



RÆLINGEN SKIKLUBB - ALPINGRUPPA

**En praktisk og meningsfull veileder til Utøveren,
Treneren, Foreldre og Lagledere 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 kvalifiseres gjennom et obligatorisk «Slik gjør vi det i RSK Alpin»-kurs. På kurset diskuterer trenerne følgende tema:

- 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.

Det er frivillig å være medlem i RSK Alpin, men er du med følger du «Slik gjør vi det i RSK Alpin».

Dette står RSK Alpin for

VÅR VISJON

Flest mulig lengst mulig.

Skikjøring i sin alminnelighet er fantastisk artig. Alpin skikjøring er i særdeleshet er det artigste man kan holde på med på vinters tid. RSK Alpin ønsker gjennom sin virksomhet å være en katalysator for å spre denne gleden til flest mulig.

Selvstendighet, tilhørighet, mestring og bli 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
- Utvikle selvstendige løpere med gode holdninger, som er glade i idrett og trening.
- Dyrke en arbeidskultur der struktur, innsats og kvalitet er kjerneverdier.
- Stimulere til et sosialt og trygt miljø for medlemmene
- Legge til rette for å skape løpere med den beste fysiske grunnskoleringen i landet

RESPEKT

Vi behandler hverandre med respekt og skaper et trygt og inkluderende miljø for både lagkamerater, trenere og andre personer vi møter i forbindelse med idretten vår.

FELLESSKAP

Klubben skal preges av samhold og lagånd. I fellesskap skal vi utvikle dyktige, glade og motiverte alpinister som heier på hverandre.

LANGSIKTIGHET

I RSK alpin skal vi bli gode sammen gjennom allsidig, målrettet og langsiktig arbeid. Vi er positive til å lære noe nytt og til å mestre det vi trener på.

SKIGLEDE

I RSK alpin skal vi skape skiglede gjennom mestring og motivasjon. Vi vil utvikle skiferdigheter gjennom gøyale og utfordrende treninger for alle.

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 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/avdelinger 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 lagleder 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 gruppen 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 FORELDREVETREGLER

- 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.
- 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!

LAGLEDER

Lagleder skal fungere som et koordinerende ledd mellom treningsgruppen, treneren og utøveren og deres foresatte. Som Lagleder 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 Lagleder 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.

SLIK GJØR VI DET I RSK-ALPIN

Som Lagleder 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.

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

RSK Alpins 10 gylne 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.