



**Norges
Kampsportforbund**

NORWEGIAN MARTIAL ARTS FEDERATION

**Norges Kampsportforbunds
Toppidrettslige handlingsplan
for karate**

Innhold

| | |
|---|----|
| Innledning..... | 2 |
| Visjon..... | 3 |
| Misjon..... | 3 |
| Verdier..... | 3 |
| Målsetting..... | 3 |
| Struktur og kompetanse..... | 4 |
| Kravene for å opprettholde A-status..... | 5 |
| Kravene for å opprettholde B-status..... | 6 |
| Veien til landslag..... | 7 |
| For kadetter og juniorer (inkl. u18-21)..... | 8 |
| For seniorer (over 21)..... | 8 |
| Uttak til offisielle mesterskap..... | 9 |
| Uttakskriterier for juniorer (tom u21) og kadetter..... | 9 |
| Uttakskriterier for seniorer..... | 10 |
| Klare rettingslinjer for uttak og økonomi..... | 10 |

Innledning

Planen skal ses som en samlet plan for Norges Kampsportforbund (NKF) toppidrettsatsning og talentutvikling som skal følge de toppidrettsstrukturer og -strategier som Olympiatoppen setter opp.

Mange tror at tilrettelegging av konkurranseidrett på nasjonalt og regionalt plan er toppidrett, men dette er ikke tilfelle.

Toppidrett for voksne er:

«Prestasjoner og forberedelsesarbeid på nivå med de beste i verden i sin idrett, som fører til, eller gjennom en langsiktig progresjonsplan kan føre til, internasjonalt toppnivå.»

En toppidrettsutøver er:

En toppidrettsutøver er utøvere med 4-6 årlige utviklingsplaner med medaljer i OL og VM som målsetting og som har idretten som sitt førstevalg. Dette er utøvere som ligger på et treningsnivå på linje med de beste i verden. Treningsfremgangen kontrolleres regelmessig gjennom testing og treningsplaner og justeres hvis ønsket treningsmål ikke er oppnådd.

Morgendagens utøvere er:

De som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå.

Ser også Olympiatoppens utviklingsfilosof:

http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/utviklingsfilosofi/page3883.html#anc_top

Visjon

NKFs visjon på eliteområdet er å utvikle et toppidrettsmiljø og en toppidrettskultur der de beste utøverne kan utvikle seg til å være i stand til å vinne medaljer i EM og VM på seniornivå.

Misjon

Norges Kampsportforbund vil, både som intern organisasjon og i samarbeid med relevante eksterne partnere, skape og bevare best mulige rammebetingelser for forbundets toppidrettsutøvere, morgendagens toppidrettsutøvere, trenere og lagledere.

Støtteapparatet tilknyttet utøver; trenere og ledere i både klubb og landslag skal ha en høy integritet og lojalitet og sikre at vår adferd er i harmoni med våre verdier og målsetninger.

Verdier

For å optimalisere mulighetene for oppnå suksess er det viktig at alle som er tilknyttet landslaget (utøvere, trenere og ledere i både klubb og landslaget) fungerer som en helhet.

Målsetting

Kadett- og Junioralderen – utviklingsfokus

Her ligger fokus mindre på resultater på stevner, men på utvikling av treningsrutiner og toppidrettskultur; økt treningsmengde, føring av treningsdagbok, følge sesongens periodeplan, sette i gang fysisk trening utenfor karate og positiv utvikling på relevante tester. Altså begynnelsen av en 24-timers-utøver.

Junioralderen frem til 21 – utviklings- og begynnende prestasjonsfokus

Fokus ligger fremdeles på utviklingssiden, men en toppidrettskultur må ha blitt etablert hos utøverne. Målet her er en komplett 24-timersutøver som når resultater på utvalgte stevner nasjonalt og internasjonalt. Dette inkluderer fremdeles ikke spissing mot EM & VM.

Overgang fra U21 til senior (over 21) – prestasjonsfokus

Her vil fokus ligge på prestasjon i konkurranser, også i EM og VM med tanke på medaljer. Dette kommer sannsynligvis ikke til å skje før utøver er i midten av 20-årene med tanke på erfaring og utvikling i seniorkategoriene.

