

Trener 1



NIF - kode :
Arrangør : Norges Klatreforbund (NKF)
Varighet : 45 timer
Sist revidert : 02.06.2016
Forfatter : Stian Christophersen og Anders Krossen

Mål for kurset	3
Generelt om kurset.....	4
Modulene.....	11
Modulplan.....	11
Modul 1 Sikringsmidler og -metoder.....	12
Modul 2 Kunnskapsformidling.....	12
Modul 3 Førstehjelp.....	13
Modul 4 Generell og klatrespesifikk treningslære.	14
Modul 5 Helse-, miljø og sikkerhetsarbeid(hms)	16
Modul 6 Evaluering.....	17
Praksis.....	19
Norges Klatreforbund	20

Mål for kurset

Trener 1 er første nivå i TRENERLØYPA. Utdannelsen skal gjøre treneren i stand til å gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter, utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og sikkert miljø. Målgruppe er ungdom, voksne og foreldre med kjennskap til klatring som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå. Med trener 1 legges en plattform for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter. En trener en kan kunne virke inne. Norges Klatreforbund utdanner trenere for å sikre at kurs, aktiviteter og treninger holder kvalifisert nivå. Kurset er også i henhold til NIF sine retningslinjer for trenerløypen. En trener 1 kan også være hovedinstruktør* på klatreleder inne-kurs, holde innføringskurs innendørs* (12t nybegynnerkurs), og godkjenne Brattkortprøver.*

**Gjelder kun for trener 1 som er fylt 18år*

Delmål

- Målet for selvstudiet før kurset er at deltakerne skal ha et minimum av kjennskap til emner som inngår i gjennomføringen av kurset, og at de skal være forberedt på en oppgave som de kan bli evaluert på.
- Modulmål: Inngår i beskrivelsen av hver modul.
- Økonomi: Kursavgift gjenspeiler utgiftene ved at kurset bør gå i økonomisk balanse.

Generelt om kurset

Varighet

- Undervisning og selvstudium

45 timer, fordelt på 22t selvstudium og 23t teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer.

+

- Praksis

45 timer obligatorisk praksis i etterkant av kurset uansett om man går videre til trener 2 eller ikke. Dvs trener 1 -godkjenning gis når 45 timer obligatorisk praksis er gjennomført.

Praksisen kan være en eller flere aktiviteter som en blir kvalifisert til (se lenger ned i dokumentet). Praksisen må dokumenteres til NKF før godkjenning gis.

Trener 1-kurset anbefales å gjennomføre på følgende måter:

- Minimum 1 kveld og 1 helg (4+8+8 timer) , i tillegg til selvstudium
- 6 kvelder (6 X 4 timer), i tillegg til selvstudium
- 2 kvelder og 1 helg (4+4+8+8 timer) , i tillegg til selvstudium

Opptakskrav

- **Formell kompetanse:** Godkjent som klatreleder inne.
- **Alder:** Minimum 16 år ved kursstart. Deltakere mellom 16 og 18 år vil ikke kunne få endelig godkjenning som trener 1 før de har godkjenning som klatreleder inne.
- **Erfaring:** Minimum 1 års klatreefaring med leding inne eller ute.
- **Ferdighet:** Lede minimum grad 5.

Opplysningene sendes skriftlig på eget skjema med referansepersoner; gjerne trenere/ instruktører.

Kvalifisering

- Trener 1 er en trenerutdanning som er rettet mot dem som er i en rolle som aktivitetsleder, trener eller veileder, inne.
- Kurset kvalifiserer til å være:
 - Trener for utøvere på nybegynnernivå
 - Hovedinstruktør på følgende NKF-kurs:
 - Klatreleder inne-kurs
 - Innføringskurs innendørs (12t nybegynnerkurs)
 - Etterutdanningskurs***
 - Instruktør på Brattkorttest
 - Hjelpetrener eller medinstruktør**
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.
- Skal kunne gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.
- Inneha en aktivitetsbank for oppvarmingsaktiviteter, klatreaktiviteter og treningsmetoder.
- Skal kunne ivareta sikkerheten* ved klatring for nybegynnere inne.

