

Verksamhetsplan Västerås friidrottsklubb 2019

1. Inledning

Västerås friidrottsklubb vill bidra till en positiv livsstil där såväl elit- som breddverksamheten inspirerar och lockar aktiva, ledare och föräldrar att engagera sig i friidrott oavsett ålder, kön, bakgrund eller ursprung. Kränkande särbehandling, sexuella trakasserier eller förminsande språkbruk på grund av sexuell läggning, kön ursprung eller av vilken annan anledning som helst är inte acceptabelt.

Verksamheten inom Västerås friidrottsklubb består av två huvuddelar; en sportslig del och en arrangemangsdelen. Den sportsliga delen består av bredd-, elit- och veteranverksamhet. Arrangemangsdelen innebär att klubben ordnar friidrottstävlingar och motionstävlingar. Arrangemangen finansierar till stor del lokaler och verksamhet.

Att representera Västerås friidrottsklubb innebär att vara en god representant för Västerås friidrottsklubb både på och utanför arenan. Vi arbetar för jämställdhet och jämlikhet på alla nivåer. Västerås friidrottsklubb arbetar för att främja en god hälsa och vill förmedla vikten av en hälsosam livsstil med balans mellan träning, sömn och mat och tar därför avstånd från alla former av doping och droger.

Verksamheten styrs i demokratiska former. Föreningen skall verka för att få fram elitfriidrottare men också för att göra friidrotten tillgänglig för den som vill ha friidrotten som motionsform eller vill verka som tränare/ledare.

Västerås friidrott är tillgänglig för alla oavsett kön, religion, och etniskt ursprung och tar avstånd från och arbetar mot all form av dopning.

2. Idrottsliga verksamheten

Träningsverksamheten

I VFK finns 40 träningsgrupper med aktiva från 7 år och äldre samt 164 ungdomstränare/junior-seniortränare. Träningar genomförs höst, vinter och vår i Westinghouse Arena samt på Arosvallen och Apalby under sommaren.

Under kommande år har vi målsättningen att starta nya grupper i januari och september för de yngsta 7-9 år, från 10-11 års ålder försöker vi ta in nya ungdomar direkt i de befintliga träningsgrupperna. Alla som vill börja friidrotta ska få chansen att pröva på friidrott.

Utöver träningar i sina egna träningsgrupper genomförs seminarier i syfte att utvecklas som aktiv samt träffar för att öka gemenskapen bland aktiva och ledare i föreningen, se nedan de aktiviteter som kommer att genomföras kommande år.

Träningar/utvecklingsträffar

Kärnan i föreningens verksamhet är träningen som genomförs året runt och i princip alla dagar i veckan.

Vad	Beskrivning	När
Träningar med sin egen träningsgrupp	Yngsta grupperna - 1 gång/vecka 11-12 år – 2-3 ggr/vecka 13-14 år – 3-4 ggr/vecka 15-16 år – 4-6 ggr/vecka 17 o äldre – 5-10 ggr/vecka	Året runt med en viloperiod i september
Grenspecifika grupper	Tränare/ledare för 14 år och äldre vidareutbildar sig i grenspecifika grenar och fortsätter det arbetet i sina träningsgrupper. Dessa grupper kommer att planera och skapa förutsättningar för hur grengruppen ska utvecklas.	Arbetet med dessa grengrupper fortlöper under 2019
Gemensam träning	Gemensam träning som vänder sig till aktiva 15 år och äldre.	Försöker vidareutveckla detta under 2019
Tester	Vi ska under våren se på vad vi vill ha för tester för respektive grengrupp från 15 års ålder. Tester kommer att ske via M5 som är i friidrottshallen. Även träning utifrån testresultaten kommer att kunna ske via M5.	Tester och träning kommer att ske löpande under året
Screening	Vi har börjat med screening av våra elitaktiva. Utvärdering ska göras 2019.	1, 2 eller flera gånger per/år
Upptaktsläger	Vänder sig till aktiva i SM ålder som tränar minst 4 ggr per vecka och som tävlar.	Under hösten/vår
Temaseminarier	Ett antal temaseminarier med aktiva, exempel på tema är kost, mental träning mm	Maj November

Lägerverksamhet

En viktig del i den idrottsliga verksamheten är de läger som de aktiva ges möjlighet att delta på. Det skapar en sammanhållning och samtidigt utvecklas de aktiva både idrottsligt och socialt.

