

NORGES SKØYTEFORBUND



Sportsplan

Leiarmøte 9.mai 2026

Sissel K. Borgen, styremedlem breidde/rekruttering

Flest mogleg, lengst mogleg



Me snakkar stadig om at me vil ha flest mogleg, lengst mogleg. For å få til det må det opplevast lettare å bli verande enn å slutte.

Når me veit at god kvalitet i utviklinga er det mest treffsikre tiltaket for å unngå fråfall for både breidde og topp, så er det ingen tvil – me må ha ein plan for å auke kvaliteten på det me driv med. Den planen er sportsplanen.

Kvifor starta me dette arbeidet?

Sportsplan i NSF

- En sportsplan i NSF = verktøy for både bredde og topp.
- Målet = all aktivitet i NSF skal holde høyest mulig kvalitet.
- Aktivitet av god kvalitet gir økt rekruttering og forebygger frafall.
- Aktivitet av god kvalitet hever det generelle ferdighetsnivået til utøverne.



Faksimile frå presentasjon Forbundstinget 2025

Arbeidsgruppe:

- Regina Jensen
Sportssjef kunstløp
- Petter Andersen
Sportssjef langbane / kortbane
- Lise Røsto Jensen
Koordinator kunstløp / roller derby
- Einar Agdestein
Landslagstrener kortbane
- Jeremy Wotherspoon
Landslagstrener langbane, delvis
- Sissel K. Borgen
Styremedlem bredde/rekruttering

Utan ein sportsplan kan idretten fort bli styrt av vane. Av tradisjonar, og ting som ein gong verka fornuftig – men som ikkje nødvendigvis svarer på dei utfordringane vi har i dag.

På Forbundstinget i fjor løfta generalsekretæren behovet for å setje i gang arbeidet med ein sportsplan for Skøyteforbundet. Etter Forbundstinget vart det sett ned ei arbeidsgruppe med mandat til å starte jobben med ein sportsplan.

Arbeidsgruppa består av Regina Jensen og Petter Andersen, Lise Røsto Jensen, Einar Agdestein, Jeremy Wotherspoon og eg. Alle dei andre representerer primært det sportsfaglege, og sjølv om eg er trener for småttisar i Fana skøyter er det først og fremst **breiddeperspektivet** som er mi oppgåve. Eg jobbar til dagleg med strategi- og forretningsutvikling, og har lang erfaring frå utviklingsprosessar som handlar om heilhet, langsiktig retning og om å forvandle ambisjonar til faktisk praksis – og den kompetansen er også nyttig i dette arbeidet.

Planen eg no skal presentere er resultatet av dette arbeidet. Ambisjonen har vore å lage ein plan som dekkjer idretten vår frå start til slutt – frå små ungar til vaksne, frå breidde og para til toppidrett, og frå første møte med idretten til ei livslang deltaking.



Grunnleggjande prinsipp = ferdigheit i fokus



I arbeidet med sportsplanen, har me hatt eitt heilt grunnleggjande prinsipp:

