

Sportslig plan Njård Turn

2024 – 2027



Sammen blir vi best



Innhold

Del 1: Introduksjon	2
Del 2: Virksomhetside, visjon og verdier	2
Del 3: Målsettinger	2
Del 4: Forutsetninger og virkemidler	2
Del 5: Kvantitative målsettinger	3
Del 7: Sportslige målsetninger	3
Del 8: Retningslinjer og forventninger	6
Del 9: Organisasjon og trenere	10
Del 10: Årshjul	11
Del 11: Partiene og treningsgruppene	11
Del 12: Utviklingsprosjekter	11
Del 13: Trener og dommerutvikling	12
Del 14: Samarbeid	12
Del 15: Dugnadsmiljøet	13
Del 16: Kommunikasjon	13

Del 1: Introduksjon

Denne planen er utformet for å tydeliggjøre våre mål, verdier og visjon for å skape et dynamisk og inkluderende idrettsmiljø for våre utøvere på alle nivåer. Vi legger vekt på å fremme glede, mestring og samhold gjennom våre aktiviteter, med sikte på å styrke helsen og den sportslige utviklingen til alle medlemmene våre.

Del 2: Virksomhetside, visjon og verdier

Vår virksomhetside er å tilby et trygt og inkluderende idrettsmiljø hvor alle utøvere, uavhengig av ferdighetsnivå, kan utfolde seg og utvikle seg både som idrettsutøvere og som individer. Gjennom samhold, glede og mestring ønsker vi å skape et miljø hvor alle føler seg velkomne og ivaretatt.

Visjonen "Sammen blir vi best" er et uttrykk for vår ambisjon om å være en klubb hvor alle engasjerte medlemmer, fra utøvere til trenere og støtteapparat, jobber sammen mot felles mål. Denne visjonen er grunnlaget for vår felles identitet og verdier som klubben bygger på.

Våre grunnleggende verdier - glede, mestring og samhold - er fundamentale i alt vi gjør. Glede er nøkkelen til å skape et positivt miljø hvor alle kan utfolde seg uten frykt for å feile. Mestring oppnås gjennom målrettet trening og støtte fra våre trenere og ledere, som er dedikerte til å hjelpe utøverne med å nå sitt potensial. Samhold styrkes gjennom et sterkt fellesskap hvor medlemmene støtter og inspirerer hverandre.

Del 3: Målsettinger

Våre mål er å sikre at Njård turn drives i tråd med vår visjon og våre verdier. Vi ønsker å skape et miljø hvor turnglede er helt sentralt og hvor utøverne opplever en trygg og støttende atmosfære gjennom hele sin turnkarriere. Dette innebærer å tilby kontinuerlige treningstilbud av høy kvalitet gjennom hele året, slik at alle medlemmer har muligheten til å utvikle seg i sitt eget tempo og nå sine individuelle mål.

En positiv og trygg kultur er avgjørende for å skape et miljø hvor utøverne føler seg verdsatt og respektert. Vi setter utøverne i sentrum i vårt arbeid, og sørger for å tilby et variert aktivitets- og konkurransetilbud som møter deres behov og ambisjoner. Dette inkluderer også å ha engasjerte, kompetente og inkluderende trenere på alle nivåer i klubben, samt å utvikle et sterkt lederskap som støtter opp om våre verdier og mål.

For å opprettholde engasjementet hos medlemmene og sikre en bærekraftig utvikling av klubben, er det viktig å ha gode økonomiske rammer og å ivareta våre historiske verdier. Vi forplikter oss også til å følge FNs bærekraft-mål nr. 3 om god helse og livskvalitet, og integrerer dette i vår strategi og i vår drift.

Del 4: Forutsetninger og virkemidler

For å realisere våre mål, er det avgjørende å ha en velfungerende, tilgjengelig og kompetent administrasjon tilpasset våre aktiviteter og behov. Administrasjonen spiller en sentral rolle i å

koordinere og støtte opp om alle deler av klubbens virksomhet, fra organisering av treninger og arrangementer til håndtering av medlemsregistrering og økonomi.

En aktiv og veldreven klubb er essensielt for å opprettholde medlemmenes trivsel og støtte deres sportslig utvikling. Dette inkluderer å kontinuerlig evaluere og tilpasse våre tilbud slik at de møter de behovene utøverne og deres familie har.

