

KURSPLAN
TRENER 1 BOWLING
TRENERLØYPA



Innhold

Forord.....	3
Mål	3
Innhold	3
Vurdering og eksamen	4
Pensum.....	5
Ansvar for kurs og gjennomføring.....	5
Krav for opptak.....	5
Registrering av kurs i SportsAdmin.....	5
MODULER.....	6
Aktivitetslederkurs (Modul 1-4)	6
Modul 1 Treningslære (3t)	6
Modul 2 Regelkunnskap (3t)	6
Modul 3 Trenerskap (4t)	7
Modul 4 Utstyr og slippeteknikk (6t)	7
E-læring/forarbeid (modul 5-10).....	7
Modul 5 Aldersrelatert trening (2t).....	8
Modul 6 Idrett for funksjonshemmede (2t).....	8
Modul 7 Idrett uten skader (2t)	8
Modul 8 Trenerrollen (4t)	9
Modul 9 Barneidrettens verdigrunnlag (2t)	9
Modul 10 Førstehjelp (1t)	10
Kurshelg Trener 1 (Modul 11-16).....	10
Modul 11 Utstyrlære 1 (3t).....	10
Modul 12 Utstyrlære (3t).....	10
Modul 13 Spillesoner/siktemerker (2t)	11
Modul 14 Mental trening 1 (4t).....	11
Modul 15 Spilleteknikker (6t).....	11
Modul 16 Presisjonsidrett (3t)	11

Forord

Trener 1 bowling skal gi en innføring i grunnleggende tekniske bowlingferdigheter, og hvordan man som trener kan skape rammer for et godt miljø i egen klubb. Kurset skal også gi grunnlag for høyere kurs i trenerløypen til Norges Bowlingforbund.

Trener 1 kurset er et nyttig grunnlag for trenere og ledere som tilrettelegger for bowlingaktivitet for barn og ungdom. Trenerrollen på nivå 1 skal sees på som en miljøskaper og en tilrettelegger for unge, ferske utøvere for å motivere disse til å treffe nye venner i våre miljøer.

Kurset følger Kursplan Trener 1 Trenerløypa Bowling og Kompendiet Trener 1 Trenerløypa Bowling utarbeidet av Ulf Hämnäs og Karl-Fredrik Velle.

Mål

Hovedmål Aktivitetslederkurs Bowling (modul 1-4)

En autorisert aktivitetsleder skal være i stand til å planlegge, gjennomføre og evaluere nybegynnere opplæring av barn/ungdom og voksne bowlere.

En aktivitetsleder i bowling skal være i stand til å følge opp barn/ungdom/voksne til et minimumsnivå som tilsvarer nybegynner.

Hovedmål Trener 1 Bowling

En autorisert Trener 1 skal kunne gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter. Treneren skal kunne utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøverne på begynnernivå og å ivareta utøverens behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

En autorisert Trener 1 skal kunne drive strukturert oppfølging av bowlere med fokus på mestring og utvikling. Treneren skal være i stand til å følge opp en bowler på barn/ungdomsnivå og videreutvikle bowlerens kunnskap om bowling.

Innhold

Trener 1 bowling er et kurs i 4 deler, og er det første trinnet i trenerløypa. Kurset består av 16 moduler på totalt 48 timer. En kurstime varer i 45 minutter.

Del 1: Aktivitetslederkurs (4 moduler)

Del 2: E-læring/forarbeid (5 moduler)

Del 3: Kurshelg (6 moduler)

Del 4: Praksis

Del 1: **Aktivitetslederkurs** (15 timer) kjøres lokalt/regionalt, og er rettet mot alle som ønsker en grunnleggende innføring i bowlingidretten. Kurset er et frittstående kurs som passer for trenere, foreldre, utøvere, tidligere utøvere og andre som aktiviserer/ønsker å aktivisere barn med bowling. Kurset er også nyttig for foreldre som ønsker å få et nærmere innblikk i barnas aktivitet.

