



VÄLKOMMEN TILL KLUBBEN!

Mälarstadens Konståkningsklubb vill skapa en sån inspirerande miljö för åkare, tränare och föräldrar som möjligt. Därför har vi arbetat fram denna värdegrund. Vi önskar att alla våra medlemmar tar del av dokumentet.

En gång per år ser föreningen tillsammans med medlemmar över värdegrunden och reviderar den.



VÄLKOMMEN TILL KLUBBEN!

Om organisationen

Mälarstadens Konståkningsklubb (MKK) är en ideell förening som inte bara lägger stort fokus på att utveckla konståkningen, utan även den sociala kompetensen i kombination med fysisk träning. Var och en av våra åkare ska trivas på isen och ha möjligheten att utvecklas till den konståkare hen vill bli.

Klubben strävar efter ett nära samarbete mellan tränare, styrelse och föräldrar. Positivt engagerade föräldrar främjar en god sammanhållning i klubben.

Vår syn på träning är: fokus på **kvalitet framför kvantitet**. Det innebär att vi förväntar oss att likväl tränare som åkare känner glöd och gör sitt bästa på isen.

MKK lägger stor vikt vid utbildning och pedagogik. Alla våra grupper har utbildade tränare som ständigt utvecklas genom kontinuerliga möten, workshops, föreläsningar och vidareutbildningar.

MKK bildades sommaren 2011. Träningarna bedrivs på Rocklundaområdet i Västerås. Storleksmässigt vill vi vara en förening som är kring 120 aktiva medlemmar med en tävlingsgrupp på ungefär 50 tävlingsåkare.

Våra tre ledord

Svenska Konståkningsförbundets har tagit fram tre värdeord som ska representeras i sporten, och dessa står självklart även MKK för. Orden är **glädje, glöd och gemenskap**.



GLÄDJE

Vi har en härlig stämning i klubben. MKK lägger stort fokus vid de aktivas sociala kompetens i kombination med fysisk träning. Genom att blanda tävling, show, spex och lek skapar vi en hälsosam glädje på isen för alla åldrar.

GLÖD

MKK jobbar för att inspirera barn och ungdomar till ett livslångt idrottsintresse, samt bibehålla våra åkares konståkningsintresse så att de i framtiden vill fortsätta som tränare, domare eller styrelsemedlem.



GEMENSKAP

MKK strävar efter att vara en förening med familjekänsla, där våra äldre åkare agerar faddrar som de yngre kan se upp till. Alla ska känna sig välkomna med ledorden demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.



ETT ÅR MED MKK



= HUVUDSÄSONG (HT + VT)
Bestämda träningsdagar på is och mark. Tävlingar, uppvisningar och tester genomförs. Säsongen är uppdelad i två terminer (höst/vår).

= EFTERSÄSONG
I huvudsak markträning, samt isträning, med fokus på fysik, teknik, rörlighet, motorik samt fystester utifrån SKFs mall. Utvecklingssamtal hålls.

= LÄGERPERIOD / VILA
Viktigt att hålla sig aktiv och hitta suget för kommande säsong. Här väljer många åkare att åka på träningsläger.

= FÖRSÄSONG
Uppstartsträning (v. 28-32), läger (v. 32-33).

= UTVECKLINGSSAMTAL
För våra tvälingsåkare.

= HALLOWEEN-DISCO PÅ IS
Lek och bus för alla medlemmar.

= JULUPPVISNING
Varje år i december medverkar alla klubbens åkare i juluppvisningen.

= ISSHOW/VÅRAVSLUTNING
Varannat år sätter vi upp en stor show, åren däremellan har vi våravslutning.

Klubbens träningsgrupper

De flesta av MKKs åkare tar sina första skär i skridskoskolan. Efter några säsonger i skidskoskolan kan barnen själva välja om de vill fortsätta med konståkning i våra fortsättningsgrupper, eller använda sina skridskokunskaper i en annan isidrott.



Skridskoskolan

I skridskoskolan blandas lek och koordination med grundläggande skridskoåkning. Gruppen övar på konståkningsmärkena enligt Svenska Konståkningsförbundet.

Fortsättningsåkare

MKK har fortsättningsgrupper som erbjuds efter skridskoskolan. Fortsättningsgruppen börjar träna på konståkning och åkarna introduceras för tekniska element i samband med dans, uppvisning och kreativitet på isen.



Tävlingsåkare

MKK har en tävlingsgrupp (förkortat TG), med olika ansvarstränare vars initialer utgör gruppens namn. Varje åkare tränar 3-5 dagar i veckan. Åkare som vill träna mer får i samråd med tränaren se över dessa möjligheter.

Veteraner

MKK vill behålla sina åkare så länge som möjligt, därför erbjuder vi en träningsgrupp för tidigare tävlingsåkare, som valt att sluta med tävlingsmomentet. Fokus ligger på egen träning och show.



Hobbygrupp (f.d. vuxengruppen)

MKK har en hobbygrupp som erbjuder isstid och träning åt vuxna. Här samlas både nybörjare (över 15 år) som i vuxen ålder vill lära sig konståkning, och f.d. åkare som vill träna upp gamla konster.

Våra åkare börjar sin resa i skridskoskolan.
För vuxna nybörjare erbjuds hobbygruppen.





Märken och att ta av sig hjälmen

I skridskoskolan, hobbygruppen och våra F-grupper jobbar vi efter Svenska Konståkningsförbundets märken. Märkena kommer i form av en pin med en figur som heter Leo. Totalt finns åtta märken där varje färg representerar en ny svårighetsgrad.

För att erövra märken ska åkaren visa upp sina färdigheter i olika grundläggande skridskoskoleövningar. Märkena tas i turordning i samband med märkestagning. Vid märkningstagning brukar en tränare från en annan träningsgrupp besöka isen. Det är då gästtränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har klarat motsvarande Leo-märke. Varje avklarad märke (pin) kan köpas för 50 kr av ordinarie tränare.

Efter sista märket (8) är det ett samråd mellan tränare, föräldrar och åkare om man är redo att ta av sig hjälmen. Vissa åkare väljer att använda speciella vadderade skyddspannband under en övergångsperiod.

Nästa steg för åkaren är SKFs tävlingstest som förbereder för att börja åka i tävlingsgrupp.

Snabb ordlista

Ibland förekommer dessa förkortningar

SKF = Svenska Konståkningsförbundet
S-skola = skridskoskola
F-grupp = fortsättningsgrupp
TG = tävlingsgrupp

SVENSKA KONSTÅKNINGSFÖRBUNDETS MÄRKEN



BESKRIVNING
OCH KITERIER
FINNS ÄVEN PÅ
MKKS HEMSIDA
UNDER GRUPPER >
SKRIDSKOSKOLA

MKKs skridskoskolemärken

Skridskoskolemärket är en pin med en figur som heter Leo och är framtaget av Svenska Konståkningsförbundet. Leo finns i åtta olika färger och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning (1 = lättaste och 8 = svåraste). För att erövra märken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövrar i turordning i samband med märkestagning där en tränare från en annan grupp brukar besöka skridskoskolan. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövrat motsvarande Leo-märke. Varje avklarad märke (pin) kan köpas för 50 kr av ordinarie tränare.

