



KONSTÅKNING

Verksamhetsplan 2018-2021

IFK ÖSTERÅKERS KONSTÅKNINGSKLUBB

Bredd och elit
tillsammans ska vi dit!

VERKSAMHETSIDE´

Att åka konståkning i IFK Österåkers Konståkningsklubb (IFKÖKK) ska innebära glädje, vänskap och ge de bästa förutsättningarna för utveckling av både individen och konståkaren oavsett ålder.

IFK ÖKK är en av de största konståkningsklubbarna i Sverige sett till medlemsantal, skridskoskole- och tävlingsåkare. Vi har ett gott rykte om vår verksamhet och det är viktigt för oss att fortsätta vara en välansedd klubb inom konståkningen, kommunen och samhället i stort.

Vi vill genom vår verksamhet och det sätt den bedrivs på vara en förebild för andra konståkningsklubbar och idrottsföreningar. Våra medlemmar ska vara bra förebilder och föredömen som exempelvis åkare, kamrater, tävlande, funktionärer, ledare och arrangörer.

Ett av målen med vår barn- och ungdomsverksamhet är att vi i vår utbildning ska få fram välutbildade konståkare som kan tävla på SM-nivå. Ett annat mål är att konståkningen ska aktivt bidra till samhällsnyttiga värderingar samt ge ett bättre, roligare och friskare liv. Bredd- och elitverksamheten är ömsesidigt beroende av varandra och vi strävar därför efter att behålla en balans mellan dessa.

Verksamheten skall präglas av en öppen och positiv anda, mycket glädje, stort engagemang, utveckling och god kamratskap bland alla i klubben.

VÅR VÄRDEGRUND

Vår verksamhet vilar på dessa ledord:

GLÄDJE

- Att känna glädjen i att tillhöra IFKÖKK sprider glädje och en positiv känsla.
- Positiv energi och uppmuntran hjälper åkaren att känna lyckan i att nå sina mål.
- Vi ska ha kul i vår verksamhet.
- Vi gläds åt våra och andras framgångar.

GLÖD

- Vi är engagerade och VASSA! Vi visar Vilja, Ansvar, Styrka, Säkerhet och vi är Aktiva!
- Vi engagerar oss i allas barn.
- Medlemmar som är ambitiösa och känner delaktighet skapar engagemang som leder till framgångar.
- Vi är motiverade, har energi och passion och vill utvecklas.
- Föreningens och medlemmarnas engagemang skapar och fostrar välutbildade åkare.

GEMENSKAP

- Alla ska vara sedda!
- Att tillhöra IFK ÖKK ger samhörighet och skapar klubbkänsla.
- Vi hjälper och stöttar varandra i med- och motgång.
- Trygghet att våga vara sig själv och accepteras för den man är.
- En öppenhet och attityd som välkomnar alla, oavsett ursprung, religion, kön och sexuell läggning.
- I IFK ÖKK har vi en välkomnande känsla där åkarna får vänner för livet

VÅR VISION

Bredd och elit tillsammans ska vi dit!

VÅRA MÅL

Tävlingsverksamhet

Oavsett nivå och egna förutsättningar och mål ska åkaren hjälpas utvecklas personligt och idrottsligt i sin egen takt.

Mål	2018/2019	2019/2020	2020/2021
Deltagare på SM	2 st. deltagare på SM	3 st. deltagare på SM	3 st. deltagare på SM
Åkare som tävlar i Elitserien och Morgondagare.	2 st. +1 utmanare	3 st. + 1 utmanare	3 st. + 1 utmanare
Öka antalet åkare som tävlar på A-nivå.	13 st.	15 st.	17 st.
Resultatmål tävling	Arbeta aktivt med att höja poäng/stjärnor genom att medvetengöra åkaren (höja personbästa)	Arbeta aktivt med att höja poäng/stjärnor genom att medvetengöra åkaren (höja personbästa)	Arbeta aktivt med att höja poäng/stjärnor genom att medvetengöra åkaren (höja personbästa)
Anordna tester upp till nivå basic och fri 4.	1-2 st. per termin (externa åkare välkomna)	1-2 st. per termin (externa åkare välkomna)	1-2 st. per termin (externa åkare välkomna)

Träningsverksamhet

Mål	2018/2019	2019/2020	2020/2021
Isträning	25,5 timmar/vecka under perioden v.34 – v. 14. v.32 Läger v.33 Kvällsläger för A, B och C-åkare v.33 ev. synkroläger helgen Sommarläger v.23-25 tillsammans med DASK/Enebyberg Lovläger, varav 2 st. med elitalternativ	25,5 timmar/vecka under perioden v.34 – v. 17 v.32 Läger v.33 Kvällsläger för A, B och C-åkare v.33 ev. synkroläger helgen Sommarläger v.23-25 tillsammans med DASK/Enebyberg Lovläger, varav 2 st. med elitalternativ	25,5 timmar/vecka under perioden v.34 – v. 17 v.32 Läger v.33 Kvällsläger för A, B och C-åkare v.33 ev. synkroläger helgen Sommarläger v.23-25 tillsammans med DASK/Enebyberg Lovläger, varav 2 st. med elitalternativ

