

Pensum

All obligatorisk litteratur må være lest før oppstart av kurset.

Alle e-læringskurs må være gjennomført før oppstart på kurset.

Obligatorisk litteratur:

Fagbøker

Kristiansen E. & Bertntsen H. (2021) *Idrettspsykologi. Motivasjon, ledelse og prestasjon*. Universitetsforlaget. Oslo (Kapitel: 1-6 og 11-15)

Gjerstet A (red) (2019). *Idrettens treningslære*. Gyldendal. Oslo (Kapitel: 3, 8, 9, 11 -13, 16- 17 (Side 270-314) og 18, 21-23)

Wallinus-Rinne, A. (2016). *Ungdomstreneren*. Akilles. Oslo (side 66-77, 98, 113-126 og 145-169)

Kompendium

Klatring og idrettsskader - Trenerutdanningen i Norges klatreforbund

Gausvik. K & Horak R. (2021) *Utviklingstrappa i klatring*. Norges klatreforbund

- Introduksjon
- Trinn 3-5
- Ulike roller i utviklingsprosessen

Olympiatoppen (2015) "*Utvikling av unge utøvere - Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktiske råd fra fagavdelingene*". Lenke:

https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/aktuelt/media44266.media

Sunn idrett (2016) Informasjon til trenere – om idrett og spiseforstyrrelser -

<https://sunnidrett.no/wp-content/uploads/2016/01/Sunn-Idrett-Trenerbrosjyre.pdf>

IFSC. «Rules» (siste gjeldene) Lenke: <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/rules>

NKF. «Konkurransen reglement nasjonale konkurranser» (siste gjeldene). Lenke:

<https://klatring.no/reglement>

Presentasjoner:

- Faglig innhold presentert av kursleder

E-læring:

- Aldersrelatert trening 2, 3 timer
- Idrett uten skader, 2 timer
- Idrettsnæring modul 1,2 timer
- Sunn idrett e-læring, 2 timer
- Ren utøver (inkludert modul tilpasset trener), 1 time
- Klassifisering paraidrett, 4 timer

Verktøy:

- [Skadefri.no/klatring](https://skadefri.no/klatring)

- [Klatreøkta](#)

Anbefalt videre lesning:

- Hörst E. J. (2016). *Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance*. Falcon Guides. Guilford
- Wallinus-Rinne, A. (2016). *Ungdomstreneren*. Akilles. Oslo (De gjenstående kapitlene, men spesielt kapitel «Innledning» og «side 15-42»)
- Abrahamsen F. E & Gitsø E. (2016) *Den coachende treneren – om å coache viderekommende*. Akilles. Oslo