Efter sista märket (8) är det ett samråd mellan föräldrar och åkare om man är redo att ta av sig hjälmen.



Märke 1
Glada fötter/hälarna pussas/pingvängång framåt – gång framåt
Tårna pussas/pingvängång bakåt – gång bakåt
Jämfota hopp



Märke 5
Slalom på två fötter bakåt. Höftbredd mellan fötterna.
En piruett en fot 2-3 varv, valfri ingång (med fart från cirkeln)
Trea på två fötter, höger samt vänster
T-släp (ej djupt), släpa frifoten tills farten tar slut



Märke 2
3 st Bubblor framåt i direkt följd
Köttbulle, minst 90 grader i 2-3 sek
Stillastående korsa över en fot i båda riktningarna



Märke 6
Åkning med glid framåt o bakåt
Flygplan på bäge i 2 sek på höger och vänster ben, friben höfthöjd
Skjuta hare 90 grader
Tupp bakåt på cirkel 4 sek, båda benen



Märke 3
3 st Bubblor bakåt i direkt följd
Broms på något sätt, skrapa snö
Harhopp på cirkel
Stå på ett ben i 4 sek, båda benen, frifoten vid hälen (åk på bäge, yterskär)



Märke 7
Saxning framåt, tillåtet med lite taggar
Landningsposition bakåt 2-4 sek, båda benen
Hoppa stillastående ½ varv åt höger och vänster, två fötter
Chassé bakåt (jobba med knä)



Märke 4
Slalom framåt på två fötter
Tupp framåt i 4 sek, visas på båda benen, på cirkeln
Chassé framåt på cirkel (jobba med knä)
Snurr på två fötter 2-3 varv, ingång med fart från cirkeln



Märke 8
Flygskär cirkel 4 sek, fribenet i höfthöjd. Visa på båda benen, minst ett godkänt.
Saxning bakåt - tillåtet med lite taggar
Trea hopp - stillastående eller med fart, höger eller vänster
Piruett på ett ben 2-3 varv med rätt ingång

Utdrag ur Svenska Konståkningsförbundets föräldrahandbok "Allt vara konståkningsförälder", september 2015.
Dokumentet är anpassat och uppdaterat av MKKs tränare, september 2018.

#skatesweden

Träningsmängd och målsättning för grupperna

GRUPP	MÅLSÄTTNING	TRÄNINGSMÄNGD
S-skola + F1	- Grundläggande skridskoåkning - Lek - Koordination - Märken 1-4	Ispass 1 gång i veckan under huvudsäsong
F2 + F3	- Fortsatt märkestagning - Koordination och rörlighet - Slinga och improvisation till musik - Lek - Grundläggande off-ice-kunskaper (rotation, landning, flygskär, hopptechnik)	- Is 2-3 ggr i veckan + fys 1-2 ggr i veckan - Tränar under huvudsäsong och eftersäsong - Frivilligt att anmäla sig till MKKs läger
Hobbygrupp	- Grunder i konståkning - Jobba efter märken - Individuella mål efter erfarenhet och kapacitet	Ispass 1 gång i veckan under huvudsäsong
Veterangrupp	Gruppmål med fokus på isshow, samt enskilda mål	- Is 1-3 ggr/veckan. - Tränar huvudsäsong med frivilligt deltagande på försäsong och eftersäsong.
Tävlings-åkare	Individuell målsättning	- Tränar samtliga säsonger - Deltar på MKKs läger och gärna minst ett ytterligare läger - Modifierad utvecklingstrappa utifrån klubbens kapacitet i nuläget*

* Istiderna inom klubben fördelas rättvist mellan olika åldrar och nivåer, ju högre ålder och nivå desto mer istid får en grupp/ åkare. Grupperna är indelade efter ålder och nivå.



Vision: A-kapacitet

MKKs vision är att bedriva verksamhet från skridskoskola till A-åkare.

För att nå full A-kapacitet jobbar vi för mer istid, fler utrymmen för fysträning, fler tränare med engagerat ledarskap och hög utbildning.