En idrettskultur som bidrar til fellesskap og identitet er grunnleggende for å skape et miljø hvor medlemmene trives og føler seg inkludert. Dette oppnås gjennom å tydeliggjøre og kommunisere våre verdier og ved å legge til rette for at alle utøvere kan oppnå sine personlige mål og ambisjoner.

Videre er det viktig å sikre at utøvere og ansatte forstår konsekvensene av sine målsettinger, og at vi legger til rette for en kultur hvor læring, utvikling og personlig vekst står sentralt. Dette innebærer også å sikre at våre trenere blir integrert og ivaretatt i klubben, og at de har et godt arbeidsmiljø som inspirerer til videreutvikling og engasjement. Samarbeid på tvers av alle nivåer i klubben er en annen forutsetning for suksess. Sterke relasjoner mellom utøvere, trenere, ledere, støtteapparat og foreldre må bygges fordi alle disse spiller en viktig rolle med å skape et dynamisk og støttende miljø for våre medlemmer.

Del 5: Kvantitative målsettinger

Vi har satt oss ambisiøse, men realistiske mål for å sikre at vi oppnår våre strategiske og operative målsettinger. Vi har satt et øvre tak på 1000 utøvere per semester frem til 2027. Dette er fordi vi ønsker å ha fokus på å utvikle produktet vi leverer, fremfor å vokse oss for store. Vi mener at 1000 utøvere er maksimalt av det vi kan klare å håndtere på en god måte slik turnavdelingen er organisert i dag.

Vi skal også være bevisste på antall betalte treningsavgifter på ulike alderstrinn per semester, og gjennomføre evalueringer ved slutten av hvert semester for å sikre at vi opprettholder kvaliteten på våre tilbud.

Ved å utvikle og forbedre produktet vi leverer i dag har vi som mål at minimum 70% av alle utøverne blir værende i klubben over tid. Da må vi sikre at vi tilbyr tilstrekkelig med plasser til de ulike alderstrinnene.

Det blir da også viktig for oss å ha et bevisst forhold til antall utøvere på de ulike alderstrinnene og hallene, slik at vi kan tilby et optimalt opplegg for hele gruppen. Dette innebærer å tilpasse antallet utøvere etter tilgjengelig hallkapasitet og trener-ressurser. Vi har også satt oss et mål om at minimum 75% av våre timetrenere skal ha tilhørighet til Njård, enten gjennom å være tidligere utøvere eller gjennom annen tilknytning til klubben. Dette er viktig for å opprettholde vår identitet og støtte opp under utviklingen av våre unge talenter.

Del 7: Sportslige målsetninger

Njård turn er en klubb som setter høye standarder for både teknisk dyktighet og sosial utvikling blant våre utøvere. Vi tror på å bygge en solid grunnmur av grunnleggende turnferdigheter, samtidig som vi fremmer et inkluderende og støttende miljø for alle medlemmer.

Mål, fokusområder og verdier

Hovedmål: hovedmålet for alle turnskoler er å lære basisteknikker innen turn og forstå hva turn innebærer. Barna skal lære grunnøvelser i koordinasjon, balanse, styrke, bevegelse, rytme, mattehopp og trampoline. Det er også viktig at barna lærer verdier som å møte tidsnok, lytte til instruktørene, og ha en god disiplin på trening for å sikre et positivt utviklingsmiljø.

Njård turns verdier:

- Vi bidrar til å ha en ryddig turnhall og holde orden i sakene våre.
- Vi følger beskjeder og skaper god arbeids- og trenings-ro.

Sosiale mål

- Vi oppfører oss mot trenere og med-utøvere slik vi ønsker at de skal oppføre seg mot oss.
- Vi er ett lag og alle bidrar til en god og positiv treningsøkt.

Grunnleggende turnferdigheter

Forlengs rulle og baklengs rulle er fundamentale øvelser som alle våre utøvere må mestre. Disse ferdighetene er ikke bare viktige for å utvikle kroppskontroll, balanse og koordinasjon, men de legger også grunnlaget for mer avanserte turnøvelser. Gjennom mestring av disse teknikkene lærer utøverne å forstå hvordan kroppen beveger seg i rommet, noe som er essensielt for å kunne utføre mer komplekse bevegelser på en trygg og effektiv måte.

