

# Afreksstefna HSÍ

## Inngangur

HSÍ er æðsti aðili handknattleiks á Íslandi og er hlutverk þess í megin atriðum:

- að hafa yfirumsjón allra íslenskra handknattleiksmála
- að vinna að eflingu handknattleiks í landinu
- að vinna að stofnun nýrra aðildarfélaga
- að setja íslenskum handknattleik nauðsynleg lög og reglur og sjá til þess að þeim sé fylgt
- að löggilda dómara, þjálfara menn til dómara starfa og veita þeim réttindi
- að standa fyrir og úthluta handknattleiksmótum
- að standa vörð um uppeldislegt gildi handknattleiks á Íslandi
- að tefla fram landsliðum og félögum í alþjóðlegri keppni
- að koma fram erlendis fyrir hönd handknattleiks á Íslandi
- að vinna að öðrum þeim málum er varða handknattleik á Íslandi.

HSÍ starfar sjálfstætt og er hlutlaust er varðar stjórn mála og trúarbrögð. HSÍ skal gæta jafnréttis og jafnræðis. Allir skulu vera jafnir fyrir lögum, reglugerðum og ákvörðunum HSÍ og nefnda á vegum HSÍ. Aðilar skulu njóta fullra réttinda án tillits til kynferðis, kynhneigðar, trúarbragða, skoðana, þjóðernis, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti.

## Almenn atriði

Handknattleikssamband Ísland heldur úti afreksstarfi jafnt í karla- og kvennaflokki. Markmiði landsliða Íslands er að komast á öll lokamót, hvort sem um ræðir Ólympíuleika, Evrópu- eða heimsmeistaramót auk þess að taka þátt í hluta þeirra æfingamóta sem eru í boði hverju sinni.

Æðsti draumur ungra handknattleikisliðkenda er að komast í landslið Íslands og því er mikilvægt að afreksstarfið sé sýnilegt, hvort sem er hjá yngri landsliðum eða A landsliðum. Ungir iðkendur þurfa að hafa fyrirmyndir og finna að landsliðsdraumurinn geti orðið að veruleika í framtíðinni.

Afreksstarfinu er stýrt af stjórn HSÍ sem kosinn er á ársþingi. Stjórnin skipar landsliðsnefndir karla og kvenna sem koma að ráðningum þjálfara og annarra starfsmanna í kringum landsliðin í samstarfi við framkvæmdarstjóra. Skrifstofa HSÍ sér um daglegan rekstur landsliðanna, skipulag á æfingum, keppni og öðrum verkefnum.

Afreksstefna HSÍ er byggð á fyrri stefnum og er hún unnin af starfsmönnum skrifstofu HSÍ í samstarfi við aðra sem koma að starfi sambandsins, s.s. stjórnarmenn, nefndarmenn, þjálfurum landsliða og aðilum úr fagteymum. Stefnan er tekin fyrir af stjórn HSÍ árlega á síðasta fundi fyrir ársþing HSÍ, auk þess skal hún vera kynnt á síðasta formannafundi fyrir ársþing. Þá skal stefnan vera samþykkt á ársþingi sambandsins á hverju ári.

Afreksstefnan er í gildi fram yfir Evrópumeistaramótið 2026 en hana skal endurskoða og framlengja eftir Ólympíuleikana 2020 og skal hún þá gilda fram yfir Ólympíuleikana 2028. Möguleiki er að breyta stefnunni ársþingi HSÍ hverju sinni.

## Almenn þátttaka og hæfileikamótun

Fjöldi iðkenda í handbolta hefur lítið breyst frá árinu 2012. Fjölgun iðkenda eru mestu leyti háð góðu starfi innan félaganna en þó hefur HSÍ komið að þeim málum líka.

Helstu tækifæri til útbreiðslu íþróttarinnar hafa hingað til komið þegar A-landslíðin ná góðum árangri á stórmótum. Í kjölfarið hefur fjöldi barna mætt á æfingar og farið að stunda íþróttina.

