SPORTSLIG PLAN

DRAMMENS TURNFORENING

SPORTSLIG PLAN BESKRIVER KLUBBENS KORTSIKTIG OG LANGSIKTIGE MÅLSETNINGER OG ER FØRENDE FOR SPORTSLIG AKTIVITET I KLUBBENS DAGLIGE VIRKE

Utarbeidet april 2024 - feb 2025

INNHOLDSFORTEGNELSE

1. Introduksjon 3

2. Våre verdier 4

3. Sportslige målsetninger 5

4. Breddepartier 6

4.1 Foreldre og barn 1-5 år 6
4.1.1 Gymlek 1-3 år 7
4.1.2 Gymlek 4-5 år 7

4.2 Målsetting barneparti 6-13 år 7

4.3 Målsetting ungdom 13-18 år 8

4.4 Målsetting voksne 18 + år 8

5. Konkurransepartier 9

5.1 Turn kvinner 10
5.1.1 Jenter Aspirant 9 – 10 år 11
5.1.2 Jenter Aspirant 11 – 12 år 11
5.1.3 Jenter Junior og Senior 13+ år 11

5.2 Troppsgymnastikk 12
5.2.1 Aspirant/Rekrutt (8 – 10 og 11 – 13 år) 13
5.2.2 Junior (13 – 17 år) 13
5.2.3 Senior (16 + år) 13
5.2.4 Laguttak til konkurranser 13
5.2.5 Overgang til nye grupper 13

6. Trenerkompetanse 14

6.1 Kompetansekartlegging 14

6.2 Trenerutvikling 14
6.2.1 Forutsetning 14

7. Uønsket atferd 15

7.1 Oppførsel 15

7.2 Krenkelser 15

1. INTRODUKSJON

Formålet med denne planen er å synliggjøre mål, delmål, tiltak og strategier for alle grupper i Drammens Turnforening.

Vår visjon er «styrke til å oppheve tyngdekraften». Denne visjonen er til for alle ansatte, trenere, utøvere, foreldre, frivillige og betyr at vi ønsker å gi medlemmene våre styrke; fysisk og mentalt. Vi tøyer fysikkens lover med luftige svev, og vi skaper en liten superhelt-følelse hos våre modige medlemmer. Vi tøyer egne grenser på en måte som oppleves krevende, men samtidig innenfor trygge rammer. Dette er vår drivkraft!

Planen skal beskrive klubbens kortsiktige og langsiktige målsettinger og hvilke tiltak vi skal jobbe med for å best kunne gjennomføre våre mål. Sportslig plan skal være godt forankret i klubbens daglige virke og praktiseres i daglig aktivitet og utarbeidelsen av periodeplaner for våre ulike grener. Den beskriver også ansvar og ressurser. NIF sine lover om barneidrett og klubbens organisasjonsplan og retningslinjer har vært førende for utarbeidelsen av den sportslige planen.

Vi ønsker at alle medlemmer skal oppleve idrettsglede i trygge omgivelser og rammer. Det skal være en arena der alle skal oppleve mestring på sitt nivå, der øvelser tilpasses etter ferdigheter slik at alle medlemmer kan nå sitt potensiale innenfor gymnastikk og turn. Gjennom organisert aktivitet skal Drammens Turnforening være en klubb som fremmer idrett og treningsglede, der vi skal sørge for kvalifiserte trenere som bidrar til et inkluderende miljø. For oss er det viktig at alle skal føle seg velkommen og akseptert for den de er, og at det er et godt samhold i klubben med et hyggelig miljø for utøvere, trenere, ledere, ansatte og foresatte. For å oppnå dette må vi vise respekt for hverandre, ha god dialog og godt samarbeid på tvers av alle partier og grupper i foreningen. Vi skal også skape et godt arbeidsmiljø som inspirerer og utvikler våre ansatte.

Drammens Turnforening skal være en forening vi er stolte av. Vi er en tradisjonsrik klubb som skaper i alle aldre for bredde og topp! Idrettslig aktivitet er viktig for samfunnet og vår strategiske plan skal vise retningen for ønsket utvikling i foreningen der Drammens Turnforening skal være den foretrukne idrettsaktør i Drammen.

