

# Utviklingsplan for toppidrett

## Sammen mot Tokyo 2020



*Godkjent forbundsstyremøte nr. 03-2016-2018  
vedtak nr. 18 21-22. oktober 2016*

Innhold

[DEL 1:](#)

Utviklingsplan for toppidrett.....	2
Toppidrett og internasjonal representasjon .....	2
Prestasjonskultur.....	3
Arbeidskrav i kampsport .....	3
Landslagsmodellen .....	4
Konkurranseskubber .....	5
Toppidrettens verdi.....	5
Fordeler ved toppidrett.....	6
Forbundets ambisjonsnivå .....	7
Økonomiske rammer.....	9
Målsettinger .....	9
Handlingsplan.....	10

## [DEL 2:](#)

### DEL 1: Utviklingsplan for toppidrett

All idrett har sitt utgangspunkt i klubbene, både breddeidrett og toppidrett. Engasjementet i konkurranseorienterte klubber er ofte svært stort. Med en sportslig plan for klubben kan det foretas en forventningsavklaring som gjør at man kan unngå konflikter innad med «klubb i klubben» - et klubblag som tar store deler av klubbens ressurser – uten at dette er nærmere forankret i klubben som helhet.

På samme måte må forbundet ha en åpen sportslig utviklingsplan som beskriver forventningene i.f.t. landslagsvirksomheten og utviklingen innen toppidrett – som gir rammer og føringer for virksomheten som den sportslige ledelse skal holde seg innenfor – og som også kan bidra til opplysning og redusere spenninger i organisasjonen.

### Toppidrett og internasjonal representasjon

Særforbundene i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er høyeste faglige myndighet på sin(e) idrett(er)s område. Norges Kampsportforbund (NKF)s formål er å fremme de tilsluttede kampsporter i Norge og representere idrettene internasjonalt.

Innen NIF er Olympiatoppen (OLT) fagressursen som skal koordinere Norges deltakelse i bl.a. olympiske og paralympiske leker og som gjennom øremerkede tilskudd (post 4) setter

krav til særiddrettene om resultater, økonomisk egenandel, faglig styring og idrettspolitisk forankring. Paralympisk<sup>1</sup> arbeid er p.t utelatt i denne toppidrettslige sammenhengen.

OLT definerer toppidrett som *trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.*

OLT forholder seg til den internasjonale idrettsbevegelse via International Olympic Committee (IOC) og SportAccord som de mest vesentlige aktører. NKF står p.t. tilsluttet fem internasjonale særforbund som alle er medlem av SportAccord. Disse forbundene setter rammer og regelverk for den internasjonale særiddretten og har i sine vedtekter bestemmelser som omhandler konkurrerende forhold som må hensyntas. Både OLT og NKF innretter sin innsats i.f.t. de offisielle særiddrettenes føringer.

I del 2 av denne planen beskrives de internasjonale forhold og rammer for representasjon med spesiell fokus på internasjonal medbestemmelse og innflytelse. Disse forholdene utelates derfor i del 1.

## Prestasjonskultur

Innen idretten kan utøvere selv velge ambisjonsnivå for å kunne bli så gode som man selv vil – innen sin klubb, landsdel, landet sitt eller internasjonalt. Gjennom kampsporttreningen får man prestasjonsutvikling og større grad av mestring, enten målet er å utføre et mønster, lære selvforsvarsteknikker, bestå ny gradering eller delta i konkurranser. Idretten kan således oppleves som rimelig grenseløs, utfordrende og spennende - for man kan alltid bli bedre.

Noen utmerker seg og viser vei for hva som gir «best practise» innen sin idrett. De er rollemodeller som representerer en prestasjonskultur som mange ser opp til og ønsker å bli del av, enten de er utøvere, trenere, eksaminatorer, dommere, e.a. Prestasjonskulturen har også overføringsverdi til andre deler av samfunnslivet og representerer dermed en verdi i seg selv og et samfunnsideal.

Når treningsarbeidet fører til prestasjoner på toppnivå innen internasjonal konkurranseidrett snakker vi om prestasjonskultur på ypperste nivå – toppidrett!