Idrettens grunnstige 1 og 2 (IGS1 og IGS2) og gymstars

I turnskole 1 kurset jobber vi i tråd med Norges gymnastikk- og turnforbunds anbefalinger ved å følge Idrettens grunnstige 1 og 2. IGS1 inneholder 100 øvelser som passer for barn opp til 7 år. For de mer utviklede barna finnes det muligheter til å begynne med øvelser fra IGS2, som er tilpasset barn fra 8 til 12 år. Som et supplement til Grunnstige 1 og 2 har vi latt oss inspirere av det nederlandske systemet Gymstars. Gymstars har fokus på oppbygging av bevegelser/øvelser for å bygge seg opp ferdigheter til å mestre de grunnleggende øvelsene.

Kursplan og treningsprogram

For å sikre en systematisk og grundig opplæring, henviser vi til vår "kursplan". Denne planen inneholder detaljerte beskrivelser av de spesifikke øvelsene og målsettingene for hver treningsgruppe, tilpasset både alder og ferdighetsnivå. Kursplanen gir en strukturert oversikt over treningsinnholdet, som blant annet inkluderer:

- Tekniske øvelser: En progresjon av turnelementer fra grunnleggende til avansert nivå.
- Fysisk trening: Øvelser som styrker kjerne, armer og ben for å forbedre styrke og utholdenhet.
- Koordinasjons- og balansetrening: Øvelser som forbedrer utøvernes evne til å kontrollere kroppens bevegelser.

Her er et eksempel på en typisk træningsøkt for våre turnere.

Sosiale og kvalitative mål

- Sosialt samhold: Vi arbeider aktivt for å skape et inkluderende miljø hvor alle utøvere føler seg velkomne og verdsatt. Dette oppnås gjennom lagbyggingsaktiviteter, sosiale arrangementer og en kultur som fremmer samarbeid og støtte blant medlemmene.
- Kvalitet i treningen: Vi sikrer høy kvalitet på våre treningsøker ved å ha kompetente og engasjerte trenere. Våre trenere får kontinuerlig opplæring og utvikling, slik at de kan tilby den beste veiledningen til våre utøvere. Vi tilbyr en bra og tilrettelagt funksjonell hall, bygget for turnernes og trenernes sikkerhet og som legger til rette for kvalitativ trening.
- Trivsel og glede: Vi ønsker at alle utøvere skal ha det gøy på trening. Trivsel er en viktig faktor for å holde motivasjonen oppe, og vi legger derfor til rette for at treningene skal være både utfordrende og morsomme.

5

positive tilbakemeldinger gjennom e-poster og spørreundersøkelser for å kontinuerlig forbedre våre tilbud.

Sikkerhet er en prioritet, og vi legger stor vekt på å ha trygge treningsmiljøer med god sikring fra våre trenere for å unngå skader. Vi ønsker å opprettholde vårt tilbud om paraturn og øke antallet utøvere som trener to ganger i uken. I tillegg ønsker vi å starte opp et inkluderingsstilbud som gjør det mulig for flere å delta i vår turnaktivitet.

Vi legger vekt på utvikling av våre trenere ved å tilby klare instruksjoner og veiledning, slik at barn og unge som deltar på våre kurs kan oppnå sine personlige mål. Når det gjelder konkurranse, har vi som mål å rekruttere flere gutter til vår turnavdeling hvert år, samt å ha lag i alle klasser (rekrutt/junior/senior) for å oppmuntre til deltakelse og utvikling gjennom konkurranse.

Del 8: Retningslinjer og forventninger

Retningslinjene og forventningene som Njård turn har satt opp, danner et rammeverk for hvordan utøvere, foreldre, trenere og reiseledere bør opptre og samhandle i klubben. Disse retningslinjene er ikke bare en samling av regler og krav, men representerer også kjerneverdiene som klubben ønsker å fremme: respekt, ansvar, samhold og personlig utvikling.

Utøvere

Utøverne i Njård turn har en sentral rolle i klubbens aktiviteter. De representerer ikke bare klubben under treninger og konkurranser, men er også ambassadører for klubbens verdier i sin daglige aktivitet. Retningslinjene for utøvere er utformet for å fremme en positiv og inkluderende kultur, samtidig som de oppmuntrer til personlig vekst og ansvar.