* Gjelder kun for trener 1 som er fylt 18år

** Gjelder trener 1 som er under 18år og som ikke er godkjent klatreleder inne. Disse vil kunne virke som trener 1 sammen med noen som har sikkerhetskompetanse minimum tilsvarende klatreleder inne

*** Trener 1 + kompetanse til det spesifikke etterutdanningskurset

Krav til godkjenning som trener 1:

- Deltakeren skal fylle opptakskravene.
- Gjennom kurset skal deltakeren vise gode ferdigheter og kunnskaper innen sportsklatring.
- Deltakeren skal vise seg skikket til rollen som instruktør, trener og veileder.

- Det stilles krav til gjennomføring av hver modul og mestring av modulenes innhold.
- Deltakeren skal ha bestått praktiske og skriftlige eksamensoppgaver i de modulene som krever dette.
- Deltakere mellom 16 og 18 år vil ikke få endelig godkjenning som trener 1 før de har godkjenning som klatreleder inne. De vil derfor få en begrenset godkjenning fram til 6 måneder etter de har fylt 18 år.
- Trener 1 som har bestått kurs men ikke fullført praksis (innen 12mnd) kan kun virke som medinnstruktør.
- Trener 1 som har bestått kurs men ikke fullført praksis innen 12mnd må ta kurset om igjen eller søke NKF om avvik.

Ved bestått kurs, vil deltakerne bli registrert i kompetansedatabasen.

Regodkjenning

NKF stiller krav til regodkjenning etter at godkjenningsperioden utløper. En godkjenningsperiode er på fem 5 år. Det er den enkelte trener 1 sitt ansvar å regodkjenne seg før godkjenningsperioden er utløpt.

Kravene er:

For å bli regodkjennt må man vise til aktiv bruk av sin kompetanse i siste godkjenningsperiode. Aktiviteten må være fordelt utover perioden. Dersom man har lange opphold fra klatringen må dette begrunnes. Man må vise på innsendt skjema at en har vært aktiv på en eller flere måter som listet under. Kravene er listet i prioritert rekkefølge (viktigste øverst), dvs det er bedre å ha vært trener 1 gang i måneden enn å ha hatt et kurs pr år.

1. Treneraktivitet for enkeltutøvere eller grupper.

2. Kurs (innføringskurs, klatreleder inne-kurs)
 3. Egen klatreaktivitet, egenerklæring på å lede grad minimum grad 5.
 4. Relevante kurs, samlinger eller verv innfor klatring eller annen idrett
- Alle skal levere referanse fra en person eller klubb

Rammene for kurset

- Kurset skal holdes ved en klatrevegg som det kan ledes på. En buldrevegg i tillegg er en fordel. Kursansvarlig har ansvar for å vurdere sikkerhet ved klatrevegg og buldrevegg før oppstart av kurs*. Oftest skjer dette ved å etterspørre og vurdere vedlikeholds prosedyrer hos veggeier. Kursansvarlig har og ansvar for å vurdere sikkerhet ved utstyr som brukes under kurset.
- Kursleder og evt. instruktør har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset, og om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker og farlige situasjoner som oppstår under arrangementet skal rapporteres til den som har engasjert deg til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKF's ulykkesdatabase.
- Maksimalt 6 deltakere pr. instruktør.
- Krav til kursleder og instruktører:

Kursleder og evt. instruktør skal være godkjent trener 2. Etter søknad til NKF kan det godkjennes at kursleder/instruktør er trener 1 med særskilt god kompetanse innen de aktuelle læringsemnene i kombinasjon med solid sportsklatreerfaring. Det anbefales å gi påmeldingsfrist i god nok tid før kurset til at deltakerne rekke å lese gjennom pensumlitteraturen.

*Se litteratur(kun for kursleder og arrangør)

Litteratur

All litteratur er obligatorisk og like viktig. Alle litteratur skal leses før kurset.

Litteratur i rød skrift må bestilles eller kjøpes eksternt.

