

Trener 2 Litteraturliste

1. Metoder, maler og HMS
 - a. NKF metodesett, Halvor Hagen og Odd- Roar Wiik, 2005
 - b. NKF kursmal "Innføringskurs"
 - c. NKF kursmal "Klatreleder inne"
 - d. NKF kursmal "Trener 1"
 - e. NKF kursmal "Trener 2"
 - f. NKF plakat "Klatrevettplakaten"
 - g. "Innføring i HMS", artikkel, Sofie Haugom, 2011
2. Kunnskapsformidling
 - a. Gyldendal forlag; "Treningsledelse"; Giske, Brunnes m.fl. ISBN 97 8-82-05-43617-6 . Kapittel 1 og 2. Kapittel 1 som pdf i dropbox, kapittel 2 som .ppt i
 - b. Akillis forlag; "Den coachende treneren 2 – om å coache viderekomne".
3. Abrahamsen og Gitsø. ISBN 978-82-7286-253-3 Kjøp selv på nett/butikk
4. Generell og klatrespesifikk treningslære
 - a. "Klatretræning" / "The Self-Coached Climber", Dan Hague. kap. 1-12, ISBN 978-87-994106-0-6 Kjøp selv på nett: <https://www.amazon.com/Self-Coached-Climber-Movement-Training-Performance/dp/0811733394> ELLER via det danske klatreforbundet dersom man ønsker dansk utgave.
 - b. Gyldendal Undervisning; "Idrettens Treningslære", Gjerset, A. m.fl (2016) ISBN 978-82-05-39194-9. Kap 3, 8, 9, 13 (s. 168-179 + s. 193-222), 16, 17 (s. 270-314), 18 (s. 369-400), 21 (s. 461-482), 24. Kjøp selv på nett/butikk
 - c. "Climbing Games", Pesda press 2009, ISBN 978-1-906095-16-1
 - d. NKF Idrettsskadekompendie.
5. Klubb
 - a. NKF nettside, "Søke midler"
 - b. "Barneidrettsbestemmelser", NIF 2007.
 - c. "Retningslinjer for ungdomsidrett", NIF 2011.
 - d. Politiattestskjema (skal leveres ved kursstart)
 - e. Politiattest veileder.
 - f. NKF artikkel "Konkregler 2014"
 - g. NKF artikkel "Prosjektbeskrivelse NC og NM"
 - h. NKFs Arrangørhåndbok"
6. Tilrettelegging
 - a. "Klatring og funksjonsnedsettelse", NKF 2016
 - b. "Søke midler til tiltak for funksjonshemmede", NKF 2012
7. Ernæring og antidoping
 - a. "Før trening, artikkel, OLT 2012
 - b. "Under trening", artikkel, OLT 2012
 - c. "Etter trening", artikkel, OLT 2012
 - d. "Måltidsmønstre", artikkel, OLT 2012
 - e. E- læringskurs:
 - i. Idrett og spiseforstyrrelser, <http://kurs.idrett.no>
 - ii. NIF/ OLT e-læringskurs www.renutover.no
8. Anatomi, fysiologi og biomekanikk,

- a. Gyldendal Undervisning; "Idrettens Treningslære", Gjerset, A. m.fl (2016) ISBN 978-82-05-39194-9. Kap 3, 8, 9, 13 (s. 168-179 + s. 193-222), 16, 17 (s. 270-314), 18 (s. 369-400), 21 (s. 461-482), 24. Kjøp selv på nett/butikk
 - b. NKF Idrettsskadekompendie
9. Evaluering
- a. NKF Trener 2 skriftlig prøve
10. Praksis
- a. NKF Trener 2 praksisskjema
11. Frivillig pensum/ anbefalt lesing:
- a. "One move too many" av Thomas Hochholzer og Volker Schoeffl: Lochner-Verlag 2003, ISBN 3-928026-20-9 Kjøp selv på nett/butikk
 - b. "9 out of 10 climbers make the same mistakes", Dave Macleod
 - c. "Make or Break", Dave Macleod
 - d. "The Rock Climber's Training Manual", Anderson & Anderson