



Tibro Konståkningsklubb är en väletablerad idrottsförening i Tibro Kommun, grundad 1967 av Lars Gustavsson. Alla medlemmar är lika värdefulla och alla bidrar till klubbens välbefinnande och framåtanda
Vi satsar hårt på att bedriva en verksamhet med hög kvalité.
Vårat mål är att utveckla konståkare i alla åldrar och på olika nivåer.

Föräldrainformation konståkning



Föräldrar med kunskap och kompetens



Föräldrainformation



❖ Kunskap

En förståelse för komplexiteten i konståkning

❖ Kompetens

Förstå och hantera rollen som idrotts/konståkningsförälder

❖ Självklart → Vi-klart

Alla ska förstå



Fördelar Konståkning

- Allsidig träning

- Konståkning
- Koordination
- Gymnastik
- Rörlighet
- Styrka
- Kondition
- Rytmt, musikalitet

- Kamrater

- Roligt

- Utveckling

- Lära sig hantera med och motgång

- ...och mycket mer

Tränarroll



- Representerar kunskap och expertis inom konståkning
- Utvecklar åkare utifrån deras nivå, förutsättningar och mål
- Ansvarar för att träningarna håller hög kvalitet
- Har en tydlig struktur för klubben, förankrad hos styrelsen
- Planerar säsongens aktiviteter och träningar
- Aktivt söker ny kunskap genom utbildningar och fortbildningar
- Förmedlar relevant information tydligt och effektivt
- Fungerar som förebilder för åkarna
- Visar respekt för alla människor, gillar människor

Föräldraroll



- Förståelse för sporten, kunskap
- Respekterar de olika rollerna i konståkning
 - Tränare, styrelse, domare, åkare, andra föräldrar m.m.
- Respektera rama, regler (klubb, SKF)
- Stötta era barn i sin idrott
- Acceptera struktur och planering som klubben har
- Förståelse av utveckling av åkare (alla är olika)
- Din/Er roll i klubben

Styrelsen roll



- Tycka om konståkning
- Gemensamt syfte (årsmöte, tränare, aktiva, styrelse)
- Skapa förutsättningar för att nå uppsatta mål
- Etablera ramar och regler för en välfungerande klubb
- Visa respekt för alla inom klubben
- Vara medveten om de resurser som krävs för att uppnå klubbens målnivå

Åkarens roll



- **Tycka om konståkning**
- Acceptera, förstå ramar/regler i grupp och klubben
 - Tider
 - Lyssna, härma
- Kamratskap
- Lära sig om sporten
- Förstå medgång och motgång (mha tränare, föräldrar)

Kommunikation



Den viktigaste nyckeln för en väl fungerande klubb!

- Styrelse
- Tränare
- Åkare
- Föräldrar

Typ av kommunikation:

Samtal, diskussioner, instruktioner, information, feed-back, åsikter

Former:

Konversation, kroppsspråk, mail, sms, intern kommunikation

Gruppstruktur

Sk-skola 1-2 ggr/v

Konståkningsskola 3+1

Utvecklingsgrupper U3, U4

Utvecklingsgrupper U5, U6

A-nivå

Grundläggande färdigheter

Grundläggande färdigheter
Färdighetsnivå

Krav/ Kunskap för A-åkare
Tävlingsprotokoll/ Test

Vinnande koncept



- Hög kompetens på tränare!!
- Tränare samarbetar (röd tråd)
- Organiserar träningar efter åkare behov oavsett grupptillhörighet
- Många på is
- Uppmärksamhet ALLTID
- Uppmärksam i tid ,kan variera efter behov
- Stimulerande miljö (tempo, intensitet, ser bra åkare)

Vinnande koncept



- Inlärninö: V (visuell) visar åkare kan härma
A (auditiv) pratar
K (kinestetisk) förmedlar fysisk känsla
- De viktigaste sinnen för inlärninö är involverade, alla barn är olika
- Feed-back: Är sorterad, innebär bara information som åkare har nytta av för att utvecklas

Tävlingsstruktur



Slingauppvisningar

System 1-4 (4 är högsta nivå)

Inom varje system färger

Inom varje färg åldersindelning

Hur mycket ska man träna?



Beror på flera parametrar:

- Ålder
- Mål, Vilja
- Resurser (klubb, familj)
- Träningsnivå

Är det farligt att träna mycket?

Vår uppfattning är; Nej inte om det görs på rätt sätt, med rätt kompetens.