## Arbeidskrav i kampsport

Hver idrett har sin egenart med ulike arbeidskrav i.f.t. bevegelsesmønstre og prestasjonsutvikling. Innen kampsportene er det mange ulike pensum/graderingskrav samt konkurranseformer og dermed ulike arbeidskrav. Kampsportenes egenart er knyttet til vektlegging av slag/spark, grep/kast og våpenteknikker og måten å trene dette på i form av grunnteknikker, mønster og sparring. Arbeidskrav gis gjennom graderingspensum som forvaltes av høygraderte eksaminatorer innen ulike stilretninger. Videre defineres kampsportenes egenart i form av konkurransegrener (hovedsakelig mønster/oppvisning og kamp). I kamp skilles det også

---

<sup>1</sup> Paralympiske arbeid ivaretas p.t. på et breddeidrettsnivå ved bl.a. øremerkete midler til grenseløse idrettsdager.

på semikontakt og fullkontakt hvor man i sistnevnte tillater å vinne på knockout ved støt mot hodet.

Kampsportene totalt sett inneholder dermed mange ulike og til dels sprikende arbeidskrav. Arbeidskravene til gradering og konkurranse kan være forskjellige samt mellom de ulike konkurransegrenene hvor regelverk og dommerpraksis stadig er i utvikling. Noen utøvere er multikunstnere som behersker flere kampsporter men egenarten og arbeidskravene kan være så ulike at de vanskelig kan forenes uten å bli til hinder for videre utvikling. Da må man ta et retningsvalg på et eller annet tidspunkt.

Tommelfingerregelen innen prestasjonsorienterte miljøer er at det kreves 10.000 trenings-/arbeidstimer for å nå toppnivå. Dette forutsetter i tillegg at treningen er innrettet i.f.t. de arbeidskrav som gjelder. Det nytter ikke bare å trene semikontakt dersom det er fullkontakt man skal bli god i. Allsidig trening er bra å ha som grunnlag men ved teknisk trening er det viktig med riktig teknikk innlært tidlig for å unngå feiltrening og slite med relæring senere. Man kan ikke unngå spesialisering for å hevde seg f.eks. i internasjonal karate kata konkurranse. Å hevde seg i internasjonal konkurranseidrett krever dedikerte utøvere og trenere som kjenner til hva som kreves.

## Landslagsmodellen

I internasjonal sammenheng står representasjonsutøvere sentralt, d.v.s. landslag innen de ulike konkurransegrenene/disiplinene. Disse representerer Norge gjennom sin sport. På samme måte som det er klubbens rett til å ta ut klubblag til åpne stevner er det forbundets rett å ta ut landslaget til internasjonale mesterskap.

Landslaget er norsk idretts foretrukne modell for organisering av de beste utøverne i landet. Landslagsmodellen er en arena *hvor flere trenere og utøvere sammen utgjør og utvikler en toppidrettskultur som er preget av kontinuitet, forutsigbarhet, langsiktighet og utviklingsrettet kompetanse. Landslagsmodellen er også den viktigste arenaen for godt, kontinuerlig og varig verdierarbeid (Toppidrettssjef Tore Øvrebø).*

Landslaget må hele tiden være tett på de internasjonale forhold og de arbeidskrav som gjelder. Innen laget må man ta valg i.f.t. «best practise» og riktig «spillestil» og rekruttere utøvere som har best forutsetninger for å følge opplegget for internasjonal prestasjons-utvikling. Det kan være for sent med relæring og «omskolering» på landslaget dersom tekniske ferdigheter er dårlige eller veldig annerledes enn arbeidskravene tilsier.

Landslaget er avhengig av trenere og ledere som samarbeider og støtter oppunder landslagets opplegg og er medvirkende til å implementere de arbeidskravene som til enhver tid gjelder. På den måten utvikles en toppidrettskultur som preges av kontinuitet, forutsigbarhet, langsiktighet og utviklingsrettet kompetanse, slik toppidrettssjefen har uttrykt.

Forbundet har p.t. ikke landslag innen alle konkurransedisipliner, men legger til rette for internasjonal representasjon for klubber og utøvere som satser langsiktig, selv i de minste disiplinene. Forutsetningen er at trenings- og forberedelsesarbeidet legges opp til å være på linje med de beste i verden og at det søkes å bygge opp prestasjonskultur rundt utøver(ne).

