

Afreksstefna KLÍ 2026 - 2030



Íþrótt – menning – lífstíll

Almenn atriði

Í afreksstefnu Keilusambands Íslands (KLÍ) eru sett fram markmið og skipulag fyrir afreksstarf keiluíþróttarinnar á Íslandi.

Afreksstefnan skilgreinir afreksstarf KLÍ þar sem lögð er áhersla á að auka og bæta umgjörð í kringum afrekshópa KLÍ, með það að markmiði að efla hæfni og færni íslenskra keilara og gefa þeim tækifæri á að verða afreksfólk í keilu á heimsvísu.

Stefnan er fyrir tímabilið 2026 – 2030. Hún er mótuð af landsliðsnefnd, framkvæmdastjóra og stjórn og lögð fram til samþykktar á ársþingi KLÍ. Stefnuna skal taka til umfjöllunar á ársþingum sambandsins að lágmarki á tveggja ára fresti.

Framtíðarsýn og markmið KLÍ í afreksstarfi

- Að Ísland eigi keilara í fremstu röð sem vinna til verðlauna á alþjóðlegum mótum.
- Að með öflugri afreksstefnu og afreksstarfi náist jákvæð og víðtæk áhrif sem verði keiluíþróttinni til framdráttar.
- Að fjárhagsleg geta KLÍ sé með þeim hætti að hægt sé að styðja enn frekar við einstaklinga, félög og þjálfara.
- Að KLÍ geti stutt við afreksíþróttafólk sitt með þeim hætti að öllum sé gert kleift að taka þátt í afreksstarfi sambandsins.
- Að vera leiðandi og til fyrirmyndar í keilu íþróttinni á alþjóðavísu.
- Að vera fyrirmyndar samband og ávallt til fyrirmyndar í öllum afreks verkefnum.
- Að efla liðsheild þar sem bæði lið og einstaklingar fá að blómstra
- Að stuðla að jöfnun rétti kynjanna í keiluíþróttinni.
- Að KLÍ verði flokkað sem A-samband hjá Afrekssjóði ÍSÍ.
- Að keilustarf á Íslandi búi við fullnægjandi aðstöðu til æfinga og keppni.

Hlutverk, eftirfylgni og ábyrgð

Framkvæmdastjóri er ábyrgur fyrir því að afreksstefnu KLÍ sé framfylgt.

Stjórn KLÍ ræður yfirþjálfara landsliða og skipar landsliðsnefnd. Yfirþjálfari og landsliðsnefnd starfa í umboði stjórnar. Hlutverk þeirra er að gera tillögu að ráðningu aðstoðarþjálfara. Hlutverk landsliðsnefndar er jafnframt að vinna að undirbúningi fyrir viðburði og verkefni í kringum afrekshópa KLÍ.

Þjálfarar afrekshópa KLÍ starfa eftir afreksstefnu KLÍ og heyra undir landsliðsnefnd. Þjálfarar allra afrekshópa eru í verktöku eða á launaskrá og sjá um val í afrekshópa fyrir hvert ár ásamt öðrum verkefnum í kringum afrekshópa KLÍ. Yfirþjálfari getur valið sér aðstoðarfólk eftir viðfangsefnum.

Íþróttastjóri heldur utan um afreksþjálfunarráð þar sem allir landsliðsþjálfarar og fulltrúi landsliðsnefndar eiga sæti.

