



MIL-guide 2021

LANGE TRADISJONER – NY HISTORIE

www.mossil.no

VELKOMMEN TIL ET NYTT FRIIDRETTSÅR!

Med denne guiden vil styret informere om planene for året. Målgrupper for guiden er utøvere, trenere og tillitsvalgte i Moss IL, samt foreldre og pårørende.

Moss IL er en tradisjonsrik klubb, som ble etablert allerede i 1929. I 1983 fikk vi som Østfolds første klubb tartandekke, på Melløs stadion, vår hjemmearena. Klubben har historisk levert veldig gode resultater nasjonalt og internasjonalt. Navn som Geir Moen og Are Nakkim er skrevet inn i friidrettshistorien. For ikke å glemme Moss ILs stafettlag som ble norske mestere flere sesonger og som fortsatt innehar norgesrekorden på 4x100 meter stafett.

Moss IL er inne i en god periode, med talenter i mange klasser og øvelser, noe som lover godt for årene framover.

Friidrett spenner vidt; fra korte sprintløp til tekniske øvelser som høydehopp, lengdehopp og stavsprang og kastøvelser som slegge, diskos, spyd og kule. I friidretten finnes det muligheter for de aller fleste til å finne en øvelse man mestrer. Individuell idrett gir gode erfaringer å ha med seg videre i livet. Samtidig gir friidrett også lagfølelse og samarbeidsmuligheter. Begge deler er viktige.

MÅL

Det grunnleggende målet i Moss IL er at alle klubbens utøvere og trenere skal ha det gøy med friidrett, både på trening og i konkurranser.

For å få til dette skal vi arbeide for å:

- gjøre friidrett til en attraktiv idrett gjennom god tilrettelegging av trening og aktiviteter
- skape sunn idretts glede på alle nivåer, og sikre at hver og en kan utvikle seg i samsvar med egne forutsetninger og ambisjoner
- skape en sunn vinnerkultur og tilrettelegge best mulig innenfor friidrettsforbundets retningslinjer og klubbens samlede ressurser for utøvere som ønsker å satse på friidrett
- til enhver tid ha trenere med god kompetanse

I vårt mestringsorienterte treningsmiljø har vi en felles forståelse av at:

- Tålmodighet, innsats og anstrengelser nytter
- Suksess er å oppleve idretts glede, klare å gjøre sitt beste og beherske nye aktiviteter
- Innsats, fremgang og feiling gir grunnlag for læring og evaluering
- De voksne i miljøet er opptatt av utvikling og læring
- Konkurranser brukes som en læringssituasjon for utøvere som er i utvikling
- Våre utøvere følger en fornuftig konkurranseprogresjon og konkurranseplan
- Medbestemmelse skal være en viktig faktor i trenerarbeidet

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

RETTIGHETER OG BESTEMMELSER

Barneidrett: Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn fra 6 år til og med det året de fyller 12 år. Alle våre trenere og tillitsvalgte som har noe å gjøre med denne aldersgruppen å gjøre er godt kjent med

de bestemmelser som omfatter denne aldersgruppen og som til enhver tid er vedtatt av Norges Idrettsforbund.¹

Politiattest: Alle som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, avkreves politiattest.

Utøvernes ambisjonsnivå: Utøveren bestemmer selv sitt eget ambisjonsnivå og hvor mye han/hun vil trene. Vi ønsker imidlertid at man følger fellestreningene i størst mulig grad, både for egen del og for treningsgruppens del. Godt oppmøte har en positiv effekt på gruppen som helhet, og man gjør derved både seg selv, treneren og gruppen en tjeneste ved å stille på trening.

Det stilles ingen krav om deltakelse på friidrettsstevner. Erfaringsvis vil imidlertid mange oppleve konkurransedeltakelse som sosialt, utfordrende og morsomt, og vi oppfordrer derfor våre utøvere til å prøve seg på stevner.

