



Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master

macron

Sportslig plan bowling

Norges Bowlingforbund





Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master





Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master

macron

Innholdsfortegnelse

NORGES BOWLINGFORBUND	1
NOTATER:	2
HVORFOR EN SPORTSLIG PLAN?	5
HVEM KAN BRUKE EN SPORTSPLAN?	7
STYRET OG ADMINISTRASJONEN	7
TRENEREN	7
KLUBBEN	7
SPILLEREN	7
FORELDRE/FORESATTE	7
BAKGRUNN FOR EN SPORTSLIG PLAN	8
VÅRE LØFTER	9
VI SKAL TILBY MILJØ, TRYGGHET OG MESTRING	9
VI SKAL TILPASSE, INSPIRERE OG ANSVARLIGGJØRE	9
VI SKAL GI BOWLERNE ET TILBUD «LIVET UT»	9
«LIVET SOM AKTIV» OG «AKTIV FOR LIVET»	10
NBFS MESTRINGSKULTUR	12
SPORTSLIGE UTVIKLINGSMÅL 2019-2023	13
ARBEIDSKRAV BOWLING	13
KAPASITETSANALYSE BOWLING	14
JUNIOR OG UNGDOM	15
DAMENE	16
HERRENE	16
GENERELT	17
KOMMUNIKASJON, PLANLEGGING OG OPPFØLGING	17
<i>Kommunikasjon</i>	17
<i>Planlegging</i>	17
<i>Oppfølging</i>	18
TRENERUTVIKLING – KOMPETANSEHEVING I MILJØET	19
<i>Trenerutvikling</i>	19
<i>Lederutvikling</i>	20
LIGA, LANDSLIGA OG KONKURRANSER	21
LIGA OG LANDSLIGA	21
KONKURRANSER – TURNERINGSVIRKSOMHET	21
REKRUTTERING	23
LTAD – UTVIKLINGSMODELL FOR IDRETTE	24



Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master



Notater:



Hvorfor en sportslig plan?

En sportslig plan skal med spilleren i sentrum bidra til en kontinuerlig utvikling av norsk bowling. Det gjelder spillere, trener, klubber, kretser og organisasjonen som helhet.

Med en sportslig plan ønsker vi å øke aktiviteten i klubbene og kretsene.

Vi ønsker at bowlingklubben skal bli et naturlig samlingspunkt for barn, unge og eldre i et godt sosialt miljø hvor det finns rom for utvikling både for den individuelle spilleren og gruppen.

Og dette uten at det går utover en av bowlingens sterkeste særegenskaper, den inkluderende og sosiale evnen til å la alle være med!

Bowling som idrett har en fantastisk egenskap hvor alle aldrer og nivåer av utøvere kan møtes på en unik og inkluderende arena samtidig. Og denne egenskapen må være bowlingforbundets grunnleggende plattform for idrettens utvikling.

Et av hovedmålene er fler og bedre spillere i sunne klubber og kretser hvor virksomheten reflekterer det moderne samfunn. Vi mener at både aldersrelatert og nivårelatert trening og aktivitet bidrar til økt mestring og idrettens evne til å vokse. Når trening, øvelser, aktivitet og konkurranser blir tilpasset både alder og ferdighetsnivåer kan det skape store muligheter for bowlingen som både aktivitet og toppidrett til å vokse raskt.

Bowling som idrett har gjennomgått større forendringer enn bowlingen som aktivitet over de siste par tiårene. Den raske materiellutviklingen har skapt tøffere og helt andre krav på den moderne spilleren enn hva vi har erfart tidligere. Disse moderne kravene på bowlingspilleren er noe som har skapt vanskeligheter for de fleste klubber og kretser. Mangelen på kunnskap om hvordan man skal håndtere denne store og raske utviklingen har påvirket idretten bowling på en meget smertefull måte gjennom en nedadgående trend i medlemstall og aktivitet.

Trangen for kunnskap, og søket deretter, er større enn noen gang og for å kunne bli en elitespiller kreves det ikke bare gode teoretiske kunnskaper i bowling, en sterk fysisk kropp og et mentalt ferdighetsnivå som er høyere og meget sterkere enn tidligere men også i tillegg en god planlegging med tydelige mål. Eliteidrettere, uansett idrett, må ha et miljø som skaper muligheter for suksess, et suksessmiljø som utfordrer, motiverer og støtter utøveren, rundt seg for å kunne lykkes.

Dagens informasjonssamfunn gjør tilgang til kunnskap, synspunkter og spekulative fakta mer tilgjengelige, og mye enklere tilgjengelige, enn noen gang. Og dette stiller helt nye krav på miljøet kring sporten på å holde seg oppdatert. Og her har ikke miljøet lyktes følge med i den raske utviklingen. Og når utøverne ikke lenger får svar, eller den støtte som trengs, fra miljøet rundt seg er det meget enkelt å begynne prioritere sin tid annerledes.

Samtidig som bowlingen som eliteidrett har utviklet seg raskt, med nye krav, har bowling som aktivitet også endret seg. I det moderne samfunnet så har menneskets behov og forventninger på aktiviteter endret seg. Kravene og forventningene overfor aktiviteter, som for eksempel Bowling, har endret seg som en konsekvens av dette.

Forventninger om kortere, raskere og enklere former for konkurranse hvor det er enklere å



Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master

macron

starte om, som i mange videospill, blandes med forventninger om å være i et moderne og oppfriskende miljø stiller store krav på de eksisterende bowlinganleggene. Med betoning på implementering av det sosiale momentet har bransjen klart å vokse på en fantastisk måte og det er fler besøkere per bane og år enn noen gang.

Dessverre har ikke breddeaktiviteten kunnet utvikle seg med tiden og våre klubber og kretser har i dag store vanskeligheter med rekruttering av nye medlemmer.

Det er ikke vanskelig å skjønne at vanskelighetene som Norsk Bowling erfarer om dagen er sterkt grundet i mangelen på tilpasningsevne og kunnskap om, og til, de moderne kraven som dagens moderne menneske har på enhver aktivitet og opplevelse i dag. Samfunnet har endret seg raskt og stiller helt nye krav på vår idrett.

Og i en tid hvor behovet for ildsjeler er større enn noen gang setter en av vår idretts største egenskaper, at vi kan være aktive opp i høy alder, store kjepper i hjulene for utvikling av både eliteidretten og breddeidretten!

Veteranidretten vokser seg større og sterkere for hvert år, og heri ligger det utfordringer for bowlingmiljøet til å gjennomføre de endringer som kreves uten å miste denne store massen.

Bowling står i likhet med andre idretter overfor en rekke utfordringer. Økt inaktivitet blant barn og unge gjør at den generelle helsen blir dårligere. Et krevende arbeidsliv setter mange mennesker i tidsklemma. Likevel har vi stor tro på at trenden kan snus og vil gjennom denne planen tydeliggjøre hvilke forandringer som vi mener må til.

Spillere, klubber og kretser oppfordres til å ta ansvar. Sportsplanen preges av stor frihet og individuell tenking. Med disse egenskapene vil selv de som ikke når toppen ta med seg solide verdier fra et trygt, inkluderende, morsomt og spennende utviklingsmiljø. Et miljø som tenker større enn verdensstjerner og resultater. Et miljø som fokuserer på mestring i et sosialt miljø hvor alle føler seg ivaretatt.

Velkommen i klubben. Velkommen, enten du vil bli best i verden eller spille for moro skyld.



Hvem kan bruke en sportsplan?

Styret og administrasjonen.

I en aldersrelatert og nivårelatert trening vil det være ledernes hovedoppgave å legge til rette for trenerne, gi dem best mulig forutsetning å jobbe etter. Oppgaven handler fremfor alt om å se på de ytre forutsetningene på de forskjellige nivåene og trinnene. I *Livet som aktiv* og *Aktiv for livet* handler det i enda større grad om tilrettelegging for den store gruppen bowlere som tradisjonelt sett ikke benytter trenere regelmessig eller har som mål om å vinne store turneringer. Vi vet at det er mange som faller fra for at de ikke blir ivaretatt og får utviklet seg nokk til å ha glede av sporten. Denne planen har et ønske om å endre dette.

