

Verksamhetsplan för år 2019

2019-01-01 – 2019- 12-31



FRIIDROTT

Innehåll

1. Tävlingskommittén	3
1.1 Funktionärer	3
1.2 Arrangemang	4
2. Kommunikation och marknadsföring	5
3. Utbildning	5
4. Tränings -och tävlingsverksamhet	6
4.1 Tävlingsverksamheten	6
4.2 Elitverksamheten	7
4.3 Idrottsliga aktiviteter i olika åldrar:	7
5. Personal	8
6. Hallkommittén	9
6.1 Investeringar	9

1. Tävlingskommittén

Föreningen behöver fortsatt utveckla sin tävlingskommitté med mer personer som är villiga att hjälpa till och engagera sig. Den fungerar i dagsläget bra, men det finns utrymme för fler engagerade personer.

Målsättning:

- Bygga vidare vår redan nu fungerande tävlingskommitté för att i framtiden kunna jobba vidare och **utöka** arrangemangen.
- Arbetet ska leda till att allting runt våra tävlingsarrangemang utvecklas och inbringar en större trivsel och professionalitet för samtliga berörda parter.

Aktiviteter:

- Ständigt vara på jakt efter ”rätt” människor som kan tillföra kommittén ytterligare kompetens.
- Träffas vid utvalda tillfällen för att ”brainstorma”, diskutera, planera och arbeta fram en plan som ska göra våra arrangemang bättre.
- Regelbundna mailkonversationer för utvärdering av arrangemang.

1.1 Funktionärer

Med vårt nuvarande sätt att samla in funktionärer på, har vi löst det återkommande problemet med funktionärsbrist. Minst ett arenaarrangemang och ett långloppsarrangemang per medlem och år är vad som förväntas att man ställer upp på. Läget vad gäller rutinerade och utbildade funktionärer har förbättrats men det är något vi måste jobba vidare med. Vi har fortfarande brist på starters och sekretariatkunniga även om det kommit in en hel del duktiga personer under 2018, på båda posterna. Om vi ska kunna ha kvar våra större arrangemang samt att kunna göra nysatsningar så småningom, behöver vi höja kvaliteten över hela vår funktionärskår. Ambitionen är att vi fortlöpande kommer arbeta med ”mentorskap” och utbildning för att bredda basen av grenledare/funktionärer. Vi ska ha bredden att kunna variera och därigenom minimera risken för kvalitetsfall vid frånfalle av en nyckelperson.

Målsättning:

- Att få in så pass mycket funktionärer att man inte ska behöva jobba heldagar på friidrottsarrangemangen, alternativt fortsatt hålla tiderna nere på våra arrangemang.
- Varje gren ska ha två potentiella grenledare/domare som är beredda att ta mera ansvar under tävlingsdagen och i tävlingsförberedelserna. Detta kan även gälla vid utbildningstillfällen.
- Utbilda fler nya medlemmar inom en gren på föreningsnivå
- Utveckla vårt sekretariat med mer utbildat och kunnig personal
- Utbilda 1-2 nya starters

Aktiviteter:

- Fortsätta att med kansliets hjälp skicka ut obligatoriska listor där samtliga träningsgrupper måste tillsätta ett visst antal funktionärsplatser.
- Erbjud kostnadsfria utbildningar, arbeta med ”mentorskap” för att fler ska vilja åta sig ett större ansvar i sin funktionärsroll.

1.2 Arrangemang

Vi bör kunna ge våra aktiva ett basutbud av tävlingsmöjligheter på hemmaplan. För att arrangemangen ska passa våra barn/ungdomar och seniorer som befinner sig på olika nivåer, är det extra viktigt att kunna anpassa nivån på tävlandet efter den erfarenhet och skicklighet de aktiva har med sig. Vi ska därför fortsätta med vår nya tävlingsform KFUM-Kampen för de yngsta åldrarna.