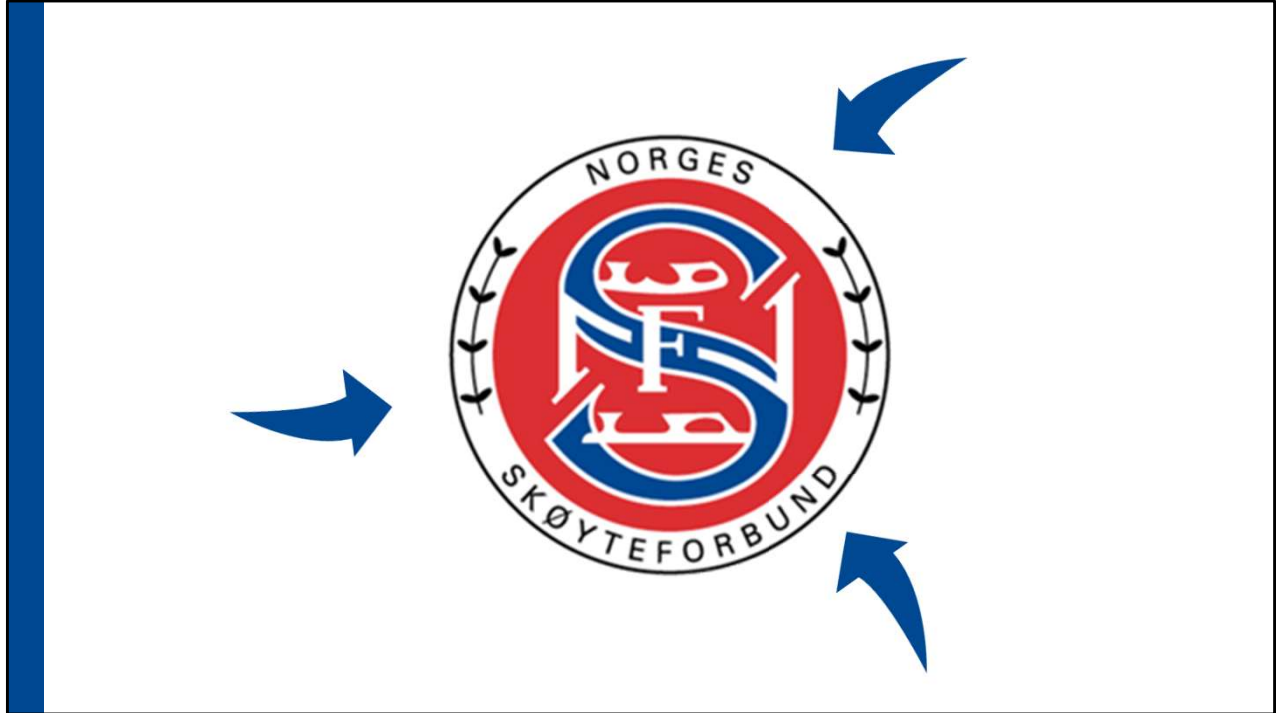
Me må ha meir fokus på skills (ferdigheit) i alt me gjer.

Det betyr heilt konkret:

- *alle ledd av sportsleg utvikling skal ha auka fokus på skøyteferdigheiter
- *det å meistre skøytene betyr ulikt for ulik alder og ferdigheitsnivå, men det skal uansett *alltid* vere basisen i utviklinga

Ferdighet skal vere ein **raud tråd i heile sportsplanen** – uansett nivå, alder og grein.

Det skal visast i mellom anna treningsplanar, i ferdigheitskrav for utøvarar, i konkurransetilbodet vårt, i trenarutdanning – og både for frivillige og løna trenarar. Utan gode grunnleggjande ferdigheiter, blir vidare utvikling både meir sårbart og meir tilfeldig. Med sterke ferdigheiter som basis legg me til rette for auka meistring, mindre fråfall i idretten, tryggare progresjon og større toppidrettspotensial over tid.



Eit anna viktig prinsipp i arbeidet har vore dette: **Me er eitt forbund.**

Sjølv om kunstløp og kortbane/langbane kan sjå veldig ulike ut, har arbeidet vist noko interessant:

Mindsettet rundt utvikling er grunnleggjande likt.

På tvers av greinene er det stor enighet om:

* at ferdigheiter *må* komme før spesialisering

* at utvikling må vere *langsiktig*

* at *kvalitet* er viktigare enn kortsiktige resultat.

Dette gir oss moglegheit til å lære meir av kvarandre, sjå på overføringsverdi mellom greinene og skape meir samanheng i utviklingsplanane våre.

For utøvarane er det heilt avgjerande at overgangar mellom klubb og ulike satsingsmiljø (inkludert landslaget), og overgang mellom greiner, opplevast som **saumlause**.