Trenere: Med friidrettens mange forskjellige øvelser er det utfordrende å dekke det totale trenerbehovet for alle grupper til enhver tid. Moss IL skal arbeide aktivt både med å rekruttere nye trenere, samt utvikle vårt eksisterende trenerteam. Alle trenere oppfordres til å holde seg faglig oppdatert og søke nye kunnskaper.

Sportslig leder fungerer blant annet som kontaktperson for trenerteamet. For å sikre et helhetlig opplegg, god dialog mellom trenere og mulighet for erfaringsutveksling, avholdes det regelmessige trenermøter, minimum to per år.

Trenerne på Friidrettsskolen er klubbens egne aktive ungdomsutøvere (15 år+). De skal ha gjennomført, eller ha forpliktet seg til å gjennomføre, kurset «Friidrett for barn» eller tilsvarende.

Trenerne på Gruppe 1 og 2 har «Aktivitetslederkurs/kurset «Friidrett for barn» eller tilsvarende, samt erfaring fra friidrett som utøver eller forelder. Vi forsøker her å rekruttere assistenttrenere fra foreldregruppa. Disse får tilbud om kurs.

Trenere på Gruppe 3 og sprint/hopp har meget god friidrettskompetanse og har som minimum gjennomført Trener 1-kurset.

Påmelding til stevner: En innbydelse til aktuelle stevner blir publisert på gruppens Spond. Man melder seg på til stevner ved å følge instruksene som blir gitt på Spond. Hvert stevne vil få sin påmeldingslink i Spond hvor man skriver navn, alder og øvelser. Man skal ikke melde seg på selv, via oppgitt epost i innbydelsen. Moss IL tar en felles påmelding av utøvere, og man må melde seg på innen fristen.

På stevner der det legges opp til 3-kamp for de yngste (5-9 år) og 10-12 år på Karusellstevneserien i Østfold, meldes det på i ett hopp, ett løp og ett kast.

Nasjonale stevner der det meldes på i enkeltøvelser kan utøverne melde seg på i inntil to øvelser som Moss IL betaler for. Ønsker utøveren å delta i flere enn to øvelser, må de resterende øvelsene betales selv. Foresatte blir da fakturert i etterkant av stevnet. Det er sjelden hensiktsmessig å delta i for mange øvelser.

I stevner som går over flere dager kan det meldes på i to øvelser hver dag som Moss IL betaler for. Eller for eksempel tre øvelser en dag og en øvelse den andre dagen.

Forpliktelser: Moss IL vil tilrettelegge for klubbens utøvere ved å:

- Organisere treningsgrupper med kompetente trenere og støtteapparat.
- Sørge for hensiktsmessige treningsfasiliteter.
- Sørge for felles samlinger og treningsleirer ut fra utøvers nivå, med mål om god trening, oppfølging og/eller lagbygging.
- Dekke utgifter forbundet med mesterskap (se egne retningslinjer).

¹ Norges Idrettsforbund: Idrettens barnerettigheter – bestemmelser om barneidrett.

- Dekke startkontingenter for banestevner. Startkontingenter for andre arrangementer avtales med idrettslig leder.
- Tilby konkurransetøy.
- Organisere sosiale aktiviteter.
- Medlemmer har følgende fordeler: Egen avtale for trening på Toppform Fitness, redusert pris på Flügger og rabatt på Oslo Sportslager.

Utøverne forplikter seg til å:

- Bidra med 20 dugnadstimer i løpet av sesongen. Som alle andre idrettslag er Moss IL helt avhengig av at foreldre og andre stiller opp og tar i et tak. Uten frivillighet er det ikke mulig å gi våre utøvere det tilbudet de fortjener. Det forventes derfor at foreldre stiller opp. Mulighetene er mange: Vi trenger foreldre som er med på treningene. Dette forutsetter ingen forhåndskunnskaper om friidrett, men tilstedeværelse og praktisk hjelp. Videre har vi ansvar for kiosk under Moss Fotballklubbs hjemmekamper gjennom sesongen. Dette er en viktig inntektskilde for klubben. Under egne stevner trenger vi dessuten funksjonærer og medhjelpere på øvelser og til annen praktisk hjelp. Sammen kan vi gjøre Moss IL til en klubb der barn og ungdom blomstrer og kjenner mestring.
- Det er ingen krav om klubbetøy for utøvere på friidrettskolen, men om ønskelig selges klubbetøy på klubbhuset på Melløs stadion. Utøvere fra 10 år må bruke Moss ILs konkurransetøy i stevner. Det er ønskelig at utøvere har klubbvertrekstøy. Utøvere fra 13 år må bruke Moss ILs konkurransetøy og overtrekkstøy i stevner.
- Profilere klubben.
- Ethiske retningslinjer: Vi forventer at våre utøvere, trenere og ledere, samt foresatte er kjent med – og følger – de etiske retningslinjene fastsatt av Norges idrettsforbund.
- Utøvere fra 13 år må betale friidrettsforbundets lisens for å delta på stevner og for å være forsikret på trening. Påminnelse blir sendt ut i desember for ny lisens, samt sendes til nye utøvere.
- Følge idrettens antidopingreglement.

Kommunikasjon: Moss IL og de forskjellige gruppene kommuniserer hovedsakelig via Spond, e-post, hjemmesiden og Facebook. For de litt eldre utøverne er det ellers viktig med jevn og god dialog mellom utøver/forelder og aktuelle trenere slik at man sikrer god individuell oppfølging. Det vil bli arrangert minst to foreldremøter hvert år for alle gruppene.

TRENING

Moss ILs utøvere blir fordelt på treningsgrupper basert på alder og fysisk og psykisk modenhet. Som nevnt tidligere ønsker vi å ha en langsiktig strategi for arbeidet med alle våre utøvere. Det er derfor viktig med planlegging og tilrettelegging som er tilpasset de unges alder og utviklingsnivå. I tråd med faglige anbefalinger unngår vi på sportslig grunnlag å flytte unge utøvere til treningsgrupper med eldre utøvere for å få gode resultater på kort sikt, da dette kan ha uheldige virkninger for gruppen og for den unge utøveren selv.

Friidrettsskolen

Alder: 5/6-10 år.

Trening: Treningen/aktiviteten på friidrettsskolen skal være med og utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger for senere å kunne utvikle idrettslige ferdigheter. Slike forutsetninger utvikles i stor grad gjennom lek og andre aktiviteter som stiller krav til koordinasjon og stabilitet. Eksempler på dette er gang, løping, hopping, hinking, balansering, rulling og rotasjon, samt aktiviteter med rytme. Det skal legges vekt på variasjon og aktivitet. Selv om idrettens hovedfokus i denne perioden skal ligge på utvikling av forutsetninger, kan barn i denne alderen også øve på spesifikke idrettslige ferdigheter tilpasset alderen. I denne grunnlagsperioden bør barn være i MYE fysisk aktivitet og minimum 60

minutter hver dag.² Det betyr at det meste av barnas aktivitet må foregå utenom den organiserte idretten, i skole, SFO og fritid.

Sportslig målsetting: Gi barna gode opplevelser og stimulere til aktivitet. Vi ser gjerne at barn som har lyst og som er i aldersgruppen for kretsens friidrettskarusell deltar på karusell-stevnene og eventuelle egne arrangement tilpasset aldersgruppen.

Treningstider: *Innendørssesongen* (november-april): Fredag kl 17.00-18.00, Mossehallen. *Utendørssesongen* (mai-september): Mandag kl 17.00-18.00, Melløs.

Trenere: Astrid Skiri Refsdal (ansvarlig), Sirianne Rymoen, Tuva Jacobsen, Oliver Tollefsen, Mathilde Klokseth, Frøya Eriksen, Sunniva Klokseth, Alise Ruud Sundby, Jesper Bjerk, Hannah Johannessen, Atcha Prommetta og Hedda Folland.

Oppmann: Susanne Nordrum, 922 17 702.

Gruppe 1

Alder: 10/11-12 år.

Trening: Det blir vektlagt allsidighet hvor barna utvikler basisferdigheter innen løp, hopp og kast. Dette er den såkalte ferdighetsperioden hvor det primære er å utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter. Barna har tilbud om to fellestreninger i uken.