Turn er ofte barns første møte med idretten og med dette ligger et stort ansvar innen kompetanse og lederskap. Det settes høye krav til kompetanse på alle nivå på grunn av sikkerhet, utvikling, mestring og for å følge barneidrettsbestemmelsene.

Som turnforening under NGTF og Viken Oslo Gymnastikk og Turnkrets, prøver vi å følge opp deres strategiske planer så godt vi kan. Planene beskriver blant annet at forbund og krets skal arbeide for at klubber får nødvendig hjelp og økonomisk støtte til å utvikle kvalitet og omfanget i aktivitet og tilbud. Vi ønsker å utvikle et tilbud som imøtekommer medlemmenes økonomiske rammer.

2. VÅRE VERDIER

Driv

Vi har en trang til handling framfor analyse og synsing. Vi bruker vår energi til å skape aktivitet i Drammen og nærmiljøet, og dette engasjementet skal ta plass i bybildet, det vise at vi vil noe og vi når våre mål!

Mestring

Vi skal skape en følelse av mestring hos alle våre medlemmer. Mestring gir motivasjon og motstandsdyktighet. Dette innebærer at vi skal tilby opplegg tilpasset ulike ferdighetsnivåer og aldersgrupper.

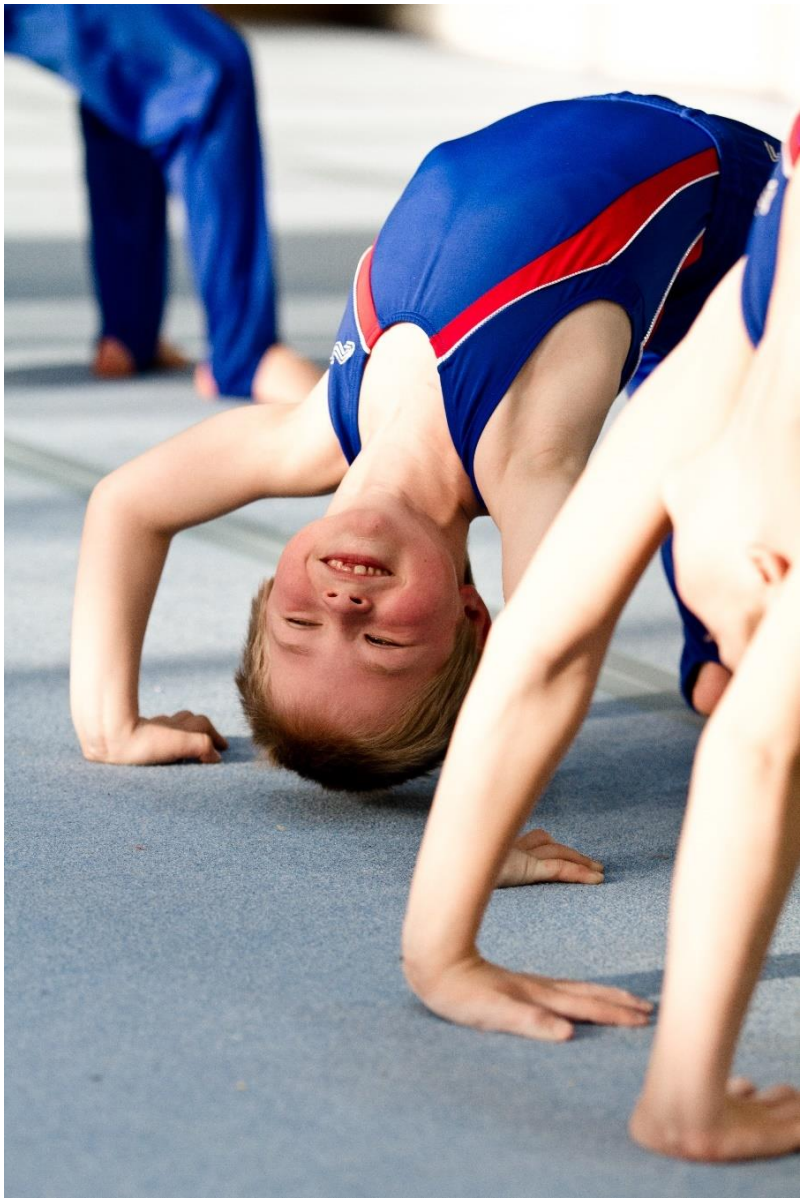
Samhold

Vi skal ha et miljø som alle gleder seg til å komme til og savner mens de er på ferie. Alle skal ha en god venn på partiet, og vi forventer aktivitet og sosiale sammenkomster både i og utenfor hallen. Vi bygger gode lag av gode individer!

