

# HANDBOK Treningsleder



## Innledning

Dette er i utgangspunktet et 20 timerskurset og som er første steg på en trenerutdanning innenfor motorsporten. 16 timer av kurset er felles for alle uansett hvilken gren du tilhører. Noen grener har flere timer på praksisdelen og grendelen p.g.a. strenge sikkerhetskrav og banekrav.

Hele NIFs Aktivitetslederkurs Barneidrett er bygd inn i vårt kurs (tilpasset våre grener og måte å organisere barneidretten på). En tilfredsstillende tilleggsutdanning innenfor enkelte emner (se fagplanene) kvalifiserer til opptak til Trener 1 kurset innenfor hver enkelt gren.

Etter fullført kurs vil du ha kunnskaper om ledelse av sportslige aktiviteter innenfor din gren. Du vil også ha lært noe om treningsplanlegging og -ledelse, slik at du kan ta noe ansvar for organiseringen av, ev. også planleggingen av treningen i klubben din dersom klubben ikke har en utdannet klubbtrener (med godkjent trener 1 kurs eller høyere).

Dette kurset gir ingen "fasitsvar" verken på hvordan en god treningsleder/aktivitetsleder skal være eller hvordan en trener skal få fram det beste i utøverne. Her kan du få noe faglig tips og råd fra kurslærer og i dette heftet til å bli en klubbtrener, men som i de fleste andre sammenhenger er det de menneskelige egenskapene og ressursene som vil være avgjørende.

Vi håper imidlertid at dette kurset kan gi deg hjelp og støtte i arbeidet ditt, og dessuten bidra til å gi motorsporten den plassen og anerkjennelsen den fortjener.

Lykke til!

## 1. Mål med kurset og denne håndboken.

### Hovedmål.

Som deltaker på aktivitetslederkurset vil du få en rekke teoretiske og praktiske kunnskaper om idretten generelt og motorsporten spesielt. Dette vil kunne gjøre deg i stand til å planlegge, organisere og lede aktivitetene på en idrettslig og sikkerhetsmessig forsvarlig måte.

For å nå dette målet vil du gjennom dette kurset få:

- Kunnskaper om organiseringen av motorsporten i Norge, og om hvilke regler og reglementer som må følges
- Kjennskap til hvordan du skal legge tilrette for aktiviteter innenfor din gren
- Kjennskap til konkrete og praktiske eksempler på øvingsutvalg generelt og spesielt innenfor din gren.
- Kjennskap til grunnleggende treningsprinsipper

- Kjennskap til bestemmelser om sikkerhet m.m. slik at risikoen for å bli skadet blir så liten som mulig.

Mål med kurset om hva deltageren skal kunne etter endt kurs.

- Deltageren skal kunne organisere aktiviteten på banen/området.
- Deltageren skal kunne vurdere førernes ferdigheter/nivå, fysiske forutsetninger (høyde/vekt), størrelse på sykkel (høyde, vekt, HK og lignende), og tilpasse hvor vedkommende skal kjøre og hvilke gruppe (nivå) utøver kan trene sammen med.
- Vurdere veien til (innkjøring eller lignende) til banen/området - sørge for god merking ved ankomst til området, det skal være tilstrekkelig skilting og informasjon fra innkjøring til området og på området slik at alle er kjent med regler og retningslinjer for klubben og området.
- Banen - Vurdere bane/området med tanke på sikkerhet for førere (fjerne eller legge banen godt utenom steiner/fjell, trærne og lignende hindringer).
- Organisering - Organisere slik at alle deltagere som kjører på området har lisens og medlemskort, samt at de under 16 år har en foresatt/foreldre som har gjennomført lisens eller tilsvarende.
- Registrer utøvere på trening loggbok eller lignende.
- Kjøretstyr og kjøretøy – Hvilke krav det settes til kjøretstyr i din gren.
- Reglement - Hvor finner man reglene som gjelder for min gren og hva er de viktigste reglene.
- Organisering av treningen - Teknisk trening - fysisk trening – kjøretrening på bane/området.
- Trening - Hvem trener hvor - deling i nivå, alder, klasser, treningsgrupper på barn, ungdom, senior nivå.
- Informasjon til foreldre / foresatte - utøvere

Grunnleggende regler det er viktig å kjenne til.

Det settes krav til følgende: NMF tilsluttet klubb, godkjent bane/området, utøver må ha lisens, NMF godkjent treningsleder, kjøretøy og kjøretstyr må være i henhold til tekniske regler og lignende.

- Kun klubben tilsluttet NMF kan organisere kjøring på lukket området for motorsport (d.v.s. utenom veitrafikkloven)
- All annen kjøring, også på privat eiendom, er forbudt.
- Kjøring på privat grunn kan kun skje gjennom en klubb tilsluttet NMF, med kjøretøy, på områder og lignende som er i henhold til NMFs regler, utøver må ha lisens og med godkjent treningsleder tilstede på området ved kjøring.
- Banen registrert og forsikret gjennom NMF
- Klubben har en treningsleder med minimum aktivitetsleder kurs, helst en med trener 1 kurs. Denne treningsleder må være tilstede på banen under trening med minimum aktivitetsleder kompetanse. En med stevnelederlisens kan være ansvarlig for trening for de fra 11 år og oppover.
- Treningslederen kan ikke kjøre(trene) samtidig som de andre trener, men kan instruere og kjøre for å vise, bruke f.eks. trialsykel for å kjøre ut til områder der de andre trener (det forutsetter at vedkommende har lisens).

- Aktivitetslederbevis, trener 1 lisens, trener 2 lisens og stevnelederlisens er en forsikringsbekreftelse på at de er forsikret den tid de er treningsansvarlige. Den er ikke godkjent som kjørelisens.
- En treningsleder kan være ansvarlig for flere baner på samme område for eksempel barnebane og stor bane.
- Alle som kjører på banen må ha lisens
- Alle syklene må tilfredsstille de tekniske krav som gjelder
- Kjørerne må ha et minimum av kjøreutstyr som:
  - Høye støvler (kjørestøvler eller lignende det som er riktig/passet for din gren)
  - Hjelm
  - Brynje (for MX, ATV med flere grener)
  - Hansker
  - Knebeskyttere (MX / ATV)
- NMF følger barneidrettsbestemmelsene og rettigheter vedtatt på idrettstinget til Norges Idrettsforbund. NMF har utarbeidet Forskrifter for Barneidretten i NMF. Disse forskriftene er en del av kursmaterialet til aktivitetslederkurset. Sammen med denne håndboken danner det kursmaterialet for aktivitetslederkurset. I tillegg er det naturlig at kurslærers presentasjon er en del av kursmaterialet for kurset.

## 2. Aktivitetslederkurset åpning

Kurslærer presenterer seg og deltagerne presenterer seg selv eller hverandre. Kurslærer går igjennom hva kurset inneholder og hva treningsleder (aktivitetsleder) må kunne kjenne til eller vite hvor man finner samt gjennomgang av hva som finnes av kursmateriell, støttelitteratur, reglement m.m.

Hva er branninstruks for bygget kurset avholdes i?

Kurslærer informerer deltagerne om branninstruks og retningslinjer fra huseier. Aktivitetslederkurset krever 75 % frammøte.

