

Verksamhetsplan

KK Sundbyberg

2023-2024



Organisation

- Konståkningsklubben Sundbyberg är en ideell idrottsförening i Sundbybergs Stad
- Orgnr: 815201-0875
- Föreningens styrelse består av 4 personer där alla är ordinarie ledamöter
- Föräldrar/vårdnadshavare och medlemmar är en viktig del av verksamheten och de ställer upp när klubben organiserar tävlingar, tester, uppvisningar, kafé och andra aktiviteter
- Föreningen samarbetar med/medlem i Svenska Konståkningsförbundet (SKF) och följer deras rekommendationer och regelverk

Verksamhet

Konståkningsklubben Sundbyberg är verksam i Tulehallen i Sundbyberg under huvudsäsong och delvis under för- och eftersäsong beroende på hur länge ishallen är öppen.

Föreningen bedriver följande verksamheter:

- Skridskoskola
- Konståkning på nivå C, B, A
- Konståkning Elit
- Åkarna är indelade i olika grupper inom konståkning och skridskoskola. Gruppernas verksamhet beskrivs mer detaljerat på följande sidor.
- Tränarna ansvarar för gruppindelningarna samt scheman

Verksamhet Skridskoskola

Mål: Upptäcka glädjen och lära sig grunderna samt väcka intresse för konståkning. Lärande under lekfulla former.

- Grupper: Nybörjar-, fortsättnings-, speed- och vuxengrupper
- Planerat medlemsantal: 100-110 st
- Tränare: Tove Tisell ansvarig tränare, våra unga grund- & steg 1-utbildade tränare samt våra ungdomsåkare som hjälptränare
- Uppvisning: Klubbens årliga julshow
- Träningsavgift: ca 1 600 kr (12 ggr/termin 1 gång per v.)
- 5% rabatt vid 2 ggr/vecka och 10% rabatt vid 3 ggr/vecka

Verksamhet Konståkning A,B,C

Mål: Ge åkarna grunderna i konståkning. Skapa ett idrottsintresse för framtida träning och ge en inblick i tävlingsverksamheten. Stor vikt vid idrottsliga värderingar samt utveckling för fortsatt stimulering att nå personliga mål.

- Grupper: A-, B- och C-nivå
- Planerat medlemsantal: 40 st
- Tränare: Vera Pokrovskaja, Anna Pokrovskaja, Nora Ekman, Elfrida Lande Lundqvist, Sofia Blomstrand, Tove Tisell Mikkelsen och Erika Lind (när/om hon kommer tillbaka från mammaledighet)
- Tävling: antal tävlingar per säsong beror på grupptillhörighet, ca. 2-8 per säsong.
- Läger: Sommarläger rekommendation ca 2-6 veckor
- Fysträning: ca 2-6 timmar per vecka
- Träningsavgift konståkningsgrupp: ca 1 500 – 3100 kr per månad under 10 månader per år beroende på grupptillhörighet
- Träningsavg. forts.grupp: ca 1350 - 1 500 kr/månad 8 mån/år

Verksamhet Konståkning Elit

Mål: Med långsiktig åldersanpassad elitträning nå sitt eget max. Utveckla åkare som kan hävda sig på internationell nivå. Stor vikt vid idrottsliga värderingar samt personlig utveckling. Att fortsatt inneha Elitlicens.

- Grupper: 1 grupp
- Planerat medlemsantal: 5-7 st
- Tränare: Vera Pokrovskaja huvudtränare
- Tävling: Tävlingar tilldelade av SKF
- Läger: ca 6-7 veckor under sommaren
- Fysträning: ca 5-6 timmar per vecka
- Träningsavgift: ca 3 100 kr per månad under 10 månader per år

Ansvar tränare

Våra tränare har ett stort ansvar för att vara goda förebilder för våra åkare. På isen fokuserar tränarna på åkarna och deras utveckling. I arbetet ingår även:

- Gruppindelning/schema
- Kontakt med föräldrar och uppföljning av åkare
- Utvecklingssamtal
- Närvarorapportering för åkare
- Tidrapportering till lönesystem
- Ansvar för planering av ersättare vid tränarfrånvaro
- Erfarna tränare ska fungera som stöd/mentorer för våra unga tränare
- Alltid föregå med gott exempel vad gäller värdegrund och uppförande

