

## Verksamhetsberättelse för Trosa - Vagnhärad kampförening

Period: 2020-01-01 – 2020-12-31

Antal medlemmar: 185



## Styrelsen

### Styrelsens sammansättning under 2020:

**Ordförande:** Mattias Rosenqvist

**Vice ordförande:** Ewelina Thille

**Sekreterare:** Hans Sörman (t.o.m. 2020-06-28)

**Ledamot:** Katarina Thorngren (fr.o.m. 2020-06-29, tidigare suppleant)

**Adjungerad sekreterare:** Emelie Tilberger (2020-06-29 – 2020-11-08)

**Suppleant:** Anton Lundberg (tf. sekreterare under perioden 2020-11-09 – 2020-12-31)

**Kassör:** Michael Projic

**Suppleant:** Katarina Thorngren (t.o.m. 2020-06-28), Anton Lundberg



Rollfördelningen inom styrelsen har under året varierat något mellan olika personer. I samband med att Hans Sörman på egen begäran valde att avsäga sig sin sekreterarroll i styrelsen och avgå från sitt uppdrag 2020-06-28 så valdes dåvarande suppleant Katarina Thorngren till ordinarie ledamot. Sekreteraruppgifterna adjungerades i samma veva till Emelie Tilberger som var en aktiv medlem inom TVKF och som då hade visat intresse för styrelsearbetet. Emelie kunde dock av personliga skäl ej längre bistå styrelsen i den rollen. Från och med 2020-11-09 övertogs sekreterarrollen av suppleant Anton Lundberg. Hans Sörman har dock efter sitt avhopp funnits kvar som en passiv deltagare utan rösträtt i styrelsen och verkat som ett bollplank och ett stöd för både Emelie och styrelsen som helhet även under resterande tid av året.

2020 har varit ett intensivt år för styrelsen där stort fokus har legat på den rådande pandemin av Covid-19. Styrelsen har gjort sitt yttersta för att kontinuerligt vara pålästa gällande var tids gällande regler samt riktlinjer från de olika instanserna. Likaså har ett stort arbete gjorts för att i yttersta mån, på ett säkert sätt, kunna bedriva någon form av anpassad träning.

Styrelsen har under 2020 haft sex protokollförda styrelsemöten. Utöver dessa har ca 70 facebookmöten genomförts varav ca 35 av dessa är direkt kopplade till rådande pandemi. Styrelsens arbete och samtliga beslut har följt riktlinjerna som givits ut från Folkhälsomyndigheten, idrottsförbunden, kommunen med flera.

Även styrelsens mötesform har övergått till digitala alternativ för att undvika fysiska träffar.

TVKF har enligt tidigare beslut valt att arbeta förebyggande för att upprätthålla TVKF som en så trygg plats som möjligt. För TVKF är det en självklarhet att barn, ungdomar samt vuxna, oavsett bakgrund eller tillhörighet ska få vistas i våra lokaler med så låg risk som möjligt för att bli utsatt för kränkande särbehandling eller sexuella övergrepp.

TVKF har redan implementerade rutiner för kontroll av utdrag från belastningsregistret för både styrelse samt ledare inom klubben. Det är viktigt att medlemmar, vårdnadshavare m.fl. upplever klubben som en trygg plats att vara på.



## Tävlingar

TVKF:s medlemmar gick in i 2020 med förhoppningar om ett tävlingsrikt år. Dock sattes dessa planer snabbt ur spel när Covid-19 spred sig som en löpeld över världen.



En tävling hann TVKF delta på innan restriktionerna nådde Sverige.

25:e januari hade TVKF en deltagare på Södra Judo Open i Haninge. Det var en tuff grupp som slutade med en bronsmedalj (matchen avgjordes utifrån matchtid då de tre ledande hade samma poäng). Styrelsen tackar deltagaren för en bra insats!

Samtliga tävlingar både på lokal, regional samt nationell nivå ställdes in efter pandemins utbrott.

## Träning

Styrelsen har fortsatt att arbeta med att försöka utforma en optimal träningsverksamhet inom TVKF under 2020. Ingen kan väl ha undgått att detta varit ett riktigt utmanande år för hela samhället. TVKF har visat på en stor flexibilitet och klubbens medlemmar har tålmodigt följt med på tåget och utmanat sig själva genom diverse alternativa övningar under resans gång. Många skratt och även en hel del svett har vi sett passera under året.

4:e mars gick TVKF ut med en påminnelse om vad som generellt gäller hygien och träning genom fullkontaktsport. Likaså hur klubben hade påbörjat att vidta extra försiktigheter utifrån den pandemi som började ta form. Styrelsen var aktiv och arbetade proaktivt och följde utvecklingen noga.

