

# Klubbveileder for Horten Svømmeklubb

---



Slik gjør vi det i klubben vår

## **Horten svømmeklubbs medlemmer, foreldre, trenere og instruktører**

HS sin veileder er for alle som har noe med HS å gjøre - enten det er som medlem, foreldre, trener eller instruktør. I HS sin veileder ønsker vi å vise hva vi er opptatt av på trening, i konkurranse og ikke minst hvordan vi oppfører oss mot hverandre for å skape et hyggelig miljø der alle er velkomne. Vi har valgt å vektlegge mestring, selvstendighet og tilhørighet som tre viktige egenskaper vi ønsker å hjelpe våre medlemmer med. Derfor vil du finne igjen disse tre uttrykkene når du leser veilederen.

God lesning!  
Hilsen styret i Horten Svømmeklubb



## Dette står Horten Svømmeklubb for

### Visjon

HS skal være en ledende idrettsklubb i Horten, med tilbud til barn og ungdom som ønsker å lære å svømme, og til aktive svømmere i bredde og topp.

### Våre mål

Gi et bredt sportslig tilbud til alle medlemmer i klubben  
Legge til rette for å utvikle toppidrettsutøvere  
Drive svømmeopplæring  
Stimulere til sosialt og trygt miljø for medlemmene

### Holdningsskapende

Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren og treningskameratene - og alle andre som er i kontakt med idretten vår. Vi følger retningslinjer som HS har.

### Energisk

Vi er her for å trene, bruke kroppen vår, bli sterkere og komme i bedre form. Vi er slitne med en god følelse når treningen er ferdig.

### Målrettet

En treningsøkt skal oppleves som meningsfylt, inspirerende og med klare mål.

### Inkluderende

Vi er en gjeng som skal trene og hjelpe hverandre. Vi skal gi ros og støtte, og hjelpe til med å gjøre hverandre gode

### Nysgjerrig

Vi er positive til å prøve noe nytt og til å strekke oss lengre. Vi går inn for å mestre det vi trener på.

### Artig

Det skal være artig å trene i Horten Svømmeklubb.



## Utøveren

I HS ønsker vi å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø hvor medlemmene føler seg trygge og velkomne.

### Mestring

Det er viktig at treningen blir lagt til rette slik at mestring er realistisk. Mestring gir selvtillit og motivasjon. Det er viktig at du føler progresjon og at du gjennom trening mestrer nye utfordringer. For å holde motivasjonen oppe gjennom ungdomsårene, er det vesentlig at treningsopplegget blir lagt opp slik at du har noe å se frem til. Nye elementer og utfordringer kommer til etter hvert som du blir eldre.

### Selvstendighet

I HS skal du som utøver få utfordringer og muligheter til å utvikle deg til å bli en selvstendig idrettsutøver. Det er til syvende og sist du selv som er ansvarlig for egen utvikling, noe som krever selvstendighet.

### Tilhørighet

I HS skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og inkludere alle som er med på trening og i konkurranser. Alle har et ansvar for å skape trivsel og trygghet. Det er viktig at du kan glede deg over lagkameratenes prestasjoner og gi uttrykk for at alle er velkomne i treningsgruppen. Det er ikke egoisme å tenke på seg selv, men det er egoistisk å la hensynet til andre vike. Det er viktig at du er opptatt av din utvikling i samarbeid med andre, i stedet for ensidig fokusering på egne prestasjoner.

I HS utfordrer vi deg til å:

- Være fokusert på egen treningsutvikling
- Samspill med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål
- Bidra til løsning av utfordrende oppgaver
- Holde avtaler og være til rett tid på trening og konkurranser



## Treneren

Som trener skal du oppfordre og legge til rette for at utøverne følger HS sine verdier og spilleregler slik de står skrevet i veilederen. Du har ansvar for din treningsgruppe og for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Gjennom trening og individuell veiledning og oppmuntring, skal utøverne oppleve mestring og glede over å være i aktivitet.

### Som trener i HS skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Samarbeide og holde god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.

### Retningslinjer for HS trenere:

- 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 involvere 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 både innad i treningsgruppen og på tvers av grupper der dette er naturlig.