Som utøver i Njård turn forventes det at man viser gode holdninger i all sin oppførsel. Dette inkluderer å respektere med-utøvere, trenere og andre i klubben, og å vise lojalitet mot klubbens verdier og regler. Utøverne oppfordres også til å hjelpe og støtte hverandre, både på og utenfor treningsfeltet, og til å være ærlige og ansvarlige i all sin interaksjon med klubben.

Videre er det viktig for utøverne å stille opp på avtalte treninger og konkurranser, og å vise engasjement og stolthet i sin egen innsats. Klubben legger vekt på å anerkjenne både individuelle og felles prestasjoner, og oppfordrer utøverne til å ta aktivt ansvar for et positivt miljø og trivsel blant alle medlemmer.

Et sentralt element i retningslinjene for utøvere er nulltoleranse for mobbing og annen uakseptabel atferd. Utøverne oppfordres til å være oppmerksomme på slike situasjoner og til å reagere aktivt for å støtte klubbens verdier og sikre et trygt og inkluderende miljø for alle.

Foreldre

Foreldrene spiller en viktig rolle som støttespillere i Njård turn. Deres engasjement og støtte bidrar til barnas deltakelse og trivsel i klubben. Retningslinjene for foreldre er utformet for å

fremme et positivt samarbeid med klubben og for å sikre at barnas idrettsopplevelse er positiv og utviklende.

Det forventes at foreldre respekterer klubben og dens arbeid, og følger klubbens regler og retningslinjer. Selv om engasjementet fra foreldrene er verdifullt, understrekes det viktigheten av at det er barna som er hovedaktørene i sin idrettsutøvelse. Foreldrene oppfordres til å være gode rollemodeller ved å vise respekt for trenere, deres arbeid og deres rolle overfor barna.

I tillegg til å støtte barnas idrettsutvikling, er det viktig for foreldre å lære barna folkeskikk og å oppmuntre dem til å være positive og støttende mot sine med-utøvere.

Foreldre oppfordres til å fremme god sportsånd og respekt for andre, og til å håndtere eventuelle uenigheter eller bekymringer direkte med de involverte parter, i stedet for å diskutere dem med andre. Videre understrekes det viktigheten av å prioritere barnas trivsel og glede i idretten. Foreldre oppfordres til å støtte og oppmuntre barna til å delta aktivt, samtidig som de respekterer deres individuelle erfaringer og utviklingsprosesser.

Trenere

Trenernes rolle i Njård turn er avgjørende for å skape et stimulerende og støttende idrettsmiljø. Retningslinjene for trenere er egnet for å fremme mestring, selvstendighet og tilhørighet hos utøverne, samtidig som de sikrer en positiv og trygg treningsatmosfære. Som trener i klubben forventes det at man er et forbilde for utøverne, og at man møter presis og godt forberedt til hver eneste trening. Trenerne oppfordres til å være veiledere, inspiratorer og motivatorer, og til å utvikle et godt samarbeid og kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre i klubben.

Det legges vekt på at treningene skal være preget av en målrettet plan og progresjon i opplevelse og ferdigheter. Trenere oppfordres til å utfordre utøverne til å utvikle seg, samtidig som de tilbyr et miljø som fremmer sosialt samhold, lagånd og vennskap blant deltakerne.

I tillegg til det sportslige ansvaret, er det også en forventning om at trenerne bryr seg om utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen. Det oppfordres til å fremme selvstendig vurderingsevne hos utøverne, og til å gi alle utøverne tilstrekkelig oppmerksomhet og støtte i deres idrettsutvikling.

Reiseledere

Reiselederne i Njård turn spiller en sentral rolle i å sikre at alle reiser og representasjoner av klubben utføres på en profesjonell og trygg måte. Retningslinjene for reiseledere er utformet for å sikre at alle praktiske og sikkerhetsmessige aspekter ved reiser blir ivaretatt på en effektiv måte, samtidig som de bidrar til å skape en positiv og minneverdig opplevelse for deltakerne.

Det er en viktig oppgave for reiseledere å være ansvarlige for planlegging og gjennomføring av reiser, inkludert transport, overnatting, måltider og andre logistiske detaljer. Reiselederne må sikre at alle nødvendige forberedelser er på plass før avreise, og at deltakerne er godt informert om reiseplaner og forventninger.

