

# Regionteam Team Øst Trial

## PLANDOKUMENT (revidert okt. 2014, versj. 2)

### Satsningsteam for region

Region Øst viderefører tilbudet til regionens utøvere med satsningsteam.

Satsningsteamets målsetting er å rekruttere unge trialutøvere fra regionen som har lyst til å utvikle seg som kjører og satse på Trial som idrett. Teamet skal være knyttet til Norges

Motorsportsforbunds satsningsteams struktur og inngå i forbundets toppidrettsprosjekt i samarbeide med Motorsportakademiet/Team Norway Trial.

Teamet tilbyr trenerhjelp på høyt nivå, kunnskap om team og ikke minst mulighet til felles trening med regionens beste utøvere.



Forutsetning for å søke er at du som utøver har en vilje til å ofre tid til å trene jevnlig, jobbe målrettet og kunne gi av seg selv i teamet. Videre må foresatte også kunne bidra med det de har mulighet og kunnskap til for å støtte deg som utøver i teamet. Foresatte trenger ingen kunnskap om trial som idrett eller kunnskap om sykkel eller annet, kun vilje til å støtte slik at du som utøver kommer til trening og løp. Alt annet vil teamet eller klubben kunne hjelpe med.

Deltakere i Team øst knyttes til teamet gjennom en avtale med ett to års varighet. Avtalen er skriftlig og omhandler trening, fremmøte og angivelse av målsettinger.

Årsplan skal ha målsetting om min. 6 samlinger.

Skulle du ønske informasjon om Motorsportsforbundets retningslinjer for regionale team se følgende link:

<http://www.motorsportforbundet.no/portal/pls/portal/docs/1/3762055.PDF>

PS! Team Øst Trial fraviker på noen områder dette dokumentet.

# Plandokument Team Øst Trial 2013 – 2016

Team motto: One team, one goal.

## 1 Målsetting for Team Øst Trial

Hovedmålsetting er å hjelpe utøvere til å trene mer målbevisst. Treningsplan for både kortsiktig og mer langsiktig (hele året) målsetting skal utarbeides. Dette kan "treneren" være behjelpelig med. Gjøres i samarbeid med utøver, trener og foresatte

### Regionens mål er:

- Hjelpe frem regionale trialkjørere som ønsker å satse på trial som idrett.
- Initiere økt fokus på trial som idrett i regionens klubber.
- Gi regionale klubber og kjørere veiledning og hjelp i treningsarbeid.
- Motta kunnskap med team Norway og andre ressurser.
- Formidle kunnskap fra utøver til klubb.

## 2 Rekruttering:

Team Øst Trial rekrutterer kjørere fra regionens klubber etter søknad fra klubbene. Teamet har opptak januar / februar hvert år.

### Målformulering.

Utøvere i Team Øst Trial følger hovedintensjonene i kjørereglene for team Norway Trial med noen lempninger. Utøverne setter opp mål for perioden skriftlig. Målene bør settes innen områdene fysikk, mentalt, teknikk, og sosiale ferdigheter.

Eksempel på måter å sette mål på kan være:

- a) Spesifikt (Utvikle styrke i buk for å tåle større slag og motstand, klare 15 stk hengende mage)
- b) Målbart (ta en test, magetesten i TNTs testbatteri)
- c) Ambisiøst (Viktig at de er tilfredsstillende for utøveren og mulig å oppnå, går hånd i hanske med realitet)
- d) Realistisk (Målet må kunne være oppnålig, er det mulig at du klarer å ta de 15stk magehengende.?)
- e) Tidsbestemt når skal du klare dette? November 2011)

Fokuser på prosessmål, for eksempel innlæring av teknikker som å kjøre svinger i forskjellig miljø/terreng, så vil resultatene komme. Utøverne, teamet og ledelsen setter seg også resultatmål for sesongen og videre framover. Vi kan sette opp hovedmål og delmål. Hovedmål(Norgesmester i 2016) som kan være et drømmemål. Delmål (Best i region 2012)

#### 4 **Virkemidler for å nå målene**

- Det tilrettelegges slik at de beste utøverne kan nå regionens målsetning.
- Med topper og profiler blir det lettere å drive rekruttering og breddeutvikling i regionens klubber.

Det tilrettelegges for:

- Oppfølging av utøvere gjennom teknisk, taktisk, mental og fysisk trening.
- Støtte til treningsamlinger.
- Profesjonell administrativ oppfølging.
- Utøvere må gjennom forpliktelser og oppsatt mål for å være i teamet.
- Noe individuell oppfølging av hovedtrener utenom samlingene.

Støtteapparatet rundt kjørerne, i form av foreldre trener, mekaniker og andre gjøres felles for deltakerne i teamet dersom mulig.

#### 5 **Oppgaver for utøvere og trenere**

##### ***Hovedtrener***

Har som oppgave å følge opp utøverne teknisk under samlinger og komme med arbeidsoppgaver for videre utvikling. Styrer den fysiske delen med treningsdagbok, treningsprogrammer og ernæring samt jobber fra og med 2015 med mental trening også. Jobber med mål til utøverne. Treningsdagbøker og utøvere skal følges opp minimum en gang pr. måned og det skal gis tilbakemelding. Bestemme hvem som skal inkluderes og ekskluderes i teamet i samråd med regionskontakt og foreldrekontakt. Har også ansvar for det sportslige opplegget for samlingene.

##### ***Foreldrekontakt***

Samarbeide med trener om terminlister. Alle administrative oppgaver. Hjelper også til med analyser i praksis feltet. Sørger for kontakt og dialog mellom trener, foreldre og regionsstyret. Lager halvårs/årsrapport iht frister satt av NMF Region Øst i samarbeid med trener. (Se egen instruks, tilgjengelig hos regionsstyret)

***Utøvere:***

Skrive treningsdagbok, jobbe med oppsatt mål, følge treningsplaner og gitte arbeidsoppgaver fra trenerteamet. Er med på å bestemme og komme med kommentarer til treningsopplegget og annet. Utøvere har selv ansvar for å melde seg på løp, og ordne lisens som de må ha, for å delta på nasjonale og eventuelt internasjonale løp. Utøvere er også pliktig til å bidra til utvikling og planer for teamet.

***Foresatte:***

Ved søknad om opptak i team øst Trial vil foresatte for kjørere under 16 år være tilstede ved intervjuer og opptakstester. Foresattes medvirkning er en forutsetning for opptak og vil være et av vurderingskriteriene som legges til grunn ved søknad. (NB! Kriteriet går på vilje)

***Regionskontakt/Region:***

Sørger for budsjett og bistand, info og samarbeid med Motorsportakademiet/Team Norway og andre ressurser.

NMF Region Øst setter budsjetttrammen for teamet. Egenandel fra utøvere og evt. tilleggsoverføringer kommer i tillegg til oppsatt budsjett.