

Norges klatreforbund

Trener 1 klatring

Kursmal



NORGES KLATREFORBUND

Forfattere: Kjersti Gausvik og Nina Skaugvoll (2021)

Oppdatert av: Sophie Thorell og Marianne Norland Stangeland (des. 2022)

Innhold

Innledning.....	3
Hovedmål	3
Målgruppe	3
Kvalifisering	3
Rammer	3
Opptakskrav.....	3
Antall deltakere	3
Kursvarighet og gjennomføring	4
Kompetansekrav kurslærer.....	4
Krav til anlegg og utstyr	5
Sikkerhet	5
Vurdering.....	5
Praksis.....	6
E-læring.....	7
Søke godkjenning	7
Moduler og kompetansemål	7
Modul 1 – Verdiarbeid i klatring	7
Modulens innhold	7
Praktisk.....	7
Kompetansemål	8
Modul 2 – Trenerrollen.....	8
Modulens innhold	8
Praktisk:.....	8
Kompetansemål	8
Modul 3 – Treningslære.....	8
Modulens innhold	8
Praktisk.....	8
Kompetansemål	8
Modul 4 – Kunnskapsformidling	9
Modulens innhold	9
Praktisk.....	9
Kompetansemål	9
Modul 5 – HMS, førstehjelp og idrettsskader.....	9
Modulens innhold	9
Praktisk.....	9

Kompetansemål	9
Modul 6 – Klatring og funksjonsnedsettelse	10
Modulens innhold	10
Praktisk	10
Kompetansemål	10
Modul 7 – Praktisk i klatreanlegg	10
Modulens innhold	10
Praktisk	10
Kompetansemål	10
Modul 8 – Praktisk gjennomføring av en økt.....	11
Modulens innhold	11
Gjennomføring av hjemmeoppgaver og praktisk gjennomføring av økter.	11
Praktisk	11
Kompetansemål	11
Modul 9 – Evaluering og tilbakemeldinger på kurs og deltakere	11
Modulens innhold	11
Praktisk	11

Innledning

På Trener 1-kurset skal kursdeltakeren få god innsikt i trenerrollens mange aspekter og tilegne seg kunnskap om treningsmetoder tilpasset barn, ungdom og utøvere på begynnernivå i klatring. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne lede klatreaktivitet og klatretrening for disse gruppene. Her skal utøvernes behov og utvikling stå sentralt, slik at de kan oppleve glede, utfordring, trygghet og mestring.

Trener 1 er første nivå i Trenerløypa til Norges idrettsforbund. Kurset er i henhold til NIFs retningslinjer for Trenerløypa. Med Trener 1 legges grunnlagt for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter.

Hovedmål

Barn og unge som trener klatring, skal møte kompetente klatretrenere. Trener 1-kurset skal gjøre treneren i stand til å gi opplæring i grunnleggende tekniske ferdigheter, utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper hos utøverne og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og sikkert miljø. NKF ønsker at trenerutdanningen skal skape bedre trenere, bedre aktivitet og bedre utøvere.

Målgruppe

Målgruppen for Trener 1-kurset er ungdom fra 16 år og voksne, med god kjennskap til klatring, som ønsker å bli trenere for barn, ungdom og utøvere på begynnernivå.

Kvalifisering

Sertifisering som trener 1 kvalifiserer til å

- være trener for barn, unge og utøvere på nybegynnernivå
- organisere klatring som aktivitet innendørs

Rammer

Opptakskrav

- **Formell kompetanse:** gyldig godkjenning som Klatreinstruktør inne.
- **Alder:** minimum 16 år ved kursstart. Du kan ta kurset når du har fylt 16 år. Deltakere som er mellom 16 og 18 år og har bestått kurset, kan fungere som hjelpetrener/instruktør. Ansvarlig for aktiviteten må være over 18 år og minst ha sertifisering som Klatreinstruktør inne.
- **Erfaring:** minst tolv måneders erfaring med ledklatring innendørs/utendørs. Med dette menes tolv måneder med høy aktivitet. Med høy aktivitet mener vi et gjennomsnitt på minst to klatreøkter per uke de siste tolv månedene før en søker opptak til kurset.
- **Ferdighet:** beherske grunnleggende klatreteknikk. Med dette menes grunnleggende forståelse av begreper og klatreterminologi og grunnleggende klatrespesifikk bevegelsesforståelse.

Antall deltakere

Maksimalt ti deltakere per kurslærer.

Kursvarighet og gjennomføring

Kurset består av 45 timer undervisning og 45 timer praksis i klubb.

Undervisningen består av:

- E-læring 10 timer (uten kurslærer)
- Samling 1 16 timer med kurslærer (krever fysisk oppmøte)
- Selvstudier 3 timer (uten kurslærer)
- Samling 2 16 timer med kurslærer (krever fysisk oppmøte)

Praksisdelen består av:

- Se mer informasjon under overskriften «Praksis».

