



**Karatelandslagets utvecklingsgrupper,  
ungdomslandslag & seniorlandslag**

## Landslagets struktur grundar sig på följande behov:

- Att upprätthålla och skapa en bred utvecklingsbas från de yngre åldersgrupperna upp till en nivå där atleterna har haft tillräcklig tid och möjlighet att anpassa sig till seniornivån i internationella tävlingssammanhang och dess utmaningar.
- Att lyfta fram och stödja atleter som visar exceptionell talang och en stark vilja att investera den tid som krävs för att träna på elitnivå, samtidigt som de agerar som förebilder och tydligt visar vad som krävs för att nå framgång.
- Att successivt öka både det stöd och de krav som ställs inom landslagsmiljön i takt med atleternas ålder och utveckling.

## **Karatelandslagets verksamhet är uppdelade i**

- Utvecklingsgruppen U16
- Utvecklingsgruppen U18
- Utvecklingsgruppen Seniorer
- Ungdomslandslaget U16
- Ungdomslandslaget U18
- Seniorlandslaget

Med kvalificeringssteg till respektive ålderskategori

# Utvecklingsgruppen U16

- Syftet med gruppen är att erbjuda möjligheter inom landslaget för unga talangfulla atleter som tävlar aktivt och presterar bra i svenska tävlingar, samt att tillföra och behålla utvecklingsbredd i landslagets verksamhet
- För att bibehålla sin plats måste varje atlet delta i minst 6 tävlingar per kalenderår av de tävlingar som landslaget har angivit (se landslagets utvalda tävlingar), varav minimum 2 är internationella, främst via privat deltagande och eventuellt via tävlingsstöd eller uttagningar från landslaget, och rapportera tävlingsresultaten löpande inom en vecka efter varje tävling (via Google formulär).
- Kvalificeringen till Utvecklingsgruppen U16 baseras på landslagets uttagningsprinciper som finns på Svenska Karateförbundets webbplats inkluderat att atleten visar en hög grad av engagemang.

# Utvecklingsgruppen U18

- Syftet med gruppen är att erbjuda möjligheter inom landslaget för unga talangfulla atleter som tävlar aktivt och presterar bra i svenska tävlingar samt visar utveckling i internationella tävlingar, samt att behålla utvecklingsbredd i landslagets verksamhet
- För att bibehålla sin plats måste varje atlet delta i minst 6 tävlingar per kalenderår av de tävlingar som landslaget har angivit (se landslagets utvalda tävlingar), varav minimum 3 är internationella, främst via privat deltagande och eventuellt via tävlingsstöd eller uttagningar från landslaget, och rapportera tävlingsresultaten löpande inom en vecka efter varje tävling (via Google formulär).
- Kvalificeringen till Utvecklingsgruppen U18 baseras på landslagets uttagningsprinciper som finns på Svenska Karateförbundets webbplats inkluderat att atleten visar en hög grad av engagemang och seriositet i sin träning samt klarar landslagets fystester.

# Utvecklingsgruppen Seniorer

- Syftet med gruppen är att erbjuda utvecklingsmöjligheter inom landslaget för talangfulla atleter som tävlar aktivt och visar på utveckling i internationella tävlingar, samt att med hänsyn till konkurrensnivån, erbjuda tid att växa in i seniorsammanhang, samt att behålla utvecklingsbredd i landslagets verksamhet.
- För att bibehålla sin plats i gruppen måste varje idrottare delta i minst 6 tävlingar per kalenderår listade av landslaget (se landslagets utvalda tävlingar), varav minst 4 är internationella, främst via privat deltagande och eventuellt via tävlingsbidrag eller uttagningar från landslaget, och rapportera tävlingsresultaten löpande inom en vecka efter varje tävling (via Google formulär).
- Kvalificeringen till Utvecklingsgruppen seniorer baseras på landslagets uttagningsprinciper som finns på Svenska Karateförbundets webbplats, inkluderat att atleten visar en hög grad av engagemang och tränar på elitnivå samt klarar landslagets fystester



