



## Prioritering av sportslige aktiviteter for utvikling av landslagsmiljø.

Det finnes et tydelig behov for synliggjøring av hvilke aktiviteter som prioriteres for utvikling av et norsk konkurransemiljø med fokus på utvikling, mestring og felleskap.

Forståelse for hvilken type av aktiviteter som kreves for oppbygging av suksess- og utviklingsmiljø er ikke fullt etablert, på generelt nivå, i det norske bowlingmiljøet.

Landslagets planlegging, og prioritering av mesterskap, settes i henhold til mesterskapskalender fra IOC (forhåpentlig), IBF og EBF.

1. OL
2. IBF Mesterskap (International Bowling Federation)
3. EBF Mesterskap (European Bowling Federation)

Landslagets mulige deltakelse på mesterskap er avhengig av forbundets økonomi, tilgang på utøvere, og utøvermiljøer, som oppfyller kriterier, forventet utviklingsnivå, og som har aktivitet på et nivå som forsvarer et elitefokus.

Det belyses at det **IKKE** er en automatikk i deltakelse på mesterskap. Med begrensede resurser må det være en tøff prioritering av resurser.

Deltakelse på mesterskap og gjennomføring av aktiviteter prioriteres etter følgende:

- Økonomiske resurser
- Aktivitetsnivå på utøvere/gruppe utøvere – forhold til aktivitetskrav
- Prestasjonsnivå

Hvert alders-, og kjønns-, relatert landslag har sine mesterskap og det stilles krav til hver gruppe i henhold til deltakelse på mesterskap. Det er kun på junior nivå det finnes et konkret fokus på deltakelse.

Evaluering av teknisk og taktisk kvalitet, fysisk status, mentale egenskaper og sosiale egenskaper i tillegg til et aktivitetsnivå, med tilhørende resultater, som reflekteres i målbevissthet og interesse for utvikling.

Landslagenes målsetting:

- Junior
  - o Aktivitet og utviklingsbasert mestring
    - Idrettsesifikk læring, testing og utvikling
    - Teknikkbasert utvikling og taktisk kompetanseanskaffing
- U21
  - o Kompetanse og prestasjonsrelatert mestring
    - Kombinere teknikk og taktikk i prestasjon
    - Prestasjonspsykologisk utvikling
    - Utøvere som aspirerer, og styrker, definisjonen TOPPIDRETTSUTØVER
- Senior
  - o Prestasjonsrelatert mestring
    - Utøvere som oppfyller, og styrker, definisjonen TOPPIDRETTSUTØVER
- 50+ / veteran
  - o Aktivitet og mestringsrelatert
    - Utøvere som motiveres av nysgjerrighet og idrettsglede

Aktiviteter prioriteres og fastsettes for å kvalitetssikre og optimere utvikling og vekst av SBN fellesskaps miljøet, utøvernes individuelle utvikling i sporten, SBN fellesskapets utvikling og synliggjøring av IDRETTE bowling og ivareta det verdigrunnlag som settes.



Prioritering av aktiviteter er viktig for at det skal finnes plass for restitusjon og oppbyggende og utviklende treningsaktivitet for den individuelle utøveren og det generelle SBN miljøets utvikling.

Prioriteringsrekkefølgen brukes som en veileder til planlegging av aktivitet og setter et fokus på periodiseringsbehovet for aktivitet, inkludert restitusjonsperioder, for at utøverne skal unngå forskjellige overbelastninger av både fysisk og mental karakter. Det er viktig for utøvernes «lokale» miljø, som klubb, krets, familie og venner, å få en forståelse for at det er perioder hvor det finnes behov for mer aktivitet og tyngre trening som skaper behov for restitusjonsperioder av varierende lengde. Både etter treningsperiode og konkurranseperioder.

### Aktivitetsprioriteringer for SBN Elite spillere med aspirasjon til å bli en internasjonal utøver på høyeste nivå og landslag

Aktivitetsprioriteringene settes over kalenderår, i henhold til mesterskapskalenderen satt av IBF og EBF.