Forbundet (i alle nivå) skal framstå som **samordna og tydeleg** – uansett grein.

Kvalitet i trening
=
nøkkel til utvikling

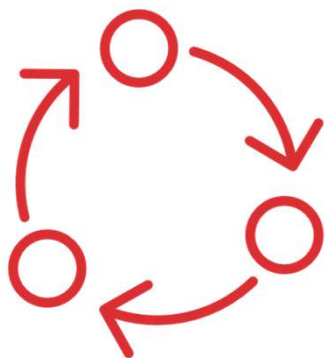


Ein av dei viktigaste samanhengane i sportsplanen er denne:

God kvalitet på trening gir fleire med – lengre.

Når utøvarar opplever meistring gjennom ferdigheitsutvikling (uavhengig av breidde eller toppidrett), får trene på rett nivå, møter trenarar som forstår *utvikling* – ikkje berre resultat

→ då er det mykje større sjanse for at dei held fram i idretten.



Startpunkt, ikkje fasit



Det er viktig for oss å vere tydelege på at: **Dette er starten på ei reise – ikkje slutten.**

Det eg presenterer no, er fyrste **versjon av sportsplanen.**

Planen skal gi oss ei felles retning, eit felles språk og ei felles forståing for kva me meiner med utvikling og utvikling.

Sportsplanen er ikkje verken *ferdig* eller *statisk*. Dette er eit kontinuerleg arbeid, me set i verk tiltak, gjer ei evaluering om effekten er som me forventa. Viss ikkje justerer me. Og slik heldt me på. Dette er heilt nødvendig dersom sportsplanen skal bli eit levande verktøy – og ikkje berre eit dokument som ligg i ei skuff.



Kort sikt: vidare sportsfagleg utvikling

På lengre sikt: rammene rundt det sportslege

Det er viktig å vere tydeleg på kva som kjem vidare.

På kort sikt – sportsfagleg utvikling

No er me i ein tydeleg **sportsfagleg fase**, der neste steg mellom anna blir:

- vidareutvikling av trenarutdanninga (med stort fokus på ferdigheitsutvikling og kvalitet i trening)
- sjå på om konkurranseformene våre faktisk støttar utvikling av ferdigheiter
- definere klare forventningar og ferdigheitskrav på ulike nivå
- testbatteri og arbeidskravsanalyse for toppidretten

På lengre sikt – rammene rundt sporten

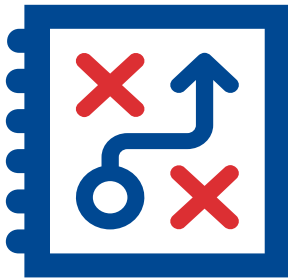
På lengre sikt må me sjå på:

organiseringa av forbundet – klubb, krets, region, administrasjon - korleis sikrar me at organiseringa vår støttar støttar opp under sportsplanen?

- finansiering og ressursbruk, korleis sikrar me berekraftige modellar som støttar sportsplanen?

Dette er val som må byggje opp under sportsplanen – ikkje motarbeide han.

Sportsplanen er ikkje eit prosjekt – det er ein integrert del av drifta av organisasjonen.



- Overordna utviklingsplan
- Utviklingsplan for grein
- Detaljert utviklingstrapp for grein

No har eg forklart kva sportsplanen skal gje oss. La oss sjå på sjølve planen. Me har tre nivå i planen for utvikling.

Den **overordna utviklingsplanen**, felles for på tvers av greiner. Den er delt i ulike utviklingstrinn, ikkje i alder. Utviklingstrappa beskriv *korleis vi ønskjer at utøvarar skal utvikle seg over tid*, og kva som er fokuset i ulike faser av denne reisa.. Alle utøvarar går gjennom denne reisa, men kanskje i ulik takt, og alle når kanskje ikkje til toppen heller.

Utviklingsplan for grein koplar nivå i den overordna utviklingsplanen mot alder og forventning i høve til utvikling.