Þegar rýnt er í iðkendatölur má sjá að handbolti á undir högg að sækja á landsbyggðinni og er nánast eingöngu stundaður í stærstu bæjarfélögum landsins. Stefna HSÍ er að kynna handbolta í minni bæjarfélögum, bjóða uppá opnar æfingar og halda stutt námskeið fyrir þjálfara og dómara. Í framhaldi verður komið á svæðisbundnum 7. og 8. flokks mótum til að ýta undir frekari þátttöku yngri iðkenda. Mikilvægt er að byggja grasrótina á þessum stöðum svo hægt verði að halda úti frekari starfi þar.

Þá er má einnig benda á að fækkun í kvennaflokkum á meðan karlaflokkar hafa frekar sótt í sig veðrið. Mikilvægt er að halda vel utan um kvennastarfið, búa til fyrirmyndir og gera tengingu iðkenda við landsliðið og íþróttina í heild sinni sterkari.

Stefna sambandsins er að koma virkum iðkendum yfir 10.000 fyrir 2024 og mun fræðslu- og útbreiðslunefnd móta áætlun um frekari fjölgun iðkenda með sérstaka áherslu á fjölgun stúlkna innan greinarinnar og á sú áætlun að liggja fyrir ársþingi HSÍ 2019.

HSÍ stendur fyrir Íslandsmóti fyrir 6. flokk og uppúr (frá 10 ára aldri). Mót eru einnig haldin fyrir 7. og 8. flokk (6 – 9 ára) en þar er ekki keppt um titla. Þess má geta að sérstök mót eru haldin fyrir 7. og 8. flokk á norðurlandi.

Fræðslu- og útbreiðslunefnd ásamt skrifstofu HSÍ vinnur að útbreiðslumálum og mótanefnd ásamt mótastjóra HSÍ vinna að mótamálum.

HSÍ með virka hæfileikamótun frá 13 ára aldri og markar hún upphafið af afrekstarfi HSÍ. Aðildarfélögin tilnefna leikmenn í fyrstu hópana en þegar í 15 ára landslið er komið velja landsliðsþjálfarar hópana og er þeim fylgt eftir meðal annars með mælingum í samstarfi við HR og faglegu samstarfi við þjálfara félaganna.

Þá er sambandið með virk yngri landslið frá 15 – 21 árs aldri auk B landsliða karla og kvenna.

### Dómarar

Markmið HSÍ er að nægt framboð sé af dómurum, eftirlitsmönnum, tímavörðum og riturum bæði hjá HSÍ og félögum. Félögin geta pantað dómara námskeið og útskrifað þannig A stigs dómara en B og C stigs námskeið eru haldin hjá HSÍ 1-2 á ári. Námskeið fyrir ritara og tímaverði eru haldin að hausti áður en deildarkeppnin hefst og hafa þau verið vel sótt.

C stigs dómarar (deildardómarar) þurfa að standast próf þrisvar á hverju keppnistímabili. Á haustfundi, janúarfundi og að vori á fundi fyrir úrslitakeppni. Þar eru lögð fyrir bæði þolpróf og skrifleg próf. Þeir dómarar sem ekki hafa staðist prófin fá ekki að dæma í efstu deild. Undanfarin ár hefur þrekþjálfari starfað með handboltadómurum í 6 vikur að sumri.

Ísland hefur átt dómaraþör í fremstu röð á alþjóðavísu í mörg ár og stefnan er að eiga áfram dómara sem komast á stórmót í handbolta. Til þess þarf að styðja við unga dómara, hjálpa þeim að þróast og komast á alþjóðavettvang (EHF young referee).

Í lok árs 2018 á HSÍ tvö alþjóðleg dómaraþör og auk þess hafa tvö yngri þör verið í þjálfun hjá EHF, stefna HSÍ er að eiga þrjú alþjóðlega dómaraþör hverju sinni og verður því markmiði að öllum líkindum náð 2022.

Skipulagning og vinna í dómaramálum HSÍ er unnin af dómaranefnd í samstarfi við skrifstofu HSÍ.