Yfirþjálfari og framkvæmdastjóri halda utan um ýmis verkefni í tengslum við afreksmál KLÍ. Þar á meðal:

- Hæfileikamótun
- Verkefni varðandi landslið og landsliðsferðir
- Líkamlegar mælingar á atgervi íþróttafólks í landsliðshópunum
- Að greiða fyrir aðgengi íþróttafólks að heilbrigðisteymi

Hlutverk KLÍ í afreksstarfi er:

- Að halda úti virkri afreksstefnu
- Að veita upplýsingar um afreksstarf KLÍ og aðgengi að því á vef sambandsins
- Að styðja við fagleg vinnubrögð í afreksstarfi
- Að auka aðgengi að heilbrigðisteymi
- Að aðstoða keilufélög og deildir við uppbyggingu afreksstarfs
- Að aðstoða afreksefni eftir fremsta megni við að samræma nám eða vinnu og íþróttina
- Að halda námskeið árlega fyrir iðkendur í afrekshópum KLÍ þar sem lögð er áhersla á andlegt og líkamlegt atgervi íþróttafólks.
- Að þjálfun afreksfólks og afreksefna sé aðeins í höndum þjálfara sem hafa tilskylda menntun og reynslu
- Að aðstoða iðkendur í afrekshópunum að komast á æfingar og mót erlendis
- Að vinna í því að lágmarka kostnað keppenda í landsliðsverkefnum

Íþróttafólkið er miðpunktur afreksstefnunnar og því mikilvægt að það sé sjálft meðvitað um sitt hlutverk og sé tilbúið að takast á við það verkefni að verða afreksíþróttafólk og vera meðvitað um stefnu KLÍ í afreksmálum.

Afreksstarf félaganna

Keilufélög gegna lykilhlutverki sem uppeldisstöðvar fyrir afreksfólk í keilu, þar fer öll þjálfun fram og þar fær félagsfólk tækifæri á að þjálfa sig fyrir keppni bæði í félagsmótum, opnum mótum og stærri keppnum. KLÍ leggur áherslu á að félögin styrki sitt afreksstarf en jafnframt að fagleg og skipulögð samvinna sé milli félaganna og KLÍ í afreksmálum. Þá styður KLÍ við eflingu og styrkingu þjálfara félaganna svo þeir geti aukið við þekkingu sína og reynslu.

Afreksíþróttafólk

Samkvæmt ÍSÍ er afreksíþróttamaður sá einstaklingur sem stenst viðmið í viðkomandi íþróttagrein sem skilgreind eru af viðkomandi sérsambandi. Afreksefni eru þeir einstaklingar sem ekki hafa náð jafn langt en taldir eru geta skipað sér á bekk með þeim bestu með markvissri þjálfun.

Skilgreining á afrekum í keilu:

- Medalía á Heimsmeistaramóti.
- Medalía á Evrópumeistaramóti.
- Medalía á Íslandsmótum án forgjafar.

- Vera meðal 50 efstu á stigalista EBF.
- Karlar með 220+ í meðaltal.
- Konur með 200+ í meðaltal.
- Eldri karlar (50+) 200+ í meðaltal.
- Eldri konur (50+) 180+ í meðaltal.

Framúrskarandi afrekskeilari telst sá keppandi sem uppfyllir eitthvert eftirtalinna skilyrða:

- Er meðal allra fremstu í fullorðins flokki.
- Hefur unnið medalíu á viðurkenndu alþjóðlegu móti eða Íslandsmeistaratitil án forgjafar.
- Er meðal 20 efstu á stigalista EBF eða sambærilegum stigalista.
- Æfir markvisst, hefur skýr markmið, líkamlegt og andlegt atgervi til að ná langt í keilu.

Afrekskeilari telst sá keppandi sem uppfyllir eitthvert eftirtalinna skilyrða:

- Er meðal femstu keilara í fullorðins flokki.
- Er í A-landsliði KLÍ.
- Er í úrslitum Íslandsmóta án forgjafar.
- Er meðal 50 efstu á stigalista EBF.
- Æfir markvisst, hefur skýr markmið, líkamlegt og andlegt atgervi til að ná langt í keilu.

Afreksefni telst sá keppandi sem uppfyllir eitthvert eftirlalinna skilyrða:

- Er meðal fremstu í sínum aldursflokki
- Er í U-21 árs landsliði eða U-18 landsliði KLÍ
- Hefur verið valin/n í landsliðshóp fyrir EM, HM eða NM í unglínga- eða ungmennaflokki
- Er meðal 100 efstu á stigalista EBF
- Og hefur sýnt framfarir og æfir markvisst með það að markmiði að bæta bæði líkamlega og andlega getu.