Glede

Våre gymnaster og ansatte skal ha det gøy på jobb, trening og konkurranser. Vi jobber for å bli bedre, vi gleder oss over egne seiere, men også andres og konkurrenters gode prestasjoner. Vi skaper smil!

Disse verdiene styrker hverandre, og sammen skaper dette en helhet som gjør klubben til en attraktiv arbeidsplass, fritidsaktivitet og sosial plattform.



3. SPORTSLIGE MÅLSETNINGER

Drammens Turnforening skal gi gode aktivitetstilbud innenfor: Turn kvinner, Turn menn, Troppsgymnastikk og Bredde. Vi skal ha god kompetanse i alle grener, der alle trenere har trenerattesten og relevante kurs for sine partier og sitt ansvar. I samsvar med NGTFs strategiske plan skal vi også fokusere på

- Rekruttering og å beholde medlemmer i aldersgruppen mellom 13 og 19 år.
- Vi satser på livslang glede i gym og turn, med flere medlemmer som er med lenger, gjennom økt deltakelse i stevner og konkurranser.

4. BREDDEPARTIER

Våre breddepartier er åpne for alle, og skal gi spennende, variert og tilpasset aktivitet. Størrelse og antall grupper tilpasses etter klubbens kapasitet basert på treningslokaler og antall trenere. Drammens Turnforening har tilbud for barn fra 2 år til og med 17 år. Videre har vi treningstilbud for voksne.

Alle trenere har tilgang til idébanken som er et arbeidsverktøy for klubbens trenere. Hovedtrenere lager øktplaner med grunnlag i periodeplan og årshjulet som er i tråd med utviklingstrappen/progresjonstrappen tilpasset de ulike alderstrinnene.

Av arrangementer ønsker vi at alle gruppene deltar på juleoppvisning i Drammenshallen første helgen i desember. Gymnaster fra 1. trinn og eldre kan også delta på klubbkonkurransen/-oppvisningen i Turnhallen før sommeren og DTC i oktober.

4.1 FORELDRE OG BARN 1-5 ÅR

Målsetting

Målet med disse partiene er å gi barn et positivt, aktivt og gøy tilbud som introduksjon til turnverdenen.

Opplevelsen av mestring og trivsel utvikles ved at barna i starten har med seg foreldrene sine på lekene og hinderløypene. Her opplever de at både de selv, foreldrene og andre barn og foreldre alle er aktive sammen i turn. Drammens Turnforening ønsker å skape et miljø der barna føler seg trygg, har det morsomt, blir kjent med andre, samtidig som de lærer respekt, toleranse og likeverd.

Treningene baserer seg på Gymlek og idrettens grunnstige.

Av arrangementer ønsker vi at gruppene deltar på juleoppvisning.

4.1.1 GYMLEK 1-3 ÅR

Generelle mål:

Sørge for at alle barn blir sett og opplever en morsom trening sammen med foreldre, andre gymnaster og trenere. Foreldrene deltar aktivt og får tydelig informasjon om forventningene gjennom treningsåret. Treningene består av lekpregede aktiviteter som kombinerer gymnastiske basiselementer med musikk og lek, hvor barnas motoriske ferdigheter utfordres gjennom allsidig bevegelsestrening i samspill med foreldrene.

Sportslig

Mål:	Gi barna en positiv opplevelse, mens de deltar i grunnleggende motorisk trening sammen med foreldrene.
Teknikk:	Hopping, klatring, balansering, klapping, rulling, dansing og kasting
Oppfordring	Bruke øvelser der alle kan delta, samtidig som barna blir utfordret. Unngå mye snakking (trener), venting og for mye kø.

4.1.2 GYMLEK 4-5 ÅR

Generelle mål:

Sørge for å skape trygghet og en positiv overgang til trening uten foreldrene. Vi skaper et klima for mestring, læring og utforskning der barna får varierte med lekpreget aktivitet. Foreldre bør være med på trening, men venter utenfor treningsrommet.

