

Sportsplan IL Sverre Turn



Innhold

1. Forord	3
2. Generell informasjon.....	3
3. Verdigrunnlag	5
4. Mål og handlingsplaner	7
5. Aktivitetsplan.....	9
5.1. Breddepartier	9
5.1.1. Gymleik.....	9
5.1.2. Gym og turn fra 1. – 7. kl. gutter	10
5.1.3. Gym og turn 1.-7. kl. jenter	10
5.1.4. Basic og Teen-Acro	10
5.2. Oppvisnings – og konkurransepartier	11
5.2.1. Apparatturn jenter/Basis.....	11
5.2.2. Tropp Gutter.....	11
5.2.3. Elite- og konkurranseturn jenter	11
5.2.4. Veteraner.....	12
6. Trenerutvikling	12
6.1. Kompetansekartlegging.....	12
6.2. Kompetansekrav.....	13
6.3. Trenerutvikling	13
7. Dommerutvikling	13
8. Anleggsutvikling.....	13
9. Sportslig utvalg	14

1. Forord

Sportsplanen er utarbeidet som et resultat av en prosess i klubben. Styret har satt ned ei prosjektgruppe som har stått for selve gjennomføringen, men både styret, foreldre, trenere og turnere har blitt ivaretatt gjennom workshops og diskusjoner. Formålet er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har for barn og ungdom som er turnere i IL Sverre Turn, og derved utvikle klubb og turnere i en positiv retning.

Som utgangspunkt for arbeidet er det hentet enkelte idéer fra sportsplaner fra andre klubber. Med tilpasninger og justeringer mener vi nå at denne planen er tilpasset IL Sverre Turn. Sportsplanen revideres i forkant av årsmøtet og skal styrebehandles årlig i november. Sportsplanen skal også vedtas i årsmøtet. Sportslig utvalg vil ha hovedansvaret for revidering av dette dokumentet, og fremmer planen på årsmøtet.

Sportsplanen er vedtatt på styremøte 20.08.2013

2. Generell informasjon

Vi viser til IL Sverre Turns hjemmeside som skal gi bred informasjon om aktivitetene i IL Sverre Turn. Vi velger å peke spesielt på «Partier» og «Timeplan» hvor en får oversikt over de ulike tilbudene vi har til en hver tid. All informasjon er presentert på våre hjemmesider:

www.ilsverre.no/turn

Hovedelementer i IL Sverre Turns aktivitet:

Et turn-tilbud til jenter og gutter i alderen 2 - 18 år, samt til voksne (per i dag kvinnelige veteraner). Vi aktiviserer ca. 330 turnere fordelt på 16 parti i sesongen 2012/2013

Formål:

Ha det gøy med turn og gi et godt og sosialt aktivitetstilbud, samtidig som vi gir mulighet for å drive toppidrett innen turn.

Holdning:

IL Sverre Turn har en bevisst holdning til hvordan gymnastikk og turn skal drives. Vi ønsker en konkurransefri breddeidrett, samtidig som vi er oss bevisst at vi har tilbud til konkurranseturnere. Vi legger opp til at sportslig utvikling skal skje i et sosialt og trygt miljø

og gjennom lystbetont aktivitet. Vi anbefaler også allsidig aktivitet for barn, f. eks. Idrettsskole eller andre aktiviteter i tillegg.

Økonomi:

IL Sverre Turns hovedinntekter er treningsavgift som alle aktive turnere betaler hver høst. I tillegg har vi sponsorinntekter, både en- og flerårige avtaler. Juleforestilling, vakthold Tour de Tomtvatnet og Gymnastikkfestival (når vi arrangerer) gir også kjærkommen inntekt. Foreldrene må påregne dugnad i forbindelse med disse arrangementene for sikre klubben en stabil økonomi. Det arbeides kontinuerlig med å skape inntektsbringende aktivitet.

Organisering av lagene:

Alle lag skal ha trener(e) og foreldrekontakter.

Trening:

Treningene foregår i Løa og Kulturskolen, så fremt ikke noe annet er bestemt. Det er trening hver uke som organiseres av trenere. Det er ikke trening i skolens ferier eller på bevegelige helligdager.