### **Fræðslumál þjálfara**

Þjálfaramenntun HSÍ er byggt upp samkvæmt stöðlum Rinck áætlunar evrópska handknattleiks-sambandsins. HSÍ hefur boðið uppá fyrstu þrjú stig námsins en árið 2019 verður í fyrsta skipti boðið uppá Mastercoach þjálfaranámskeið á Íslandi;

1. stig, þjálfun barna (6. - 8. flokkur)
2. stig, þjálfun unglinga (3. – 5. flokkur)
3. stig, þjálfun meistaraflokks (afrekspjálfun)
4. stig, EHF Mastercoach

Til að geta talist útskrifaður á einhverju stigi þarf að hafa klárað alla hluta námsins á því tiltekna stigi. Þrjár helgar eru frátekna á hverju ári fyrir þjálfaranámskeið.

Framtíðarsýnin er að allir handknattleiksþjálfarar að hafa menntun til að mega starfa sem þjálfarar svipað og þekkist annarsstaðar í Evrópu. Fræðslu- og útbreiðslunefnd í samstarfi við mótanefnd vinnur nú að áætlun þar sem allir meistaraflokksþjálfarar í handknattleik þurfi að hafa 3. stigs menntun til að mega starfa í meistaraflokki fyrir haustið 2020. Í framhaldi af því er hægt að skoða lágmarkskröfur á yngri flokka þjálfara. Þá er stefnt að því að fyrir 2020 séu yfir 20 íslenskir þjálfarar útskrifaðir með Mastercoach réttindi.

Fræðslu- og útbreiðslunefnd ásamt skrifstofu HSÍ vinnur að fræðslumálum.

### **Afreksíþróttafólk**

Afreksíþróttafólk teljast þeir íþróttamenn sem keppa með landsliðum HSÍ í mótum á vegum EHF/IHF. Að sama skapi teljast þeir hópar sem keppa á vegum HSÍ á mótum á vegum EHF/IHF afrekshópar. Þá teljast þeir sem valdir eru í hæfileikamótun HSÍ afreksefni.

Til landsliðsverkefna teljast allar æfingar sem HSÍ boðar til, auk allra leikja.

#### **Yngri landslið**

Afreksstarf HSÍ hefst með handboltaskóla fyrir 13 ára stelpur og stráka, hann fer fram í byrjun júní ár hvert. Þar gefst hverju félagi tækifæri til að senda fjóra leikmenn sem æfa saman eina helgi undir stjórn unglíngalandsliðspjálfa. Þá fara einnig fram ýmsar prófanir á vegum Háskólans í Reykjavík sem safna upplýsingum í rannsókn um hvað þarf til að vera framtíðarlandsliðsmaður.

Mikið er lagt uppúr því að kunna að vera í landsliði, leikmenn læri ákveðin gildi og fara eftir þeim á leið sinni í að verða afreksíþróttamaður. Unnið er markvisst að því að leikmenn taki ábyrgð á eigin þjálfun og samskiptum og kunni að bregðast við mótlæti. Hluti af þessu starfi er fyrirlestraröð HSÍ

sem nefnist Afreksmaður framtíðarinnar en þar flytja sérfræðingar í bland við þjálfara og fyrrverandi atvinnumenn fyrirlestra um hvað þarf til að ná árangri.

*U-14/15 ára landslið*, hefst að hausti eftir handboltaskóla HSÍ. Liðið æfir 4-5 sinnum á ári og þar af tvisvar í tvískiptum hóp, þar sem árgangarnir æfa sinn í hvoru lagi. Margir leikmenn fá að spreyta sig og hæfileikar einstaklinganna skoðaðir. Hér hefst undirbúningur fyrir frekara landsliðsstarf, leikmenn kynnst því hvernig er að æfa í landsliði og fá smjörþefinn af því sem koma skal.

*U-16/17 ára landslið*, frekar unnið að uppbyggingu liðs. Leikaðferðir eldri landsliðanna kynntar fyrir leikmönnum og unnið markvisst að því að búa til liðsheild. Umgjörð liðsins eykst, leikmenn fá æfingafatnað og fleiri starfsmenn koma að æfingunum. Liðið fer á æfingamót erlendis.

