

Verksamhetsplan 2022-2023

Göteborgs Konståkningsklubb Singel

Göteborgs Konståkningsklubb Singel (GKK SI) är en ideell konståkningsförening i Göteborg som verkar för att utveckla vår verksamhet från skridskoskola till elitnivå. Föreningen omnämns som GKK Singel eller föreningen i nedan text. Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund" (1 kap RF:s stadgar).

Verksamhetsidé

Föreningens verksamhetsidé, vision och värdegrund arbetades fram tillsammans med medlemmarna och SISU under 18/19 och antogs i oktober 2019.

Göteborgs Konståkningsklubb Singel är en inkluderande konståkningsklubb där barn, ungdomar och vuxna är välkomna att ha kul genom träning och tävling oavsett ambitionsnivå. Vår filosofi är att så långt som möjligt skapa förutsättningar för alla åkare i klubben att nå sina drömmar och mål. Vi verkar för en god anda, meningsfull fritid och en hög kvalitet med välutbildade ledare.

Vision och mål

Göteborgs Konståkningsklubb Singel – inspirerande och utvecklande från minior till senior.
Det självklara valet för nybörjare, tävlings-, motions-, och elitåkare.

GKK Singel vill stimulera till en meningsfull fritid där varje individ har möjlighet att utvecklas som konståkare utifrån sina egna ambitioner och förutsättningar. Målet är att föreningens åkare från allra första början får kvalitativ träning som utgår från den enskilda individen. Detta för att de ska få goda konståkningsgrunder som bidrar till ett hållbart långvarigt intresse och för att utveckla sin förmåga som konståkare.

GKK Singel har under säsongen 2022-2023 som mål att:

- jobba mer aktivt med vår värdegrund där glädje, inspiration och trygghet är det vi fokuserar på
- komplettera träningen med extra-träning på lov och övriga tillfällen
- arrangera test minst två gånger per termin samt vid behov utöka antalet tillfällen genom egna alternativt andra föreningars tillfällen
- bedriva och utveckla off-iceträning även när istimmarna minskar under eftersäsong
- jobba för att göra föreningen attraktiv som klubb
- göra oss mer synliga för att få fler att känna till vår verksamhet
- verka för breddverksamheten som skapar plats för varje åkare oavsett ambitionsnivå men också förutsättningarna för en individuell utveckling för de som gör en aktiv satsning
- erbjuda deltagande på tävlingar i alla nivåer
- förse våra tränare och funktionärer med erforderlig utbildning
- samordna ledare och funktionärer genom kontinuerliga tränarmöten m.m.
- arrangera jul-/vårshow

Verksamhetsplan 2022-2023

- genom arbetsgrupper aktivt arbeta med sponsring och bidrag för att stärka ekonomin till att utveckla verksamheten
- utveckla hemsidan och sträva efter att kontinuerligt uppdatera information så att sidan blir en självklar plattform att gå in på
- fortsätta arrangera läger under Kristi himmelsfärdshelgen med gästtränare samt utveckla sommarlägret vecka 25 på hemmaplan
- sträva efter att engagera så många som möjligt, både åkare och anhöriga för att förenkla och öka gemenskapen i hela föreningen
- hela tiden jobba för inkludering, gemenskap och glädje till sporten bland våra åkare, föräldrar och ledare genom delaktighet och närvaro

Värdegrundsarbetet

Under säsongen 2022-2023 kommer vi jobba extra mycket med vår värdegrund genom workshops både på egen hand men också med hjälp av Barbro Sundberg, coach och mental tränare och/eller RF-Sisu.

Hur ska vi jobba med vår värdegrund i praktiken?

Hur förmedlar vi våra värdeord?

Hur genomsyras värdegrunden i all vår verksamhet?

Det är frågor som tränarteamet, styrelsen, åkare och föräldrar kommer ge svar på under säsongen.

Träningsverksamhet

GKK Singel fortsätter bedriva skridskoskola, vuxengrupp och singelverksamhet.

Åkare i singelverksamheten tränar på is och off-ice på försäsong, huvudsäsong och eftersäsong. På försäsongen erbjuds träningspass på dagtid som uppstartslägrerveckor. På loven kommer extra träning på dagtid att erbjudas, vid tillgång av is, utöver ordinarie schema till en extra avgift.

Göteborgs Konståkningsklubbs gruppindelning säsongen 2022-2023 där utgångspunkten är tagen från Riksidrottsförbundets Strategi 2025 samt Svenska Konståkningsförbundets Strategi 2026.

Tränarteamet gör i möjligaste mån gruppindelningen utifrån förbundets kriterier samt klubbens åkarunderlag. Testkrav och tävlingssystem utgör benämningen på klubbens grupper.

