**Plan for året og utøvers målsetninger – ungdom/junior**

**Veiledning til utfylling og bruk:**

Dersom en årsplan skal ha verdi er det viktig at denne utarbeides sammen med klubbtrener. Både trener og utøver er ansvarlig for at planen er et produkt de begge er kjent med, og at planen brukes som rettesnor i treningsarbeidet. Det kan være utfordrende å legge planer langt frem i tid for unge mennesker i utvikling, men det ligger en forventning at en årsplan med målsetninger alltid utformes som en følge av fjorårets plan, dagbok, og oppsummering av sesongen i fjor.

Dokumentet er også ment å fremme utøvernes refleksjonsnivå knyttet til egen utvikling. Rubrikkene skal derfor fylles ut med en sammenhengende tekst som gir landslagsledelsen innsikt i utøvernes tanker rundt resultatmål, ferdighetsmål og egen prosess på vei mot disse målene.

Produktet som leveres til landslagsledelsen skal brukes som en rettesnor. Den gir landslagstrenere muligheten til å få innsikt i både ambisjoner og treningsarbeid. Etter innlevering skal landslagstrener gi en innledende tilbakemelding. Dette skal gjøres i samråd med klubbtrener.

Før oppkjøring til mesterskap, dersom utøver er kvalifisert, skal landslagstrener ha en dialog med utøver der man har spesielt fokus på prosessen mot bedre prestasjoner i lys av dette dokumentet.

For NKBF kan disse årsplanene også være en kilde til kunnskap som vi kan benytte over tid for å utvikle oss. Dersom det er trekk som går igjen hos flere utøvere, så kan dette brukes når man forbereder ulike samlinger og konkurranser. I tillegg vil man kunne bruke disse dokumentene for å dokumentere en utøvers utvikling.

Trenden er at ungdom/Junior mesterskap gjennomføres på sensommer/tidlig høst. Landslagsledelsen ønsker derfor at dokumentet leveres inn en måned etter mesterskap. Dette vil gi mulighet for god planlegging, og planen vil gjelde frem til neste mesterskap.

Legg ved treningsdagbok om du har. Om du ikke fører treningsdagbok, så kan dette være et viktig verktøy for å dokumentere egen trening.

|  |  |
| --- | --- |
| **Plan for året og utøvers målsetninger – ungdom/junior** | |
| **Navn på utøver:** | **Dato:** |
| **Klubb:** | **Gren/vekt:** |
| 1. **Beskriv dine viktigste resultatmål frem til og med neste mesterskap:** | |
| 1. **Beskriv noen av dine sterke sider som utøver (Fysisk, mentale, tekniske og taktiske**): | |
| 1. **Beskriv hva du vil utvikle i året som kommer (fysiske, mentale, tekniske, og taktiske ferdigheter):** | |
| 1. **Beskriv hvilken type trening du ønsker å ha fokus på for å ha en god prosess mot bedre prestasjoner som nevnt i punkt 3:** | |
| 1. **Beskriv hvordan treningsuken din ser ut i sesong:** | |
| 1. **Beskriv hva som er viktig for deg for at du skal prestere i konkurranse (rutiner, mental forberedelse, etc)** | |
| Sted/dato  Klubbtrener | Sted/dato  Utøver |

**Eksempel:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Plan for året og utøvers målsetninger – ungdom/junior** | |
| **Navn på utøver: Ola Nordmann** | **År: 2020** |
| **Klubb: Dalstrøka KBK** | **Gren/vekt: pointfight** |
| **Beskriv dine viktigste resultatmål frem til neste mesterskap:**  Jeg ønsker å ta en medalje i et av de approberte stevnene som jeg skal delta på. I tillegg vil jeg vinne NM. | |
| **Beskriv noen av dine sterke sider som utøver (Fysisk, mentale, tekniske og taktiske):**  Jeg har sterk treningsiver, og opplever meg selv som veldig indre motivert for kickboxing. Jeg vil gjerne utvikle meg.  Jeg synes selv at blitz og backhand sitter godt teknisk, og jeg begynner å få en slide med fremste fot som jeg plukker poeng med i kamp.  Jeg er ganske eksplosiv, og fleksibiliteten er god. Jeg kommer nesten ned i jentespagaten. Jeg har også blitt ganske sterk i hofte slik at jeg kan holde ansetningen høyt. | |
| **Beskriv hva du vil utvikle i året som kommer (fysiske, mentale, tekniske, og taktiske ferdigheter):**  Konkurransesituasjonen kan jeg oppleve som utfordrende noen ganger. Jeg synes det er lettere å være «best på trening» enn i kamp. Jeg kan få litt høyt spenningsnivå. I tillegg synes jeg det er vanskelig å holde god konsentrasjon og fokus.  Jeg må utvikle de defensive teknikkene. Jeg klarer å utføre defensiv sidekick og kryss under, men teknikkene er ikke tilstrekkelig automatiserte slik at det går raskt nok mot gode fightere.  Jeg føler det er aller mest å hente taktisk. Jeg må bli bedre på fotarbeid og finter, slik at jeg kan skape reaksjoner hos motstander. Jeg må også bli bedre å vurdere avstand. | |
| **Beskriv hvilken type trening du ønsker å ha fokus på for å ha en god prosess mot bedre prestasjoner som nevnt i punkt 3:**  Jeg trenger hjelp av klubbtrener til å få trent mer på de defensive situasjonene i kamp, både med mengdetrening på teknikkene, men også på situasjoner der jeg bli satt under press og må få teknikkene til å sitte. Videre trenger jeg også mer øvelse på å finne riktig avstand, og deretter skape åpning for mine teknikker. | |
| **Beskriv hvordan treningsuken din ser ut i sesong:**  Jeg trener kickboxing fire økter i uken. En av disse øktene er sparring, resten er teknikk og oppgave. I tillegg har jeg en økt i uka hvor jeg jogger, og gjennomfører god tøying etterpå der målet er å bli mer smidig og myk. På slutten av de vanlige kickboxingøktene kjører jeg kjernestyrke og styrke på hofta. | |
| **Beskriv hva som er viktig for deg for at du skal prestere i konkurranse (rutiner, mental forberedelse, etc)**  Jeg er som nevnt litt dårlig på å få ned eget spenningsnivå, så jeg vil gjerne at vi snakker om disse tingene på samlinger, men også gjerne i klubben. Jeg vil gjerne være best når det gjelder. | |
| Sted/dato  Klubbtrener  Per Ivar Dalstrøka | Sted/dato  Utøver  Ola Nordmann |