Treneren.

Den sportslige planen er ikke et treningsprogram, det må treneren selv lage. Men planen synliggjør hva som skal prioriteres på de forskjellige utviklingsnivåene, hvilke ytre forutsetninger som må finnes, hvordan vi bør trene og hvilke resultater som forventes.

For de yngste handler det om å etablere et 100 % mestringsorientert miljø, og lede treningene på en inspirerende og morsom måte. I starten skal resultatene i hovedsak være et hjelpemiddel for treneren og gi en pekepinn på gruppen/spillerens utvikling.

Fra og med 13 års alder skal prestasjon forsiktig introduseres. Mål og resultater vektlegges mer men treningsmiljøet skal fortsatt være mestringsorientert. Resultatet er bare en konsekvens av arbeidet som legges ned.

Klubben.

I sportsplanen finner klubben den informasjon som klubben trenger for å skape et utviklende miljø for utvikling uansett hvilket nivå som klubben ønsker å finnes på. Når klubbene utvikler sin egen sportsplan blir det meget enklere for dem å legge seg på riktig nivå i henhold til hensikter og struktur som man har et ønske om å være på.

Spilleren.

Spilleren kan gå in på et passende nivå og studere de ønskede krav. *Hvordan ser min bowling ut i henhold til de forskjellige nivåene? Hva trenger jeg å forbedre? Hva må jeg utvikle for å nå min målsetting?* Treningsmåtene forteller hvordan spilleren bør jobbe. Beskrivelsene på tidligere nivåer er en fin rettesnor for å sjekke om man har fått med seg det grunnleggende.

Foreldre/Foresatte.

Med denne planen vil foreldre kunne danne seg et bilde av hva vi prioriterer under treningsarbeidet, hvordan vi ønsker at aktiviteten skal foregå og hva vi ønsker å oppnå. Foreldre vil også kunne få en klar ide om hvordan man best støtter sine barn i deres utvikling i bowlingmiljøet.



Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master

macron

Bakgrunn for en sportslig plan.

Bowlingforbundets sportslige plan skal bidra til å skape en felles forståelse for målene og hvordan klubber, kretser, trenere, utøvere og forbundet sentralt arbeider for å skape best mulig aktivitet for flest mulig. Derfor er samarbeidet mellom klubbene, kretsene og Bowlingforbundet sentralt helt avgjørende.

Denne arbeidsprosessen tydeliggjøres gjennom Bowlingforbundets utviklingstrapp, i relasjon til de forskjellige nivåene, som beskriver veien fra nybegynner, via nivå- og alders-relatert trening til elitetrening.

Som basis for dette ligger Bowlingforbundets trenerutdanning i form av Trenerløypa 1-3 som strekker seg fra nybegynnernivå og lokale konkurranser (Trener 1 – Lokal Trener) til lokal liga og kretsbaserte konkurranser (Trener 2 – Kretstrener) videre til nasjonal liga, nasjonale turneringer (for eksempel World Cup Kvalik) og nasjonale mesterskap (Trener 3 – Region og Nasjonal trener) som leder videre til Internasjonale Turneringer, Mesterskap og Landslaget (Landslagscoacher og internasjonale trenere).

Bowlingforbundets verdigrunnlag er en rettesnor for all aktivitet i NBF. Vi skal være grensesprengende, lekende, ansvarlige, dristige og inkluderende.

Med andre ord; Glade i et sosialt mestringmiljø hvor vi kan konkurrere.

Klubbene har forskjellig utgangspunkt, rammebetingelser og mål. Bowlingforbundets sportslige plan tar høyde for at ikke alle klubber har som mål å utvikle seg og arbeide med eliteutøvere.

Det vil fremover skilles på følgende klubbtyper:

- **Begynnerklubber** – Har til hensikt å fange opp nye bowlere, uansett alder, og lære de grunnleggende teknikk og ferdighet gjennom en god klubbstruktur, et sosialt inkluderende miljø og med trening som er fokusert på mestring i det lokale miljøet.
- **Konkurranseklubber nivå 1** – Har til hensikt å utvikle og ivareta utøvere som ønsker å konkurrere på et regionalt nivå og spille ligaspill utenfor sin egen hemmaarena.
- **Konkurranseklubber nivå 2** – Har til hensikt å tilrettelegge for et godt sportslig miljø hvor utøvere får mulighet til utvikling og spill på et høyere nasjonalt nivå via landsliga, nasjonale storturnering og mesterskap.
- **Eliteklubber** – Har til hensikt å spille på høyeste nivå nasjonalt og har en klar målsetting og planlegging for å skape et suksessmiljø hvor utøvere kan ha et godt utfordrende treningsmiljø, konkurrere internasjonalt og utvikles til eliteutøvere som er attraktive for å representere Norge ved mesterskap.

I bakgrunnen for den sportslige planen ligger et utfordrende behov for å knytte Trenerutdanningen, og trenerne, nærmere den sportslige aktiviteten som tydeliggjøres gjennom sportsplanen. Klubber, kretser, utøvere og Bowlingforbundet sentralt kan ikke forvente seg utvikling på noe nivå om ikke denne grunnleggende relasjonen finnes til stede.



Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master

macron

Våre Løfter.

Vi skal tilby miljø, trygghet og mestring.

Et hyggelig og stimulerende miljø er nødvendig for å trives på jobb, det skaper et økt samhold og motivasjon på arbeidsplassen. De samme reglene gjelder også for idretten. Et godt og trygt miljø med tilpassede utfordringer skaper mestringsfølelse hos alle. Det er like viktig for stortalentet som ønsker å nå sitt potensiale som for klubbmedlemmet som bare spiller «for moro skyld». Alle skal føle seg velkommen, alle skal bli sett og hørt. Inkludering og samarbeid er nøkkelord for å styrke tilhørigheten. Riktige personer i riktige roller er avgjørende for å bygge opp de mestringsorienterte klubbmiljøene, skapt av idrettsglede, med akkurat passe vekt på alvor og prestasjon.

Vi skal tilpasse, inspirere og ansvarliggjøre.

For å skape et mestringsorientert miljø som spillerne ønsker å være en del av er det viktig at utfordringene er tilpasset og inspirerende. Treningen skal tilfredsstillende spillernes forskjellige behov og nivåer. Det skal være morsomt å prøve, og lov til å feile.

Flest mulige spillere som holder på lengst mulig, er avgjørende for å bygg et godt klubbmiljø. Gode idrettsprestasjoner skal være et kriterium for å bli inkludert. All fremgang skal vurderes individuelt og være likeverdig. Ambisiøse spillere må vise at de er i stand til å ta konsekvensen av målene de har satt seg, og oppfordres til å ta ansvar for egen utvikling. Selvstendige utøvere har bedre forutsetninger for å gjennomføre en god treningsøkt, selv uten at treneren er tilstede.

Vi skal gi bowlerne et tilbud «livet ut».

Selv eldre spiller med begrensede ferdigheter har glede av å utvikle sitt eget spill og da aller helst i en sosial setting. Klubbene oppfordres til å etablere treningsøkter som ligner på tilbudene som mange treningsstudioer tilbyr i dag.

Klubber som planlegger treninger hvor de ulike gruppene synliggjøres, og fokustema på treningene vil skape bedre miljø for klubbmedlemmene. En klart synliggjort treningsøkt tiltrekker seg nysgjerrighet og oppmerksomhet fra klubbens medlemmer som gir spilleren friheten til å velge når det passer å trene og hvilken del av spillet man ønsker å trene/utvikle seg på. Det skapes et bedre miljø hvor de forskjellige nivåene kan utvikle seg parallelt.

