

## Ansøgning om støtte fra Ishøj Kommunes eliteidrætspulje 2. halvår 2017

Ishøj Karate Klub har stor fokus på både bredde- og elitearbejde. Fakta er, at elitearbejdet påfører væsentlige udgifter til vores mange udøvere, medrejsende trænere og sekundanter. Prisen for deltagelse i et internationalt stævne ligger i gennemsnit på 3.500 kr. og hertil skal tillægges udgiften til trænere og sekundanter.

Med henblik på udtagelse til landsholdet samt kvalifikation til NM, EM og VM, lægges der særlig vægt på deltagelse og resultaterne fra 4-6 udenlandske stævner beliggende i Europa. I forbindelse med forberedelserne til kvalifikations- og titelstævner, NM, EM og VM skal udøverne blandt andet som en del af forberedelserne deltage i træningslejre og ved træningsstævner på forskellige niveauer.

Ud over den almindelige fysiske karatetræning i dagligdagen vil der også være behov for opbyggelse af muskelmasse i form af styrketræning. Afgørende for al sport på topniveau og for at deltage i medalje rækkerne er at man er 100 % fysisk og mentalt på toppen. Derfor skal udøverne udover supplerende fysik træning også have løbende mental træning.

Landsholdskæmpere og udøvere på dette eliteniveau har en 15-20 timers træningsuge, med tilhørende landsholdstræninger og stævner. Dette kan være en hård fysisk belastning, som giver behov for behandling i form af massage og fysioterapi, gerne forebyggende.

I takt med at niveauet øges og træningsintensiteten øges og konkurrencen skærpes, skal der optimeres hele vejen rundt. Et nyt fokusområde for IKK er optimering af udøverne kost. Her bliver der udbudt et foredrag til hele klubbens bredde, ligesom der til enkelte udøvere laves individuelle kostplaner.

Elitegruppen består i øjeblikket af 3 udøvere på Dansk karateforbunds landshold, samt en aspirant, som skal kvalificeres gennem stævner. Derudover har vi 9 udøvere på Dansk Karateforbunds talentcentre.

For at vedholde fødekæden har vi særlig fokus på at vedholde seniorerne, som skal deltage i de store karate 1 stævner, for at ruste sig og kvalificere sig til VM, EM og NM. Seniorerne er ofte særlig udfordrede i forhold til at de bliver økonomisk selvstændige og derfor kan blive presset økonomisk til at melde fra på eliteniveauet. Derfor har vi valgt at øge tilskuddet til seniorer på eliteniveau.

Anslået årlig udgift for elitearbejdet:

#### Aktiviteter Udgifter

Stævner: 200.000 kr.

Træningslejre: 50.000 kr.

Styrketræning: 10.000 kr.

Mental træning: 12.000 kr.

Kostvejledning: 5.000 kr.

Behandling: 10.000 kr.

Senior satsning: 35.000 kr. Her har vi særligt fokus og har 3 udøvere på seniorlandsholdet.

Karate 1 Okinawa 25.000 kr.

I alt: 347.000kr.

Beløbet inkluderer alene udgifter relateret til elitearbejde, men da vores elite bygger på et solidt arbejde med vores bredde, så er det altid en balance, hvor stort et tilskud klubben kan yde til alle deltagende på dette niveau. Derfor baserer en stor del af de 367.000 kr. sig fortsat på en høj grad af egenbetaling, hvilket et tilskud fra elitepuljen er med til at nedsætte.

Udgiften til mental træning på 12.000 kr. dækker betaling af en ekstern konsulent, Cand. pæd. I pædagogisk psykologi, Lisbeth Noringriis, som arbejder med udøvere, trænere/sekundanter og familie i forløb eller ad hoc.

Udgiften til Kostvejledning på 5.000 kr. dækker betaling af ernæringsvejleder Rikke Schwaner for fælles oplæg og ad hoc. Vejledning og udarbejdelse af individuelle kostplaner.

Udgiften til fysisk træning på 10.000 kr. dækker udgift til medlemskab af foreningsfitness eller lignende for eliteudøverne samt ekstern konsulent, cand. scient. i idræt, Tejs Damkjær, som tilser at styrketræningen målrettes specifikt til sporten og den enkelte udøver.

Udgiften til Karate 1 Okinawa er en del af forberedelsen til OL - kvalifikationen.

Vores likviditet svinger mellem 10.000 – 70.000 kr. i gennemsnit på kontoen, hvor saldoen er lavest, når vi nærmer os udgangen af hver halvårssæson. Med halvårlig kontingent indbetaling får økonomien så at sige en tiltrængt saltvandsindsprøjtning i januar og august. Derfor står det normalt værst til med økonomien før og under sommeren, da perioden er på mere end 7 måneder før den nye sæson starter op igen. Udgifterne plejer at fordele sig jævnt over sæsonen, men lykkes det os at afholde sommerlejr, så vil kassebeholdningen være i bund på trods af egenbetaling.