Mesterskap i EBF og IBF regi er landslagens hovedfokus og har både utviklings og prestasjonsprioritet. Aktivitetene er sett på utefra utviklingsbehovet for de utøverkvaliteter som trengs for å oppnå den overhengende visjonen, og målet, med å nå suksess ved mesterskap!

Prioriteringer og kriterier kommer å synliggjøres på bowlingforbundets websider.



## Planlagt og prioritert aktivitet for 2023

Junior	U21	Senior	50+ nylig startet opp - struktur er under konstruksjon
Junior NM 27-29/1	SBN samling 10-12/2	SBN samling 10-12/2 - Herr og dam	<b>EM Veteran</b> <b>27/1-5/2</b>
Precamp Landslaget JEM -EBT 3 Munchen 24-26/3	Prioritert Turnering EBT 3 Munchen 24-26/3	Prioritert Turnering Herr og Dam EBT 3 Munchen 24-26/3	NM Veteran 23-26/2
<b>Junior EM</b> <b>1-10/4</b>	NM sgl/dbl 4-7/5	NM sgl/dbl 4-7/5	NM sgl/dbl 4-7/5
	Prioritert Turnering EBT 5 Ålborg 26-28/5	Prioritert Turnering Herr og Dam Precamp Landslaget EM herrer EBT 5 Ålborg 26-28/5	NM Veteran Lag
SBN Samling/Aktivitet - August		<b>EM Herrer</b> <b>7-18/6</b>	
	SBN samling 3-5/11	SBN samling 3-5/11 - Herr og Dam	
Prioritert turnering EBT 13 Norge Norwegian Open 9-17/9	Prioritert turnering EBT 13 Norge Norwegian Open 9-17/9	Prioritert turnering EBT 13 Norge Norwegian Open 9-17/9	
SBN Samling/Aktivitet - Bredde - Desember			

Prioriterte mesterskap i 2023 er Junior EM og EM Herrer og hovedfokus for aktivitet og planlegging.



## Prioriteringsrekkefølge – vektlegging av sportslige aktiviteter for SBN Elite utøvere og landslagsspillere

1. EBT, WBT, PBA, SBN Elite aktivitet
  1. Europatour
    - i. Inkluderer NO
  2. World Bowling Tour
  3. PBA
  4. SBN Elite aktivitet
    - i. Samling
    - ii. Testing
      1. bowling
        - a. Teknisk
        - b. Taktisk
        - c. Kompetanse
      2. fysisk
      3. mentalt
    - iii. SBN Turneringer
2. NM
  1. Sgl/dbl
    - i. Junior
    - ii. U26
    - iii. Senior
    - iv. Veteran
  2. Lag
3. SBN Brutto aktivitet
  1. samlinger
  2. Turneringer
4. #Ungbowling Aktivitet ->26

Denne prioriteringslisten kommer å oppdateres etter behov. Prioritering av aktiviteter er viktig for at planlegging skal være effektiv.

Det er også viktig at det finnes en tydelig planlegging og målsetting fra utøveren som skaper et oversiktlig bilde på den totale belastningen som utøveren har.

SBN trenerteam er tilgjengelig for å hjelpe de som ønsker hjelp og/eller veiledning i henhold til målsetting og planlegging.

Det er utøveren som er «eier» av denne prosessen.

## Kriterier for SBN Elite og Landslagsspillere.

Aktivitetskriterier til Senior SBN Elite og Landslagsspillere.			
	SBN Elite	Landslag	Gruppekrav
<b>Konkurransesaktivitet</b>	Min 300 ser siste 12 mån	150 ser på minimum SBN/EBT bronse forhold siste 12 mnd	Må eksistere konkurranse om plasser til Mesterskap - +1 i henhold til lagstørrelse. - Minimum lagstørrelse må ha oppfylt landslagskriterier
	Minimum 4 turneringer på EBT Bronse eller bedre siste 12 mnd	Finalespill i minimum 3 turneringer på EBT Bronse eller bedre siste 12 mnd	
	NM	Finalespill	
	Norwegian Open	(se EBT Bronse)	
<b>Fysiske krav</b>	SBN Grunnleggende fysisk kravprofil		
<b>Mentalt</b>		Etablert mental utviklingsprosess	
<b>Ernæring</b>	Sunn idrett - e-læring	Ren Utøver sertifisering - årlig	
<b>Rapportering/planlegging</b>	Bestr	Målsetting 3 år og konkurranseplan 18 mån	
<b>Øvrig</b>	Utviklingsavtale med trener på L2 eller høyere	Samarbeidsavtale med trener på L2 eller høyere	