Til slutt er det **detaljert utviklingstrapp for grein** – den seier spesifikt kva som må til av trening for å nå dei ulike nivå.

Eg vil vise dei 2 fyrstnemne. Den detaljerte utviklingstrappa blir gått gjennom i respektive seksjonsmøte.

Utviklingsstrinn	Kjerneord	Fokusområder	Utøverkjennetegn	Trener- og støttefokus
Trene for å vinne MESTER	Helhetlig og profesjonelt	<ul style="list-style-type: none"> Optimal teknikk og mental robusthet Læring og selvledelse Bidrar som forbilde og rollemodell 	<ul style="list-style-type: none"> Prestasjon på toppnivå Optimal teknikk og tilstedeværelse Inspirerer andre 	<ul style="list-style-type: none"> Detaljert individuell oppfølging Langsiktig planlegging Rollemodellutvikling og ansvarsfølelse
Trene for å konkurrere	Teknisk stabilisering og planlegging	<ul style="list-style-type: none"> Konkurransforståelse og taktikk Stabilitet i prestasjon Spesialisering og periodisering Individuell planlegging 	<ul style="list-style-type: none"> Presterer jevt under press Reflektert og ansvarlig Utvikler trygghet i egen rolle Større fleksibilitet 	<ul style="list-style-type: none"> Konkurransforberedelser Individuell oppfølging Følge årsplaner, periodeplaner og øktplaner
Trene for å trene	Tilvenning og progresjon	<ul style="list-style-type: none"> Fysisk trening og utvikling Teknisk presisjon Forståelse av trening og belastning Kontinuitet og struktur Mental styrke og konsentrasjon 	<ul style="list-style-type: none"> Økende fart og styrke Tar ansvar for egen trening Viser stabil progresjon 	<ul style="list-style-type: none"> Systematisk trening med kvalitet Innføring i treningsplanlegging Fokus på helhet og restitusjon Mentalt fokus og refleksjon
Lære å trene	Koordinasjon og teknikk	<ul style="list-style-type: none"> Glid og balanse under bevegelse Koordinasjon Grunnøvelser for skøyter Kroppsbevissthet Kvalitet 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrollert og jevn bevegelse Økende forståelse av kroppens posisjon og bevegelse Kombinere tekniske elementer 	<ul style="list-style-type: none"> Fokus på teknikk og koordinasjon Veiledning i kombinasjoner og overgangsbevegelser Små mål for progresjon og flyt
Lekte og utforske isen	Trygghet og lek	<ul style="list-style-type: none"> Lek og utforskning på isen Kropps kontroll og koordinasjon Trygghet og skøyteglede 	<ul style="list-style-type: none"> Trygg og nysgjerrig Opplever mestring gjennom lek Bygger grunnleggende balanse 	<ul style="list-style-type: none"> Skape trygghet og lek Variasjon og utforskning Fokus på gleden ved å bevege seg
Livslang idrett	Livslang bevegelse	<ul style="list-style-type: none"> Varig bevegelsesglede Engasjement og deling av erfaringer Aktiv rolle i idretten gjennom livet 	<ul style="list-style-type: none"> Fortsetter å bidra og delta Opplever fellesskap og mening Holder seg fysisk og mentalt aktiv 	<ul style="list-style-type: none"> Legge til rette for livslang deltakelse Skape inkluderende miljø Verdsette frivillighet, glede og fellesskap

Overordnet utviklingsplan



Den **overordna utviklingsplanen** er delt i trinn.

Den seier noko om utøvarane, kva som er fokusområda i utviklinga, kva som kjenneteiknar ein utøvar på eit nivå og det seier noko om kva fokuset skal vere til trenarar og støtteapparat.

God utvikling handlar om å byggje stein på stein, så me startar nederst. Og hugs – denne er på tvers av alle greiner.