Inomhusarenan är fortsatt en av landets absolut bästa tävlingsarenor, vilket öppnar upp stora möjligheter. Vi vill fortsatt arrangera en tävling med elitfokus (Örebro Indoor Games) och en med nybörjarfokus (Tybblelundsspelen). Utomhusarenan GIH:s skick begränsar dessvärre arrangemangsmöjligheterna utomhus och tävlingar bör inte genomföras på arenan i det skick den är i idag. Vi kommer därför inte arrangera någon utomhustävling under 2019. Gubbracet, Våruset och Å-stadsloppet ingår egentligen i tävlingskommittén, men på grund av loppens storlek har ansvaret där delegerats till egna kommittéer som planerar och genomför arrangemangen. För verksamhetsplan se respektive kommitté.

Målsättning:

Arrangera tävlingar enligt tävlingsprogram för 2019.

- Örebro Indoor Games
- Tybblelundsspelen
- KFUM Kampen
- Gubbracet
- Våruset
- Stafesten för Unicef
- Å-stadsloppet
- Å-stadsloppet KidsRun

Aktiviteter:

I samband med mindre tävlingar få till utbildningstillfällen av funktionärer.

Satsa med på marknadsföring, vilket tillåts via marknadsföringskommittén för att öka deltagarantalet.

Målsättning:

- Öka antalet deltagare

- I ett tidigt skede se till att marknadsföringsarbetet kommer igång.

2. Kommunikation och marknadsföring

Extern: Bearbetning av företag och organisationer beträffande sponsring i olika former samt företagsarrangemang samt att hitta nya samarbetsformer.

Intern: Fortsätta med information och kommunikation genom framförallt sociala medier.

3. Utbildning

Under 2019 är tanken att vi ska fortsätta samarbetet med SISU och UC-mellan, vilket kommer leda till en omfattande utbildningsverksamhet. Vi vill fortsätta att arbeta med andra områden än endast fysiska såsom mental träning, kost, sömn, återhämtning m.m. Under ledning av våra elitaktiva Elisabeth Lithell, Elin Östlund och Hanna Wiss ska vi fortsätta Tjejforum, en nätverksgrupp för flickor från 15år.

Vi har även som mål att erbjuda fler grenspecifika utbildningar, samt att fortsätta utveckla vår hemsida för att på ett enkelt sätt nå ut till vår tränare, aktiva och föräldrar. Under 2019 kommer det även vara viktigt att genomföra fler funktionärsutbildningar och framförallt fortsatt arbeta med att få in fler personer som ansvarar för sekretariatet på tävlingar (eltid m.m).

Målsättning 2019:

- Rapportera minst 1300 SISU-timmar.
- Erbjud utbildning till alla ledare och tränare som vill och behöver det.
- Att minst 40 tränare går en extern tränarutbildning på sin nivå.
- Erbjud fler funktionärsutbildningar, samt ta till vara på motiverade funktionärer och utbilda dessa-
- Fortsätta med grenspecifika dagar och den grenspecifika gruppen mot de yngsta åldrarna. Vi vill även fortsätta att arbeta med att nå vidare med detta koncept hos de yngre åldrarna så att man redan där bryter barriärerna mellan grupper. Detta har redan skett i en del årgångar.
- Fylla på och utveckla utbildningsmaterialet på hemsidan
- Få fler grupper i klubben att genomföra SISU aktiviteter (t.ex. kostföreläsningar). Detta genom att fortsätta med att delge information om utbildningar genom mail och tränarmöten.
- Satsa på utbildning i andra områden än endast fysisk träning (t.ex. kost, målsättning, mentalträning etc.)
- Starta upp friidrottsskolor under höst- och sportlov som en del av vår satsning på ungdomsverksamheten.
- Fortsätta med att få in externa föreläsare, men även att engagera fler av våra duktiga tränare i att hålla i utbildningar.

4 Tränings -och tävlingsverksamhet

4.1 Tävlingsverksamheten:

Tävlingsverksamheten är frukten av all vår träning. Det är genom tävlingsverksamheten klubben visar upp sig inom friidrotten och medialt. Det är viktigt att vi i klubben skapar ett klimat där man avdramatiserar tävlingsmomentet tidigt och även att vi sköter utbildningsverksamheten, så att vi i slutändan kan få fram fler och bättre deltagare på större mästerskap som SM. Under 2019 skall vi fortsatt arbeta aktivt för att ge information om hur tävlingsverksamhet fungerar genom utskick, hemsida och tränarmöten. Vid tränarmöten skall vi diskutera tävlingsmomentet och hur detta kan avdramatiseras. Det stora målet under 2019 är att fortsatt utveckla vår ungdomsverksamhet för att bygga grunden för en lyckad juniorverksamhet. För detta så har vi anställt en ungdomsansvarig. Vi ska utveckla tävlandet för de yngsta med en lagtävling i syfte att få alla att känna sig sedda och behövda.