Det er prestasjonsorienterte kulturer som er viktig å bygge og ta vare på over tid fremfor enkeltprestasjoner. Landslagsmodellen skal være fremste signalbærer for dette til klubbene.

Innen landslaget må det utvikles og forankres spilleregler som gjøres gjeldende både for utøvere, trenere og støtteapparat med tilhørende klubber. Dette utgjør en viktig faktor både som kulturbærer og premissgiver for å lykkes som et lag. På denne bakgrunn kan man ikke delta i landslagets opplegg og samtidig kjøre sitt eget løp. Selv om det er individuelle kamper som utkjempes så er man sammen som et lag.

Dersom man ikke har tro på landslagets opplegg, står man fritt til å forme sitt eget opplegg. Gjennom uttalte uttakskrav kan man kvalifiseres til å delta som representasjonsutøver i offisielle mesterskap selv om man ikke er del av landslaget.

## Konkurranseskubber

Innen klubbene kan det være flere ulike tilnærminger til sin kampsport, men en god trener har utøveren i sentrum og tilrettelegger for at den enkelte skal kunne bli så god som vedkommende selv vil - og utvikle seg i ønsket retning som utøver, trener, dommer, e.a. Treneren må også evne å «levere fra seg» utøvere til høyere nivå (f.eks. til et nytt og høyere gradert treningsparti i klubben, annen konkurranseskubb eller til landslag).

Man vet aldri hvilken klubb neste verdensmester kommer fra, så trenere har et ansvar for å prøve å legge til rette også for konkurranseskubere med ambisjoner og/eller henvise til andre klubber som ligger lenger fremme på området, evt. delta i treningsfelleskap.

Noen klubber satser mer enn andre på konkurranser og innretter treningsopplegget sitt mot dette. Innen slike konkurranseorienterte klubber er det ferdigheter innenfor de arbeidskravene som gjelder for landslaget som er fordelaktig å ta høyde for på et så tidlig stadium som mulig. Disse klubbene er ofte leverandører av utøvere til landslaget og får på sin side «knowhow» og kompetanse i retur og er i et gjensidig avhengighetsforhold til hverandre.

## Toppidrettens verdi

Motivasjon for å drive med kampsport spenner vidt fra bl.a. filosofi og mentalhygiene til selvforsvar og nærkamp med fokus på graderingskrav fremfor konkurransekrav. Mangfoldet er stort og arbeidskravene ulike men overkommelige for mange. Totalt sett kan man vel hevde at kampsport trening er tilgjengelig og godt tilrettelagt for mosjonister og livslang treningsglede. Konkurransedelen er for mange en mindre del av utøvelsen.

Å se toppidrettens verdi i ovennevnte kontekst, identifisere seg med den og føle begeistring kan dermed være vanskelig, spesielt på tvers av kampsporter og disipliner og innen klubber som ikke tilbyr konkurransetrening. Avstanden kan oppleves som stor og så lenge landslag-utøvere heller ikke har fått noe gjennombrudd og/eller stor media oppmerksomhet, blir bevisstheten i.f.t. toppidretten liten, noe som også kan føre til usaklig og kunnskapsløs kritikk.

Med ulik grad av hva som tillates innen de ulike kampsportenes konkurranser er det dessverre slik at enkelte «snakker ned» andre kampsporter og fordommer kommer til uttrykk. Dette stiller krav til at forbundet blir flinkere til å synliggjøre både kampsportenes og i denne

sammenheng toppidrettsdelens verdi både for å legitimere ressursbruken men også for at breddeidretten og grasrota skal få nyte godt av toppidretten.

Idrett har sin egenverdi for den som deltar i form av bevegelse, kroppsutfoldelse og glede. Dette har på sin side også en nytteverdi for den enkelte og samfunnet som helhet, og følgelig støttes norsk idrett gjennom spillemidler fra Norsk Tipping som formidles fra Staten via Kulturdepartementet (KUD) til norsk idrett. En del av spillemidlene er som før nevnt øremerket toppidrett fordi Staten ser verdi med en positiv toppidrettskultur.

