



RINGERIKE SVØMMEKLUBB («RSK») - Retningslinjer trenere

Vedtatt av styret i RSK dato 27. april 2025.

RSK har tatt utgangspunkt i retningslinjer for trenere som er laget av Norges Idrettsforbund. Disse retningslinjene er felles forventninger til alle trenere i RSK. Retningslinjene er forventninger til hvordan trenere skal oppføre seg overfor utøvere, foreldre og når de representerer RSK.

Som trener i RSK skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet 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
- 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 opplevelse 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 opplevelse 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

Treners rolle på stevner:

- Planlegge den enkeltes mål for gjennomføring (arbeidsoppgave) og gi tilbakemeldinger etter hver øvelse
- Sørge for at alle utøvere blir sett og fulgt opp individuelt