Sportslig målsetting: Vi ser gjerne at så mange som mulig deltar på kretsens friidrettskarusell samt klubbens egne arrangement. I tillegg oppfordres 11- og 12-åringene til å være med på kretsmesterskapet og andre stevner i kretsen.

Treningstider: *Innendørssesongen* (november-april): Tirsdag kl 17.30-19.00, Mossehallen og fredag kl 17.30-19.00, Mossehallen. *Utendørssesongen* (mai-september): Mandag kl 17.00-18.30, Melløs og onsdag kl 17.30-19.00, Melløs.

Trenere: Birger Hermansen og Marit Skei Andersen.

Oppmann: Anita Wie Eriksen, 966 23 000.

Gruppe 2

Alder: 13-14 år.

Trening: Dette er en breddegruppe. Gruppen trener sammen med gruppe 1, og har samme trenere. Gruppen kan trene noe mer spesifikt enn nybegynnere i gruppe 1 og deltakerne kan ha nytte av egentrening. Det er et ønske at utøverne deltar på stevner.

Gruppe 3

Alder: 13-16/17 år.

Trening: Utøverne er nå i det som kan kalles en «begynnende spesialiseringsfase», hvor allsidighet fortsatt vil være en viktig faktor på trening. Det vil bli anledning til å spisse treningen noe mot aktuelle øvelser. Utøverne har tilbud om tre fellestreninger i uken, enten som gruppe eller sammen med utøvere fra andre grupper/klubber.

² Olympiatoppens synspunkter på trening for barn.

Sportslig målsetting: I tillegg til klubbens egne arrangement oppfordrer vi utøverne til å delta på lokale og regionale stevner. Et naturlig mål for mange i denne gruppen vil være å kvalifisere seg til Ungdomslekene, og gjerne bidra til å sanke poeng til Østfold i denne kretskampen.

Treningstider: *Innendørssesongen* (november-april): Tirsdag kl 17.30-19.00, Mossehallen/ kasthallen, onsdag kl 17.00-19.00, Hoppernhallen og fredag kl 17.30-19.00, kasthallen. *Utendørssesongen* (mai-september): Mandag kl 17.30-19.00, Melløs, onsdag kl 17.30-19.00, Melløs og fredag/lørdag, egentrening etter avtale.

Innenfor Gruppe 3 har vi to spesialiseringsgrupper: **Mellomdistanse** (14 år+) som har følgende treningstider: Mandag kl 18.00-19.30, Melløs, tirsdag kl 17.30-19.00, kasthallen, onsdag kl 17.30-19.00, Melløs og torsdag kl 17.30-19.00, Melløs. **Kast** (13 år+) som har følgende treningstid: Torsdag kl 18.00-19.30, kasthallen.

Trenere: Terje Jacobsen, Frode Eriksen, Rolf Folland (mellomdistanse) og Knut Henriksen (kast).

Oppmann: Kjersti Aune, 993 23 037.

Eldre ungdom

Alder: 15/16 år+.

Trening: Utøverne er nå i den såkalte «investeringsfasen» med mer fokus på systematisk og strukturert trening. Vi skal kunne tilrettelegge for utøvere som har høye sportslige ambisjoner. Utøverne har tilbud om 3-4 fellestreninger i uken, i tillegg til tilpassede treningsprogram. Moss IL har for tiden et godt tilbud til utøvere som satser på hopp og sprint, samt mellomdistanse. Utøvere som ønsker å satse på kast må delvis belage seg på trening og samarbeid med utøvere i andre klubber. For denne aldersgruppen er det viktig med en tett og god dialog mellom utøver og trener for å tilpasse øvelse- og ambisjonsnivå.

Sportslig målsetting: Utøvere som satser målbevisst på friidrett har mulighet til å kvalifisere seg til nasjonale mesterskap, i første rekke UM og Jr-NM.

