

AFREKSSTEFNA  
2021-2024



**HJÓLREIÐASAMBAND**  
ÍSLANDS

Efnisyfirlit:

1. Almenn atriði	3
2. Fjöldi iðkenda og hæfileikamótun – almenn atriði	3
Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)	4
Skammtímamarkmið HRÍ (til 2021)	4
3. Afreksíþróttafólk	4
Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)	5
Leiðir HRÍ að langtímamarkmiðum	5
Skammtímamarkmið HRÍ	6
Leiðir HRÍ að skammtímamarkmiðum	6
4. Þjálfarar	7
Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)	8
Skammtímamarkmið HRÍ	8
5. Aðstaða	8
Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)	9
Skammtímamarkmið HRÍ	9
6. Stoðþjónusta - Heilbrigðisteymi	9
Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)	9
Skammtímamarkmið HRÍ	9
7. Fjármögnun	9
Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)	10
Skammtímamarkmið HRÍ	10

# 1. Almenn atriði

Hjólréiðar eiga sér langa sögu hér á landi en íþróttin er tiltölulega ung með tilliti til afreksíþróttar. Hjólréiðar sameina náttúruna og manninn auk þess sem hjólréiðar eru sífellt algengari sem daglegur ferðamáti. Útivist, hreyfing og félagsskapur eru þættir sem hjólréiðaíþróttin horfir til og íþróttin veitir ánægju og heilsubót. Hjólréiðar eru íþrótt sem flest allir geta tileinkað sér en hún skapar jákvætt viðhorf og styður heilbrigð gildi. Hjólréiðahreyfingin á Íslandi er mjög stór þegar litið er til allra þeirra sem stunda hjólréiðar. Hún samanstendur af hinum almenna hjólréiðamanni[1], aðildarfélögum HRÍ, landsliðsfólki og samtökum tengdum HRÍ. Hjólréiðasamband Íslands (HRÍ) gegnir því hlutverki að vera leiðandi og sameinandi afl innan hjólréiðahreyfingarinnar á Íslandi og er það aðili að Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ). Hjólréiðasambandið er fulltrúi hreyfingarinnar á erlendum vettvangi og vinnur í góðu samstarfi við alþjóða hjólréiðasambandið (UCI) auk aðildarfélaganna innan þess. Hjólréiðasambandið hefur mikilvægu hlutverki að gegna gagnvart sínum aðildarfélögum og hinum almenna hjólréiðamanni og hefur sett sér neðangreind markmið til þess að sinna því hlutverki.

Afreksstefna HRÍ var unnin haustið 2020 af afreksnefnd HRÍ ásamt hluta af stjórn en afreksstefna fyrir sambandið hefur ekki verið til áður. Afreksstefnan gildir í 4 ára í senn en þó með endurskoðun á hverju ári. Það er stjórn HRÍ sem ber ábyrgð á að afreksstefnan sé uppfærð árlega og að unnið sé markvisst að þeim markmiðum sem sett eru hverju sinni. Afreksnefnd ber þó einnig ábyrgð á ákveðnum hlutum stefnunnar. Hlutverk HRÍ er að móta stefnuna og setja línurnar fyrir komandi tíma en hlutverk aðildarfélaganna er að halda utan um iðkendur sína og vinna í takt við afreksstefnuna. Auk þess er afreksstefnan tekin fyrir á Hjólréiðaþingi og/eða formannafundi ár hvert þar sem farið er yfir einstök atriði.

[1] Í þessari stefnu er hinn almenni hjólréiðamaður skilgreindur sem einstaklingur sem stundar hjólréiðar sér til heilsubótar og ánægju, hvort sem hann sé meðlimur í aðildarfélagi eða ekki.

## 2. Fjöldi iðkenda og hæfileikamótun – almenn atriði

Markmið HRÍ er að fjölga bæði iðkendum innan aðildarfélaganna (sem að æfa hjólréiðar til keppni) og þeirra sem stunda hjólréiðar sér til gamans. Í dag (mar 2021) eru skráðir um 1100 iðkendur í aðildarfélögum HRÍ. HRÍ stendur fyrir verkefnum fyrir ungt og efnilegt hjólréiðafólk á aldrinum 15-22 ára. Það eru meðal annars verkefni á vegum UCI (Alþjóðlega hjólréiðasambandsins). HRÍ heldur utan um slík verkefni og velur tilvonandi afreksfólk í samráði við aðildarfélög og landsliðspjálfa.

