



# IK HIND

## Virksomhetsplan 2015-2019

*Visste du at HIND  
er et norrønt uttrykk  
for hunnhjort?*

*Hjorten er kjent  
for blant annet  
gode spenst- og  
sprintegenskaper.*

## Innledning

Friidretten, i likhet med mange andre idretter, står overfor samfunnsutfordringer med økt inaktivitet og en mere hektisk livsstil som gjør det vanskeligere å få tid til alt man ønsker. IK Hind ønsker å fremstå med et godt og attraktivt friidrettstilbud tilpasset ulike aldersgrupper, ambisjoner og nivå. Målsettingen med virksomhetsplanen er å tydeliggjør hva klubbens utøvere, foresatte og trenere må fokusere på for å støtte opp under vår visjon og våre verdier slik at vi kan nå våre mål.

Friidrettens ulike øvelser og utøveren er grunnlaget for alle aktørene som er knyttet til driften. Hovedfokus for alle må derfor være å legge til rette for utøverne, på en best mulig måte, slik at de finner friidretten attraktiv. Uavhengig av organisering mener vi at hovedaktiviteten i IK Hind kan deles i tre faser som består av: **rekruttere**, **ivareta** og **utvikle**.

## Visjon

### *For bredden - til toppen*

IK Hind ønsker å utvikle et allsidig friidrettstilbud som bygger fremgang for hver enkelt utøver på individuelt nivå. Samtidig skal klubben identifisere og ivareta talentene og følge de opp.

## Verdier

### *IVER: Idretts glede, Vennskap, Engasjement og Respekt*

Med **idretts glede** mener vi at det skal være gøy å trene i IK Hind, uavhengig av alder og nivå. I idretts glede ligger også alt det positive med å være i aktivitet, samt og det å glede seg over egne og andres prestasjoner.

Med **vennskap** mener vi at det i IK Hind skal bygges gode relasjoner slik at alle inkluderes og opplever tilhørighet til klubben. Gjennom vennskap kan vi i felleskap utvikle oss til å bli en bedre klubb

Med **engasjement** mener vi at klubbens medlemmer er aktive og deltagende. Vi stiller opp for klubben og hverandre, og bidrar der det er behov når vi har mulighet.

Med **respekt** mener vi at vi viser omtanke for hverandre og anerkjenner hverandres forskjeller.

## Hovedmål for IK Hind

### *Flere og bedre friidrettsutøvere i en sunn klubb*

IK Hind skal ha et allsidig friidrettstilbud til barn, ungdom og voksne som fremmer fysisk aktivitet på alle nivå bygget på klubbens visjon og verdier.

Hovedaktiviteten i IK Hind er å **rekruttere**, **ivareta** og **utvikle** friidrettsutøvere. Det handler om å gjøre friidrett så interessant at de som står utenfor tar kontakt for å bli med. Deretter å ivareta dem så godt at de ønsker å fortsette og etter hvert ta aktivt del i både driften og tilbudene til IK Hind.

Forskning viser at allsidig og variert trening med gradvis mer spesialisert trening etter hvert som en nærmer seg senioralder gir færre skader, mindre frafall og bedre resultater enn om treningen er spesifikk og ensidig. For tidlig spesialisering kan ha en direkte hemmende effekt på den langsiktige utviklingen av de unges idrettslige potensial. Treningen må av den grunn ikke maksimeres på kort sikt, men optimaliseres slik at utøveren når et høyest mulig prestasjonsnivå på lang sikt.

Hovedfokus for denne planen er derfor et allsidig og variert tilbud der:

- Treningen gir varig lyst til å drive idrett og fysisk aktivitet
- Utøvere trives, og flest mulig ønsker å delta
- Utøvere har en viss grad av medbestemmelse
- Det utvikler hele mennesket både fysisk, psykisk, teknisk og sosialt
- Treningen er tilpasset utøvernes alder, utvikling og behov
- Utøvere opplever mestring og fremgang gjennom individuell veiledning og oppmuntring
- Treningen er variert og lekbetont og foregår i et miljø hvor det er trygghet og trivsel
- Treningen stimulerer og utvikler utøvernes kreativitet, fantasi og samarbeidsevne

## Delmål og virkemidler



Å rekruttere innebærer å spre nysgjerrighet og interesse for friidrett gjennom en introduksjon til idretten, fra man velger å møte på trening og helt frem til at man faktisk melder seg inn i IK Hind. Dette bør være en prosess hvor man føler seg godt tatt imot og i trygge omgivelser opplever å få en grunnleggende inngang til friidrett og IK Hind slik at man har et klart ønske om å være en del av dette videre. Her er miljø, trygghet og mestring svært sentralt, og en god overlevering til neste fase (ivaretagelse) er avgjørende. I rekruttering ligger også det å skaffe trenere med god og nødvendig kompetanse i forhold til klubbens behov og videre utvikling. Det er også nødvendig å rekruttere engasjerte voksne/foresatte som kan bidra i ulike aktiviteter i klubben.

IK Hind skal årlig aktivt rekruttere utøvere, trenere, hjelpetrenere, dommere og funksjonærer.



Å ivareta og beholde medlemmene, uansett alder, er en viktig oppgave for IK Hind. Det er viktig å komme inn i det sosiale miljøet og ta grep om egen utvikling. Alle må få et tilbud tilpasset deres behov sosialt, aldersmessig og nivåmessig, slik at de opplever inkludering og mestring. Det krever systematisk arbeid hvert år, og her må både ledere og etablerte utøvere være sin rolle bevisst. Her kreves det kunnskap om barn og ungdoms vekst og utvikling, samt forståelse for samspillet i en barne- og ungdomsgruppe. Økt bevisstgjøring rundt disse temaene vil øke klubbens muligheter til å ivareta og beholde medlemmer på ulike nivå.

IK Hind skal ivareta medlemmene i et miljø med godt sosialt samspill og individuell idrettslig utvikling.



Utvikling av klubben innebærer at idrettslige mål differensieres i forhold til alder og ambisjoner. Det er viktig at IK Hind bidrar til at medlemmene tar individuelt ansvar for egen utvikling. Utdanning og kompetanse hos trenerne skal prioriteres, samt at det tilrettelegges for engasjementet i foreldregruppa for å rekruttere oppmenn og utvikle dommere.

Klubben skal gjennomføre sosiale arrangement hvor medlemmene møtes på andre arenaer enn friidrettsbanen. På denne måten styrkes fellesskapet og lagfølelsen. IK Hind skal ha et kontinuerlig fokus på skadeforebygging og tilrettelegge for økt kunnskap om kosthold og trening.

IK Hind skal arbeide for økt deltakelse på friidrettsarrangement lokalt, regionalt og nasjonalt.

## Avslutning

Arbeidet med å utvikle IK Hind på alle nivå omfatter mange enkeltelementer og detaljer. Virksomhetsplanen skal være et styringsredskap for helhetlige og gjennomgående arbeidsprosesser, som sikrer og ivaretar alle sider ved IK Hind. Virksomhetsplanen bør revideres hvert fjerde år slik at vi som idrettslag til enhver tid utvikler oss i ønsket retning.

For klubbens Handlingsplan, se [www.hind.no](http://www.hind.no).