Treningstider: *Innendørssesongen* (november-april): Mandag, egentrening etter avtale, tirsdag kl 17.00-19.00, Mossehallen, onsdag kl 17.30-19.00, Melløs/kasthallen, torsdag kl 17.30-19.00, Melløs, fredag, egentrening etter avtale og lørdag, egentrening etter avtale. *Utendørssesongen* (mai-september): Mandag kl 18.00-19.30, Melløs, onsdag 17.30-19.00, Melløs, torsdag 17.30-19.00, Melløs og fredag og lørdag etter avtale.

Trener: Jørn Tollefsen.

Oppmann: Anne-Britt Tollefsen, 997 67 622.

HANDLINGSPLAN 2020-21

Frivillighet

- Vi vil utvikle en dugnadsordning fordi vi er overbevist om at vi *sammen* kan bidra til at Moss IL er en klubb der barn og ungdom blomstrer og kjenner mestring.
- Vi vil utarbeide stillingsbeskrivelser for alle oppgaver.
- Vi vil sikre bedre kunnskapsoverføring.

Idrett

- Vi vil være en bredde- og toppklubb.
- Vi vil utvikle unge trenere.
- Vi vil inkludere flere foreldre i treningene.
- Vi vil sørge for at alle trenere gjennomfører friidrettens kurs.
- Vi vil arrangere trenerforum to ganger i året.

Tilhørighet

- Vi vil gjøre klubbhuset til et møtested i aktiv bruk.
- Vi vil lage en samholdskomite for sosiale tiltak.
- Vi vil jevnlig arrangere klubbkvelder.

Administrasjon

- Vi vil fullføre innføringen av nye systemer og rutiner.
- Vi vil få en bedre oversikt over materialsituasjonen.
- Vi vil arbeide for å få flere sponsorer.

STYRET

- Knut Refsdal (leder), 996 38 969 | mil@mossil.no
- Terje W. Jacobsen (nestleder/idrett), 928 38 753 | tjamac@mac.com
- Aina M. Kristiansen (infrastruktur), 975 47 624 | ainkrist@gmail.com
- Anne Britt Tollefsen (arrangement), 997 67 622 | annherma@online.no
- Espen Pålsrud (marked), 976 41 065 | es-paals@online.no
- Kjersti Larsen (økonomi), 977 45 413 | kjersti1305@gmail.com
- Jon-Willy Rydningen (vara), 415 54 308 | jon@oslorec.com
- Tuva Jacobsen (ungdomsrepresentant), 908 15 050 | tuvajacobsen13@gmail.com
- Linn Oppegaard (ungdomsrepresentant vara), 452 97 720 | linn.oppegaard@live.no

TERMINLISTE 2021

DATO	ARRANGEMENT	STED
JANUAR		
10.01	Treningssamling, krets	Bærum
12.01	HUT/LUT	Fredrikstad
16.01	Askimlekene	Askim
21.01	Lerøysamling	Moss, kasthallen
23.01	Bassensprinten	Bærum
30.-31.01	Norgeslekene	Nes
FEBRUAR		
06-07.02	Innendørs-NM/Junior-NM, HUT/LUT	Ulsteinvik
07.02	XL-bygglekene	Fredrikstad
13.-14.02	Tyrvinglekene	Bærum
17.02	Lerøysamling	Askim
20.-21.02	NM/UM mangelkamp, innendørs	Bærum
MARS		
05-07.03	UM, innendørs	Steinkjer
04-07.03	EM, innendørs	Polen
06-07.03	NM, veteraner	Nes
10.03	Lerøysamling	Aremark
12.03	Bamselekene	Stange
19.-21.03	VM, innendørs	Kina
APRIL		
10.-11.04	NM, terrengløp	Bergen
13.04	Lerøysamling	Halden
MAI		
01.05	Åpningsstevnet	Ås
04.05	Løpsstevne	Bærum
05.05	Treningssstevne	Moss, Melløs
06.05	Treningssstevne	Halden
07.05	Lambertsetersprinten	Lambertseter
11.05	Tinestafetten (?)	Moss, Melløs
12.05	Craftkarusellen 1	Moss, Melløs
14.05	Løpsstevne	Nittedal
15.05	Bækkelagets maileker	Bækkelaget, sportsplassen
15.05	Sparebanklekene	Askim
220-23.05	Romerikslekene	Lillestrøm
25.05	Craftkarusellen 2/KM terreng	Sarpsborg
26.05	Nasjonalt stevne	Oslo, Bislett
28.30.05	Tjalvelekene	Oslo, Bislett
29.-30.05	NM/UM, mangelkamp	Lillehammer
JUNI		
01.06	Craftkarusellen 3	Fredrikstad
01.06	Treningssstevne	Sarpsborg
03.06	1500m, elite	Jessheim
04.-06.06	Askerlekene	Asker
05.06	Elite, 800m	Nittedal
05.-06.06	Veidekkesprinten	Lillehammer
10.06	Bislett Games	Oslo, Bislett

