



FRIIDROTT

KFUM-kulturen

Slogan

Friidrotten förenar oss i varje steg!

Värdegrund

Gemenskap

- Vi vill på våra träningar ha roligt och känna glädje över att få tillhöra föreningens gemenskap.
- Vi vill med gemenskap ge självförtroende och självkänsla till varje medlem i vår förening.
- Vi vill skapa hållbara relationer genom att alla känner delaktighet inom vår förening.

Kvalitet

- Vi vill skapa en röd tråd där broar byggs mellan våra aktiva oavsett om satsning sker för att nå elitnivå eller motionsnivå.
- All tid i verksamheten vill vi se som kvalitetstid präglad av gemenskap, glädje och utmaningar för både aktiva, ledare och anhängare.
- Vi ska ha engagerade, kunniga och utbildade tränare, som ser de aktiva och möter de på deras individuella nivå. Det är allas ansvar att träningarna blir positiva möten.

Utmaningar

- En miljö präglad av viljan att utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- En miljö präglad av mod inför att prova nya utmaningar men att våga misslyckas.
- En vilja och ett mod att driva föreningen framåt.

Verksamhetsidé – Träning och Tävling i Friidrott

KFUM Örebro Friidrott ska möjliggöra rörelse för alla, oavsett kön, ålder, etnicitet eller funktionsvariation. Syftet är att skapa en god kamratanda präglad av rörelse och glädje med kvalitet för att vi ska må bra och utvecklas tillsammans.

Ändamålet med vår idrottsliga verksamhet är att träna och tävla i friidrott och göra så där du känner dig delaktig och betydelsefull oavsett ambitionsnivå. Genom vår verksamhet ska vi erbjuda en miljö som stimulerar välmående, utveckling och gemenskap samt aktivt verka för en dopingfri idrott.

1. Tävlingskommittén

Föreningen behöver utveckla tävlingskommittén med fler personer som är villiga att hjälpa till och engagera sig.

Målsättning:

-Arbeta på att få en fungerande tävlingskommitté för att i framtiden utöka arrangemangen.

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 utvärderingar av arrangemang.

1.1 Funktionärer

Varje medlem ska vara funktionär på ett arenaarrangemang och ett långloppsarrangemang per år. Vi är i behov av fler rutinerade och utbildade funktionärer och det är något vi behöver jobba vidare med.

Målsättning:

-Varje gren ska ha minst två potentiella grenledare/domare som är beredda att ta mera ansvar under tävlingsdagen och i tävlingsförberedelserna.

-Utbilda fler medlemmar inom en gren på föreningsnivå.

-Utbilda 1-2 nya starters.

Aktiviteter:

-Kansliets skicka ut obligatoriska listor där samtliga träningsgrupper tillsätter ett visst antal funktionärsplatser.

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.

Inomhusarenan är fortsatt en av landets absolut bästa tävlingsarenor, vilket öppnar upp stora möjligheter. Vi vill fortsätta att arrangera en tävling med elitfokus (Örebro Indoor Games) och en med nybörjarfokus (Tybblelundsspelen). Utomhusarenan GIH:s skick utesluter dessvärre arrangemangsmöjligheter utomhus. Grabbhalvan Örebro, 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.

Målsättning:

Arrangera tävlingar enligt tävlingsprogram för 2023.

Örebro Indoor Games

Tybblelundsspelen

Vårruset
Å-stadsloppet
Å-stadsloppet KidsRun

Aktiviteter:

-I samband med mindre tävlingar få till utbildningstillfällen av funktionärer.

Målsättning:

-Öka antalet deltagare

2. Kommunikation och marknadsföring

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

Internt: Fortsätta med information och kommunikation genom framför allt sociala medier.

3. Utbildning

Under 2023 ska vi fortsätta samarbetet med SISU och Södra Svealand, vilket kommer leda till en omfattande utbildningsverksamhet. Vi vill fortsätta att arbeta med andra områden såsom mental träning, kost, sömn, återhämtning och psykisk ohälsa

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.

Målsättning 2023

- Rapportera minst 600 SISU-timmar.
- Att minst 30 tränare går en extern tränarutbildning på sin nivå.
- Få fler grupper i klubben att genomföra SISU aktiviteter. Detta genom att fortsätta med att delge information om utbildningar genom mail och tränarmöten.
- Starta upp friidrottsskolor under höst- och /eller sportlov som en del av vår satsning på ungdomsverksamheten.
- Ta in externa föreläsare, men även engagera fler av våra duktiga tränare att hålla i utbildningar.

4. Tränings -och tävlingsverksamhet

4.1 Tävlingsverksamheten

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 så att fler vill prova på att tävla. Utbildningsverksamheten ska fungera så att vi i slutändan kan få fram fler och bättre deltagare på större mästerskap som SM. Det stora målet under 2023 är att fortsatt utveckla vår ungdomsverksamhet för att bygga grunden för en lyckad juniorverksamhet. 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.
- 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 för att nå sin fulla potential.
- Åka på fler gemensamma projekt-tävlingar.

