



## Norges Bowlingforbund inviterer til Trener 2 Trenerløypa Bowlingkurs

Norges Bowlingforbund inviterer trenere som har gjennomført Trener 1 Trenerløypa Bowling eller resertifisering Trener 1 Trenerløypa til Trener 2 Trenerløypa 2 Bowlingkurs.

Trener 2 Trenerløypa har to kurshelger. Begge helger må gjennomføres for å få godkjent kurset.

### **Kurshelg 1 gjennomføres 20. – 22. mai på Thon Hotel Oslo Airport**

Kurshelg 1 Trener 2 Trenerløypa er «presisjonsidrettshelgen». Her samarbeider NBF med Biljard, Bueskyting, Curling og Skyting. Temaene under Kurshelg 1 er utarbeidet etter følgende målsetting:

*En autorisert Trener 2 skal være i stand til å organisere treningsopplegget for utøvere i egen klubb. Treneren skal være i stand til å planlegge og iverksette tilpassede treningsopplegg for utøvere i egen klubb i samarbeid med utøvere, andre trenere i klubben og klubbens ledelse.*

### **Kurshelg 2 er gjennomføres 26. – 28. august i Oslo**

Kurshelg 2 Trener 2 er bowlingspesifikt og er utarbeidet etter følgende målsetting:

*En autorisert Trener 2 skal ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta bowlingspillerens behov i et trygt, sosialt og spennende miljø. Treneren skal kunne utvikle fysiske, psykiske, taktiske og tekniske egenskaper for bowlingspillere på klubb og krets nivå med fokus på utøvere og utvikling.*

### **Trener 2 Trenerløypa Bowling har følgende målsetting**

*Trener 2 Bowling er andre nivå i trenerløypa for bowlingtrenere. Fokus er fortsatt på deltakelse, men på dette nivå blir utvikling viktigere. Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det tilkommer også nye moment. Trener 2 er for trenere som ønsker å utvikle seg selv og utøverne videre. Idrettsfaglig er treningsprosessen sentral på Trener 2. Trener 1 og Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav på klubbnivå. Trener 2 skal også gi grunnlag for høyere kurs i trenerløypa til Norges Bowlingforbund.*

### **Egenandel**

Egenandel dekker kursmaterieell, alle måltider og overnatting i enkeltrom for begge kurshelger. Egenandel er kr 3500,-. Deltakere som reiser med fly t/r Oslo begge kurshelger får redusert egenandel med kr 500,-. Deltakere som bor hjemme får redusert egenandel med kr. 500,-.

NBF oppfordrer klubber og kretser til å støtte sine trenere.

### **Påmelding**

Påmelding gjøres til Utdanningskonsulent Karl-Fredrik Velle på [karl-fredrik.velle@nif.idrett.no](mailto:karl-fredrik.velle@nif.idrett.no) innen 20. mars.

*Se side 2 for innhold og omfang*



## Innhold og omfang

Trener 2 bowling er et kurs i 5 deler, og er det andre trinnet i trenerløypa.

Kurset består av 13 moduler og sammen med praksisoppgave utgjøre dette totalt 75 timer.

En kurstime varer i 45 minutter.

### Del 1: E-læring/forarbeid (3 moduler)

Modul 1	Spiseforstyrrelser	(NIF) teori/e-læring	2 timer
Modul 2	Idretternæring	(NIF) teori/e-læring	3 timer
Modul 3	Aldersrelatert trening 2	(NIF) teori/e-læring	2 timer

### Del 2: Kurshelg 1: Presisjonsidrett (5 moduler)

Alle moduler i Del 1 må være gjennomført før deltakelse på kurshelg 1.

Modul 4	Anatomi og skadeforebygging	(PRES) teori/case	6 timer
Modul 5	Ernæring	(PRES) teori	2 timer
Modul 6	Trenerrollen i ungdomsidrett	(PRES) teori/praksis	4 timer
Modul 7	Mental trening 2	(PRES) teori/praksis	8 timer
Modul 8	Treningsplanlegging	(PRES) teori/praksis	4 timer

### Del 3: Kurshelg 2: Bowling (3 moduler)

Alle moduler i Del 2 må være gjennomført før deltakelse på kurshelg 2.

Modul 9	Utstyrslære 3	(NBF) teori/praksis	4 timer
Modul 10	Bowlingtreneren/Spillteknikk	(NBF) teori/praksis	8 timer
Modul 11	Analyseverktøy	(NBF) teori/praksis	2 timer
Modul 12	Koordinativeferdigheter	(NBF) teori/praksis	4 timer
Modul 13	Kulebevegelse	(NBF) teori/praksis	6 timer

Del 4: Praksisoppgave (20 timer) gjennomføres som en del av de oppgitte 75 timene av kurset. Oppgaven skal omhandle temaer gjennomgått under begge kurshelger. Oppgaven utleveres etter endt kurshelg 2.

Del 5: Praksis (75 timer) gjennomføres av kursdeltaker etter endt kurshelg 1. Praksisen må gjennomføres innen 12 måneder etter kurshelg 1. Kursdeltakerne må sende inn erfaringskriv og timeoversikt på timer benyttet til praksis. Godkjent praksis er all planlegging, gjennomføring og evaluering av trening og oppfølging av bowlere i klubb/krets og annen form for instruksjon av utøvere. Opplæring/oppfølging og kursing av aktivitetsledere og trenere med Trener 1 kompetanse godkjennes også. Minimum 35 timer av praksisen må være knyttet til aktivitet i egen klubb (tilpasninger kan avtales med Norges Bowlingforbund). Egentrening regnes ikke som godkjent praksis.