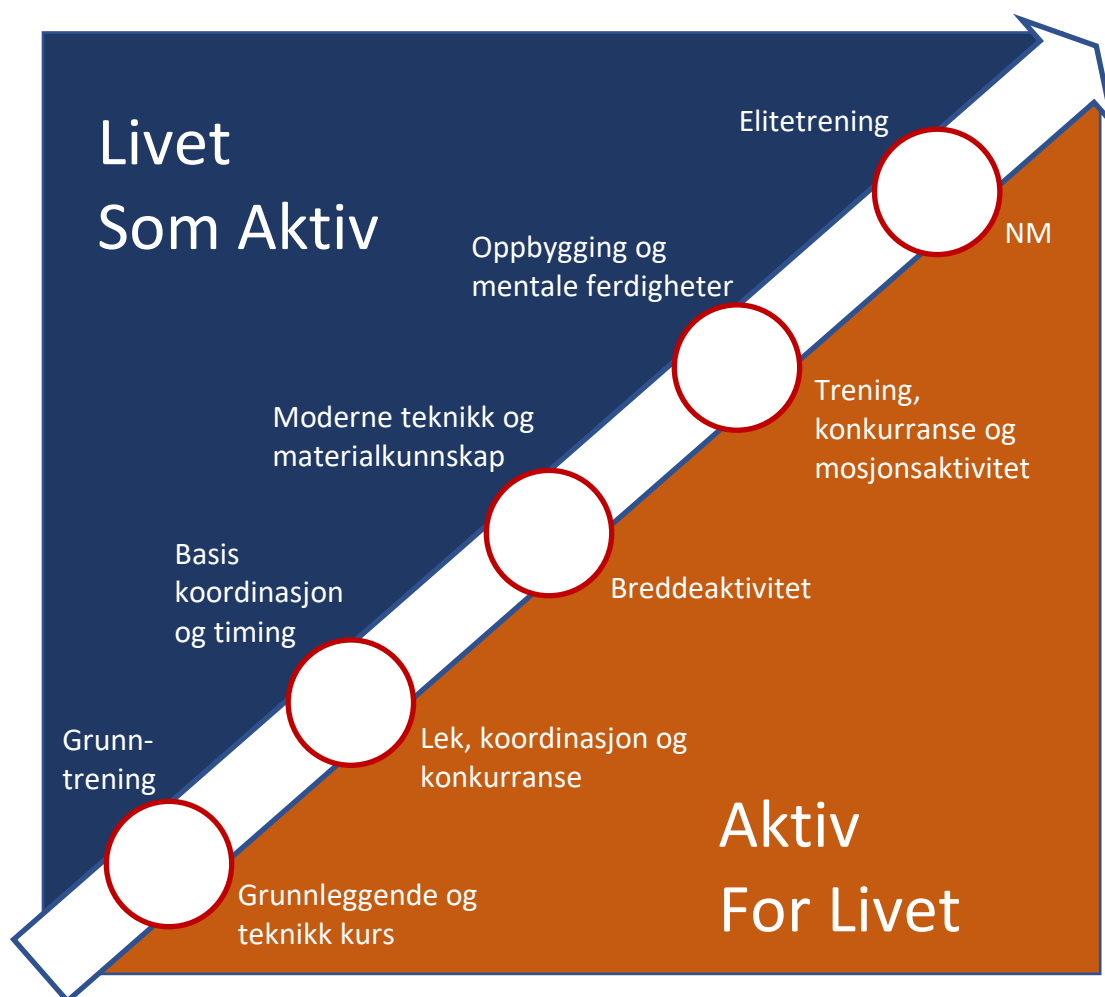
«Livet som aktiv» og «Aktiv for livet».

For å kunne synliggjøre bowlingens egenart som en aktivitet og idrett som kan følge utøveren gjennom alle livets faser kan vi dele opp aktiviteten i to løp. Gjennom å «låne» uttrykkene «Livet som aktiv» og «Aktiv for livet» kan vi på en tydelig måte definere de forskjellige aktivitetsnivåene.

Begrepet «Livet som aktiv» håndterer områdene som dreier seg om trenings- og konkurranseaktivitet.

«Aktiv for livet» representere den livslange aktiviteten.

Klubbene bør skape best mulig aktivitet innenfor begge disse løpene, ut fra klubbens rammebetingelser, forutsetninger og mål. Utøvere kan da gå fra «Livet som aktiv» til «Aktiv for livet», og motsatt.



Figuren herunder illustrerer en tenkt klubbpyramide med de to løpene «Livet som aktiv» og «Aktiv for livet», hvor de grunnleggende elementene i bowling, grunntrening og teknikk er grunnlaget for begge løp.

Livet Som Aktiv

Internasjonalt nivå

Utviklingstrapp nivå 5-6
Krav til trener: Internasjonal
Trener – Trener 4

Nasjonalt nivå

Utviklingstrapp nivå 4-5
Krav til trener: Trener 3

Krets nivå

Utviklingstrapp nivå 3-4
Krav til trener: Trener 2

Krets nivå

Utviklingstrapp nivå 1-3
Krav til trener: Trener 1

Aktiv For Livet

NM

Trening, Konkurranses og
Mosjonsaktivitet

Breddeaktivitet

Lek, Koordinasjon og
konkurranses

«Livet som aktiv» er den delen av planen som omhandler de mest ivrige utøverne. De ikke bare ønsker å konkurrere mest, de ønsker også å skjønne, ha forståelse og innsikt i bowlingens alle elementer. Konkurransesinstinktene og ønsket om å kunne utvikles raskere og få bedre resultater er den viktigste drivkraften og de nyter utfordringene i spillet. Disse spillerne er de som legger ned mest tid og resurser på bowlingen.

1) ENGASJEMENT.

Den engasjerte spilleren drar med seg andre spillere rundt og er aktiv i konkurransemiljøet. Sportslige forhold i kombinasjon med sterke sosiale bånd engasjerer denne spilleren.

2) IVARETA.

Det er her vi sannsynlig mister flest engasjerte spillere. Konkurransesformater som ikke tilfredsstillende de sportslige behovene og bekreftelsen av personlig utvikling er viktige for denne kategorien.

3) UTVIKLE.

Det er den minste gruppen men også den som utfordrer kunnskap og det etablerte miljøet for å kunne utvikle seg selv. Det er denne gruppen som «pusher» trenernes engasjement og driver dem fremover i utvikling.

«Aktiv for livet» er den delen av sportslig plan som omhandler de aller fleste norske bowlere, spillerne som har bowling som hobby, sosial møteplass og med varierende ambisjoner.

Noen er hekta og har lyst til å bli så gode som mulig, andre spiller bare for å ha det hyggelig – og noen har mest lyst til å slutte. Å tilpasse et opplegg for å tilfredsstillende alle disse ulike behovene er ikke enkelt. For å få en bedre oversikt kan vi dele inn «Aktiv for livet» i tre kategorier.

1) REKRUTTERE.

Rekrutteringsfasen følger spilleren fra første kontakt til han har meldt seg in i bowlingklubben. Sentrale fokusområder er en inkluderende inngang, mestringsfølelse og trygge omgivelser.

2) IVARETA.

Trinn to er kanskje den viktigste kategorien. Spillerne er oftest i nivå 2-4 og det er her vi mister mange. Vår felles utfordring er hvordan vi kan beholde og «foryngre» denne kategorien.

3) UTVIKLE.

Denne ivrige gruppen er gjerne etablerte bowlere, allerede hekt og med et forholdsvis godt tilbud i klubben. I sum er de en meget viktig gruppe å ta være på. De er bowlingens ambassadører og rekrutterer bowlere ved å snakke positivt om idretten vår.

Vår utfordring er klar: Skal vi nå visjonen om flere og bedre bowlere må vi tilpasse aktivitetene og virksomheten til disse målgruppene.

NBFs mestringskultur.

Norges bowlingforbund ønsker at alle medlemmer skal oppleve mestring. Uansett om det er utøverens første kontakt med personlig utstyr, trenerens glede i å se adepten utvikle seg, den «frivillige» tillitsvalgtes første styremøte eller eliteutøverens første opptreden med flagget på brystet. Mestring gir trygghet og skaper trivsel. Mestring gjennom personlig innsats er en grunnstein for god selvfølelse. Først når dette er på plass kan arbeidet med selvrealisering begynne.

Det er meget viktig at vi husker på at det er en forskjell mellom Prestasjonskultur og Mestringskultur!

I en prestasjonskultur rivaliserer og konkurrerer man mot, og ikke med, hverandre. Man skjuler kompetanse og kunnskap fra hverandre for å oppnå fordeler. Det finns med andre ord ingen læring på tvers av miljøet. En prestasjonskultur skaper flere tapere enn vinnere.