Modul 1	Treningslære	(NBF) teori/praksis	3 timer
Modul 2	Regelkunnskap	(NBF) teori	2 timer
Modul 3	Trenerskap	(NBF) teori/praksis	4 timer
Modul 4	Utstyr og slippeteknikk	(NBF) teori/praksis	6 timer

Del 2: **E-læring/forarbeid** (12 timer) gjennomføres av kursdeltakeren selv.

Modul 5	Aldersrelatert trening	(NIF) teori/e-læring	2 timer
Modul 6	Idrett for funksjonshemmede	(NIF) teori/e-læring	2 timer
Modul 7	Idrett uten skader	(NIF) teori/e-læring	2 timer
Modul 8	Trenerrollen	(NIF) teori/e-læring	4 timer
Modul 9	Barneidrettens verdigrunnlag	(NIF) teori/e-læring	2 timer
Modul 10	Førstehjelp	(NIF) teori/e-læring	1 time

Del 3: **Kurshelg** (21 timer) gjennomføres sentralt av NBF.

Alle moduler i Del 1 skal være gjennomført før opptak til Trener 1 utdanningen (Del 2-4).

Alle moduler i Del 2 (modul 5-10) må være bestått før kurshelgen.

Modul 11	Utstyrslære 1	(NBF) teori	3 timer
Modul 12	Utstyrslære 2	(NBF) teori	3 timer
Modul 13	Spillesoner/siktmerker	(NBF) teori	2 timer
Modul 14	Mental Trening 1	(NBF) teori	4 timer
Modul 15	Spilleteknikker	(NBF) teori/praksis	6 timer
Modul 16	Presisjonsidrett	(NBF) teori	3 timer

Del 4: **Praksis** (45 timer) gjennomføres av kursdeltaker etter endt kurshelg. Kursdeltakerne må sende inn erfaringsskriv og timeoversikt på timer benyttet til praksis. Godkjent praksis er all planlegging, gjennomføring og evaluering av nybegynnerkurs, opplæring/oppfølging av aktivitetsledere, bowlinginstruksjon o.l., oppfølging av spillere i klubb/krets og annen form for instruksjon av ferske utøvere. Minimum 25 timer av praksisen må være knyttet til aktivitet på nybegynnernivå i egen klubb. Egentrening regnes ikke som godkjent praksis.

For å bli godkjent Trener 1 må minst 80 % av kurset være gjennomført.

Vurdering og eksamen

Aktivitetslederkurs godkjennes av kursholder, og aktivitetsledere får tildelt kursbevis (diplom).

Kursdeltakere må sende inn, eller fremvise kursbevis for gjennomført e-læring.

Deltakere på kurshelg godkjennes av hovedinstruktør.

Kursbevis (diplom) og Trener 1 skjorte sendes ut av NBF til trenere så fort alle moduler og praksis er godkjent av hovedinstruktør.

Pensum

All litteratur kan lastes ned fra www.bowling.no

Pensum aktivitetslederkurs (modul 1-4)

«Aktivitetsleder Bowling»

I tillegg benyttes NBF regelverk

Pensum til kurshelg (modul 11-16)

«Kompendiet Trener 1 Trenerløypa Bowling»

«Introduksjon av mental trening for nybegynnere»

Anbefalt tilleggslitteratur: Barneidrettstreneren (Norges Idrettsforbund; Akilles 2012)

Ansvar for kurs og gjennomføring

Norges Bowlingforbund har ansvar for kurs og gjennomføring av disse.

Kursinstruktører **Aktivitetslederkurs** (modul 1-4)

	Godkjent instruktør	Alternativ kompetanse som kan godkjennes
Modul 1	Trener 1 Bowling	Fysioterapeut, idrettsstudent, PT eller liknende
Modul 2	Trener 1 Bowling /TULIK	
Modul 3	Trener 1 Bowling	Alternativ kompetanse på trenerrollen i barne/ungdomsidretten
Modul 4		

Kursinstruktører **Kurshelg** (modul 11-16).

Hovedinstruktører skal minimum være autorisert Trener 2 Bowling.

Modul 14 og 16 kan ledes av kursinstruktører med annen kompetanse på rettet mot innholdet i disse modulene.

Krav for opptak

Nedre aldersgrense for **aktivitetslederkurs** er 15 år.