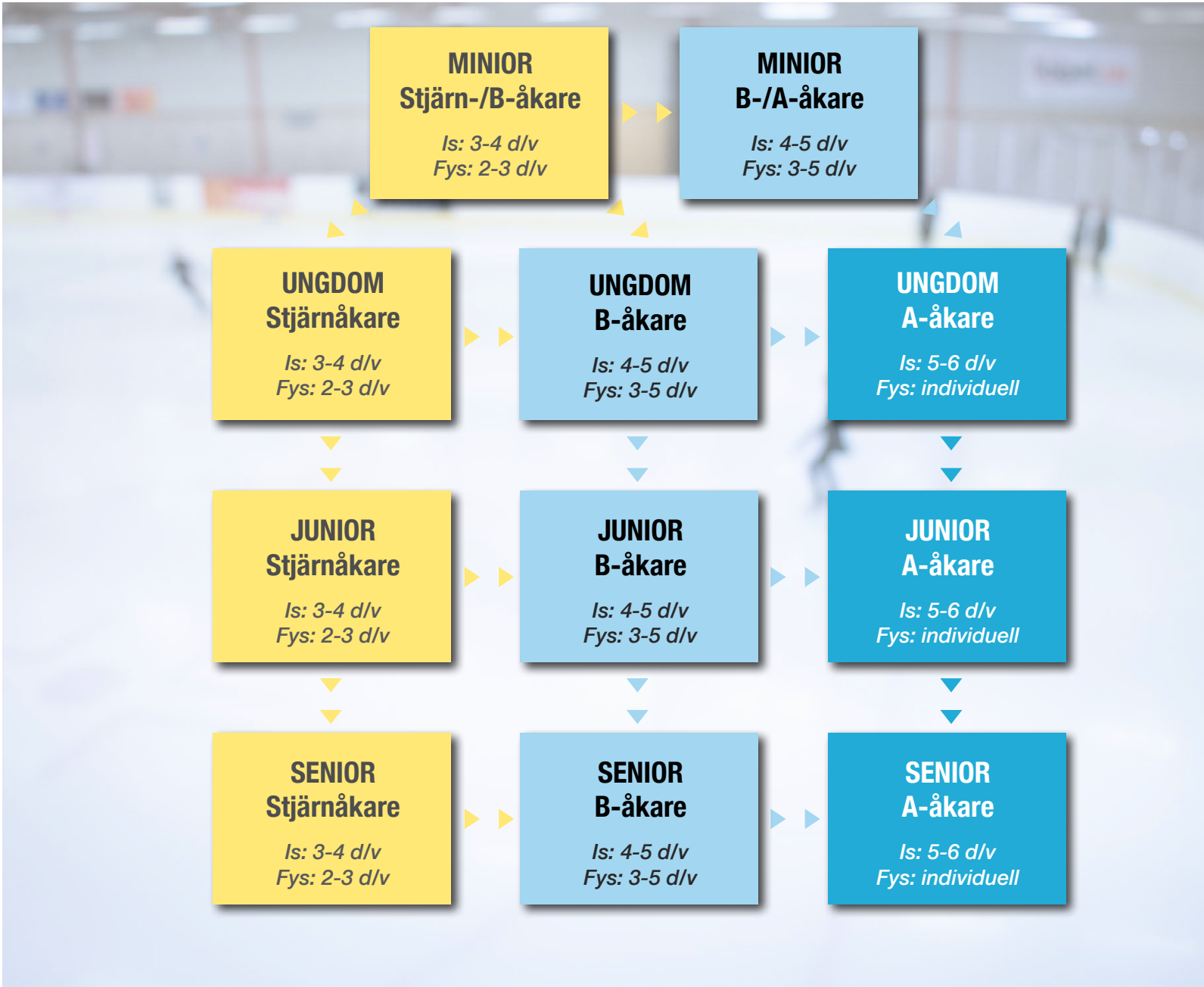
Tävlingsåkarens väg och träningsmängd

Konståkningens tävlingsklasser delas in efter ålder och teststatus (kunskapsnivå). Vägen till de olika tävlingsklasserna kan se olika ut. Det finns ingen "rätt" eller "fel" väg. Denna kan förändras beroende på utveckling, motivation och kompetens över tiden.

Tidig specialisering innebär inte framgång. Det finns en väg för varje åkare.

Information om alla tävlingsklasser kan du hitta på konståkningsförbundets hemsida: www.svenskkonstakning.se.

TÄVLINGSKLASSER OCH TRÄNINGSMÄNGD (DAGAR/VECKA)

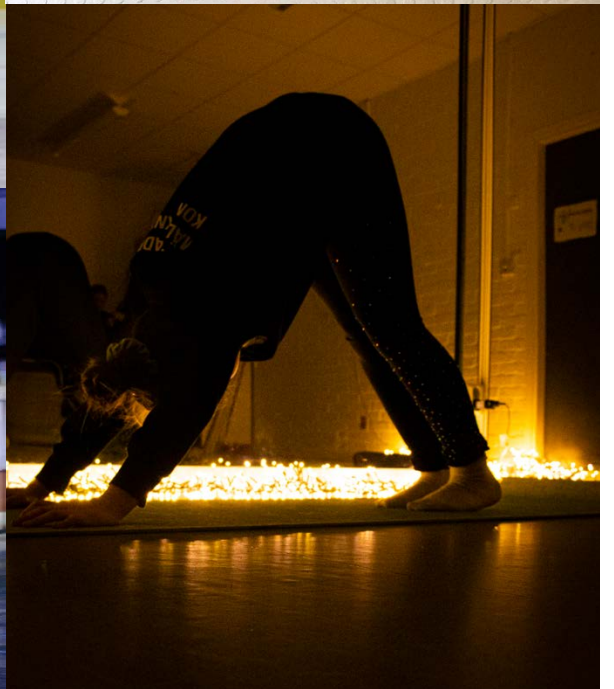


Varje åkare är en egen individ. Resan till, och genom, de olika klasserna ser olika ut för alla.



”Jag gillar att tävla. Men det bästa är alla vänner som man får träna tillsammans med.”

– Emelie, tävlingsåkare





Vi tävlar individuellt, men tar medaljer tillsammans för MKK



Tävling och test

Inom konståkning anordnas många tävlingar varje säsong och på flera olika nivåer. Den individuella prestationen ska alltid värderas före konkurrensen, då konkurrensen alltid kan ändras. Att tävla mot sig själv är av stor vikt.

Tävling är ett viktigt moment för att ta sig vidare i sin utveckling inom konståkning.

På skatesweden.se/konstakningensabc kan du läsa och lära dig mer om de olika typerna av tävlingar.

Som teambuilding och för att bygga god gemenskap över åldrarna finns en ambition hos klubbens tränare att en gång per termin erbjuda en övernattnings tävling där åkarna och tränare åker utan föräldrar.

★
Stjärntävling

★★
Klubbtävling

★★★
A-tävling

★★★★
Elitserien

TEST

Några gånger per år erbjuds test för klubbens åkare. Åkarens teststatus avgör sedan åkarens tävlingsklass. Tränaren och åkaren ansvarar i samråd för när åkaren är mogen att testa.

Testen åks inför en domarpanel som bedömer ifall de olika momenten utförs korrekt och med god kvalitet.

Kriterier för varje test kan du hitta på svenskkonstakning.se/tavla/Testsystem.

TÄVLINGSTEST

Efter skridskoskolemärke 8 börjar åkaren träna på det första testet som kallas för Tävlings test. Testet bedöms av en tränare i föreningen med tränarutbildning 2B eller högre.

MKK-TROFÉN

Varje år i december anordnar klubben en tävling i Hallstahammar. Vi uppmuntrar alla medlemmar att komma och titta och heja på våra tävlande, samt vara funktionärer.

Detta är ett utmärkt tillfälle för åkare från skridskoskolan och F-grupper att få uppleva tävling från läktaren, inspireras, samt se och lära sig hur tävlingsmomentet går till.

Riktlinjer och drogpolicy

På malarstadenskk.se, under fliken **OM FÖRENINGEN** finns klubbens drogpolicy och klubbens riktlinjer för tävlingsåkare och deras föräldrar.

DROGPOLICY

Drogpolicyn berör tobak, alkohol, narkotika och dopningspreparat och gäller både tränare och åkare.

RIKTLINJER

Våra riktlinjer har vi tagit fram för att hjälpa klubbens tävlingsåkare att känna sig trygga och kunna lägga full fokus på sin prestation. Alla föräldrar till tävlingsåkare ska bekanta sig med dessa rektlinjer:

- Riktlinjer för träning
- Riktlinjer för test
- Riktlinjer för tävling



Träning som inspirerar, utmanar och stimulerar

Vi vill ge möjlighet för barn och ungdomar att träna utefter sin vilja, förutsättning och ambitionsnivå, och för vuxna (f.d. åkare och nyfikna nybörjare) i den mån som är möjlig. I MKK strävar vi efter barn och ungdomars långsiktiga utveckling, i enlighet med Riksidrottsförbundet.

Klubbens tränare fokuserar på att alla åkare ska vara goda medmänniskor, och lägger stor vikt vid att lära åkarna ödmjukhet och en stark inre tro på sig själva.

TRYGGHET UNDER TRÄNING

Alla våra träningsgrupper har en **ansvarig tränare** vilket bidrar till en större trygghet för åkare och föräldrar. Det är denna ansvariga tränare som åkare eller förälder i första hand kan vända sig till vid eventuella frågor.