Kursdeltagerne skal etter endte kurs skrive en evaluering på eget skjema. De kan også laste ned evalueringsskjema på skjemasidene på [www.nmfspor.no](http://www.nmfspor.no). Disse evalueringene brukes på alle kurs og med disse evalueringene bruker NMF til å forbedre og tilpasse fagplan og kursene.

Etter endt og godkjent kurs skal dere få tilsendt kursbevis eller aktivitetslederlisens. Normalt skal dere motta slike bevis en måned etter avsluttet kurs, med unntak av ferietider som juni, juli og rundt nyttår.

## 3. Organisasjonslære

Under denne delen skal kurslærer gjennomgå NMFs organisasjon og historie.

Organisasjonskart og handlingsplan settes ikke inn her da den justeres hele tiden og tilpasses den situasjon NMF og NIF er i til enhver tid.

Kurslærer skal også gå igjennom NMF sett i forhold til internasjonale organisasjoner som UEM, FIM, UIM, UJSBA, EFRA med flere.

Et viktig vedtak som ble fattet i 2008 er at utøvere og medlemmer skal søke sin info i klubb og hos kurslærere og hos dere som aktivitetsledere. NMF er en stor organisasjon med over 40.000 medlemmer og klarer derfor ikke å serve alle medlemmene. Derfor skal medlemmer og lisensierte utøvere og funksjonærer først gå til sin klubb, kurslærer eller treningsledere i klubben. Vi har også tro på at dette er viktig for kontakten mellom klubben og medlemmene i klubben. Jo bedre kontakt og infoflyt klubbene har jo sterkere står både klubben og medlemmene i klubben.

Hvordan bli kurslærer for følgende:

For å bli kurslærer for lisenskurs kreves det at man er aktivitetsleder eller stevneleder med noe tilleggskompetanse, samt pedagogisk kompetanse eller erfaring. Ønsker man å bli kurslærer sender man søknad til [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no)

For alle andre kurs skal man i utgangspunktet ha to nivå over det kurset man skal avholde. Se Utdanningssidene på NMFsport.no for mer info. Men generelt så kan det sies at man må søke NMF om å bli kurslærer og alle kurs over lisenskurs skal registreres og være godkjent av utdanningsansvarlig i NMF før det gjennomføres. På samme måte som lisenskurs så skal søknad om dette sendes [nmf@nmfsport.no](mailto:nmf@nmfsport.no) NMFs oppgaver er først å fremst å legge til rette for aktivitet gjennom å ha et regelverk for de forskjellige grenene, ha terminliste over løp, ha en organisasjon som bygger opp under aktivitet og at aktivitet skjer i klubbene samtidig så har NMF i oppgave å gjennomføre tiltak for å forbedre klubbdriften, treningskulturen og aktiviteten i klubbene og som regel gjøres dette gjennom aktivitetsledere og trenere, via klubbguider osv.

Idrettskretsen og idrettsrådet.

Organisasjon Forklare kort: NMF historikk NMF i forhold til NIF, FIM og UEM Oppbygning (firkantorganisasjon) Hva er NMFs oppgave for utøverne	Eleven skal ha et positivt inntrykk av NMF og være godt informert om hvordan organisasjonen er bygd opp.	I klasserom	Les XXX Instruktør må fremstå med en positiv holdning til NMF
---	--	-------------	--

#### 4. Treningslederens oppgaver og rolle

En treningsleders oppgave er mangfoldig. Det er derfor viktig at han/hun sørger for å ha hjelp til forskjellige oppgaver. Dette avhenger selvfølgelig av mange faktorer som hvor mange utøvere som er på trening og hvor stort området man skal organisere aktiviteten. Dersom vi bruker en stor bane/område som eksempel som en anbefalt løsning så kan det gi noen tips og råd om hvordan ting kan og bør gjøres.

Det er ønskelig og behov for å gjøre mange ting. Vi har laget en oppsummering nedenfor som også omhandler hvordan klubben må organisere saker og ting. Det er viktig at klubben har regler og plan for sine treninger. Vi henviser til treningsreglementet for krav og tips om hva og hvordan ting skal organiseres.

En treningsleder må være først på plass for å låse opp og ta ut det man har behov for. Få gjerne hjelp til dette.

Treningslederen skal også selv eller sørge for at lisenser, medlemskort og kjøretøybevis forevises ved ankomst. Kjøretøybevis er et bevis som skal sørge for at NMF har et register over alle kjøretøy som brukes til motorsport og skal derfor løses av alle over 13 år. Unntak er også dersom man har vognkort d.v.s. hvite eller sorte skilter på kjøretøyet.

Alle kjøretøy som brukes på området skal tilfredsstillende de tekniske kravene det stilles til kjøretøyet. En klubb og treningsleder er ansvarlig for at alle kjøretøy tilfredsstiller disse kravene. Klubben og treningsleder må derfor sørge for å ha en orden som ivaretar dette. Treningslederen kan selv sjekke dette, men dette kan også delegeres til en teknisk kontrollant eller en som har erfaring eller opplæring i hva man skal kontrollere og se etter for å forsørge seg om at utøver bruker kjøretøy som er i teknisk stand og riktig kjøretøystyr. Dette fratar imidlertid ikke ansvaret en utøver har om å selv sørge for at kjøretøy og utstyr er i henhold til reglene for gren, alder og lignende.

For de grener som har delt treningsområdet mellom forskjellige nivå eller kjøretøygrupper så må delingen og kontroll av dette skjer på en sikker og ordentlig måte. Det er klubben og treningslederens oppgave å følge klubbens instruks for dette. Denne jobben kan gjerne delegeres til foresatte eller andre som har fått opplæring i hva de skal gjøre.

Treningsleder kan gjerne fungere som trener. I trial vil da vedkommende ha anledning til å kjøre trialsykkel selv, men vedkommende må da ha godkjent lisens for gren og kjøretøyet. For de andre grenene kan også treningsleder kjøre og instruere ved å vise selv. Men i begge tilfellene så har ikke treningsleder anledning til å trene / kjøre selv. Det er tillatt å bytte treningsleder underveis i en trening.

Aktivitetslederlisens er også en forsikring for den jobben man gjør som treningsleder. Det er imidlertid ikke tillatt å kjøre noen kjøretøy med denne som forsikring. Det er kun utøverlisens som er gyldig for å kjøre et motorsportkjøretøy.

Merking av området ved innkjøring til området.

Låse opp port, klubbhus eller lignende

Uniformere seg i henhold til klubbens regler og retningslinjer

Inspisere og godkjenne banen/området

Innsjekk og registrering av førere. Disse skal føres inn i en loggbok eller lignende og oppbevares for mulig kontroll og dokumentasjon på skade med mer.

Lisenser hvordan og hvem utsteder disse?

Organisere aktiviteten på banen / området

Kontroll av kjøretøy som kjører på banen / området

Påse at klubbens retningslinjer og regler ivaretas og følges

Reaksjon på uønsket adferd og oppførsel

Handling ved uhell (inkludert krisehåndtering)

Styrets retningslinjer og klubbens regler

Stående ordre fra NMF og klubben/styret

Hvem informeres om hva ved uhell

Registrere skader og ta vare på kopi av skademeldingsskjema for framtidig dokumentasjon. Det skal også registreres hvor på banen skaden er skjedd for evaluering og vurdering av banesikkerheten. Dette gjelder alle saker også de det ikke blir utstedt skadeskjema på (d.v.s. at skaden ikke anses for så alvorlig som at skadeskjema er nødvendig).

