

Verksamhetsplan

2025



FRIIDROTT

Vi är KFUM Örebro Friidrott

Med gemensamma insatser i alla dess former bygger vi tillsammans upp vår förening. Inom träning, arrangemang och ledning arbetar vi gemensamt för att skapa en gemenskap. Oavsett vilket stadium ditt engagemang befinner sig på är det ovärderligt för den verksamhet som vi bedriver.

Samtliga aktiva i vår förening är beroende av medlems-engagemanget och i synnerhet sina tränare och ledare. Alla ledare har ett stort ansvar, förtroende samt betydelsefullt värde oavsett på vilket stadium de verkar. Alla aktiva ska känna lika stort värde oavsett på vilken ambitionsnivå man befinner sig på.

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 för att prova nya utmaningar och 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 att 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. Tränings -och tävlingsverksamhet

1.1 Tävlingsverksamheten

Det är främst genom tävlingsverksamheten som klubben visar upp sig inom friidrotten och medialt. Klubben har många aktiva som tävlar, alltifrån de yngsta till elit och veteraner. Ambitionen är att fler ska prova på att tävla och även vilja fortsätta med det. Det är viktigt att nybörjare får stöd att våga prova på att tävla på hemmaplan då inte allt kring tävlingar är självklarheter för alla. För de äldre ungdomarna och elitaktiva är det viktigt att de får bra förutsättningar att tävla, för att klubben ska få fler deltagare på större mästerskap såsom SM.

Målsättning:

- Öka antal tävlande i alla åldrar. Under 2024 hade klubben 161 aktiva¹ (födda 2012 och tidigare) som tävlade i en eller flera tävlingar.
- Öka antal tävlande på större mästerskap. Under 2024 hade klubben 41 deltagare utomhus och 31 deltagare inomhus på USM, JSM och SM.

Aktivitet:

- Öka tävlingsdeltagandet genom att nå ut till grupper om kommande tävlingar och framför allt egna tävlingar.
- Öka kunskapen hos ledare och föräldrar kring tävlingsmoment genom riktade informationsinsatser och prova-på-tävlingar.
- Genomföra interna tävlingar med fokus på de yngsta.
- Öka mängden deltagare på samtliga SM-sammanhang och ta fler poäng i SM-standaren jämfört med föregående år genom att rekrytera fler ledare och utbilda våra ledare. 2024 tog vi 9,75 poäng.
- Fortsätta åka på två gemensamma projektävlingar under året för att skapa gemenskap kring tävlingar.

1.2 Träningsverksamhet

Vi bedriver huvudsakligen vår verksamhet i Tybblelundshallen. Här utövar vi friidrott tillsammans i våra träningsgrupper, från barn till veteran. Genom projektet Idrottsklivet/Miniorlandslaget bedriver vi även friidrott för barn i Baronbackarna och Oxhagen. All friidrottsträning sker könsneutralt där flickor och pojkar tränar tillsammans. Träningen är allsidig och utvecklande men framför allt rolig. Vi tränar tillsammans och sida vid sida, motionärer och elit, unga, seniorer, veteraner och Frame Running. I klubben är alla lika viktiga.

Målsättning:

- Få aktiva att stanna kvar i föreningen och fortsätta med friidrott.
- Få fler att prova på friidrott och bli medlemmar. 2024 hade vi 717 medlemmar.

Aktiviteter:

- Starta upp nya grupper.
- Ha regelbundna tränarrådsmöten för att få bra samarbete mellan grupper.
- Genomföra ett par gemensamma arbets- och trivselkvällar.

¹ Uppgifter från friidrottsstatistik.se. Statistik över antal tävlande som är yngre än 12 år finns inte sammanställda pga. integritetsskäl.

- Fortsätta med friidrottsskola och Idrottsklivet/Miniorlandslaget som är en viktig aktivitet för att få fler barn att prova på friidrott.

1.3 Elitverksamheten

I klubbens elitverksamhet tränar de aktiva grenspecifikt med individuell inriktning. Träningen ska ske med tränare som har adekvat utbildning. Det är 23 aktiva som tillhör elitnivå. Klubben har erfarna och kunniga tränare, men för att kunna öka antalet elitaktiva måste det finnas fler tränare.

Målsättning:

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

Aktiviteter:

- Skapa bättre gemenskap och samarbete genom regelbundna tränarrådsmöten.
- Erbjud bra utbildningsmöjligheter för våra aktiva och tränare.
- Utveckla samarbete med universitetet för att locka tränare.
- Utveckla det medicinska nätverket tillsammans med elitaktiva och tränare.

2. Arrangemang

Klubben har en lång tradition och därmed en gedigen erfarenhet av att arrangera både friidrottstävlingar och lopp. Tybblelundshallen är en av landets bästa tävlingsarenor, vilket ger oss stora möjligheter att arrangera olika SM- och regionsmästerskap. Genom att erbjuda ett par friidrottstävlingar - Indoor Games och Tybblelundsspelen - ger vi stora möjligheter för våra aktiva att tävla på hemmaplan. Vårruset och Å-stadsloppet är populära löparlopp där antalet deltagare har ökat under senare år efter nedgången vid pandemin.

Målsättning:

- Arrangera tävlingar enligt tävlingsprogram för 2025:
 (Örebro Indoor Games)
 (Tybblelundsspelen)
 Vårruset
 Parkrun (Miniorlandslaget)
 Å-stadsloppet
 Örebro Indoor Games (2026)
 Tybblelundsspelen (2026)
- Söka SM-tävling eller regionmästerskap inomhus 2026.
- Öka antalet deltagare på våra arrangemang.

