

Sportsligplan Løten Turn

Sist oppdatert 02.09.2023

Generelt

Løten Turn er en klubb med gode tradisjoner og godt miljø. Vi bygger på grunnverdier som idretts glede, mestring, fellesskap og respekt.

Vi har lagt til rette slik at barn og ungdom skal ha et variert og utfordrende tilbud, med spesiell vekt på motorikk, balanse, spenst og styrke, som er like viktig i alle livets faser.

Hovedmål:

- fortsatt god deltagelse på alle breddepartier
- Opprettholde godt nivå på konkurranse partiet
- beholde våre nåværende trenere, og øke deres kompetanse, samt tiltrekke oss nye trenere både internt og fra andre klubber
- samarbeide med flere klubber om utøver- og trenerutviklingen i lokalområde
- bidra til idretts glede, mestring, fellesskap og respekt for våre utøvere og trenere

Treningstilbud

Løten Turn skal ha et bredt og variert tilbud for barn og ungdom innen breddeturn og konkurranse. Vi skal tilby aktivitet og trening til barn fra 2 år og oppover. Medlemmer i klubben skal føle seg trygge og få muligheten til å utvikle seg til å bli en så god utøver som de selv ønsker. Antall på partiene blir satt ut fra klubbens kapasitet på treningslokaler og antall trenere.

Gymlek

Gymlek 2-3 år:

Eneste kriteriet for å bli med her er at barnet kan å gå. Foreldre eller foresatte trekkes inn som en naturlig ressurs og har en aktiv rolle, og er med som en trygghet for barna i aktiviteten. Målet for dette partiet er å stimulere utviklingen av de grovmotoriske ferdighetene - gå, løpe, hoppe, balansere, rulle, klatre, henge, kaste/fange etc. Ved å kombinere gymnastikkens grunnelementer med leken, har vi det aller beste utgangspunkt for allsidig bevegelsestrening og stimulering av grovmotorikken. Vi gir barna stort spillerom for utforskning og eksperimentering som gir utfordring, spenning og mulighet til å bruke fantasien.

Gymlek 4 år:

Aktiviteten for og leken skal stimulere barnas kreativitet og fantasi. Barna skal få mulighet til å mestre ulike ferdigheter og ivareta og bygge opp de grunnleggende motoriske ferdighetene slik som koordinering, balanse og rytme. Det er viktig at barna føler trygghet og trivsel, slik at grunnlaget kan legges for varig lyst til å fortsette med idrett og fysisk aktivitet. Vi ønsker å øke barnets selvstendighet slik at foresattes deltagelse kan trappes ned. Målet er at barna utvikler seg selvstendig i lek og læring.

Gymlek 5 år:

Dette partiet er beregnet for de som går siste året i barnehagen. Aktiviteten i dette partiet bygger videre på de målene som er satt for gymlek 2-4 år gjennom lek og allsidig aktivitet. Det er viktig at barna føler trygghet og trivsel, slik at grunnlaget kan legges for varig lyst til å fortsette med idrett og fysisk aktivitet. Vi har en gradvis tilvenning til apparatturn.

Gymlek 6-7 år:

Dette partiet er beregnet for 1-2 klassinger. Vi viderefører gymlekprinsippet for litt større barn. Det er fint som basistrening, men vi fortsetter med lek og moro i tillegg. Partiet fortsetter med tilvenning til apparater, og en gradvis introduksjon til turnøvelser.

Idrettens grunnstige

Allsidige treninger for barn fra 6-10 år. Her er det fokus på å utvikle koordinasjon, muskelstyrke, hurtighet, bevegelighet, rytme og evnen til å orientere i rommet, både individuelt og i samarbeid med andre. Her går man også gjennom grunnleggende turnelementer som ruller, hjul, håndstående, stift, salto osv.

Ekstra partier

Målsetting: Bygge på utøverens turnkompetanse og kunne tilby mer trening etter ønske av utøver. Å være utøver på ekstra partiet vil si at utøveren ønsker mer trening for å bli en bedre turner. Deltagere på dette partiet må være motiverte for å legge inn en innsats mot forbedring/mestring, og må allerede delta på et av våre breddepartier. På disse partiene er det beregnet færre utøvere per trener, så man vil derfor oppnå bedre utøver-trener kontakt.