Litteratur i grønn skrift kan kjøpes på www.klatring-butikk.no

All annen litteratur kan lastes ned på www.klatring.no

Skrift med blå farge er internet linker

1. Metoder (selvstudium og undervisning)

- a. NKF metodesett for klatring 2005, Halvor Hagen og Odd-Roar Wiik(minus side 14-20).
- b. Oppdaterte metoder ved bruk av automatiske sikringsbremses:
 - I Petzl Grigri2 brukermanual.
 - II Trango Cinch brukermanual.
 - III Faders Sum brukermanual.
- c. HMS (selvstudium og undervisning)
 - I " Krav til HMS systematikk ved organisert klatreaktivitet.", Sofie Haugom 2011.
 - II Brattkortordningen, <http://www.brattkort.no>
 - III Klatrevettplakaten fra NKF.
 - IV "Når bremsen ikke tar"
 - V "Fortsatt ille ute inne?"
 - VI "Den vanskelige venstrehånda"

VII Kjennskap til ulykkesrapportering og oversikt,
<http://db.klatring.no/sikkerhet/pages/rapportOff.asp>

VIII Rapporteringsrutiner,
<http://db.klatring.no/sikkerhet/pages/formUlykke.asp>

IV- VIII er skrevet av Stein Tronstad.

d. NKF kursmaler(selvstudium og undervisning)

I "Klatreleder inne"

II "Innføringskurs"

III "Trener 1"

2. Treningslære

a. NDLA, Basistrening og Treningsplanlegging. <http://ndla.no/nb/node/46>

b. NKFs Idrettsskadekompendie, kap 5 og 6

<http://klatring.no/Portals/84/Utdanning/ressurser/Klatring%20og%20idrettsskader%20kompendium-1.pdf>

c. Klatrespesifikke treningsmetoder (selvstudium og undervisning)

I «Climbing games», Pesda press, se utdrag fra boka her

<http://issuu.com/pesdapress/docs/climbinggames?mode=embed&documentId=090303113343->

[7b1ac7e33aa2416c973da30fcb68b8f3&layout=grey](http://issuu.com/pesdapress/docs/climbinggames?mode=embed&documentId=090303113343-7b1ac7e33aa2416c973da30fcb68b8f3&layout=grey)

d. Basistrening og skadeforebyggende trening (selvstudium og undervisning)

I <http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/basistrening/page127.html>

II NKFs Idrettsskadekompendie, kap 2.1-2.4

<http://klatring.no/Portals/84/Utdanning/ressurser/Klatring%20og%20idrettsskader%20kompendium-1.pdf>

e. Klatring og funksjonsnedsettelse (NKF-kompendie 2016, link kommer)

3. Kunnskapsformidling

- a. Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø: **Den coachende treneren**. Akilles Forlag. 2014. ISBN: 9788272862403. <http://akilles.no/bok/den-coachende-treneren>
- b. Trenertyper, undervisningsmetoder og instruksjonsmetoder. PPT-presentasjon

4. Barneidrett og ungdomsidrett (selvstudium og undervisning)

- a. "Barneidrettsbestemmelser", NIF 2007.
- b. "Retningslinjer for ungdomsidrett", NIF 2011.
- c. Klatring og barn, Geir Grimeland.
- d. Politiattestskjema.
- e. Politiattest veileder.

5. Førstehjelp, selvstudium

- a. HLR: <http://ndla.no/nb/node/4043?fag=8>

Utstyr:

- Deltakere: Personlig klatreutstyr.
- Kursleder skal i tillegg ha: Nødvendig utstyr til de ulike modulene, som f.eks. barnesele, førstehjelpsutstyr, osv.

Etterutdanning

NKF arrangerer ulike kurs. Se

<http://klatring.no/Utdanning/Trenerkurs/tabid/4750/Default.aspx>

Modulene

Modulsystemet er bygd opp etter kravene til NIF sine krav til Trenerløypa. Dette medfører at kurset kan kvalifisere til økonomisk støtte fra ISF.

Modulene kan, når det er hensiktsmessig, deles opp og fordeles utover i kurset.

Modulenes hovedmomenter

Utviklingen fra egen klatring til instruktør, stiller økt krav til sikkerhet og formidling.