Leitast er við að skapa verkefni sem eru til þess gerð að hjálpa iðkendum að ná sem mestum framförum. Verkefni geta verið í senn þjálfunarleg og fræðileg.

Auk þess stendur HRÍ fyrir hæfileikamótun fyrir ungt og efnilegt hjólréiðafólk. Í því felst m.a. að kalla til æfingabúða/samæfinga fyrir þá einstaklinga sem taldir eru skara fram úr í sinni grein hverju sinni. Þessir iðkendur eru valdir af þjálfurum aðildarfélaganna, afreksnefnd og landsliðspjálfa hverju sinni. Markmiðið þar er að skapa jákvætt og skemmtilegt umhverfi fyrir alla iðkendur sem og efla og styðja við afreksstarf félaganna.

## Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)

- Fjölga þjálfurum og stuðla að aukinni menntun þjálfara.
- Gera íþróttina sýnilegri í fjölmiðlum, þannig að almenningur eigi auðveldara með að afla sér upplýsinga um hana.
- Gera afreksfólk okkar að sýnilegum fyrirmyndum fyrir börn og ungmenni um allt land.
- Stuðla að eflingu aðstæðna fyrir hjólréiðafólk á vegum úti en jafnframt með stefnu að byggingu hjólréiðahallar.
- Halda hæfileikamótunar helgi innanlands 2x á ári fyrir ungt og efnilegt hjólréiðafólk
- Efla samstöðu meðal ungs hjólréiðafólks (15-22 ára) þar sem yfirleitt eru þetta fámennir hópar frá hverju félagi og því skiptir máli að þessi hópur þekkist vel þvert á félög.

## Skammtímamarkmið HRÍ (til 2021)

- Halda hæfileikamótunar helgi/samæfingu innanlands 1x að vori og 1x að hausti
- Gera heimasíðu sambandsins aðgengilegri og með meiri upplýsingum um íþróttina

## 3. Afreksíþróttafólk

Samkvæmt ÍSÍ er afreksmaður hver sá sem stenst ákveðna viðmiðun við heimsafrekaskrá í viðkomandi grein. Um framúrskarandi íþróttamann er þá fyrst að ræða þegar einstaklingur skipar sér með árangri sínum í fremstu röð í heiminum, sbr. skilgreiningu Afrekssjóðs ÍSÍ og viðkomandi sérsambands. Skuldbinding iðkenda til fullrar þátttöku er grunnforsenda þegar kemur að vali í landslið HRÍ. Markmiðið er að landsliðsþjálfarar og afreksnefnd kynni í upphafi hvers tímabils (okt) þær kröfur sem gerðar eru til þátttakenda (skammtímamarkmið). Viðburðaáætlun (sameiginlegar æfingar, fræðsla, mót) er sett upp fyrir hóp innan hversrar greinar. Áætlun um aðkomu fagteymis HRÍ að undirbúningi liðsmanna er hluti af viðburðaáætlunar.

Afreksíþróttafólk er sá aðili sem leggur stund á sína íþrótt þannig að allar hans æfingar, keppni, undirbúningur og vinna miðar skipulega og markvisst að því að ná lengra í dag en í gær. Afreksíþróttafólk æfir og keppir eins oft og nokkur kostur er við bestu hugsanlegar aðstæður. Útsjónarsemi, leitun að þekkingu og færni eru megin leiðarljós afreksmanns þegar hann útfærir vinnu sína til að gera betur en keppinautar sínir.

Afrek á íslenskan mælikvarða í hjólréiðaíþróttinni telst vera:

- A. Íslandsmeistaratitill í elite flokki í sinni grein.
- B. Stigamótstitill í elite flokki í sinni grein
- C. Æfir og/eða keppir í hjólréiðum erlendis og hefur sýnt fram á sambærilega frammistöðu við ofangreind atriði.