Sportslig

Mål:	Barna skal oppleve mye mestring, nye bevegelsesmønstre, trygghet og fellesskap. Gymlek og Idrettens Grunnstige blir brukt som basis for treningsoppleggene.
Teknikk:	Enda mer hopping, klatring, balansering, klapping, rulling, dansing og kasting. Bli kjent med litt stasjonstrening med oppstart til trampett, håndstående, forlengs ruller og forøvelser til hjul
Oppfordring	Bruke øvelser der alle kan delta, samtidig som barna blir utfordret. Unngå mye snakking (trener), venting og for mye kø.

4.2 MÅLSETTING BARNEPARTI 6-13 ÅR

Generelle mål:

Drammens Turnforening har partiene apparatturn, troppsgymnastikk, Idrettens Grunnstige og Oppvisningsgymnastikk innen denne aldersgruppen. Hovedmålet er å fremme sosiale relasjoner og å skape idrettsglede. Gymnaster skal oppleve å bli sett, mestre etter nivå og trygghet og samhold i gruppen.

For de minste så skal vi sørge for at overgangen fra småbarnsparti til barneparti oppleves som positiv og inkluderende for gymnastene. Barna skal bli sett, oppleve mestring og følger utvikling innenfor turn, sammen med andre. Det vil alltid være et mål om at utøverne skal få nye venner, få glede av å drive med turn og utvikle nye ferdigheter.

Partiene har øvelser hvor alle har muligheter for deltakelse, samtidig som det utfordrer barna. Utøverne skal utvikle grunnteknikker og basiselementer i alle apparater. Treneren skal se gymnastene, tilpasser opplegg etter gymnastenes nivå og jobber for at alle skal oppleve mestring.

Trenere skal sørge for at det er lite venting og kø, ved å ha et bredt utvalg stasjoner.

Av arrangement ønsker vi at gruppene deltar på juleoppvisning. Grupper fra 8 år og oppover får også mulighet til å delta på Klubbmesterskap, samt Salto, som er en lokal oppvisningskonkurranse.

Sportslig mål

- Utøverne skal introduseres for systematisk trening og utvikle av grunnteknikker og enkle øvelser i apparatene.
- Sikre teknisk utvikling ved å følge relevant progresjonsplan, samt salto og/eller Turnstigen.
- Utvikle teknisk og fysisk kapasitet for de som ønsker å prøve seg på et høyere nivå.
- Delta i lokale og regionale salto-konkurranser og oppvisninger

4.3 MÅLSETTING UNGDOM 13-18 ÅR

Hovedmålet med disse partiene er å være en sosial arena for idrettsglede, å være i aktivitet samtidig som ungdommene får utviklet ferdighetene sine. Dette er en aldersgruppe hvor en ofte mister gymnaster, og derfor settes det ekstra krav til trenerne om å skape trivsel og glede på treningene.

Utøverne skal videreutvikle grunnteknikker og basiselementer i alle apparater, og sette sammen til kombinasjoner. Treneren skal se gymnastene, tilpasser opplegg etter gymnastenes nivå og jobber for at alle skal oppleve mestring. Trenere skal sørge for at det er lite venting og kø, ved å ha et bredt utvalg stasjoner.

Av arrangement ønsker vi at gruppene deltar på juleoppvisning. Hvis man ønsker så kan man også delta på Klubbkonkurranse, og/eller andre aktuelle oppvisninger/konkurranser i nærmiljøet.

Sportslig mål

- Utøverne skal introduseres for systematisk trening og utvikle av grunnteknikker og enkle øvelser i apparatene.
- Sikre teknisk utvikling ved å følge relevant progresjonsplan, samt salto og/eller Turnstigen.
- Utvikle teknisk og fysisk kapasitet for de som ønsker å prøve seg på et høyere nivå.
- Delta i lokale og regionale salto-konkurranser og oppvisninger

4.4 MÅLSETTING VOKSNE 18 + ÅR

Drammens Turnforening ønsker å tilby grupper for alle voksne, enten det bare er for å trene og være i fysisk aktivitet, eller om man ønsker å være med i en gruppe som deltar på arrangementer.