Mye av idretten er i sin natur elitistisk i den forstand at man alltid kan streve etter å bli bedre. Det olympiske slagordet «raskere, høyere, lengre» indikerer også dette. Toppidretten representerer det grensesprengende og det som Stortinget beskriver som *positiv prestasjonskultur som kan ha overføringsverdi til andre samfunnsområder*. Det er samtidig en forutsetning for toppidretten at idretten generelt ikke blir ekskluderende i sin natur, noe kampsportene i sin alminnelighet heller ikke er selv om også graderingssystemene som benyttes er elitistiske. Det kan være andre idretter som sliter mer.

Toppidretten bygger på breddeidretten som skal være tilgjengelig og inkluderende. Toppidretten på sin side skal vise vei og gi kunnskap og kompetanse tilbake til grasrota i.f.t. nyttige tekniske ferdigheter, morsomme og gode treningsmetoder, mental trening, osv. Toppidretten utgjør en kraft som bidrar til utvikling som kommer flere til del og som kan virke motiverende og skape begeistring for idrettsutøvere på alle nivåer. Slik sett er det et gjensidig avhengighetsforhold mellom topp- og breddeidrett og ikke en motsetning. Dette har kampsportenes idrettsledere og trenere et ansvar for å formidle og bidra positivt til.

Når man har nådd resultater i form av medaljer og titler er det lettere å skape begeistring og stolthet som man benytter i eget idrettsarbeid. Det er imidlertid svært viktig også å støtte opp om et lag under oppbygging og ha tro på eget opplegg og egne fagfolk. Med nære bånd til seksjonene må hvert landslag sitt opplegg gjøres kjent og utnyttes til å skape optimisme, positivitet og begeistring slik at toppidrettens verdi og kraft blir formidlet til flest mulig.

Mediamessig er det toppidretten som står for flest oppslag om kampsport.

## Fordeler ved toppidrett

Innen kampsport finnes flere arenaer å utvikle seg på, herunder har konkurranser og toppidrett en naturlig plass i helheten. Dette er arenaer som det ikke er naturlig for klubbene å håndtere alene men organiseres under et forbund og følgelig er med på å legitimere forbundets eksistens. Som fleridrettsforbund kan det også hentes ut synergier på toppidrett.

Det er ikke belegg for å hevde at toppidretten virker rekrutterende, men et godt utbygd aktivitetstilbud inkl. konkurranse og toppidrett kan medvirke til å holde på medlemmer/ utøvere med ambisjoner og bidra til å demme opp for frafall. En naturlig konsekvens av toppidretten er at det også drives målrettet utviklingsorientert ungdomsidrett for å gi et best mulig tilbud til som ønsker å satse på sin idrett.

Fellesskapsfølelse og godt miljø er vesentlige faktorer for trivsel. Noen må gå foran og være kulturbærere. Konkurranseutøvere med ambisjoner utgjør, sammen med treneren, mulige rollemodeller som med fordel kan benyttes mer målbevisst.

Morgendagens utøvere og dagens landslagsutøvere kan bidra positivt til forbundets og kampsportenes omdømmebygging og kan bli fremtidens idrettsledere. Med de rette holdninger innlært via sin kampsport representerer disse idealer som rollemodeller. Gjennom media skolerings kan utøverne bli bedre i stand til å representere forbundet og klubbene. Dette kan også føre til at flere markedskrefter kommer på lag og tør sponse og investere i kampsporter både lokalt og nasjonalt.

Innen kampsportene står mental styrke som sentralt element. Dette blir særlig utviklet innen toppidrett med de grensesprengende utfordringer og oppgaver som må løses for å lykkes og som gir næring til en prestasjonskultur som kan komme hele forbundet til del.

Konkurransen og toppidrett kan med fordel utgjøre en sunn motvekt og supplement til kampsportenes hierarkiske struktur og tradisjonsbundne graderingssystemer. Dette utgjør en arena for utvikling som først og fremst styres av utøverne selv og setter kampsportene inn i en mer norsk og demokratisk kontekst.

Toppidretten kan også være en viktig og undervurdert faktor for å motvirke og bekjempe mobbing og trakassering i idretten i tillegg til doping m.m. En god toppidrettskultur tar verdipå arbeid på alvor og bidrar til fair play, lagånd og det å unne hverandre suksess. Et etisk og faglig kvalifisert toppidrettsmiljø må sikres slik at toppidretten kan fremstå som en kulturell identitetsskaper i tråd med statlige føringer.