Struktur og kompetanse

Sportssjef og fagansatte, bl.a. landslagstrenerne, har overordnet ansvar for toppidrettslige beslutninger. Beslutningene omfatter planlegging av sesongen inklusive stevnevalg, uttakskrav, periode- og treningsplanlegging, testing etc. for landslaget.

Landslaget i karate er delt i 2 kategorier. Landslagsstammen og Elitelaget. Dette gjelder både for seniorlag, kadett- og juniorlag.

Elitelaget består av utøvere som oppfyller alle kriterier landslagsledelsen setter opp iht. uttak til offisielle stevner. Dette betyr at kun de utøvere som er på Elitelaget kan bli tatt ut til EM & VM.

En utøver på Elitelaget må oppfylle alle gitte kriterier, hvis dette ikke skjer vil utøver få en individuell tilbakemelding. Utøver har da en måned til å oppfylle kravene for Elitelaget. Skulle utøver ikke oppfylle disse krav vil han/hun ikke være på Elitelaget lenger, men fremdeles i Landslagsstammen.

I første omgang vurderes treningsmengde månedlig. En helhetlig vurdering av alle 5 kriteriene skjer bare på slutten av en sesong, 30. juni og 31. desember.

(Dette er pga. tester som kun gjennomføres en gang per sesong og er en samlet totalvurdering av oppmøte på samlinger og prestasjon på matten. Dette kan ikke gjøres hver måned, fordi det ikke er tester, stevner eller samlinger hver måned.)

Hvis en utøver i slutten av en periode ikke fyller alle fem kravene, mister denne utøveren elitelagsstatus i kommende sesong, men er fremdeles en del av landslagsstammen.

Dersom flere av kriteriene ikke fylles eller et eller flere ligger veldig lavt, risikerer utøveren å miste plassen i landslagsstammen.

Vurdering av utøvere i landslagsstammen og elitelaget vil skje fortløpende under sesongen. En utøver kan miste plassen i landslagsstammen eller sin elitelagsstatus når som helst i løpet av året. Skulle en elitelagsutøver miste plassen må utøveren fylle alle kriteriene minimum 3 måneder på rad for å bli vurdert til elitelaget igjen.

Landslagsstammen består av utøvere som kun oppfyller deler av de satte kriteriene. Skulle utøver i Landslagsstammen ikke oppfylle de krav som er satt for Landslagsstammen, vil han/hun få en individuell tilbakemelding. Utøver må da oppfylle alle krav for Landslagsstammen innenfor gjeldende sesong for ikke å bli satt helt ut av landslagsstammen. Dette skal ikke skje oftere enn 1-2 ganger per sesong, uansett om det er 2 ganger på rad eller med gode måneder innimellom.

Med andre ord, ligger man på under 80% av minimumskravene (enkelt eller sammenlignet) oftere enn 2 ganger, mister man landslagsplassen.

Unntaket er mai måned. Da kan treningsmengden ligge mellom 80% og 100% av minimumskravene. Det er pga. eksamensperiode, men ligger utøver under 80% kan hun/han miste landslagsplassen. Alle kravene står forklart lengre ned i dokumentet.

Er en utøver tatt in på landslagsstammen vil de automatisk forbli landslagsutøvere så fremt alle krav oppfylles, eller at landslagsledelsen ønsker det annerledes. Dette betyr at en utøver som har

kvalifisert seg til kadetlaget vil automatisk gå over til juniorlandslaget når man når riktig alder og til fylte 21. Utøver blir automatisk seniorutøver på landslaget ved fylte 21 år.

Dette oppsettet er med tanke på systematisk, langsiktig og regelmessig trening som igjen gir optimal forberedelse til store stevner som EM & VM. Det holder ikke å oppfylle kravene kun siste 2 eller 4 månedene i forkant av et stort offisielt mesterskap.

Utøver kan miste landslagsplassen ved å unnlate å følge spilleregler. Evt. også hvis andre hendelser skulle oppstå og landslagsledelsen finner grunn til det.

