

# Korte handleiding PITSS leerprogramma



## PITSS (Personal Interactive Training Support System)

Dit leerprogramma is in de afgelopen 10 jaar uitgegroeid tot een praktisch hulpmiddel om de ouder in staat te stellen de ontwikkeling van het kind positief te ondersteunen.

In onze sportvisie mag elke deelnemer rekenen op plezierig en veilig sporten en vaardigheden aanleren. PITSS heeft een structuur waarmee elke rijder en ouder maar ook elke trainer en instructeur een rijder individueel binnen groepstrainingen in een eigen tempo kan ontwikkelen. Vooral het kunnen samen werken is een voorname aanwinst gebleken.

Bijkomend voordeel van PITSS is dat elke deelnemer op elke moment getoetst kan worden en daarmee ook gekwalificeerd om zo toegang te krijgen tot nieuwe mogelijkheden.

Voor de rijders op de kleinste motoren, de Pocketbike, bevat dat programma inmiddels 23 leerthema's die elk in 3 fasen zijn opgesplitst en als zodanig ook geoefend kunnen worden.

### Het gebruik van PITSS

Na de opstapfase wordt een toets gedaan en beoordeeld welke thema's en fasen de rijder al beheerst.

Van de thema's die overblijven worden en dan een drietal aangeduid als vervolgacties. Daarop kan gericht getraind worden.

Kies er één maximaal twee tegelijk op één sportdag.

De uitwerking van een thema en leerfase zie je hiernaast.

Per thema/fase zijn specifieke oefeningen en opdrachten uitgewerkt.

Bespreek die in je team en werk daar samen aan zodat je kennis en kunde blijft delen en sneller beter wordt in motorrijden en racen. Jezelf blijft ontwikkelen.

RACE-KIDS MOTORSPORT ROOKIES		RACE-FUN				
<b>Sportdoel: Kind, ouder en begeleiders een positieve, veilige en duurzame motorsport laten beleven</b>						
<b>Missie: Met een structureel programma elke deelnemer plezierig in eigen tempo ontwikkelen in de sport</b>						
PITSS Thema	Gasgebruik	Fase:	Gas geven	Score		
<b>Rijder oefent</b>	Buig elleboog klein beetje, draai gashandvat half open					
Waar op circuit						
Hulpmiddelen	Video link					
In welke sessie	1	2	3	4	5	Hoe lang:
Communicatie met	Ouder: Met welke aanwijzing, waar op het circuit en wanneer Trainer: Uitleg over de oefening					
Extra oefening						
<b>Ouder helpt</b>	Als kind niet het gas varieert en hoeft te remmen, loop dan gebukt mee (rechts) en draai tegelijk met je kind het gashandvat open.					
Waar op circuit	Opstappedeelte, tijdens meelopen.					
Hulpmiddelen	Video link					
In welke sessie	1	2	3	4	5	Hoe lang:
Communicatie met	Rijder: Toon waar je staat, hoe je aanwijst en met welk middel					
Extra oefening						
<b>Trainer helpt</b>	Legt ouders uit: positie langs het circuit, de aanwijzingen, gebruik hulpmiddelen					
Waar op circuit	In de pitsstraat					
Hulpmiddelen	Pylon	AWB	Curbstone	Krijt	Armband	Filmpjes
Communicatie met	Rijder: Uitleg over oefening en aanwijzing Ouders: Uitleg aanwijzing en veiligheid					
<b>Vrijwilliger helpt</b>	Assisteer samen met andere ouders bij diverse activiteiten die op de sportdag nodig zijn					
Activiteiten	Tijdschema (Start/ Finish)		BaCo (circuit, vlaggen, baanvak, veiligheid)			
Communicatie met	EHBO		Aanwijzer		Groepscoördinator	Techniek: Service aan de motor
	Trainer : Waarmee kan ik helpen en hoe doe ik dat? Vrijwilliger : Wie kan ik hiermee helpen					
<b>Hulpmiddelen</b>	AWB = AanWijsBlad, Afbeelding met symbool en uitleg van de betekenis					
	Curbs/ Pylon = Op asfalt een parcours mee uitleggen, markeren bepaalde (oefen-) posities Fluor hesjes = Draag die als je een taak vervult en zichtbaar moet zijn op het parcours					
<b>Toelichting</b>	AWB = AanWijsBlad, Afbeelding met symbool en uitleg van de betekenis Curbs/ Pylon = Op asfalt een parcours mee uitleggen, markeren bepaalde (oefen-) posities Pylon = gekleurde kegel die kan worden gebruikt als markeerpunt Gekleurde armbandjes worden gebruikt om de groeipindelinge weer te geven BaCo = BaanCommissaris, helpt bij crash gevoelige bochten met vlag of het veilig stellen van rijder en motor.					

Heb je vragen? Neemt contact op via email, app of bel met **Peter Verschoor**,  
WhatsApp / telefoon nummer +31(0)622 656 881 Email: [leerplan@race-kids.nl](mailto:leerplan@race-kids.nl)  
Peter is PITSS leerplan Coach bij RACE-KIDS én KNMV gecertificeerd Motorsporttrainer