Ekstra parti 6-7 år:

Ekstra partiet for 6-7 år tilbyr utøvere som ønsker mer trening og utvikling i egen turnkompetanse mer spesifiserte treninger. Dette partiet vil fokusere på å forbedre de gymnastiske grunnelementene som blir gjort på vanlig trening, samt bygge videre på disse etter utøverens ferdigheter.

På dette partiet vil utøverne være med på sin egen utvikling. Trener og utøver vil jobbe sammen om mestring.

Ekstra parti 8-10 år:

I likhet med ekstra partiet for 6-8 år vil dette partiet fokusere på videre utvikling av turnkompetansen til utøverne. På treninger vil utøverne få tilbakemeldinger som vil være fokuserte på forbedringspotensialet til utøverne. Treningene vil være mer spesifiserte enn vanlige treninger. I løpet av turnsesongen vil partiet fokusere på mestring av øvelser og de ulike apparater som er i basishallen vår.

Trener og utøver jobber sammen om mestring. Utøverne kan komme med ønsker om hvilke øvelser de ønsker å lære.

Tropp Rekrutt

Treningstilbud for jenter og gutter i alderen 11-12 år. Her flyttes hovedfokuset fra apparatturn til treningsformene vi finner i SALTO-konseptet. SALTO står for sosial, allsidig, lek, turn og oppvisning, og er et virkemiddel for å beholde barn og ungdom i idretten. Konseptet retter seg mot basistrening og kroppsbeherskelse, og utøverne trener med utstyr som matte, hopp, tumbling, frittstående, trampett, trampoline og airtrack. Mange slutter i organisert idrett når de nærmer seg ungdomstida. Vi ønsker å tilby aktiviteter som skaper trivsel, samhold og et ønske om å bli i idretten.

Tropp 13 år og oppover

Troppsturn er en lagidrett for gutter og jenter hvor det fokuseres på tumbling, trampett og trampoline. Grunnlaget for tropp legges i idrettens grunnstige og salto. Her har vi en målsetting om å delta på konkurranser, og motivere utøvere om å fortsette utover ungdomstiden.

Turn kvinner - konkurranseturn

Konkurranseturn er et konkurranseparti innen apparatturn for kvinner. De fire konkurranseapparatene er hopp, skranke, bom og frittstående. Antall deltagere vil variere ettersom tilbudet avhenger av trenerdekning, treningstimer i hallen og nivå på gymnaster. Tilbudet er for utøvere som ønsker å drive turn på et høyt nivå. Deltagelse på dette partiet krever høy motivasjon (både hos turner og foreldre), god innsats og høy grad av treningsdisiplin. Man kan ikke melde seg på dette partiet, deltagere rekrutteres fra breddepartiene av trenere. Utøvere på dette partiet må ha et ønske om å delta på regionale konkurranser, og øke nivået på egen kompetanse.

Partiet er delt inn i aspiranter (6-10 år), rekrutt (11-12 år), og klasse 1, 2, og 3. Utøverne vil trene ha samme tilbud om antall treninger, men det stilles ulike krav til oppmøte på de forskjellige inndelingene.

Foresatte

Foreldrevettregler

- Jeg vet at det viktigste er at barna trives og har det gøy på trening
- Jeg gir oppmuntring både i medgang og motgang
- Jeg husker at det er barnet mitt som turner – ikke jeg!
- Jeg respekter alle utøverne – opptrer positivt og støttende – da er jeg en god rollemodell
- Jeg har et ansvar for miljøet i sporten – snakker med andre og ikke om andre
- Jeg respekterer dommerens avgjørelser – selv om jeg er uenig
- Jeg respekterer at det er klubben/trenere som tar de sportslige avgjørelsene
- Jeg tar ikke bilder/video i hallen under trening uten samtykke
- Jeg bidrar til et positivt trenings/klubbmiljø og snakker positivt om dette hjemme
- Jeg viser god sportsånd og heier på alle – også andre klubber

Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy på trening!