Fysträning/kondition

Under issäsongen bedriver föreningen fysträning som komplement till isträningen. Det är en allsidig träning med inriktning på att gynna utvecklingen på isen

Inslag i träningen är:

- Lekar, dans, styrka, smidighet, redskap, koordination, teknik, matta samt grenspecifika övningar
- Träningen är skadeförebyggande och är en grundförutsättning för att kunna öka antalet träningstimmar

Dans och balett

Klubben arbetar för att erbjuda tävlingsåkare & fortsättningsåkare möjlighet till balett och flex under säsongen i anslutning till ordinarie träningstillfällen. Tränare: Nora Ekman

Tester

Inom SKF (Svenska Konståkningsförbundet) finns ett testsystem. Det är uppdelat i fritester, som innebär tester på hopp och piruetter, samt basictester vilket omfattar olika steg och vändningar. Åkaren klassificeras utifrån vilka tester den har och det avgör sedan vilka tävlingar åkaren kan delta i.

Det allra första testet, Tävlingstest, sker direkt i vår egen förening där tränare med minst steg 2-utbildning kan godkänna enskilda Tävlingstest löpande under vanlig träning.

Testtillfällen ordnas av vår egen förening, andra klubbar eller distriktet

Tränarna avgör när åkaren är redo att testa och meddelar då åkaren/föräldrarna

Licenser

Alla åkare som tävlar är försäkrade genom en tävlingslicens. Det är en olycksfallsförsäkring som gäller vid idrottsutövandet och under resor till och från. Licensen bekostas vanligen av KKSU.

Folksam har hand om idrottsförsäkringarna

Konståkningsklubben Sundbyberg elit- och föreningslicens som är beviljad av Svenska konståkningsförbundet för säsongen 2022-2023. Återrapport lämnades in inför säsongen 2022-2023 som gällde den säsongen. Vi inväntar återrapportering och förlängning för kommande säsong 2023-2024.

Tävlingar

Allt ifrån nybörjartävlingar till elitävlingar anordnas varje år av klubb, distrikt och Svenska konståkningsförbundet.

Tränarna avgör vilka tävlingar som åkarna ska delta i

KKSU samarbetar med andra klubbar vid tävlingar. Det innebär att i en del tävlingar får åkarna med sig tränare från KKSU och i andra tävlingar får åkarna hjälp av tränare från andra klubbar

Tävlingsansvarig meddelar varje åkare i god tid om vilka tävlingar de kommer att delta i. Beslut tas i samråd med tränaren

Antalet tävlingar per åkare baseras på Svenska Konståkningsförbundets rekommendationer och fördelning. Det är föräldrarnas ansvar att se till att tränarna kommer till och från tävlingarna. Tävlingsmusik och dräkt bestäms i samråd med tränaren

Åkaren står för anmälningsavgift samt en schablonsumma för tränarkostnad (coachning, resa, kost och logi)

Extra arrangemang

Klubben har ansökt om extra istider i Tulehallen samt konferensrum för att kunna hålla i följande arrangemang. Aktiviteterna blir endast av om vi får tiderna beviljade av kommunen.

- Test HT eller VT
- Stjärntävling (ett krav från Distriktsförbundet att klubbarna arrangerar tävling)
- Julshow
- Jullovsträning/läger
- Påsklovsläger
- Sommarläger (på annan ort)

Kompetensutveckling

Klubben ansvarar för kompetensutveckling för egna tränare, domare, styrelseledamöter samt föräldrar som utbildas för exempelvis tävlingsfunktionärsposter.

- Behålla de äldre åkarna längre genom att erbjuda dem tränaruppdrag och vidareutbildningar inom Svenska Konståkningsförbundet.
- Uppmuntra alla våra tränare till att gå kurser och vidareutbildningar som kan stärka deras roll som ungdomsledare
- Borga för klubbens fortlevnad genom att inom klubben hitta nya tränarförmågor och vuxna som kan leda styrelsearbete samt sköta större arrangemang.
- Att i enlighet med Skf och Elitlicenskraven ha egen/egna domare, dvo och nu även teknisk specialist i klubben
- Att utbilda i egna leden stärker klubbkänslan

Kontaktuppgifter



Hemsida: www.kksu.se

Mejl till klubben:

kksundbyberg@gmail.com