Treningsperioden for breddepartiene er fra september til april. Tropp, Apparatturn og Konkurranspartiet har trening ut over dette og treningsperioden vil variere med utgangspunkt i satsningsområder. Veteranene har treningsperiode fra september til juni.

Trenere:

Treneren har ansvaret for å planlegge og organisere hver turntrening for sitt/ sine turnparti så godt som mulig for å sikre innhold, progresjon og aktiviteter tilpasset partiet (årsklassen). Det vises til aktivitetsplanen hvor innholdet i de ulike partiene er beskrevet.

Treneren har ansvaret for utøverne på sitt/ sine parti i forbindelse med juleoppvisning, gymnastikkfestival, deltagelse i konkurranser og annen oppvisning (krets- og landsturnstevner, Gymnastradaer etc.)

Trener er ansvarlig for utfylling av skademeldinger i forbindelse med skader som skjer i treningshallen. Trener er lagets kontakt mot sportslig utvalg/trenerkoordinator.

Sikringskurs for trampet, trampoline og skranke forutsettes dersom trener benytter disse apparatene i trening.

Hjelpetrenere:

Rekrutteres blant foreldre og skal ha gjennomført hjelpetrenerkurs i regi kretsen.

Foreldrekontakter:

Foreldrekontaktens arbeidsoppgaver er mot eget lag og mot styret. Oppgavene går i korte trekk ut på å ajourholde medlemslisten, gi info til nye medlemmer og bistå ved deltagelse på stevner/konkurranser/oppvisninger.

Vertskap i Løa:

Foreldrene skal bistå som vertskap i Løa. Foreldrekontaktene organiserer dette og lager lister for sitt parti. Foreldrene skal av styret v/ nestleder gjøres kjent med hva vertskapsrollen innebærer. Vertene skal være til støtte og hjelp for trenere, utøvere og foreldre, og kunne legge til rette for best mulig gjennomføring av treningene. Vertene bistår med å låse opp ytterdør, hjelpe til ved skader, hente utstyr, se over garderobene og møte foreldre som har spørsmål.

3. Verdigrunnlag

TURN, TRIVSEL, MESTRING OG TILHØRIGHET STÅR I FOKUS FOR OSS I IL SVERRE TURN. I klubben skal vi arbeide for gode holdninger, fysisk utvikling og sunnhet.

Av klubben kan det forventes at vi:

- Legger til rette for lek og turn, både bredde- og konkurranseturn
- Jobber for et godt treningsmiljø for alle
- Har nulltoleranse for mobbing
- Ønsker konstruktivt samarbeid med foreldre/foresatte og turnere
- Følger barneidrettsbestemmelsene og NGTF sine lover. Veteranene(NKVG= Norges Kvinnelige Gymnastikk Veteraner) har sine egne lover og statutter, men er tilsluttet NGTF og følger selvfølgelig deres lover også.

Av våre trenere kan det forventes at de:

- Er oppmerksomme på sin rolle som forbilde for utøverne og de andre trenerne
- opparbeider god kompetanse om treningsmetoder i samarbeid med de andre trenerne
- Ser alle utøverne mest mulig
- Gir ros og konstruktive tilbakemeldinger til utøverne både i medgang og motgang
- Tilrettelegger for et trygt treningsmiljø med fokus på mestring og utøvernes sikkerhet
- Er pålitelig og punktlig i forhold til oppmøte.
- Er imøtekommende og høflig overfor utøvere, foreldre og trenerkollegaer.
- Melder fra til trenerkontakt om skader eller hendelser oppstått på trening

Av turnerne forventer vi at du:

- Stiller på trening i fornuftig treningstøy uten smykker og tyggegummi, og med samlet hår
- Er ferdig ombyttet og klar når treninga starter
- Er i godt humør, hilser når du kommer og går, og hører etter trenerne
- Ikke erter eller mobber andre
- Gjør ditt beste på trening og i oppvisninger/konkurranser

Av foreldrene forventer vi at de:

- Engasjerer seg og oppmuntrer turneren i medgang og motgang – ikke gi kritikk
- Gir oppmuntring også til andre turnere, ikke bare egen datter/sønn.
- Stimulerer turneren til å delta – ikke press
- Hjelper turneren til å følge god folkeskikk og vise toleranse for ulikheter
- Viser respekt for arbeidet foreningen gjør ved å delta på så vel foreldremøter som praktiske oppgaver(bæring av utstyr og dugnader)
- Møter opp på oppvisninger og arrangementer, turnerne ønsker det.
- Respekterer treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenner han/henne overfor barna dine.
- Ved uenighet snakker med den det gjelder, og venter til trening/oppvisning/konkurranse er ferdig og turnerne ikke er til stede. Når du ikke fram med dine synspunkter, bruk trenerkontakten.

