

Afreksstefna

Afreksstefna Karatesambands Íslands 2026 – 2029

Inngangur

Karateíþróttin er að mestum hluta stunduð í félögum á höfuðborgarsvæðinu en einnig eru nokkur utan höfuðborgarsvæðisins.

Um 1000 – 1500 iðkendur stunda karateíþróttina á hverju ári. Á Íslandi eru stundaðir að mestu 4 stílar karate, og hefur það áhrif að nýtingu á þjálfurum. Þ.e. það er ekki eins auðvelt að samnýta þjálfara á milli karatestíla. Nokkur félög hafa farið út í það að sækja kennara erlendis frá og hefur það reynst mjög vel.

Framkvæmd

Stjórn KAÍ í samstarfi við landsliðsnefnd fer yfir afreksstefnun KAÍ í upphafi árs. Uppfærð afreksstefna er lögð fyrir Karateþing í febrúar ár hvert til kynningar, umræðu og samþykktar. Að þingi loknu er Afreksstefnan uppfærð á heimasíðu KAÍ.

Markmið

Markmið Karatesambands Íslands fyrir afrek á erlendum vettvangi er eftirfarandi:

Að stefna að því að eiga keppendur í 16 manna úrslitum á Evrópu- eða heimsmeistaramótum. Að eiga keppendur í verðlaunasætum á sterkum eða millisterkum alþjóðlegum mótum. Þetta á hvoru tveggja við um unglinga og fullorðins keppendur.

Veikleikar/Styrkleikar

Það sem háir íþróttinni á landsvísu er fyrst og fremst þjálfaraskortur. Nánast allir þeir þjálfarar sem eru hærra gráðaðir (svart belti eða hærra) eru búsettir á höfuðborgarsvæðinu. Kostnaður er einnig mikill við þátttöku á mótum erlendis.

Landsliðsþjálfarar

Landsliðsþjálfarar þurfa að hafa staðgóða þekkingu á karate með keppni í huga. Hafa lokið þjálfaranámi ÍSí eða með sambærilega menntun. Erlendir þjálfarar sem koma til landsins hafa

mikla keppnisreynslu og hafa starfað sem þjálfarar afreksmanna í karate. Þjálfarar landsliðanna eru hvattir til að afla sér aukinnar þekkingar í íþróttinni og öðrum þáttum afreksíþróttta. Haldin eru þjálfaranámskeið fyrir félagsþjálfara þar sem áherslur og markmið landsliðsþjálfara eru útskýrð.

Aðstaða

Íþróttina er hægt að stunda við mjög einföld skilyrði þ.e. aðstaða í flestum íþróttasölum landsins er fullnægjandi. Karatesambandið er ekki með eigin aðstöðu til æfinga fyrir landsliðin en hefur leitað til karatefélaga og –deilda með æfingaaðstöðu. Flest þeirra eiga nú viðurkennda keppnisvelli sem nýtast við æfingar.

Mótahald

Lengst framan af voru aðeins fá mót sem iðkendur gátu keppt á. Með tilkomu nýrra móta sem KAI hratt af stað, þ.e. Bikarmótaröð fullorðinna sem eru 2-4 yfir árið og var farið af stað með árið 1996, sem og bikarmótaröð unglinga (11-17 ára) sem fyrst var keppt á árið 2006, hafa keppendur öðlast mun fyrr keppnisreynslu sem þeim er svo nauðsynleg þegar komið er á erlend mót.

Sífelld stækkandi hópur íslenskra keppnismanna hefur sótt alþjóðleg mót undanfarin ár og náð þar ágætis árangri. Yngri keppendur eru farnir að sækja alþjóðleg mót í mun ríkari mæli, og verða þannig mun betur í stakk búin til að ná árangri á erlendri grundu en áður hefur þekkt.

Afrek

Afrek telst vera að vinna til verðlauna á sterkustu opnu alþjóðamótunum, komast í verðlaunasæti á millisterkum mótum, þar með talið Norðurlandamót og Smáþjóðamót Evrópu, í 16 manna úrslit á Evrópumótum og Heimsmeistaramótum, hvort sem um er að ræða unglingamót eða fullorðinsmót.

Hvernig á að ná þessum markmiðum

- Innan KAÍ skal starfa Landsliðsnefnd, valin af stjórn KAÍ, til að halda utan um landsliðsmál.
- Það skulu vera starfandi landsliðsþjálfarar bæði fyrir Kata- og Kumite lið.
- Landsliðþjálfara þurfa að hafa skipulagðar landsliðsæfingar allan ársins hring, bæði opnar og lokaðar.
- Starfandi fullorðinslandslið og unglingalandslið.
- Senda á keppendur frá u.þ.b. 13 ára aldri á alþjóðleg mót þannig að þau öðlist þá keppnisreynslu sem til þarf til að ná árangri á erlendri grundu. Unglingalandslið fari utan í

keppni a.m.k. 2 sinnum á ári og fullorðins 3 sinnum eða oftár.

- Æskilegt er, í samráði við landsliðsþjálfara og landsliðsnefnd KAÍ, að keppandi í landsliði velji sér keppnisgrein við hæfi, en sé frjálst að keppa beggja megin sé geta til þess.
- Stefnt er að því að þeir einstaklingar sem eru valdir í landslið, hafi aðgang og vinna með sérfræðingum á sviðum líkamsuppbyggingar, íþróttasálfræði, næringarfræði og heilsuverndar.
- Félagslið getur óskað eftir að skrá keppanda á sama mót í samráði við landsliðsþjálfara og landsliðsnefnd KAÍ.
- Félag með iðkendur í landsliði geta sótt um 70.000 kr styrki þrisvar á ári fyrir mót eða æfingaferð fyrir þeirra hönd.