5. KONKURRANSEPARTIER

Drammens Turnforening har tilbud om Troppsgymnastikk og Turn Kvinner som konkurransegrener. Konkurransegruppene rekrutterer gymnaster fra breddepartiene. For å gå på konkurranseparti, må utøveren inneha visse ferdigheter og egenskaper. Med dette menes at gymnastene er klar for å jobbe med

- Forståelse av og læring om turn
- Styrke og fleksibilitet
- God konsentrasjon og høyt treningsoppmøte
- Vise kontinuerlig utvikling i løpet av semesteret
- Tørre å prøve nye elementer
- Stå-på-vilje
- Liker og ønsker å konkurrere

Alle konkurransepartier deltar på treningsleirer, oppvisninger og Drammens Turnforening sin egen juleoppvisning i tillegg til konkurranser.

Alle gymnaster må påregne utgifter med reise, drakter og lisens/forsikring.

Generelle mål:

1. Skape en god treningskultur der man gleder seg til å komme på trening.

Vi skal sørge for at alle utøvere trives og går på partiene lenge. Vi skal ha en felles og god treningskultur. Alle følger trivselsregler. Ha faste sosiale arrangementer.

2. Ha konkurranseparti for gutter og jenter aspirant, rekrutt, junior og senior, med mellom 15-30 medlemmer på hvert parti.

Det skal være et godt samarbeid mellom aspirant, rekrutt, junior og senior.

3. Være med på lokale, regionale, nasjonale og internasjonale konkurranser.

Gymnaster skal delta på konkurranser tilpasset nivå og alder.

4. Alle gymnaster skal ha individuelle kortsiktige og langsiktige målsetninger i alle apparater.

Hovedtrener skal legge opp til at alle har et kortsiktig og langsiktig mål i apparatene, individuelt og lag. Trening tilpasses slik at alle føler mestring og utvikling mot målene.

5. Ha dommere i apparatturn og troppsgymnastikk.
6. Skal gjennomføres 1-2 uttak til konkurransepartiet hvert år.

I månedene desember og eventuelt juni vil det være opptak til konkurransepartiene. Etter opptak vil noen få mulighet til prøvetreninger fram ut gjeldende måned, og får svar på opptaket før neste semester starte. Det vil være helhetlige opptakskrav, der holdning og oppmøtestatistikk er viktig, samt nivå. Treningsviljen er det viktigste kriteriet. Nivå og detaljerte kriterier bestemmes av apparatturn- og troppsgymnastikkavdelingen.

5.1 TURN KVINNER

Dette er et tilbud for jenter som ønsker å konkurrere i apparatturn. Deltakelse på dette partiet krever at jentene ønsker å opparbeide nødvendig styrke og bevegelighet for å kunne mestre avanserte øvelser i apparatene. Dette igjen krever god innsats og høy grad av treningsdisiplin. Det rekrutteres opp fra partiene i Drammens Turnforening.

Turn kvinner er en olympisk gren med et internasjonalt regelverk. Det konkurreres i 4 apparater; hopp, skranke, bom og frittstående. NGTF har også et nasjonalt regelverk, Turnstigen, som er tilpasset nivået i norske klubber. Turnstigen leder frem til selvvalgte øvelser som også kan brukes i internasjonale FIG-konkurranser.

Det konkurreres i klassene Rekrutt 11 år, Rekrutt 12 år, Klasse 1 (13 og 14 år), Klasse 2 (15 og 16 år) og Klasse 3 (17 år og eldre).

I tillegg til krets- og regions-konkurranser kan rekrutt-klassene delta på en nasjonal konkurranse i året. Klasse 1, 2 og 3 kan i tillegg delta i nasjonale konkurranser som f. eks. Norges-Cup, Norgesfinale, NM Junior og NM Senior.

Organisering

Partiene innen Turn kvinner er lukkede partier hvor utøverne rekrutteres fra klubbens breddepartier. 1 – 2 uttakstreninger i året sikrer at alle som vil, kan prøve å kvalifisere seg til disse partiene.

Hovedtrener er ansvarlig for at alle treningsgrupper har en periodeplan basert på klubbens årshjul. Ukeplaner og øktplaner skal reflektere trinnene i utviklingstrappen og de målene som er satt for treningsgruppene og de individuelle utøvere.