Nedre aldersgrense for opptak til **Trener 1 kurshelg** er 16 år.

For å delta på **trener 1 kurshelg** må man ha godkjent **aktivitetslederkurs**.

Det er ikke satt andre krav til opptak kurset.

Registrering av kurs i SportsAdmin

Norges Bowlingforbund benytter seg av SportsAdmin til kursregistrering.

MODULER

Aktivitetslederkurs (Modul 1-4)

En **autorisert aktivitetsleder** skal være i stand til å planlegge, gjennomføre og evaluere nybegynneropplæring av barn/ungdom og voksne bowlere.

En aktivitetsleder i bowling skal være i stand til å følge opp barn/ungdom/voksne til et minimumsnivå som tilsvarer nybegynner.

Eksempel på gjennomføring av **aktivitetslederkurs**:

Alternativ 1:

Lørdag 10-16 (modul 1-3)

Søndag 10-16 (modul 4)

Alternativ 2:

2 kvelder (4 timer) + lørdag eller søndag (6 timer)

Kveld 1: Modul 1 og 2

Kveld 2: Modul 3

Kveld 3: Modul 4

Modul 1 Treningslære (3t)

Modulen treningslære er en del av **aktivitetslederkurs** bowling.

Mål

- Kjenne betydningen av basisbegreper innfor fysisk trening.
- Kjenne til viktigheten av oppvarming og skadeforebyggende trening for bowlingspillere.
- Kjenne til hvilke muskelgrupper som er de viktigste for en bowlingspiller og kunne finne frem til et utvalg gode og varierte øvelser som kan benyttes på trening.

Gjennomføring

3 timer teori og praksis.

Modul 2 Regelkunnskap (3t)

Modulen regelkunnskap er en del av **aktivitetslederkurs** bowling.

Mål

- Kjenne til de ulike klasser og konkurranseregler i norsk bowling med spesielt fokus på utstyr, antrekk og spilleregler.
- Kjenne til de viktigste reglene som omhandler banes mål og merker, og kunne finne dette i regelverket.
- Kjenne til kulekunnskap og kjeglens mål og vekt og korrekt føring av scorekort/spilleskjema.
- Vite hvordan man oppfører seg på trening og på stevner.

Gjennomføring

3 timer teori og gruppearbeid.

Den siste delen av modulen benyttes til at deltakerne i grupper løser oppgaver ved å selv slå opp i regelverket.

Modul 3 Trenerskap (4t)

Modulen trenerskap er en del av **aktivitetslederkurs** bowling.

Mål

- Kjenne til hva som ligger i begrepet trener og idrettsleder.
- Kjenne til Norges Bowlingforbund sitt utdanningstilbud.
- Kjenne til tilbudet til ungdommer som gis gjennom Norges Bowlingforbund.
- Kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser for barne- og ungdomsidrett.
- Kjenne til de viktigste pedagogiske prinsippene som er viktig når man skal drive idrettsaktivitet med barn og unge.
- Kjenne basisbegreper innenfor mental trening.

Gjennomføring

4 timer teori og gruppearbeid.

Modul 4 Utstyr og slippeteknikk (6t)

Modulen utstyr og slippeteknikk er en del av **aktivitetslederkurs** bowling.

Mål

- Kunne korrekt startposisjon og fotplassering.
- Kunne enkel pendel – svingeteknikk.
- Kunne korrekt løfteteknikk og kulegrep
- Kunne lære bort korrekt kroppsstilling startposisjon og fotplassering.
- Kunne lære enkel pendel – svingeteknikk.
- Kunne lære bort korrekt løfteteknikk og kulegrep.
- Kjenne til begrepet GNILWOB
- Vite hvordan man oppfører seg på trening og på stevner.

Gjennomføring

6 timer teori og praksis.

E-læring/forarbeid (modul 5-10)

Forarbeidet til **Kurshelg Trener 1** bowling består av 6 moduler og gjennomføres av kursdeltakeren på egenhånd før kurshelgen.

E-læringen leveres av NIF (kurs.idrett.no).

Deltakere må selv dokumentere at forarbeidet er gjennomført. Dette gjøres ved å sende kursbevis til Norges Bowlingforbund (PDF), eller å ta med utskrift av kursbeviset til kurshelgen.