I en mestringskultur er motivasjonen for å lære, utvikle og oppnå både egne mål og felles mål selve drivkraften. For en mestringskultur er læring og kunnskapsdeling helt avgjørende for å få suksess.

Mange studier fra idretten og andre områder viser at personer, og organisasjonsledd, som har mestringsfokus og er en del av en mestringskultur, lærer mer og yter bedre enn personer, og organisasjonsledd, som kun er en del av prestasjonskultur hvor målet kun er å bli best og vinne.

Det er derfor det er viktig å skille mellom mestring og prestasjon for at vi skal oppnå gode resultater, uansett om det omhandler rekruttering, liga, mesterskap eller ledelse i klubb og krets.

Bowlingforbundets mestringskultur skal kjennetegnes ved:

- Sterkt fokus på utvikling, både individuelt og lag.
- Klare utviklingsmål for alle involverte.
- Kompetanseutvikling på alle nivå.
- Felles målsetting!
- Sterk grad av involvering i prosesser.
- God kommunikasjon i alle ledd.
- Faktabasert kartlegging av suksessområder.
- Langsiktig utvikling.
- Samarbeid med forskjellige miljøer og organisasjoner med god mestringskultur.
- Nøyaktighet i utvikling av ferdigheter.
- En tydelig ansvars- og rolleavklaring på alle nivåer.
- Åpenhet og kunnskapsdeling.

Det er meget lett gjort å skape en prestasjonskultur når vi snakker om eliteidrett. Her er det den sterke rett som råder. Men når prestasjonskulturen er basert i en solid mestringskultur er det fler som lykkes og gledes av prestasjonen. Og når dette lykkes fremstår organisasjonen som en vinner som inkluderer og vokser!





Easy **Game** To Play
Tough **Sport** To Master

macron

Sportslige utviklingsmål 2019-2023.

Bowling er en idrett som stiller store krav til de som ønsker å utvikle seg, dette spesielt for de som sikter på landslag og/eller internasjonale turneringer. For å nå et høyt nivå kreves det mange timers trening over mange år. Derfor er det viktig med en langsiktig utvikling av ferdigheter med en progresjon av treningsomfang som tar hensyn til spillerens personlige utvikling både fysisk og mentalt.

For at vi skal kunne hevde oss i fremtidige mesterskap (voksne spillere) må spillernes tekniske nivå, fysiske og mentale kvaliteter opp til et nivå som er klart høyere enn hvor vi er per i dag.

For å kunne gjøre dette må vi få klart for oss hva som kreves på mesterskapsnivå.

Vi vet at for å kunne hevde oss på mesterskap må følgende kvaliteter hos spillerne oppfylles:

- Minimum 425 rotasjoner for gutter, minimum 310 rotasjoner for jenter.
- Minimum 22,5-23,3km/h ved treff
- Minimum 4,5 graders vinkel i treff
- Maks 1 grads forskjell i utspillsvinkel
- Maks 1 km/h forskjell i slipphastighet
- Maks 2 stavers forskjell ved siktemerke
- Maks 4 stavers forskjell ved brekkpunkt
- Kunne spille fra stav 2-3 til stav 25-30 for guttene og fra stav 3-4 til stav 23-25 for jentene
- Kunne justere, og kontrollere, minimum 3 forskjellige kulehastigheter
- Kunne justere, og kontrollere, minimum 3 forskjellige slipp
- Kunne justere, og kontrollere, minimum 3 forskjellige sluttposisjoner
- Kunne justere, og kontrollere, minimum 3 forskjellige startposisjoner

Dette må de klare under stor press og i konkurranse med ulike nivåer av profesjonelle utøvere, fra andre land, som har langt bedre resurser og forutsetninger enn hva som er tilgjengelig i Norge.

Om vi skal klare å nå de sportslige mål som er satt opp må vi gjøre det med mer kvalitet, smartere bruk av resurser og intelligentere trening enn land med langt mer resurser.

I fremtiden skal det være utøvere, som viser glede, arbeidsvilje, oppofring og stolthet som representerer Norsk Bowling!

Det skal bety noe å representere, det skal verdsettes og oppmerksomes.

Og det må arbeides hardt!

Og det må arbeides smart!

Arbeidskrav Bowling.

Bowlingens arbeidskrav danner grunnlaget for treningsplanleggingen. Disse arbeidskrav kan grovt deles inn i 3 forskjellige grupper.

- 1) Mestringsgrad av den moderne bowlingens teknikk (både 1-hånds og 2-hånds) i timing, rytme, balanse og slippeteknikker. (Koordinative egenskaper)
- 2) Konkurransespesifikk bowlingutholdenhet og repeterbarhet. (Fysiske egenskaper)
- 3) Konkurransepersonlighet (Kognitive/psykiske egenskaper)



Easy **Game** To Play Tough **Sport** To Master



Gjennom konkretisering av disse arbeidskrav skapes det bra grunnlag for å videreutvikle en ideell utviklingstrapp.

Kapasitetsanalyse Bowling.

For å kunne planlegge hensiktsmessig for utøverne, må man finne ut hvilket nivå utøverne befinner seg på, sammenlignet med arbeidskravene. Dette kalles for en kapasitetsanalyse. Kapasitetsanalysen består av en rekke med forskjellige tester av både tekniske og fysiske spillerkvaliteter og utøverens fysiske kapasitet.

Gjennom å ta i bruk testresultater fra det unike test og måleutstyret Kegel Specto kan vi nivåsette hvor utøverne er i dag. Et nivåtilpasset tenkende skaper også gode forutsetninger for å kunne kvalitetssikre trenerutviklingen og den kunnskap som vi trenger for utvikling av det øvrige miljøet.

Andre fordeler som et nivåtenkende på prestasjoner gir er at det er enklere å finne frem til de områder som vi må styrke gjennom læring og utvikling på de forskjellige nivåene. Vi skaper med andre ord en mestringskultur som gir gode prestasjoner.

Dette arbeidet har også skapt forutsetninger for en kravspesifikasjon for alle Team som finns som et større dokument.

NB! Testresultatene er foretatt på sportsprofiler.

Nivå/snitt på sportprofil	Ilegg - diff i staver	Pil - diff i staver	Oljeprofils slutt - diff i staver	Stav ved kjegletreff - diff i staver	Loft distanse - diff i fot	Utspillsvinkel - diff i grader	Utgangsfart (ved slipp) - diff i km/h	Rotasjoner - diff
Nivå 1 (<150)	4,0	8,0	15,0	18,0	2,5	1,5	3,5	150
Nivå 2 (150-165)	3,6	6,3	11,9	14,3	2,0	1,2	2,8	130
Nivå 3 (165-180)	2,7	5,4	10,2	12,3	1,7	1,0	2,2	110
Nivå 4 (180-195)	1,9	3,8	7,0	8,0	1,2	0,8	1,7	90
Nivå 5 (195-210)	1,5	3,0	5,6	6,3	0,9	0,7	1,5	80
Nivå 6 (>210)	0,8	1,5	2,9	2,5	0,5	0,6	1,0	60

Med resultatene fra kapasitetsanalysen av spillerne gjort kan arbeidet med å skape utviklingstrapp å bli reell.

Da det ikke har funnets en reell kapasitets analyse på plass tidligere så kan det være vanskelig for miljøet å se hvordan dette kan hjelpe utviklingen av bowlingen.

Uten en kapasitetsanalyse er det vanskelig å få stilt arbeidskrav til utøvere og derigjennom trenerne.



Kapasitetsanalysen skaper altså generelle forutsetninger for utviklingstrinnet innhold både hos utøverne og trenerne.

I tillegg må de fysiske ferdighetene utholdenhet, styrke og fleksibilitet komme opp på et nivå hvor vi kan tilnærme oss disse fysiske spilletekniske ferdighetene.

Og vi får ikke glemme det mentale arbeidet som må samsvare til hvert kvalifikasjonsnivå.

For å skape forutsetninger for et mestringstilbud bland utøvere og trenere må det finnes målbare nøkkelindikatorer som er enkle å både måle og relatere til prestasjoner.