## Rydde området og låse anlegget etter avsluttet vakt Eksempel på en instruks for treningsleder for en motocrossklubb

### Treningsreglement for Ødegården

- All trening skal skje innenfor ordinære treningstider som er:
  - **Tirsdager og torsdager 17 til 20.**
  - **Lørdager 11 til 16.**
  
- Alle førere evt. foresatte skal skrive inn seg inn i treningsprotokollen, vise lisens, medlemskort og betale treningsavgift eller årskort før man starter treningen. Dette gjøres i kiosken.  
Utøver under 16 år skal ha med foresatt eller ansvarshavende.  
  
Alle utøvere skal til enhver tid ha godkjent kjørestyr og motocrosssykkel. Dette skal være i henhold til de tekniske reglene for motocross. Treningsleder kan kontrollere dette.
  
- Foreldre, andre foresatte, mekanikere og andre må vise ansvar for sikkerheten under treningen og vil bli pålagt å stille som flaggvakter. Flaggpost nummer 1, 4, 6 og 9 må være bemannet også for ordinær trening.
  
- Det er viktig at førere holder sporet, ikke vinger fra side til side under kjøringen. Det er førers ansvar å unngå problemer når man tar igjen en annen fører.
  
- Unngå å stoppe i banen. Ved uhell forsøk å fjerne motorsykkelen og flytt deg ut av banetrase.
  
- Gi tegn ved å løfte en hånd i været ved avkjøring av banen.
  
- Kjøring med MX i øvre depot er ikke tillatt. Nedkjøringsvei mot startgrinden og veien bort til barnebanen regnes som baneområdet og det er tillatt å kjøre i gangfart på disse transportveiene til og fra banen.
  
- Miljømatte skal alltid brukes, også på trening. Denne skal benyttes når motorsykkelen står parkert i depotet.
  
- Alle førere og foresatte skal rette seg etter pålegg fra ansvarlig treningsleder og klubbens funksjonærer angående baneområdet og depotet.
  
- Ved brudd på disse reglene eller NMFs regler kan fører, foresatte, mekaniker eller trener bli bortvist fra området
  
- FLAGG;
  - Gult flagg holdt i ro: Fører/hindring i banen uten umiddelbar fare for påkjørsel, vær oppmerksom og kjør forsiktig
  - Gult flagg kraftig svingende: Fører i banen med fare for påkjørsel. Kjør sakte, vær klar til å stoppe, forbudt å kjøre forbi
  - Hvitt flagg: Behov for medisinsk hjelp.
  - **Ved ulykke er flaggvaktens viktigste oppgave å forhindre at det forulykkede blir påkjørt og**

**Treningsleder skal følge de instruksjoner og ordninger Re Motorsport har utarbeidet.** Det vil si treningsleders oppgaver, salg av lisenser, ulykkehåndtering med mer. Treningsleder skal ikke ha andre oppgaver under treningen som flaggvakt, dugnadsarbeid eller lignende. Unntak er flagging av etter trening (målflagg skal benyttes).

#### **Treningslederens oppgaver:**

1. Skaffe deg informasjon vedrørende baneforhold og planlagte treningsgrupper, aktiviteter. Hvis en ikke har informasjon i forkant, skal det ikke organiseres trening utover det fastsatte opplegget. Husk sjekk [www.remotorsport.no](http://www.remotorsport.no) for siste informasjon om banen og andre opplysninger.
2. Møt frem i god tid, hente nøkkel til huset på avtalt sted, låse opp og sjekke ut at banen er klar
3. Sette opp/gi informasjon om spesielle baneforhold og ved eventuelt stengte partier. Bruk info. tavle
4. Treningsleder skal ha på seg gul vest som tydelig viser hvilke funksjon vedkommende har.
5. Sett frem flaggene. Påse at flaggpostene er bemannet. Flaggpost nummer 1, 4, 6 og 9 bør alltid være bemannet, og MÅ være bemannet for 85ccm, også for ordinær trening.. *SE: FLAGGVAKT*
6. Assistere nye medlemmer og førere med registrering, kjøp av lisenser og lignende *SE: LISENSER*
7. Pass på at alle registrerer seg i treningsprotokollen og betaler treningsavgift
8. Gi en innføring til nye førere om hvor en kjører på og av banen, sikkerhetsregler og anbefalt sikkerhetsutstyr. Les temahefte 20 for mer info om dette.
9. Gi pålegg om bruk av sikkerhetsutstyr, miljømatte, kjøretøyet er i orden osv.
10. Kjøringen organiseres/deles etter det som er avtalt etter kjøreplan:
  - Hel til 25 minutter – 85 ccm og fra 25 minutter over til hel time + 125 ccm
  - Nybegynner 125ccm+ kan etter godkjenning av trener kjøre med 85ccm.
  - Ved særdeles få førere (færre enn 10) kan klassene kjøre samtidig.
  - **Barnebanen** - Anbefalt 10 min på og 10 min pause for den enkelte.
  - Nybegynner 85ccm kan etter avtale kjøre med 65ccm.
11. Under trening, se til at:
  - Kjøringen foregår sikkert og at utstyret er i orden
  - På og avkjøring som angitt og at ingen stopper i banen uten grunn
  - Ingen kjører i øvre depot
  - Kjøreplanen holdes
11. Sjekk med førerne når de kommer av om banen trenger preparering eller lignende.
12. Ta ledelse ved ulykker / skader. *SE: ULYKKEHÅNTERING*
13. Ved avslutning: Sjekk ut at det ikke ligger noen igjen i banen. Se til at flaggene kommer på plass og, ta gjerne en runde i depotet og inne. Skriv rapport for kjøringen.



Aktivitetsleders oppgaver Stikkord som diskuteres: Låse opp anlegget Uniformere seg Inspisere og godkjenne banen før trening Innsjekk av førere Skrive ut lisenser Organisere aktivitetene Påse at sikkerhet overholdes Reaksjon på uakseptabel oppførsel Handling ved uhell (krisehåndtering) Rekruttere Rydde Låse ned anlegg	Eleven skal etter denne leksjonen være informert om, og ha forståelse for alle oppgaver som ligger på en aktivitetsleder fra bommen åpnes om morgenen, til den lukkes etter trening.  Eleven skal være godt informert om saksgang for å håndtere uakseptabel oppførsel aktivitetsleders handling styrets handling NIF domsutvalg	I klasserom	Denne leksjonen danner grunnlaget og forståelsen for hvordan aktivitetslederen skal forberede seg og utføre oppdraget Klubbens ”internkontroll håndbok” kan danne grunnlag for undervisningen.
--	---	-------------	---

#### 4. Treningsleders ansvar

Treningslederens ansvar kan sammenlignes med en stevneleders ansvar under et arrangement. Treningsleder har totalansvar for alt som skjer under treningen og for å følge Veitrafikkloven, NMFs lover og regler, klubbens regler og eventuelt pålegg fra politi, kommune eller grunneier.