## Foreldre

HS ønsker å engasjere foreldre som er interesserte i barnas aktiviteter og som ofte er med barna på trening og i konkurranser. Mange av aktivitetene er basert på frivillig innsats, enten ved at vi bidrar i styrearbeid, dugnadsarbeid, stiller som foreldrekontakter, er engasjert i svømmeskolen eller hjelper treneren å tilrettelegge for god og effektiv trening.

HS er avhengig av at foreldrene bidrar til miljøet ved å hjelpe til på stevner og dugnadsarbeid i forbindelse med de ulike aktivitetene klubben gjør for å skaffe midler til drift av klubben.

I HS ønsker vi foreldre som er inkluderende og som fokuserer på gruppen fremfor enkeltindividene. Når du er med på aktiviteter, bidra der det er behov. Ved å hjelpe og oppmuntre hverandres barn er du med å skape et positivt miljø.

### Foreldrevettregler

- Respekter klubbens arbeid.
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett, ikke du.
- Respekter treneren, hans /hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine.
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.
- Lær barna og tåle både med og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy.

### Foreldrekontakt

Foreldrekontakt skal fungere som et koordinerende ledd mellom trener utøver og deres foresatte i en treningsgruppe.

Som foreldrekontakt trenger du ikke å ha spesiell kunnskap om idretten, men vær engasjert og bidra til å bygge en god gruppe.

Det er positivt om du som foreldrekontakt tar initiativ til aktiviteter som kan være med å bygge et godt miljø i gruppen. Du skal også aktivisere foreldrene og delegere oppgaver i forhold til trening, samlinger og konkurranse.

Som foreldrekontakt har du ansvar for å formidle informasjon mellom klubben og utøverne. Det er viktig å fokusere på gruppen og ikke enkeltpersoner.



## Miljø

HS tilbyr et godt og inkluderende svømmemiljø som skaper glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling. Det er viktig å utvikle seg sammen med andre. Gjennom trygghet og respekt for hverandre gjør vi hverandre gode.

I HS er vi stolte av klubben vår. Bær HS logoen synlig, men husk at det forplikter! Vi ønsker å være synlige på en positiv måte.

### Slik utvikler vi et godt miljø:

- Vi hilser på hverandre når vi møtes
- Vi gir oppmuntring til alle - alle er en del av samme lag. Når en lykkes, drar han/hun de andre med seg.
- Vi er åpne og ærlige og gir og mottar av oss selv.
- Vi ler mye, men først og fremst av oss selv.
- Vi respekterer ordensreglene i svømmehallen og hjelper hverandre med å rydde opp etter oss
- Renslighet - Svømmerne skal foreta kroppsvask uten badetøy med såpe, før hver trening, akkurat som alle andre som benytter Horten Svømmehall.
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke
- Mobbing tolereres ikke
  - Vi lar andres utstyr ligge i fred, det er for eksempel ikke hyggelig å måtte lete etter klærne sine når man er sliten etter en trening, fordi noen har vært morsomme og gjemt dem. Noen opplever dette som mobbing, og slik skal vi ikke ha det i vår klubb.
  - Vi snakker med eller til hverandre, erting og slåssing vil vi ikke oppleve i vår klubb.
- I HS utvikler vi vennskap.



## HS sine 10 gylne regler

1. Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av HS. Men er du med følger du HS sin veileder.
2. Vis respekt ovenfor hverandre, trenere og andre du møter i idretten.
3. Mestring, selvstendighet og tilhørighet står sentralt i treningshverdagen.
4. I HS utvikler vi vennskap og lagånd.
5. Utøvere i HS skal ha mulighet til å være allsidige.
6. HS trenere er gode forbilder, de motiverer og inspirerer.
7. Treningen skal gi nye utfordringer og opplevelser.
8. Foreldre i HS er inkluderende og fokuserer på gruppen fremfor enkeltindividene.
9. I HS lærer barna å takle både medgang og motgang.
10. I HS er vi stolte av klubben vår.



## Samfunn/ Kommune/ Politikere/ Sponsorer

All mulig forskning og erfaring viser at barn og unge som trener opparbeider seg en masse positive egenskaper noe som også viser seg i voksen alder. Idrettsutøvere presterer over gjennomsnittet i utdanning, karriere og samfunnsliv.