Afreksefni er aðili sem sýnir getu og eiginleika sem skara fram úr keppendum á svipuðum aldri og er líklegur til að verða afreksmaður með viðeigandi stuðningi og þjálfun.

Sameiginlegt markmið hjólréiðahreyfingarinnar er að Íslendingar eigi afreksfólk í fremstu röð. Til þess að nálgast markmið hreyfingarinnar setur HRÍ sér bæði langtíma- og skammtímamarkmið.

## Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)

- Að byggja upp landslið yngri iðkenda.
- Að hafa krefjandi og spennandi verkefni fyrir yngri landslið.
- Að gefa út kröfur sem settar eru varðandi þátttöku í verkefnum á vegum HRÍ/landsliðs.
- Að standa fyrir samæfingum landsliðsins með reglulegum hætti og tryggja aðgang landsliðsfólks að heilbrigðisteymi/þjálfara til ráðgjafar og handleiðslu.
- Að landsliðsfólki verði sköpuð sú umgjörð við þjálfun, aðstoð á mótum og samkeppni á æfingum sem þarf til að ná langt.
- Að bjóða erlendum keppnismönnum og/eða þjálfurum til landsins til þess að taka þátt í mótum, og æfa með íslenska landsliðinu.
- Að koma unglíngalandsliði á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar 2022.
- Að eiga keppendur á Evrópubikarröðum.
- Að eiga keppendur á Ólympíuleikum.

## Leiðir HRÍ að langtímamarkmiðum

Langtímamarkmiðum sínum hyggst HRÍ ná með skýrum reglum um val einstaklinga í landslið og verkefni á vegum HRÍ, ráðningu hæfra landsliðsþjálfara og fagteymis, auk áherslu á fagleg vinnubrögð í nefndum sambandsins. Einnig er mikilvægt að reyna að tryggja ákveðna samfellu í því sem snýr að landsliði og að eðlileg samkeppni sé um sæti í landslið. Markmið yngri landsliða og/eða æfingahópa er að gefa til kynna með skýrum hætti hvaða einstaklingar koma til með að vera inni í áætlunum HRÍ um val á landsliði í framtíðinni. Skipuleg og samfelld umgjörð er mikilvæg, þar sem að fagteymi og þjálfarar vinna saman og horfa til lengri tíma.

## Möguleg verkefni næstu árin

Hér eru upptalin þau verkefni sem stefnt er að ef fjárhagur leyfir og keppendur hafa sýnt árangur sem uppfyllir skilyrði til þátttöku. Verkefni geta fallið niður ef ekki er til nægilegt fjármagn.

Götuhjólréiðar (RR)	Fjallahjól (XCM/XCO)	Enduro
2021 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de Himmelfart DK (U19)</li> <li>• Assen NL (U19)</li> <li>• Ladies Tour of Norway (Elite+U23)</li> <li>• Tidaholm SE</li> <li>• Norðurlanda meistaramót RR (masters)</li> <li>• EM</li> <li>• HM</li> </ul>	2021 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norðurlanda meistara mót (Nordic Championship) XCO NO (junior, elite, master)</li> <li>• 1 annað mót á norðurlöndum/evrópu</li> <li>• EM</li> <li>• HM</li> </ul>	2021 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trail Cup DK</li> <li>• PMBI mótaröð í UK - velja 1 mót</li> <li>• 1 mót á Norðurlöndum</li> </ul>
2022 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de Himmelfart DK (U19)</li> <li>• Assen NL (U19)</li> <li>• EYOF (árg '05-'06)</li> <li>• Ladies Tour of Norway (Elite+U23)</li> <li>• Evrópumót</li> <li>• Norðurlanda meistaramót RR (masters)</li> <li>• EM</li> <li>• HM</li> </ul>	2022 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norðurlanda meistara mót (Nordic Championship) XCO NO (junior, elite, master)</li> <li>• 1 annað mót á norðurlöndum/evrópu</li> <li>• EM</li> <li>• HM</li> </ul>	2022 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trail Cup DK</li> <li>• PMBI mótaröð í UK - velja 1 mót</li> <li>• 1 mót á Norðurlöndum</li> </ul>

## Skammtíamarkmið HRÍ

Á hverju hausti setja fagnefndir HRÍ, í samráði við landsliðsþjálfara, markmið fyrir komandi tímabil.

