



 Norges
Motorsportforbund

FAGPLAN
Aktivitetslederkurs

3. Utgave – oktober 2016.

1. Kursbeskrivelse

Aktivitetslederkurset for de som har minimum kompetanse sikkerhetsleder, og som ønsker å fungere som aktivitetsledere i Norges Motorsportforbund.

Aktivitetslederkurset skal gi en innføring i aktivisering av barn og ungdom (også voksne), og har fokus på ulike tilnærminger til dette. Kurset er både teoretisk og praktisk rettet, og hovedhensikten er å sette kursdeltakerne i stand til å gjennomføre aktivitet på breddeidrettsnivå. For å kunne fungere som aktivitetsleder kreves det at aktivitetslederen er medlem i en motorsportklubb eller motorsportgruppe i et fleridrettslag tilknyttet Norges Motorsportforbund.

Fagplanen er felles for alle grener, men kursene avholdes for henholdsvis båt, motorsykel- og snøscooter eller radiostyrt motorsport. Kompetanse etter gjennomført kurs deles også opp etter denne ordningen.

Kompetansen blir tilgjengelig på personlig profil på www.minidrett.no i etterkant av kursgjennomføring.

Kursets varighet er åtte timer, hvorav en del er praktiske øvelser utendørs.

2. Målgruppe

Kurset er for de som ønsker å stå som aktivitetsledere i Norges Motorsportforbund, og dermed kunne være leder for organiserte aktiviteter for barn. Man må også være aktivitetsleder for å være ansvarlig for personer som kjører med opplæringslisens. Dersom man er trener 1 trenger man ikke aktivitetslederkurs for å fylle disse rollene.

Nedre aldersgrense for deltakelse på kurset er 16 år.

2.1 Forkunnskap

Kurset krever at man på forhånd har deltatt på NMFs sikkerhetslederkurs.

3. Målsetting

Kursdeltakeren skal etter endt kurs kunne organisere og lede en trening på en forsvarlig måte og med kompetanse til å tilpasse treningen til ulike aldre og ferdighetsnivåer. Et aktivitetslederkurs er både et teoretisk og praktisk rettet kurs, der målet er å utvikle kursdeltakerne til å utvikle varierte ferdigheter som inngår i aktivitetslederrollen.

Aktivitetslederen skal etter endt kurs

- Kunne fungere som en god ambassadør for motorsporten, og kunne lede organisert aktivitet på en god måte for alle som deltar i klubbens motorsportaktivitet.
- kunne bruke variasjon når man avholder organiserte treninger slik at utøvere kan oppleve mestring og glede innen motorsporten.
- være lojal mot de lover og regler som til enhver tid gjelder for aktuell seksjon/gren, med den hensikt at alle utøvere og foresatte skal kunne føle seg trygge når aktiviteten foregår.

4. Faglig innhold

4.1 *Lovverk og regler knyttet til organisert trening*

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse av de ulike lovene og reglene som kan knyttes til en organisert trening, samt en større forståelse av barneidrettsbestemmelsene i NMF.

Hovedpunkter:

- Kjenne til ulike lovverk og regler knyttet til en organisert trening, samt kjenne til forskjellen på fritrening og organisert trening.
- Kursdeltakeren skal ut fra forrige punkt utvikle en forståelse for når det er påkrevet med sikkerhetsleder eller en person med sikkerhetsleder + aktivitetsleder/trenerutdanning.
- Forstå aktivitetslederrollen med bakgrunn i NMFs treningsreglement.
- Ha en forståelse av intensjonen bak barneidrettsbestemmelsene i Norge.
- Forstå forskjellene på tilrettelegging for organisert trening for barn og organisert trening for ungdom/voksen med bakgrunn i NMFs treningsreglement og forskrift for barneidretten.

4.2 Hva kjennetegner en god aktivitetsleder?

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse av hvilke holdninger og ferdigheter som er nødvendige for å fungere godt i aktivitetslederrollen og dermed kunne bidra til positiv aktivitet i klubbregi.

Hovedpunkter:

- Kunne tilpasse barneidrettsaktivitet i tråd med barneidrettsbestemmelsene.
- Skal kunne forstå egen rolle i det å drive holdningsskapende arbeidet knyttet til aktivisering av barn og ungdom.
- Skal kunne reflektere over aktivitetsleders rolle i det holdningsskapende arbeidet.