Modul 5 Aldersrelatert trening (2t)

Hovedmål

Målet med e-læringsmodulen er å gi deltageren en innføring i forventninger til trenerrollen og kjennskap til hva som bør vektlegges for å utøve godt trenerskap mot utøveren, foreldre og klubben.

Delmål

- Vite hvilke forventninger som stilles til en trener i henhold til ansvar og oppgaver.
- Vite hva en rollemodell er og hvordan skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere, foreldre.
- Vite hva som skaper gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima.
- Kjenne til organisasjonsoppbyggingen og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har i norsk idrett.
- Kjenne til hva slags ansvar styret i idrettslaget har overfor trenere.
- Kjenne til idrettens viktigste retningslinjer.
- Gjøre rede for trenerens ansvar og oppgaver i idrettslaget.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til foreldre.
- Vite hva et idrettslag er og hva som styrer idrettslagets virksomhet.
- Være bevisst på egen trenerrolle og trenerpraksis, samt egen væremåte og atferd.

Gjennomføring

2 timer e-læring.

Modul 6 Idrett for funksjonshemmede (2t)

Mål

- Vite hvorfor utøvere med en funksjonshemning skal være en del av ordinær idrett.
- Kunne forskjellige funksjonshemninger.
- Vite hvordan ta i mot en utøver med en funksjonshemning til en treningsgruppe og hvordan best å integrere.
- Kunne ulike måter å tilrettelegge generell aktivitet.
- Kunne utføre enkel tilrettelegging av aktivitet for ulike grupper funksjonshemmede.
- Vite hvordan idrett for funksjonshemmede har utviklet seg til hva det er i dag.
- Vite hvordan idrett for funksjonshemmede er organisert i Norge (integreringsprosessen).
- Vite om hjelpe- og støtteordninger.
- Vite hvordan gå frem for å rekruttere utøvere med en funksjonshemning.
- Kunne reflektere over trenerens rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til idrett for funksjonshemmede.

Denne basismodulen skal også gi deg kjennskap til muligheter for videreutdanning på området idrett for funksjonshemmede.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Modul 7 Idrett uten skader (2t)

Hovedmål

- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging av idrettsskader.

- Kjenne til prinsippene for akuttbehandling av de vanligste skadetyperne i idrett.

Delmål

- Kjenne forskjellen mellom akutte skader og belastningsskader.
- Kjenne til de mest hyppige skadene (ankelovertråkk, kneskade, lårhøne, lårstrekk, og ulike belastningsskader) og vite hvordan disse kan unngås og behandles.
- Kjenne årsakene til de vanligste skadetyperne.
- Lære å tilrettelegge for god og variert oppvarming med lekorienterte elementer innen balanse, koordinasjon, spenst og styrke.
- Kunne utføre en god og variert oppvarmingsaktivitet for ulike grupper barn og unge.
- Kunne velge passende oppvarmingsøvelser for å kunne forebygge utvalgte idrettsskader.
- Forstå PRICE-prinsippet og kunne behandle en akutt idrettsskade etter dette.
- Kunne reflektere over sin rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til god oppvarming og skadeforebyggende arbeid.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Modul 8 Trenerrollen (4t)

Hovedmål

Målet med e-læringsmodulen er å gi deltageren en innføring i forventninger til trenerrollen og kjennskap til hva som bør vektlegges for å utøve godt trenerskap mot utøveren, foreldre og klubben.

Delmål

- Vite hvilke forventninger som stilles til en trener i henhold til ansvar og oppgaver.
- Vite hva en rollemodell er og hvordan skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere, foreldre.
- Vite hva som skaper gode betingelser for læring gjennom et godt læringsklima.
- Kjenne til organisasjonsoppbyggingen og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har i norsk idrett.
- Kjenne til hva slags ansvar styret i idrettslaget har overfor trenere.
- Kjenne til idrettens viktigste retningslinjer.
- Kunne gjøre rede for trenerens ansvar og oppgaver i idrettslaget.
- Vite hvilket ansvar og oppgaver du har som trener i forhold til foreldre.
- Vite hva et idrettslag er og hva som styrer idrettslagets virksomhet.
- Være bevisst på egen trenerrolle og trenerpraksis, samt egen væremåte og atferd.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Modul 9 Barneidrettens verdigrunnlag (2t)

Hovedmål

Ha kjennskap til og følge opp Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett.