Målsättning:

- Öka tävlingsdeltagandet genom att nå ut till grupper om kommande tävlingar och framförallt egna tävlingar
- Utveckla tävlandet för de yngsta med fokus på lagtävlingar.
- Få upp damlaget till Lag-SM kval nästa år
- Få herrlaget att stanna kvar i Lag-SM kval, med visst hopp om avancemangschanser till finalen i år.
- Ta fler poäng i SM-standaren jämfört med föregående år
- Höja standarden och mängden deltagare på samtliga SM sammanhang.
- Skapa förutsättningar för aktiva och tränare att utvecklas till den absoluta elitnivån i landet. För att uppnå detta gäller det att vi tar tag i verksamheten för ungdomar i 14- 18 års ålder.
- Delta på och träna inför gemensamma tävlingar som Kraftmätningen, Lag-USM och Svealandsmästerskapen och bygga grunden för gemenskap och satsning i föreningen där.
- Åka på fler gemensamma projekt-tävlingar genom alla åldrar.

Aktiviteter:

- Vi skall delta i flera projekttävlingar för att främja gemenskap och tävlingsverksamhet.
- Vi skall i god tid gå ut med information till aktiva och föräldrar, vilka projekttävlingar vi avser att delta i under året.
- Fortsätta utveckla våra egna arrangemang kvalitetsmässigt och även marknadsföra dessa bättre.
- Vara ute i god tid med information inför träningsläger, gemensamma tävlingar m.m. för att öka deltagarantalet.

- Utveckla vår organisation till att skapa förutsättning för att möjliggöra elitsatsningar kring våra bästa aktiva.

4.2 Elitverksamheten:

Under 2019 kommer vi fortsatt att prioritera planerade idrottssatsningar för våra elitaktiva. Elitbidraget justeras måttligt varje år. Vi har idag tillgång till en av Sveriges bästa friidrottshallar för träning och tävling. Hallen kommer fortsätta att utvecklas i positiv anda. Det som saknas är en utomhusarena i anslutning till hallen. När vi får tillgång till en ny utomhusarena så har vi alla förutsättningar att kunna locka till oss fler duktiga aktiva. En sporthall har byggts utanför vår inomhushall som framöver förhoppningsvis kan användas för uppvärmning inför arrangemang som Örebro Indoor Games. För att få fler elitaktiva till verksamheten måste vi också öka antalet tränare som kan ta sig an elitaktiva. Just nu saknar vi detta främst i höjdhopp och kast. Vi har börjat stärka dessa grenar på ungdoms- och juniorsidan, men siktet är inställt på att vi även skall få fler elittränare. Genom utbildning av tränare kan vi förhoppningsvis få fram duktiga tränare även i dessa grenar. Ett fortsatt samarbete med tränarprogrammet på universitetet skulle kunna leda till att vi får in fler kompetenta tränare, där någon möjligen skulle vilja ta tränarrollen ett steg längre och bli elittränare.

Målsättning:

- - Skapa en attraktiv träningsmiljö för våra aktiva och tränare både idrottsligt och ekonomiskt
- - Fortsatt arbete med att utveckla samarbetet mellan universitetet och friidrotten
- - Försöka värva och behålla fler elitaktiva och tränare till/i klubben.
- - Utveckla det medicinska nätverket

4.3 Idrottsliga aktiviteter i olika åldrar:

Upp till 7 år

Träning 1 gång per vecka, lek med fokus på grovmotoriska övningar, allsidighet, glädje och gemenskap. Tränare bör ha gått utbildning 7-10 år. Tränare bör uppmuntra de aktiva att delta i våra egna tävlingar.

