



Inngangur

Markmið starfs Íþróttafélagsins Aspar hefur alltaf verið að efla íþróttir einstaklinga með sérþarfir, jafnt í afreksstarfi sem og í almennings íþróttum. Starf Aspar hefur skilað sér í fjölda iðkenda í hinum ýmsu íþróttagreinum í gegnum tíðina. Íþróttafélagið Ösp starfar undir fjölmörgum sérsamböndum og fellur undir afreksstefnur þeirra og reglugerðir.

Ábyrgð og stjórnskipan

Ábyrgðaraðili afreksstefnunnar er stjórn Aspar sem og yfirþjálfarar þeirra deilda þar sem innanborðs eru afreksíþróttafólk.

Hafa ber í huga að Öspinn fellur undir afreksstefnu Íþróttasamband Fatlaðra sem er fjölgreina samband þar sem allar íþróttagreinar sem íþróttafólk með sérþarfir geta stundað eru í umsjón sambandsins. Að þessu sögðu er sérþekking hjá sérsamböndum innan ÍSÍ hornsteinn að þjálfun og þjálfaramenntun þjálfara Aspar í hinum ýmsu íþróttagreinum. Öspinn vinnur að því að formgera samstarfssamninga við önnur sérsambönd ÍSÍ og þá sérstaklega í íþróttagreinum sem eiga sér langa hefð innan raða Íþróttasambands Fatlaðra. Nefna má íþróttagreinar s.s.; sund, knattspyrnu, frjálsar íþróttir, listskauta, keilu, boccia og fleiri greina sem iðkaðar eru innan Aspar.

Öspinn sér m.a. um ráðningu hæfra þjálfara, skipulag þjálfunar, undirbúning fyrir þátttöku í mótum og félagslega þætti starfsins. Yfirþjálfarar deildanna skapa afreksfólki og afreksefnum sínum faglega umgjörð til að styrkja þau enn frekar í æfingum og afrekum sem og að móta heilsteypta einstaklinga. Yfirþjálfarar vinna náið með viðeigandi sérsamböndum, Íþróttasambandi Fatlaðra og ÍSÍ við mótun og skipulagningu tækifæra fyrir afreks íþróttafólk.

Öspinn sér um að útvega viðeigandi húsnæði sem hentar hverri íþrótt og uppfyllir þær kröfur sem almennt er gert til iðkunar og keppni.

Mikilvægi yfirþjálfara

Yfirþjálfarar eru nauðsynlegur hlekkur í afreksstarfinu. Þjálfarar og íþróttafólk setja sér langtímamarkmið með velferð íþróttafólksins að leiðarljósi. Gert er ráð fyrir að yfirþjálfarar leggi metnað sinn í að efla þekkingu sína á sviði þjálfunar og uppbyggingar afreka, hafi frumkvæði og frjóa hugsun við að þróa og móta nýjar leiðir. Yfirþjálfarar vinna með sérgreinaþjálfara Íþróttasambands fatlaðra sem og sérsamböndum að mótun tækifæra fyrir afreksíþróttafólk innan sinna deilda.

Mikilvægi þjálfara.

Sem og með yfirþjálfara þá eru allir þjálfarar mikilvægur hlekkur í afreksstarfinu. Öspinn sér til þess að þjálfara fái viðeigandi tækifæri til menntunar og undirbúnings til að skila af sér gæða starfi. Þá koma engir að þjálfun hjá Öspinni sem ekki uppfylli kröfur ÍSÍ. Allir þjálfarar vinna náið með sínum yfirþjálfara og undir leiðsögn hans.



Afreksflokkar Íþróttasambands fatlaðra

Flestar íþróttagreinar íþróttafélagsins Aspar falla undir afreksflokka Íþróttasambands fatlaðra sem og viðeigandi sérsambanda. En afreksflokkar Íþróttasambands fatlaðra óháð íþróttagreinum, miðast við árangur á EM, HM og Paralympics.

A - Afrekshópur: Íþróttafólk sem ná eða eiga færi á verðlaunasætum á Evrópu-, heimsmeistara- og Paralympics.

B - Alþjóðamótaþópur: Íþróttafólk sem eiga færi á að komast inn í úrslit á Evrópu-, heimsmeistara- og Paralympics.

C - hópur: Þeir sem eru með, eða í færi við að ná, árangursviðmið á EM, HM eða Paralympic.

Fötlunarflokkun: Til að geta verið í A, B eða C flokki þarf íþróttastaklingurinn verður að vera með viðurkennda alþjóðlega flokkun.