Vad	Beskrivning	När
Utlandsläger	1-2 veckors träningsläger under våren. Vänder sig till aktiva som satsar. Från 17 år och äldre. Gemensamt i så stor utsträckning som det är möjligt	April/Maj
Läger yngre	3-5 dagars träningsläger inom Norden. Vänder sig till aktiva 13-16 år	Under vår/sommar
Läger yngsta	2 dagars träningsläger i Västerås t.ex. Björnöborg. Vänder sig till aktiva < 13 år.	Under vår/sommar Maj
Småläger i Westinghouse Arena	Helgläger och dagläger i vår egen arena.	Under vinterhalvåret.

Lovaktiviteter

De lovaktiviteter föreningen arrangerar ger ungdomar möjligheten att prova på friidrotten utan att binda upp sig för ett helt år.

Vad	Beskrivning	När
Fredagar	Prova på i Westinghouse arena	Under hösten och våren
Sommarkul	Prova på friidrottens alla grenar under en vecka. Vänder sig till ungdomar i ålder 7-12 år	5 veckor under sommaren

3. Tränarutveckling

Att rekrytera och utbilda tränare är en av de viktigaste aktiviteterna för att upprätthålla en framgångsrik idrottslig verksamhet.

Utbildningar

Vad	Beskrivning	När
Barntränarutbildning 7-10 år	Vänder sig till grupp/team av ledare som tillsammans vill genomföra verksamhet för barn. Inga krav på förkunskaper.	Olika tillfällen över året, där tränare går när det passar.

Ungdomstränarutbildning 10-12 år /12-14 år	Vänder sig till grupp/team av ledare som tillsammans vill genomföra verksamhet för yngre ungdomar. Inga krav på förkunskaper.	Olika tillfällen över året, där tränare går när det passar.
Ungdomstränarutbildning 14-17 år	Vänder sig till team av ledare som är verksamma i 12-14 årsgruppen och som nu vill förkovra sig vidare upp mot nästa åldersnivå.	SFIF som bestämmer när dessa utbildningar sker
Certifierad coachutbildning (45 högskolepoäng)	Utbildningen vänder sig till ledare som tränar, eller som har för avsikt att börja träna aktiva i åldern 16/18 - 20/22 år.	SFIF som bestämmer när dessa utbildningar sker
Elittränarutbildning	Kursen behandlar ledar- och tränarrollen inom friidrott och vänder sig till ledare som tränar eller har ambitionen att träna seniorer och landslagsaktiva.	SFIF som bestämmer när dessa utbildningar sker
Övriga tränarseminarier	Olika typer av riktade utbildningar såsom styrketräning, kost, mental träning etc.	SFIF som bestämmer när dessa utbildningar sker

Gemensamma tränarmöten

Tränarmöten hålls en gång per månad. Syftet är samverka kring följande frågeställningar:

- Planera och följa upp träningsläger
- Planera och följa upp tävlingar
- Planera och följa upp gemensamma tävlingar utanför Västerås
- Följa upp tränarnas behov av utbildning, stöd mm.

Föreningen har dels gemensamma tränarmöten och dels tränarmöten uppdelade mellan ungdomstränare respektive junior-/seniortränare.

Ungdomstränarmöte

Klubbens ungdomstränare har ansvaret för att driva den operativa ungdomsverksamheten utifrån de riktlinjer som tas fram av ungdoms-, junior-, seniorkommittén som leds av utsedd styrelseledamot. Se vidare "Riktlinjer för ungdomsverksamheten inom Västerås Friidrottsklubb".

Junior-/seniortränarmöten

Klubbens junior- och seniortränargrupp har ansvaret för att driva den operativa junior- och seniorverksamheten utifrån de riktlinjer som tas fram av ungdoms-, junior-, seniorkommittén som leds av utsedd styrelseledamot. Se vidare "Riktlinjer för junior- och seniorverksamheten inom Västerås Friidrottsklubb".

4. Tävlingar VFKs regi

En viktig del i VFKs varumärke är att uppfattas som kompetenta och proffsiga arrangörer av friidrottstävlingar, såväl arenatävlingar som motionstävlingar. I dessa arrangemang hjälper såväl föräldrar, ledare och aktiva till med att få till detta.

Arenatävlingar

Tävling	Typ av arrangemang	När
Mångkamp IUDM	Samarrangemang med VFF	5-6 Januari
Westinghouse Inlagda Gurkspel	Inomhustävling ungdom-senior	19-20 Januari
IUDM	Samarrangemang med VFF	2-3 Februari
VF-cupen	Intern klubbävling	Jan-mars och okt-dec
IUSM 15-16 år	IUSM 15-16 år	9-10 Mars
Aimsoft Games	Inomhustävling, ungdom	6-7 April
VF-terrängen	Terrängserie, 3 ggr	April-maj
Westinghouse Gurkspel	Utomhustävling, ungdom-senior	3-4 Augusti
Svealandsmästerskapen	Utomhustävling, 13-14 år	14-15 September
Expressbildsspelen	Inomhustävling, ungdom	November