4. Mål og handlingsplaner

I IL Sverre Turn(ILST) står turn, trivsel, mestring og tilhørighet i fokus

Turn:

MÅL: ILST skal gi et godt turntilbud innen både bredde- og konkurranseturn.

IL Sverre Turn skal tilrettelegge for ulike aktiviteter innenfor gymnastikk, troppsgymnastikk og turn.

Gjennom gode aktivitetstilbud og profilering av disse skal ILST vise at gymnastikk og turn er en idrett for alle. Gjennom disse grenene legges grunnlag for god helse, trivsel, styrke, utholdenhet, motorisk utvikling og gode idrettsprestasjoner. Satsningsgrad innen de ulike aktiviteter og grupper, vil variere i ulike sesonger, ut fra utøvernes ønsker, utøvernes ressurser og ut fra klubbens ressurser. Nivået på satsingen, vil ha betydning for oppfølging og plikter fra både klubben og utøvere/foresatte

Trivsel:

MÅL: ILST skal kjennetegnes ved trivsel og et godt miljø blant utøvere, trenere, ansatte, frivillige og foresatte

Et mål i IL Sverre Turn er at flest mulig skal turne lengst mulig. Det er avgjørende at alle involverte trives for at vi skal lykkes med dette. Dette søkes kombinert med individuell tilpasning og differensiering for hver enkelt turner. Sportsplanen avklarer innenfor hvilke rammer dette skal ivaretas.

Mestring:

MÅL: Alle skal oppleve mestring gjennom deltakelse IL Sverre Turn.

Positive tilbakemeldinger, veiledning og progresjon bidrar til å skape opplevelse av mestring. Hvor stor fremgang hver enkelt turner opplever, avhenger blant annet av hvor ofte man trener.

Tilhørighet:

MÅL: Turnere, trenere og foreldre skal oppleve tilhørighet til ILST.

Vi favner en stor del av Levanger kommune og mange turnere deltar i aktiviteter også i andre idrettslag. Det er derfor viktig for oss å skape tilhørighet til IL Sverre Turn da dette vil påvirke både trivsel og mestring. For å skape tilhørighet har vi fellesarrangement som

juleforestillingen. Vi ønsker også at det arrangeres mindre arrangement som felles kveldsmat, partivise oppvisninger etc. Dette kan være i regi av foreldrene/foreldrekontaktene.

IL Sverre Turn skal tilrettelegge for ulike aktiviteter innenfor gymnastikk, troppsgymnastikk og turn. Gjennom gode aktivitetstilbud og profilering av disse skal ILST vise at gymnastikk og turn er en idrett for alle. Gjennom disse grenene legges grunnlag for god helse, trivsel, styrke, utholdenhet, motorisk utvikling og gode idrettsprestasjoner.

ILST skal kjennetegnes ved trivsel og et godt miljø blant utøvere, trenere, ansatte, frivillige og foresatte. Satsningsgrad innen de ulike aktiviteter og grupper, vil variere i ulike sesonger, ut fra utøvernes ønsker, utøvernes ressurser og ut fra klubbens ressurser. Nivået på satsingen, vil ha betydning for oppfølging og plikter fra både klubben og utøvere/foresatte

Et mål i IL Sverre Turn er at flest mulig skal turne lengst mulig. Dette søkes kombinert med individuell tilpasning og differensiering for hver enkelt turner. Sportsplanen avklarer innenfor hvilke rammer dette skal ivaretas.

