hefur valið keppendur er listinn sendur á Afreksstjóra FRÍ til samþykktar. Sé valið í samræmi við þær reglur sem voru samþykktar af stjórn og kostnaður við þátttöku á mótinu innan fjárhagsáætlunar FRÍ þá getur framkvæmdastjóri FRÍ samþykkt valið. Ef að vafamál er um að farið hafi verið eftir valreglum eða fjöldi keppenda er mun meiri en fjárhagsáætlun gerði ráð fyrir þá mun stjórn FRÍ stíga inn og ákveða hvernig skuli brugðist við.

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 o.s.frv. Séu keppendur yngri en 18 ára skulu forráðamenn boðaðir með á fundinn.

Keppnisdagskráin er oft mjög þétt og því gætu keppendur sem hafa náð lágmörk 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 aldurshópin 16-17 ára sem hafa nokkuð mörg mót/verkefni er að velja úr yfir sumarið.

## **Keppnisferðalög á vegum Unglinganefndar FRÍ:**

Miðað skal við að keppendur FRÍ á mótum U20 hefji/ljúki ferðalagi í Keflavík. Afreksstjóri hefur heimild til að veita undanþágu frá þessu fyrirkomulagi liggi góðar og gildar ástæður þar að baki.

## **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 þjálfarar á einhver af þessum mótum og hvort það sé þá háð því að þeirra keppandi nái lágmörkum eður ei. Séu fleiri sem gefa kost á sér á tiltekin mót þá skal farið yfir stöðuna í samvinnu við Afreksstjóra FRÍ og 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 sem best þeim íþróttamönnum sem eru skráðir á mótið.