Gjennom å knytte enkle målbare faktorer til resultat kan vi skape følgende matrise:

Snitt	Strike %	Enkel spare %	Multi Spare %	Fylte ruter %
220	60	95	92	92
210	54	93	82	89
200	49	93	82	88
190	43	92	77	83
180	38	87	68	77

Denne matrisen gjør det effektivt å knytte opp treningsaktiviteter til utvikling av både utøvere og trenere.

Junior og Ungdom.

Når det gjelder junior og ungdomsvirksomhet så har det vært gode resultater de siste årene. Dette til tross for at medlemsgrunnet ikke er det aller beste. Spesielt ikke på jentesiden. Men det er et generelt problem for jente og damebowling.

Juniorene har hatt et bra program via juniorcoach Peter Engströms kunnskap og erfaring fra det svenske bowlinggymnasiet i Nässjö. Peters arbeid har gitt fantastiske fremganger for den generasjon som nå kommer opp, til tross for store utfordringer med miljø og treningsforhold for mange juniorer. Det finnes selvfølgelig unntak, som for eksempel Solør Bowlings ungdoms arbeid, som har hatt store fremganger. Men det er akkurat det at det er unntak og ikke det normale.

På juniornivå er det store utfordringer med rekruttering og den overgang og evne til å ivareta juniorene når de skal over til ungdom og senior nivå. Det er brist på den kunnskap som må til hos både trenere og ledere i tillegg til at det ikke er mange klubber som har en attraktiv klubbkultur hvor de yngre får plass og rom til utvikling.

Når vi ser på ungdoms siden så er det også der en fin generasjon som er på vei opp. Gledende nok så har det begynt å komme inn en del moderne bowlere på dette nivået, både en-hånds og to-hånds spillere, som trenger god oppfølging for at de ikke skal falle fra. med de siste årenes fremganger så finnes det bra forutsetninger for en sterk generasjon, som får påfyll fra juniorsiden.

Gledelig så aspirerer det spillere fra både junior og ungdomslaget til det «voksne» landslaget. Selvfølgelig så er det store utfordringer, spesielt med lokal kompetanse og treningsforhold, men det er ikke noe tvil om at det er noen gode utøvere som er på vei opp. Og hvis bowlingmiljøet tar sitt ansvar og skaper de forutsetningene som kreves for at de skal fortsette sin utvikling er det ikke noe tvil om at norsk bowling kan ha mye glede av disse spillerne over lang tid.



Easy **Game** To Play Tough **Sport** To Master

macron

Gjennom en tilpassing av kravspesifikasjonen for junior og ungdom så skapes det gode forutsetninger for at det skal finnes en god utvikling og rekruttering. Men det kreves, som tidligere informert, at det gjøres et godt arbeid på lokalt nivå for å legge til rette for utvikling.

Damene.

Her er det fortsatt store utfordringer med vekst og fremgang. Det er per dags dato ikke et tilstrekkelig stort miljø for at det skal finnes konkurransevirkosomhet som skaper utvikling i Norge. Dette er en alvorlig sanning som ligger fremfor oss og det må til noen kraftige tiltak. Situasjonen for damene er lang mer kritisk enn noen annen avdeling innom sportslig. Det finns en falsk trygghet i å tro at det går på tildelning og fordeling av resurser men dette er ikke tilfelle. Uten at miljøet kan vokse og skape bedre forutsetninger for fellesskap og et godt konkurranse- og mestringsmiljø så finns det ikke mulighet for at dette miljøet skal vokse.

Et grunnleggende hovedmål er at vi skal kunne stille et fullt lag til EM i 2020.

Når vi ser på forutsetningen som finnes i det norske damemiljøet så ser vi at dette er en stor utfordring som det stilles spørsmåltegn kring om miljøet er villig til å ta. Foruten en håndfull med damer, og jenter fra junior og ungdom, så er det meget tynt i rekkene.

Det hjelper ikke at vi vet hva vi vet hva som trengs når utvalget ikke er stort nokk.

Damesiden har et stort behov av først og fremst flere spillere som spiller tilstrekkelig ofte sammen. Det viktigste for sportslig utvikling for damene er rekruttering. Forholdene ligger til rette men det er en lang vei å gå for at miljøet skal bli stort nokk.

Det er en selvfølge at det damene, og jentene, skal få gode muligheter. Men det blir på et litt annerledes nivå og det trengs et større engasjement ute i miljøet for at det skal lykkes.

Det ligger en stor byrde på dameteamet for å lykkes. Men det finns klare muligheter for at de også kommer å lykkes med utviklingen.

Herrene.

Herrene står for et generasjonsskifte av det større slaget om dagen.

Vi ser at de tidligere miljøet har falt en hel del fra og det gir plass for de yngre. Spillerne kommer fra både Junior og Ungdoms nivået og den klassiske devisen om at «er du god nokk er du gammel nokk» er sterkt gjeldende.

Men det stiller også helt nye krav og forventninger på støtteapparatet som må skape plattform for både kunnskaps- og erfaringsdeling på en helt ny måte.

Å skape denne plattformen stiller store krav på kommunikasjon og tydelighet.

Herremiljøet er større med medfølgende større utfordringer, og delvis andre utfordringer, enn hos damene.

Også på herresiden så er det utfordringer på lokalt nivå og fraværet av klubbstruktur og utvikling påvirker negativt også i dette miljøet. Det har blitt et annerledes miljø hvor fellesskapet ikke har fått samme betydning som for noen år siden og derfor er den naturlige videreføringen av kunnskap og fremfor alt erfaring langt fra optimal.

Mange herrer har en større interesse av materialkunnskap og det kreves gode trenere lokalt som kan besvare en annen type av spørsmål enn for damene. Herrene har et større detaljfokus som grunnlag for inspirasjon og motivasjon til å trene.



Easy **Game** To Play Tough **Sport** To Master



Generelt.

I de miljøer som ikke er innsatte i hva den moderne bowlingen innebærer så har vi store utfordringer. Erfaringer fra siste året gir oss også informasjon om at det er mange trenere som ikke har forstått basislinjen i den moderne bowlingen og ikke ønsker å praktisere denne tilpasningen til det moderne. Dette er direkte motarbeidende overfor den tekniske utvikling bowlingen som idrett må gjennom.

Denne situasjonen gjør at det må skapes tettere bånd mellom det sportslige arbeidet og trenermiljøet.

Gjennom en nyskapt åpenhet og tilgjengelighet så forventer det sportslige at det skapes en bedre holdning til de moderne teknikkene og forståelsen for hva og hvordan dette må få plass i det daglige arbeidet bland trenere og klubber.

Det sportslige miljøet har store utfordringer men det arbeides med å skape forutsetninger for en positiv utvikling på daglig basis. Og med de nye verktøyene skapes det gode forutsetninger for at trendene i norsk bowling skal snus.

Kommunikasjon, planlegging og oppfølging.

Gjennom å at i bruk moderne hjelpemiddel når det kommer til å skape en felles plattform for kommunikasjon, planlegging og oppfølging så har Sportslig tatt i bruk flere forskjellige verktøy som er både web og app baserte.

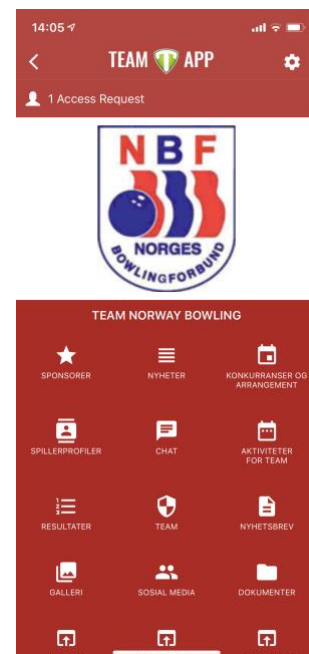
Enkelheten disse verktøyene medfører for det sportslige gir langt bedre muligheter for å skape et suksessmiljø.

Gjennom å ta i bruk apper så tar det sportslig steget inn i det moderne samfunnet og er «på nett» på en helt ny måte.