Målsetting Tropp Gutter:

- fortsette å delta på konkurranser
- mål om å kvalifisere oss og delta i NM junior i nasjonale klasser innen 2017.
- rekruttere flere turnere fra høsten av hovedsakelig fra 5. ,6. og 7 klasse, mulig også fra 4. klasse.

Målsetting Apparatturn/Basisturn:

- deltagelse i kretsmesterskap
- deltagelse på regionalt nivå

Målsetting Elite- og konkurranseturn:

- Deltagelse på krets, regionalt og nasjonalt nivå
- Sikre god rekruttering av turnere fra 1-5 klasse

5. Aktivitetsplan

Aktivitetene i IL Sverre Turn skal bidra til å utvikle barn og voksnes sportslige og sosiale ferdigheter. IL Sverre Turn er en breddeklubb samtidig som vi utvikler gode turnere opp mot krets-, regionalt- og nasjonalt nivå.

Alle barn og ungdom er forskjellig med ulike potensialer når det gjelder å mestre aktiviteter og øvelser. Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktivitet for barn. For ungdommen er det viktig at de får utfordringer i et trygt og inkluderende miljø. Alle breddepartiene er åpne partier, mens Konkurransparti, Tropp Gutter og Apparatturn krever et visst ferdighetsnivå og utviklingspotensial for deltagelse. IL Sverre Turn skal legge vekt på utvikling av gode basisferdigheter. Dette skal i varetas gjennom godt skolerte trenere og fokusering på Idrettens grunnstige/basisøvelser. IL Sverre Turn skal også være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter.

Vi har ulike tilbud til forskjellige aldersgrupper. Nedenfor finner du en liten beskrivelse av de ulike partiene.

5.1. Breddepartier

Breddepartiene kjennetegnes ved at det er lavere treningsintensitet gjennom året, normalt 1-2t/uke, med fokus på leikebasert turntrening.

5.1.1. Gymleik

Gymleik 1 er et allsidig aktivitetstilbud for barn i alderen 2-4 år. Dette er barnets første møte med idretten og den voksne deltar aktivt, er hjelper, gir trygghet og skal være en viktig støtte for barnet. Tilbudet kombinerer gymnastikk og lek i trygge omgivelser og legger vekt på primærmotorisk trening gjennom lek og aktivitet. Med å kombinere gymnastikkens grunnelementer med lek ønsker vi å gi et godt utgangspunkt for allsidig bevegelsestrening og stimulere utviklingen av grovmotorikken. Målet er å delta på Juleoppvisning og andre tilstelninger i regi IL Sverre.

Gymleik 2 er et allsidig aktivitetstilbud for barn i alderen 4-6 år. Barna får brukt kroppen gjennom lek, dramatisering, musikk- og rytmetrening. Turn i apparater eller med småredskap, leker og motorisk trening. Et godt grunnlag for alle barn, med vekt på

grunnleggende motoriske ferdigheter (grov- og finmotorikk), romorientering og kroppsbevegelse. Barna utvikler koordinasjon, balanse og rytmefølelse. Barna blir også kjent med apparatene i en gymsal (begynnende turn). De får prøve store apparater som matte, benker, svingstang, bom, ringer og trampet, og små-apparater som baller, rocke-ringer, erte-poser og tau. Målet er å delta på Juleoppvisning og andre tilstelninger i regi IL Sverre.

5.1.2. Gym og turn fra 1. – 7. kl. gutter

Gym og turn 1.-7.klasse gutter legger opp til allsidige og varierte aktiviteter innen gym og turn og er et flott utgangspunkt for trening innen turn/annen idrett. Guttene får prøve seg i apparater som matte, trampet, bom og ringer, men trener også på parøvelser, spenst, balanse og fiksering. Gym og turn-partiene for gutter tar utgangspunkt i konseptene Idrettens Grunnstige og SALTO som er utviklet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Målet er at barna skal trives fordi de opplever fremgang og mestring av nye øvelser. Deltagelse på Juleoppvisning og gymnastikkfestival, samt mindre oppvisning i regi IL Sverre.