	Eftersäsong is enligt krav i Elitlicens	Eftersäsong is i Åkersberga enligt krav i Elitlicens	eftersäsong is i Åkersberga enligt krav i Elitlicens
Fysträning	Eftersäsong v.17-v.22 Alla alternativ kondition, styrka och grenspecifik	Eftersäsong v.17-v.22 Alla alternativ kondition, styrka och grenspecifik	Eftersäsong v.17-v.22 Alla alternativ kondition, styrka och grenspecifik
Mental träning	Tränarna ska kunna förmedla kontakt	Tränarna ska kunna förmedla kontakt	Tränarna ska kunna förmedla kontakt

Skridskoskoleverksamhet

Klubben bedriver skridskoskola för nybörjare fram till konståkningskola. Alla barn från 5 års ålder är välkomna att delta, men även ungdomar och vuxna är välkomna. Eleven väljer att åka 1 eller 2 gånger i veckan.

Utbildningsverksamhet

Målet är att säkerställa en utbildningsplan för befintliga och blivande tränare; tekniska funktionärer samt övriga funktionärer.

Skapa attraktiva utvecklingsmöjligheter för tränare

- Erbjudna tränare utvecklingssamtal samt uppmuntra till vidareutbildning.
- Tränarutbildning steg 1-4.
- För steg 4 utbildade tränare erbjudna utveckling inom andra områden tex. grenspecifik teknik eller områden som ledarskap, coaching, mental träning, fysträning, kost och hälsa samt skadeförebyggande träning.
- Mentorskap för yngre tränare.

Vidareutbilda åkare

- Åkarna ska erbjudas att vara hjälptränare i skridskoskolan från 13 års ålder.
- Erbjudas Steg 1 utbildning från 14 års ålder.
- Domarutbildning ska erbjudas för intresserade.

Utbildning av funktionärer

- Uppdatera Club Comp/Nya domarsystemet
- Arrangörsledning
- Domarutbildning
- DVO
- Interna föräldrautbildningar inom olika ansvarsgrupper för att t ex lära fler att vara speaker och filmare på tävlingar.

Förbundsverksamhet

Klubbens mål är att varje år ha åkare representerade i Ungdomslyftet med medföljande tränare från klubben.

Från och med 2018 innehar klubben Svenska konståkningsförbundets Elitlicens och vi avser att behålla och uppfylla krav för Elitlicensiering kommande åren.

Kommunikation

Information om klubben och dess verksamhet ska vara lättillgänglig och tydlig för medlemmar, sponsorer, kommunen och övriga intressenter. Vi avser att uppdatera hemsidan kontinuerligt samt aktivt använda och uppdatera klubbens Instagram och Facebook.

Föräldramöte anordnas i början av säsongen med riktad information till olika grupper inklusive skridskoskolan.

Egna arrangemang

Klubbens mål är att anordna 2 tävlingar/ år. Under säsongen 2018/2019 arrangeras en Klubbtävling och en Stjärntävling. Vilka tävlingar som anordnas kommer att ansökas och beslutas om inför varje säsong.

Arrangera tränarutbildningar 1-2 ggr/år.

Vartannat år arrangerar klubben en stor uppvisning för skolor, förskolor och allmänheten. Målet är att ha 2-3 föreställningar för förskolor/skolor samt 2 utsålda föreställningar för allmänhet. Planen för kommande år är att ha en show i slutet av säsong 2018/2019 samt i slutet av säsong 2020/2021.

Arrangera julavslutningar med enklare uppvisningar varje år samt det året vi inte har en stor show även ha en säsongsavslutning med enklare uppvisningar.

För att marknadsföra klubben och i synnerhet skridskoskolan deltar vi med utställning och aktiviteter på Kanalens dag årligen från och med hösten 2018.

Varje December anordnar klubben julgransförsäljning. Pengarna kommer att användas till att öka kvalitén på träningar, t.ex. genom inköp av olika träningshjälpmedel. T.ex. har man köpt in en hoppsele.

Verksamhetsutveckling

Aktivt arbeta för att få fler aktiva åkare samt behålla de som åker så länge som möjligt.

- Att öka antalet åkare i skridskoskolan från 100 st. säsong 2018/2019 till 150 säsong 2020/2021.
- Att öka antalet åkare i konståkningsgrupperna från ca 100 st. säsong 2018/2019 till ca 120 st. säsong 2020/2021.
- Att erbjuda Synkroniserad konståkning i både junior och ungdomslag. Målet är att ha tillräckligt stora lag för att kunna delta i tävlingar från säsong 2019/2020.

- Hålla värdegrunden samt uppförandekoden levande fortlöpande i verksamheten samt genom olika aktiviteter.
- Föräldradiolog i samband med föräldramöten.
- Stärka samarbetet mellan styrelse och tränare genom årligt utvärderings och planeringstillfälle efter respektive säsong samt kontinuerlig kontakt mellan styrelse och tränare under hela året.
- Få fler aktiva föräldrar i föreningen för att bevara kompetens i föreningen på lång sikt samt att fortsätta/utveckla arbetet med självgående arbetsgrupper.

Samarbete med Skola

Klubben ser positivt på att samarbeta med skolor för att åkaren ska kunna kombinera skola och träning på ett optimalt sätt och möjliggöra träning även på skoltid. Vi har i dagsläget samarbete med Röllingby skolan (åk 4-9) och Österåkersgymnasium.