

NKF Trener 1 Litteraturliste

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 "Grunnkurs inne"
 - III "Trener 1"

2. Treningslære

- a. NDLA, Basistrening og Treningsplanlegging. <http://ndla.no/nb/node/46>
- b. NKF's 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>

d. Basistrening og skadeforebyggende trening (selvstudium og undervisning)

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

II NKF's Idrettsskadekompendie, kap 2.1-2.4

<http://klatring.no/Portals/84/Utdanning/ressurser/Klatring%20og%20idrettskader%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.

b. "Retningslinjer for ungdomsidrett", NIF.

c. Klatring og barn, Geir Grimeland.

d. Politiattestskjema.

e. Politiattest veileder.

5. Førstehjelp, selvstudium

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