Under reisen er det avgjørende for reiselederne å opprettholde et høyt sikkerhetsnivå og å håndtere eventuelle nødsituasjoner eller uforutsette hendelser med ro og effektivitet. De må være tilgjengelige for deltakerne og foresatte, og sikre at alle føler seg trygge og godt ivaretatt gjennom hele arrangementet. I tillegg til det praktiske ansvaret, spiller reiselederne en viktig rolle som støttespillere og motivatorer for deltakerne. De oppfordres til å oppmuntre til lagånd og positivt samarbeid, og til å håndtere eventuelle sosiale eller personlige utfordringer som kan oppstå blant deltakerne underveis.

Etter at reisen er avsluttet, er det viktig for reiselederne å evaluere arrangementet og samle tilbakemeldinger fra deltakerne og foresatte. Dette vil bidra til kontinuerlig forbedring av klubbens reiseplanlegging og gjennomføring, og til å sikre at fremtidige arrangementer opprettholder de høyeste standardene for kvalitet og sikkerhet.

Utdanningsansvarlig

Utdanningsansvarlig i Njård turn har en avgjørende rolle i å utvikle og administrere klubbens utdanningsprogrammer. Denne posisjonen krever et solid engasjement for å sikre at både utøvere, trenere, ledere og andre nøkkelaktører har tilgang til relevant og oppdatert opplæring. Gjennom strategisk planlegging og tett samarbeid med klubbstyret og sportslig utvalg, er utdanningsansvarlig ansvarlig for å sette opp klare mål og strategier som støtter klubbens utviklingsbehov.

Ansvar og oppgaver: Utdanningsansvarliges ansvarsområder er omfattende og inkluderer alt fra å utforme utdanningsstrategier til å håndtere daglig drift av klubbens opplæringsinitiativer. Sentrale ansvarsområder inkluderer:

1. **Strategisk planlegging:** Utdanningsansvarlig leder utviklingen av lang- og kortsiktige utdanningsstrategier i samarbeid med klubbstyret og sportslig utvalg. Dette innebærer å identifisere og prioritere kompetansebehov som støtter klubbens overordnede målsettinger.
2. **Utdanningsmål og kompetansekrav:** I samråd med relevante interessenter, som styret og sportslig utvalg, fastsetter utdanningsansvarlig klare mål og kompetansekrav for ulike roller i klubben. Dette bidrar til å sikre at utøvere, trenere og ledere har de nødvendige ferdighetene og kunnskapene for å lykkes i sine respektive roller.
3. **Informasjonsformidling og motivasjon:** En sentral del av rollen er å være en kilde til informasjon om utdanningstilbud fra forbundet og kretsen. Utdanningsansvarlig er ansvarlig for å videreformidle denne informasjonen til relevante parter i klubben, inkludert ledere, trenere, lagledere, dommere og spillere. Videre er det også en oppgave å motivere til deltakelse i utdanningstiltak gjennom å synliggjøre verdien av kontinuerlig læring og ferdighetsutvikling.
4. **Kompetansekartlegging:** For å sikre at klubben har tilstrekkelig kompetanse til å oppfylle sine mål, er utdanningsansvarlig ansvarlig for å kartlegge eksisterende kompetanse og identifisere eventuelle hull. Dette arbeidet inkluderer også å søke etter tilgjengelige ressurser og virkemidler som kan støtte opp under behovet for kompetanseutvikling i klubben.