Kommunikasjon.

Gjennom TeamApp får spillerne og det sportslige apparatet pushmeldinger på samme måte som andre medier. Spillere, trener og coacher får tilsammen med det sportslige apparatet all kommunikasjon og informasjon på et sted, rett i telefonen, nettbrettet eller på nett.

Appen har en web basert tilgang hvor det finns en «offisiell» del som er åpen for alle. Det kommer å åpnes opp for en typ av «medlems» tilgang for de som ønsker å støtte opp kring våre team og landslag.

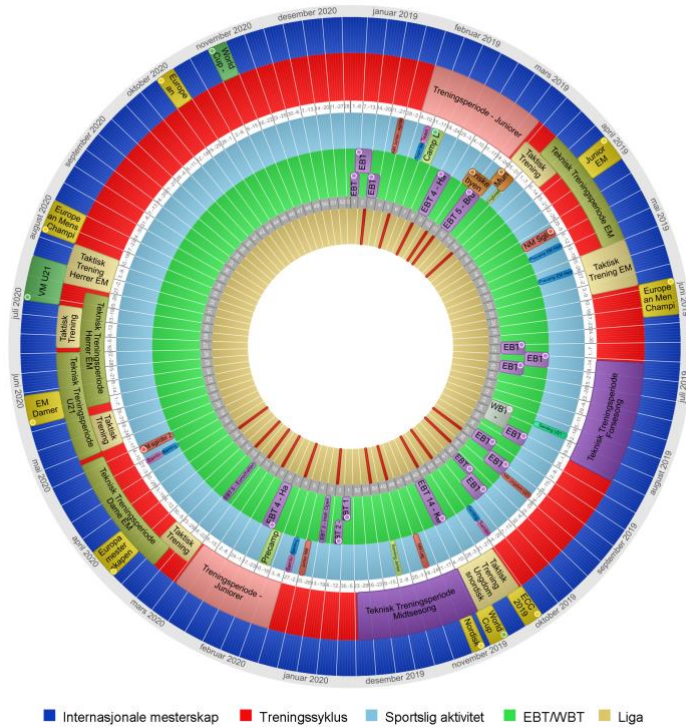


Planlegging.

Et nytt planleggingsverktøy som gir sportslig et bedre og mye tydeligere bilde over virksomheten er tatt i bruk. Med dette verktøyet så blir det tydeligere for utøverne når det kan planere inn tyngre og tøffere trening.

Sportslig årshjul 1/1-2019-31/12-2020 - Treningsperioder eksempe

Et årshjul gir ikke bare den individuelle spilleren bedre forutsetninger for å utvikles uten det hjelper også både klubber og kretser i sin planlegging av aktiviteter som kan hjelpe bowlingens utvikling.



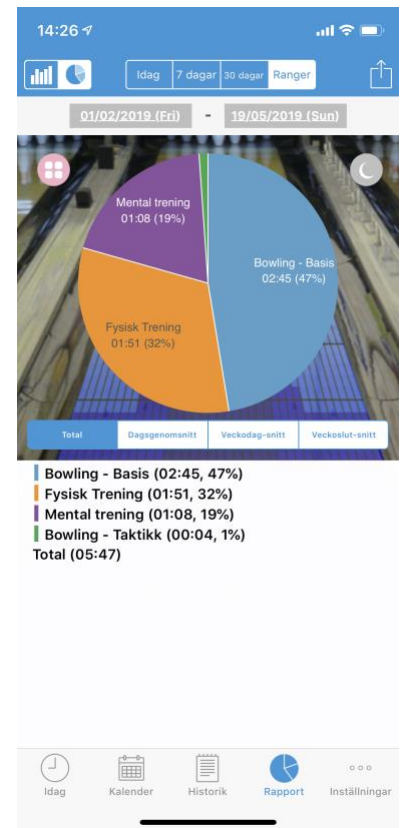
Oppfølging.

NIF og Olympiatoppen har utviklet et planerings og rapporteringsverktøy som dessverre ikke er et verktøy som fungerer godt for tekniske idretter hvor detaljnivået er høyere enn på mange andre idretter.

Dette har skapt frustrasjon hos mange tekniske idretter. Vi har gledelig nok funnet et verktøy som er enkelt å bruke for både registrering og rapportering.

Databasen er under oppbygging men den er også åpen for at utøveren og treneren enkelt kan legg til sine egne variasjoner av treningsmoment eller egne moment.

Dette gir utøvere og trener gode muligheter for kvalitetssikring av både planlegging og treningsøkter.



Vision without action is merely a dream. Action without vision just passes the time. Vision with action can change the world.

Joel A. Barker

Trenerutvikling – kompetanseheving i miljøet.

Trenerutvikling.

Utviklingen av trenere i Norge er basert på frivillighet og her finns det store utfordringer for trenermiljøet. Til tross for at Norges bowlingforbund har etablert Trener 1-3 i NIFs trenerløype så finns det utfordringer i miljøet.

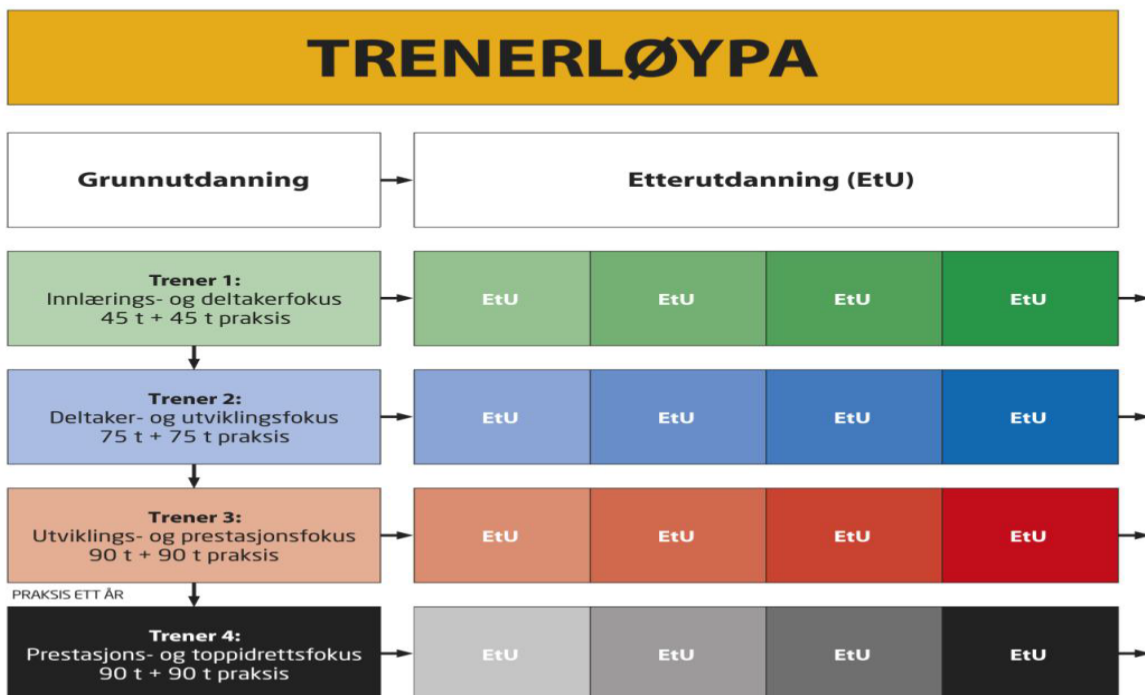
ETBFs utdanning fra Level 1 til Level 3 er lagt in som bas på de forskjellige trinnene.

Bowlingen som idrett har endret seg og vi må endre oss med den.

Det er ikke til noen nytte med trenerutdanning om vi ikke implementerer den kunnskapen i det daglige arbeidet til treneren. Og her kan vi se at det er trenere som ikke har som hensikt, eller ønske, om å implementere de nye kunnskapene som ligger i utdanningen.

Vi har også funnet at det er et stort behov for etter og videreutdanning på hvert trinn for at trenerne skal kunne holde trinn med utøverne på hvert nivå.