5.1.3. Gym og turn 1.-7. kl. jenter

Gym og turn 1.-7.klasse jenter legger opp til allsidige og varierte aktiviteter innen gym og turn og er et flott utgangspunkt for videre trening innen turn/annen idrett. Jentene får prøve seg i apparater som matte, trampet, bom og ringer, men trener også på par øvelser, spenst, balanse og fiksering. Musikk- og rytmetrening inngår som en del av treningsoppleggene. Gym og turn-partiene tar utgangspunkt i konseptene Idrettens Grunnstige og SALTO som er utviklet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Målet er at barna skal trives fordi de opplever fremgang og mestring av nye øvelser. Deltagelse på Juleoppvisning og gymnastikkfestival, samt mindre oppvisning i regi IL Sverre.

5.1.4. Basic og Teen-Acro

Dette partiet inneholder to separate elementer og er for gutter og jenter i ungdomsskolealder og eldre. Tilbudet har egne gutte- og jente-partier/grupper der det er hensiktsmessig. Partiet består av en basicdel hvor en legger særlig vekt på basistrening. Allsidighet og varierte aktiviteter står sentralt. Sverre IL. Teen-Acrotimen er ment å være for alle som ønsker å holde på med turn, og det forutsettes noe turnferdigheter for å delta på her. Partiet tar utgangspunkt i konseptene Idrettens Grunnstige og SALTO som er utviklet av

Norges Gymnastikk- og Turnforbund. . Deltagelse på Juleoppvisning og gymnastikkfestival, samt mindre oppvisning i regi Il Sverre.

5.2. Oppvisnings – og konkurransepartier

5.2.1. Apparatturn jenter/Basis

Apparatturn 2.-7.klasse jenter er et parti for jenter som ønsker å turne i enkeltapparatene; frittstående, bom, skranke og hopp. Grunntrening som styrke, bevegelse og teknikker for å lære seg nye elementer vil bli vektlagt, samtidig som mestring og turnglede er i fokus. Treninga vil være mer krevende enn på de vanlige gym- og turn-partiene. For å få best mulig utbytte av treningene skal turneren beherske grunnleggende turnøvelser som rulle forover, rulle bakover, hjul og håndstående før de starter på dette partiet. Det er trenerne som vurderer utøverens ressurser som tilstrekkelig i forhold til deltagelse på dette partiet. Målet er å delta i Kretsmesterskap og etter hvert regionale konkurranser/oppvisninger. Uttak til oppvisninger/konkurranser skjer av trenerne.

5.2.2. Tropp Gutter

Tropp Gutter er et treningstilbud for gutter fra ca. 10 år. Tropp er en forkortelse for troppsgymnastikk og er en konkurransegren som omfatter trampet, tumbling (matte) og frittstående. Målet er å delta i konkurranser på krets- og regionnivå. Troppsgymnastikk er en lagidrett hvor hvert lag består av 6-12 turnere. Tropp Gutter rekrutterer turnere fra de ordinære guttepartiene og er ikke åpent for vanlig påmelding. Det er trenerne som vurderer om utøveren har de riktige ressursene som tilsier trening på dette nivået.

5.2.3. Elite- og konkurranseturn jenter

Dette er et tilbud for jenter som ønsker å trene konkurranseturn på høyt nivå. Her det fokus på intensiv og allsidig trening over lang tid. Turnere på dette partiet har turn som hovedidrett og prioriterer denne høyest. Deltagelse på dette partiet krever høy motivasjon(både hos turner og foreldre), veldig god innsats og høy grad av treningsdisiplin.

Elite- og Konkurranseturn omfatter frittstående, bom, hopp og skranke. Eliteturn har en satsing mot nasjonalt nivå, og uttak til partiet skjer av trenerne ut fra ferdigheter og innsats. Det vil bli gjennomført godkjenningdager for å få innpass på konkurransepartiet. Turnerne

på konkurransepartiet trener fra 6-15 timer per uke alt etter alder og ferdighetsnivå. Deltagelse i kretsmesterskap, regionale konkurranser/oppvisninger og jr/sr NM.