Ett samarbete mellan styrelse och tränarna resulterade i att TVKF inom loppet av någon dag hade ett fullt utvecklat alternativt schema med utomhusträning när beskedet om stoppad inomhusträning kom från Folkhälsomyndigheten och Svenska Judoförbundet.

2 dagar i veckan erbjöds utomhusträning nere vid hamnplanen i Trosa för alla åldersgrupper.

Ett par veckor in i utomhusträningen erbjöds TVKF att en dag i veckan få nyttja Art of Trainings hinderbana ute vid Stensund. TVKF:s tränare fick en förhandsgenomgång av Art of Training för att på ett professionellt sätt kunna hålla kvalitativa övningar för medlemmarna.



*Kul att även få se tränarkåren få svettas lite ihop! 😊*

Träningen vid Stensund drogs igång för medlemmarna den 20:e april. Denna varierande träning uppskattades väldigt mycket och deltagandet var gott. Några träningstillfällen blev inställda pga vädrets makter men i det stora hela rullade träningen på utan problem. Stort tack till alla föräldrar som bistod vid de olika stationerna när så behövdes.



Styrelsen vill rikta ett stort tack till *Art of Training* för det värdefulla samarbete som erbjöds under denna utmanande tid.



I mitten av juni kom beslutet om möjlighet att få återgå till anpassad träning inomhus. Träningsupplägget anpassades för att minska närkontakten mellan deltagarna.

Detta upplägg fortsatte tills de nya riktlinjerna kom i början av november då träningen för U18 och vuxna återigen stoppades. För övriga åldersgrupper fortsatte träningen i enlighet med gällande riktlinjer.



Det fortsatta arbetet med kompetensutvecklingen för TVKF:s instruktörer har fullföljts enligt klubbens utbildningsprogram och styrelsen ser att de tränare som idag är verksamma inom klubben besitter en bred kompetens och en bevisad flexibilitet. Detta är en bra grund för att möta de utmaningar som kan uppstå i de olika träningsgrupperna och

samhället i stort. Styrelsen ser dock ett fortsatt behov av ytterligare tränarresurser. TVKF har fortsatt försökt att rekrytera träningsfunktionärer, fler tränare och några hjälptränare har tillkommit under året. Är du intresserad av att bidra så tveka inte att ta kontakt med någon i styrelsen eller någon av våra tränare.

TVKF ska vara stolta över att samtliga instruktörer som finns inom klubben innehar gällande licens och ett stort tack riktas till de få eldsjäljar som lägger ner ett oerhört omfattande arbete för att klubben ska bli så bra som möjligt.

Under 2020 har träningsmöjligheter erbjudits barn från 3–5 år i form av Stor & Liten (delvis begränsad omfattning under rådande pandemi). För barn mellan 5–6 år har lekjudo funnits och för barn från 7 år och uppåt samt vuxna har traditionell judo alternativt anpassad träning stått på schemat under året. Klubbens passindelning sker utifrån ålder.

Hela 576 träningspass har genomförts under året som även inneburit 1070 instruktörsinsatser.

Styrelsen har sett ett ökat antal medlemmar under hösten och för flera av grupperna har klubben fått stoppa intaget av nya medlemmar. Det är jättekul att så många nya hittat till oss och vi hoppas ni har lite tålamod för att vi ska kunna få till en så bra miljö som möjligt för er samt för att vi ska kunna följa de riktlinjer som gäller under rådande pandemi.



Styrelsen vill rikta ett stort tack till klubbens instruktörer för sitt arbete under det gångna året, ni har varit fantastiska!

## Läger

Ett kvällsläger för U15/U18 genomfördes den 21 februari. Fokuset låg på träning med inriktning självförsvar och därefter avrundades kvällen med tacos och snacks.

Övriga planerade läger under året fick tyvärr ställas in men vi ser fram emot nya tag när läget gällande Covid-19 förbättrats och restriktionerna hävts.



## Utbildning

Utbildningsinsatserna har fortlöpt enligt utbildningsplanen för klubbens instruktörer.

Genomförda utbildningar under 2020 redovisas nedan.

**Introduktionsutbildning för tränare (webbaserad):** Emelie T, Robert ER, Signe R, Johan J, Linda L

**Hjälptränarutbildning:** Ewelina T, Signe R

**Grundutbildning för tränare (fd. plattformen):** Ewelina T

**Assisterande klubbtränare:** Ingen under 2020

**Judo4Balance:** Ingen under 2020

**GTU1:** Ingen under 2020

**GTU2:** Ingen under 2020

**Klubbtränare:** Ingen under 2020

**Judo4Life Step By Step:** Ingen under 2020

**Riksfortbildning:** Niklas L, Patrik A, Mattias R, Robert ER, Monika E

**Akut omhändertagande av idrottsskador:** Ingen under 2020

Utöver detta har Niklas börjat studera till professionell judotränare vid Högskolan i Dalarna. Denna utbildning är den första i sitt slag i Norden och är ett viktigt steg för att utveckla Sveriges idrottsrörelse.