Det er klubben ved styret i klubben som er ansvarlig for å sette opp treningsleder og lage regler for klubben og treningsområdene klubben har.

Her er noen spørsmål som kan benyttes under aktivitetslederkurset:

1. Hvilke ansvar har en treningsleder?
2. Hvilke ansvar har klubben og styret i klubben?
3. Er det forskjell på uforskyldt, uaktsomhet, grovt uaktsom, forsettlig og lignende?
4. Kan noen bli tiltalt og eventuelt straffet?
5. Kan NMF stå ansvarlig og bli tiltalt?

Aktivitetsleders ansvar Stikkord som bør diskuteres:  Kan aktivitetsleder bli tiltalt? Uaktsomhet	Leksjonens mål er å sette fokus på ansvar slik at eleven er bevisst på sine handlinger som aktivitetsleder. Leksjonen må virke beroligende på eleven.	I klasserom	
---	---	-------------	--

Grovt uaktsom Kan klubben eventuelt styret bli tiltalt? Kan NMF tilslutt stå igjen med ansvar og bli tiltalt?			
---	--	--	--

## 5. Lisenser og Forsikringer

### Utøverlisenser

En lisens er to ting, nemlig forsikring og kompetanse. Kompetanse betyr at vedkommende har fått opplæring på flere måter og nivå. Alle som får lisenser skal igjennom en opplæring også introduksjonslisenser, rekrutteringslisenser og mikrolisenser. Disse lisensene skrives ut på stedet og en enkel sikkerhetsopplæring gjennomføres med den/de som skal løse denne sammen med foresatte dersom utøver er under 16 år.

De andre lisensene krever et ordinært lisenskurs og skal gjennomføres i henhold til fagplan for lisenskurs for gjeldende gren. For de som har lisens i en annen gren fra før trenger vedkommende å gjennomgå grenens teoretiske regler og kjøredelen som er beskrevet i fagplan for denne gren.

En forsikring gjelder for det kalenderår (ut 31.12.20xx) det år den er betalt og som det skal stå på lisenskortet.

### Tilleggsforsikringer

Dette er for de som har lisens i flere grener. For eksempel så må man ha tilleggslisens for Enduro dersom man har hovedlisensen i trial eller motocross men vil kjøre enduroløp.

### Baneforsikring

Dette er en kollektiv forsikring som alle klubber betaler sammen med klubbkontingenten. Forsikringen må være betalt for at den skal være gyldig. Forsikringen gjelder kun for kjøring på områder godkjent etter grenens baneregler.

### Forsikring av løp og oppvisning(aktivitet) utenom permanent godkjente områder.

Forsikringen her er den samme som baneforsikringen. Man trenger ikke å betale noe eller sørge for annet enn at løpet eller oppvisningen er godkjent og at arrangøren har et arrangementsnummer for arrangementet.

### Funksjonærlisenser

På samme måte er aktivitetslederlisensene og de andre funksjonærlisensene et kompetansebevis og en forsikring i den rollen man har som funksjonær. En funksjonærlisens gjelder ut det år som står på lisenskortet (ut 31.12.20xx).

Forsikringer Lisens Tilleggsforsikring Baneforsikring Forsikring av det enkelte løp	Aktivitetslederen skal kunne informere potensielle utøvere/foresatte om hvilke forsikringsordninger som gjelder	I klasserom	Repetisjon av emne i lisenskurs
---	---	-------------	---------------------------------

## 6. Reglement

Motorsporten i Norge er en av de mest regulerte idrettene som fines. I Norge gjelder Veitrafikkloven for alle kjøretøy som går raskere enn 6 km/t. Unntak gjelder for motorsporten. Dette gjelder både hvor man kjører, hvem som kjører, hva man kjører med og kjøretøystyr. I tillegg har kjøretøy som brukes til motorsport unntak fra toll og avgiftsreglene som gjelder for motorvogner. Forutsetningen til det siste er kjøretøyregisteret.

Ellers så er det først og fremst treningsreglementet og forskrifter for barn i Motorsporten en treningsleder må kjenne til.

Det finnes imidlertid mange andre regler også slik som Nasjonalt Løpsreglement (NLR), Straffereglementet, Medisinsk reglement, Markedsreglement, Grenenes Spesialreglement for grenen som inneholder banereglement eller i noen grener er banereglementet et eget reglement. Teknisk reglement for kjøretøyet og utstyret for gren er også en del av spesialreglementet i de fleste grener. I tillegg gjelder NMFs lov og NIFs lov.

Aktivitetslederkurset tar ikke for seg regler spesielt, men alt bygger rundt de reglene som vi er regulert av. De to reglement som hører med og som man skal innom er forskrifter for barneidretten i NMF og treningsreglementet. Lers så skal man gjennom praksisdelen også vise i praksis hvilke krav som settes til et kjøretøy, bane med mer.

Spørsmål til diskusjon og gruppearbeid.

Hvilke reglement gjelder for kjøring på lukket område?

Hvilke reglement må en kjenne til som treningsleder?

Reglementene Diskutere pkt i reglementene som omhandler aktivitetsleders rolle	Deltageren skal være godt informert om de regler iht. reglementene som omhandler aktivitetsleders oppgaver	I klasserom – det anbefales å dele klassen inn i grupper og la de arbeide med utdelt spørsmålsark - gjennomgang i plenum	Leksjonen anbefales gjennomført som gruppeoppgave etterfulgt av diskusjon i plenum
---	--	--	--

## 7. Bane og områder for godkjenning

Praktisere banegodkjenning for den/de grener kurset har deltagere i ute på banen. Eller om forholdene ikke tillater å befare eller gjennomføre denne ute i terrenget skal dette gjennomgå i klasserom. Dette gjennomføres etter reglene for gren.

Kun klubber tilsluttet NMF kan være ansvarlig for baner for motorsport (Bilsportforbundet har samme regler for bil og gokart).

De tillatelser klubben må ha er følgende:

- Tillatelse eller avtale om bruk av området til motorsport
- Politiet ikke skal ha innsigelser på bruken av området eller avkjøringer eller lignende. Det betyr at klubben skal ha dokumentasjon på dette fra politiet før førstegangs godkjenning av området.
- I tillegg anbefaler vi at området er regulert av kommunen og at området står på kommunedelplan da dette er viktig for å få spillemidler hjelp fra kommunen. NMF mener at området bør reguleres av kommunen og ikke som en privat regulering.
- Klubbens regler for banen/området. Alle baner skal ha regler for bruk av området til motorsport (se treningsreglementet for mer info).
- I tillegg må klubben ha en godkjenning etter banereglene for gren og en banegodkjenning på det/de områder klubben har ansvar for. Dette skal forefinnes i en banemappe som er tilgjengelig på banen/området.
- Instruks til treningsleder. Hva skal gjøres før trening kan igangsettes? Hvordan tilpasse underveis til utøvernes nivå og grupperinger, treningsplan med mer. Hvordan bruke å sette opp markeringer, merkebånd med mer.

Det er alltid en klubb som er ansvarlig for et baneområde. NMF må derfor ha bekreftelse fra styret i klubben om at de er drivere og at de har tillatelsene i orden når et nytt område skal godkjennes. NMF ønsker at alle klubber som driver et eller flere anlegg har dette i klubbens banemappe.

