

## **Minnesanteckningar från föräldramöten 10/1 och 11/1 2024 i Curlinghallen Borås ishall.**

*Chefstränare Ann-Marie hälsade alla välkomna*

### **§ 1 Nya gruppindelningen och förändringar kring detta**

Tränarteamet har beslutat att prova ut ett nytt system för hur vi i vår klubb ska dela in åkarna i jämnare grupper. Efter att SKF lade ner testsystemet har en arbetsgrupp där utformat ett nytt nivåsystem inom svensk konståkning, kallad "Tränarguiden". I detta mycket omfattande dokument beskrivs utförligt vilka färdigheter åkarna behöver bemästra på varje nivå, från ren skridskoskola upp till elit. Skalan som använde löper från "Skridsko 1" till "Internationell nivå". Vi kommer nu att implementera tränarguiden och anpassa den efter vår klubbprofil och veckorna 2–5 har vi delat in åkarna efter dessa nya parametrar. Efter NM kommer vi att göra vissa revideringar och återigen se över gruppindelningen. Säkerligen sker ytterligare en justering innan säsongsavslutningen i maj. Vi provar detta system nu så vi hoppas att alla kan ge det ett par månader att sätta sig, vi är övertygade om att alla åkare kommer att landa bra inom detta om vi ger dem (och oss) lite tid att förstå och känna efter.

Fördelar med att testsystemet slopats är ju många, vi slipper betala dyra tester, jaga domare och testtillfället, utsätta åkarna för extra press mm. Det är ju dessutom gynnsamt för åkarna att inte vara fast på en nivå bara för att de exempelvis tidigt i karriären satsade hårt och tog A-tester, kanske senare tar skolan mera tid och nu är det alltså tillåtet att då trappa ner satsningen och tävla på en lagom nivå. Detta är ju skapat med förhoppningen att flera åkare ska stanna längre inom konståkningen och fortsätta genom tonåren och upp i vuxen ålder.

Nu blir nivåerna flytande och åkarna som vill avancera snabbt kan göra det och åkare som vill trappa ner under en period kan göra det. För oss blir det direkta fördelar – vi får jämnade grupper och med ökad tillgång till tränare kan vi även skapa mindre grupper och arbeta utifrån en mera individanpassad modell.

### **Hur har då grupperna delats?**

För C-åkare och yngre förberedande konståkare gäller som bas vilka färdigheter som varje åkare har utifrån nivåerna i tränarguiden. Efter det tittar vi på intresse, närvaro (is och fys), träningsvilja, motivation och mål.

För tävlingsåkare som kör IJS system tittar vi på judges score från utförda tävlingar samt aktuell nivå utifrån tränarguiden. Ett klart element skall utföras korrekt på 4 av 5 försök för att räknas. Även här tittar vi på intresse, närvaro (is och fys), träningsvilja, motivation och mål.

Om åkare eller familjer undrar över grupper och nivåer kommer det att tydligt kunna förklarats precis var en aktuell åkare befinner sig i utvecklingen, allt blir väldigt tydligt och rättvist. Så fort att SKF slutgiltigt har spikat hela tränarguiden kommer den att publiceras överallt i svensk konståkning.

Vi håller även på att utarbeta ett tydligt policydokument som ska komplettera hur modellen ska se ut i vår klubb.

Nästa säsong när vi räknar med mycket flera istimmar kommer allt vara på plats och



bli väldigt bra. Vi har talat med åkarna om detta nya system och kommer fortsätta att göra det hela vägen så att allt står klart, vi svarar på frågor. Utvecklingssamtal kommer att kunna bokas under våren för dem som behöver och vill. Äldre åkare väljer själva hur de vill sköta kontakten med klubben, själva eller via föräldrar.

Vårt nya åkarråd kan också fungera som ytterligare en länk mellan aktiva och ledningen.

## § 2 Schemat

Fram till vecka 5 – NM med show söndag – kommer det att vara oregelbundet schema, detta för att vissa program behöver mera/mindre tid att öva in, vi måste samla åkarna på samma tider, vi måste ha flera tränare på isen varje pass. Efter NM kommer det nästan direkt ett sportlov som också innebär lite ändrade tider. Vi räknar med att från vecka 8 kunna ha ett någorlunda fast schema och jämna, bra grupper!

Vi har en del tider som är svåra att fylla exempelvis torsdag och fredag från 14.00. Generellt måste vi fördela tiderna utifrån ålder och normal längd på skolschemat, detta innebär att ju äldre åkarna är ska vi försöka hitta tider så att det passar skolschemat, gäller oavsett nivå. Vi vill att alla ska ha samma chans att träna.

Sen ankomst till träningspassen är ett problem som vi måste lösa, tidiga tider som krockar med skolan kan vara ok att komma för sent – (rådfråga alltid tränaren om det behövs ett byte av tiden). Men helger, senare tider, sen ankomst efter exempelvis spolpaus accepteras inte! Det är mycket störande för gruppen och oss tränare som påbörjat träningen och förklarar övningen när det droppar in åkare första 5–10 minuterna varje pass. Det får även negativa konsekvenser för åkaren själv som missar viktig information. Vi ber alla familjer ta upp saken hemma med åkarna, så hoppas vi att detta får ett slut.