8-9 år

Träning 1-2 gånger per vecka, fokus på att prova olika grenar. Lekar byts mot mer friidrottsinriktad träning. Tränare bör ha gått utbildning samt uppmuntra de aktiva att delta i egna tävlingar och andra tävlingar inom distriktet. Grupperna bör ordna ett eget träningsläger under året (exempelvis övernattning i hallen).

10-12 år

Träning 2-3 gånger per vecka, med fokus på att prova olika grenar. Träningen är friidrottsinriktad. Tränare bör ha gått utbildning 7-10 år samt 10-12 år. Tränare bör uppmuntra de aktiva att delta i tävlingar inom distriktet och även tävlingar utanför distriktet. Fokus bör ligga på att klara minst 3 resultat för Friidrottsmärket. Grupperna bör ordna ett eget

träningläger under året (exempelvis övernattnig i hallen). Aktiva i dessa åldrar skall även uppmuntras att delta i våra friidrottsskolor under loven.

13-15 år

Träning 3-4 gånger per vecka, träningen intensifieras, kraftigare fokus på grundträning. Mer grenspecifik träning med hjälp av andra tränare en gång per vecka (grenspecifika dagar). Tränare bör ha gått utbildning 12-14 år samt blivit uppmuntrade till fortsatt utbildning. Träning bör ske även på sommaren. Merparten av tävlingar inom distriktet samt de projektävlingar klubben deltar i. Läger anordnas i samband med Svealandsmästerskapen. Målsättningen är högt deltagande på Kraftmätningen och även på USM för dem som fyllt 15 år. Träningens målsättning bör främst vara att de aktiva skall delta i tävlingsverksamheten. Aktiva i dessa åldrar skall även uppmuntras att delta på vårt träningsläger under sommaren och friidrottsskolor under loven.

16-18 år (Junior)

Träning 4-6 gånger per vecka, grenspecifik träning, arvoderade tränare och aktiva tränar med mer individuell inriktning. Tränare bör ha gått utbildning 14-17 år samt blivit uppmuntrade till fortsatt utbildning (tränarforum m.m.). Tävlingsprogrammet utökas med ex. SM-tävlingar. Träningens målsättning bör främst vara att de aktiva skall delta i tävlingsverksamheten och ett nätverk skall byggas för att underlätta idrottsatsningen för dem som vill satsa. Möjlighet att delta på träningsläger utomlands under våren. Äldre juniorer - Senior Träning minst 5 gånger per vecka (självklart anpassat efter säsong på året), specialiserad grenspecifik träning, arvoderade tränare och aktiva tränar med individuell inriktning. Individuellt tävlingsprogram görs tillsammans med tränare. Årsplanering lämnas in till idrottsansvarig. Målet är att prestera som bäst vid SM-tävlingar eller större mästerskap.

Race-Running & Sveagruppern

Dessa två grupper har vi för funktionsnedsatta och de har varit väldigt uppskattade. De tränar 1-2 gånger i veckan och grupperna har blivit attraktiva inom den lokala regionen och har blivit en plats dit idrottare med särskilda behov söker sig.

5. Personal

Klubben behöver personal på kansliet som stöd för kommittéerna och för att klara av det driftavtal som klubben har med kommunen. Utöver detta behövs ett antal timanställda hallvärdar under kvälls -och helgtid.

Målsättning och aktiviteter:

- -Det skall finnas en utsedd styrelseledamot som har personalansvar.
- -Alla tjänster ska ha en arbetsbeskrivning.
- -Utvecklingssamtal och lönesamtal skall genomföras en gång per år.
- -Arbetsplatsmöten skall hållas med personalen två gånger per år.
- -Informationen mellan styrelsen och personalen skall vara mycket god.

6. Hallkommittén

- Fortsatt bearbetning av berörda parter beträffande en utomhusanläggning av SM-standard för friidrott vid Tybblelund
- Investering i styrketräningsutrustning
- Uppgradering av gamla sponsoravtal samt teckning av nya

6.1 Investeringar

- Fortsatt bearbetning av berörda parter beträffande en utomhusanläggning av SM-standard för friidrott vid Tybblelund
- Investering i styrketräningsutrustning
- Uppgradering av gamla sponsoravtal samt teckning av nya