

Retningslinjer treneren



«slik gjør vi det i Romsås IL»

Treneren

Som trener i Romsås idrettslag skal du oppfordre og legge til rette for at alle utøvere følger Romsås ILs verdier og spilleregler, slik de står skrevet i idrettslagets retningslinjer og lover. 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. Treneren skal sette seg inn i aktuelle bestemmelser om utstyr og konkurranse som gjelder. Romsås idrettslag ønsker å tilrettelegge for at trenere kan ta trenerutdanning.

Som trener i Romsås skal du bidra til:

- Sunne holdninger, og opptre som forbilde for utøverne både sportslig og medmenneskelig.
- Mestring, selvstendighet, tilhørighet
- Positive erfaringer, fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre grupper, når det er ønskelig.
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.
- Legge til rette for variert trening.
- Oppmerksom på utøverens totalbelastning. Koordinering av treningsmengde er spesielt viktig der utøveren driver flere idretter.



Retningslinjer trenere

- Møt presis og vær godt forberedt til hver trening.
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra, involver deg i utøverne. Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet. Gi ros.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen. Bidra til å utvikle selvstendige utøvere.
- Ha god sportsånd og ha respekt for andre.
- Enhver utøver eller gruppe skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter.
- Sett deg inn i gjeldene retningslinjer i Romsås IL og NIF.
- Treneren bør møte på felles trenerfora.
- Alle trenere skal gjennomføre e-læringsprogrammet Ren Utøver.
- Trenere for mindreårige eller personer med utviklingshemming skal ha framvist gyldig politiattest for formålet før virket starter.

Innholdet i treningen

- En målrettet plan, progresjon i opplevelser og ferdigheter, nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon

Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon i treningsgruppen og på tvers av grupper/avdelinger.