



## **RÆLINGEN SKIKLUBB - ALPINGRUPPA**

**En praktisk og meningsfull veileder til Utøveren,  
Treneren, Foreldre og Oppmenn i RSK-Alpin**

**«Slik gjør vi det i RSK Alpin»**



# Innledning

---

RSK-Alpins veileder, «Slik gjør vi det i RSK-Alpin» gjelder for alle som har noe med RSK-Alpin å gjøre, enten det er som medlem, utøver, forelder, trener, leder, ansatt eller annen tilknytning.

I «Slik gjør vi det i RSK-Alpin» ønsker vi å vise hva vi er opptatt av på trening, i konkurranse og ikke minst hvordan vi oppfører oss mot hverandre for å skape et hyggelig miljø der alle er velkomne.

I «Slik gjør vi det i RSK-Alpin» kan du lese mer om mestring, selvstendighet og tilhørighet, tre viktige egenskaper vi i RSK-Alpin vektlegger å hjelpe medlemmene med.

Alle som er trenere i RSK-Alpin, uansett alder og faglig nivå, skal ha et forhold til følgende punkter i sitt virke:

- Hvilke verdier er viktige for deg i din trenerjobb?
- Hva skal du bidra med som trener?
- Hvordan skal du opptre som trener?
- Hva er din målsetting for gruppa?
- Hvordan utvikler vi et godt miljø?

Svarene står i «Slik gjør vi det i RSK-Alpin».

Respekter klubbens arbeid.

**Medlemmer i RSK-Alpin følger «Slik gjør vi det i RSK-Alpin».**

# Dette står RSK-Alpin for

---

## VÅR VISJON

Flest mulig så lenge som mulig.

Skikjøring i sin alminnelighet er fantastisk artig. Alpin skikjøring er noe av det artigste man kan holde på med vinters tid. RSK-Alpin ønsker gjennom sin virksomhet å spre denne gleden til flest mulig.

Selvstendighet, tilhørighet, mestring og å være gode forbilder er fire viktige egenskaper vi i RSK-Alpin vektlegger å hjelpe medlemmene med.

RSK-Alpin skal stimulere til ett sosialt, hyggelig og trygt miljø for alle medlemmene.

## VÅRE MÅL

- Gi et godt sportslig tilbud til klubbens medlemmer
- Sørge for god ettervekst av unge idrettsutøvere på alle nivåer samtidig som de gode alpintalentene skal få den hjelpen de trenger i sin ferd mot større mål
- Legge til rette for å utvikle toppidretts utøvere med de riktige holdningene for å lykkes helt i toppen.
- Stimulere til et sosialt og trygt miljø for medlemmene

## HOLDNINGSSKAPENDE

Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren og treningskameratene – og alle andre som er i kontakt med idretten vår.

Vi følger de retningslinjer som klubben har.

## ENERGISK

Vi er her for å trene, bruke kroppen vår, bli sterkere og komme i bedre form. Vi er slitne med en god følelse når treningen er ferdig.

## MÅLRETTET

En treningsøkt skal oppleves som meningsfylt, inspirerende og med klare mål.

## INKLUDERENDE

Vi er en gjeng som skal trene og hjelpe hverandre. Vi skal gjøre hverandre gode.

## NYSGJERRIG

Vi er positive til å prøve noe nytt og til å strekke oss lengre. Vi går inn for å mestre det vi trener på.

## GØYALT

Det skal være gøy å trene i RSK-Alpin.

# Utøveren

---

RSK-Alpin ønsker vi å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø hvor medlemmene føler seg trygge og velkomne.

## MESTRING

I RSK-Alpin er vi opptatt av at du skal være allsidig som barn. Det er viktig at treningen blir lagt til rette slik at mestring er realistisk. Mestring gir selvtillit og motivasjon.

Det er viktig at du føler progresjon og at du gjennom trening mestrer nye utfordringer.

For å holde motivasjonen oppe gjennom ungdomsårene, er det vesentlig at treningsopplegget blir lagt opp slik at du har noe å se frem til. Nye elementer og utfordringer kommer til etter hvert som du blir eldre.

## SELVSTENDIGHET

I RSK-Alpin skal du som utøver få utfordringer og muligheter til å utvikle deg til å bli en selvstendig idrettsutøver. Det er til syvende og sist du selv som er ansvarlig for egen utvikling, noe som krever selvstendighet.

## TILHØRIGHET

I RSK-Alpin skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og inkludere alle som er med på trening og i konkurranser.

Alle har et ansvar for å skape trivsel og trygghet. Det er viktig at du kan glede deg over lagkameratenes prestasjoner og gi uttrykk for at alle er velkomne i treningsgruppen.

Det er ikke egoisme å tenke på seg selv, men det er egoistisk å la hensynet til andre vike. Det er viktig at du er opptatt av din utvikling i samarbeid med andre, i stedet for en ensidig fokusering på egne prestasjoner.

## I RSK-ALPIN UTFORDRER VI DEG TIL Å

- Være fokusert på egen treningsutvikling
- Delta på trening for å trene, ikke bli trent
- Velge allsidige treningsformer
- Samspille med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål
- Bidra til løsning av utfordrende oppgaver
- Holde avtaler og sørge for å stille med riktig utstyr.