Minimumskravene for Elitelaget

1. Treningsdagbok
 - a. Føres regelmessig
 - b. Føres nøye
 - c. Sendes inn punktlig etter avtale
 - d. Justeres iht. tilbakemeldinger
2. Treningsmengde
 - a. Kadetter: ca. 10 timer per uke – min. 40 timer per måned
 - b. Juniorer: ca. 12,5 timer per uke – min. 50 timer per måned
 - c. Juniorer 18-21: ca. 14 timer per uke – min. 55 timer per måned
 - d. Seniorer: ca. 15 timer per uke – min. 60 timer per måned
 - e. Dette er en anbefalt treningsmengde fra bl.a. Olympiatoppen og derfor er det naturlig at vi legger oss på samme nivå.
 - f. Unntak:
 - i. Er under skade, sykdom etc. – men dette må avklares med landslagsledelsen på forhånd så snart skade eller sykdom inntreffer
 - ii. Mai-måned – men utøvere må uansett ligge over 80% av treningsmengde i denne perioden
 - iii. Andre grunner for mangel på treningsmengde må tas opp med landslagsledelsen umiddelbart
 - iv. Har man problemer med å komme opp i treningsmengde må utøveren aktivt søke hjelp hos landslagsledelsen
3. Testresultater
 - a. Positiv utvikling av testresultater for kadetter, juniorer og 18-21
 - i. Her teller et flertall av alle tester – det betyr at testbatteriet er bestått og godkjent hvis flertallet av alle tester er positive (*det betyr man kan bomme på noen, men hvis de fleste andre er positive er det godkjent*)
 - ii. Dette vurderes på slutten av hver sesong, etter at alle tester er gjennomført
 - b. Testresultater i samsvar med kravene som stilles fra utviklingstrappen i senioralderen over 21
 - i. Her teller flertall av alle tester – det betyr at testbatteriet er bestått og godkjent hvis et flertall av alle tester er positive (*det betyr man kan bomme på noen, men hvis de fleste andre er positiv er det godkjent*)
 - ii. Dette vurderes på slutten av hver sesong, etter at alle tester er gjennomført
4. Stevner og samlinger

- a. Stille på minimum 80% av alle samlinger (her teller antall økter) og stevner som landslagsledelsen setter opp og gjennomføre disse.
 - b. Dette vurderes på slutten av hver sesong, etter at alle samlinger og stevner er gjennomført
5. Prestasjon
- a. Medaljer i de viktigste stevner som lagledelsen setter opp for seniorenne over 21
 - b. Positiv utvikling av prestasjonen i de viktigste stevner som lagledelsen setter opp for kadetter, juniorer og 18-21
 - i. det betyr ikke nødvendigvis medaljer, men at lagledelsen ser at område der utøveren skulle forbedre seg har blitt bedre
 - ii. og at utøveren gjennomfører de arbeidsoppgaver på matten som han/hun har fått fra lagledelsen
 - iii. *Landslagsledelsen kommer til å vurdere alle prestasjoner under stevner og benytte et karaktersystem som utøver er kjent med fra skolen. På slutten av sesongen vil det bli gjort en helhetlig vurdering av karakterene og et gjennomsnitt av disse vil legges til grunn om hvorvidt man får godkjent prestasjon på matten.*

Vurderingen av kriteriene skjer på slutten av sesongen. Her teller ikke alle krav like mye.

For juniorer fra 18-21 teller:

- regelmessig innsending av treningsdagbok 10%
- oppmøte på samlinger 10%,
- treningsmengde 20%
- testresultater 20%
- prestasjon på matten 40%.

Til sammen må man komme opp i minimum 60% for å komme på Elitelaget.

For juniorer 16-18 teller:

- regelmessig innsending av treningsdagbok 10%
- oppmøte på samlinger 10%
- treningsmengde 25%
- testresultater 25%
- prestasjon på matten 30%.

Til sammen må man komme opp i minimum 60% for å komme på Elitelaget.

For kadetter veier alle krav likt; altså 20%. Også her må man komme opp i minimum 60% (altså minst 3 av 5 kriterier må være godkjent) for å komme på Elitelaget.