- Setja fram verkefnaáætlun fyrir hverja keppnisgrein (hæfileikamótun, úrtakshópur, keppnir)
- Gefa út kröfur varðandi þátttöku í verkefnum.
- Gefa út plan fyrir æfingaferðir/helgar.
- Gefa út plan um námskeið/fræðslu bæði fyrir iðkendur sem og þjálfara.
- Að þjálfarar og hópstjórar skili inn skýrslum eftir verkefni/æfingar þar sem koma fram upplýsingar um frammistöðu, árangur, hvaða reynsla safnaðist, o.þ.h.

## Leiðir HRÍ að skammtíamarkmiðum

Fagnefndir HRÍ stilla upp formlegum starfsáætlunum sínum sem endurspeglar skammtíamarkmið nefndanna. Starfsáætlun nær til skilgreiningar á verkefnum landsliða á komandi tímabili og ábyrgðaskiptingu þeirra. Fagnefndirnar og landsliðsþjálfari bera alla jafnan ábyrgð á eftirfylgni áætlana.

## 4. Þjálfarar

Í dag gerir HRÍ engar kröfur um menntun eða hæfni þjálfara innan aðildarfélaga. Sambandið er ekki með landsliðsþjálfara og hefur ekki skýra sýn um kröfu eða hlutverk hans. Langtímamarkmiðið er að allir þjálfara innan aðildarfélaga hafi lokið amk. 1. stigi þjálfaramenntunar ÍSÍ auk þess að búa yfir þekkingu og reynslu í sinni grein innan hjólréiðanna.

Hjólréiðasamband Íslands stuðlar að menntun þjálfara innan hjólréiðahreyfingarinnar með því að benda á námskeið, fræðslu og annað slíkt sem stendur til boða hvort sem er innanlands eða erlendis. Í boði eru nokkrar leiðir fyrir þá sem vilja bæta þekkingu sína í þjálfun. HRÍ hefur ekki boðið uppá nein námskeið í þjálfun heldur vísað aðildarfélögum á þau námskeið sem í boði eru annarsstaðar eins og t.d. hjá ÍSÍ og svo hjá erlendum aðilum. Þær leiðir sem hægt er að fara:

Þjálfaramenntun ÍSÍ:

- **1 stig þjálfaramenntunar:** Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta skipulagt og stjórnað æfingatíma hjá börnum og unglingum á byrjendastigi. Til þess þarf hann að hafa grundvallarþekkingu á líkamlegum og andlegum þroska barna og unglunga. Hann þarf að þekkja starfsemi líkamans auk helstu aðferða við kennslu. Þjálfarinn á að kunna helstu grunnatriði í tækni, leikfræði og reglum í séríþróttagreini.
- **2 stig þjálfaramenntunar:** Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta þjálfað unglunga og fullorðna sem hafa árangur í keppni að markmiði. Til þess þarf hann að hafa haldgóða þekkingu á starfsemi líkamans og skipulagi þjálfunar til lengri og skemmri tíma. Hann þarf að hafa undirstöðuþekkingu á hreyfingarfræði og kunna grunnatriði í sálfræði íþróttar. Þjálfarinn þarf að hafa fengið þjálfun í að tjá sig og koma fram fyrir framan hóp af fólki. Þjálfarinn þarf að hafa góða þekkingu á tækni, leikfræði og reglum í séríþróttagreini. Auk þess þarf hann að kunna skil á helstu þjálfunaraðferðum viðkomandi greinar.
- **3 stig þjálfaramenntunar:** Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta tekið að sér að skipuleggja og útfæra þjálfun hjá félagi eða deild. Hann á að geta tekið að sér þjálfun yngri landsliða og kennt á námskeiðum hjá sérsamböndum og ÍSÍ.