5.2.4. Veteraner

Veteranene(NKVG) ble stiftet i 1954. I IL Sverre Turn har det vært både kvinnelig og mannlige veteraner i mange år. Nå er det bare de kvinnelige igjen. Det er spesielle kriterier for å bli veteran. Du må være fylt 40 år, deltatt på 9 voksenturnstevner og/eller ha vært aktiv i gymsal i 15 år. Det må sendes spesiell søknad til NKGV for å bli godkjent som medlem. Veteranene deltar på kretsturnstevner hvert år og på Landsturnstevner hvert 4. år. Det avholdes internasjonale stevner – Gymnastradaer – hvert 4. år som vi også deltar på. Veteranene trener 1,5 t per uke fra september til juni, og det trenes etter egne program tilpasset musikk. Rekrutteringen skjer hovedsakelig fra dameparti i turn, noe IL Sverre Turn ikke har i dag. Rekrutteringen til NKGV er derfor lav.

6. Trenerutvikling

Formålet er å kunne tilby våre turnere godt skolerte trenere, og få en planmessig utvikling av kompetansen til våre trenere. I dette inngår også rekruttering av trenerressurser i egen klubb.

Følgende elementer inngår i aktiviteten:

- Kompetansekartlegging
- Kompetansekrav
- Trenerutvikling

6.1. Kompetansekartlegging

Kompetansekartlegging gjennomføres for å kunne legge planer for trenerutvikling i klubben i form av en skoleringsplan.

- Ansvarlig for kartlegging; Trenerkontakt
- Ansvarlig for utarbeidelse av skoleringsplan; Trenerkontakt og det øvrige styret.

Skjema for kompetansekartlegging med eksempler:

6.2. Kompetansekrav

IL Sverre Turn skal ha godt skolerte trenere som legger grunnlag for gode gymnastikk og turn ferdigheter i ung alder. For å kunne gi et godt turnfaglig tilbud krever NGTF at den som har hovedansvar på treningsarenaen har Trener 1 som laveste kompetanse . Foreldre som bidrar på treningsarenaen skal ha gjennomgått et hjelpetrenerkurs i regi NTGTF. Øvrige trenerkurs gjennomføres i regi av Norges gym og turn forbund.

6.3. Trenerutvikling

Klubben skal jobbe aktivt med å stimulere foreldre til å ta opplæring som hjelpetrenere, og gjerne også høyere turnkompetanse. Dette gjøres gjennom å legge til rette for deltagelse og å betale for opplæringen. Klubben skal jobbe aktivt for at turnere rekrutteres inn i trener staben etter endt karriere som utøvere. Trenere for de yngste turnerne (gymleik og 1kl. parti)rekrutteres hovedsakelig blant foreldrene og skal være dugnadsbasert. Det stilles imidlertid krav til turnfaglig kompetanse, utover hjelpetrenerkurs, på partier fra og med 2. klasse og oppover.

7. Dommerutvikling

IL Sverre Turn skal legge til rette for rekruttering av dommere fra egne turnere/medlemmer. Dette skal ivaretas ved å delta på dommerkurs i regi kretsen/NGTF. Kretsmesterskap og regionale konkurranser vil være fine anledninger til å praktisere dommergjerningen.

8. Anleggsutvikling

Løa er stedet for hovedaktiviteten i IL Sverre Turn. Veteraner har tilholdssted på kulturskolen. IL Sverre Turns klubbmiljø skal bygges opp omkring klubbens treningsarena Løa og klubbhuset på Moan. Klubbhuset skal benyttes i størst mulig grad i fvm klubbkvelder for spillere, trenere og lignende. Klubbhuset og anlegget omkring skal være klubbens ansikt utad. Pokaler, troféer, diplomer og lignende skal plasseres i Løa/klubbhuset.

9. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har ansvaret for å følge opp all sportslig aktivitet i IL Sverre Turn. Utvalget består av 5 medlemmer; Sportslig leder, trenerkoordinator, 2 foreldre og 1 trener.

Sportslig leder og 2 foreldre velges på årsmøtet. Trenerkoordinator er styrets representant i utvalget. Sportslig leder har møteplikt og uttalerett på styremøter.

- Sportslig leder er utvalgets leder og følger opp turnfaglige forhold
- Trenerkoordinator følger opp trenerutvikling
- 1 foreldre fra breddepartiene
- 1 foreldre fra konkurranse/tropp/oppvisningspartier
- 1 trenerrepresentant velges av trenerne