- De lærer å bli ambassadører for en nobel sport
- De lærer seg livredning
- For å prestere i svømming må de yte først gjennom omfattende trening
- For å prestere i svømming må de lære seg et sunt kosthold
- For å prestere i svømming må de lære seg sunne vaner med hensyn til hvile og søvn
- Foruten det rent fysiske skaper de gjennom svømmingen holdninger og lærer hvordan de kan prestere i hverdag og konkurranser

Dette er holdninger og verdier de tar med seg ut i det sosiale liv, og ut i samfunnet og arbeid.

Verdier gir motivasjon - Motivasjon gir aktivitet – Aktivitet gir sunne vaner

### **Som en sum;**

Svømmeklubben "produserer" samfunnsborgere som klubb, foreldre, sponsorer og kommunen vil være stolte og glade av.





## Viktige lenker

<a href="http://www.hortensk.net">www.hortensk.net</a>	Horten Svømmeklubbs hjemmeside
<a href="http://www.facebook.com/groups/HKSsvommerne.alle">http://www.facebook.com/groups/HKSsvommerne.alle</a>	Facebook gruppe for alle medlemmer av svømmeklubben
<a href="http://www.svomming.no">www.svomming.no</a>	Norges Svømmeforbunds hjemmeside
<a href="http://www.medley.no">www.medley.no</a>	Oversikt over approberte stevner, rangeringer og rekorder
<a href="https://minidrett.nif.no">https://minidrett.nif.no</a>	MinIdrett portal som viser dine medlemskap i klubber organisert gjennom NIF  Her kan du selv endre dine kontaktopplysninger



## Informasjon fra Hovedtrener

### Generell informasjon:

Svømming er en hard og teknisk komplisert idrett. Det betyr at vi i stor grad fokuserer på teknikkutvikling av de forskjellige svømmeartene. For at svømmerne skal "knekke koden" er det viktig at de er konsentrerte og disiplinerte på trening. Dersom de ikke er det vil de raskt henge etter de svømmerne som trener med både "hodet og kroppen". Det er selvfølgelig ikke noe problem at det tar lengre tid for noen å forbedre seg, men det er viktig at dere foreldrene er klar over dette og hjelper oss med å forberede barna på at de skal holde seg fokuserte på treningene. Er gruppene disiplinerte vil det alltid være litt tid til lek og sosialt på slutten.

Det som imidlertid er veldig vanskelig for oss, er når enkeltsvømmere er ukonsentrert, umotiverte og forstyrrer de som ønsker å jobbe hardt på treningene. Vær vennlig å hjelpe oss med dette hjemme! En ting er at de ødelegger for seg selv ved ikke å holde konsentrasjonen, en annen ting er at de stopper andre eller at de forstyrrer når trenerne forklarer neste øvelse osv. Jo mer positivt fokusert trenerne kan være, jo bedre blir trenings/læringsmiljøet for barna deres.

Merk: Alle trenerne er frivillige og stiller opp fordi de er interessert i svømming og ønsker å lære bort!

### KonkurransEinstilling

Mange av svømmerne er uhyre konkurransEinstilte, hvilket selvfølgelig er en meget god egenskap dersom man skal bli god. Allikevel er det viktig å begrense konkurranse på treningene – forbedring av teknikken er mye viktigere enn å komme først i mål. De bør vente med å prøve å vinne til konkurransene

### Rekruttstevner

Rekruttstevner er en fin anledning å prøve konkurransesvømming i trygge omgivelser, her er det lov til å prøve og feile. Horten SK arrangerer vanligvis ett rekruttstevne hvert halvår, og vi deltar på stevner arrangert av andre klubber.

Foreldre som er med og ser på, bør ha på seg en shorts og t-skjorte under klærne de reiser til stevnet i, slik at du kan hive av deg klitt klær i svømmehallen – det er ofte vått og varmt å være tilskuer.

### Approberte stevner

Terminliste for approberte stevner vi satser å delta på sendes ut / legges ut på hjemmesiden med jevne mellomrom. På [www.medley.no](http://www.medley.no) finner dere alle stevnearrangementer som er i Norge. Dette er stevner man kan delta på fra og med det året man fyller 11. I utgangspunktet deltar stort sett B, A og Elite-svømmere på dette, men C-svømmere som er gamle nok er selvfølgelig hjertelig velkomne til å melde seg på og delta.