Det er viktig at klubbene har både et godt og gjennomarbeidet reglement for trening på området. I tillegg skal det forefinnes en instruks for treningsleder som bygger på klubbens treningsregler. Det anbefales at alle klubber har samling og opplæring i hva klubben prioriterer og organiserer året i forkant av hver sesong.

Banegodkjenning Demonstrere/forklare sikkerhetsmessige forhold rundt en banegodkjenning før trening. Viktige forhold: Inn og utkjøring Banedekke tilfredsstillende Markeringer (løse dekk) Farlige gjenstander parkert inntil trase?	Den enkelte deltager skal mestre å godkjenne en bane/område for trening.	Praksis Gå rundt banen/anlegget	Har Børge noe skriftlig å vise til her? Banegodkjenningsreglementet
---	--	------------------------------------	--

Nødvendig å sette ut flaggvakter? Antall førere samtidig			
---	--	--	--

## 7. Hvordan treningsleder kan lære utøvere kjøreteknikk og annet (pedagogikk)

Pedagogikk Hvordan stille utøverne opp før kommunikasjon Struktur Stemmeleie Blikk Demonstrere øvelser Kroppsspråk Ros og ris	Eleven skal bevisstgjøres på hvordan kommunisere enkelt og forståelig verbalt og med kroppsspråk til utøverne i en treningssituasjon.	Praksis Ute på treningsfeltet	Leksjonen bør gjennomføres ifm demo av treningsteknikker ute på feltet
--	---	----------------------------------	--

## 8. Her er NIFs aktivitetsleder kurs barneidrett samt hva er trenbart

NMF bygger aktivitetslederkurset på prinsippene og innholdet i NIFs aktivitetsleder kurs barneidrett. Kurset tar imidlertid utgangspunkt i hver enkelt gren i NMF og bygger opplæringen rundt dette. Her skal kurslærer bruke NIFs materiell og forklare NIFs målsetning og handlingsplan for barneidretten med NIFs bestemmelser og rettigheter. NMFs forskrifter for barn har tatt inn både NIFs bestemmelser og NIFs rettigheter for barn.

I tillegg skal man gjennomgå "Hva er trenbart i hvilke alder"

NIF regler om barneidrett Retningslinjer for barneidrett Barnebanens oppbygning Bestemmelser om barneidrett Barns utvikling og lekens betydning Trenerrollen – hva	Etter gjennomgått leksjon skal en aktivitetsleder barneidrett ha fått forståelse for å legge til rette og lede aktiviteter for barn. Barnets behov og helhetlige utvikling skal stå sentralt, slik at barnet opplever glede, trygghet og mestring.	I klasserom	Ved forberedelse til denne delen bør Boka "Aktivitetsleder kurs barneidrett" studeres. ISBN 82-7286-131-3
---	--	-------------	--

er en god trener? Planlegging av aktivitet			
--	--	--	--

## 9. Handling ved uhell og krisehåndtering

En treningsleder bør ha gode kunnskaper i førstehjelp. Røde Kors, Norsk Folkehjelp eller andre arrangerer meget gode kurs i dette. En lege eller sykepleier vil også kunne gi verdifull informasjon om skadebehandling og førstehjelp. Kurset bør ta utgangspunkt i den gren klubben organiserer. NMF anbefaler alle klubber har årlig førstehjelpskurs for treningsledere, foreldre og andre som ofte er tilstedet på banen.

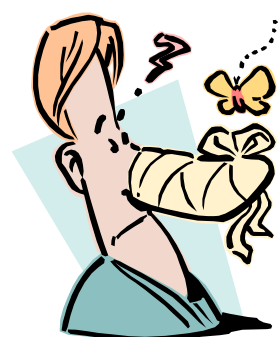
Det er ønskelig alltid å ha en eller flere personer på banen/området som har kunnskap om skadehåndtering (handling ved uhell og krisehåndtering) samt noen som har grunnleggende kunnskaper om behandling av idrettsskader. NIFs temahefter om idrettsskader gir noe innblikk i skadebehandling.

NMF har utarbeidet et eget hefte for krisehåndtering. Alle klubber må ha dette i sin banemappe på banen. I

Under er det laget et eksempel på hva en ulykkeshåndtering kan se ut i en klubb.

### ULYKKE HÅNTERING

1. Ved melding om skade/ulykke på banen må Treningsleder ta ledelsen, eller delegere denne til en som er bedre egnet (har erfaring eller kunnskap om dette).
2. Send ut en eller flere personer for å stoppe all kjøring på banen.
3. Sjekk hva som er status ved skadestedet. Send gjerne noen andre i forveien, ta med; Mobil telefon. De fleste kommer seg på beina igjen etter kort tid.
4. Hvis det er en kritisk skade sendes en person for å hente båren og medisinkofferten.
5. Sjekk om det finnes personer på banen som har medisinsk bakgrunn eller førstehjelpskurs.
6. Er man i tvil om en person kan flyttes ved skade i f eks. rygg, nakke og hode så skal personen ikke flyttes. Legg vedkommende da på flatt underlag på ryggen så skånsomt som mulig. Ta av hjelm dersom vedkommende er bevisstløs. Gjør dette på riktig vis ved at minst to samarbeider om dette. Er vedkommende ved bevissthet og puster selv så vurderer om hjelmen trenger å tas av eller ikke. Hør på den skadde hva denne vill.



- **Ring Alarmsentralen for medisinsk hjelp på tlf.: 113.** Oppgi eget navn og telefon nr.

7. På Alarmsentralen vil man få informasjon om hva man skal foreta seg i hvert enkelt tilfelle.  
Alarmsentralen avgjør om det er nødvendig med syketransport eller lege til banen.
  - Adressen til Motocrossbane er: Ødegården Motocrossbane, Bjuneveien 299, 3174 Revetal, Re kommune.
  - For luftambulanse er koordinatene: GPS posisjon **N:6580277** og **Ø:575213**
8. Hvis personen kan flyttes, kan det være hensiktsmessig å bære den skadede på bære inn til sanitetsrom i klubbhuset. Damedusjen brukes som sanitetsrom ved behov.
9. Hvis ambulanse blir rekvirert, sendes en person for å rydde vei inn på banen og en person ned i veien for å ta i mot ambulansen.
10. Send bort overflødige tilskuere.
11. Treningsleder bør holde ett kort "Førermøte" for å informere om skaden hvis det har vært lege eller ambulanse på banen.
12. Rydd banen og start opp kjøringen igjen så snart som mulig.
13. Hvis noen blir fraktet bort med Ambulanse, sørg for at familien blir varslet hvis de ikke er tilstede på banen.
14. Fyll ut "Personskademelding" ved personskade som krever rekvirering av lege, ambulanse eller medisinsk behandling.
15. Har det vært Ambulanse på banen så vil avisene ringe Klubbleder. Informer derfor Klubbleder om en eventuell hendelse på banen. Mob: 95 23 51 66 Priv:33 04 67 12
16. Kontakt pårørende til den skadde senere på kvelden eller neste dag for utveksling av informasjon om den skadde og selve hendelsen på banen. Avtal med klubbleder hvem av dere som kontakter pårørende.
17. Kjennskap medisins regler i NMF.