Val á íþróttafólki í landslið Íslands í keilu

Landsliðsþjálfarar velja í landslið og landsliðsverkefni.

Framúrskarandi afrekskeilarar, afrekskeilarar og afreksefni geta verið valin til þess að keppa fyrir Íslands hönd á mótum erlendis. Til þess að koma til greina í landslið fullorðinna er almennt gert ráð fyrir að leikmaður keppi á öllum Íslandsmótunum án forgjafar og æskilegt að leikmenn yngri landsliða (u18 og yngri) taki þátt í þeim mótum. Við val í landslið er landsliðþjálfara þó heimilt að horfa til þess að hvort að lögmæt forföll hamli þátttöku í Íslandsmótum án forgjafar s.s. þar sem leikmaður er við keppni erlendis.

Við val í landslið er einnig horft til þess hvort að íþróttafólk hafi sýnt af sér íþróttamannslega framkomu innan sem utan vallar. Jafnframt er horft til mats þjálfara og tilfinningu fyrir getu íþróttafólks til að ná árangri, bæði sem einstaklingar og sem hluti af liði.

Landsliðsverkefni KLÍ

Landsliðsverkefni KLÍ eru öll mót, æfingar og önnur verkefni landsliðsins þar á meðal líkamsmælingar, fyrirlestrar og stöðumat.

Mót landsliða:

A-landslið

- Heimsmeistaramót (SMC - SWC)
- Evrópumót (EMC - EWC)
- Triple Crown (ATC)

U30 (30 ára og yngri)

- U30 Multi Nation

U23 (23 ára og yngri)

- Norðurlandamót (NM)

U21 (21 árs og yngri)

- Heimsmeistaramót (HM)
- Evrópumót (EM)
- Norðurlandamót (NM)
- Triple Crown (TC)
- Friendly Games (FG)

U18 (18 ára og yngri)

- Evrópumót (EYC)
- Triple Crown (YTC)

U15 (15 ára og yngri)

- Triple Crown (YTC)

Afreksstarfsstarf fatlaðra

Innan Keilusambands Íslands eru fjölmargir keilarar með fötlun. Þjálfun afreksfólks og afreksefna í flokki fatlaðra er unnin í samstarfi við þjálfara viðkomandi keilara og Íþróttasamband fatlaðra sem og val á landsliðsverkefnum og landsliðsfólki.

Landsliðsverkefni í flokki fatlaðra:

- Para Bowling World Championships
- Special Olympics

Þjálfarar

Hvað varðar þjálfara leggur KLÍ áherslu á eftirfarandi þætti:

- Að allir landsliðsþjálfarar séu með 2. stigs menntun (ETBF/USBC) innan 3 ára og 3. stigs menntun innan 5 ára.
- Að landsliðsþjálfarar skili að minnsta kosti ársfjórðunglega skýrslu til landsliðsnefndar um starfið þar sem fram koma tölulegar upplýsingar og ábendingar um það sem betur má fara til að markmið náist.
- Að lágmarki einu sinni á ári sé haldinn sameiginlegur fundur landsliðsþjálfara, félagsþjálfara og afrekshóps KLÍ þar sem rædd eru afreksmál og þá sérstaklega hvað gangi vel og hvað megi bæta. Fundurinn er í umsjón landsliðsnefndar.
- Að landsliðsþjálfarar séu ráðgefandi um það sem betur megi fara með tilliti til aðstöðu hjá hverju félagi, þjálfunar og annarra mælanlegra þátta.
- Að landsliðsþjálfarar hitti þjálfara félaga að minnsta kosti tvisvar á ári til að meta afreksstefnuna, hverju hún er að skila, hvað gangi vel og hvað megi bæta innan félags. Fundir séu við upphaf keppnistímabils og að því loknum. Fundirnir séu í umsjón landsliðsnefndar.
- Að landsliðsþjálfarar aðstoði afrekskeilara við að velja verkefni og æfingar erlendis
- Að þjálfarar fylgi siðareglum KLÍ.

