



NSF Kunstløp

Sportslig orientering



Vi ønsker høyt!!

- Vi startet arbeidet i 2021 med å få en klar utviklingsplan som skal utvikle norsk kunsthopp for å få skøyteløpere til å representere Norge i ISU-mesterskapet på et høyt nivå
- Planen er ferdig med mindre rettelser å gjøre, så "under construction" må være en stund til



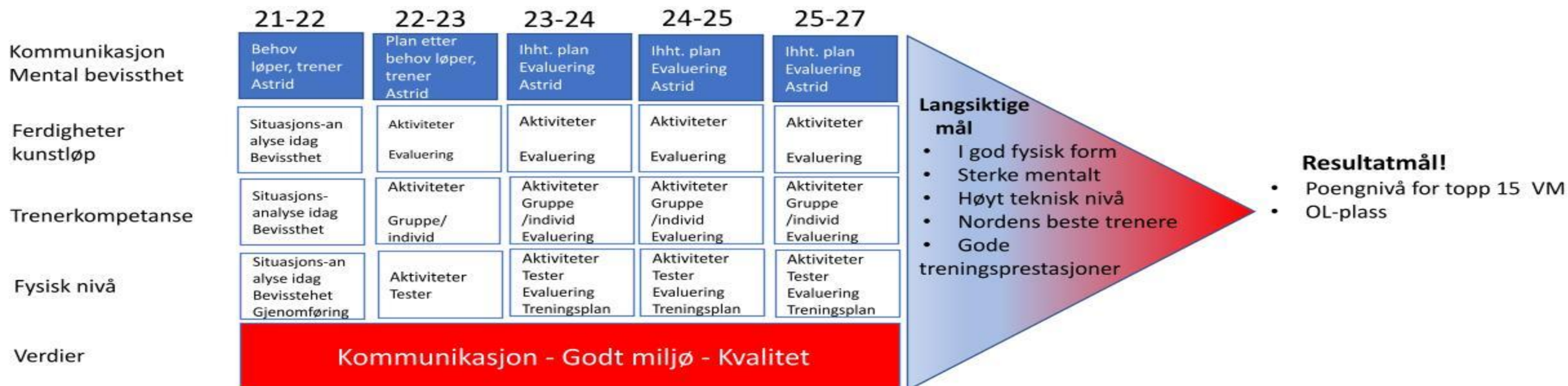


Utviklingsplan og kriterier **KUNSTLØP** 2025-2027

*Oppdatert 14.mai Sportssjef og Uttakskomiteen:
Regina Jensen, Kari Anne Olsen, Line Kaldestad, Cathrine Hestenes*

Foto: Maria Janbo/ Gunvor Bay

Utviklingsplan og Intensjoner ! *Det hele henger sammen!*



Verdier: *Det vi tror på, drivkraften mot våre mål. Våre verdier binder norsk kunstløp sammen.*

Fysisk nivå: Grunnlaget for alt som gjør utvikling i kunstløp mulig. Løper med god fysikk kan utvikles over tid

Trenerkompetanse: Høyt nivå på alle kunnskapsområder som du har ansvar for

Ferdigheter kunstløp: Hver løper skal gis mulighet til utvikling med rett kompetanse

Kommunikasjon: Evne til å forstå seg selv og andre. Evne til å formidle

Mental bevissthet: Finne enkle nøkler til forandring som utvikler meg



Kommunikation / Mental bevisshet

Kommunikasjon er per definisjon en av våre verdier:

” Evne til å forstå seg selv og andre, evne til å formidle”

Kommunikasjon tas hensyn til hvert møte med forskjellige orienteringer

Sesong 24-25 stort fokus på Feed-back

Kommunikation / Mental bevisshet

Mental bevissthet

Et skjema er utviklet sammen med vår mentalrådgiver

Astrid Lauritzen

- Individuelle samtale LL-kjørt under leirer
- Individuelle samtale trener for LL-løper under leiren
- Gruppediskusjon med Rekrutt
- Foreldreinformasjon sammen med sportssjef
- Mulighet for egne samtaler utenfor camper



Ferdigheter kunstløp

Camper 4-5 / sesong sammen med vår tekniske mentor Nuriya Pirogova

Nuriya har oppfølgingssamtaler med trenere for teknisk rådgivning

To primære utviklingsdiskusjoner/år med sportsdirektøren

- Evaluering/målsetting (april)

- Gjennomgang av hele årsplanen (august)

Oppfølging av tekniske elementer gjøres fortløpende gjennom sesongen av Uttakaskomiteen og sportssjef

Oppfølgingssamtale med trener og løper av sportssjef

Trenerkompetanse

- ✓ Økende teknisk kompetanse gis fortløpende på alle leirer
- ✓ Ulike temaer hver leir
- ✓ Opplæring/planlegging:
- ✓ foredrag og møter med Riina Valto

Fysisk nivå

Siden 2023 har vi involvert Riina Valto fra Finland i vårt team med fokus på fysisk trening/planlegging/testing.





Verdier (tydlig definisjon)

Kommunikasjon

Kommunikasjon vil hjelpe oss å jobbe sammen og lage et solid TEAM

Kommunikasjon gjør oss i stand til å lære av hverandre

Kommunikasjon er å lissen og akseptere ulike meninger

Forstå at kroppsspråk også er kommunikasjon

Godt miljø

Godt miljø er å føle seg trygg på alle nivåer (klubb, lag og mer)

Godt miljø gir deg venner, respekt og utvikler sportsånd

Godt miljø er et godt sted å vokse og utvikle seg

Kvalitet

Kvalitet skal finnes på alle områder basert på høy kompetanse

Kvalitet på mentale og fysiske områder

Kvalitet gjør at du forstår forskjellene som gjør en forskjell. F.ex fokus, konsentrasjon



Er vi på rett vei?

Mia Riisa

Nytt norsk rekord

EM plassering 12!!

Lagt merke til i media

Lagt merke til av OLT (leir, stipend)

Daniil Valanov

Har utviklet seg i trening for å bestå 3A og 4S

Har bestått poeng for deltakelse for JWC sesongen 25-26



Er vi på rett vei?

JGP

Et større utvalg av juniorer som har kriterier for å delta i JGP, betyr konkurranse = utvikling

Rekrutt

Består tidligere kriterier for landslag, noe som betyr en økning i kriteriene for landslag = utvikling

Så svaret på overskriftens spørsmål er JA