

# Trial Satsnings-team for Jenter 2015

## Satsningsteam for jentene.

Det ble opprettet i 2012.

### Trial Team Girls

Dette teamet skal fremme internasjonal satsing for jenter/damer. Det er tenkt at en kan dra nytte av den kompetansen som ligger hos de trialutøverne som kjører internasjonalt i dag. Teamet består av både junior- og seniordeltakere.

Hovedformålet med en slik sammensetting av teamet er å fremme satsning for unge jenter fra 13 år og oppover. Samtidig skal det være et tilbud til eldre kjørere som fremdeles satser nasjonalt og internasjonalt. Vi håper dette skal gi de unge motivasjon og lyst til å bli fremtidige toppidrettsutøvere.

Til deg som utøver:

Du vil være medlem av et team som innehar mye erfaring og som kan overføre mye av dette til deg. Som junior vil du bli fulgt opp av en av de mer erfarne utøverne i teamet. Du vil også få trenerhjelp og god oppfølging på høyt nivå. Er du en av de som kjører internasjonalt og trenger ekstra trenerhjelp, kan du få dette mot at du er med og trener de yngre i teamet.

Vi håper med dette å kunne bygge opp et solid team som kan jobbe langsiktig slik at vi i Norge får frem førere som kan hevde seg internasjonalt i tiden fremover.

Du må virkelig ville dette, og det følger noen forpliktelser med.

- trene jevnlig
- jobbe målrettet mot internasjonal løpsdeltakelse
- stille opp på samtlige treningssamlinger
- være villig til å evaluere deg selv og treningen din
- skrive treningsdagbok

1



## Innhold

Satsningsteam for jentene	1
Teamsammensetning	2
Hvem kan søke?	2
Varighet	3
Uttak	3
Samarbeid	3
Treningslogg	4
Søknad	4

## Artikler fra NMF's web

Toppidrett	1
Toppidrettsmidler	2
Teamledelse innebærer	3
Forutsetninger for team	3

## Toppidrett

NMF Toppidrettsprosjekt er et ledd i realiseringen av NMF's langtidspan, hvor det er nedfelt at forbundet skal prioritere et profesjonelt arbeid med toppidrett og rekruttering inn mot toppidrett basert på kunnskap og erfaring i norsk idrett, med mål å sikre medaljer i internasjonale mesterskap.



## Teamsammensetning

- Teamet har en leder, "Coach", som står ansvarlig for å organisere samlingene, avtale med trenere og være kontaktleddet mot NMF v/ ML
- Det vil være to trenere. Begge med høy trialkompetanse. De jentene med mest erfaring må også påregne å bruke noe tid som trener.
- Teamet skal innholde ca.8 utøvere, typisk gruppesammensetning kan være for eksempel:
- Fire juniorkjørere, to B-utøvere og to Elitekjørere. Sammensetting i teamet er avhengig av søknadsmassen.

*Hovedmålsetting er å hjelpe utøvere til å trene mer målbevisst. Treningsplan for både kortsiktig og mer langsiktig (hele året) målsetting må utarbeides. Dette kan "Coach" være behjelpelig med. Må gjøres i samarbeid med utøver og foresatte.*

### Midlene til teamene får vi av NMF's Grenbudsjett til Trial for å drive "Utvikling og rekruttering til toppidrett".

For å nå en målsetting om større bredde i toppidretten og derigjennom internasjonale medaljer, må vi arbeide systematisk mot et idrettsperspektiv allerede tidlig, gjerne i 13-14 års alderen. Prosjekter som tar sikte på å legge et grunnlag for senere å kunne ta et valg om å nå toppen, med tenåringen som målgruppe (utviklingsteam, rekruttlandslag osv), faller inn under det toppidrettsmidlene kan brukes til..



## Hvem kan søke?

- Du må være jente:)
- Du kan søke på dette teamet fra det året du fyller 13 år.
- Du må ha lyst til å trene jevnlig og målrettet, samt skrive treningsdagbok.
- Du må forplikte deg til å stille opp på alle treningene.
- Du må også ha lyst og mulighet til å kjøre internasjonalt.
- Søker du opptak som "junior" i teamet bør du kunne kjøre greit Nasjonal Jente klasse.
- Søker du opptak som B utøver, må du ha kjørt Nasjonal Kvinne.
- Søker du opptak som Elite utøver, bør du konkurrere i toppen i kvinne klassen..

## Samlinger i 2015

- Terminlisten blir endelig satt på den første samlingen sammen med teamet. Det er regnet med seks treningshelger, i tillegg til en Teambuildings helg, med en del basis trening. Samlingene blir fortrinnsvis lagt utenom løps sesong.
- Det er fastsatt en egenandel på 3000,- for 2015.



## Varighet

Teamet ble satt sammen i 2012 og selv om alle må søke på nytt hvert år, ønskes en ikke full utskifting av teamet. Grunnen til at jentene skal søke på nytt hvert år er at de skal være bevisst på sine forpliktelser og redegjøre for sin satsing for kommende sesong. En håper å bygge opp et solid jenteteam med kontinuitet og at det blir en naturlig utskifting med en til to nye team medlemmer hvert år. Vi oppfordrer også jentene til å søke om opptak i TNT når kvalifikasjoner og motivasjon tilsier det. TNG teamet er en annen mulighet for jenter som satser.