# Treneren

---

Som trener skal du oppfordre og legge til rette for at alle utøverne følger RSK-Alpins verdier og spilleregler slik de står skrevet i «Slik gjør vi det i RSK-Alpin».

Du har ansvar for din treningsgruppe og for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud.

Gjennom lek, individuell veiledning og oppmuntring, skal utøverne oppleve mestring og glede over å være i bevegelse.

## SOM TRENER I RSK-ALPIN SKAL DU BIDRA TIL

- Mestring, selvstendighet, glede og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre

## RETNINGSLINJER FOR RSK-ALPINS TRENERE

- Vær et godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen
- Søk å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter

## INNHALDET I TRENINGEN SKAL VÆRE PREGET AV

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Fleksibilitet ved problemløsning

Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon både innad i treningsgruppen og på tvers av grupper der dette er naturlig.

# Foreldre

---

RSK-Alpin ønsker engasjerte foreldre, som er interesserte i barnas aktiviteter og som ofte er med barna på trening og i konkurranser.

Mange av aktivitetene er basert på frivillig innsats, enten ved at vi bidrar i styrearbeid, arbeider i Driftsgruppa, er Oppmann eller hjelper treneren å tilrettelegge for god og effektiv trening.

RSK-Alpin er avhengig av at foreldrene bidrar til miljøet ved å delta i dugnadsarbeid i forbindelse med Klargjøring av anlegget for vinteren, Snølegging, Skirenn, Treningssamlinger, Treninger, Heisansvarlige, Heisvakter, Kafevakter, Sosiale arrangement, mm.

I RSK-Alpin ønsker vi foreldre som er inkluderende og som fokuserer på klubben og gruppene fremfor enkeltindividene. Når du er med på aktiviteter, bidra der det er behov. Ved å hjelpe og oppmuntre hverandres barn er du med å skape et positivt miljø.

## RSK-ALPINS FORELDREVETTREGLER

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av RSK-Alpin, men er du med følger du «Slik gjør vi det i RSK-Alpin»
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
- Kom gjerne med innspill men ha konkrete forslag til endring, negativ og ensidig kritikk som kun beskriver alt som som «dårlig» virker kun mot sin hensikt.
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Motiver barna til å være positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

## OPPMANN

Oppmann skal fungere som et koordinerende ledd mellom treningsgruppen, treneren, utøveren, foresatte og styret. Som Oppmann trenger du ikke å ha spesiell kunnskap om alpint, men vær engasjert og bidra til å bygge en god gruppe for alle.

Det er positivt om du som Oppmann tar initiativ til aktiviteter som kan være med å bygge et godt miljø i gruppen. Du skal også aktivisere foreldrene og delegere oppgaver i forhold til trening, samlinger og konkurranser.

Som Oppmann har du ansvar for å formidle informasjon mellom klubben og utøverne. Det er viktig å fokusere på gruppen og ikke på enkeltpersoner.

## Miljø

---

RSK-Alpin tilbyr et godt og inkluderende idrettsmiljø som skaper glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling. Det er viktig å utvikle seg sammen med andre.

Gjennom trygghet og respekt for hverandre gjør vi hverandre gode.

Vil forholder oss til idrettens retningslinjer i forhold til alkohol. Dette er gjeldende for trenere, ledere og foreldre.

<http://www.idrett.no/tema/folkehelseogskole/nyttunderomrade/Sider/alkohol.aspx>

I RSK-Alpin er vi stolte av klubben vår.

Bær Rælingen Skiklubb og RSK-Alpin logoen synlig, men husk at det forplikter. Vi ønsker å være synlige på en positiv måte.

### SLIK UTVIKLER VI ET GODT MILJØ:

- Vi hilser på hverandre når vi møtes
- Vi gir oppmuntring til alle – alle er en del av samme lag. Når én lykkes, drar han/hun de andre med seg
- Vi er åpne og ærlige og gir og mottar tilbakemeldinger
- Vi ler mye, men først og fremst av oss selv!
- Vi respekterer ordensreglene og hjelper hverandre å rydde opp etter oss
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke
- Mobbing tolereres ikke
- I RSK-Alpin utvikler vi vennskap
- Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.

<http://www.idrett.no/tema/folkehelseogskole/nyttunderomrade/Sider/alkohol.aspx>

# RSK-Alpins 10 gyldne regler

---

1. Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av RSK-Alpin, men er du med følger du «Slik gjør vi det i RSK-Alpin».
2. Vis respekt overfor hverandre, trenerne og andre du møter i idretten.
3. Selvstendighet, tilhørighet, mestring og det å være et godt forbilde for andre står sentralt i treningshverdagen.
4. I RSK-Alpin utvikler vi vennskap og lagånd.
5. RSK-Alpins trenere er gode forbilder for utøverne – de motiverer og inspirerer.
6. Treningen skal gi nye utfordringer og opplevelser.
7. Foreldre i RSK-Alpin er inkluderende og fokuserer på klubben og gruppen fremfor enkeltindividene.
8. I RSK-Alpin lærer barna å tåle både medgang og motgang.
9. I RSK-Alpin er vi stolte av klubben vår. Bær RSK-Alpin og Rælingen Skiklubb logoen synlig, men husk at det forplikter.
10. På trening er vi først i bakken og sist hjem