5.1.1 JENTER ASPIRANT 6 – 10 ÅR

Basistrening hvor utøverne introduseres for systematisk turntrening. Fokus er på utvikling av grunnteknikker, fysiske forutsetninger for turn og enkle øvelser i apparatene. Trening 2 x pr. uke, 2 timer hver gang.

5.1.2 JENTER ASPIRANT 11 – 12 ÅR

Spesialtrening hvor utøverne utvikler fysisk kapasitet for trening på høyere nivå. Fokus er på utvikling av kroppskontroll, holdning og ferdigheter i apparatene. De trener også inn konkurranseøvelser med tanke på nasjonalt rekrutt-nivå. Trening 3 x pr. uke, 2 - 3 timer hver gang.

5.1.3 JENTER JUNIOR OG SENIOR 13+ ÅR

Konkurransetrening hvor utøverne fortsetter å utvikle fysisk kapasitet for avanserte turnelementer. Fokus er på vedlikehold av basiselementer, utvikling av avansert teknikk for å kunne utføre vanskelige elementer og perfeksjonering av enkeltelementer og konkurranseøvelser. Trening 4 x pr. uke, 2 - 3 timer hver gang.

5.2 TROPPSGYMNASTIKK

Dette er et tilbud for jenter og gutter som ønsker å drive turn på et høyt nivå. Deltakelse på dette partiet krever høy motivasjon, god innsats og høy grad av treningsdisiplin. Vi har satsning mot nasjonalt nivå, og uttak til partiet baseres på gymnastens ferdigheter og innsats. Det rekrutteres opp fra partiene i Drammens Turnforening.

Troppsgymnastikk består av tre apparater: frittstående, tumbling og trampett. Det er viktig å trene alle apparatene, da ferdighetene som læres i et apparat har stor overføringsverdi til de andre apparatene.

Troppsgymnastikk er delt inn i 2 grener; Nasjonale klasser og TeamGym.

I Nasjonale klasser er det separate konkurranser i hver øvelse (enkeltapparater). Hver tropp kan bestå av 6 til 12 gymnaster – jenter, gutter eller en miks av begge kjønn. Aldersklassene er inndelt i rekrutt, junior og senior. Jenter, gutter eller miks konkurrerer mot hverandre i samme apparat/øvelse i rekruttklassen. I junior- og seniorklassen konkurreres det i klassene kvinner, menn og miks. Det arrangeres lokale, regionale og nasjonale konkurranser i nasjonal klasse.

I TeamGym konkurreres det sammenlagt i alle tre øvelsene (3-kamp). Hver tropp kan bestå av 6 til 12 gymnaster. Aldersklassene er inndelt i rekrutt, junior og senior. Det konkurreres i klassene kvinner, menn og miks. I tillegg til lokale, regionale og nasjonale konkurranser arrangeres det også nordiske mesterskap og europamesterskap i TeamGym.

Tropp har en fast hovedtrener som har ansvar for den sportslige utviklingen, treningsplanlegging og konkurranser. Hjelpetrenere følger opp gymnastene og utfører oppgaver delegert av hovedtrener.

Konkurransepartiene er organisert i en aspirant-, rekrutt-, junior- og seniorgruppe.

Aspirant/Rekrutt	Junior	Senior
7-8 timer per uke	9 timer per uke	12,5 timer per uke

5.2.1 ASPIRANT/REKRUTT (8 – 10 OG 11 – 13 ÅR)

Aspiranter deltar i konkurranser, men blir ikke bedømt etter gjeldende reglement. For å starte aspiranttropp er det et krav om at utøveren har gått på et breddeparti, fyller 8 år og skal ha visse ferdigheter for å kunne starte på konkurransetroppen. Aldersgrensen er satt slik at aldersforskjellen mellom gymnastene på trening ikke blir for stor.

Det forventes at aspiranttropp deltar på lokale og/eller interne oppvisninger når det er mulighet til dette. Ellers deltar aspirantene på juleoppvisning i regi av Drammens Turnforening.