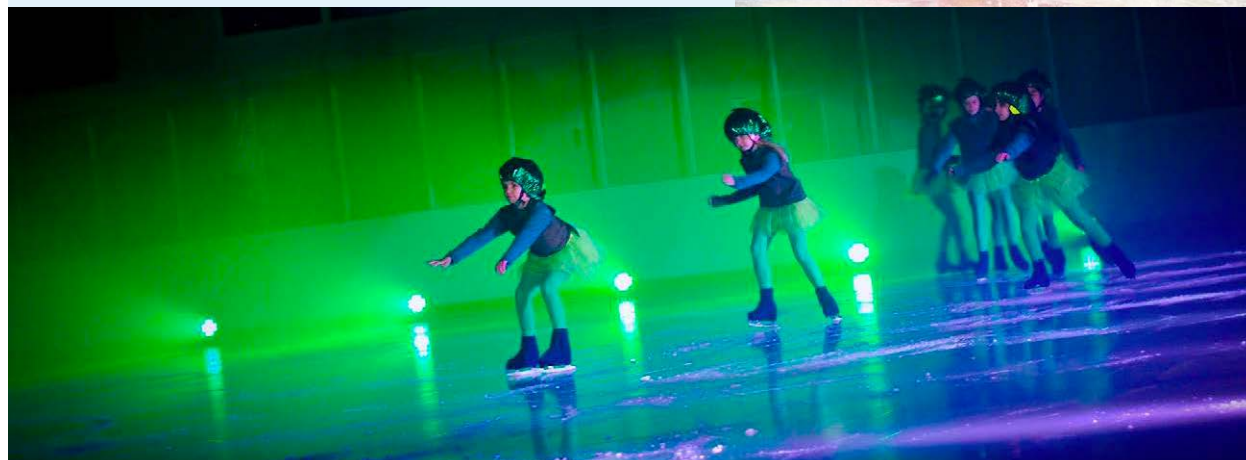
Alla MKKs tränare innehar alltid minst grundutbildning i konståkning från Svenska Konståkningsförbundet. Genom tränarmöten, workshops och vidareutbildningar ser vi till att ge våra tränare bästa möjliga förutsättningar att växa i sin roll, tillsammans med sina åkare. Klubben håller också ett nära samarbete med SISU (idrottsutbildarna). Alla klubbens tränare uppvisar enligt lag utdrag ur belastningsregistret för styrelsen.

MKKs tränare jobbar aktivt med gemenskapen i gruppen. Detta för att skapa så bra förutsättningar som möjligt för alla att utvecklas. Vi tror att bra relationer mellan tränare och aktiva, men även sinsemellan de aktiva, skapar bättre möjligheter till motivation och utveckling av individen. Åkaren ska få energi av gruppen och spurras att utvecklas vidare. Att ha en positiv stämning där vi stödjer varandra och peppar varandra när vi lyckas tror vi är en viktig ingrediens för personlig utveckling. Relationer är en viktig del av det som skapar motivationen för idrottande.

Vi tycker att det är viktigt att skapa relationer till både åkare och föräldrar, och detta via personlig kontakt och muntliga samtal. Vi tror på denna kommunikation då vi märkt att det gynnar grupp och individ bäst. På vår hemsida kan du hitta kontaktuppgifter till ansvariga tränare och styrelse.



MKK tror på att en inre motivation driver åkare till att fortsätta med vår idrott länge, och förhoppningsvis motiverar åkarna till en tränarkarriär i framtiden.¹



ÄKTA
MOTIVATION
KOMMER INIFRÅN



Motivation och prestation

Smarta mål gör träningen mer kvalitativ. MKK jobbar med smarta mål för alla tävlingsåkare.

- S** **Specifikt.** Tydligt och konkret.
Exempel: "Jag ska stretcha Biemann efter varje träning".
- M** **Mätbart,** tid, kvantitet och kvalitet.
Exempel: ta foto i Biemann-position och jämför 6 veckor senare.
- A** **Accepterat.** Jag vill göra det. Det känns attraktivt för mig att nå målet.
- R** **Realistiskt.** Det är möjligt att göra detta för mig.
- T** **Tidssatt.** Realistisk tidsram.
Exempel: jag ska uppnå mitt kortsiktiga mål (klara Biemann på mark) om 6 veckor och mitt långsiktiga mål (godkänd Biemann-piruet) innan säsongen är slut.

En bra utformad målsättning är starkt kopplat till en åkares motivation och förmåga att styra uppmärksamhet, ansträngning, uthållighet samt mobilisering av energi mot något specifikt.

De individuella målen utgör en stor del av åkarens träningsmotivation under säsong. Klubben använder sig av de två måldokument "Moroten" samt "SMARTA" mål som tilldelas åkaren beroende på mognad och nivå. Dessa två dokument är utformade så att åkarna gemensamt med tränaren ska kunna sätta upp, tydliggöra och skriva ner mål och delmål för varje säsong.

För att målen ska vara givande är det av stor vikt att åkarna är medvetna, självbestämmande och engagerade i sin målsättning. Just självbestämmandet har i studier visats stärka motivationen hos idrottare² – vilket ju är det främsta syftet med målsättningen.

1. Selfdetermination theory, Edward L.Deci och Richard M.Ryan 2. Goal-setting theory, Locke & Latham,1990.

Markträning

Markträning (fys) är ett strukturerat pass där tränare närvarar, med mål och syfte för åkarnas tekniska, fysiska och mentala utveckling inom idrotten. Träning på mark är ett viktigt komplement till ispassen och anpassas till varje grupp efter nivå.

Klubben försöker hålla antal träningar/vecka och timantal i förhållande till Svenska Konståkningsförbundet rekommendationer (som varierar beroende på ålder och nivå).

UPPVÄRMNING

Det är av stor vikt för åkare att förbereda sig för den fysiska aktiviteten på is, för att prestera på bästa sätt och förhindra skador. Markträning ger även möjlighet till repetition av motoriskt svåra övningar som tränas på isen. Uppvärmningen är ett av det viktigaste markpassen att vara med på då åkarna förbereder sig för träningen på isen.

Tränaren lär ut en strukturerad uppvärmning under säsongens början och åkaren ges mer eget ansvar fortlöpande under säsongen när uppvärmningsslingan är inlärd.

Uppvärmning sker alltså ofta efter eget ansvar och är dessutom en plats för social verksamhet. Här kan åkarna skoja och prata av sig innan de kliver på isen och riktar uppmärksamheten mot tränaren och sin egna prestation.

NEDVARVNING

Tränaren ger även åkaren en strukturerad anvisning av nedvarvning, där åkarna får ta eget ansvar att utföra dessa efter varje träningspass. Nedvarvningen är av stor vikt då åkarna ofta utför skadeförebyggande träning och viktig stretch under denna tid.



Till varje markträning bör åkaren ha:

- Träningsskor
- Hopprep
- Vattenflaska
- Uppsatt hår
- Redskap (yogablock, gummiband, vikter, rotationsplatta – i samråd med tränare)

+ **Frukt att äta direkt efter träningen**



MKKs fysmärken:

För att ytterligare sporra våra åkare och visa vikten av markträning har MKK tagit fram 10 fysmärken där märke 1 är enklast och 10 motsvarar elitnivå.

När en åkare klarat ett nytt fysmärke erbjuds han eller hon att köpa det av sin tränare. Märkena är i form av klistermärken som passar att fästas på klubbens egenframtagna MKK-flaska.