Toppidretten kan være en stor bidragsyter i.f.t. NKF og kampsportenes omdømmebygging. Når en god prestasjonskultur gir avkastning med gode resultater og medaljer, kan dette benyttes aktivt både internt og eksternt. Her bør flest mulig få sole seg i glansen.

Idrettstinget har vedtatt en strategisk plan, Idrettspolitisk Dokument (IPD), som sier at *vi skal utvikle en prestasjonskultur innenfor alle særvidretter og gi store opplevelser til det norske folk*. Engasjementet fra sidelinjen utgjør dermed også en verdifull side av konkurranse- og toppidretten også innen kampsportene. Når klubbens utøvere konkurrerer blir de heiet frem av klubben for øvrig. Dette skaper fellesskap og lagånd samt stolte øyeblikk og identitetsfølelse og tilsvarende på forbundsnivå med landslagsutøvere. Dette kan bety mer dersom det avholdes internasjonale stevner/mesterskap i Norge og/eller landslag får mer nasjonal media oppmerksomhet.

## Forbundets ambisjonsnivå

Meld.st.26 (2011/2012), den norske idrettsmodellen, sier at toppidrettsutøvere skal gis treningsmuligheter som bidrar til prestasjoner på internasjonalt toppnivå innenfor etiske forsvarlige rammer. Det er imidlertid viktig å understreke at det er særforbundene som har ansvaret for ivaretagelse av toppidrett innenfor sine idrettsgrener.

Så lenge det finnes dedikerte utøvere og trenere med internasjonale ambisjoner som er villige til å satse det som behøves (for å drive trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden), bør NKF satse tilsvarende med å tilrettelegge forholdene for disse.

NIFs slagord om «idrettsglede for alle» skal også gjelde de som har store ambisjoner og da bør forbundet legge opp et løp sammen med disse. Det gjøres best via landslagsmodellen.



Veien til å realisere uforløst potensiale hos den enkelte er meget utfordrende, men også givende.

NKF bør, som utøverne selv, sette hårete mål for forbundets internasjonale representasjon. Hvilken kraft ligger det i å ha en målsetting om å bli blant de 50-60 beste på et internasjonalt senior mesterskap? Her må den toppidrettsfaglige enheten jobbe med systematiske målprosesser som forankres via styrever og forbundsting.

Tvedt rapporten setter opp følgende mål for norsk idrett;

### Overordnet mål

- Vi skal opprettholde Norge sin internasjonale posisjon og gi store prestasjoner

### Prestasjonsmål

- Vi skal gjøre de beste bedre
- Vi skal gjøre de beste flere
- Vi skal sikre ettervekst av morgendagens toppidrettsutøvere

For NKF kan følgende utgjøre gode

### Resultatmål

- Vi skal være med å kjempe om medaljer i EM, VM og OL
- Få flere utøvere som kommer under systematisk utvikling

Utenom de rene resultatmessige ambisjoner og mål for landslagene gir toppidretten positivt press på andre deler av virksomheten. Trener- leder og annen utdanningsvirksomhet, talentutvikling, markeds- og mediaarbeid, utnyttelse av rollemodeller, osv. preges positivt av toppidretten og fører til større ambisjonsnivå på flere felter.

## Økonomiske rammer

Stortinget legger gjennom tildelinger til NIF føringer for toppidretten i Norge. NIF legger føringer gjennom planer og vedtak på Idrettstinget og via OLTs drift og økonomisk forvaltning. Særforbundene setter egne økonomiske føringer samt krav til resultatoppnåelse.

NKFs målsettinger må følges opp med økonomiske og faglige ressurser. På samme måte som konkurranseidretten i klubbene er toppidretten for forbundet en stor kostnadsdriver. Det er derfor både nødvendig og riktig overfor representasjonsutøverne at de må betale egenandeler på sin vei opp idrettskarrieren, noe som også reguleres i utøverkontrakter som alle representasjonsutøvere må ha.

