



Afreksstefna Júdosambands Íslands 2025-2032

Almenn Atriði

Afreksstefna JSÍ 2025-2032 var unnin af afreksnefnd JSÍ sem er skipuð af þeim Bjarna Skúlasyni, Ægi Valssyni og Þormóði Árna Jónssyni. Aðal breytingin miðað við stefnu fyrri ára er sú, að nýja stefnan hefur verið uppfærð með þau gögn sem fengust við vinnu Bjarna Skúlasonar og Þormóðs Árna Jónssonar. Fengu þeir hingað til lands fyrrum landsliðsþjálfara Svía hann Robert Eriksson til þess að fá fræðslu um hvernig skipulag afreksstarfsins hjá Sænska Judosambandinu væri háttað. Árangur Svía hefur verið framúrskarandi undanfarin ár þar sem þeir hafa verið verðlaunapalli á stærstu mótum heims. Afreksstefnan er til 8 átta ára eða fram yfir tvo ólympíuhringi.

Afreksstjóri sér um að afreksstefnu sé framfylgt. Hann heldur utan um störf afreksnefndar, heilbrigðisteymis og landsliðsþjálfara.

Hlutverk félaga er að kynna sér afreksstefnu JSÍ og reyna með besta móti að haga þjálfun með hana í huga. Þjálfarar skulu kynna afreksstefnu fyrir afreksmönnum sínum sem leggja kapp á að vera valdir í landslið JSÍ.

Iðkendafjöldi í Judo á Íslandi er lágur og hefur það í för með sér að ekki eru afreksmenn á alþjóðavísu í hverjum þyngdarflokki. Er þetta staðan bæði í karlaflokkum sem og kvennaflokkum. Auka þarf þátttakendafjölda í yngri flokkum til að breikka gæðin í fullorðinsflokkum. Útbreiðslunefnd vinnur að útbreiðslustörfum og er markmiðið að fjölga iðkendum í greininni á landsvísu. Með auknum iðkendafjölda eykst samkeppnin um landsliðsval og styður það við afreksstarf JSÍ.

JSÍ heldur landsliðsæfingabúðir reglulega auk þess að skipuleggja æfingaferðir ætlaðar til hæfileikamótunnar.

Leiðbeinandi rammi er kynntur fyrir félögum um æfingamagn og getu í ákveðnum æfingum eftir aldri og flokkun. Leiðbeinandi rammi gefur þjálfurum og keppendum hugmynd um það æfinga magn sem miða ætti við á hverju getustigi.



Markmið

Að byggja upp sterk landslið beggja kynja öllum aldursflokkum sem taka þátt í stærstu mótum heims. Ólympíuleikum, Heimsmeistaramótum, Evrópumeistaramótum, Grand Slam og öðrum punktamótum IJF/EJU. Einnig er stefnt að því að auka iðkenndafjölda í aðildafélögum JSÍ.

Markmið fullorðina

Það er markmið JSÍ að Íslenskur keppandi vinni til verðlauna á mótaröð EJU fyrir árið 2027. Það er markmið JSÍ að Íslenskur keppandi vinni til verðlauna í mótaröð IJF fyrir árið 2029. Það er markmið JSÍ að íslenskur keppandi sé topp- 100. sæti á heimslista IJF árið 2028. Það er markmið að íslenskur keppandi taki þátt í heimsmeistaramóti fullorðina árið 2028 Það er markmið JSÍ að eiga keppanda á Ólympíuleikunum 2028 og 2032.

Markmið U21

Það er markmið að vinna til verðlauna á mótaröð EJU U21 fyrir árið 2028.

Það er markmið JSÍ að eiga keppendur á Evrópumóti juniora (U21) á hverju ári þess tímabils er hér um ræðir og þeir komist í aðra umferð hið minnsta.

Einnig er það markmið JSÍ að eiga keppendur á HM U21 á því tímabili sem um ræðir.

Það er markmið JSÍ að efla þátttöku íslenskra judokvenna í U21 á tímabilinu sem um ræðir.

Markmið U18

Það er markmið JSÍ að vinna til verðlauna á Norðurlandamóti ár hvert í U18 aldursflokki.

Það er markmið JSÍ að efla þátttöku unglinga (cadett, U18) á alþjóðavettvangi í júdó. JSÍ setur það sem markmið að eiga tvo til þrjá keppendur á Ólympíuleikum æskunnar (EYOF) hverju sinni og þeir komist í aðra umferð hið minnsta.