1 Me startar med *leik og utfordring av isen* i Her er hovudfokuset trygghet, leik og skøyteglede.

2 Når utøvarane går vidare til neste nivå – *lære å trene* – flyttar fokuset seg meir over på koordinasjon og grunnleggjande teknikk.

3 I fasen *trene for å trene* så blir det meir treningsretta fokus.

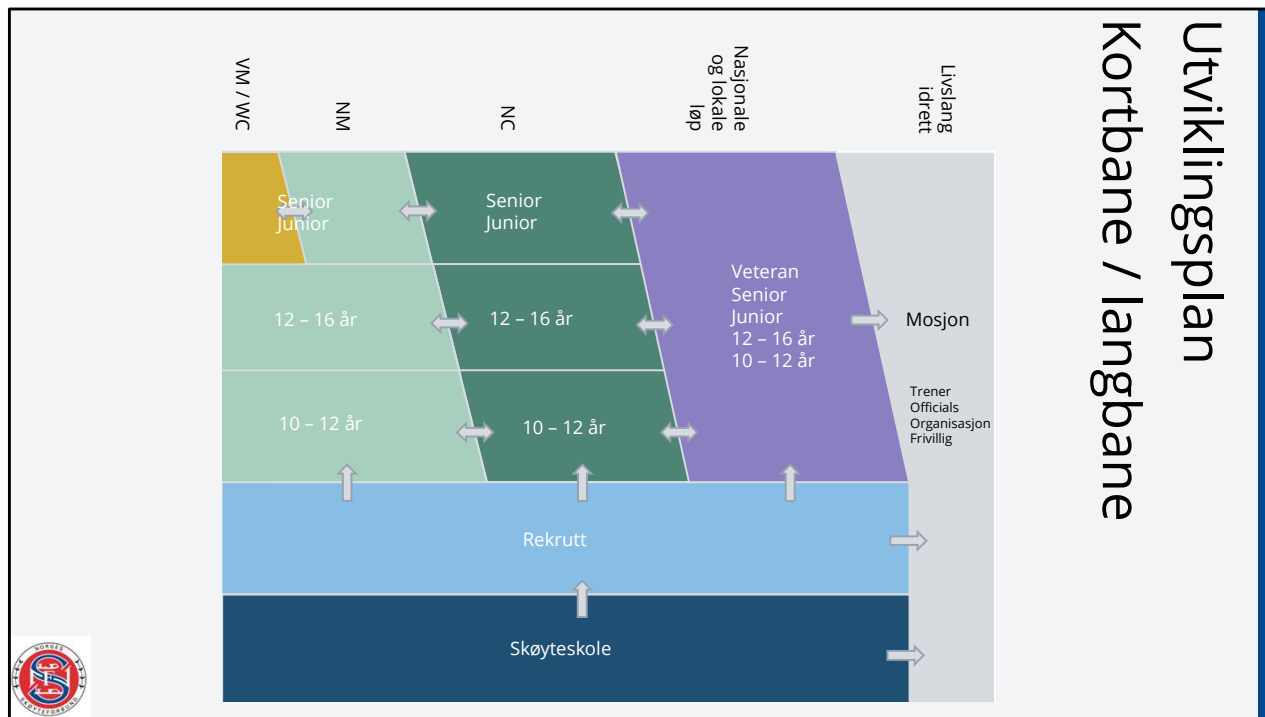
4 Når vi kjem til *trene for å konkurrere*, blir det å meistre konkurransar viktig. Merk at mørkegrøn har eit ekstra element av fleksibilitet.

5 Øvst i utviklingstrappa finn vi *trene for å vinne*. Nivået for dei som *verkeleg* er øverst..

6 Det siste nivået er livslang idrett. Varig glede av å bevege seg er sentralt, men livslang idrett kan òg handle om alle oppgåvene som er utanfor isen.

Det viktigaste med denne modellen er at ingen kan hoppe over steg. Ein solid topp forutsett eit solid fundament.