*U-18/19 ára landslið*, tekur þátt í Evrópu- og heimsmeistaramótum auk þess að taka þátt í einu til tveimur æfingamótum erlendis árlega. Umgjörð á æfingum meiri en áður og mikið lagt uppúr faglegri þjálfun. Unnið með styrktarþjálfara á æfingum og líkamleg próf tekin reglulega þannig hægt sé að fylgjast með framgangi og uppbyggingu leikmannanna.

*U-20/21 ára landslið*, tekur þátt í Evrópu- og heimsmeistaramótum auk þess að taka þátt í einu til tveimur æfingamótum erlendis árlega. Áframhaldandi vinna með styrktarþjálfara á æfingum og leikmenn prófaðir reglulega. Þá er tenging á milli þjálfarateyma u-20 ára landsliðs og A landsliðs, þannig að leikmenn eigi auðveldara með að taka síðustu skrefin, hvort sem er í A landsliði eða í atvinnumennsku.

Töluverður munur hefur verið á árangri yngri landsliða karla og kvenna undanfarna áratugi og því eru markmið liðanna mismunandi eftir kyni. Markmið yngri landsliða karla er að vera meðal 8 efstu liða á bæði HM og EM hverju sinni og tryggja þannig sæti á næstu stórmótum. Markmið yngri landsliða kvenna er að komast reglulega á stórmót og festa sig í sessi þar fyrir 2024.

### **A & B landslið**

*A-landslið*, þar spila og æfa bestu handboltamenn þjóðarinnar hverju sinni. Liðinu er stýrt af færum þjálfurum sem hafa sannað sig og öll umgjörð er eins og best verður á kosið. Það á að vera draumur hvers handboltamanns að komast í A landslið.

Markmið liðsins til lengri tíma er að vera inni á Ólympíuleikum en til þess þarf að sýna stöðuglega á HM og EM (skammtíamarkmið) og tryggja þannig sæti á Ólympíuleikum.

*B-landslið* æfir 3-4 sinnum á ári undir stjórn A landsliðsþjálfara og u-20/21 ára þjálfara. Hópurinn er ætlaður þeim leikmönnum sem næstir eru A landsliðinu hverju sinni. Þar er hægt koma þeim inn í leikaðferðir A landsliðs og undirbúa þá fyrir frekari frama.

### **Þjálfarar landsliða**

Allir þjálfarar landsliða skulu hafa gengið í gegnum þjálfaranám HSÍ eða sambærilega menntun erlendis. Til að þjálfari í handboltaskóla HSÍ, u-14 eða u-16 ára landsliði skulu þjálfarar hafa lokið 2. stigi þjálfaramenntunar. Þjálfarar u-18 og u-20 ára landsliða skulu hafa klárað 3. stig þjálfaramenntunar. Þjálfarar A landsliða skulu hafa MasterCoach gráðu frá EHF. Aðeins er hægt að gera undantekningu frá þessu ef þjálfarar er þegar skráðir í námið þegar þeir hefja störf fyrir HSÍ (nánar um menntun þjálfara annars staðar í afreksstefnu).

Þjálfurum yngri landsliða ber að vera faglegir í vali sínu á leikmönnum í landslið og vera í góðu sambandi við þjálfara félagsliða. Þjálfurum ber að horfa ekki eingöngu á þá leikmenn sem snemma verða hæfilíkarir heldur einnig þá sem geta hjálpað liðinu til framtíðar. Mikil áhersla er lögð á

samræmi í þjálfun á milli landsliða og að sömu leikaðferðum sé beitt í grunninn. Þjálfurum ber að skila skýrslu um sitt landslið í lok hvers árs sem lögð er fyrir ársþing hverju sinni.

*Yfirþjálfari yngri landsliða* stýrir starfi yngri landsliðanna. Hann markar stefnu landsliðanna hverju sinni, skipuleggur landsliðsæfingar, gerir æfingaáætlanir og veitir landsliðsþjálfurum þá stýringu sem þarf til. Þá tengir yfirþjálfarinn saman A landslið og yngri landslið, samrýmir leikaðferðir og hefur yfirsýn yfir þá leikmenn sem æfa með yngri landsliðunum. Yfirþjálfarinn sér um ráðningar á þjálfurum yngri landsliða í samráða við framkvæmdastjóra HSÍ.