Også litt om skadestedsarbeid og rutiner som klubben bør lage for sine treningsledere.

Krisehåndtering/handling ved uhell Skadestedsledelse Varsling/tilkalle hjelp Diagnostisering (enkel) "Psykodebrief" Etterarbeid/informasjon politi/media Kontakte sykehus/foresatte NMF sitt hefte ved	Deltageren skal forstå sin oppgave som skadestedsleder ved et uhell. Forstå viktigheten av, å være motivert for å gjennomføre regelmessig trening.	Innledning og kort info i klasserom. Leksjonen bør gjennomføres ute på banen hvor et uhell iverksettes som demo. La deltagerne få "prøve" seg	
---	--	---	--

alvorlige hendelser		under veiledning	
---------------------	--	---------------------	--

## 10. Funksjonshemmede

Deltagerne skal få en kort info om hva NMF gjør i arbeidet med funksjonshemmede og hvilke tilbud vi har. NMF har egen brosjyre om funksjonshemmede.

### NMF sin målsetting med integrering:

- Erfaring, kompetanse og modeller for godt integreringsarbeid skal utvikles gjennom å etablere "ambassadørklubber", fordelt på forskjellige grener og regioner.
- Sportsavdelingen skal stimulere, organisere og systematisere integreringsarbeidet og etablere nettverk av klubber og interesserte.
- Integrering skal være et tema i forbundets utdanning av aktivitetsledere, trenere, stevneledere, juryledere og tillitsvalgte, og skal også være en del av forbundets arbeid med klubbutvikling.

### Hvilke grupper av funksjonshemninger kan delta?

NMF har ikke satt noen begrensninger på dette. Det er opp til hver enkelt klubb hvordan de velger å tilrettelegge for ulike funksjonshemninger. De ulike gruppene kan kategoriseres i døve og svaksynte, bevegelseshemmede og psykisk utviklingshemmede.

### Hvilke grener har NMF utøvere i per i dag:

Motocross, Trial, ATV, Speedway og RC bil. Det jobbes kontinuerlig med å få nye utøvere i flere grener i NMF.

Funksjonshemmede Aktuelle grener Typer funksjonshemming	Være orientert om NMF brosjyre for integrering av funksjonshemmede	I klasserom	
--	--	-------------	--

## 11. Treningsleder (Aktivitetsleder) i praksis

Under kurset skal deltagerne organisere en gruppe utøvere i sin gren. Dersom det er deltagerne fra flere grener enn den arrangørklubben organiseres kan man gjennomføre praksisdelen i denne gren og få godkjent denne gren og kurslærer, i samråd med utdanningsansvarlig i NMF, vurderer om de kan få godkjent i andre grener, eller hva som må til for å få godkjent dette i andre grener. Noen grener som for eksempel dragracing, mini racing, supermotard, båtgrenene med mer må godkjennes av utdanningsansvarlig i NMF. Flere grener mangler også en fagplan for praksisdelen noe som må på plass før aktivitetslederbevis kan utstedes. Disse grenene krever stevneleder som ansvarlig treningsleder.

Denne delen gjennomføres vanligvis ved at man deler i grupper som lager treningsopplegg for et antall utøvere. Det er arrangørklubbens oppgave å framskaffe et antall utøvere helst flere utøvere pr gruppe, gjerne med forskjellig alder og nivå. Kurslærer er behjelpelig med å dele i grupper og dele utøverne på de forskjellige gruppene. Det anbefales at gruppene er på tre eller maks fire personer per gruppe.



Den kan også gjennomføres som gruppeoppgave og framlegge i plenum, dersom det ikke finnes bane eller vær og føreforhold umuliggjør dette i praksis.

Målet er at alle kursdeltagere skal planlegge, gjennomføre og evaluere en treningsøkt ut fra følgende oppbygging.

Oppgave til diskusjon:

- A. Planlegg en treningsøkt og gjennomfør denne. Oppsummer etterpå. Se også nedenfor?
- B. Hva må tilpasses i din klubb for å kunne gjennomføre noe tilsvarende?

Gjennomføring av treningen beskrives i neste kapittel.

Aktivitetslederrollen Utføre i praksis aktivitetsledergjøremål iht. leksjon 4	I praksis erfarer mange av de oppgaver en aktivitetsleder utfordres til ifm administrativ ledelse på en trening. Vekt legg: banegodkjenning organisere deltagerer inn og ut på banen (flyt) kreve/sette ut flaggvakter handle ved uhell	Praksis Ute, på banen	– følg gjerne en fritrening/ledet trening, ta gruppen med og demonstrer med dagens aktivitetsleder. NB! Denne må være forberedt!!
--	---	--------------------------	---

## 12. Trener rollen

Trenerrollen og treningsaktivitet i klubbene er noe klubbene bør legge større vekt på. NMF mener at god treningskultur og gode holdninger vil løfte nivået i Norsk motorsport og være godt for både de som staser på en idrettskarriere og de som bare er med for å ha det morro. Erfaring og studier fra andre idretter fra Norge og andre land viser at de som har en allsidig og bred erfaring innen sin idrett og gjerne flere idretter er de som både blir best, men også de som driver med idretten sin lengst i tid. Olympiatoppen sier derfor at riktig barneidrett er riktig toppidrett. NMFs mener vår barneidretsregler bygger opp under dette, der målsetningen er å ha mye og allsidig aktivitet i klubbene på treninger og oppvisninger. Motorsportsstigen er utviklet med tanke på allsidighet og mange ferdigheter og ikkeminst motivasjon. Det å variere er vi overbevist om er positivt for å få en allsidig grunnbase og bra for motivasjon, spesielt for barn.

Under praksisdelen er det viktig at kursdeltagerne får prøve å lage en treningsøkt på ca 2 timer. Om man gjennomfører den så dette i praksis så er det viktig å få fram en positiv effekt og vise at utøverne får framgang, forhåpentligvis uten å gjøre så mye annet enn å gjennomføre plan de har laget. Det er derfor viktig å få de til å fungere som treningsledere og gjennomføre slike økter i egen klubb. Planlagte økter som tar

utøveren fra der de er og videre, samt ha to moment i alle treninger. De to momentene er følgende:

1. Ha alltid et tema for treningen (innbremsning, sving, balanse, kjørestilling, eller lignende. Kan være mye annet det viktigste er å ha tenkt igjennom dette på forhånd og planlagt hvordan og hva man skal gjøre).
  2. Ha alltid en grunnøvelse å trene på under treningen. Tren minst 5 minutter på denne øvelsen hver trening (nollan, kjørestilling, balanse, 8 tall eller lignende).
- De to momentene over er viktig å lære alle utøvere i klubben.

## **12.1 Planlegging**

Deltagerne deles i grupper på opptil 4 personer pr. gruppe.

De skal planlegge en trening for de utøvere som gruppen har fått tildelt (kurslærer fordeler grupper og utøvere på hver gruppe). Arrangøren framskaffer slik at det bør være tre fire utøvere med tilnærmet likt nivå eller tilsvarende det de vil møte på vanlige treninger.

Under planleggingen tar gruppen hensyn til alder på utøverne, nivå, antall, hvor man kan stå på banen, hvordan man samler og informerer utøverne før, under og etter treningen og mange andre moment som dere finner relevante.