Tränarteamets ambition är att varje individ ska få ut så mycket som möjligt av varje träningspass. Konståkning med singelinriktning är en individuell sport, där träningsverksamheten i de flesta fall i Sverige bedrivs i grupp. Grupper som är någorlunda homogena underlättar och säkerställer att varje individ tränar på övningar som gynnar deras utveckling som konståkare. Varje grupp har ett måldokument som tränarteamet tillsammans arbetar fram med målsättningar under säsongen.

Verksamhetsplan 2022-2023

Eventuell förflyttning sker från en grupp till en annan när en åkare har testat upp sig. Detta gäller vid terminsstart, d.v.s. försäsong, huvudsäsong, jul och eftersäsong. Förflyttning bestäms av tränarteamet.

Gruppbenämningar säsongen 2022-2023:

Elit: A-testade åkare på landslagsnivå. Aktivt tävlande i Elitserien och internationella tävlingar. Individuell tränings- och tävlingsplanering tillsammans med ansvarig tränare. Hög närvaro förväntas av åkare i denna grupp.

A: A-testade åkare. Behörig att delta i A-tävlingar och kan även anmäla sig till klubb-tävlingar.

- Grupp **A1** består av aktivt tävlande åkare som tränar 5 dagar i veckan. Hög närvaro förväntas av åkare i denna grupp.
- Grupp **A2** består av åkare som både tävlar och inte tävlar och vill träna lite mindre. De tränar 3 dagar i veckan.

B: B-testade åkare med lägst fritest 2 och basictest 2. Behörig att delta på klubb-tävlingar och kan även anmäla sig till stjärntävlingar.

- Grupp **B1** består av aktivt tävlande åkare som tränar 4 dagar i veckan.
- Grupp **B2** består av åkare som både tävlar och inte tävlar och vill träna lite mindre. De tränar 2 dagar i veckan.

S: Stjärntestade åkare med lägst tävlingstest. Behörig att delta på stjärntävlingar.

- Grupp **S1** består av aktivt tävlande åkare som tränar 3 dagar i veckan.
- Grupp **S2** består av åkare som både tävlar och inte tävlar och vill träna lite mindre. De tränar 2 dagar i veckan.

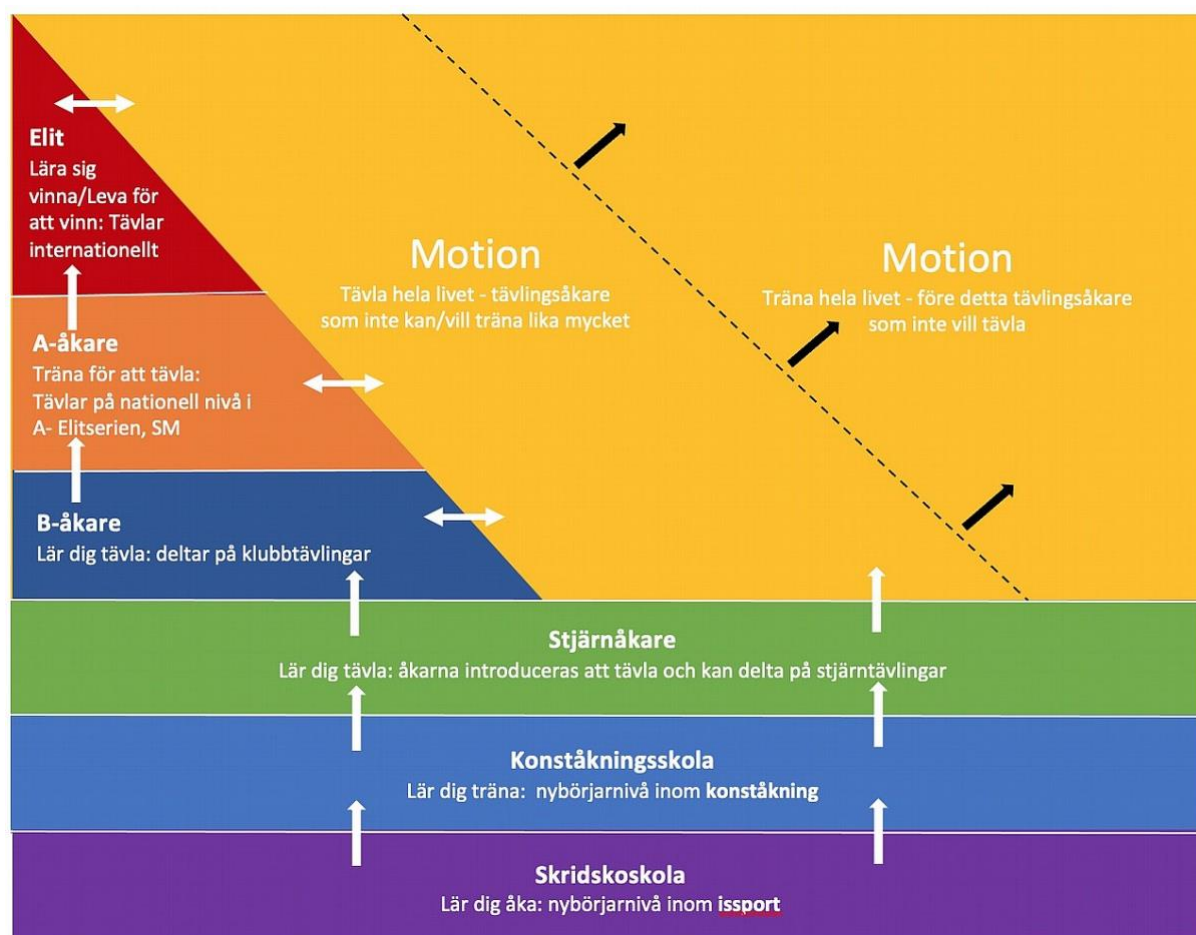
K: Försättningsgrupp från skridskoskolan med konståkningsinriktning för åkare som klarat märke 4-8. Kan delta på slingauppvisning. Tränar 2 dagar i veckan.