Hæfileikamótun

Hæfileikamótun KLÍ er verkefni sem yfirþjálfari og hans aðstoðarþjálfari vinna með keilufélögum sem eru með barna og unglunga starf. Gjaldgengir í hæfileikamótun eru unglingar á aldrinum 13-17 ára. Hæfileikamótun er fyrir unga metnaðarfulla keilara sem hafa áhuga á að bæta sig. Í þjálfuninni er lögð áhersla á að bæta og auka skilning á líkamsbeitingu og farið yfir hugræna þætti svo sem markmiðssetningu, sjálfstraust og hugarfar. Er þetta fyrsta skref og undirbúningur fyrir eldri landslið.

Fræðsla

Markmið KLÍ er auka framboð af fræðslu í formi fyrirlestra og styttri námskeiða fyrir þjálfara og keppendur í afrekshópum KLÍ. Mikilvægt er að fræðsla sé í boði fyrir alla þá sem koma að keilu íþróttinni. Þar á meðal stjórnarfolk, þjálfarar, foreldrar, iðkendur og starfsfolk mannvirkja.

Þjálfaramenntun ÍSÍ og sérsambandanna er sameiginlegt verkefni þar sem ÍSÍ sér um kennslu á almennum hluta og KLÍ ber ábyrgð á sérhluta.

Heilbrigðisteymi

Heilbrigðisteymi ÍSÍ er samnefnari fagteyma sérsambanda ÍSÍ. Í heilbrigðisteymi eru þeir aðilar sem koma að heilbrigðismálum og íþróttamælingum viðkomandi íþróttagrein, s.s.

læknar, sjúkraþjálfarar, sálfræðingar, næringarfræðingar, lífeðlisfræðingar, íþróttافرæðingar og aðrir fagaðilar tengdir sérsamböndum ÍSÍ, heilbrigðiskerfinu og menntastofnunum.

Heilbrigðisteymi KLÍ samanstendur af:

- Sjúkraþjálfurum
- Kírópraktor
- Sálfræðingi

Fjármögnun

Fjármunir til reksturs afrekshópa og afreksmála takmarkast að mestu við stuðning frá afrekssjóði ÍSÍ, fjármögnun frá aðildarfélögum KLÍ og afreksmönnum sjálfum. Fjármögnun afreksstarfs er unnin af stjórn í samráði við landsliðsnefnd og framkvæmdastjóra.

Hegðunarviðmið

Gerðar eru kröfur til afreksfólks sem valið er í landslið til að vera fulltrúar Íslands. Afreksfólk á að vera til fyrirmyndar, sýna háttvísi, kurteisi og þrúða hegðun, utan vallar sem innan. Þegar afreksfólk og þjálfarar eru í verkefnum fyrir hönd Íslands er öll notkun áfengis og vímuefna bönnuð meðan á keppni stendur. Með keppni er átt við frá því ferð hefst og þar til móti hefur verið slitið.

Í landsliðsferðum er liðsmönnum skylt að klæðast landsliðsfatnaði í hvert sinn sem liðsmaðurinn kemur fram sem landsliðsmaður, innan sem utan vallar. Hegðunarviðmið gilda jafnt fyrir landsliðsmenn, þjálfara og aðra starfsmenn á vegum KLÍ.

KLÍ hefur sett sér eigin siðareglur þar sem finna má sérstakan kafla um landsliðsfólk og um þjálfara. Þá er KLÍ jafnframt aðili að ÍSÍ og fellur því undir siðareglur og hegðunarviðmið sem ÍSÍ setur hverju sinni.