Það er markmið JSÍ að efla þátttöku íslenskra júdókvenna hérlandis sem og á alþjóðavettvangi. Nú er það svo að U18 landsliðshópur er skipaður 1 stelpu á móti hverjum 2 strákum. Fullyrða má að gæði stúlkna- og drengjalandslíðs séu sambærileg. Það er markmið að hlutfall kynja í landsliði verði 1/1 fyrir 2032, og gæði beggja kynja sambærileg.

Önnur markmið

Það er markmið JSÍ að efla alþjóðlega menntun judopjálfa.

Markmið JSÍ eru háð fjárhag hverju sinni og hvernig til tekst með fjármögnun. Kostnaður er mikill og þarf því að sníða sér stakk eftir vexti.



Flokkun móta-Landslið – Landsliðsval – Verkefni

Flokkun Móta

Flokkun móta er eftirfarandi samkvæmt skilgreiningu JSÍ:

D-Flokkur: Mót innanlands á vegum JSÍ. Reykjavík Judo Open, Vormót JSÍ, Haustmót JSÍ, Íslandsmót.

C-Flokkur: T.d. Norðurlandamót, Matsumae CUP/Danish Open, Baltic Open, Smáþjóðaleikar og önnur mót sem JSÍ metur vera af sambærilegum styrkleika. Mótin eiga það flest sameiginlegt að þjóna hlutverki sem úrtökumót fyrir landslið Norðurlandþjóða/nágrannþjóða.

B-flokkur: Mót innan mótarraðar EJU. Margir af efnilegustu judomönnum heims keppa í mótaröð EJU, algengt er að mæta keppendum á mótaröð EJU sem eru á heimlista IJF. Mótin telja til styrkleikalista EJU, sem er fyrst og fremst notaður til þess að ákvarða keppnisröðun á mótum innan EJU mótarraðarinnar. Mótaröð EJU er mikilvægur vettvangur þar sem keppendur geta öðlast keppnisreynslu innan Evrópu og undirbúið sig þá áður en haldið er áfram á hæsta stig samkeppni.

A-flokkur: Ólympíuleikar, Heimsmeistaramót, Evrópumeistaramót og mót innan mótarraðar IJF. Öll mót innan A-flokks telja til heimlista IJF. Heimslisti IJF ákvarðar þátttökurétt á Ólympíuleika og Heimsmeistaramót. Evrópumeistaramót ásamt mótum innan mótarraðar IJF eru einu mótin þar sem keppendur geta unnið sér inn stig á heimlista IJF. Mótaröð IJF skiptist í Grand Slam, Grand Prix og Continental Open og eru haldin víðsvegar um heimin.

Landslið

Afreksnefnd velur þjálfara til umsjónar með hverju landsliði. Landsliðsþjálfarar skulu vinna náið með þjálfurum þeirra félaga sem eiga menn í landsliðum á hverjum tíma. Landslið eru valin af landsliðsþjálfara hverju sinni:

- **Verkefni B-landslið karla og kvenna** er fyrst og fremst: þátttaka í verkefnum B-flokki (Mótum innan mótarraðar EJU) og C-flokki, (t.d. NM, Matsumae Cup, Copenhagen Open og Smáþjóðaleikar).

Til þess að keppandi eigi þess kost að vera valin **B-Landslið og þátttökurétt í Verkefnum í C-flokki**, er fyrst og fremst farið eftir punktakerfi JSÍ, ásamt því að þátttaka í æfingabúðum JSÍ er skilyrði. Einnig er tekið mið af almennri ástundun og líkamlegu ástandi judoka og hvernig þrek og aflpróf hafa komið út.



Til þess að keppandi eigi þess að kost að vera valin í B-Landslið og þátttökurétt í verkefnum í B-flokki þarf keppandi að vinna til verðlauna á erlendu móti í C-flokki.

- **Verkefni A-landslið karla og kvenna** er fyrst og fremst: þátttaka í verkefnum í A-flokki.

Til þess að öðlast sæti í A-Landsliði þarf keppandi að vinna að minnsta kosti þrjár viðureignir á sama móti innan mótaráðar EJU. Ásamt því að standast öll önnur skilyrði sem nefnd eru hér að ofan.

Verkefni A-landsliðsmanna er að vinna sér þátttökurétt á Heimsmeistaramótum og Ólympíuleikum hverju sinni. Um þátttöku á Ólympíuleikum gilda alþjóðlegar reglur sem eru oft breytilegar milli leika en þær þarf að uppfylla til að öðlast þátttökurétt. Þátttökuréttur miðast við stöðu á heimslista IJF.

- A-landsliðsmenn skulu sækja mót og æfingabúðir erlendis samkvæmt markmiðasetningu sem unnin er í samvinnu afreksstjóra JSÍ og landsliðsþjálfara.
- Sú krafa er gerð á A-landsliðsmenn að þeir taki þátt í öllum mótum innanlands svo lengi sem judoka er laus við meiðsli.
- Kostnaður við A-landslið greiðist af JSÍ.