Under planleggingen så skal det legges til rette for en treningsløype med 4 til 8 stasjoner. Velg fra liste over øvelser som dere ser under.

## **12.2 Gjennomføre treningen**

Gruppen gjennomfører treningen med utøverne på banen og under de forutsetninger som gjelder der og da. Det avklares hvem (av deltagerne) som gjør hva i gruppen.

Det legges opp til at alle kursdeltagere skal være aktive og medvirke under praksisdelen. Det er viktig å tenke på hva man sier og hvordan dette blir sakt og formidlet. Husk MAKVIS (Motivasjon, Aktivisering, Konkretisering, Variasjon, Individualisering og Samarbeid).

Liste over øvelser som kan benyttes på trening og aktiviteter.

1. Slalåm
2. To bord med pappkopper
3. Vippeplanke
4. Stolper sette foten på stolpene annenhver gang
5. Garasjeøvelse
6. Store S kjøring
7. Kjøre sakte over planke eller merket område
8. Kjøre under hinder
9. Stå på kjøretøyet/sykkelen å holde balanse (kan også legge inn hinder)
10. Nollan
11. Kjøre 8 tall
12. Start og stopp (lag streker på en strekning hvor man skal bremse ned)
13. Stå hele løypa
14. Ha kneet på salen, bytte kne hele løypa.
15. Holde hånden på hjelmen hele løypa.
16. Legg inn kuler i løypa

17. Ha på kjørebriller med lite sikt (70 % av balansen ligger i synet utfordr derfor synet slik at man opparbeider seg andre følere for underlag, sving med mer).
18. Bruk bare et gir hele banen/løypa
19. Kjøre med forbremesen inne (stå og holde balansen) på glatt underlag
20. Flytte ball med forhjulet.

Andre momenter og grunnøvelser for ferske utøvere.

- Stå å kjøre
  - Av med setet for de grener dette er aktuelt?
- Blikk opp
- Tren på clutch bruk d.v.s. minst mulig bruk og mest mulig flyt i kjøringen.
- Arm opp – i sving ytre albue vannrett eller høyere
- Haka over styret – både når du står og sitter
- Kjør så sakte som mulig fra A til B
  - Fin øvelse for å beherske clutch/gass/bremser
- Slalåm
  - Avstand mellom rundingsbøyer varieres avhengig av mestringsnivå
  - NB! Avslutt med avstand som alle mestrer – sørg for at alle har god følelse når de avslutter økten – gi mye ros
- Press på ytre fothviler i sving
- Trene innbremsing - fokus på forbremse – bremse sent
- Trene sving
  - Transport gass (jamt gasspådrag)
  - Fot fram – bevisstgjøre på knekk i kneet
  - fot peker rett fram
- Sporvalg
  - Bruke tid på å gå banen med diskusjon på "rette linjer" og forskjellige sporvalg

Her kan man utvide og bruke fantasien for å utvikle øvelsene. La også utøverne være med å komme med forslag til øvelser og det å legge inn hinder eller utfordringer.

Andre nyttige innspill diskutert på samling med kurslærere og Kenneth Gundersen: På aktivitetsleder kurset bør følgende grovplan presenteres som råd til trener

1. Plan med trening – hver gang
  - a. I forkant av trening – minimum på veg til treningsbane må trener fokusere på hvilke tema som skal øves.
  - b. Velge ut enkle tema tilpasset gruppas/utøvers nivå, og terpe på disse.
  - c. Kjøre rundt og rundt kan utøverne gjøre på fritrening. Begynn med planlagte økter for eksempel 30 minutter organisert trening og øk tiden dere bruker på dette etter hvert.
2. Varm opp – alltid

- a. Stille krav til at utøverne varmer opp – uten sykkel – alltid
- b. Utøverne motiveres ved at trener ”løper i front”
3. Gjennomføre plan
  - a. Gjennomføre planen som planlagt. Ikke la seg distrahere av at enkelte utøvere ønsker noe spesielt (ofte bare få kjøre rundt banen), at de skal drikke (sørg for å legge inn drikketider), justere sykkelen (be de som må justere og være bedre forberedt eller bruk også tid på dette før økten starter)
4. Konstruktiv lek
  - a. Bevisst på å legge inn ”leik” øvelser. Også under oppvarming for å skape sosiale relasjoner og ”Icebreaking”
5. Uttøyning/avslutning
  - a. Avslutte med uttøyning
  - b. Roe ned, ros og ris (NB vær alltid positiv)
  - c. Evaluering av dagens økt
  - d. Hva planlegges for neste trening
6. Motivasjon etter sesong
7. Finne på andre idretter. Enduro kjøring, kjøre annerledes enn om sommeren, eventuelt andre idretter?
8. Som trener og treningsleder lær hva som er grunntreningsøvelser og viktig å legge vekt på for å utvikle en nybegynner. Toppøtøvere må ofte tilbake til grunnøvelsene for å utvikle seg på toppen. En toppøtøver trener alltid regelmessig på grunnøvelser.
9. Ha barn i fokus
10. Kjøreområdet
11. Motivasjon og samhörighet
12. Krav til anlegg, også leke området med klatrevegg, husker og lignende
13. Treningsplanlegging
14. Årsplaner for forskjellige grupper som barnegruppa, ungdomsgruppa, mosjonister, elite/toppøtøverne i klubben

M	= Motivasjon	Motiver utøverne
A	= Aktivere	Aktivisere utøverne
K	= Konkretisering	Konkrete oppgaver
V	= Variasjon	Variasjon i oppgaver og lignende
I	= Individualisering	Individualisere oppgavene og tilbakemeldingene
S	= Samarbeid	Samarbeid mellom utøverne, trenerne, foreldre med mer

Trenerrollen Demonstrere hvordan en trener kan lede en mindre gruppe nybegynnere.	Elevene bør bli motivert gjennom denne leksjonen slik at de er ”tør” å ta på seg et treneransvar for nybegynnere.	Praksis Ute på banen med en mindre gruppe utøvere (3 – 4)	Leksjonen kan alternativt ved dårlige værforhold gjennomføres med video/stillbilder
--	---	---	---

### 12.3 Treningslære.

Treningsledelse/-planlegging er noe av det NMF mener er en treningsleders viktigste oppgave. Klubben kan gjerne ha egne klubbtrenere som organiserer en eller flere treningsgrupper. Dette feltet er behandlet på en grundigere måte i NIFs A-kurs for treningsledere samt i NMFs temahefte nr. 17 Treningslære motorsportidrett.

Med trening menes: aktivitet som tar sikte på å øke eller vedlikeholde den idrettslige prestasjonsevnen.

Treningen omfatter følgelig aktiviteter som tar sikte på å vedlikeholde og utvikle en eller flere av de egenskapene som inngår i den idrettslige prestasjonsevnen.

Mengdetrening er trening over forholdsvis lang tid og med relativt lav intensitet (lav puls). Eks.: langkjøring, styrketrening.



Kvalitet er viktig for å få mest mulig utbytte av treningen.



Både mengdetrening og kvalitetstrening kan gjennomføres både med og uten kjøretøy.

Det er viktig at en kjører får det fysiske grunnlaget i orden igjen etter avsluttet kjøresesong. Her legges hovedvekten på mengdetrening. Mot sesongstart økes vektleggingen av intervalltrening.