Om ett ispass med den egna gruppen krockar med skolschemat skall ni alltid kontakta Ann-Marie och upp göra ett byte av tid, detta är sedan permanent så länge tiderna krockar. Inga byten av tider utom just dessa kommer att tillåtas under våren. Vi har så många åkare som vill träna att många ispass redan är fulla. Vi har kö i skridskoskolan med barn som vill flytta upp och börja med konståkning, trycket på tiderna är högt. Ett byte kommer alltid att ske till en grupp på lägre nivå.

Morgonträningarna kommer att fördelas lite mera utifrån vilka åkare som har störst behov av flera tider, i mån av plats kan övriga intresserade delta och nivån fungerar.

”Alla som kan” tider är tills vidare borttagna, eventuellt kan de dyka upp igen efter NM.

## § 3 Fysträningen i klubben

Närvaron är väldigt låg på klubbens fyspass – dessa ska prioriteras lika högt som ispassen. Fysträningen bedrivs både som grenspecifik teknikträning och styrka/konditionsträning. Alla bitar behövs för att åkarna ska kunna utvecklas maximalt och nå sin individuella potential. En annan aspekt är att otränade åkare är betydligt mera sårbara för skador och olyckor. En rätt tränad kropp är ett måste inom komplexa tekniksporter – vilken konståkning ju definitivt är en. En stel kropp riskerar sträckningar. Att orka åka programmet i sin helhet med alla element på tävling är ju också helt avgörande för resultat och upplevelse av den egna prestationen. Vi vill att



tävlingsåkare blir sporrade av tävlingar och får med sig användbar feedback hem.

Vi vill att alla familjer pratar igenom detta och motiverar åkarna att delta i fysträningarna nu i våren – så lyfter vi närvaron tillsammans!

Vi kommer även att testa en modell där vi lägger ledarledd uppvärmning ca 20 minuter inför träningspassen samt ledarledd nedvarvning/stretch ca 20 minuter efter träningspassen – detta för att lära våra åkare hur de ska ta hand om sin kropp och förebygga skador. Så ett träningspass på 1 timma tar då 1,30 med alla bitar inräknade, lämning/hämtning ska då planeras efter detta. 1–2 hela fyspass kommer också att ligga på varje grupp. Håll utkik i schemat efter NM.

Tills vidare har vi pausat all extern fysträning/dansträning. Istiderna har blivit dyrare och vi har återigen en full tränarstab som ska avlönas. Så budgeten måste justeras först innan ytterligare kostnader kan läggas på. Dessutom vid kontroll av närvaron på dessa pass kunde konstateras att intresset var ganska lågt tyvärr. Eventuellt kommer dansträningen tillbaka på eftersäsongen eller till hösten. Vi återkommer om det. Den som saknar dansträning kan ju anmäla sig till en danskurs på en dansskola.

#### **§ 4 Teknikträning och hopp**

Några åkare har märkt av att vi dragit upp grundträningen och minskat på hoppträningen temporärt, detta är ett försök att bygga solida grunder och stärka åkarna. Vi är inne i en period med uppvisningar och lov så det är läge att fokusera på dessa bitar nu. Vi har haft internkurs med alla utbildade yngre tränare i klubben, vi kommer att arbeta åt samma håll och få en bättre helhet i teknikdelen. Tids nog kommer hopptechnik tillbaka i planen. Allt har sin tid.

#### **§ 5 Skridskor**

Vi vill påminna om att den som ska köpa skridskor gärna får hjälp att mäta fötterna samt rådgivning om val av känga/skena. Det är väldigt viktigt att skridskorna sitter bra på fötterna och att skenorna överensstämmer med åkaren nivå. Slipning bör ske kontinuerligt över säsongen, beroende på nivå från 2 ggr/termin till 3-4 kanske. Beror mycket på träningsmängd och nivå. Om skridskorna blir för slöa mellan slipningarna tar det längre tid att åka in dem igen. Planera slipningarna så att det är vasst men inte nyslipat inför tävlingarna. Skydden är till för att skona skenorna och påminn åkarna om att torka och dra på skenskydden efter varje ispass.

#### **§ 6 Sommarträning**

Ann-Marie jobbar veckorna 25, 26 och 29 på externa läger, Tomas jobbar 25 och 26 externt. Alla tränare jobbar vid uppstartsveckorna 32 och 33 – hemma i Borås. Det är väldigt positivt med lägerträning och rekommendationen är ju minst en lägervecka på lägsta nivå, sedan stigande antal baserat på nivå, satsning och intresse. Rådfråga alltid Ann-Marie angående sommarplaner.

#### **§ 7 NM**

Funktionärer behövs fortfarande – svårast läge har vi onsdagen och torsdagen men allt är välkommet. Vi vädjar till alla familjer att kolla upp om ni har möjlighet att ställa upp ytterligare. Kontakta evenemangskommittén som tillsätter volontärer i alla grupper.



### **§ 8 Inspirationsdag**

Söndagen den 28/1 kommer svenska mästare Josefin Taljegård hit till oss och ska jobba med våra åkare hela dagen. Detta blir ett jättelyft och vi hoppas att många åkare vill dela den här dagen med oss! Ett separat schema för inspirationsdagen kommer! Gäller från nivå skridsko 1 och uppåt.

*Ann-Marie tackade för visat intresse!*

*Vid protokollet /Pia*