Motionsarrangemang/Löparrangemang

Arrangemang	När
Mälarenergi stadslopp	11 maj
Våruset	3 juni
Blodomloppet	26 augusti

5. Nyskapande och utvecklande verksamhet

Västerås friidrottsklubb vill bidra till en positiv livsstil där såväl elit- som breddverksamheten inspirerar och lockar aktiva, ledare och föräldrar att engagera sig i friidrotten oavsett ålder, kön, bakgrund eller ursprung. Kränkande särbehandling, sexuella trakasserier eller förminskande språkbruk på grund av sexuell läggning, kön ursprung eller av vilken annan anledning som helst är inte acceptabelt.

Verksamheten inom Västerås friidrottsklubb består av två huvuddelar; en sportslig del och en arrangemangsdelen. Den sportsliga delen består av bredd-, elit- och veteransverksamhet.

Arrangemangsdelen innebär att klubben ordnar friidrottstävlingar och motionstävlingar. Arrangemangen finansierar till stor del lokaler och verksamhet.

Att representera Västerås friidrottsklubb innebär att vara en god representant för Västerås friidrottsklubb både på och utanför arenan. Vi arbetar för jämställdhet och jämlikhet på alla nivåer. Västerås friidrottsklubb arbetar för att främja en god hälsa och vill förmedla vikten av en hälsosam livsstil med balans mellan träning, sömn och mat och tar därför avstånd från alla former av doping och droger.

6. Arena och utrustning

Träningar bedrivs utomhus på Arosvallen tills en ny friidrottsarena är klar på Rocklundaområdet under våren 2021. Hyresavtalet för Westinghouse Arena är förlängt till 2022-10-31. Vi räknar med att det blir ytterligare en förlängning efter det för att därefter flytta verksamheten till en ny inomhusarena på Rocklunda bredvid utomhusarenan. Under hösten är avsikten att återigen ha en städ- och röjdag. Utrustning och material köps in kontinuerligt efter det att behovet lyfts i de olika tränargrupperna eller direkt mot kansli och styrelse.

7. Reklam och sponsring

Vår huvudsponsor Westinghouse har avtal under 2019. Stora sponsorer är Ica Maxi Hälla, Länsförsäkringar, Avis och Klöver. Med Mälarenergi har vi avtal för att arrangera Mälarenergi stadslopp 2019.

Vi jobbar framgångsrikt med vårt affärsnätverk Fredagsverket där ett 20 tal företag finns representerade, vilket gynnar oss som förening långsiktigt.

Vi har i dag ca 50 företag som finns som samarbetspartners.

Beslut om en ny utomhusarena är klar vilket kommer att medföra möjligheter till ytterligare intäkter.

Under 2019 kommer vi att fortsätta att synas, verka och tala om att vi finns.

Vi behöver jobba på att bli bättre att använda sociala medier som t.ex. Face Book, Twitter m.m. Avslutningsvis kan man konstatera att Västerås Friidrottsklubb har ett gott anseende ute i samhället.

8. Aktiva

Fortsatt arbete med att lyfta fram frågor och åsikter från de aktiva kommer ske löpande under året. Frågorna och åsikterna ska sedan ge ett underlag för diskussioner och beslut i styrelsen samt bidra till styrelsens och klubbens fortsatta arbete att stärka Västerås Friidrott som klubb och sportslig verksamhet.

9. IT

Hemsidan

Vi jobbar vidare med vår nya hemsida som är modern och uppdaterad under 2018. Vi skall också jobba aktivt med innehållet så att vi lyfter fram aktuella och relevanta nyheter och aktiviteter som händer inom klubben.

Sociala medier

Vi skall jobba för att bli ännu mer aktiva och synliga i våra digitala kanaler. VFK finns idag på Facebook och Instagram och vi skall nu också starta ett Twitter-konto. Vi har ett tydligt tänk kring vilka målgrupper vi riktar oss till i de olika kanalerna och vilket budskap vi vill förmedla där. Facebook t.ex. är en viktig kanal för våra motionslopp eftersom vi där når en extern målgrupp och att information i Facebook automatiskt dyker upp i personers digitala flöden till skillnad mot t.ex. hemsidan som man måste aktivt söka sig till.

Digitala skärmar

Vi fortsätter vårt samarbete med MyBusinessPartner, där vi med deras hjälp kommer att synas med reklam för våra motionslopp på ett antal TV-skärmar runt om på ”stan”; gym, bad, caféer etc. MyBusinessPartner har också möjlighet att hjälpa oss med videoproduktion för användning både i dessa skärmar, men också för sociala medier.