Minimumskravene for å være i Landslagsstammen

1. Treningsdagbok
 - a. Føres regelmessig
 - b. Føres nøye
 - c. Sendes inn punktlig etter avtale

2. Treningsmengde

- a. Minimum 80% av minimumskravene
- b. Dersom mengden faller under 80% av minimumskrav får man en individuell tilbakemelding om det – da har man en måned på seg for å komme opp igjen og man skal ikke være under 80% igjen i den gjeldene sesong – ellers mister man landslagsplassen helt
- c. Kadetter: ca. 8 timer per uke – min. 32 timer per måned
- d. Juniorer: ca. 10 timer per uke – min. 40 timer per måned
- e. Juniorer 18-21: ca. 11 timer per uke – min. 44 timer per måned
- f. Seniorer: ca. 12 timer per uke – min. 48 timer per måned

3. Testresultater

- a. Positiv utvikling av testresultater
 - i. Her teller et flertall av alle tester – det betyr at testbatteriet er bestått og godkjent hvis flertallet av alle tester er positive (*det betyr man kan bomme på noen, men hvis de fleste andre er positiv er det godkjent*)
- b. Dette vurderes på slutten av hver sesong, etter at alle tester er gjennomført

4. Stevner og samlinger

- a. Stille på de fleste samlinger (*over 50% av alle økter*) og stevner som landslagsledelsen setter opp og gjennomføre disse
- b. Dette vurderes på slutten av hver sesong, etter at alle samlinger og stevner er gjennomført

Vurderingen av oppfyllelse av kriteriene skjer på slutten av sesongen. Her teller ikke alle kravene like mye.

For juniorer fra 18-21 teller:

- regelmessig innsending av treningsdagbok 10%
- oppmøte på samlinger 10%
- treningsmengde 20%
- testresultater 20%,
- prestasjon på matten 40%.

Til sammen må man komme opp i minimum 60% for å være i Landslagsstammen.

For juniorer 16-18 teller:

- regelmessig innsending av treningsdagbok 10%
- oppmøte på samlinger 10%
- treningsmengde 25% og
- testresultater 25%
- prestasjon på matten

Til sammen må man komme opp i minimum 60% for å være i Landslagsstammen.

Veien til landslag

Da det er et klart skille mellom konkurranseidrett og toppidrett er det å vinne NM ikke en automatisk "billett" til landslaget. Skal man delta i offisielle internasjonale konkurranser må man kvalifisere seg gjennom åpne internasjonale konkurranser. For å få plass på landslaget kreves det et forpliktende samarbeid, systematisk trening, tett oppfølging og ikke minst mye trening hver uke. I tillegg må man prioriterer idretten sin som nummer en!

Uttakskravene for landslaget er ulike for kadetter, juniorer, u21 og seniorer. Utgangspunktet for et mulig uttak:

For kadetter og juniorer (inkl. u18-21)

Etter vunnet medalje på NM kan utøver sammen med sin trener søke om opptak til landslaget. I så fall må følgende dokumenteres:

- Regelmessig deltagelse og medaljeplass på NM/NC (minimum fra de siste 2 år)
- Deltagelser på viktige internasjonale stevner der landslagsledelsen er til stede for å vurdere prestasjon og prestasjonsutvikling – hvilke stevner det er, blir offentliggjort høsten året før sesongen det gjelder for
- Være i gang med minst en enkel form av fysisk trening (styrke, utholdenhet) – dette måles ved NKFs testbatteri etter en evt. invitasjon til landslagssamling.
- Har mulighet og vilje til å trene det som kreves.

Etter en vurdering av utøverne over tid (flere sesonger - det holder ikke med 1 eller 2 bra stevner) og en godkjenning fra landslagsledelsen, blir utøveren invitert til samling. Under samlingen blir han/hun informert om opplegg og spilleregler for landslaget. Hvis utøver godkjenner disse, må han/hun gå gjennom en 6 måneders prøveperiode hvor landslagsledelsen følger med på utviklingen er i tråd med de utviklingsområder utøver fikk beskjed om fra landslagsledelsen. I tillegg vil utøver motta en treningsdagbok som må sendes inn regelmessig etter avtale. Landslagsledelsen gjør etter dette en totalvurdering. Er en utøver ikke blitt tatt inn på landslaget etter prøveperioden kan utøveren søke på nytt etter neste sesong.