TVKF är självklart stolt över detta och sponsrar Niklas med det studiematerial som behövs under hans utbildning. Detta material kommer senare att vara tillgänglig för klubbens övriga tränare vilket förhoppningsvis även kommer att höja kvaliteten ytterligare på den träning som erbjuds.

## Lokaler

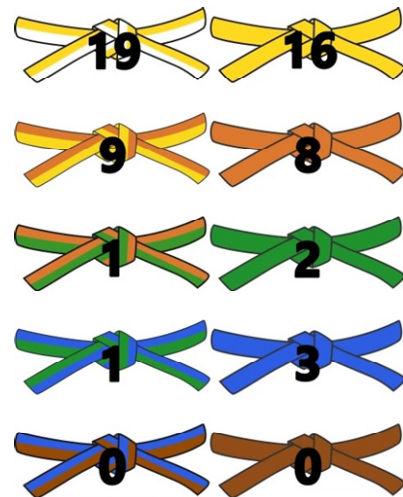
Då träning genomförts utomhus under stor del av året har inga större förändringar genomförts i lokalerna.

## Övrigt

28:e oktober firas normalt sett World Judo Day i våra klubblokaler. I år blev det inget firande men istället genomfördes en teckningsinsamling där teckningarna skulle visa när man tränar judo och hjälper sina kamrater. Teckningarna sammanställdes senare i ett bildspel som delades via facebook och på hemsidan.

Födelsedagslotteriet som man automatiskt deltagit i om man tränat på schemalagt pass på sin födelsedag under 2020 resulterade i en glad vinnare. Vinnaren fick ett presentkort värde 1 000:- att nyttja inom TVKF. Om du har turen att fylla år på en av våra träningsdagar så ta chansen att var med och tävla du med!

Graderingar har som vanligt utförts löpande under året. Graderingarna sker i första hand på söndagarnas teknikpass. Första passet avser tekniker inför halvgradering följt av ett pass som avser tekniker inför helgradering. I bilden till höger kan man se fördelningen av de 59 graderingar per grad som genomförts inom TVKF under 2020.



Eftersom föreningarnas dag uteblev i år så erbjöd sig istället Trosa kommun att presentera föreningarna via en kortfilm som skulle publiceras via deras hemsida. Ni har väl sett resultatet? Om inte, kolla här: <https://www.trosa.se/Foreningsportalen/foreningsnyheter/del-2-foreningarnas-dag-presenterar-trosa-vagnharad-kampförening/>



Den 13:e augusti fyllde TVKF 10 år som godkänd judoklubb inom Svenska judoförbundet. Eftersom vi inte kunde ses och fira så noterades detta åtminstone som en digital hyllning via klubbens nyhetsflöde. Klubben hade dock redan funnits några år eftersom den startades redan 2008. Men självklart är det värt att lägga detta datum till kalendern och fira när så är möjligt.

Styrelsen ser att det fortfarande finns behov och utrymme för ett ökat engagemang inom Sponsorgruppen! Vill du vara med och hjälpa till? Hör av dig till någon i styrelsen.



Tävlingen "Utmaningen" genomfördes under året. Även denna aktivitet påverkades av rådande pandemi men hela 18 deltagare har kämpat hårt under året trots ett begränsat träningsschema under vissa delar av året.

Finalen avgjordes 27:e december och kunde följas via livesändning. I den spännande finalomgången drog Hampus hem storvinsten på hela 10 000:- och Justyna kammade hem en andra plats och 5 000:-.

Alla deltagare har kämpat hårt under året och är värda en stor applåd för sin insats.

Utmaningen initierades 2019 och är en tävling som uppmuntrar unga deltagare i en specifik ålderskategori att varva träning med övriga hälsofrämjande aktiviteter under året och genom att peppa och stötta varandra tillsammans nå i mål och kämpa om storvinsten.

Tävlingen har även i år varit framgångsrik. En ny utmaning för 2021 har startats.

Läs gärna mer om "Utmaningen" på vår FB-sida <https://www.facebook.com/TVKF.FunFighters/>



**Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla medlemmar, föräldrar, ledare och sponsorer för det gångna året. Det är vi alla ihop som gör det hela möjligt!**

---

Mattias Rosenqvist, Ordförande

---

Ewelina Thille, Vice Ordförande

---

Micael Projic, Kassör

---

Katarina Thorngren, Ledamot

---

Anton Lundberg, tf. sekreterare