Fra 11 år konkurrerer utøverne som rekrutt. Utøverne deltar i lokale konkurranser og andre aktuelle konkurranser. Det siste året som rekrutt bør de også stille i minst en nasjonal konkurranse, for å gi rutine og skape trygghet og motivasjon med tanke på overgang til juniorklassen påfølgende sesong.

5.2.2 JUNIOR (13 – 17 ÅR)

Gymnaster er junior f.o.m det året de fyller 13 år, t.o.m året de fyller 17 år. En utøver kan delta i både rekrutt- og juniorklassen det året utøveren fyller 13 år. Drammens Turnforening sin juniortropp deltar i lokale og nasjonale konkurranser. Dette inkluderer NM nasjonale klasser og/eller Teamgym. Hvilke konkurranser det deltas på bestemmes av hovedtrener.

5.2.3 SENIOR (16 + ÅR)

Utøvere er seniorer f.o.m året utøveren fyller 16 og eldre. Utøveren kan stille i både junior- og seniorklassen året de fyller 16 og 17 år. Året de fyller 18 år og eldre kan de kun stille i seniorklassen. Seniortroppen deltar fast i lokale konkurranser, NM Teamgym og NM nasjonale klasser.

Seniorer forventes å delta på 1-2 arrangementsdugnader i året, i tillegg til klubbens årlige dugnad.

5.2.4 LAGUTTAK TIL KONKURRANSER

Gymnastene kan delta på mer enn én tropp. Hver tropp skal bestå av ti gymnaster og to reserver i Teamgym. I nasjonale klasser skal hver tropp bestå av seks gymnaster og maks to reserver. Hovedtrener avgjør om en tropp skal bestå av færre enn maksimalt antall gymnaster.

Trenerteamet foretar en helhetsvurdering av aktuelle gymnaster i forhold til deres prestasjoner på treningene, oppnår kriteriene for vansker i frittstående og holdninger. Hovedtrener foretar det endelige uttaket av gymnastene.

5.2.5 OVERGANG TIL NYE GRUPPER

I Drammens Turnforening ønsker vi at gymnaster skal følge sine grupper i henhold til alder i konkurranse-situasjoner. Vi følger Barnas Idrettsbestemmelser og krav. I enkelte tilfeller vil det være hensiktsmessig at enkelte gymnaster hospiterer opp til eldre grupper for å utvikle ferdigheter og engasjement. Dette skal alltid vurderes av trenerne sammen med den aktuelle gymnast og foresatte.

6. TRENERKOMPETANSE

For å oppnå våre mål i klubben, er vi avhengige av gode trenere og annet administrativt personell.
Vi forventer at våre trenere bidrar til:

- Være et godt forbilde, som viser god sportsånd, er imøtekommende og har respekt overfor gymnaster, foreldre og andre trenere
- Være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet med ros og konstruktive tilbakemeldinger
- Være tidsnok og godt forberedt til dine partier
- Være til stede på partiet du trener, vis at du er engasjert og bryr deg om gymnastenes sin utvikling
- Være kjent med hva som forventes av din rolle i klubben som hovedtrener eller hjelpetrener
- Være godt kjent med periodeplaner og utviklingstrapp
- Være godt kjent med idébanken
- Ha kjennskap til dokument: Personalhåndboken
- Ha kjennskap til klubbens retningslinjer for skadehåndtering
- Kontinuerlig oppdaterer sin kunnskap gjennom kurs, workshops og praktisk erfaring
- Bruke klubbantrekk i jobbsammenheng, både på vanlige treninger, mens også under konkurranser og samlinger.

Innholdet i treningen skal være preget av:

- Å trene på, og mestre nye elementer og utvikle bred motorisk kompetanse
- Stadig nye utfordringer og variasjon i treningen
- Effektiv organisering, der man unngår kø og venting
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Et inkluderende fellesskap

6.1 KOMPETANSEKARTLEGGING

Drammens Turnforening kartlegger til enhver tid kompetanse blant våre trenere. Dette vil bidra til kvalitetssikring og kontinuerlig utvikling blant trenerne våre. Kartleggingen gjennomføres for å kunne legge plan for temaer og videre utvikling av trenerkompetansen.
Kartleggingen foregår gjennom et spørreskjema der de gir vurdering på hvor mye kunnskap de selv mener de har på ulike temaer innen turn.
Ansvarlig for kompetansekartlegging er Sportslig Ansvarlig.