Aktivitetskriterier til U21 SBN Elite og Landslagsspillere.			
	SBN Elite	Landslag	Gruppekrav
<b>Konkurransesaktivitet</b>	Min 250 ser siste 12 mån	125 ser på minimum SBN/EBT bronse forhold siste 12 mnd	Må eksistere konkurranse om plasser til Mesterskap - +1 i henhold til lagstørrelse. - Minimum lagstørrelse må ha oppfylt landslagskriterier
	Minimum 3 turneringer på EBT Bronse eller bedre siste 12 mnd	Finalespill i minimum 2 turneringer på EBT Bronse eller bedre siste 12 mnd	
	U21 NM	Finalespill	
	Norwegian Open	(se EBT Bronse)	
<b>Fysiske krav</b>	SBN Grunnleggende fysisk kravprofil		
<b>Mentalt</b>		Etablert mental utviklingsprosess	
<b>Ernæring</b>	Sunn idrett - e-læring	Ren Utøver sertifisering - årlig	
<b>Rapportering/planlegging</b>	Bestr - obligatorisk	Målsetting 3 år og konkurranseplan 18 mån	
<b>Øvrig</b>	Samarbeidsavtale med trener på L2 eller høyere	Samarbeidsavtale med trener på L2 eller høyere	

Aktivitetskriterier til Junior SBN Elite og Landslagsspillere.			
	SBN Elite	Landslag	Gruppekrav
<b>Konkurransesaktivitet</b>	Minimum 2 Juniortour turneringer	100 ser på minimum SBN/EBT bronse forhold siste 12 mnd	Må eksistere konkurranse om plasser til Mesterskap - +1 i henhold til lagstørrelse. - Minimum lagstørrelse må ha oppfylt landslagskriterier
		Finalespill i minimum 1turneringer på EBT Bronse eller bedre siste 12 mnd	
	Junior NM	Finalespill	
	Norwegian Open	(se EBT Bronse)	
<b>Fysiske krav</b>	SBN Grunnleggende fysisk kravprofil		
<b>Mentalt</b>		Etablert mental utviklingsprosess	
<b>Ernæring</b>	Sunn idrett - e-læring	Ren Utøver sertifisering - årlig	
<b>Rapportering/planlegging</b>	Bestr - obligatorisk	Målsetting 3 år og konkurranseplan 18 mån	
<b>Øvrig</b>	Samarbeidsavtale med trener på L2 eller høyere	Samarbeidsavtale med trener på L2 eller høyere	

Aktivitetskriterier til 50+/Veteran/Master SBN Elite og Landslagsspillere.			
	SBN Elite	Landslag	Gruppekrav
<b>Konkurransesaktivitet</b>	Min 250 ser siste 12 mån	125 ser på minimum SBN/EBT bronse forhold siste 12 mnd	Må eksistere konkurranse om plasser til Mesterskap - +1 i henhold til lagstørrelse. - Minimum lagstørrelse må ha oppfylt landslagskriterier
	Minimum 3 turneringer på EBT Bronse (eller bedre) og/eller Europeisk Veterantour	Finalespill i minimum 2 turneringer BT Bronse (eller bedre) og/eller Europeisk Veterantour siste 12 mnd	
	Veteran NM	Finalespill	
	Norwegian Open	(se EBT Bronse)	
<b>Mentalt</b>		Etablert mental utviklingsprosess	
<b>Ernæring</b>	Sunn idrett - e-læring	Ren Utøver sertifisering - årlig	
<b>Rapportering/planlegging</b>	Bestr - obligatorisk	Målsetting 3 år og konkurranseplan 18 mån	
<b>Øvrig</b>	Samarbeidsavtale med trener på L2 eller høyere	Samarbeidsavtale med trener på L2 eller høyere	