Følgende momenter blir derfor sentrale gjennom modulene:

- **Egenferdighet** : Som utgangspunkt for instruksjon.
- **Holdninger og refleksjoner** : Knyttet til klatring og det ansvar som treneren har.
- **Pedagogisk bevisstgjøring** : Trenerens rolle og ansvar, hvordan formidle.
- **Treningsfaglig kunnskap** : Teoretisk og praktisk forståelse

Modulplan

Modul	Selvstudium	Undervisning	Totalt
1. Sikringsmidler og metoder	2	2	4
2. Kunnskapsformidling	2	8	10
3. Førstehjelp	2	0	6
4. Generell og klatrespesifikk treningslære	14	10	24
5. HMS	2	1	3
6. Evaluering	0	2	2
Timer totalt	22	23	45

Modul 1 Sikringsmidler og -metoder

Mål:

Skal gi inngående kjennskap til metoder og ulike sikringsmidler til bruk på anlegg innendørs. Det er sentralt at deltakerne skal kunne drøfte hvilke metoder og sikringsmidler/utstyr som kan brukes i ulike situasjoner. Deltakerne skal også utvikle en bevissthet om faktorer som kan utløse ulykker på innevegger, og vite hvordan man skal arbeide for å forebygge dem.

Selvstudium:

2 Timer

Undervisning:

2 Timer

Læringsemner:

- Praktisk gjennomgang av metodesett for klatring
- Klatrevettplakaten: å forebygge ulykker gjennom gode metoder og rutiner
- Bratt kort, repetisjon av klatreleder inne-pensum

Deler av modulen bør gjennomføres på en innendørsvegg.

Litteratur:

Punkt 1 a, b og c II- VI

Modul 2 Kunnskapsformidling

Mål:

Skal gi kjennskap til undervisningsmetoder og praktisk-pedagogiske problemstillinger som instruktør og trener i klatring. Modulen tar utgangspunkt i de ulike kursenes læringsemner og skal vise hvordan man på ulike måter kan formidle disse. Det vektlegges at deltakerne skal vise at de kan formidle kunnskapen om sikker klatring inne som instruktører på

innføringskurs inne, samt på Klatreleder Inne kurs.

Selvstudium:

2 Timer

Undervisning:

8 Timer

Læringsemner:

- Ulike instruksjons-/undervisningsmetoder
- Kunne skille mellom indre/ytre motivasjon og mestringsorienterte/prestasjonsorienterte utøvere.
- Deltakerne skal bli satt i stand til å kunne anvende TARGET-modellen
- Oppbygging av et nybegynnerkurs – hvordan lære andre å klatre
- Inngående kjennskap til kursmalene der Trener 1 kan virke som hovedinstruktør.
(hovedinstruktør* på klatreleder inne-kurs, holde innføringskurs innendørs* (12t nybegynnerkurs), og godkjenne Brattkortprøver.*

**Gjelder kun for trener 1 som er fylt 18år)*

- Hvordan man vurderer hvem som er egnet som instruktør.
- Deltakerne skal ikke bare gis kjennskap til men også få erfaring med egen utøvelse av problemløsende og undervisende metode. En modell kan være å la deltagerne først få iscenesette en formidlingssituasjon og deretter la hver enkelt få trekke fram hva som gikk bra og hva som kan forbedres før resten av gruppen kommer med sine innspill. Til slutt vil instruktøren komme med sin oppsummering.

Litteratur:

Punkt 1 d og 3

Modul 3 Førstehjelp

Mål:

Deltakerne skal kunne gi grunnleggende hjerte og lungeredning.

Selvstudium:

2 Timer

Undervisning:

0 Timer

Læringsemner:

- Gi grunnleggende hjerte og lungeredning

Litteratur:

Punkt 5

Modul 4 Generell og klatrespesifikk treningslære.