Utviklingsplanen gir oss ei felles forståing for *kva vi skal prioritere når*, og hjelper både klubbar, trenarar og utøvarar å ta gode og langsiktige val.



Så er det den overordna utviklingsplanen for grein.

Dette er ikkje éin smal veg, men eit fleksibelt system som legg til rette for utvikling, meistring og glede – heile livet. Modellen viser heilskapleg utvikling av utøvarar – frå skøyteskule til topp og breidde, og vidare gjennom heile livsløpet. Poenget her er at det finst fleire *parallele vegar*, og moglegheit for å bevege seg både opp, sidevegs og vidare i systemet.

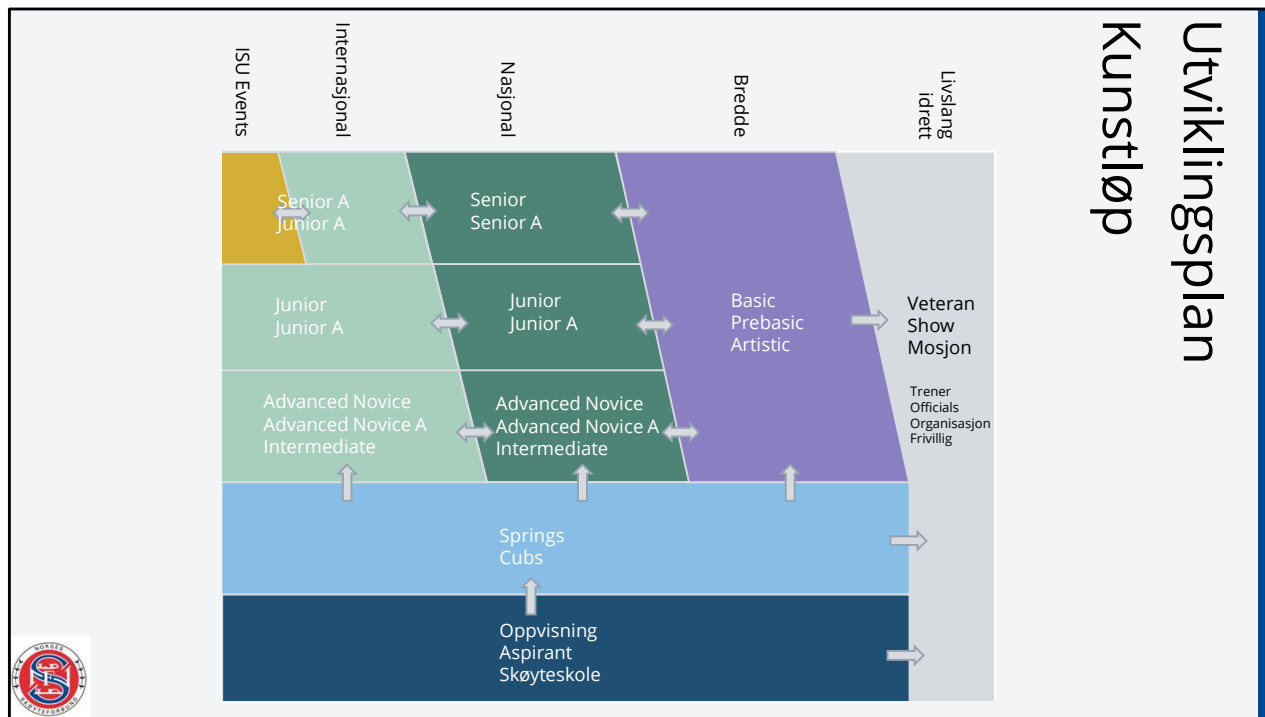
Eg startar med hurtigløp, men de vil etterpå sjå at modellen for kunstløp er lik. Det er 4 ulike spor av utvikling. vi Den forventa reisa for dei utøvarane som vil på landslaget, dei som ikkje heilt når opp til landslaget og dei som mest er med for gøy. I tillegg så klart livslang idrett. Overgangane, eller utviklinga, oppover er markert med piler – utviklinga skjer i takt med utøvaren sine ferdigheiter, ikkje berre alder.