Skipulag

Karatesamband Íslands fer með málefni íþróttarinnar gagnvart ÍSí og er aðili að Norræna karatesambandinu (NKF), Karatesambandi Smáþjóða í Evrópu (SSEKF), Karatesambandi Evrópu (EKF), Alpjóða karatesambandinu (WKF) og er viðurkennt af Alpjóða Ólympíunefndinni, IOC.

Landsliðsþjálfari í samvinnu við landsliðsnefnd ber ábyrgð á að fylgja stefnu sambandsins í þeim málum sem honum er úthlutað. Hann sér um að undirbúa keppendur fyrir þau verkefni sem á undan hafa verið talin og ná þeim markmiðum sem koma fram í afreksstefnunni. Val á keppendum er undir honum komið og vinnur hann í samvinnu við landsliðsnefnd KAÍ hverju sinni.

Landsliðshópur

Til að komast í landslið Íslands í karate þurfa keppendur að hafa fengið boð frá landsliðsþjálfara.

Landsliðsþjálfarar velja í landsliðshóp.

Keppandi mætir a.m.k. á 70% skipulagðra samæfinga á vegum landsliðsnefndar á hverju misseri.

Keppandi vinnur sjálfstætt í æfinga- og keppnisáætlun sinni og fer reglulega yfir hana með landsliðsþjálfara/landsliðsnefnd.

Verkefni 2026-2029

Hér eru upptalin þau verkefni sem stefnt er að ef fjárhagur leyfir og keppendur hafa sýnt árangur sem uppfyllir skilyrði til þátttöku í erlendum verkefnum. Verkefni geta fallið niður ef ekki er til nægilegt fjármagn. Landsliðsþjálfari eða staðgengill hans þurfa að fylgja keppendum á mót erlendis. Fararstjórar frá KAÍ fylgja keppendum á flest stórmót.

Verkefni 2026

Heimsmeistaramót ungmenna, í október, Bielsko-Biala, Pólandi
Evrópumeistaramót unglínga í febrúar, Limassol, Kýpur,
Evrópumeistaramót fullorðinna, í maí, í Frankfurt, Þýskalandi
Norðurlandameistaramót í apríl í Tartu, Eistlandi,
Smáþjóðamót Evrópu í karate, í október, á Möltu
Opin mót í Evrópu
Opin mót á Norðurlöndum

Verkefni 2027

Heimsmeistaramót fullorðinna í nóvember
Úrtökumót fyrri HM í október
Evrópumeistaramót unglínga, í febrúar í Yerevan, Armeníu
Evrópumeistaramót fullorðinna, í maí í París, Frakklandi
Norðurlandameistaramót, í apríl í Finnlandi
Evrópumeistaramót Smáþjóða í karate, í nóvember
Opin mót í Evrópu
Opin mót á Norðurlöndum

Verkefni 2028

Heimsmeistaramót ungmenna, í október
Evrópumeistaramót unglínga, í febrúar í Ísrael
Evrópumeistaramót fullorðinna, í maí í Podgorica, Montenegro
Norðurlandameistaramót í apríl, Litháen
Smáþjóðamót Evrópu í karate, í nóvember í San Marínó
Opin mót í Evrópu
Opin mót á Norðurlöndum

Verkefni 2029

Heimsmeistaramót fullorðinna í nóvember
Úrtökumót fyrir HM í október
Evrópumeistaramót unglínga í febrúar
Evrópumeistaramót fullorðinna í maí
Norðurlandameistaramót í apríl
Smáþjóðaleikarnir í Luxembourg í maí
Smáþjóðamót Evrópu í karate í nóvember
Opin mót í Evrópu
Opin mót á Norðurlöndum

Fjármögnun

Landsliðsverkefni eru fjármögnuð með afreksstyrkjum frá Afrekssjóði ÍSÍ, með Lottó tekjum, af

öðrum tekjum sambandsins og með styrkjum frá styrktaraðilum. Einnig greiða keppendur hluta kostnaðar við hverja ferð.

Fagteymi

Vegna smæðar sambandsins er ekki starfandi fagteymi hjá Karatesambandinu. Sambandið mun aðstoða keppendur með að útvega sjúkráþjálfara og íþróttasálfræðing eftir þörfum. Stefnt er að því að nýta sameiginlegt teymi Afreksmiðstöðvar ÍSí.

Endurmat

Landsliðsþjálfari/landsliðsnefnd skilar stjórn KAÍ skýrslu á ári hverju þar sem síðasta ár er skoðað með tilliti til árangurs, eftirfylgni og áætlana. Landsliðsnefnd og stjórn meta stöðuna og halda eða breyta áætlunum hverju sinni.

Aðilar og ábyrgð

Stjórn KAÍ hefur alla umsjón og ber ábyrgð á afreksstefnu sambandsins. Beinir aðilar að afreksstefnunni eru: Stjórn KAÍ, landsliðsnefnd, landsliðsþjálfarar. KAÍ skal kynna keppendum hlutverk þeirra og væntingar sem gerðar eru til þeirra sem valdir eru í landslið sambandsins. KAÍ skal vinna að því að virkja það fólk sem kemur að afreksstefnunni, til að vinna jafnframt með hóp ungra og upprennandi afreksmanna.

Samþykkt á Karateþingi 15. febrúar 2026.