# Ungdomslandslaget U16

- Syftet med truppen är att premiera och ge extra stöd till de unga atleter som visar extra talang och vilja att investera tid och seriositet i sin träning samtidigt som de är förebilder och visar vägen för vad som krävs för att nå framgång.
- Varje atlet behöver genomföra en kvalitetssatsning i förhållande till ålder, inklusive en plan för teknisk och fysisk utveckling och delta i minst 8 tävlingar per kalenderår listade av landslaget (se landslagets utvalda tävlingar), varav minst 4 är internationella, via tävlingsstöd eller uttagningar från landslaget eller via privat deltagande, och rapportera tävlingsresultaten löpande inom en vecka efter varje tävling (via Google formulär).
- Fokus ligger på utveckling, vilket inkluderar strävan att nå framgång i Karate1 Youth League, Europamästerskapen och Världsmästerskapen för U16.
- Kvalificeringen till Ungdomslandslaget U16 baseras på landslagets uttagningssprinciper som finns på Svenska Karateförbundets webbplats.



# Ungdomslandslaget U18

- Syftet med truppen är att premiera och ge extra stöd till de unga atleter som visar extra talang och vilja att investera tid och seriositet i sin träning samtidigt som de är förebilder och visar vägen för vad som krävs för att nå framgång.
- Varje atlet behöver genomföra en kvalitetssatsning i förhållande till ålder, inklusive en utvecklingsplan för teknisk, taktisk och fysisk utveckling och delta i minst 8 tävlingar per kalenderår listade av landslaget (se landslagets utvalda tävlingar), varav minst 5 är internationella, via tävlingsstöd eller uttagningar från landslaget eller via privat deltagande, och rapportera tävlingsresultaten löpande inom en vecka efter varje tävling (via Google formulär).
- Fokus ligger på utveckling, vilket inkluderar strävan att nå framgång i Karate1 Youth League, Europamästerskapen och Världsmästerskapen för U18.
- Kvalificeringen till Ungdomslandslaget U18 baseras på landslagets uttagningssprinciper som finns på Svenska Karateförbundets webbplats.



# Seniorlandslaget (sida 1 av 3)

- **Syfte** (målet) med truppen är att nå framgång i följande internationella tävlingar: Karate1 Series A, Karate1 Premier League, Europeiska Mästerskapen, European Games, Världsmästerskapen och World Games.
- Varje atlet bär det egna ansvaret att genomföra en elitsatsning. Landslaget stödjer den personliga utvecklingen genom:
  - 1. Träningsprogram:** Generella eller skräddarsydda träningsprogram som adresserar både fysiska, tekniska, taktiska behov samt idrottspsykologiskt stöd.
  - 2. Forskning & Innovation:** Användning av vetenskap och teknik för att förbättra träning, kost och återhämtning.
  - 3. Nationell träning:** Deltagande i grupp- eller individuell träning på nationell nivå.

# Seniorlandslaget (sida 2 av 3)

- Med utgångspunkt från målsättningen och landslagets resursfördelning föreligger **följande krav:**
  - 1. Prestation & utveckling:** Tydliga prestations- och utvecklingsmål som utvärderas regelbundet, inkluderat miniminivåer avseende utvalda fystester.
  - 2. Närvaro och engagemang:** Höga krav på närvaro och engagemang i träningar och läger.
  - 3. Tävlingsdeltagande:** Varje atlet behöver delta i 8 tävlingar per kalenderår listade av landslaget (se landslagets utvalda tävlingar), varav minst 6 är internationella, via tävlingsbidrag eller uttagningar från landslaget eller via privat deltagande.
  - 4. Rapportering:** Tävlingsresultat rapporteras löpande inom en vecka efter varje tävling (via Google formulär). Träning rapporteras löpande varje månad (via Google formulär).
  - 5. Professionellt uppförande:** Förväntningar på professionellt uppförande både på och utanför ”mattan”.

# Seniorlandslaget (sida 3 av 3)

- Resurser & Stöd
  - 1. Tränarteam:** Tillgång till landslagets tränarteam avseende områden som teknik, taktik, fysisk träning och idrottspsykologiskt stöd.
  - 2. Medicinskt stöd:** Regelbunden tillgång till fysioterapeuter och annan medicinsk personal vid behov.
  - 3. Nutrition:** Stöd avseende nutrition för ökad kompetens och kostrådgivning samt dess betydelse för prestation, återhämtning och långsiktig hälsa.
- Kvalificeringen till seniorlandslaget baseras på landslagets uttagningsprinciper som finns på Svenska Karateförbundets webbplats.