For seniorer (over 21)

Det er større krav til seniorer enn til kadetter og juniorer. En medalje i NM gir ikke automatisk landslagsplass, men er en grunnbetingelse for å bli vurdert. Utøver kan sammen med sin trener søke om opptak til landslaget. I så fall må følgende kriteriene dokumenteres:

- Deltagelse og medaljer på internasjonale stevner der landslagsledelsen er til stede for å vurdere prestasjonene – hvilke stevner det er blir offentliggjort høsten i året før gjeldende sesong.
- Bra fysikk (styrke, kondisjon, hurtighet, koordinasjon og bevegelighet) som består testbatteriet
- Muligheten og viljen til å trene det som kreves
- Føre treningsdagbok

Etter en vurdering av utøverne over tid (flere sesonger - det holder ikke med 1 eller 2 bra stevner) og en godkjenning fra landslagsledelsen, blir utøveren invitert til samling. Under samlingen blir han/hun informert om opplegg og spilleregler for landslaget. Hvis utøver godkjenner disse, må han/hun gå gjennom en 6 måneders prøveperiode hvor landslagsledelsen følger med på utviklingen er i tråd med de utviklingsområder utøver fikk beskjed om fra landslagsledelsen. I tillegg vil utøver motta en treningsdagbok som må sendes inn regelmessig etter avtale. Landslagsledelsen gjør etter dette en totalvurdering. Er en utøver ikke blitt tatt inn på landslaget etter prøveperioden kan utøveren søke på nytt etter neste sesong.

Uttak til offisielle mesterskap

Selv om man er på landslaget betyr det ikke at man automatisk er tatt ut til offisielle mesterskap som EM, VM, Nordisk eller landskamper. En forutsetning er å være på Elitelaget i den gjeldende sesongen, men landslagsledelsen vil ta den endelige avgjørelsen vedrørende uttak.

Landslagsledelsen setter opp kravene for uttak i samsvar med olympiatoppens toppidrettsstrategi. Uttaket følger kriteriene som er lagt opp og inkluderer evalueringer av prestasjoner, treningsmengde, testresultater og personlig utvikling i den gjeldende sesongen. Alle kriteriene må være på plass for å ha muligheten til å bli vurdert.

Noen kriterier er objektive (testresultater og treningsmengde for eksempel) mens noen kriteriene er subjektivt. Disse blir vurdert basert på erfaringer fra landslagsledelse. Uttak vil så bli tatt i samarbeide med sportssjef. Tidligere resultater kan ha påvirkning på uttaket, men er i utgangspunktet underordnet.

Uttakskriterier for juniorer (tom u21) og kadetter

Hovedkriterier er utvikling i både fysiske og tekniske krav – dokumentert ved testing og evaluert ved prestasjoner på internasjonale stevner. NB! prestasjoner på internasjonale stevner i denne kategorien betyr ikke nødvendigvis medaljer. Prestasjonen blir vurdert av landslagsledelsen. Dette gjelder **kun Elitelagsutøvere**.

Videre kriterier for uttak er regelmessig deltagelse på landslagssamlinger og stevner landslagsledelsen setter opp, regelmessig innsending av treningsdagbok pluss justering av treningen iht. tilbakemeldinger og periodeplaner, i tillegg til mulighet og vilje til å trene det som kreves.

Da det er utvikling som er i fokus i denne aldersgruppen veier kriterier som utvikling mer enn resultater på stevner. Er kravene til treningsmengde, treningsinnhold, treningsdagbok, fysisk trening med positiv utvikling på testresultater, oppmøte på samlinger og deltakelse på stevner ikke på plass, mister utøver Elitelagstatus. Utøveren kan da ikke bli tatt ut til stevner, til tross for medaljer i tidligere stevner.

Vurderingen av kriteriene skjer mot slutten av sesongen. Her teller ikke alle kravene like mye.