Íþróttir og greinar sem hægt er að stunda til að eiga möguleika á að vera í A, B eða C hópur:

<http://paralympic.org/Sports/Summer> og <http://paralympic.org/Sports/Winter>

Greinar sem keppt er í til verðlauna á Paralympics, HM og EM geta verið breytilegar frá móti til móts, en það eru ávallt aðeins verðlaunagreinar á þessum mótum sem koma til greina.

Tafla 1: Afreksflokkar og kröfur óháð íþróttagreinum eða fötlunarflokkum.

A - Afrekshópur	B - Alþjóðamótaþópur	C - hópur
M: Verðlaun EM- HM-Paralympics	M: ná inn í 8 manna úrslit	M: MQS (lágörk) Hér geta íþróttanefndirnar þó sótt um undanþágu vegna sérstakra aðstæðna. (sjá viðauka 4)
Staða á heimslistum Til að vera í A- flokk þurfa íþróttafólk/íþróttalið að vera nr. 1 – 6 á styrkleikalista IPC fyrir viðkomandi grein sem keppt er í til verðlauna. Á	Staða á heimslistum Til að vera í B- flokk þurfa íþróttafólk/íþróttalið að vera nr. 7 – 14 á styrkleikalistanum hjá IPC fyrir viðkomandi grein sem keppt er í til	Árangur/Getan Til að vera í C-hópi þurfa íþróttafólk/íþróttalið að vera með lágmarks árangur (MQS) eða vera innan við 2% frá lágörkunum viðkomandi greinar. Hjá sumum íþróttum eru ekki gefin út



<p>Paralympic og HM árum gildir heimslistinn en á EM ári (12 mánuðum fyrr) gildir styrkleikalisti Evrópu.</p>	<p>verðlauna. Á Paralympic og HM árum gildir heimslistinn en á EM ári (12 mánuðum fyrr) gildir styrkleikalisti Evrópu.</p>	<p>lágmark og það er þá í höndum hvernar íþróttanefndar að setja fram viðmið sem eru sambærileg við lágmark hinna greinanna.</p>
<p>Ástundun og markmið:</p> <p>Til að geta talist afreksíþróttamaður, og þar af leiðandi að vera í A-flokk ÍF, þarf að uppfylla viðurkennd viðmið um æfingamagn (20-30 klst/viku).</p> <p>Einnig þurfa að liggja fyrir skýr markmið um hvernig viðkomandi íþróttafólk ætli að ná lengra í sinni íþrótt. Þessi markmið þurfa að vera unnin af íþróttamönnum, þjálfurum þeirra og landsliðsþjálfara viðkomandi greinar. Markmiðin þurfa að liggja fyrir áður en samþykkt er að viðkomandi íþróttamaður/lið fara í A-flokk ÍF.</p> <p>Ef íþróttafólk komast mjög ungir á lista yfir 6 bestu íþróttafólki í sinni grein er ekki hægt að ætlast til að þeir auki æfingamagn sitt óhóflega hratt og mikið en fyrir þarf að liggja áætlun til nokkurra missera um hvernig þessum</p>	<p>Ástundun og markmið:</p> <p>Til að teljast afreksíþróttamaður í B-flokki ÍF eru til alþjóðleg viðmið (15-25 klst/viku).</p> <p>Einnig þurfa að liggja fyrir skýr markmið um hvernig viðkomandi íþróttafólk ætli að ná lengra í sinni íþrótt. Þessi markmið þurfa að vera unnin af íþróttamönnum, þjálfurum þeirra og landsliðsþjálfara viðkomandi greinar. Markmiðin þurfa að liggja fyrir áður en samþykkt er að viðkomandi íþróttamaður/lið fara í B-flokk ÍF.</p> <p>Ef íþróttafólk komast mjög ungir á lista yfir 14 bestu íþróttafólki í sinni grein er ekki hægt að ætlast til að þeir auki æfingamagn sitt óhóflega hratt og mikið en fyrir þarf að liggja áætlun til nokkurra missera um hvernig þessum</p>	<p>Ástundun og markmið:</p> <p>Til að geta talist afreksíþróttamaður í C-flokki ÍF eru til alþjóðleg viðmið (12-20 klst/viku).</p> <p>Einnig þurfa að liggja fyrir skýr markmið um hvernig viðkomandi íþróttafólk ætli að ná lengra í sinni íþrótt. Þessi markmið þurfa að vera unnin af íþróttamönnum, þjálfurum þeirra og landsliðsþjálfara viðkomandi greinar. Markmiðin þurfa að liggja fyrir áður en samþykkt er að viðkomandi íþróttamaður/lið fara í C-flokk ÍF.</p> <p>Ef íþróttafólk komast mjög ungir á lista yfir 14 bestu íþróttafólki í sinni grein er ekki hægt að ætlast til að þeir auki æfingamagn sitt óhóflega hratt og mikið en fyrir þarf að liggja áætlun til nokkurra missera um hvernig þessum viðmiðunar æfinga stundum skuli ná.</p>