Aktiviteter:

- Vi skall i god tid gå ut med information till aktiva och föräldrar, om kommande tävlingar under året.
- Fortsätta utveckla våra egna arrangemang kvalitetsmässigt och även marknadsföra dessa bättre.
- Marknadsföra lagtävlingar och projekttävlingar

Träning

Vi i KFUM Örebro Friidrott bedriver i huvudsak vår verksamhet i Tybblelundshallen. Här utövar vi friidrott tillsammans i våra träningsgrupper från barn till veteran. All friidrottsträning sker könsneutralt där flickor och pojkar tränar tillsammans. Träningen är allsidig och utvecklande men framför allt rolig.

4.2 Elitverksamheten

Tränare och aktiva tränar grenspecifikt med individuell inriktning. Tränare ska genomgå adekvat utbildning. Målet är att prestera som bäst vid SM-tävlingar eller större mästerskap. Vi har idag tillgång till en av Sveriges bästa friidrottshallar för träning och tävling. För att få fler elitaktiva till verksamheten måste vi också öka antalet tränare som kan ta sig an elitaktiva.

Målsättning:

- Skapa en attraktiv träningsmiljö för våra aktiva och tränare.
- Försöka behålla fler elitaktiva och tränare i klubben.
- Utveckla det medicinska nätverket

Aktiviteter:

- Ordning och reda i hallen, bra träningsredskap, skapa bättre gemenskap genom tränarrådsmöten
- Erbjuda bra utbildningsmöjligheter för våra aktiva och tränare.
- Tillsätta en arbetsgrupp med aktiva och tränare för att utveckla det medicinska nätverket.

4.3 Idrottsliga aktiviteter i olika åldrar**7-10 år**

Träning med fokus på lek och grovmotoriska övningar, allsidighet, glädje och gemenskap. Tränare ska genomgå utbildning 7-10 år. Tränare bör uppmuntra de aktiva att delta i våra egna tävlingar och för de äldre i den här gruppen även tävlingar utanför distriktet.

10-12 år

Träningen är friidrottsinriktad med fokus på att prova olika grenar. Tränare ska genomgå utbildning 7-10 år samt 10-12 år. Tränare bör uppmuntra de aktiva att delta i tävlingar inom distriktet och även tävlingar utanför distriktet. Grupperna bör ordna ett eget träningsläger under året (exempelvis övernattnig i hallen).

12-14 år

Träningen intensifieras, fokus på grundträning. Grenspecifik träning med hjälp av andra tränare. Tränare ska genomgå utbildning 12-14 år samt bli uppmuntrade till fortsatt utbildning. Träning bör ske även på sommaren. Tränare bör uppmuntra de aktiva att delta i tävlingar inom distriktet och även tävlingar utanför distriktet och de projektävlingar klubben deltar i. Läger anordnas i samband med Svealandsmästerskapen. Deltagande på Kraftmätningen. Grupperna bör ordna ett eget träningsläger i Sverige.

14-17 år

Grenspecifik träning, tränare och aktiva tränar grenspecifik träning med mer individuell inriktning. Tränare ska genomgå utbildning 14-17 år samt blivit uppmuntrade till fortsatt utbildning. Tävlingsprogrammet utökas med USM för de som fyllt 15 år och SM-tävlingar. Träningens målsättning bör främst vara att de aktiva skall delta i tävlingsverksamhet och ett nätverk skall byggas för att underlätta idrottssatsningen för dem som vill satsa. Från 15 års ålder finns möjlighet att delta på träningsläger som klubben arrangerar utomlands under våren.

Äldre juniorer – Senior

Grenspecifik träning, tränare och aktiva tränar grenspecifik träning med mer individuell inriktning. Tränare ska genomgå adekvat utbildning. Målet är att prestera som bäst vid SM-tävlingar eller större mästerskap.

Frame-Running & Sveagruppen

Dessa två grupper för funktionsnedsatta bedriver friidrottsinriktad träning med eller utan hjälpmedel. Tränare ska genomgå adekvat utbildning. Tränare bör uppmuntra de aktiva att delta i tävlingar inom och utanför distriktet

Målsättning:

- Skapa en attraktiv träningsmiljö för våra aktiva och tränare
- Arbeta för att få fler tränare/behålla tränare i klubben
- Att alla tränare erbjuds att gå på tränarutbildning på sin nivå

Aktiviteter:

- Ordning och reda i hallen, bra träningsredskap
- Erbjuda bra utbildningsmöjligheter för våra tränare.
- Informera tränare om de utbildningar som finns att tillgå.

5. Personal

Personal på kansliet är viktiga i möten med tränare, aktiva och andra intressenter i frågor som rör friidrott och administration. Kansliet arbetar tillsammans med hallkommittén med att klara av det driftavtal som klubben har med kommunen. Under friidrottsskolans genomförande så säsongsanställdes även extra personal.

Målsättning och aktiviteter:

- Det skall finnas en utsedd styrelseledamot som har personalansvar.
- Utvecklingssamtal och lönesamtal skall genomföras en gång per år.
- Arbetsplatsmöten skall hållas av medlemmar ur styrelsen med personalen en gång/månad.
- Information och kommunikation mellan styrelse och personal ska vara god.
- Planeringsdagar genomförs 2 gånger/ år

6. Hallkommittén

Hallkommittén kommer att:

- Hantera investerings och underhållsfrågor

6.1 Försäljning

- Uppdatering av bef. sponsor och hyreskontrakt
- Bearbetning av presumtiva intressenter för sponsring