Fråga din ansvariga tränare om du vill veta mer om fysmärkena och deras kriterier, samt köpa vår MKK-flaska.

Elitverksamhet och talang – vad säger forskningen?

Konståkningens tävlingsregler premierar sent födda barn (till året sett). MKKs organisation är medveten om denna selektering och tar hänsyn till den för att försöka bryta mönster. Vi jobbar mer efter en åkares motivation och driv till att träna och öka skridskor, än att se åldern som ett hinder.

Klubbens tränare bör ta hänsyn till psykologisk och fysisk mognad under träning istället för kronologisk ålder. En åkare som inte kommit in i puberteten har enligt forskning lättare för sig än den som kommit in i puberteten. När åkare kommer in i puberteten bör man gå tillbaka till grunder och träna mycket idrottsspecifik koordination och styrka för att få tillbaka och förbättra musklernas förmåga att arbeta effektivt vid olika rörelsemönster och kunna aktiveras mer synkroniserat.

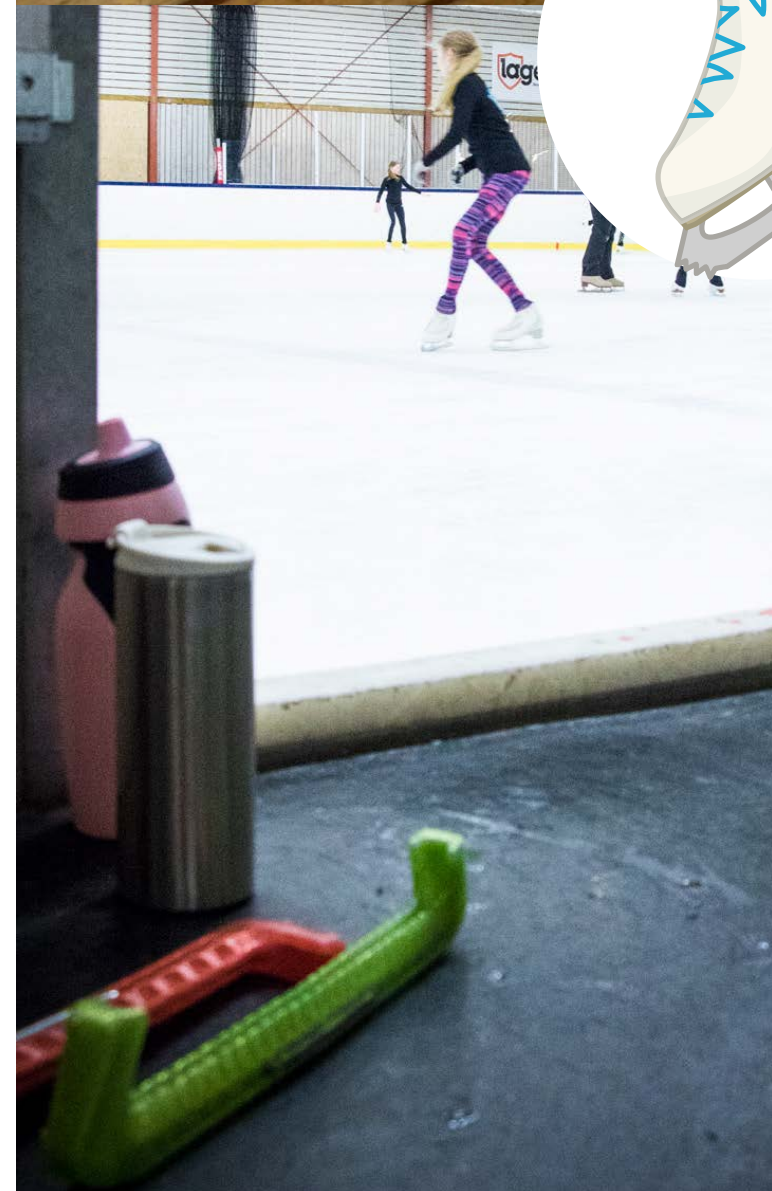
Det är till åkares fördel att träna kvalitativt på teknik innan puberteten, men man bör även fokusera på att **öva på att träna** för att orka träna hårdare under och efter puberteten.

Ingen forskning kan påvisa vad som utgör talang.³ Det finns alltså enligt studierna inget som kan garantera framgång vid vuxen ålder redan som barn. Därför tycker vi att det är av vikt att ge möjlighet åt alla som har engagemanget, glöden och viljan att kämpa. MKK följer modellen *Long Term Athlete Development* som förespråkar elitidrottande, men även ett livslångt idrottsintresse och en hälsosam livsstil.

3. Gör idrotten som Idrotten vill? Karin Redelius, Matthis Kempe-Bergman, Bengt Larsson, Eva Linghede 2016.



I vår klubb strävar vi
efter **kvalitet** på varje
tävlingsnivå
(Stjärnklass, B-klass, A-klass)
med en
elitverksamhet
som vision.



Isshow

Varannat år sätter MKK upp en stor och påkostad isshow med strålkastare, rökmaskin, glitter, projektorduk och specialsydda dräkter. Alla klubbens åkare deltar.

Isshowen är ett uppskattat komplement till att få vår individuella sport att kännas som en lagidrott. Här lär vi oss samspel, att ta hänsyn till andra, våga nya saker samt hämtar glädje och inspiration till kommande säsong.

Föräldrar förväntas hjälpa till i bästa möjliga mån inför, under och/eller efter isshowen. Den stora showen brukar ges två gånger. Vi ser självklart till att varje förälder även får chansen att köpa biljett, sitta ner och se en av föreställningarna.

”

Då vår idrott är individuell och har stort fokus på det individuella tävlingsmomentet så är en isshow till för alla och åkarna får möjlighet att presentera sig på ett mer avslappnat sätt och behöver inte bli bedömda.