Skøyteskule er inngangen for dei fleste – låg terskel, leik, meistring og grunnleggande ferdigheiter. Her legg vi fundamentet for både breiddeutøvarar og satse-utøvarar. **Rekrutt** er nivået over, nokon startar rett som rekrutt. Etter rekrutt kan ein gå i fleire retningar. Den **lilla** utviklingstrappa er for dei som mest er med for gøy, me kan kalle det breidde-perspektivet. Den **mørkegrøne** er for dei som

ynskjer å investere litt meir i trening. Den **lysegrøne** er utviklingstrappa for dei som ynskjer å satse for å nå langt. Gull-farga er for dei som er på landslagsnivå.

Det er viktig å hugse at ein kan begeve seg mellom utviklingstrapper gjennom utviklinga si (altså pilene). Det kan vere situasjonar (skader eller endring i ambisjonar som gjer at ein vil flytte seg til høgre eller venstre i planen, og det er aldri feil. Om ein startar som lilla, men ynskjer å satse meir, så er det ingen problem å flytte seg horisontalt. For dei som ynskjer å trappe ned på trening, og ikkje vil vere i aktiv utøvar lenger – så er det alltid plass i det gråe (livslang idrett). Me treng både trenarar, dei som vil gå inn i organisasjonsperspektivet av idretten og ikkje minst funksjonærar og nokon som kan stå i kiosken. Uansett kva bidraget er, så er dei framleis i idretten, sjølv om dei ikkje nødvendigvis er på isen.

Den **detaljerte utviklingstrappa** for hurtigløp blir presentert i seksjonsmøtet. Den går meir detaljert nedi forventningar om treningsmengde og liknande, slik at klubbar og trenarar ser kva som er anbefalt og forventa. Det som blir presentert i seksjonsmøta vil vere eit verktøy for klubbane for å tilby eit treningstilbod som dekkjer dei ulike utviklingstrappene.



For kunstløp er det same oppbygging. Detaljar i kvar enkelt utviklingstrapp blir presentert i seksjonsmøtet.

Utøvarane startar nederst og byggjer fundamentet med leik på isen. Skøyteglede all the way ☺ Så går dei vidare **til lære og trene** nivået. Her er det meir koordinasjon og grunnleggjande teknikk.

Den **lilla** utviklingsplanen er det me kaller breiddeplan.

Den **mørkegrøne** treningsplanen kaller me det nasjonale løpet. Utøvarane skal kunne prestere jamt under press, og kjenne trygghet i eiga rolle. Den **lysegrøne** (internasjonal) vil krevje mindre fleksibilitet enn den mørkegrøne. **ISU Events-utviklingsplanen** er for dei som skal nå heilt til topps.

Som på hurtigløp er det mogleg å bevege seg på tvers. Ingen tette skott. Om ein har starta i det lilla løpet er det mogleg å gå til den mørkegrøne eller viceversa. Skader, endring i skulesituasjon eller andre ting kan gjere at utøvarane vil prioritere på andre måtar i periodar. *Det* er ingen hinder, her er det mogleg å bevege seg i fleire retningar.

Som på hurtigløp er det også viktig med overgangen til livslang idrett. Om

utøvarane bestemmer seg for å avslutte sin aktive utøvar-karriere er det alltid plass til dei i livslang idrett.



Takk for meg!

Jobben er ikkje ferdig no. Dette er starten på eit vidare arbeid.
Sportsplanen vil bli snakka om , og referert til i mange samanhengar framover.
Me vil kome tilbake med meir informasjon når neste steg er gjennomført.

Og hugs - Flest mogleg. Lengst mogleg. Og for å få *det* til – må det vere lettare å bli verande enn å slutte.