5. **Ajourhold av utdannings- og kurskartotek:** En viktig administrativ oppgave er å oppdatere og vedlikeholde et detaljert kartotek over utdanning og kurs for klubben. Dette omfatter å registrere informasjon om deltakere, kursinnhold, sertifiseringer og annen relevant dokumentasjon som er nødvendig for å sikre at klubbens medlemmer har dokumentert sin kompetanse og utdanning.
6. **Rapportering og anbefalinger:** Utdanningsansvarlig er ansvarlig for å rapportere til styret om status for utdanningsinitiativer og gi anbefalinger for videre utvikling av utdanningsprogrammene. Dette sikrer at klubbens ledelse er informert om utviklingen innen utdanning og kan ta beslutninger som støtter klubbens langsiktige strategier.
7. **Kontakt med krets og naboklubber:** Som bindeledd mellom Njård Turn og idrettskretsen, deltar utdanningsansvarlig på utdanningsmøter og kurs arrangert av kretsen. Dette inkluderer også å vurdere muligheter for samarbeid med naboklubber når det gjelder utdanningstiltak, noe som kan bidra til å dele ressurser og erfaringer til felles nytte.
8. **Påmelding og deltakeradministrasjon:** Ansvarlig for å håndtere påmelding til kurs og sørge for at korrekt informasjon om deltakelse rapporteres til kursarrangører. Dette inkluderer å sikre at nødvendige administrative prosedyrer og dokumentasjon er på plass for å støtte deltakernes læringserfaringer.
9. **Integrasjon av utdanning i klubbens virksomhet:** Utdanningsansvarlig spiller en viktig rolle i å sikre at de som har fått utdanning blir tilordnet oppgaver og roller i klubben som støtter deres videre utvikling og anvendelse av ny kunnskap og ferdigheter.
10. **Rapportering og årsrapport:** Det er også utdanningsansvarlig som har ansvar for å skrive en årsrapport om utdanningsarbeidet som inkluderes i klubbens årsmelding til årsmøtet. Dette gir klubben og dens medlemmer en oversikt over utdanningsinnsatsen og resultatene oppnådd i løpet av året.

Utdanningsansvarliges rolle er dermed ikke bare en administrativ funksjon, men en nøkkelrolle i å sikre kontinuerlig forbedring og faglig utvikling innenfor Njård turns idrettsmiljø. Gjennom en strukturert tilnærming til utdanning og kompetanseutvikling bidrar utdanningsansvarlig til å bygge en sterkere og mer effektiv organisasjon som kan møte fremtidige utfordringer og muligheter på best mulig måte.

Mobbing

I Njård turn er nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets en grunnleggende verdi som gjennomsyrrer klubbens kultur og praksis. Som et sted der barn og ungdom skal føle seg trygge og respekterte, er det avgjørende at trenere, ledere og alle involverte tar aktivt ansvar for å opprettholde et positivt og inkluderende miljø.

Nulltoleranse for mobbing

Mobbing er dessverre et fenomen som kan forekomme i idrettsmiljøer, til tross for sportens verdigrunnlag om fair play og respekt. Det er derfor viktig at alle ansatte og frivillige i Njård

Turn er oppmerksomme på tegn på mobbing og tar rask og tydelig handling hvis slike situasjoner oppstår.

Hvordan håndtere mobbing

Når en situasjon med mobbing oppdages eller rapporteres, må det tas umiddelbare skritt for å håndtere og løse problemet effektivt. Her er noen retningslinjer og prinsipper som bør følges:

1. Ta tak i situasjonen: Så snart mobbing blir kjent, må det handles raskt og bestemt. Mobbing kan få alvorlige konsekvenser for den som blir utsatt, og derfor er det viktig å ikke ignorere eller bagatellisere problemet.
2. Snakk med den som blir plaget: Det første skrittet er å snakke med den som opplever mobbingen. Dette gir muligheten til å få førstehånds informasjon om situasjonen og tilby støtte til den som er rammet.
3. Involver foreldre/foresatte: Det er viktig å informere og involvere foreldre eller foresatte til barnet som blir mobbet. Dette samarbeidet er avgjørende for å sikre at barnet får nødvendig støtte både hjemme og i klubben.
4. Snakk med den som mobber: Det er også viktig å konfrontere den som står bak mobbingen. Dette kan gjøres på en måte som tydelig kommuniserer at mobbing ikke tolereres og at det vil få konsekvenser.
5. Oppfølging og støtte: Mobbesituasjoner krever kontinuerlig oppfølging for å sikre at problemet ikke gjenoppstår. Det kan være nødvendig med flere samtaler og en plan for å sikre at den som mobbes, føler seg trygg og ivaretatt.

Del 9: Organisasjon og trenere

Trenere i Njård turn er en viktig ressurs for å oppnå høy kvalitet og trivsel for våre medlemmer. I vårt hovedmål sier vi at vi ønsker engasjerte og kompetente trenere på alle nivå i klubben. Dette ønsker vi å ivareta.