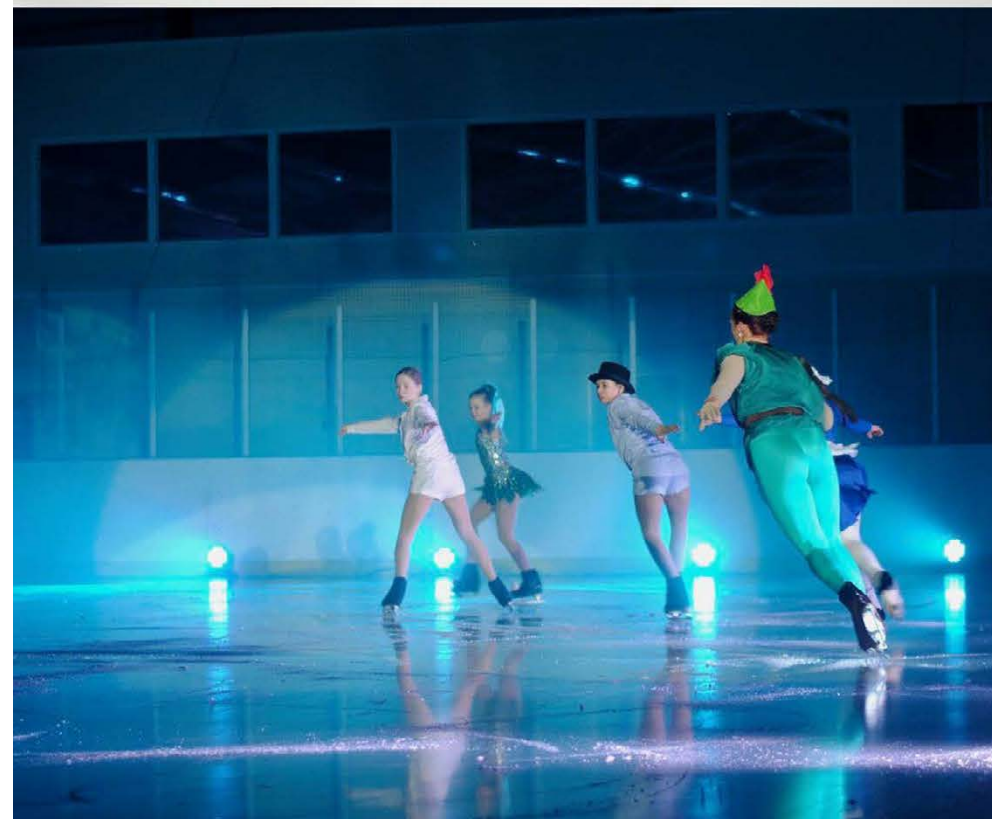
De utvecklar samtidigt sin förmåga att åka i grupp och ta hänsyn till varandra och framförallt känslan, som man även vill få till i deras enskilda tävlingsprogram, att gå in i en roll och förmedla den på ett teatraliskt sätt. Vi får även i och med våra isshower behålla våra äldre åkare, vi kallar dem veteraner, som alltid gör fantastiska insatser under showerna, men som har valt att sluta med tävlingsmomentet som singelåkare.

– Theresia Kensert, Huvudtränare



Tidigare isshower:

- 2012: Djungelboken
- 2013: Kalle och Chokladfabriken
- 2015: Frost på is
- 2017: Alice i Underlandet
- 2019: Peter Pan
- 2022: Aladdin





Isshow bygger sammanhållning, vi-känsla, och ger en chans att leva ut på isen inför stor publik - men innebär också hårt jobb för alla inblandade.

Föräldraansvar och förväntade insatser

Det är klubbens erfarenhet att positivt engagerade föräldrar främjar en god sammanhållning. Föräldrar förväntas engagera sig i klubben i bästa möjliga mån. Ju aktivare åkaren är, desto mer krävs av föräldern.

FÖRSÄLJNING

I vår klubb förväntas samtliga medlemmar hjälpa till med försäljning för att fortsätta möjliggöra samt hålla ner våra redan låga avgifter. Vi har en försäljnings-grupp som jobbar riktat mot försäljning och att söka upp alternativ. Anmäl dig gärna till gruppen eller tipsa dem om du vet någon produkt (New Body, Restaurangchansen, osv.) som kan hjälpa klubben att få mer pengar i kassan.

ISSHOW OCH AVSLUTNINGAR

Föräldrar hjälper till vid uppvisningar och isshower. Varannan vår sätter vi upp en stor isshow. Hjälpn kan vara i form av att sy kläder, bygga kulisser, sköta strålkastare, sälja fika eller biljetter under själva föreställningen eller rigga upp och ner scen och filmduk.

En avslutning är en uppvisning i mindre format som hålls vid jul och de säsonger vi inte har isshow. Även här brukar grupperna behöva dräkter och där förväntas föräldrar kunna hjälpa till. Andra roller efterfrågas också, t.ex. speaker, fikaförsäljning, m.m.

INKÖP AV SKRIDSKOR OCH DRÄKT + SLIPNING

Nya skridskor och tävlingsdräkter kan vara stora inköp och ska alltid göras i samråd med tränaren. Det är viktigt att hitta en skridsko som passar åkarens stil och fysik – detta behöver inte alltid betyda den senaste eller dyraste modellen. Tillika är det viktigt att komma överens om en dräkt som passar både åkaren, programmet och musiken.

Slipning görs i samråd med tränaren. En åkare som inte ännu tävlar bör slipa en gång per termin.

LÄGER

Varje år anordnar MKK två uppskattade träningsläger, ett till jul och ett till sommaren. För att kunna fortsätta med denna tradition är vi i behov av lägerföräldrar som kan hjälpa till på plats. Här förväntar vi oss till största delen hjälp av föräldrar till åkare som själva är i lägerålder.

EGEN TÄVLING, MKK-TROFÉN

Vi är stolta över att en gång per år anordna vår egna tävling, MKK-trofén, i Hallstahammar. Här samlas åkare från flera klubbar i landet för att tävla och visa upp sina program framför en domarpanel.

Tävlingen hålls under en helg och vi behöver hjälp från föräldrar då det är mycket som måste klaffa för att tävlingen ska gå ihop. Vi rekommenderar också föräldrar från skridskoskolan och fortsättningsgrupper att ta med sina barn och heja på våra åkare. Ett utmärkt tillfälle att se hur tävlingar går till inom konståkning.

Världens bästa idrottsförälder

Viktigaste föräldraansvaret av allt är att vara en stöttande idrottsförälder. Här har vi samlat egenskaper som definierar en sådan.

EN STÖTTANDE MKK-FÖRÄLDER:

- Har förtroende för att tränarna står för kunskapen om idrotten och gör det bästa för åkaren och idrottandet
- Visar engagemang genom att uppmuntra barnets idrottande och stödja barnet vid idrottandet samt hjälpa till i verksamheten där det behövs
- Uppmuntrar barnet till idrottandet utan att ställa krav
- Respekterar tränarens uppdrag och kunskap om hur träningen ska bedrivas
- Stöttar barnet med hjälp av sunda mat- och sömnvanor
- Respekterar att omklädningsrum är till för tränare och åkare
- Visar tillit till föreningens kompetenta tränare i deras beslut, regler och riktlinjer



Klubbens tränare

Tränarengagemanget i MKK bygger till stor del på ideellt arbete och det är viktigt att känna glädje gällande sitt tränaransvar. Varje gruppansvarig tränare ska arbeta med uppförandekoden som går att hitta på Svenska Konståkningsförbundets hemsida.

MKKS TRÄNARKULTUR

Nära tränarteam som samarbetar med sina olika egenskaper och kvalitéer ger åkarna möjlighet att utvecklas på många olika sätt. Ett öppet tränarklimat där vi lär av varandra och ofta stämmer av tror vi gynnar både tränare och åkare på bästa sätt.



