

# Trial Satsnings-team for Jenter 2019

## Satsningsteam for jentene.

TTG ble opprettet i 2012.

### Trial Team Girls

Dette teamet har gått over fra et toppidrettsteam til et bredde team fra 2017. En ønsker fortsatt søkere som satser i toppen i Norge og Internasjonalt, men skal også være plass til de som ønsker å bli så gode. Dette skal være et team som en kan samle jenter som kjører på det nasjonale nivået i Norge til treningsamlinger. Er det flere jenter fra det samme området er det mulig å dele opp slik at det blir noen felles samlinger og noen ute i regionene.

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. Det blir ikke så mye oppfølging utenom treningene, så du må ta litt ansvar selv. De som i dag er på landslag har oppfølging der og det vill vi ikke blande inn i dette. Men vi ser nytten å ha dere med, og håper det kan være interessant og være med på de samlingene som ikke krasjer med landslag. Vi håper å få noen faste samlinger i løpet av året, muligens en i utlandet i løpet av året.

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

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



## Innhold

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



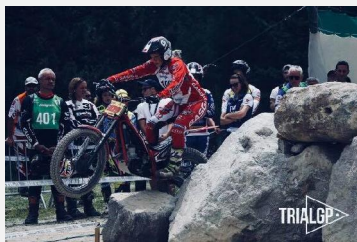


## Team sammensetning

- Teamet har en leder, "Coach", som står ansvarlig for å organisere samlingene, avtale med trenere og være kontaktleddet mot NMF v/ grenkordinator.
- Målsetningen er at teamet skal innholdet ca.8 utøvere, typisk gruppe sammensetning kan være for eksempel:
  - Fire juniorkjørere
  - Fire Elitekjørere.
 Sammensetting i teamet er avhengig av søknadsmassen.

*Hovedmålsetting er å hjelpe utøvere til å trene mer målbevisst.*

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



## 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.
- Du må forplikte deg til å stille opp på alle treningene.
- Du må også ha lyst og mulighet til å kjøre Norges Cup.

## Samlinger i 2019

- Terminlisten blir endelig satt på den første samlingen sammen med teamet. Det er regnet med seks treningshelger, i tillegg til Teambuildings helgen. Samlingene blir fortrinnsvis lagt utenom løps sesong.
- Det er ikke fastsatt en egenandel for 2019, det er avhengig av antall samlinger og opplegg



## 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



## 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.

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.

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

Vidar Christensen  
vara Grenleder  
Gjerstad Trialklubb  
Tlf. 90178874  
e-post: [trialvara@mc.nmfsport.no](mailto:trialvara@mc.nmfsport.no)

**Together we will  
reach the top**

Finn oss på web:

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



## Treningslogg

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.



## *Søknad om opptak til Trialteamet.*

Spørsmål til teamet kan rettes på e-post adresse. [trialvara@mc.nmfsport.no](mailto:trialvara@mc.nmfsport.no)

Innen 25 Februar 2019.

Dere søker med det elektroniske søknadsskjema følg linken: [Søknad skjema](#)

Det er foreløpig ikke gjort avtale med en Coach for teamet.

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