Mål:

- Deltakerne skal ha en forståelse for de grunnleggende begreper i treningsteori, og de skal ha teoretisk og praktisk kunnskap om hvordan disse begrepene kan knyttes til klatring som aktivitet.
- Deltakerne skal diskutere trening og klatring som aktivitet for barn og ungdom, og de muligheter og begrensninger trening og klatring gir for denne utøvergruppen.
- Deltakerne skal introduseres for tilrettelegging av klatreaktivitet for personer med funksjonsnedsettelse og vite hvor de kan finne informasjon om klatreaktiveteter for denne gruppen.
- Deltakerne skal få teoretisk kunnskap om treningsplanlegging samt ulike former for klatreaktivitet. Deltagerne skal kunne omsette den teoretiske kunnskapen til praktiske øvelser og økter for klatrere. Denne kunnskapen skal gjøre deltakerne i stand til å ha veilednings eller treneransvar for nybegynnere og litt viderekomne utøvere fra barn til voksen.
- Modulen skal ha stort fokus på praktiske øvelser og lekpregede klatreaktiveteter.

- Det bør ikke være teoriundervisning i den generelle treningslæren. Teorien bør implementeres i praktiske øvelser og diskusjoner.

Selvstudium:

14 Timer

Undervisning:

10 Timer

Læringsemner:

- Oppvarming, utholdenhetstrening, styrketrening, bevegelsestrening, koordinasjonstrening, teknikktrening.
 - Innenfor hvert emne i generell treningslære: Hva, hvorfor og hvordan, inkludert fysiologi.
 - Den klatrespesifikke treningslæren av relevans for målgruppen blir gjennomgått på kurset.
- NIFs regler for barneidrett. Krav om politiattest
- Praktiske klatreøvelser og lekpregete klatreaktiviteter
- Gjennomgang av praktisk tilrettelegging for utøvere med funksjonsnedsettelse
- Treningsplanlegging med vekt på øktplaner.
- Grunnleggende treningsprinsipper:
 - Belastning/restitusjon/tilpasning
 - Variasjon
 - Progresjon
 - Spesifisitet
 - Kontroll
- Idrettsskader:
 - Akutt behandling av idrettsskader; PRICE-prinsippet ved strekk- og støttskader.
 - Den unge klatreutøveren (kap 5 og 6 i Idrettsskadekompendie, <http://klatring.no/Portals/84/Utdanning/ressurser/Klatring%20og%20idrettsskader%20kompendium-1.pdf>)

Den generelle treningslæren i modulen gjennomføres som selvstudium. Den aktuelle klatrespesifikke treningslæren gjennomføres som praktiske øvelser og i diskusjon.

Litteratur:

Punkt 2 og 4

Modul 5 Helse-, miljø og sikkerhetsarbeid (HMS)

Mål:

HMS handler om hvordan man jobber systematisk for å unngå ulykker. Deltagerne skal gjennom denne modulen få en innføring i hvordan man bygger opp, og bruker ett HMS system i praksis. De skal få kjennskap til lovens krav til HMS systematikk, og vite hvilke oppgaver dette pålegger både instruktør og arrangørklubb (eller bedrift) når man tilbyr ulike former for organiserte klatreaktivitet eller drifter ett klatreanlegg.

Selvstudium:

2 Timer

Undervisning:

2 Timer

Læringsemner:

- Få innsikt i lovpålagte krav til HMS systematikk ved organisert klatreaktivitet.
- Få kunnskaper om hvordan HMS systemets to bærebjelker; oppfølging av nestenulykker og risikoanalyser, kan settes i system i praksis.
- Forstå hvordan kunnskaper av typen som ble gjennomgått i modul 1, og litteratur som ligger under litteraturlistens punkt 1, brukes aktivt i ett HMS system for å forebygge ulykker.

- Praktisk kunnskap om hvordan man gjennomfører risikoanalyser.
- Forstå hvordan prosedyrer og sjekklister lages på bakgrunn av slike risikoanalyser.

Litteratur:

Punkt 1

Modul 6 Evaluering

Metode:

Uformelle vurderingsformer;

1. Underveisvurdering med løpende tilbakemeldinger
2. Evaluering av hver kursdag skal fungere som et gjensidig forum, med fokus på å veilede deltakere og vurdere gjennomføringen av dagen.