*Markmannsþjálfari* fylgir hverju landsliði og kemur reglulega inná æfingar. Markmannsþjálfarar vinna saman eftir leiðbeiningum markmannsteymis HSÍ fyrir hvern aldur.

*Styrkþjálfari* sér um styrktarþjálfun landsliðanna. Hann fylgist með framvindu leikmanna og ráðleggur varðandi framhaldið (í samstarfi við þjálfara leikmannsins þar sem það á við).

*Leikgreiningar* eru stór þáttur af leiknum og sérstaklega mikilvægur á stórmótum. Allir landsliðsþjálfarar HSÍ hafa aðgang að Sideline (XPS) og eiga að vinna sínar greiningar þar. Ísland var snemma framarlega á sviði leikgreininga og mikilvægt er að halda þeirri þekkingu við svo hún skili sér til yngri þjálfara. Stefnan er að búa til stóran æfingabanka í Sideline sem allir þjálfarar hafa aðgang.

## Fagteymi

Nokkur fagteymi starfa á HSÍ, teymin eru þverfagleg hvort sem unnið er með karla- eða kvennalandsliðum. Hlutverk fagteyma er að miklu leyti að fyrirbyggja og meðhöndla meiðsli leikmanna auk þess að taka á annarskonar vandamálum sem geta komið upp hvort sem er á æfingum, utan æfinga eða í ferðalögum. Auk þess er sambandið í nánú samstarfi við Háskólann í Reykjavík sem sér um ýmskonar mælingar á landsliðsmönnum o.fl.

*Sjúkraþjálfarar* fylgja yngri landsliðum í allar keppnisferðir og eru reglulega á æfingum. Hjá A landsliðum eru sjúkraþjálfara á öllum æfingum auk þess tveir sjúkraþjálfarar ferðast með liðinu í öll mót og leiki. HSÍ hefur skipað sjúkraþjálfarateymi og þar er unnið að áætlun hvernig skuli unnið með leikmenn. Hér er átt við fyrirbyggjandi æfingar, fyrstu viðbrögð þegar leikmenn slasast á æfingum og langtímameðferðir. Áætlunin verður kynnt fyrir félögum þegar hún er tilbúin.

*Læknar* ferðast með A landsliðum í alla leiki erlendis og eru til taks þar. Handknattleikssambandið hefur einnig greiðan aðgang að sérfræðilæknum á Íslandi og hægt er að leita til þeirra með stuttum fyrirvara.

*Næringarfræðingur* er til taks hjá HSÍ og heldur reglulega fyrirlestra fyrir yngri landsliðin. Þar fá framtíðarlandsliðsmenn, þjálfara og foreldrar að vita allt það helsta sem hafa ber í huga varðandi næringu og mataræði íþróttafólks.

*Andleg þjálfun*, íþróttasálfræði kynnt fyrir leikmönnum með ýmskonar markmið og skipulag í huga. Auk þess fara yngri landsliðin í gegnum fyrirlestra þar sem vakin er athygli á því að vera með lífið á hreinu og hvernig afreksmaður í íþróttum getur undirbúið lífið eftir boltann.

*Mælingar* í samstarfi við Háskólann í Reykjavík. Upplýsingum er safnað um líkamlegt atgervi leikmanna allra landsliða, greining á líkamlegri getu leikmanna og hvað má betur fara. Þetta starf veitir sambandinu mikla möguleika á gagnasöfnun um afreksmenn framtíðarinnar og fá þannig vitneskju um þróun þeirra frá yngri flokkum til A landsliðs. Þá hefur HR einnig staðið fyrir rannsóknum á getu og hæfni leikmanna í handboltaskóla HSÍ (13 ára stelpur og strákar).

Það er stefna HSÍ að halda fagteymum í sama horfi og þau hafa verið, en bæta í rannsóknir á leikmönnum t.a.m. um hámarksþol og hámarksstyrk. Einnig er ætlunin að fara í rannsóknir á fyrirbyggjandi æfingum og sjá þar hvort hægt sé minnka áhættu á meiðslum með réttum aðferðum sem henta íþróttinni. Þessar rannsóknir eru unnar í samstarfi við Háskólann í Reykjavík og er hluti þeirra þegar hafinn. Stefnt er að því að fyrir árið 2024 liggi fyrir niðurstöður úr þessum rannsóknum.