110-13.06	Tyrvinglekene	Bærum
14.06	Craftkarusellen 4	Halden
14.06	Bækkelagets sprintstevne	Bækkelaget, sportsplassen
24.-27.06	Veidekkelekene	Lillehammer
25.-27.06	NM, veteraner	Førde
JULI		
01.07	Treningsstevne	Halden
01.07	Boysen Memorial	Oslo, Bislett
03.-04.07	Sparebank1-lekene med innlagt mangekamp	Moss, Melløs
07.07	Julistevnet	Oslo, Bislett
08.-11.07	EM, U-23	Bergen
09.-11.07	Världsongdomsspelen	Gøteborg
14.07	Sommerstevnet	Oslo, Bislett
15.-18.07	EM, U-20	Estland
23.07	OL	Japan
30.07-01.08	Junior-NM	Askøy
AUGUST		
14.-15.08	Grorudalslekene	Stovner
13.-15.08	Norgeslekene/Østlandsmesterskapet	Jessheim
17.-20.08	VM, U-20	Kenya
17.08	Treningsstevne	Halden
20.-22.08	NM	Kristiansand
21.-22.08	Nittedalslekene	Nittedal
21.08	Olavslekene	Sarpsborg
22.08	Oppegårdlekene	Oppegård
24.08	Craftkarusellen 5	Askim
25.08	Treningsstevne	Fredrikstad
25.08	Nasjonalt stevne	Oslo, Bislett
26.-29.08	EM, U-18	Italia
SEPTEMBER		
03.-05.09	UM	Trondheim
03.-04.09	Mangekampstevne	Bækkelaget, sportsplassen
07.09	Craftkarusellen 6	Fredrikstad
08.09	Treningsstevne	Moss, Melløs
10.-12.09	Lerøylekene	Rjukan
13.09	Åpent klubbmesterskap	Fredrikstad
18.-19.09	KM og Craftkarusellen 7	Moss, Melløs
18.09	Åpent klubbmesterskap	Halden
26.09	Åpent klubbmesterskap	Moss, Melløs
OKTOBER		
07.10	NM terrengløp	Oslo

DIVERSE RETNINGSLINJER

For utøvere

Disse retningslinjene er felles forventninger til alle utøvere i klubben. Retningslinjene er forventninger til hvordan utøvere skal oppføre seg på trening og i konkurranser, og når de representerer klubben i ulike sammenhenger for øvrig.

Utøvere i klubben skal:

- Følge klubbens regler
- Vise gode holdninger og respektere hverandre
- Hjelp hverandre og stille opp for hverandre
- Ta ansvar for godt samhold, godt miljø og trivsel
- Være ærlige overfor trenere og andre utøvere
- Vise lojalitet mot klubb og trenere
- Ha lov til å være stolt av egen innsats og anerkjenne andres innsats
- Stille på treninger og stevner en har forpliktet seg til
- Reagere på mobbing eller annen adferd som ikke er i tråd med klubbens verdier og varsle trener/leder når det skjer noe som ikke er i samsvar med klubbens regler og verdier
- Være spesielt varsomme med hva de legger ut på sosiale media både om seg selv og treningskamerater. Som medlemmer av klubben representerer de klubben og formidler dens (og idrettens) verdier også når de ikke er på trening og konkurranser.