Gjennom at vi nå starter prosessen med å overføre all utdanning til E-lærings skapes det langt bedre muligheter og forutsetninger for dette. At vi tar i bruk E-læring blir tilgangen og effekten av forskjellige utdanningstiltak effektivere og vi skaper en bedre læringsmiljø.



Med E-læring får vi ikke bare et bedre verktøy for oppfølging av både trenernes kunnskap men også et ypperlig verktøy for trenerne å sjekke at spillernes utvikling inneholder den kunnskap som trengs for at spilleren skal kunne utvikles med kvalitet. Det handler også om å skape et miljø der tilfeldigheter erstattes av kunnskap og progresjon.

Når all utdanning er lagt inn i E-lærings format får vi også helt andre muligheter for kvalitetssikring av Trenerne og gjennom det også utviklingen av materiell som skal brukes. Modernisering og oppdatering av trenerutdanningen blir på et helt annet nivå fremover.

Hele trenerprosessen skaper også nye forventninger på både krets og klubb.

Hver krets må få frem en treneransvarlig som har et overgripende ansvar for kompetanse på alle nivåer!

Uten en samordnende trenerfunksjon er det meget vanskelig å skape et godt arbeidsmiljø for trenere i klubb og krets. Dette er et verv som er meget viktig for klubben og kretsen hvis Norsk Bowling skal utvikle seg i aktivitet, medlemmer og sportslig.

Det er også meget viktig at det også utvikles videre utdanning for leder i klubb og krets. Her finnes det mye felles i idretten som allerede er tilgjengelig nå, men det må også skapes bowlingrelatert materiale for klubbene.



Lederutvikling.

Det er ikke bare trener og utøvere som trenger kompetanseheving og erfaring for å utvikles. Vi ser at det er mange ledere på klubb og krets nivå som ikke har tatt kursene fra NIF vedrørende utvikling av klubbmiljø og lederkompetanse. Og dette må vi skape bedre forutsetninger for at det gjøres på generell basis.

NIF har mange kurs, mange er e-lærings moduler, som hjelper til å skape bedre drift av klubb og krets. Gjennom høyd kompetanse av ledere på klubb og krets nivå skapes forutsetning for en moderne drift av klubber, og kretser, hvor utvikling og tilpassing av aktiviteter gjør interessen for å være medlem i bowlingklubber over hele landet.

Veldig ofte ser vi, og får tilbakemelding om, at man ikke ønsker fler medlemmer da man allerede har store utfordringer med å fylle de verv som klubben må ha. Og at klubben ikke har mulighet, eller struktur til, å ta hand om nye medlemmer som ikke allerede er etablerte i bowlingaktiviteten eller idretten.

Denne situasjonen må vi snu sammen. Og en god start er å få alle med verv, eller de som kan tenke seg å ha verv, i de forskjellige organisasjonsnivåene til å ta kurs og utdanning som er relatert for verv og organisasjonsledd. Ingen har noen gang hatt vondt av å få frisket opp med kompetanse, uansett hvilket organisasjonsledd man er på. Skal bowlingen som aktivitet og idrett utvikles fremover må vi se til så at våre ledere har den kompetanse og nettverk som kreves i det moderne samfunnet for at vi skal kunne vokse!

Liga, Landsliga og Konkurranser.

Liga og Landsliga.

Norsk bowling har over mange år hatt ligasystemet som en ryggrad i virksomheten. Med lokal liga, kretsliga, veteranliga og landsliga har systemet hatt en intensjon om å være en plattform for rekruttering og utvikling. Med et divisjonsbasert system med opp- og nedrykk så har plattformen gitt norsk bowling en stabilitet opp gjennom årene som vi gjenkjenner fra andre lagidretter med ligasystemer.

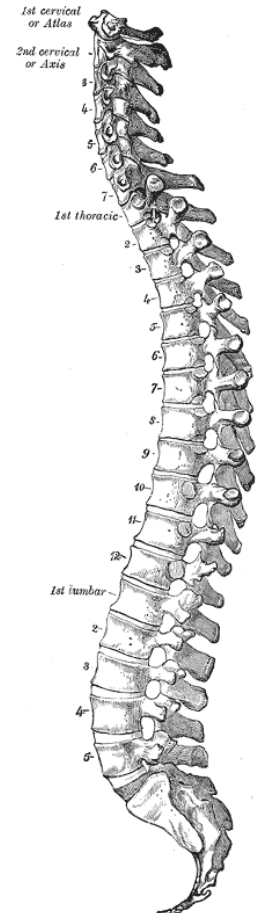
Denne stabiliteten har også blitt en sovepute for utviklingen av idretten og aktiviteten Bowling.

Mangel på evne og/eller vilje til å tilpasse seg samfunnets utvikling og hvordan produktet **Bowling** har utviklet seg over tid er en påvirkende faktor til at det er en tydelig stagnasjon og tilbakegangen i interessen for liga, uansett nivå og omfatning, er lavere enn noen gang. Dette ser vi spesielt på utfordringene klubber med lag i dameligaen har å rekruttere.

At kostnader også har en klar påvirkning er også tydelig. Men samtidig et tankekors.

Det er viktig for Norsk Bowling å ha et ligasystem. Men formålet med et ligasystem kan variere. Ligasystemet har store behov for å revitaliseres og nye tankeganger må få muligheter og rom til å utvikles og prøves for at ligamodellen åter skal bli ryggraden i Norsk Bowling.

Ryggraden må styrkes, og det kan ikke gjøres gjennom å «sitte still». Det kan ikke bli noen endring om vi ikke kommer oss opp ur godstolen å beveger oss. Sitter vi stille så forvitrer styrken til et nivå hvor for mange komponenter må skiftes og det lar seg vanskelig gjøres!



The past guarantees you nothing in the future if the rules change.

Joel A. Barker

Konkurranser – Turneringsvirksomhet.

På lignende måte som ligasituasjonen så har turneringsvirksomheten i Norge gått nedover i en lang tid. Det kan være enkelt å si at det minskende antallet turneringsserier som spilles henger sammen med situasjonen med interessen for ligaspillet. Vi er overbevist om at dette kun er en del av problematikken.

Det som begynte som en stor fordel for arrangører i restarter (reenter) har på sikt blitt en belastning for mange turneringsarrangører. Restarter skaper et ikke optimalt forhold til konkurransen. Det er heller ikke lykkelig for utvikling av den sportslige biten når det tas spesielle hensyn til alder, kjønn og hvor tidlig spilleren velger å spille og at dette skal gi forskjellige «friplasser» i et finalefelt. At det har store fordelere for deltakerantallet det kan men enkelt se.

At fordelene for arrangørene, med eksisterende regelverk, påvirker det totale turneringsopplegget er ikke vanskelig å skjønne. Det er samtidig viktig å få frem at det ikke handler om å stoppe denne typen av turneringer. Vi trenger flere forskjellige typer av turneringer. Turneringer som er tilpasset den store massen med forskjellige typer av avansement til finalespill. Og turneringer med forskjellige konkurranseformer som ikke nødvendigvis må ha finalespill. Dette er viktig for utvikling av **aktiviteten** Bowling. På samme måte som med liga så må det til nytenking og muligheter for andre løsninger enn de som er til stede per dags dato.

Den sportslige utviklingen styrkes ikke gjennom å gi «alle» en plass i finaler!
Hvorfor skal de beste spillerne legge ned enda mer tid på den trening de trenger for å utvikles når de «straffes» ved at finaler spilles med et incentiv om at det skal være demokratisk? Toppidrett har meget lite, om noe, med demokrati å gjøre.
Vi må få turneringer hvor de beste kan møtes under rettvise forhold, det er de færreste turneringene som har dette på plass per dags dato.
Vi må få turneringer som har bedre fokus på det sportslige hvor *eliteidrettens brutale rettvise* får lov å være i fokus. De turneringer som skal ha noen form for påvirkning av sportslige utfall må ha et minimumsnivå av kvalitetsfaktorer.

Et tema som debatteres på mange steder og nivåer er restarter. Fra et sportslig perspektiv så får restarter en meget dårlig effekt for utøveres mentale utvikling over tid.

I mesterskap finnes det **ALDRI** restarter!