Verkefni B-landsliðsmanna er

- að vinna sér sæti sem A-landsliðsmaður.
- Að taka þátt í mótum í flokki C-flokki (sjá flokkun móta)
- Þátttaka í völdum mótum innan EJU mótaráðar í B-flokki (Sjá flokkun móta).
- Fjármögnun við starf B-landsliðs skal JSÍ standa að í samstarfi við félögin og iðkendur sjálfa.

Verkefni U21 árs landsliðs er 3 erlend mót á ári í það minnsta ásamt æfingabúðum ef fjárhagur leyfir og þátttaka á Evrópumóti og eða Heimsmeistaramóti U21árs.

- Til að öðlast þátttökurétt á EM þarf keppandi að vinna til verðlauna á völdu junioramóti erlendis og hafa unnið þar minnst tvær viðureignir í þyngdarflokki þar sem eru ekki færri en fimm keppendur. Einnig er punktakerfi JSÍ ákvarðandi.
- Fjármögnun við starf U21 árs landsliðs skal JSÍ standa að í samstarfi við félögin og iðkendur sjálfa.

Verkefni U18 ára landsliðs er þátttaka í þremur erlendum viðburðum árlega hið minnsta, sem skal ákveðinn í samráði við þau félög sem eiga þátttakendur í þessu landsliði og lokamarkmið er þátttaka á Ólympíuleikum æskunnar (EYOF).

- Til að öðlast þátttökurétt á EYOF þarf keppandi að vinna til verðlauna á völdu U18 móti erlendis og hafa unnið þar minnst tvær viðureignir í þyngdarflokki þar sem eru ekki færri en fimm keppendur.
- Fjármögnun við starf U18 ára landsliðs skal JSÍ standa að í samstarfi við félögin og iðkendur sjálfa.



Þjálfarar

Þjálfarar eru hvattir til þess að sækja sér menntunar á vegum ÍSÍ, einnig að klára sérgreinahlutanámsins sem er á vegum JSÍ

Hefur þátttaka þjálfara gengið mjög vel og hafa allir yfirþjálfarar í félögunum klárað námskeiðin á vegum ÍSÍ og JSÍ.

Æfinga og mótaáætlun er unnin eitt ár fram í tímann og horfir hún um 12 mánuði fram á við á hverjum tíma.

Afreksstjóri sér um að afreksstefnu sé framfylgt. Hann heldur utan um störf afreksnefndar, heilbrigðisteymis og landsliðsþjálfara.

Aðstaða

Almenn æfingaaðstaða í aðildarfélögum JSÍ nægir til að sinna þeim kröfum sem gerðar eru til húsnæðis. Ávallt má gera betur en leggja mætti áherslu á að húsnæði mæti félagslega þætti félaganna betur víðast hvar. Er það lagt á hvert aðildarfélag að bæta þann þátt aðstöðu, enda sækja þau húsnæði nær eingöngu til þess sveitarfélags sem starfsemin er starfrækt.

Fagteymi

JSÍ hefur að skipa heilbrigðisteymi með sérfræðingum sem hægt er að leita til ef á þarf að halda. Í heilbrigðisteymi er bæklunarlæknir, sjúkráþjálfari, þjálfari og íþróttasálfræðingur. Afreksstjóri fer reglulega yfir stöðu heilbrigðisteymisins og er tengiliður afreksfólks okkar til þeirra. JSÍ áætlað að í framtíðinni mun það starf sem hefur verið unnið af fagteymi færast að einhverju leiti til nýstofnaðrar Afreksmiðstöðvar ÍSÍ.

Dómaramál

Vinna þarf að því að fjölga dómurum með því að halda dómaranámskeið reglulega. Einnig þarf að fjölga dómurum með EJU og IJF réttindi. JSÍ skal hafa virka dómaranefnd sem vinnur markvisst að því að fjölga dómurum hér á landi sem og dómurum sem sækjast eftir EJU og IJF réttindum.

Fjármögnun

Vísað er til fjárhagsáætlunar JSÍ sem samþykkt er á Ársþingi ár hvert. Gert er grein fyrir útgjöldum liðins árs á Ársþingi og fjárhagsáætlun komandi árs lögð fram og var samþykkt. Fjárhagsáætlun er útbúin af Gjaldkera og Stjórn JSÍ. Einnig er fjárhagsáætlun unnin að hluta af Móta- og Afreksnefnd þar sem þátttaka móta og æfingabúða er ákveðin í samvinnu við Afreksstjóra, Landsliðsþjálfara, keppanda og þjálfara félaga.