Atferd som ikke er i tråd med klubbens retningslinjer vil bli tatt opp med den enkelte utøver og kan få konsekvenser i forhold til deltakelse på trening og stevner.

For trenere

Disse retningslinjene er felles forventninger til alle trenere i klubben. Retningslinjene er forventninger til hvordan trenere skal oppføre seg overfor utøvere, foreldre og når de representerer klubben.

Som trener i idrettslaget skal du:

- Vise god sportsånd og respekt for andre
- Møte presis og så godt forberedt som mulig til hver trening
- Være et godt forbilde
- Være veileder, inspirator og motivator for utøverne
- Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Bidra til at utøverne føler trygghet i og tilhørighet til treningsgruppen
- Være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Bidra til at utøverne får positive erfaringer med trening og konkurranse
- Bry deg litt ekstra og involvere deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelse av treningen
- Bidra til å utvikle selvstendighet og mestringsfølelse hos utøverne
- Søke å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøverne
- Tilrettelegge så langt mulig for at utøvere skal kunne drive med annen idrett parallelt med friidrett
- Utfordre utøverne og treningsgruppen til å utvikle sine ferdigheter
- Tilrettelegge for godt samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.

Innholdet i treningen skal, så langt som det er mulig, 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

For foreldre/foresatte

Foreldre er viktige forbilder for utøvere i holdningsarbeidet, også gjennom engasjementet i klubben.

Foreldre skal respektere idrettslagets arbeid. Det er frivillig å være medlem av idrettslaget, men er du med følger du idrettslagets regler:

- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Respekter treneren og hans/hennes beslutninger, selv om du av og til er uenig. Anerkjenn hans/hennes arbeid overfor barna dine
- Ikke overfør egne preferanser til barna. La de selv finne ut hva de synes er gøy
- Motiver barna til å være positive på trening
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
- Lær barna å tåle både medgang og motgang
- Ha forståelse for at utøvere er forskjellige og har forskjellige behov og dermed kan trenge løsninger tilpasset den enkelte. Klubbens mål er i størst mulig grad å gi like muligheter til utvikling i forhold til alder, modning, ferdigheter og personlighet
- Ved uenighet tar du det opp med rette vedkommende eller styret i klubben
- Klubben drives på frivillig basis. Vær takknemlig overfor alle de som bruker tid og krefter på at ditt barn skal få et best mulig tilbud.
- Informer trenere om barnet ditt har spesielle utfordringer eller sykdommer som kan påvirke treningsinnsatsen ellers påvirkes av trening.
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du. Det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Klubbens retningslinjer er i tråd med Olympiatoppens anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder.

Moss IL arrangerer mange stevner i løpet av året. På disse er vi helt avhengige av hjelp fra foreldre, både som funksjonærer og i kiosk. I tillegg har vi noen faste dugnadsoppdrag som klubben er avhengig av for å gi det tilbudet den gir. Også her er det et krav at foreldre stiller opp.

For deltakelse i nasjonale mesterskap

Moss Idrettslag ønsker å se flest mulig av sine utøvere delta på mesterskap. Samtidig ønsker vi at utøverne skal ha gode opplevelser og føle mestring der de deltar. Det betyr at de må være forberedt på hva som møter dem, både fysisk og mentalt. Det er derfor ikke gitt, ut fra alder og nivå, at vi vil anbefale en utøver å delta på mesterskap selv om han eller hun fyller de formelle kravene. Vi håper derfor at både utøvere og foreldre vil lytte til råd fra trenerne når det gjelder deltakelse og valg av øvelser i mesterskap.

Så sant den enkelte utøver har kvalifisert seg til et mesterskap er han eller hun berettiget til å delta. Moss IL kan ikke nekte en kvalifisert utøver å delta, men klubben har satt visse krav som utøveren må ha oppfylt i tillegg til de formelle kvalifiseringskravene for å få støtte til reise og opphold som skissert under.