For juniorer fra 18-21 teller:

- regelmessig innsending av treningsdagbok 10%
- oppmøte på samlinger 10%
- treningsmengde 20%

- testresultater 20%
- prestasjon på matten 40%

Til sammen må man opp i minimum 60% for å komme på Elitelaget.

For juniorer 16-18 teller:

- regelmessig innsending av treningsdagbok 10%
- oppmøte på samlinger 10%
- treningsmengde 25%
- testresultater 25%
- prestasjon på matten 30%.

Til sammen må man opp i minimum 60% for å komme på Elitelaget.

For kadetter teller alle krav like mye, altså 20%. Også her må man komme minimum 60% (altså minst 3 av 5 kriterier må være godkjent) for å komme på Elitelaget.

Eventuelle forhåndsuttak trekkes selvfølgelig tilbake dersom uttatt utøver ikke følger kravene til Elitelaget lenger, blir skadet, syk eller av annen grunn ikke får forberedt seg optimalt.

Uttakskriteriene for juniorer og kadetter er i samsvar med Olympiatoppens utviklingsfilosofi, som vi har bestemt oss til å følge.

Uttakskriterier for seniorer

Før vurdering av uttak til offisielle mesterskap (EM, VM) må alle grunnkravene (minimumskravene) være oppfylt. Dette for at landslagsledelsen skal være sikre på at utøver har grunnlaget til en optimal forberedelse til et eventuelt VM og/eller EM.

Fysikken (styrke, utholdenhet, hurtighet etc.) må være i samsvar med utviklingstrappen – dokumentert via testing, regelmessig deltagelse på alle landslagssamlinger og stevner landslagsledelsen setter opp, føring og innsending av treningsdagbok og justering av treningen iht. tilbakemeldinger og periodeplanen, samt minimum treningsmengde som kreves.

Er grunnkravene godkjent må en senior over 21 kvalifisere seg til EM, VM og andre offisielle mesterskap via uttaksstevner. En medalje er et viktig utgangspunkt, men er ikke det eneste kravet. Grunnkravene må være på plass i tillegg, hvis ikke mister utøver Elitelagstatus og har dermed ikke mulighet til å bli tatt ut til EM/VM. Landslagsledelsen vil i samarbeide med sportssjef gjøre et uttak basert på alle ovennevnte kriterier.

Eventuelle forhåndsuttak trekkes selvfølgelig tilbake dersom uttatt utøver ikke følger kravene til Elitelaget lenger, blir skadet, syk eller av annen grunn ikke får forberedt seg optimalt.

Klare rettingslinjer for uttak og økonomi

1. De beste vil bli invitert til treningssamlinger. Ved nasjonale/internasjonale og andre landslagssamlinger blir det egenandeler.

2. Forbundet deltar kun i offisielle mesterskap. Forbundet dekker kostnader ved offisielle mesterskap som EM, VM og OL-kvalifisering etc. men det kan være egenandeler.
3. På åpne stevner kan alle delta. Noen av de åpne stevnene vil være kvalifiseringsstevner for å bli vurdert til uttak til offisielle mesterskap eller til landslag.
4. Hvilke stevner som vil være uttaksstevner vil bli offentliggjort i god tid. Forbundet dekker ikke kostnader ved åpne stevner, men vil sende trener/leder til mesterskapet for å vurdere utøverne.
5. Det er landslagstreneren i samarbeid med sportssjefen som tar ut utøvere og støtteapparat til offisielle mesterskap og samlinger.
6. Forbundet bestiller og akkrediterer kun utøvere og støtteapparat ved offisielle mesterskap.
7. Utøvere med internasjonale resultater som har langsiktige utviklingsplaner med gull i VM som målsetting kan få stipender til å dekke egenandeler etc.
8. Alle utøvere som skal delta i offisielle mesterskap skal ha utøverkontrakt.
9. Ved representasjonsreiser reiser laget samlet både til og fra mesterskapet og man følger forbundets spilleregler til enhver tid.
10. Eventuelle forhåndsuttak trekkes selvfølgelig tilbake dersom uttatt utøver blir skadet, syk eller av annen grunn ikke får forberedt seg optimalt.