Restarter som ikke har noen konsekvens for tidligere resultater for utøveren er ikke utviklende for sporten. Eller utøveren. Ved restarter så må det ha konsekvens for tidligere resultat!

En annen tanke er at påmeldte den siste dagen MÅ spille puljen uansett hva de har gjort tidligere. Det er meget kjedelig å se puljer som ikke er fulle på siste dag. Sene avmeldinger grunnet at resultatnivået ikke har utviklet seg til å bli så høyt som spilleren har antatt er ikke bare forøgende for sporten men er direkte illojalt overfor arrangøren!

Ikke bare tar de vekk inntekt for turneringen men de vanner også ut konkurransemiljøet og det sportslige miljøet.

Med andre ord må regelverket for å arrangere turneringer ses over, og på samme måte som med ligaen, må det oppfordres til å prøve nye modeller for turneringer. Spesielt de turneringer som har restarter hvor det må innføres noen form for konsekvens for å ta restart og når spilleren trekker seg fra puljer.



Rekruttering.

Rekruttering i vår aktivitet og idrett er utfordrende. Til tross for at bowlinghallene har mer besøk enn noen gang så minsker medlemsmassen. Dette skal egentlig ikke være mulig! Men det er kanskje ikke så rart?

Hvordan har vårt produkt som aktivitet og idrett forandres opp gjennom årene?

Knapt i det hele tatt! Og i dette konstaterende ligger mye av de utfordringer vi står overfor. Bowlingmiljøet har hatt fantastiske muligheter til å tilpasse seg samfunnets utvikling og hvordan det moderne menneskets væremåte har endret sitt syn på, og behov for fornyelse innenfor, aktiviteter og idrett. Vi ser at de aktiviteter og idretter som har klart å gjøre dette, tilpasset sin aktivitet (og idrett) blomstrer og vokser imens de som ikke har tatt utviklingen innover seg sliter med medlemstall og da de tradisjonelle rekrutteringsplattformene ikke finnes lenger.

Bowlingen mangler et godt rekrutteringsarbeid!

Arbeidet som må gjøres må være forankret i de moderne medier som alle bruker, det er ikke noen fordel gjennom å tviholde på runeskrift når alle er på nett via telefoner, nettbrett og klokker. Bowlingforbundet må inn på en moderne plattform for å kunne få tilgang til alle som besøker hallene hver dag. Informasjon om forskjellene mellom aktiviteten bowling og idretten bowling må også være en grunnpilar på denne plattformen. Informasjon om spillestiler, material, oljeprofiler må bli enklere tilgjengelig og skape en form for «mystikk» rundt idretten.

Enklere medlemskap, raskere innmelding, tilgang til være med i forskjellige typer av konkurranser og spill via app er bare noen muligheter som er funksjoner som kan lokke besøkende i hallene til å ta steget fra aktivitet til idrett.

Her kommer også klassifisering og nivåtanken tilbake.

I prosessen hvor vi fokuserer på hvilke forskjellige rekrutteringsprodukter som må skapes så må vi ikke glemme aktiviteten og idretten vi ønsker de nye potensielle medlemmene skal få oppleve i form av liga og turneringer. Og med nye medlemmer finns det gode muligheter for å prøve nye løsninger både på lokalt og nasjonalt nivå.

Våre eksisterende medlemmer må også bli revitalisert og få tilgang til nye konkurranseformer hvor både det sosiale og idretten får et løft. Det er et viktig arbeide som må inkluderes i og foregå parallelt med rekrutteringsarbeidet. Produktet BOWLING kommer å bli målt på evnen til å engasjere, motivere og aktivere både eksisterende og nye medlemmer.

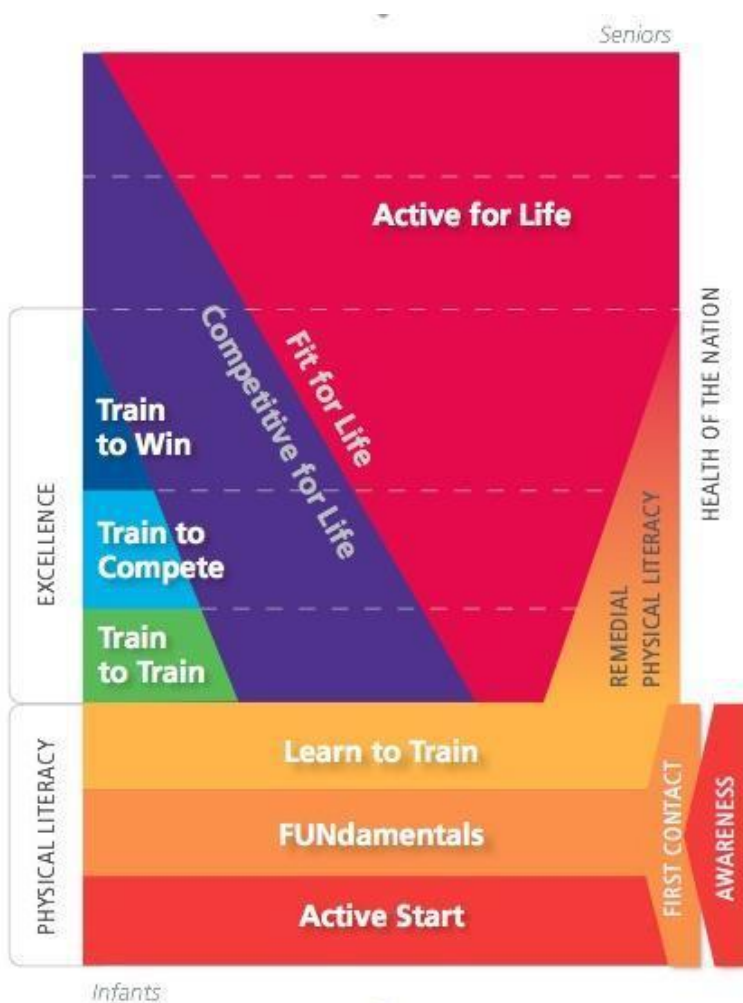
Vårt felles mål må være basert på å skape aktivitet og funksjon for alle medlemmer, gjennom alle livets faser, både som direkte aktive utøvere og som ledere.



LTAD – utviklingsmodell for idretten

Det Kanadiske Idrettsforbundet er ledende innom systematikk på verdensbasis akkurat når det kommer til å skape miljø og forutsetninger for at dette skal kunne skje. De har skapt et uttrykk, som også er en arbeidsprosess, innenfor idretten som er godt anerkjent og forklarer mye av systematikken. LTAD, eller Long Term Athlete Development, er en godt kjent, og en godt innarbeidet prosess, som involverer ikke bare utøveren uten hele miljøet i idretten. Det er meget tydelig at denne prosessen, eller mer korrekt planen, må og skal, tilpasses de idrettsspesifikke og nasjonale utfordringer som hver idrett og nasjon har.

Det er derfor meget viktig at en sportsplan er godt forankret i en slik prosess og er den synlige prosessen der alle kan finne «den røde tråden» og hvordan vår fantastiske aktivitet og idrett har plass for alle nivåer av engasjement hos medlemmene.



Et sammendrag av Long Term Athlete Development (LTAD).

De 4 første fasene, med deres respektive omtrentlige aldersintervaller, er generelt anvendelige i alle idretter med spesialisering. I Trening for å konkurrere og Trening for å vinne fasene varierer aldersintervallet fra idrett til idrett.

10 nøkkelfaktorer som påvirker LTAD:

1. 10-års regelen.
2. *Glede i bevegelse* prinsippene.
3. Spesialisering.
4. Utviklingsalder.
5. Treningsbarhet.
6. Fysisk, mental, kognitiv og emosjonell utvikling.
7. Periodisering.
8. Årsplan av konkurranse.
9. Organisasjonens innrettelse og integrering.
10. Kontinuerlig forbedring.

Det er med andre ord en meget spennende fremtid norsk bowling går inn i. Det kommer å kreves et stort engasjement og en arbeidsvilje fra alle organisasjonsledd for å ta til vare på de fantastiske muligheter som vår aktivitet og idrett har.