For å få økonomisk støtte til reise og opphold ved mesterskap må utøver ha trent jevnt og ha deltatt på stevner forut for mesterskapet som bestemt i samråd med trener. I tillegg må utøveren i forkant av mesterskapet være skadefri og i god form (f. eks. være innenfor de formelle kravene til deltakelse).

Deltakere som ønsker å delta på mesterskap uten kvalifiseringskrav eller i øvelser uten krav i mesterskap bør være på et godt nasjonalt nivå i øvelsen. Dette vurderes av trener i samråd med idrettslig leder/styret i hvert enkelt tilfelle.

Generelt dekkes reise og overnatting til senior og juniormesterskap (ikke UM innendørs) uten egenandel, mens det til alle UM og UM-klasser i mesterskap vil være en egenandel den enkelte må betale.

Mat og drikke dekkes av den enkelte utøver. Unntak her er når det arrangeres planlagt felles bespising i forbindelse med «hovedmesterskapene» UM innen- og utendørs.

Startkontingent dekkes alltid av klubben.

For dekning av utgifter i forbindelse med trening og konkurranser

For medlemmer (aktive) av Moss IL som har betalt medlemskontingent inkludert treningsavgift dekker klubben følgende kostnader for aktive utøvere under 35 år:

Nasjonale mesterskap: Ved deltakelse i NM (junior og senior) og UM hvor det er satt kvalifiseringskrav dekkes utgifter til startkontingent, overnatting og reise. I nasjonale mesterskap hvor det ikke er kvalifiseringskrav, må utøveren søke om å få dekket utgifter til deltakelse i god tid før mesterskapet. Ved bruk av bil benyttes den skattefrie satsen for kilometergodtgjørelse (3,50 kr/km i 2018). Ved deltakelse i UM/UM-klasser vil det vanligvis være en egenandel som den enkelte utøver må betale selv. Mat dekkes normalt av utøverne selv. Unntak fra dette kunngjøres før hvert enkelt mesterskap og vil som oftest gjelde fellesmåltider under UM.

Øvrige konkurranser: Ved deltakelse i KM og øvrige konkurranser på bane dekkes all startkontingent. Utgifter til deltakelse i øvrige terrengløp og mosjonsløp dekkes normalt ikke, men kan dekkes etter forhåndsavtale med idrettslig leder med inntil kr 150 per løp.

Felles for alle som skal få dekket utgifter i forbindelse med konkurranser er at man melder seg på i henhold til gitte retningslinjer og konkurrerer for Moss IL i klubbens konkurransestøy.

Treningsleir/-samlinger: Det vil normalt ikke være aktuelt å gi støtte til treningsleir/-samlinger som ikke er i regi av klubben, eller som klubben ikke spesifikt oppfordrer utøverne til å delta på. Dersom klubben likevel vurderer å gi støtte, er det en forutsetning at utøveren har prestert på høyt nasjonalt nivå. Unntak fra dette gjøres for utøvere tilknyttet Norges Friidrettsforbunds rekrutterings- og seniorlandslag, hvor egenandeler til samlinger dekkes av klubben, og øvrig støtte vurderes særskilt i hvert enkelt tilfelle. Gis det betydelig støtte skal det inngås kontrakt med utøver.

Ved vurdering av slike søknader vil foreldreengasjement i klubben bli tatt med i betraktningen.

Trening: Utøvere kan søke om å få dekket deler av utgifter/egenandel til prosjekter i regi av egen eller andre kretser. Normalt vil dette bety 50 % av egenandelen. Det er ingen automatikk i at søknader innvilges, hvert tilfelle vil bli vurdert. Private trenere dekkes vanligvis ikke, men kan vurderes i spesielle tilfeller. Det skal da skrives kontrakt med utøveren.

Veteraner: I utgangspunktet dekkes ikke utgifter ut over startkontingent i banestevner for veteraner. Det kan imidlertid tenkes tilfeller der det kan innvilges dekning av utgifter etter søknad, også for veteraner.

Lisens: Alle utøvere over 12 år må løse lisens gjennom NFIF for å kunne trene og delta på stevner. Den betales av den enkelte utøver selv.