viðmiðunar æfinga stundum skuli ná.	viðmiðunar æfinga stundum skuli ná.	
<p>Viðhorf</p> <p>Til að íþróttafólk geti talist til A-flokks ÍF þurfa þeir að sýna skýrt fram á að þeir æfi í samræmi við þau viðhorf sem afreksíþróttafólk þurfa almennt að temja sér. Til að skýra þetta frekar leggur ÍF fram leiðbeinandi viðhorf fyrir Íþróttafólk sína í A-flokki.</p>	<p>Viðhorf</p> <p>Til að íþróttafólk geti talist til B-hóps ÍF þurfa þeir að sýna skýrt fram á að þeir æfi í samræmi við þau viðhorf sem afreksíþróttafólk þurfa almennt að temja sér. Til að skýra þetta frekar leggur ÍF fram leiðbeinandi viðhorf fyrir Íþróttafólk sína í B-hóp.</p>	<p>Viðhorf</p> <p>Til að íþróttafólk geti talist til C-hóps ÍF þurfa þeir að sýna skýrt fram á að þeir æfi í samræmi við þau viðhorf sem afreksíþróttafólk þarf almennt að temja sér. Til að skýra þetta frekar leggur ÍF fram leiðbeinandi viðhorf fyrir Íþróttafólk sína í C-hóps.</p>

Aðrir afreksíþróttafólk Aspar sem ekki falla undir flokka viðmið Íþróttasambands fatlaðra falla undir flokka viðeigandi sérsambanda.

Stoðþjónusta

Afreksíþróttafólk undir Íþróttafélaginu Ösp vinnur undir Fagteymi Íþróttasambands Fatlaðra (læknaráði) sem skal skipað fagfólki sem styður við og aðstoðar afreksmenn Íþróttasambands Fatlaðra og þjálfara þeirra við æfingar og keppni með það að markmiði að íþróttamaðurinn ná hámarksárangri.

Meðlimir í fagteymi Íþróttasambands Fatlaðra skulu hafa víðtæka þekkingu og reynslu á sínu sviði og geta boðið afreksíþróttamönnum Aspar þjónustu í hæsta gæðaflokki í tengslum við alla þjálfun og keppni þeirra.

Megin markmið með starfi fagteymis er að undirbúa afreksmenn sem best fyrir æfingar og keppni og hámarka þannig möguleika þeirra til árangurs. Enn fremur að fyrirbyggja og meðhöndla meiðsli, sjá um fræðslu og forvarnir sem tengjast þátttöku í landsliðsverkefnum Íþróttasambands fatlaðra. Framkvæmdastjóri afrekssviðs Íþróttasambands fatlaðra er tengiliður afreksmanna og þjálfara þeirra við fagteymið og sér um bókanir á tímum og að koma þeim í samband við rétta aðila fagteymisins. Í fagteymi Íþróttasambands fatlaðra skulu vera a.m.k.:

- Tveir sjúkraþjálfarar / nuddarar
- Einn íþróttasálfræðingur
- Tveir læknar
- Einn næringarfræðingur

Mótamál

Yfirþjálfara Aspar í hinum mismunandi íþróttagreinum hlutast til um að bjóða upp á sem flest tækifæri til móta á Íslandi sem viðurkennd verða af IPC. Þar sem ekki er kostur á fjölda móta á Íslandi skulu yfirþjálfarar leitast við að finna tækifæri erlendis um mót sem uppfylla skilyrði og viðurkennd eru af IPC.

Íþróttafólkinu verður gert kleift að taka þátt í mótum viðurkenndum af IPC heima og erlendis.



Lyfjæftirlit

Í lyfjamálum fylgir Öspin eftir alþjóðlegum staðli sem tengist World-Anti-Doping-Agency (WADA). Hin ýmsu sérsambönd sem Öspin er aðili að vinna náið með Lyfjanefnd ÍSí að framkvæmd lyfjaprófa. Öspin skuldbindur sig við að aðstoða afreksmenn við framkvæmd uppfyllinga á lyfjaprófum.

Markmið afreksstefnunnar til 2030

Stefnt er að fjölgun íþróttamanna í efstu getustigum A, B og C flokkum.

Árangur er metinn í mælanlegum greinum s.s. frjálsum og sundi eftir fjölda Íslandsmeta og hækkun á árangurs listum og fjölgun keppenda á alþjóðamótum.

Afreksstefna samþykkt og uppfærð af stjórn Aspar Ágúst 2023