Mål

1. Gode rutiner for rekruttering av trenere.
2. Rekruttere trenere fra både ungdomspartiene og konkurransepartier i klubben.
3. Ha tydelige opplæringsrutiner av nye trenere.
4. Være en attraktiv og konkurransedyktig arbeidsplass for studenter og voksne som ønsker å jobbe som trenere.
5. Ha tydelige kommunikasjonslinjer.
6. Utvikle et opplæringsprogram for nye trenere og for trenere som ønsker å heve kompetansen.
7. Tilrettelegge for at trenere kan delta i forbundets formelle trenerutdanning.
8. Skape trygghet og engasjement blant trenere.
9. Beholde trenere over tid gjennom sosiale tiltak og arrangementer.

Forutsetninger

1. Ha tydelige rammer for kommunikasjon mellom utøvere, trenere, foresatte, administrasjon og klubbens styre.
2. Ha forsvarlig og god trenerdekning tilpasset antall, alder og nivå på utøvere.
3. Ha trenere som ser alle utøvere uansett alder, nivå og funksjonsevne, og gir konstruktive tilbakemeldinger.
4. Ha trenere som er gode forbilder og som engasjerer gymnastene sine.
5. Ha teamledere med lederkompetanse som bistår timetrenere.
6. Ha gode rutiner for bruk av vikarer.
7. Ha partier som følger årsklassene.
8. Ha et velfungerende medlemssystem.

Del 10: Årshjul

Årshjulet er et verktøy som hjelper til med å planlegge aktiviteter og arrangementer i klubben gjennom året. Det inkluderer viktige datoer for konkurranser, treningsleirer, sosiale aktiviteter, styremøter og andre viktige hendelser. Årshjulet bidrar til å sikre at alle i klubben er informert og forberedt på hva som skal skje når, og gir en strukturert oversikt over klubbens aktiviteter.

Del 11: Partiene og treningsgruppene

Njård turn har et bredt spekter av treningspartier og konkurranseformater tilpasset ulike aldersgrupper og ferdighetsnivåer. Dette gir en oversikt over de forskjellige treningspartiene, antall utøvere og målsettinger.

Organisering og rammer

- Treningsfrekvens: hvor ofte treningsøkter gjennomføres.
- Påmelding og kvalifisering: hvordan utøvere melder seg på og hvilke ferdigheter som kreves for ulike partier.
- Antall utøvere: maksimalt og ønsket antall utøvere per økt.
- Treningsinnhold: beskrivelse av hva som øves på, målsettinger og konkurranseformat.

Del 12: Utviklingsprosjekter

Parkour/Tricking

Utvikling og implementering av parkour/tricking-trening som en del av Njård turns tilbud. Parkour/Tricking er en dynamisk og spennende treningsform som kan tiltrekke seg nye utøvere og gi eksisterende utøvere en ny utfordring.

Sirkus

Grunnøvelser fra turn kan lett videreutvikles til en mer sirkus-artisteri preget treningsform. Mange av våre trenere har bakgrunn fra både turn og sirkus og vil kunne utvikle og drive dette konseptet for turnavdelingen.

Show-gruppe

Showgruppe er tenkt som en gruppe turnere/dansere som har det faste “hoved-nummeret” på turnavdelingens vår- og juleoppvisninger. Gruppen har fokus på koreografi og artistiske fremstillinger av turnelementer kombinert med andre stilarter.

Trampoline

Trampoline er noe de aller fleste barn har tilgang til i egen hage. Dette partiet har gode trenere som lærer barna morsomme triks med utgangspunkt fra turntekniske øvelser.

Foreldre og barn

Foreldre og barn er tenkt som et tilbud for barn fra 2-4 år. Dette kurset forutsetter at foreldrene deltar aktivt med barna under treningsøkten. Det er utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter gjennom morsom lek og utfoldelse som har hovedfokus på dette kurset.

Trening - årgang

Tilrettelegging av treningstilbud basert på årganger, for å sikre at alle utøvere får tilpasset opplæring og utfordringer som passer deres alder og ferdighetsnivå.

Trening - nivå

Tilpasning av treninger etter ferdighetsnivå, slik at utøvere kan få målrettet trening som fremmer deres utvikling og progresjon innen sporten.

Turnakademi

Etablering av et turnakademi som tilbyr trening for utøvere som ønsker å satse på en høyere prestasjonsnivå. Akademiet vil fokusere på teknisk perfeksjon, fysisk trening og mental forberedelse.