Önnur sérhæfð námskeið:

- PMBI (Professional Mountain bike instructor) - 3 stig af námskeið um fyrir leiðbeinendur á fjallahjólum. Námskeiðin eru haldin um allan heim og eru viðurkennd í flest öllum löndum.
- UCI þjálfaranámskeið - 2 stig. Sambærileg ÍSÍ námskeiðunum en þó ólík að þau eru eingöngu að horfa á hjólréiðar. Hægt er að fá leiðbeinendur til að halda námskeið á Íslandi eða senda þjálfara erlendis á námskeið.
- Námskeið á vegum World Cycling Center fyrir þjálfara
- Önnur almenn fræðsla tengd t.d. framkomu, siðferði, skipulagi, mælingum á afreksíþróttafólki, næringafræði, oph.

## Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)

- Að allir þjálfarar sem koma að afreksþjálfun HRÍ hafi lokið a.m.k. 3. stigi þjálfaramenntunar hjá ÍSÍ og/eða háskólagráðu í íþróttafærðum (eða sambærilegu námi) og hafi yfirgripsmikla þekkingu og reynslu í sinni hjólreiðagrein.
- Að allir þjálfarar innan aðildarfélaganna hafi lokið a.m.k. 1. stigi þjálfaramenntunar hjá ÍSÍ (eða sambærilegu námi).
- Að ráða landsliðþjálfara og skilgreina hans hlutverk.
- Að halda UCI þjálfaranámskeið á Íslandi annað hvert ár eða styrkja þjálfara til að fara erlendis á samskonar námskeið.
- Að halda PMBI þjálfaranámskeið annað hvert ár.
- Að halda annarskonar fræðslunámskeið fyrir þjálfara reglulega, 2-4x á ári (fjar eða á staðnum).
- Að styrkja þjálfara til náms hjá erlendum aðilum (að því gefnu að fjármagn sé til, námið sé viðurkennt og þjálfarinn sýni fram á að hann muni nýta námið hérlendis íþróttinni til framdráttar).
- Að gera fræðsluefni aðgengilegt á heimasíðu HRÍ.

## Skammtímamarkmið HRÍ

- HRÍ mun hvetja öll aðildarfélög til að senda sína þjálfara á þjálfaranámskeið (hvaða stig sem er) til að auka fagmennsku í greininni.
- HRÍ mun óska eftir stuttri skýrslu um stöðu menntunar hjá þjálfurum innan aðildarfélaganna.
- Skilgreina hlutverk landsliðsþjálfara sem meðal annars tæki þátt í hæfileikamótun, gerð viðburðaáætlunar fyrir afreksíþróttafólk innan sambandsins og aðstoða við þekkingar aukningu félagsþjálfara

## 5. Aðstaða

Aðstaða fyrir hjólreiðaiðkendum þarf að mæta kröfum hins almenna iðkanda og afreksmanna. Aðstaða fyrir afreksmenn er takmörkuð og þarfnast úrbóta. Það þarf að skilgreina æfingaaðstöðuna sem keppnisvöll og með sama hætti og aðrar íþróttagreinar gera.

Staðan í dag er sú að flestar æfingar sem fara fram utan dyra fara fram á götum, gangstéttum, stígum eða öðrum stöðum þar sem einnig er leyfð umferð bíla, gangandi, hunda, hesta og þess háttar. Þessi staða er takmarkandi fyrir þjálfun afreksfólks í greininni sökum þeirrar hættu sem getur skapast þegar hjólað er á sama stað og önnur umferð. Hjólreiðar er frekar ný grein á Íslandi og hefur almenningur ekki aðlagast hjólreiðafólki nógu vel og oft og tíðum er ekki tekið tillit til hjólreiðafólks. Það þarf að vinna með þessi atriði t.a.m. með því að gera hjólreiðafólk sýnilegra í umferðinni, gera sérmerkt svæði til hjólreiða og fleira slíkt. Aðstaða til að stunda hjólreiðar innanhúss er á þann veg að flest aðildarfélög bjóða uppá inniæfingar á static hjólum og hafa aðstöðu til styrktarþjálfunar en það sem sárleg vantar til að gera inni aðstöðuna enn betri er hjólreiðahöll.