4.3 Planlegging av aktivitet; barns utvikling og læring

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og kunnskap om planlegging av aktivitet med tanke på at utøvere i alle aldre skal kunne oppleve et variert aktivitets- og treningstilbud.

Hovedpunkter:

- Ha en forståelse for å planlegge aktivitet tilpasset barn og ungdom
- Kjenne til normal oppbygging av en trening med oppvarming, hoveddel og avslutning.
- Forstå viktigheten av planlegging for å få mest mulig ut av aktiviteten.
- Kjenne til barns vekst og utvikling.
- Forstå viktigheten av å tilpasse trening og aktivitet til barn med ulike forutsetninger og ferdigheter.

4.4 Aktivitetslederrollen i praksis; ledelse av ikke-motorisert aktivitet

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og kunnskap om ulike ikke-motoriserte øvelser og aktiviteter knyttet til lek og trening, og om organisering og gjennomføring av disse som aktivitetsleder i NMF.

Hovedpunkter:

- Kjenne til og kunne anvende ulike øvelser/prinsipper for oppvarming (ikke-motorisert).
- Kjenne til og kunne anvende ulike ikke-motoriserte leker og aktiviteter som kan skape variasjon i tillegg til motorisert trening.
- Lære å tilrettelegge for god ikke-motorisert og variert oppvarming med innslag av lek, balanse, koordinasjon, spenst og styrke, samt øvelser som kan være skadeforebyggende.

4.5 Aktivitetslederrollen i praksis; ledelse av motorsportrettet aktivitet, trening og lek

Det sentrale i modulen er å gi kursdeltakerne en forståelse og kunnskap om ulike øvelser og aktiviteter i motorsporten, og om organisering og gjennomføring av disse som aktivitetsleder i NMF.

Hovedpunkter:

- Kjenne og kunne anvende ulike øvelser/prinsipper for oppvarming (motorisert)
- Kjenne til og kunne anvende varierte motoriserte leker og aktiviteter som kan brukes på motorisert trening.
- Lære å tilrettelegge for god og variert oppvarming/avslutning (motorisert) med innslag av lek, balanse, koordinasjon, spenst og styrke, samt øvelser som kan være skadeforebyggende.
- Kjenne til helt enkel håndtering av skader som kan forekomme på trening.

4.6 Etikk

Som aktivitetsleder må man være kjent med de etiske retningslinjer som gjelder i NMF, og for trenere i særdeleshet.

4.7 Miljø

Som aktivitetsleder må man være et forbilde for hvordan man tar vare på miljøet, og også tilføre sine utøvere og støtteapparat gode holdninger til det.

4.8 Doping og medisinbruk

Som aktivitetsleder må man kjenne til grunnleggende regler om doping og medisinbruk, og kunne veilede de man har ansvaret for.

4.9 Integrering

Som aktivitetsleder må man kjenne til hva idretten legger i integreringsbegrepet, og kjenne til hvordan man skaffer seg ytterligere informasjon om emnet om klubben skulle få medlemmer med spesielle behov.

4.10 Vandel

NIF har bestemt at man skal ha vandelsattest når man opptrer i en rolle hvor man har et tillitsforhold til barn. Dette vil ofte gjelde for aktivitetsledere. Elevene på kurset må derfor lære når man trenger vandelsattest, og hvordan rutinene er for å få den.

5. Vurdering

Kursdeltakeren må delta på hele kurset for å få godkjent gjennomføring. Det er ikke noen eksamen.

6. Litteratur

- Boken «Barneidrettstreneren» (*Pensum til kurslærer, men ikke krav til at kursdeltakere selv har boken*)
- NMFs Treningsreglement
- Forskrifter for barneidrett i NMF
- Medisinsk reglement
- Ulike greners SR
- NMFs lov
- NMFs etiske regler
- NMFs miljøreglement
- NMFs utdanningsoversikt
- www.aktivitetsbanken.no
- Olympiatoppens guide; «Hvordan være en god idrettsforelder».
- NIF-dokumentet «Den norske treneren».