Aktivitet:

- I god tid planera för föreningens arrangemang.
- Säkerställa i god tid att det finns tillräckligt med funktionärer.
- Utvärdera efter varje arrangemang genom att samla in synpunkter från grenansvariga och övriga funktionärer.

- Marknadsföra arrangemangen på ett kostnadseffektivt sätt.

3. Funktionärer

För att klubben ska kunna genomföra arrangemang behövs det vid varje tillfälle funktionärer. Alla medlemmar ska ställa upp som funktionär på minst två av klubbens arrangemang. Funktionärerna bidrar inte bara till att arrangemangen kan genomföras på ett proffsigt sätt utan även till att öka sammanhållningen i klubben.

Målsättning:

- Alla medlemmar ska ställa upp två gånger per år som funktionärer.
- Öka gemenskapen och samarbetet vid arrangemang.
- Varje gren ska ha minst två potentiella grenledare/domare som är beredda att ta mera ansvar under tävlingsdagen och i tävlingsförberedelserna.
- Öka antalet tävlingsledare.
- Öka antalet starters.

Aktiviteter:

- Funktionärslistor samlas in i god tid innan arrangemangen för året (efter sommaren).
- Utbilda grenledare och domare i de grenar där behov finns, genom att vara med och prova på grenledarrollen ihop med utbildad grenledare.
- Utbilda 1-2 nya starters, genom en prova på kväll i hallen.
- Utbilda fler som kan ta ansvar som tävlingsledare, genom att vara med och prova på tävlingsledarrollen.

4. Kommunikation och marknadsföring

Kommunikation är viktig både inom föreningen och med företag och organisationer. Sponsring är ett sätt att få in mer medel för att bedriva en bra förening.

Målsättning:

- Behålla och utöka antalet sponsorer.
- Kommunikationen inom föreningen ska fungera bra och alla ska ha möjlighet att ta del av relevant information i god tid. Fortsätta utveckla vår hemsida med mer information om träning mm.
- Behålla och utöka antal externa bokningar av hallen under dagtid.

Aktivitet:

- Bearbetning av företag och organisationer beträffande sponsring.
- Förbättra kommunikationen inom föreningen utifrån olika målgruppers behov. Använda Laget.se som den primära informationskanalen.
- Utveckla och göra en mer attraktiv hemsida.
- Marknadsföra till skolor och företag om möjligheten att boka hallen dagtid.

5. Utbildning

Under 2025 ska vi fortsätta samarbetet med SISU och Södra Svealand när det gäller utbildningar till både tränare och aktiva. Vi vill fortsätta att arbeta med andra områden såsom mental träning, kost, sömn, återhämtning och psykisk ohälsa. Vi har många duktiga tränare och aktiva i föreningen, om vi drar nytta av det kan vi hjälpas åt att utbilda varandra även på hemmaplan.

Målsättning:

- Få fler tränare att vidareutbilda sig för att höja kompetensen bland tränarna.
- Öka kunskapen hos aktiva, tränare och föräldrar om mental träning, kost, sömn, återhämtning och psykisk ohälsa.
- Erbjuder fler grenspecifika utbildningar.

Aktivitet:

- Rapportera in SISU-timmar.
- Inventera hur många tränare som har gått rätt utbildningsnivå och göra en plan för att utbilda fler på rätt nivå.
- Ta in externa föreläsare t.ex. via SISU, men även engagera fler av våra duktiga tränare att hålla i utbildningar.

6. 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. Extrapersonal anställs under friidrottsskolan. Till friidrottsskolan tar klubben emot feriepraktikanter från kommunen.

Målsättning:

- Fortsätta ha personal som trivs och som är spindlarna i nätet när det gäller möten med tränare, aktiva och andra intressenter.
- Personalen ska ha möjlighet att ta egna initiativ för att utveckla verksamheten framåt.
- Att få så många av klubbens medlemmar som extrapersonal till friidrottsskolan.

Aktivitet:

- 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 i kvartalet.
- Annonsera jobb till friidrottsskolan via hemsidan/mejl.
- Planeringsdagar genomförs två gånger per år.

7. Tävlingskommittén

Tävlingskommittén sköter och utvecklar klubbens arenatävlingar och samordnar funktioner inför större arrangemang. Föreningen har en fungerande tävlingskommitté med representanter från styrelse, personal och andra medlemmar. Kommittén eftersträvar alltid att få till så bra arrangemang som möjligt från barn- och ungdomsnivå upp till SM-nivå.

Målsättning:

- Att ha en fungerande tävlingskommitté för att anordna välordnade arrangemang oavsett nivå.

Aktiviteter:

- Träffas vid utvalda tillfällen för att "brainstorma", diskutera, planera och arbeta fram en plan som ska göra våra arrangemang bättre.
- Regelbundna utvärderingar av arrangemang med grenledare, ansvariga och kanslipersonal.

8. Hallkommittén

Hallkommitténs uppgift är att hantera investerings- och underhållsfrågor i hallen samt ansvara för sin egen budget. Kommittén har även i uppgift att arbeta för en ny utomhusarena.

Målsättning:

- Fortsätta ha god dialog med aktiva och tränare för att anpassa inköp efter behov.
- Fler aktiva och tränare ska känna till hallkommittén och dess uppdrag.

Aktivitet:

- Fortsätta investera i nya materielinköp och underhålla befintlig materiel i hallen.
- Under året genomföra en ny grundlig inventering av all materiel.
- Informera om hallkommitténs uppdrag på tränarrådsmöten och i andra sammanhang.