## Aðstaða

HSÍ býr í raun ekki að neinni aðstöðu, annarri en skrifstofu í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal. Ekki er til eiginlegur þjófðarleikvangur og sambandið býr ekki að æfingaaðstöðu. Sambandið er í raun háð því að fá lánaða eða leigða æfingatíma hjá aðildarfélögum sínum. Félögin eru hvött til að halda áfram góðu samstarfi við HSÍ í þessum efnum og að liðka til fyrir æfingar og leiki á vegum sambandsins.

Framtíðarmarkmið HSÍ er að geta haldið stórar æfingahelgar þar sem öll landsliðin æfa á sama stað, bæði æfingar með bolta og styrk auk fyrirlestra og annars sem tengist afreksstarfi sambandsins en til þess þarf nýjan íþróttahöll þar sem öll aðstaða þarf að vera til staðar. Erfitt er fyrir sambandið að gera sér grein fyrir hvenær þetta getur orðið, hér verða yfirvöld að stíga inn en á þessu aðstöðuleysi þarf að vinna bragabót svo að íþróttin megi dafna og tryggt verði að framgangi landsliða okkar verði í framtíðinni jafn glæsileg og hingað til. HSÍ mun halda áfram að vinna að því í samvinnu við yfirvöld og er það stefna HSÍ að fyrir árið 2020 liggi fyrir áætlun um framtíðaraðstöðu landsliðanna.

## Fjármögnun

Opinberir styrkir standa undir um 30% af reksri handknattleikssambandsins á hverju ári. Það er um að ræða styrki frá Afrekssjóði ÍSÍ, Lottó, útbreiðslustyrk og ríkisstyrk. Mismunurinn er fenginn með sölu auglýsinga, sölu aðgöngumiða á landsleiki, styrkjum frá 25 samstarfsaðilum auk sjónvarpssamnings. HSÍ býr enn við að láta leikmenn yngri landsliða borga fyrir sínar ferðir erlendis en framtíðarmarkmið er að stuðningur frá Afrekssjóði ÍSÍ og styrktaraðilum standi undir rekstri allra landsliðanna.

Aðalmarkmið HSÍ undanfarin misseri hefur verið að gera reksturinn markvissari og greiða upp skuldir. Frá 2020 er reiknað með því að hægt sé að styrkja leikmenn yngri landsliða á keppnisferðum, þannig að þeir greiði fasta upphæð fyrir hverja ferð í stað þess að borga allan þann kostnað sem til fellur. Í framhaldi af því verður svo hægt að skoða frekari þátttöku HSÍ í kostnaði á þátttöku yngri landsliða erlendis.

Fjármögnunin er unnin af stjórn HSÍ í samstarfi við framkvæmdastjóra og skrifstofu.

## Niðurlag

Helstu markmið HSÍ til framtíðar eru að öll landslið komist í lokakeppnir stórmóta, hvort sem um ræðir A landslið eða yngri landslið. Það er ekki sjálfgefið að komast þangað og krefst mikillar vinnu, en þessa vinnu þekkir fólk innan hreyfingarinnar.

Til þess að þetta gangi eftir þarf að áframhaldandi góðu vinna á öllum vígstöðvum (innan vallar sem utan) og það mikilvægasta af öllu er grasrótin, hún má ekki gleymast.

Handbolti á sér langa og góða sögu á Íslandi; fræknir sigrar á erlendri grundu, verðlaun á stórmótum, leikmenn í stærstu liðum heims o.s.frv. Það er því leitt að hugsa til þess að enn vantar peninga svo reka megi yngri landsliðin með góðu móti. Þau er ennþá háð söfnunum landsliðsmanna og leggja þeir á sig mikla vinnu til að komast í keppnisferðir.

Það er von okkar að stækkun afrekssjóðs skili sér rækilega í afreksstarfið en að sama skapa má ekki slaka á þegar kemur að styrktaraðilum og öðrum tekjulindum HSÍ.

**Samþykkt á formannafundi HSÍ 17. desember 2018**