Núverandi aðstaða fyrir afreksstarf er ekki sérstaklega skilgreind og þarf í raun ekki mikið til nema þá aðgang að static hjólum hjá einhverju aðildarfélaganna sem dæmi.

Aðstaða til keppni í hjólreiðum á Íslandi er í flestum tilvikum háð leyfum frá sveitarfélögum, lögreglu og Vegagerð.



## Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)

- Að koma að byggingu hjólréiðahallar.
- Að skilgreina hvað þarf til að aðstaða fyrir afreksstarf sé fullunandi.
- Auðvelda aðgengi að leyfum fyrir hjólréiðakeppnir og auka skilning leyfishafa á mikilvægi þess að fyllsta öryggis sé gætt í hjólréiðakeppnum.

## Skammtímamarkmið HRÍ

- Að allar umsóknir um leyfi fyrir hjólréiðakeppnum fari í gegnum HRÍ.
- Byrja ferlið um byggingu á hjólréiðahöll.

## 6. Stoðþjónusta - Heilbrigðisteymi

Með heilbrigðisteymi er átt við fagfólk með menntun í heilbrigðisfræðum og aðra sérfræðinga á sviði íþróttá- og lífeðlisfræða.

Með stoðþjónustu er átt við teymi sem vinna með þjálfurum íþróttafólksins s.s. styrktar- og úthaldsþjálfun og leik- og myndgreining.

Vegna smæðar HRÍ er ekki starfandi heilbrigðisteymi. Eitt af markmið sambandsins er að skilgreina hlutverk heilbrigðisteymis fyrir hjólréiðafólk og að setja á laggirnar starfandi teymi.

## Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)

- Auka við stoðþjónustu til aðildarfélaga og gera hana sýnilegri.
- Gera samninga við viðeigandi aðila sem væru í heilbrigðisteymi.
- Gera stoðþjónustu og heilbrigðisteymi aðgengilegra fyrir iðkendum.

## Skammtímamarkmið HRÍ

- Skilgreina hlutverk stoðþjónustu og hver ber ábyrgð á hverju.
- Skilgreina hlutverk heilbrigðisteymi
- Gera samninga við utankomandi aðila til að sinna hlutverki heilbrigðisteymis.

## 7. Fjármögnun

Landsliðsverkefni eru fjármögnuð með afreksstyrkjum frá Afrekssjóði ÍSÍ, með Lottó tekjum, af öðrum tekjum sambandsins og með styrkjum frá styrktaraðilum.

Fjármögnun HRÍ og gerð fjárhagsáætlana er á byrgð stjórnar HRÍ og unnið í sameiningu af formanni og stjórn. Fjárhagsáætlun er unnin fyrir hvert ár í senn og lögð fram á Hjólréiðáþingi sem haldið er á hverju ári til samþykktar.

## Langtímamarkmið HRÍ (til 2024)

- Að leggja áherslu á að fjármagn sambandsins fari í hæfileikamótun og afreksþjálfun fyrir ungt hjólreiðafólk
- Að leggja áherslu á að fjármagna heilbrigðisteymi fyrir afreksfólk innan greinarinnar
- Að leggja áherslu á menntun og fræðslu til þjálfara aðildarsambanda og landsliðsþjálfara
- Að fjármagn til afreksfólks sé nægjanlegt til að hægt sé að fara í landsliðferðir án þess að einstaklingar þurfi að leggja út umtalsverða fjárhæð fyrir kostnaði.
- Að auka tekjur félagsins með einum eða öðrum hætti.
- Að gera samninga við styrktaraðila.

## Skammttímamarkmið HRÍ

- Skilgreina hlutföll af tekjum sem fara í hæfileikamótun, afreksmál, þjálfaramál
- Skilgreina ábyrgð og hlutverk á samningagerð við styrktaraðila.
- Gera fræðsluáætlun þar sem þjónusta heilbrigðisteymis er nýtt

Samþykkt á Hjólreiðadæpingi 14.mars 2021