Trenere og utøvere

Trenere

Trenerne i Løten Turn er ekstremt viktige for klubbens drift og for at vi skal kunne nå de målene vi setter oss. Med Løten Turn som arbeidsgiver får de en følelse av trygghet, respekt og tillit som trener i klubben.

Den viktigste jobben til trenerne er å skape et trygt og godt miljø hvor både store og små kan utvikle seg. Det skal være gjensidig respekt mellom trener og utøver og det er viktig med godt samarbeid. I tillegg skal trenerne være med på å sørge for at utøvere behandler hverandre hensynsfullt, med respekt og motiverer hverandre.

Vi vet at trenerne er store forbilder for våre utøvere. Det er derfor viktig at våre trenere går frem som gode rollemodeller når det kommer til holdninger til idrett, men også når det gjelder alminnelig oppførsel.

Et av målene til Løten Turn er å øke kompetansen til trenerne våre. Det er også viktig for oss at alle trenerne har nødvendig kompetanse og kurs. Vi tilbyr derfor våre trenere å være med på kurs som arrangeres gjennom Norges gymnastikk og turnforbund, samt andre relevante kurs som tilbys. Det er kurs for alle trenerne, ut ifra hvilken aldersgruppe og hvilke partier de har. I Løten Turn skal alle trenerne ha medtrenerkurs og alle som er hovedtrener skal ha trener 1 kurs. Vi ønsker også at alle over 16 år har sikringskurs i trampett og tumbling. Utover det oppfordrer vi trenerne til å være med på de kursene de ønsker.

Vi har både hovedtrenerne og hjelpe/medtrenerne i klubben vår. Hovedtrener har det overordnede ansvaret for sitt parti. Dette inkluderer også hovedansvar for partie(ene) man er hovedtrener for, samt involvering av medtrenerne for å sikre høyest mulig kvalitet på treningene. På trening skal de også ha en liste med oversikt over utøvere og kontaktinformasjon til foresatte.

Alle våre trenere har også et ansvar for å vite hvor man finner førstehjelpsutstyret vårt. Vi har også jevnlig førstehjelpskurs for å sørge for at trenerne er rustet til å håndtere skader og lignende som kan oppstå på trening.

Trenervettregler

- Jeg skal være et godt forbilde for gymnastene mine og en god ambassadør for turnidretten og klubben min
- Jeg ser hver enkelt utøver og gir han/henne mulighet til å utvikle seg ut fra sine ønsker og sitt nivå
- Jeg bidrar til å skape mestringsfølelse og tillit
- Jeg behandler alle med respekt, og avstår fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende
- Jeg viser respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv
- Jeg reflekterer over min rolle og kommunikasjon, og involverer alle på trening
- Jeg har autoritet, men er ikke autoritær
- Jeg er her for gymnastene mine – ikke for meg selv
- Jeg vet at det viktigste er at alle har det gøy på trening

- Jeg viser god sportsånd og heier på alle – også andre klubber
- Jeg vet at jeg tåler oppturer og nedturer

Utøvere

Utøvere i Løten Turn behandler andre gymnaster, trenere og utstyr med respekt. Vi følger turnvettreglene fra Norges gymnastikk og turnforbund. Vi er på trening for å trene, ha det gøy og lære masse nytt. Når vi er på arrangementer både i og utenfor klubben, representerer vi klubben på en positiv og god måte.

Dugnad

Løten Turnforening arrangerer årlige dugnader som skal være til nytte for utøvere/medlemmer.

Eksempler på slike dugnader er:

- Salg av julenek på vinteren
- Baking og rigging av utstyr i forbindelse til våre sportslige arrangementer (sommer og juleavslutninger)

Utøvere på våre konkurrerende partier stiller en annen forventning til dugnader ettersom det kreves mer resurser til ulike konkurranser/cuper. Denne ekstra inntekten gjør at utøverne får flere muligheter til å konkurrere rundt om i Norge.