Gemensam vision
och gemensamt mål
för alla tränare



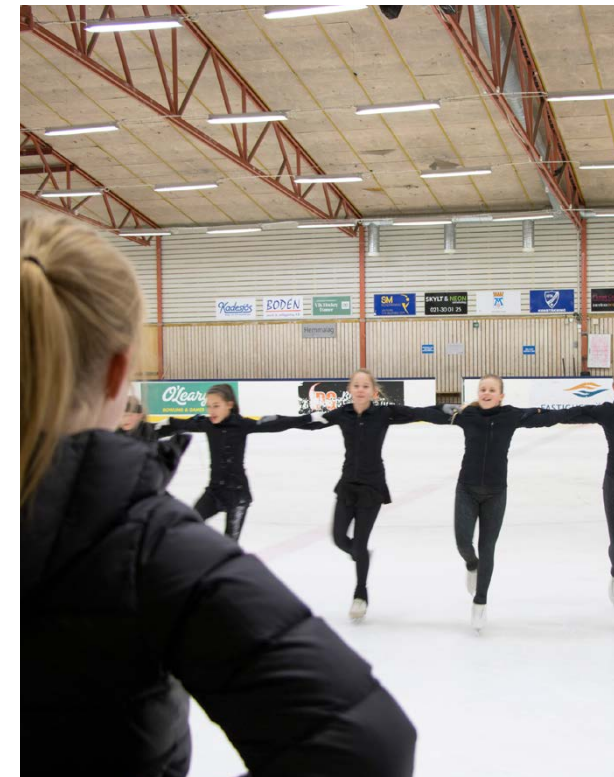
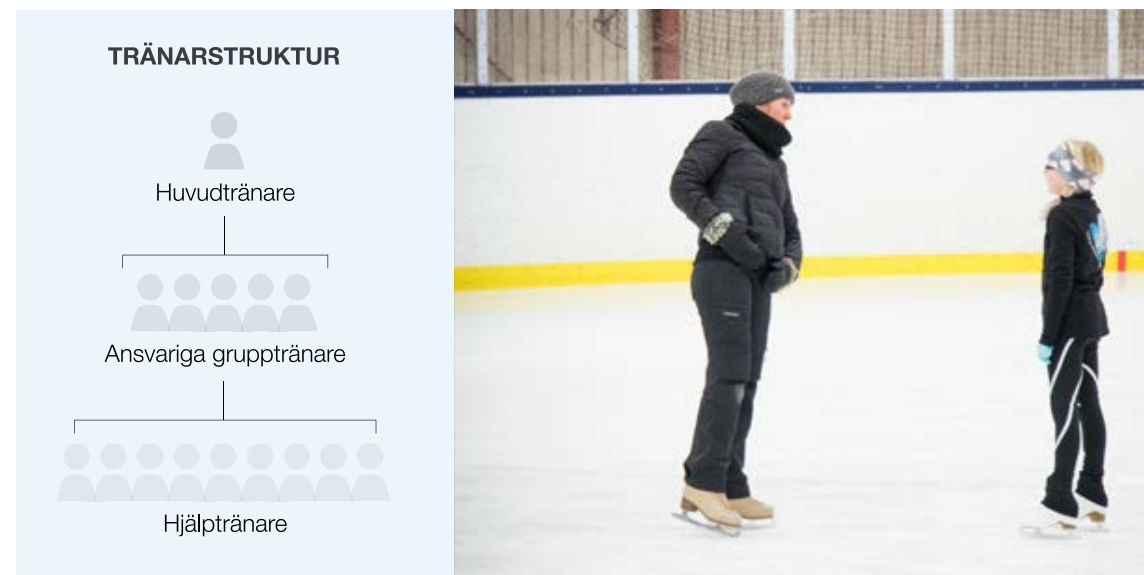
Individuell
utveckling
av tränare



Nära
samarbeten
mellan tränare

MKK strävar efter att locka fram innovativa tränare som skapar varierande och roliga träningar för våra barn och ungdomar. Tränarens ansvar är att förvalta det förtroendet som föräldrarna givit dem, bl.a. genom att alltid förbereda och vara engagerad i barnens idrottsglädje.

Alla våra tränare innehar alltid minst grundutbildning från Svenska Konståkningsförbundet. Genom tränarmöten, workshops och vidareutbildningar ser vi till att ge våra tränare bästa möjliga chans att växa i sin roll tillsammans med sina åkare. Klubben har ett nära samarbete för utbildning, både grenspecifikt genom Konståkningsförbundet och mer övergripande med hjälp av SISU (idrottsutbildarna). I och med detta samarbete kan vi erbjuda våra tränare (och ibland även åkare/föräldrar) kurser inom både teknik, pedagogik, kost, m.m.

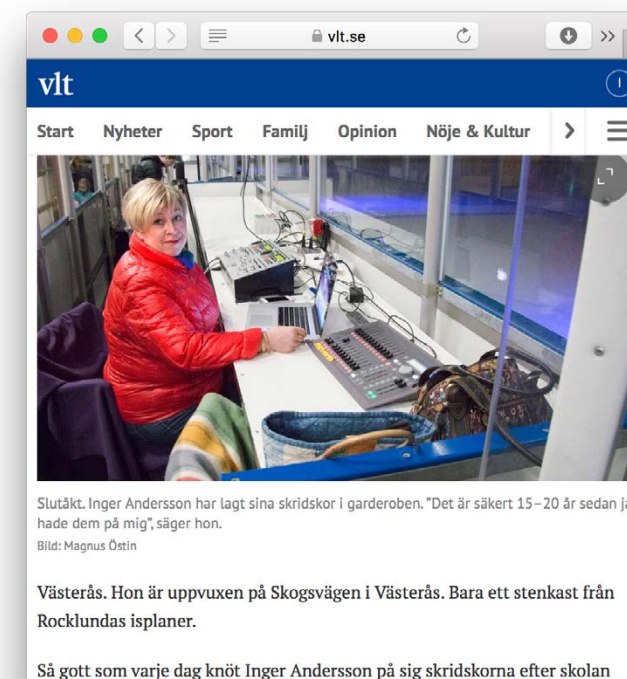


Vår metodik baseras på vetenskapliga rön, forskning och lång, beprövad erfarenhet. Därför jobbar tränarna med:

- Smarta mål – individuella för varje åkare men även större gemensamma mål för klubben.
- Motorisk inläring och kontroll. Detta uppnås och tränas genom repetition och ger bättre prestation och större skydd mot skador.
- Nivåanpassning/åldersanpassning – eftersom konståkning, till skillnad från många andra sporter, inte delas in i grupper efter årskull.
- Styrketräning, då styrketräning för barn har positiva effekter för skelettet.
- En fostran till en god medmänniska, ödmjukhet med en stark inre tro på sig själv!

Klubbens domare

Inger Andersson är klubbens egna domare. Inger har en lång och prestigefylld historia som internationell konståkningsdomare och har varit med och dömt vid flera stora mästerskap, bl.a. VM. En värdefull tillgång för MKK vid test, tävlingar och för rådfrågning.



LÄS MER: 2015 publicerade VLT ett reportage om Inger. vlt.se/artikel/inger-bedomer-konsten-pa-isen



”Allt annat utanför
träningen försvinner när
man kliver på isen och
det är jätteskönt, att
bara få åka och göra
det jag tycker är kul,
det är högt tempo och
mycket fart!”