Delmål

- Kjenne den norske idrettsmodellens viktigste retningslinjer.

- Kunne målet med idrett for barn.
- Vite hvorfor Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett er vedtatt i norsk idrett.
- Kjenne til innholdet i Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett og vite hvordan disse omsettes til handlinger og praktisk aktivitet.
- Skal ha en forståelse av hvordan aktivitet for barn skal tilrettelegges slik at idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett blir etterlevd i praksis.
- Skal vite hvordan du som trener skal tilrettelegge aktiviteten slik at Idrettens barnerettigheter blir overholdt/oppfylt.
- Skal kunne reflektere over trenerens rolle i tilrettelegging av aktivitet for barn.
- Skal vite at idrett for barn er et mål i seg selv og ikke et middel for å oppnå Olympiske medaljer.

Gjennomføring

1,5 timer e-læring.

Modul 10 Førstehjelp (1t)

Mål

Kunne gi grunnleggende hjerte og lungeredning.

Gjennomføring

1 time teori og praksis.

Deltakerne tilsendes pakken "MiniAnne".

Pakken består av en introduksjons-DVD og en personlig, oppblåsbar treningsdukke med innebygget klikklyd som høres når brystkassen er tilstrekkelig komprimert.

Kurshelg Trener 1 (Modul 11-16)

En autorisert Trener 1 skal kunne gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter. Treneren skal kunne utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøverne på begynnernivå og å ivareta utøverens behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

En autorisert Trener 1 skal kunne drive strukturert oppfølging av bowlere med fokus på mestring og utvikling. Treneren skal være i stand til å følge opp en bowler på barn/ungdomsnivå og videreutvikle bowlerens kunnskap om bowling.

Modul 11 Utstyrslære 1 (3t)

Mål

- Kunne kontrollere greplengde.
- Være i stand til å justere og tilpasse grepp.
- Være i stand til å definere ulike hånd og ledd typer.
- Være i stand til å rekommandere kulevekt og type.
- Kunne basis vedlikehold for ulike kuletyper.
- Være i stand til å rekommandere korrekte sko.

Gjennomføring

3 timer teori og praktisk gruppearbeid

Modul 12 Utstyrslære (3t)

Mål

- Kunne forklare ulike banetyper
- Kunne forklare basic banebehandling
- Kunne forklare basic kjegleforskjeller
- Kunne forklare kulens 3 faser på banene

Gjennomføring

3 timer teori og praktisk gruppearbeid

Modul 13 Spillesoner/siktemerker (2t)

Mål

- Kunne forklare de 3 grunnleggende spillsonene
- Kunne forklare forskjellige siktehjelpemidler som finnes i banen og hos ulike baneprodusenter

Gjennomføring

2 timer teori og praktisk gruppearbeid

Modul 14 Mental trening 1 (4t)

Mål

- Kjenne til noen mentale basisteknikker.
- Vite hvordan man kan introdusere mental trening for nybegynnere.
- Vite hvordan man kan implementere mental trening i treningsøkten.

Gjennomføring 4 timer teori.

Modul 15 Spilleteknikker (6t)

Mål

- Kunne forklare ulike startposisjoner
- Kunne forklare ulike spilleteknikker
- Kunne basic forflytningstieknikker
- Kunne basic slippeteknikker
- Kunne forklare forskjellen mellom ulike størrelser på spillere, svake og sterke.

Gjennomføring

6 timer teori og praktisk gruppearbeid

Modul 16 Presisjonsidrett (3t)

Mål

- Kjenne til egenarten og mangfoldet innenfor presisjonsidretter med fokus på likhetstrekk.
- Kjenne til viktigheten av teknisk trening i disse idrettene.
- Kjenne til grunnleggende arbeidskravsanalyse.

Gjennomføring

3 timer teori og gruppearbeid.