Formelle vurderingsformer;

3. Deltakerne vurderes og med en praktisk og en teoretisk oppgave:
 - a. Praktisk prøve: Deltakerne må forberede en praktisk økt som skal gjennomføres siste kursdag. Oppgaven bør bli sendt deltager i forkant, hvor den skal forberedes som en del av selvstudium. Gjennomføringen av økta bør være med eksterne deltakere, men kursdeltakerne kan brukes som utøvere dersom det ikke lar seg gjøre å hente inn eksterne. Deltakerne får tilbakemelding av øvrige kursdeltakere og oppgaven settes til godkjent/ikke godkjent av kursleder. Ved ikke godkjent praktisk prøve må kurset tas på nytt.
 - b. Teoretisk prøve på kursets første dag: Skriftlig prøve på 1t der deltakeren får spørsmål fra pensum. Kursleder samler inn besvarelsene umiddelbart etter at prøven er gjennomført. Besvarelsene vurderes til «bestått» eller «ikke bestått» av en kursleder. Prøven kan gjennomføres muntlig ved dysleksi. Ved "ikke bestått"

kan deltager gjennomføre ny teoretisk prøve etter 2 uker. Ved "ikke bestått" prøve nr 2 kan deltager gjennomføre ny teoretisk prøve etter 2 uker. Ved ikke "bestått" ved teoretisk prøve nr. 3 må deltager gjennomføre kurset på nytt.

Læringsemner:

- Sammenhengen mellom gjennomføring og evaluering. Deltakerne får anledning til å diskutere sine og andres handlinger og vurderinger.
- Deltakerne får, gjennom vurdering og veiledning, vite hvordan han/hun fungerer i ulike sammenhenger og hvordan han/hun kan gi vurdering til sine fremtidige kursdeltagere og utøvere.
- Deltakerne gir tilbakemelding om hvordan de har opplevd dagen. Kunne noe vært gjort annerledes?

Det legges vekt på deltakernes evne til å:

- Ta vare på egen og andres sikkerhet.
- Oppfylle krav til egenferdighet.
- Løse pedagogiske oppgaver.
- Opptre konstruktivt i gruppa.

Dagens økt gjennomgås i plenum. Alle må bidra med sine opplevelser og vurderinger.

Kursleder tar notater der konkrete ting kommer fram. All evaluering er med på å danne grunnlag for kurslederens rapport.

Selvstudium:

0 Timer

Undervisning:

2 Timer

Sluttvalueringen

Skal inneholde en kort skriftlig vurdering av hver deltaker. Kursleder legger fram sin begrunnede vurdering av hvem som har «*bestått*» eller «*ikke bestått*» modulenes hovedmomenter: (evaluering av "treningsfaglig kunnskap" ivaretas under modul 5.)

- **Egenferdighet** : Som utgangspunkt for instruksjon.
- **Holdninger og refleksjoner** : Knyttet til klatring og ansvaret treneren har.
- **Pedagogisk bevisstgjøring** : Trenerens rolle og ansvar/hvordan formidle.

Kursleders vurdering kan ikke overprøves.

Modulen avsluttes ved at deltakerne gir tips om forbedringer ved kurset på eget evalueringsskjema, resultatet av dette skal tas med i kursleders sluttrapport til NKF.

Praksis

Etter endt trener 1 kurs må alle dokumentere minimum 45 timer praksis for å få endelig godkjenning. Dvs trener 1 -godkjenning gis når 45 timer obligatorisk praksis er gjennomført. Trener 1 blir registrert i kompetansedatabasen når krav til praksis er fullført, levert og godkjent av NKF. Praksisen må fullføres inne 12 mnd. etter kurs.

Praksisen kan være:

- Treneraktivitet
- Medinstruktør på innføringskurs
- Medinstruktør på Trener-1 kurs

Praksisperioden skal inneholde:

- Hoved-/medinstruktør på grunnkurs inne dersom dette ikke er gjort tidligere. Dokumentasjon må legges ved søknad om godkjenning etter oppfylt praksisperiode.

Praksisen må dokumenteres på eget skjema og sendes til NKF før godkjenning gis.

Skjema lastes ned på www.klatring.no

Norges Klatreforbund

Serviceboks 1 U.S

0840 Oslo

Tlf. 21 02 98 30

klating@klating.no

www.klatring.no