– Zaga, tävlingsåkare



”Det bästa med MKK är
gemenskapen mellan alla åkare.”

– Agnes, tävlingsåkare



Samarbeten

För oss är det viktigt att skapa samarbeten utanför vår egen sfär. Dessa samarbeten främjar förståelsen för flera olika idrotter och idrottare och gynnar båda parter.

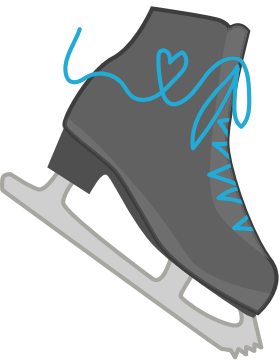
SAMARBETSPARTNERS (uppdaterad HT 2021)		
	 VÄSTERÅS STAD	 HALLSTAHAMMARS KOMMUN
Föreläsningar om kost	Isträning	Isträning
Första hjälpen	Avslutningar	Tävling
Antidoping		Läger
Att vara idrottsförälder		
Uppförandekod		
		
Delad isträning	MKK hjälper med:	MKK hjälper med:
	Pausunderhållning	Skridskokul



Styrelsen

MKKs styrelse upprätthåller yttre frågor kring klubben, där de inre (gällande träningen) sköts av tränarna i samråd med styrelse. Dessa frågor innefattar drogpolicy, riktlinjer och struktur i föreningen, avtal och ekonomi.

Styrelsen ska även ansvara för sponsring och hemsidan (till viss del), utforska möjligheter kring inköp/material, samt ansvara för MKK-trofén, försäljning (t.ex. New Body) och profilkläder. Vill du komma i kontakt med styrelsen finns alla kontakter på vår hemsida, malarstadenskk.se.



MKKs arbetsgrupper

När en åkare kommer upp i tävlingsgrupp är dess förälder/vårdnadshavare skyldig att axla en roll i en av våra arbetsgrupper. Grupperna jobbar med olika områden såsom tävling, isshow, profilkläder, fika, läger, m.m.

Alla arbetsgrupper jobbar aktivt med strategier för sponsring inom varje specifik gren (t.ex. sponsring i samband med isshow, sponsring i samband med profilkläder, osv.).

MKKs vision

MKK vill vara klubben som sätter konståkning på kartan genom isshow, tävling och träning med kvalitet, som speglar hela vår verksamhet.



”Det är så kul att utmana sig fysiskt, lära sig nya saker, och så tränar man upp balansen, vilket är toppen när man blir äldre. Man har sin egen personliga utveckling och får göra det i sin takt.”

– Boel, åkare i hobbygruppen



Föreningens målsättning

Mål för 2020-2021:

- Säkra sponsoravtal för (sammanlagt) 50 000 kr eller mer
- 1 TS (utbildad teknisk specialist) i föreningen under nästa säsong
- 6 A-åkare
- 20 B-åkare
- 30 C-åkare
- Stärka tävlingsgruppens gemenskap genom att genomföra utvecklingshelg i Katrineholm

Långsiktigt mål:

- Elitserieåkare
- A-åkare i varje klass (minior, junior, senior)
- Starta upp synchro (teamåkning)
- Anställa tränare
- Säkra ekonomin efter detta år



MKKs profilkläder

Vi har tagit fram en kollektion med profilkläder som alla medlemmar är välkomna att ta del av.

Klubbens glittriga tävlings- och träningsjacka med stort hjärta på ryggen beställs via norrkopingskateshop.com. Är du osäker på storlek så finns det provexemplar att låna av tränarna. Övriga profilkläder beställer du genom att maila profilklader@malarstadenskk.se.

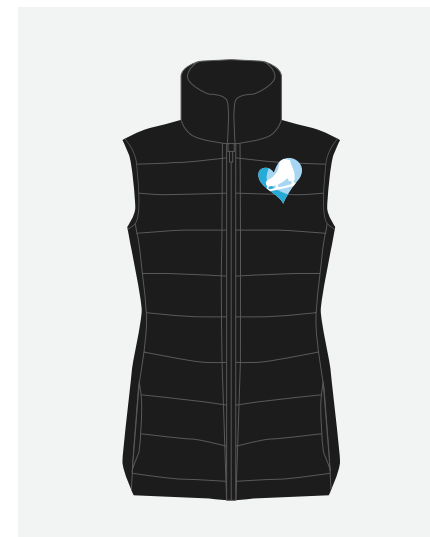
MKK-jacka från Ice-H

Barnstorlek (cl):
122, 128, 134-140,
146-152, 158-164

Vuxenstorlek:
XS - XXL

595 kr

*Jackan beställs hos
Norrköpings Skateshop*



Väst med brodyr

XS - XXL

600 kr



Jacka med brodyr

120 cl, 140 cl, 160 cl, S - XXL

800 kr



**Träningsights med logga
NY MODELL KOMMER!**



Mjukisset med brodyr (tryck på ryggen)

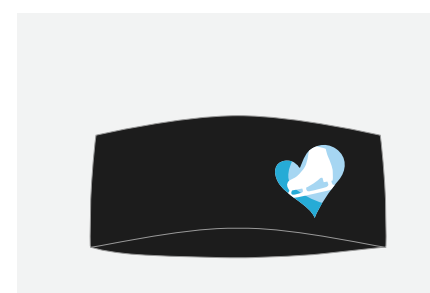
120 cl, 140 cl, 160 cl, XS - XXL

800 kr



Mössa med tryck

79 kr



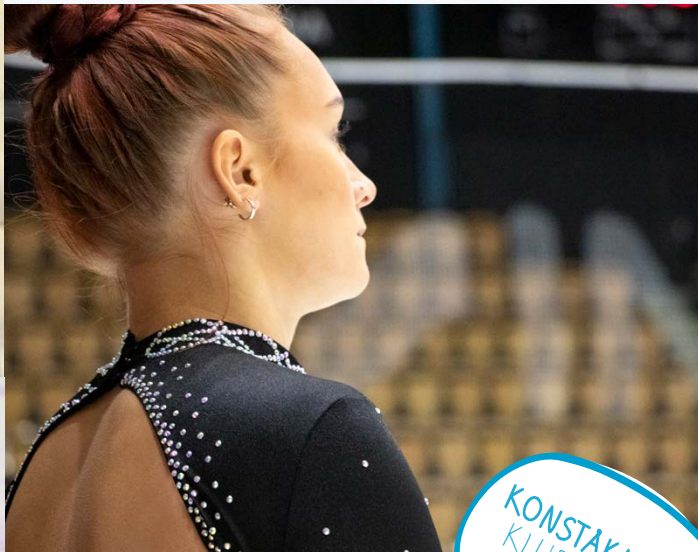
Pannband med tryck

60 kr



Vattenflaska i rostfritt stål

130 kr



KONSTAKNINGS-
KLUBBEN MED
HJARTAT



Barnen och ungdomarnas bästa i fokus.
I enlighet med barnkonventionen.