-
- Vid behov delas grupperna upp efter ålder och/eller test.
 - Vid val av alternativ **A1** ställs krav från tränarna att närvaron bör vara väldigt hög, både på is och off-ice, som regelbundet följs upp. Vid hög frånvaro kommer det följas upp och vid behov erbjuds åkaren att gå ner till A2.
 - Utöver antalet träningsdagar för varje nivå, kommer alla **1:or** (A1, B1 och S1), under förutsättning att det finns is att tillgå, få möjlighet att välja till en ytterligare dag i veckan och anmäla sig till ett "öppet pass". Detta pass blir ett blandpass.
 - Fyspassen varierar i tid mellan 0,5-1 h/pass.

Vårt mål är att kunna erbjuda åkare på alla nivåer tillräcklig mängd istid för respektive åkares satsning. Träningspass på is och off-ice som utgår eller blir inställda på grund av andra

Verksamhetsplan 2022-2023

arrangemang eller av andra anledningar ersätts i möjligaste mån med ersättningstider på skollov, alternativt att tiderna ersätts med off-ice eller teori. Föreningen tillämpar inte principen att åkaren kan åka igen missade träningspass.



Tränarteamet har tillsammans tagit fram en målsättning för varje grupp som finns som ett eget dokument per grupp på hemsidan.

Extraträning

Alla åkare har möjlighet att boka extra ispass på de tider som finns lediga i Göteborgs Stads bokningsschema. Tiderna är under dagtid, då ingen annan verksamhet är inplanerad. Ispassen kan användas till enskild träning med tränare eller för flera åkare som önskar samträna med tränare. Huvudtränaren ska alltid meddelas om åkare tränar privat utanför föreningen av annan än föreningens tränare eller önskar boka is i föreningens namn. Bokningar av extra istider sker via styrelsen. Kostnaderna för istiderna betalas av åkaren eller målsman via faktura från föreningen. Arvode betalas till tränaren och ingår inte i ordinarie avgifter.

Verksamhetsplan 2022-2023

Aktiviteter

Följande aktiviteter kommer att arrangeras under verksamhetsåret 22/23:

- A-tävlingen Kal å Ada, 22-23 oktober 2022 i Marconi ishall
- Stjärntävlingen Flygskäret 1-2 april 2023 i Tuve ishall
- Slingauppvisning i samband med Flygskäret, 1-2 april 2023 i Tuve ishall
- Våruppvisning (datum ej bokad)
- Arbetsinsats på Göteborgsvarvet 13 maj, 2023

Övrig info

I GKs verksamhet är målet att utvecklas och inspireras i en lugn, trygg och harmonisk träningsmiljö. Våra högutbildade tränare har kompetens inom konståkningens alla stegutbildningar, rörelserikedom och psykologi. De uppdaterar sig löpande genom kurser, föreläsningar och tränarträffar om vad som händer inom idrottens utveckling och forskning både generellt och specifikt för konståkningen.

Föreningens stadgar finns att läsa här [-> på hemsidan](#).

**Styrelsen och tränarteamet för
Göteborgs Konståkningsklubb Singel**