



*Gøy på ski – alltid!*



## Innhold

Om Ready alpin .....	3
Visjon og mål .....	3
Holdninger og verdier.....	4
Holdningsskapende .....	4
Gøyalt .....	4
Sosialt miljø .....	4
Bærekraft.....	4
Rusmidler.....	4
Ready alpin sine 10 gylne regler.....	5
Kultur - Slik gjør vi det Ready alpin.....	5
Utøveren.....	5
Treneren .....	6
Innholdet i treningen skal være preget av .....	7
Foreldre .....	7
Oppmann.....	7
Sportslig rammeverk i Ready alpin.....	8

## Om Ready alpin

Vi er en alpingruppe under Ready Idrettsforening med omkring 150 aktive medlemmer fra 4-5 års alderen og til 16 år, og leverer løpere videre til skigymnas/FIS og helt opp på landslagsnivå.

Ready alpin – Alpingruppa er en foreldre-drevet gruppe. Vi er stolte av klubben vår, og ønsker å bidra i lokalmiljøet og i Oslo med et aktivt skimiljø for barn og unge.

Ready alpin er et godt eksempel på at det er mulig for en liten klubb å få frem gode løpere, dette takket være et genuint miljø og et enormt engasjement blant, løpere, foreldre og ikke minst trenerne.

Ready alpin ønsker å være en foregangsklubb innen alpint i Norge. Basert på dette gjør vi som eksempler følgende:

- Overtar ParaAlpin prosjektet til Oslo Skikrets.
- Gjennomfører aktiviteter der målet er kostnadsreduksjon og bærekraft i forhold til miljøet.
- Har fokus på breddeidrett for barn opp til 11 år.

Det er retningslinjer for hvordan vi ønsker å ha det i Ready alpin:

### 1. **Kultur - «Slik gjør vi det i Ready alpin».**

Beskriver hvordan vi videreutvikle og opprettholde en positiv kultur som gir: trygghet, tilhørighet og prestasjoner.

### 2. **Sportslige rammer «Sportslig filosofi i Ready alpin»**

Beskriver rammene for hvordan vi organiserer den sportslige satsingen.

Du bør kjenne til disse!

## Visjon og mål

Vår visjon er:

- Gøy på ski - alltid!

Vi har som mål å:

- Være en anerkjent alpinklubb som er attraktiv å trene i
- Ha høy kvalitet på treningstilbudet med gode trenere og følge en treningsplan
- Ha godt samhold og miljø i treningsgruppene
- Oppnå gode sportslige resultater
- Være velorganisert og strukturert
- Ha en velordnet økonomi
- Være en foregangsklubb innen alpint

## Holdninger og verdier

### Holdningsskapende

Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren, treningskameratene – og alle andre som er i kontakt med idretten vår. Vi følger de retningslinjer som klubben har. Grunnleggende folkeskikk er en selvfølge.

### Gøyalt

Det skal være gøy å trene i Ready alpin. (Gøy på ski – alltid!).

### Sosialt miljø

Ready 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.

### Bærekraft

Ready alpin tilrettelegger for kostnadsreducerende og utslippsreducerende tiltak balansert mot gode sportslige rammer.

- For barn t.o.m. 11 års alder tilrettelegges det for mest mulig skitrening, samlingsdager og skirenn i hjemmebakke og Oslo-området. Flest mulig med – lengst mulig.
- Det fokuseres på grunnleggende utstyr, gjerne brukt for barn. Det årlige skimarkedet bidrar til dette.
- Man ser på muligheten fremover for at bruk av skihallen Snø kan gi enda bedre treningsforhold om sommeren og høsten, med redusert reisebehov.
- Ready alpin forsøker å tilrettelegge for overnatting og transport til moderate kostnader i forbindelse med samlinger og renn.

### Rusmidler

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

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.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/alkohol/>

## Ready alpin sine 10 gylne regler

1. Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Ready alpin, men er du med så følger du «Slik gjør vi det i Ready 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 Ready alpin utvikler vi vennskap og lagånd.
5. Ready alpin sine trenere er gode forbilder for utøverne – de motiverer og inspirerer.
6. Treningen skal gi nye utfordringer og opplevelser.
7. Foreldre i Ready alpin er inkluderende og fokuserer på klubben og gruppen fremfor enkeltindividene.
8. I Ready alpin lærer barna å tåle både medgang og motgang.
9. I Ready alpin er vi stolte av klubben vår. Bær Ready logoen synlig, men husk at det forplikter.
10. På trening er vi først i bakken og sist hjem

## Kultur - Slik gjør vi det Ready alpin

### Utøveren

Ready alpin ønsker 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 Ready 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 Ready 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 Ready 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 Ready 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 Ready alpin sine verdier og spilleregler slik de står skrevet i «Slik gjør vi det i Ready 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 READY 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 READY ALPIN SINE 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

## Innholdet 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

Ready 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 arbeidsgrupper, er Oppmann eller hjelper treneren å tilrettelegge for god og effektiv trening.

Ready alpin er avhengig av at foreldrene bidrar til miljøet ved å delta aktivt i forbindelse med Skirenn, Treningsksamlinger, Treninger, Sosiale arrangement, Skimarkedet mm.

I Ready 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.

### **READY ALPIN SINE FORELDREVETTREGLER**

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Ready alpin, men er du med følger du «Slik gjør vi det i Ready 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 «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 delegerer 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.

## Sportslig rammeverk i Ready alpin

Vedlegg