Søknadsfristen vil være i november/desember slik at opptaket er klart i januar hvert år, før sesongstart.

Det er ønskelig å ha fire til seks weekendsamlinger i året. Disse samlingene er trialtreninger og eventuelt med et innlegg om treningspsykologi som f.eks om løpsforberedelse.

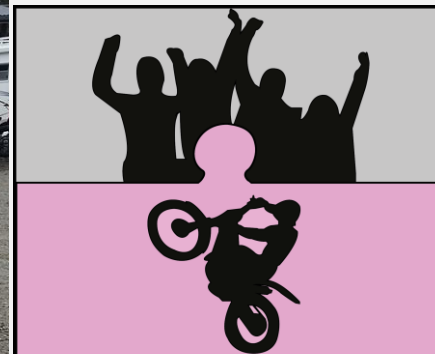
Det kan være en egenandel på samlingene, det avhenger av hvor mange deltakere og samlinger det blir. Dette avtales med teamet på forhånd, slik at det ikke blir uventede økonomiske belastninger.

## Uttak

Det utnevnes en gruppe som styrer uttaket i samarbeid med den ansvarlige fra arbeidsutvalget for Trial.

## Samarbeid

Det er ønskelig å ha et tett samarbeid med TNT og TNG, samlingene kan legges opp slik man har samling samtidig i den grad det er mulig. Jentene får da en oppfatning av hvordan de andre teamene jobber. Dette vil medvirke til at motivasjon og innsats øker hos utøverne.



## Trial Team Girls

### Teamledelse innebærer

- Bringe klarhet i målsettinger
- Knytte til seg de rette personene
- Utvikle et støttende og konfronterende klima
- Sikre at arbeidsmetoder og prosedyrer er effektive og tilfredsstillende
- Delegerer og tydeliggjører ansvarsforhold
- Koordinere og legge til rette

### Forutsetninger for team

- Må være et ønske om økt effektivitet gjennom felles innsats
- Åpenhet for utprøvinger av nye samarbeidsformer
- Toleranse for å gjøre feil
- Lære av feil
- Interne pådrivere



## NMF-ansvarlig for å fremme satsing i jente trial i Norge.

Vidar Christensen  
GjerstadTrialklubb  
Tlf. 901 78 874

e-post:

Vidar.Christensen@ineos.com

**Together we will  
reach the top**

Finn oss på web:

[www.Facebook.com](http://www.Facebook.com)  
Gruppe: Trial Team Girls



## Treningsdagbok

Det skal føres treningsdagbok for hele året. Dette ansvaret ligger først og fremst hos kjører, men foreldre må følge opp. For de yngste kjørerne vill det holde med en trenerlogg, det er en lett utgave av en treningsdagbok, der en skriver om:

- målsettingen ved treningen
- hva trente man på
- hva var vellykket
- hva skal en jobbe med til neste trening.

Treneren er med på en evaluering sammen med kjøreren på slutten av samlingen og gir konkrete arbeidsoppgaver til neste samling.

På slutten av året, en oppsummering med hva teamet har tilført den enkelte.

Det er opprettet en gruppe på Facebook som alle i teamet kan være medlem av, enklere å følge opp for tekniske trenere og Coach. Utøverne får et sted som de kan holde kontakten og lære av hverandre.

## Leder "Coach" for teamet

Det er gjort avtale med Vidar Christensen som leder "Coach" for teamet også i 2014. To tekniske trenere vil bli benyttet.

E-posten til Teamet er: [trial.team.girls@gmail.com](mailto:trial.team.girls@gmail.com)

Har du spørsmål angående teamet kan du kontakte Vidar på tlf. 901 78 874



## Søknad om opptak til Trialteamet.

Søknaden må sendes på e-post til teamets e-post adresse. [trial.team.girls@gmail.com](mailto:trial.team.girls@gmail.com)

Innen 12 Desember 2015.

Svar på alle spørsmålene og gjerne skriv litt om deg selv. Se søknads frist på skjema.



# SØKNAD

Frist 12 desember

## Satsningsteam i Trial for jenter.

Navn:

\_\_\_\_\_

Født dato:

\_\_\_\_\_

Klubb:

\_\_\_\_\_

Hvilken klasse skal du kjøre i 2015.

\_\_\_\_\_

Klasse og beste plassering i 2014

\_\_\_\_\_

Når begynte du å kjøre trial.

\_\_\_\_\_

### Hvilken trial løp skal du kjøre i 2015

- Regionsløp
- Åpne løp
- Norges Cup
- NM Kvinner
- Lag NM
- EM International
- EM Woman
- WC Woman
- TDN
- Nordisk

### Hvilke samlinger planlegger du å delta på

- Team samling
- Regionssamling
- Klubb samling
- Andre samlinger

### Hva / hvor mye trener du

- Trial - antall timer pr. uke
- Utholdenhet - timer pr uke
- Styrke - timer pr uke

### Treningsdagbok/logg

Har du skrevet Treningsdagbok i før??