Forbundets toppidrettsfaglige enhet må ha forutsigbare økonomiske rammer fra år til år for å kunne tenke langsiktig og bygge opp lag frem mot OL og VM. Det må tas høyde for at NKF



er et fleridrettsforbund hvor karate og taekwondo er de største idrettene. Økonomisk og faglig styring må ligge nærmest mulig toppidrettsfaglig enhet men med føringer og innspill via planer og vedtak fra forbundsstyret. Her må også seksjonene bli involvert/hørt.

Med karate på OL-programmet i 2020 er det flere utøvere som ønsker å satse og det gror i karate miljøet. For å kunne ta høyde for en toppidrettsatsing her også er det nødvendig å øke rammene. I tillegg til eksisterende økonomiske modell for toppidretten, inkl. øremerkede midler til utviklingsorientert ungdomsidrett, kan rammen styrkes ved å allokere forbundets fellesdrift sin momskompensasjon til toppidrett.

Med ovennevnte vil forbundet kunne benytte oppimot 25% av den totale omsetningen, og dette er relativt lite når vi sammenligner med andre særforbund – spesielt sett i lys av at NKF er et fleridrettsforbund. Forbundet har p.t. en god ressursutnyttelsesgrad i.f.t. de avkastninger som er gjort resultatmessig i flere idretter.

Utover dette bør evt. markedsmidler som skapes gjennom toppidretten i all hovedsak tilfalle toppidretten til videreutvikling.

## MÅLSETTINGER

I langtidsplanen fremgår følgende mål og strategier:

### Mål

- Ambisiøse og veldrevne klubber med virksomhetsplan, sportslig plan og fokus på egenutvikling for utøverne – og med kultur for å unne andre suksess.
- Medaljer i offisielle internasjonale mesterskap innen OL-grenen(e) – forutsatt rekrutteringsgrunnlag til toppidrett innen grenene.

### Strategi:

- Bistand med utviklingsplaner og helhetlig kompetanseheving til utøvere og klubber som vil følge forbundets og Olympiatoppens utviklingsfilosofi.
- Samarbeidsavtale med Olympiatoppen. Arbeide for bedre rammebetingelser. Systematisk kompetansearbeid og opplysningsvirksomhet i.f.t. toppidrettskultur. De største konkurranseidrettene prioriteres og den kompetanse som erverves hos de beste skal komme de nest beste til gode, på tvers av kampsportene.

Utledet fra denne utviklingsplanen settes opp følgende:

### Delmål:

- Det skal være en god ressursutnyttelsesgrad innen toppidrettsarbeidet – NKF satser kun på de som er villige til å satse det som kreves.
- Landslagsmodellene skal være foretrukket innenfor de særidretter hvor NKF står tilsluttet internasjonalt særforbund. Landslaget er kulturbærer for sin toppidrett og trenings- og forberedelsesarbeidet skal være på linje med de beste i verden.
- Landslagsutøvere skal forplikte seg via utøverkontrakt og bl.a. ha mediaskolering.

- NKF skal ha definerte arbeidskrav gjennom utviklingstrapper for de ulike konkurranseidrettene og tydelige uttakskrav.
- NKF skal tilrettelegge for målrettet utviklingsorientert ungdomsidrett hvor det legges vekt på mestring og det å kunne bli så god som man evner og vil.
- De fremste konkurranseklubbene i NKF skal identifiseres og følges tett opp. Det skal jobbes med kultur for å «levere» utøvere til landslag og få god samhandling. Ingen trenere «eier» utøverne de trener.
- NKFs toppidrett skal oppnå verdiskapning gjennom glede, mestring, stolte øyeblikk, spenning og underholdning som skal synliggjøres internt og eksternt og skape identitet og fellesskap. Gjennom ulike eksponeringsflater skal forbundet med utøverprofilene bli attraktive for samarbeidspartnere/sponsorer som også kan bidra til økonomisk verdiskapning og støtte til virksomheten.

## Handlingsplan

Hvert år skal sportssjefen sette opp operative handlingsplaner for toppidretten i forbundet. Disse fremlegges styrene til orientering og evt. innspill. Her beskrives bl.a. uttakskriteriene for landslag og internasjonale mesterskap og det gis redegjørelse for målprosessen.