Husk at trening uten kjøretøy (barmarkstrening) er nødvendig, og må utgjøre en viktig del av årsplanen. Trening uten kjøretøyet overføres til trening på kjøretøyet.

Treningen må tilpasses den enkelte kjørers fysiologiske alder. Husk at alt som minner om prestasjonspress skal være bannlyst for de yngste kjørerne. En treningsleder må også bringe idrettens grunnverdier videre til utøverne og miljøet forøvrig, for på den måten kan han/hun være med på å utvikle fornuftige holdninger.

Følgende krav bør gjelde for en trening:

programmet er fastsatt på forhånd (ingen raske improviserte løsninger hvis det ikke er helt nødvendig) treningen er i størst mulig grad tilpasset den enkelte utøver.

Viktige faktorer å ta hensyn til er: ambisjoner, dagsform, ev. skader m.m.

#### 12.3.1 FYSISK TRENING.

Her henvises til NMFs temahefte nr. 18: "Barmarkstrening motorsportidrett".

### **12.3.1 Aktiviteter utenom kjøreområdet**

NMF anbefaler at utøverne har en bred og god grunn trening base. Generell basistrening i aktiviteter i hall, løkker, og Idrettens grunnstige (Gym og turnforbundet) er områder som vi anbefaler at man oppfordrer til eller legger til rette for egne medlemmer.

### **12.4 Treningsplanlegging**

Ansvar for planleggingen av treningen er i hovedsak plassert hos klubbtreneren. Vi vil imidlertid trekke fram enkelte viktige forutsetninger og prinsipper for treningsplanlegging.

Forutsetningene for å utvikle individuelle planer for treningen er bl.a.:

- Informasjon om de kravene som den aktuelle grenen stiller til utøveren (arbeidskrav) oversikt over utøverens forutsetninger (kapasitetsanalyse), alder, disponibel tid, ambisjoner, realistiske målsettinger m.m. ressursgrunnet i klubben.



Det finnes flere typer treningsplaner/-program: årsplan, månedsplan, ukeplan, plan for den enkelte treningsøkta/dagen. Et treningsprogram skal følges nøye, ellers vil planleggingen videre bli vanskelig. Imidlertid må treningsarbeidet vurderes underveis, slik at det kan foretas nødvendige endringer. Vurderingene gjøres f.eks. ut fra oppnådde resultater, konkurranser m.m. En viktig forutsetning for å kunne kontrollere treningsarbeidet er detaljert bruk av treningsdagbok.

Som nevnt finner du nærmere informasjon om treningsplanlegging i NIFs A-kurs samt NMFs temahefte nr. 17. Treningsslære motorsportidrett.

### **12.5 Tilrettelegging og gjennomføring av treningen.**

For å kunne gjennomføre en effektiv trening må de nødvendige forutsetningene være til stede. Her kan nevnes: skikkelige treningsforhold, tilstrekkelig utstyr, plan for treningen, trener/veileder med tilstrekkelige kunnskaper m.m.

En utøver må sørge for at de fysiske forutsetningene (styrke, kondisjon m.m.) er til stede. Denne treningen ("barmarkstreningen") startes etter at kjøresesongen er avsluttet (se NMFs temahefte nr. 18, Barmarkstrening motorsportidrett).

Planlegging og organisering er viktige stikkord i all trening.

Nedenfor viser vi hvordan en økt med kjøretrening kan gjennomføres:

#### HVA HVORDAN TIDSFORBRUK

Oppvarming	* uten kjøretøy: variert løping, bevegelighet m.m.	15 min.
	* med kjøretøy: variert kjøring, eks. "hermegås" o.l.	20 "
Teknikktrening	* Aktuelle teknikker	30 "
Trening	* Med veiledning, alt. intervalltrening	90 "
Avslutning	* Trening etter fritt valg	30 "
Uttøying	* Tøye ut de muskelgrupper vi har brukt, eller ind. tilpasset om man har noe som skal forbedres	15 "
Evaluering	* Gjennomgåelse av treningen	

Som nevnt tidligere må hver treningsøkt følge en oppsatt plan, og må selvfølgelig tilpasses den enkelte grenen og den enkelte kjøreren.

## 12.6 BARNAS MOTORSPORTSTIGE.

NMF jobber med graderingsstige for barn fra 5 år til og med 13 år. Foreløpig er dette utviklet for motocross og den har fått navnet Dundriks Motocrossstige. Etter hvert vil det også bli utviklet stiger som Parkas Trialstige og Albertes ATVstige dersom det blir interesse for dette.

Dundriks motocrossstige et graderingssystem for motocross.

Denne består av plakat instruktørhefte, utøverhefte, graderingsklistremerke, deltagerklistremerke, diplomer og en boks hvor alt skal oppbevares, Dundrik kan også brukes i arrangementssammenheng for barn. Se NMFs info og maler for dette.

## 12.7 Tema til diskusjon

Her er det ført opp en del saker og punkter som kan diskuteres på aktivitetslederkurset og i klubben. Momentene ble utviklet til barnedelen i aktivitetslederkurset til bruk i klubbene.

- Hva innebærer det at å være lojal overfor lover og regler.
- Hva innebærer det at klubben har gode utøvere. Kan dette bety at noen får mindre treningstid.
- Hva innebærer det at de som vil trene en dag i uka også et tilbud hos oss.
- Hva innebærer det at vi er opptatt av at alle skal få delta - uansett nivå.
- Hva innebærer det at for å få gode utøvere må man starte spesialtrening tidlig.
- Hva innebærer det med allsidig trening innen motorsport?
- Hva innebærer det at vi tilrettelegger for at våre barn kan leke med idretten.
- Hva innebærer det at barna selv kan velge aktivitet, ute eller inne
- Hva innebærer det at vi på trening snakker om hvor gøy det er, ikke hvor gode vi er.

- Hva innebærer det at barn trives på trening, slik at vi kan beholde dem lengst mulig.
- Hva innebærer det at vi kjenner vårt lokalmiljø, og trenger noen støtte, så får de det.
- Hva innebærer det å få ett tettest mulig samarbeid mellom gruppene i klubben?
- Hva innebærer det å tilrettelegge treningsopplegg utover kjøretrening?
- Hva innebærer det å drive annen aktivitet en motorsport?
- Er prestasjoner viktig i klubben vår.
- Er kjøring for barn likt som for voksne – bare med mindre kjøretøy.
- Kan vi gjøre noe for å bedre samarbeide mellom gruppene.
- Kan vi gjøre noe for å bedre samholdet mellom gruppene.
- Hvordan kan vi jobbe med etikk og holdningsarbeid blant foreldrene, styret, utøvere, erfarne personer i klubben med mer?
- Hvordan kan vi ta vare på engasjerte foreldre?
- Hva med idrettskolen – kan motoridretten samarbeide med disse?

Til slutt er det viktig å tenke på Motorsporten skal være en idrett uten reservebenk. Det betyr at alle skal få plass og bli ivaretatt uansett nivå og muligheter. Det som er viktig er å legge vekt på gode holdninger og god etisk standard i klubben. Husk at dere som treningsledere, erfarne foreldre og lignende vil være forbilder enten man ønsker det eller ikke.