

# Välkommen Bea!

## Ny tränare i IFK Västerås Konståkningsklubb!



Tjo!

Jag heter Beatrice Winfeldt (tidigare Hargefeldt) och är 31 år gammal. Denna höst är jag mycket glad över att kunna påbörja min tjänst som assisterande huvudtränare hos Er i IFK Västerås konståkning. Jag vill därför passa på att presentera mig själv.

Jag har åkt konståkning sedan 1999 och tränade och tävlade aktivt fram till 2016. Konståkning för mig är mer än en sport. Den formade mig och gav mig självförtroende att våga ta plats, inte bara ute på isen utan också i andra miljöer. Glöden för konståkning som tändes hos mig som 6-åring har aldrig slutat brinna. Allt detta är något jag ständigt strävar efter att överföra till de åkare jag tränar.

Redan tidigt under min aktiva karriär visste jag att jag så småningom ville arbeta som tränare. Efter att först ha varit timanställd i min moderklubb i Örebro, flyttade jag 2019 upp till Borlänge för att där arbeta på heltid som en av huvudtränarna i Falun Borlänge Säter konståkning. I Borlänge blev jag kvar i fem säsonger och tränade och koreograferade åkare från nybörjarnivå upp till Nationella serien.

Vid sidan om min tränaranställning har jag också varit aktiv med mitt företag Hargefeldt Productions som erbjuder koreografi på alla nivåer, musikklippning, gästtränare med mera.

Redan i början av mitt arbete som tränare valde jag att basera mitt pedagogiska tillvägagångssätt på positiv energi och att skapa känslan hos åkarna att allt är möjligt. Jag har en högljudd tränarstil för att bygga upp energi, men är alltid noga med hur jag uttrycker mig till åkarna. Mitt mål är alltid att skapa en relation med åkarna som bygger på respekt och förtroende. Mitt sätt att lära ut baseras på förklaring och förståelse. Åkarna ska veta varför de lär sig det vi tränar på och vilken nytta de har av det som konståkare. Jag är övertygad om att träningen blir mer intressant om åkarna förstår vad de gör, redan från tidig ålder. Barn är mycket intelligenta och älskar att lära sig. Genom att de förstår vad de lär sig skapas ett större intresse för idrotten, något som på sikt kan ge svensk konståkning fler hängivna tränare.

När det kommer till tekniska färdigheter arbetar jag aktivt med medvetenhet om hur musklerna ska röra sig för att skapa explosivitet. Några av mina ledord är lutning, riktning och tajming. Jag lägger stor vikt vid att utifrån detta också skapa en god skridskoteknik som grund för de tekniska färdigheterna, då detta är nödvändigt för att kunna följa de tekniska instruktionerna med goda resultat.

Som koreograf är jag mycket mån om att åkarna ska vara del av processen att skapa deras program. Den bästa koreografin skapas i ett nära samarbete mellan åkaren och koreografen i min erfarenhet. Detta gäller allt från val av musik till själva koreografin. Konståkning är idrott och konst i förening och skapar nästintill oändliga möjligheter för åkarna att uttrycka sig på isen. Det är ju detta som är så magiskt med vår idrott; tekniken må komma från våra muskler, men våra uttryck kommer alltid från hjärtat.

Förutom konståkning har jag ett stort intresse för historia och är masterutbildad genushistoriker vid Stockholms universitet sedan 2018. Jag älskar musik av alla dess slag, spelar och sjunger mycket, och är dessutom ett stort fan av allt som kan räknas till nördig populärkultur.

Det ska bli otroligt roligt att få bli en del av IFK Västerås konståkningsklubb och fortsätta min tränarkarriär i denna stora och härliga förening!

Vi ses i ishallen! Bea



# Välkommen Bea!

Ny tränare i IFK Västerås Konståkningsklubb!