Del 13: Trener og dommerutvikling

Njård turn skal kontinuerlig arbeide for å utvikle både trenere og dommere gjennom strukturerte utdanningsprogrammer og kurs. Dette innebærer samarbeid med idrettsforbund og krets for å tilby formell utdanning og opplæring, samt interne workshops og treningssamlinger for å dele kunnskap og erfaringer.

Del 14: Samarbeid

Klubbsamarbeid

Samarbeid med andre klubber for å dele ressurser, erfaringer og arrangere felles aktiviteter og konkurranser. Dette bidrar til å styrke fellesskapet og skape flere muligheter for utøverne.

Skolesamarbeid

Njård turn skal samarbeide med lokale skoler for å tilby turntrening som en del av skolefritidsordninger og idrettsaktiviteter. Dette kan bidra til å rekruttere nye medlemmer og styrke klubbens posisjon i lokalsamfunnet.

Internasjonale vennskapsklubber

Etablering av vennskapsklubber internasjonalt for å utveksle erfaringer, delta i internasjonale konkurranser og skape kulturelle utvekslingsmuligheter for utøvere og trenere.

Del 15: Dugnadsmiljøet

Dugnadsarbeid er en viktig del av Njård turn, og vi oppfordrer alle foreldre, foresatte og medlemmer til å delta aktivt i dugnadsaktiviteter. Dette inkluderer sommer- og juleavslutninger, breddekonkurranser og andre arrangementer i regi av klubben. Dugnad bidrar til å holde kostnadene nede og styrke fellesskapsfølelsen i klubben. «Din innsats er høyt verdsatt!»

Del 16: Kommunikasjon

En effektiv kommunikasjonsstrategi er avgjørende for å sikre at alle medlemmer, foresatte og andre interessenter er informert og engasjert. Strategien består av tre hovedelementer:

1. Situasjon – Klubbens kommunikasjon i dag

Beskriv idrettslaget gjennom visjonen, verdiene og virksomhetsideen. Hvordan blir idrettslaget oppfattet av medlemmene og omgivelsene? Hvordan jobber idrettslaget med kommunikasjon i dag? Hvem gjør hva og på hvilken måte? Bruk meningsmålinger og spørreundersøkelser for å få innsikt.

2. Mål – Hva og hvordan ønsker vi å kommunisere?

Målene for idrettslagets kommunikasjonsstrategi skal beskrive hvor laget skal. Målene bør ta utgangspunkt i lagets visjon, verdier og virksomhetsidé. Hvilket bilde ønsker laget at medlemmene og omgivelsene skal ha av oss?

Målgrupper:

Idrettslaget må velge ut hvilke grupper som er viktigst å forholde seg til med tanke på lagets prioriterte satsingsområder. Eksempler på målgrupper kan være:

- Medlemmer (utøvere, trenere, støtteapparat, foreldre, tillitsvalgte og grupper)
- Sponsorer (eksisterende og potensielle)
- Idrettskretsen
- Særkretser og region
- Andre idrettslag
- Idrettsrådet
- «Ikke-medlemmer»

3. Kommunikasjonskanaler

Etter å ha besvart hovedspørsmålene om hvor idrettslaget står i dag og hvor det skal, må det beskrives hvilke kanaler som skal benyttes for å nå målene.

Muntlige kommunikasjon

1. Møter (årsmøte, foreldremøter og medlemsmøter)
2. Telefon (særlig til bruk ved planlegging og organisering)
3. Samtaler mellom enkeltpersoner

Skriftlige kommunikasjon

1. Brev (ved krav om skriftlig underskrift eller særlige tilfeller)
2. Informasjonsmateriell (årsberetning, flyers og brosjyrer)
3. Aviser/blader (ved store enkeltsaker med høy viktighet)

Elektroniske kanaler

1. E-post (saksbehandling, nyhetsbrev)
2. SPOND - medlemshåndtering og informasjonsflyt
3. Hjemmeside (database for informasjon, rekrutteringsplattform)
4. Mobil (planlegging og organisering, SMS for rask beskjed)
5. Sosiale medier (Facebook, Twitter, YouTube, Instagram)

Idrettslaget må bruke avklaringene over til å lage en handlingsplan som viser hvem som har ansvar for å informere og når det skal skje. Dette vil sikre at klubben kan gjennomføre kommunikasjonsstrategien effektivt.