6.2 TRENERUTVIKLING

Vi skal nå målene om kompetente og trygge trenere gjennom flere tiltak. De skal få tilgang til en idébank, der det samles eksempler av stasjoner, teknikk, oppvarmings- og styrkeprogrammer og annen inspirasjon. Det arrangeres 1-2 workshoper hvert semester der vi bruker klubbens kompetanse til å formidle kunnskap videre, samt deler kompetanse og erfaringer med hverandre. Alle hovedtrenere skal ha relevante kurs, og alle trenere skal ta trenerattesten. Det første halve året, vil nye trenere få ekstra oppfølging med råd og veiledning. Trenere skal lett kunne planlegge treninger for en gitt aldersgruppe på bakgrunn av årsplan og periodeplan. Vi skal ha tydelige retningslinjer og forventninger til trenere, samt innhold i treningene. Vi bruker kompetanse internt i klubben til å arrangere workshop og internkurs. Vi skal sende trenere på relevante kurs i trenerutdanningen til NGTF.

6.2.1 FORUTSETNING

Vi må ha nok tid i de relevante apparatene så kvaliteten på treningen blir optimal. Vi må ha nok trenere med kompetanse innenfor den relevante grenen. Ha hensiktsmessige trening og konkurranseutstyr. Trenere må få

god nok oppfølging og veiledning slik at de kan bli trygge i sin rolle som trener.

7. UØNSKET ATFERD

7.1 OPPFØRSEL

Det er lov å benytte tiltak for å oppnå ønsket oppførsel på treninger. Det vil i forkant bli informert om at eventuelle tiltak innføres, og det skal være mulighet til å diskutere omfanget. Oppsatte tiltak må passe alderen på gymnastene.

7.2 KRENKELSER

Som klubb jobber vi aktivt for et trygt treningsmiljø for alle medlemmer. For å sikre at dette skjer har vi utarbeidet retningslinjer for trenere og andre ansvarspersoner i klubben.

1. Trygt Treningsmiljø
- Inkludering: Trenere og ansvarspersoner skal sikre at alle medlemmer føler seg velkomne og inkluderte under treninger, konkurranser og stevner.
- Respekt: Alle medlemmer skal behandles med respekt og verdighet, uavhengig av kjønn, alder, etnisitet, religion, seksuell orientering eller funksjonsevne.
2. Bevisstgjøring og Utdanning
- Opplæring: Trenere og andre ansvarspersoner skal gjennomgå jevnlig opplæring i hvordan man skaper et inkluderende og trygt miljø.
- Forebygging av Krenkelser: Det skal tilbys spesifikke kurs og ressurser som fokuserer på å forebygge og håndtere krenkelser, trakassering og mobbing.
3. Kommunikasjon og Åpenhet
- Dialog: Oppmuntre til åpen kommunikasjon mellom trenere, utøvere og foreldre for å sikre at alle føler seg hørt og trygge.
- Tilbakemeldinger: Trenere skal regelmessig søke tilbakemeldinger fra utøvere og foreldre for å forbedre treningsmiljøet.
4. Ansvar og Rollemodell
- Eksempel: Trenere og ansvarspersoner skal være positive rollemodeller og demonstrere god sportsånd og etisk adferd.
- Ansvar: De skal ta ansvar for å oppdage og rapportere uønsket adferd, og følge opp saker som krever oppmerksomhet.
5. Sikkerhet og Velferd
- Fysisk Trygghet: Sørge for at alle treningsaktiviteter gjennomføres på en sikker måte med riktig bruk av utstyr og teknikker.
- Psykisk Velvære: Støtte utøvernes psykiske helse ved å fremme et positivt og støttende treningsmiljø.
6. Reaksjon på Krenkelser
- Rapportering: Trenere og ansvarspersoner skal umiddelbart rapportere og handle på alle hendelser av krenkelser eller trakassering.
- Håndtering: Følge klubbens retningslinjer for å håndtere og løse konflikter på en rettferdig og respektfull måte.

Ved å følge disse retningslinjene, skal klubben sikre at alle medlemmer opplever et trygt, støttende og inkluderende miljø, både under treninger og i konkurranser.