



Boo SK Konståkning

BOO SPORTKLUBB 1957



Klubbinformation Boo SK Konståkning 21/22

Träningspolicy för åkare i Boo SK Konståkning

KLUBBEN ÅTAR SIG ATT:

Bedriva konståkning på alla nivåer, äska istider och anställa kompetenta tränare för varje nivå. Alla åkare som vill får tävla för klubben om de uppfyller kraven för tävlingsdeltagande, se klubbens tävlingspolicy. Alla åkare som börjar i Boo SK förberedande tävlingsgrupp tränar utefter en individuell plan. Alla åkare i klubben tillåt utvecklas i sin egen takt.

Klubben ordnar föräldramöten 1-2 ggr/säsong, utöver detta finns möjlighet för tävlingsåkare att boka utvecklingssamtal med chefstränaren en gång/säsong. I klubbens övriga verksamhet finns egen tävling, uppvisningar, läger, resor, studiecirkel, avslutningsfester och andra sociala evenemang. Klubben anmäler kvalificerade åkare till utvecklingsprojekt och liknande satsningar och skickar alltid med en tränare när klubbens åkare deltar i aktiviteter utanför klubben.

ÅKARE MED FAMILJ ÅTAR SIG

Ta sin konståkning på allvar och följ de regler och krav som finns för åkare i tävlingsgruppen. Informationsflödet i klubben sker via email och Facebook, familjerna skall själva aktivt söka information och gå med i rätt Facebookgrupp. Åkarna ska hälsa på varandra och hjälpa/stötta varandra så att ett gott kamratskap och bra klubbkänsla råder. Åkarnas familjer äger inte tillträde till omklädningsrummet, varken på träning eller tävling, det är åkarnas utrymme, anhöriga får endast vistas på läktaren i ishallen. Om någon annan än föräldrar hämtar/lämnar skall denna vara informerade de regler som gäller så att ingen konflikt uppstår.

Föräldrarna skall se till att åkarna kommer friska, pigga och mätta till träningen. Under inga omständigheter skall trötta, sjuka eller skadade barn träna i vår klubb. Vid skada skall klubbens chefstränare informeras, och tränaren avgör när och hur träningen med full intensitet bör återupptas.

Föräldrarna ska hålla tränaren informerad om barnens hälsotillstånd och alltid söka läkare vid skada, hellre en gång för mycket än en gång för lite. Tävlingsåkarnas familjer delar på ansvaret för klubbens ideella verksamhet som styrelsearbete och andra uppdrag, cafeteria, sommarläger, tävlingar etc. Det går inte att köpa sig fri från ideellt arbete. Tävlingsåkarna förväntas ställa upp som tränare/assistenter i skridskoskolan.

ISTRÄNING

Åkarna skall komma till träningen i så god tid som möjligt, uppvärmning minst 15 minuter är obligatorisk. Detta för att förbereda kroppen inför träningspasset. Om man lägger till 5 minuter för knyting av skridskorna etc. gör detta minst 20 minuter som åkarna skall ha på sig innan träningspasset börjar på isen.

På isen gäller hög arbetsmoral, inget prat mellan åkarna, inga drickpauser.

Efter träningspasset gäller minst 5 minuters jogging samt 10 minuters stretching innan åkarna skall hämtas. Tränarna informerar vidare vad som gäller före och efter träningen.

Uppvärmning och stretch förebygger skador, det är också socialt nyttigt att åkarna värmer och stretchar tillsammans, det stärker kamratskap i klubben.

Klädsel: Åtsittande och funktionsdugliga kläder behövs. Pojkar har byxor, flickor har tights/kjol/dräkt. Inga skridskoöverdrag är tillåtna. Håret skall vara uppsatt. Boo SK erkänner inga andra huvudskydd är godkänd hjälm. Skridskorna skall vara av god kvalitet och skenan skall motsvara åkarens kunskapsnivå. Inga paljetter o dyl. som kan trilla av på träningskläderna.

ÖVRIG VERKSAMHET

Markträning/gymnastik är nödvändigt för att hålla kroppen i trim. Här tränas musklerna på annat sätt i förebyggande syfte. Den åkare som får läxor ska göra dessa väldigt noga, detta för att undvika skador och grundlägga god teknik och kroppskänedom. Bra skor är ett måste.

Fysträningsprotokollet som skickas ut skall följas, föräldrarna ska kolla att åkarna gör sina övningar. För den som satsar hårt på konståkning är balett/dans ett nödvändigt tillval.

Ytterst ansvarig för tävlingsåkarna är chefstränaren, om det kommer upp frågor eller problem kontaktar ni chefstränare Pia Petterson direkt: pia.boosk@gmail.com

Rådfråga alltid om skridskor, lägerträning, satsning och tillval.

Frågor om övrig verksamhet, ekonomi etc. besvaras av styrelsen på styrelsen@boo-sk.se

Klubbens epost: konstakning@boo-sk.se

Se även klubbens hemsida: www.boo-sk.se