Kurset gjennomføres slik:

E-læring Gjennomføres før samlingene.	Selvstudier	Trenerrollen trener 1	4	
		Barneidrettens verdigrunnlag	2	
		Aldersrelatert trening 1	2	
		Idrettsskader	2	
			10	

Samling 1	Modul	Modul navn	Timer	Praksis	Teori
Dag 1	Modul 1	Verdiarbeid i klatring	3		3
	Modul 2	Trenerrollen	3		3
	Modul 7	Praksis: Oppvarming og barmarkstrening	2	2	
Dag 2	Modul 3	Treningslære, Del 1	3		3
	Modul 4	Kunnskapsformidling	5	1	4
			16		

Gjennomføres mellom samling 1 og 2.	Selvstudier	Deltakerne lager en øktplan som skal presenteres under modul 7.	3	
-------------------------------------	--------------------	---	---	--

Samling 2	Modul	Modul navn	Timer	Praksis	Teori
Dag 1	Modul 3	Treningslære, Del 2	1		1
	Modul 5	HMS, førstehjelp og idrettsskader.	2		2
	Modul 7	Praktisk i klatrevegg: Buldring og styrke	2	2	
		Praktisk i klatrevegg: Utholdenhet	2	2	
Dag 2	Modul 6	Klatring og funksjonsnedsettelse teoretisk	1	1	
		Klatring med funksjonsnedsettelse praktisk	1		1
	Modul 8	Presentere hjemmeoppgave.	5,5	5,5	
	Modul 9	Evaluerings og tilbakemeldinger	0,5		0,5
			16		

Kompetansekrav kurslærer

Kurslærer skal være Trenerutvikler 1, eller høyere. Alle trenerutviklere må være godkjent av NKF.

Krav til anlegg og utstyr

Anlegg

- Kurset skal holdes ved en klatrevegg som det kan ledes på. Tilgang til buldrevegg er en fordel.

Utstyr

- Deltakere: personlig klatreutstyr
- Kurslæreren skal i tillegg ha tilgang til nødvendig utstyr til de ulike modulene, for eksempel barnesele, og tilgang til «Mini Anne» og hjertestarter for gjennomgang av HLR. Kurslæreren skal også ha tilgang til førstehjelpsutstyr.

Sikkerhet

- Kurslæreren har ansvar for å vurdere sikkerheten ved klatrevegg og buldrevegg før kursstart. Oftest skjer dette ved å etterspørre og vurdere vedlikeholdsrutinene hos veggeieren.
- Kurslæreren har ansvar for å vurdere sikkerheten ved utstyr som brukes under kurset.
- Kurslæreren har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset og skal om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker, nestenulykker og farlige situasjoner som oppstår på kurset, skal rapporteres til den som har engasjert kurslæreren til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKFs ulykkesdatabase.

Vurdering

Kurslæreren gir deltakerne vurderingen «bestått» eller «ikke bestått». Alle vurderingsformene må være bestått før man kan søke godkjenning som trener 1.

Vurderingsformer:

1. Praktisk hjemmeoppgave.
2. E- læringskursene skal være bestått.
3. Sikkerhet.
4. Skikkethet.
5. Minimum 80% oppmøte.
6. Aktiv deltakelse.

Vurderingsformer:

1. Praktisk oppgave

Deltakerne skal forberede en treningsøkt der blant annet Klatreøkta og øvelser fra Skadefri skal brukes. Treningsøkten skal gjenspeile metoder og teori presentert på samling 1.

Planen for treningsøkten sendes til kurslæreren før oppstart av andre kurshelg. Deltakerne gjennomfører deler av den oppsatte treningsøkten på samling 2.

2. E-læring:

E-læringskursene må være bestått. Dokumentasjon på bestått kurs sendes kurslæreren før de relevante kurshelgene.

3. Sikkerhet:

- Deltakeren skal kunne ivareta egen og andres sikkerhet under trening og organisert aktivitet.
- Deltakeren skal ha god kjennskap til HMS-kravene til organisert aktivitet.

4. Skikkethet:

- Deltakeren skal vise seg skikket til rollen som trener og veileder for barn, ungdom og nybegynnere.

5. Det kreves minimum 80 prosent oppmøte på kurset.

6. Aktiv deltakelse.

- Deltakeren skal aktivt delta under kurset.

Hvis fare for «ikke bestått kurs»

Ved fare for «ikke bestått» kurs skal deltakeren få tilbakemelding om dette i en privat samtale med kurslæreren så snart som mulig under kurset. Samtalen må gjennomføres på et tidspunkt slik at deltakeren har mulighet for fortsatt bestå kurset.

Praksis

Alle må dokumentere 45 timer praksis for å få endelig godkjenning som trener 1. Det vil si at godkjenning som trener 1 gis når 45 timer obligatorisk praksis er gjennomført. Praksisperioden begynner etter oppstart av kurset.

Krav til praksis:

Minimum halvparten av praksisen skal være

- treneraktivitet for barn/unge/nybegynnere som enkeltutøvere eller i grupper

Praksisen kan også være

- som instruktør på innføringskurs i klatring.
- deltakelse på relevante trenerkurs og -samlinger.

Praksisen må fullføres innen tolv måneder etter siste kurshelg. Deltagere som har bestått kurs, men ikke fullført praksis innen tolv måneder, må ta kurset om igjen eller søke NKF om unntak.

Praksis må dokumenteres gjennom at ansvarlig for aktiviteten i klubben (klubbleder, dagligleder etc) bekrefter at deltakeren har gjennomført relevant praksis på 45 timer. Bekreftelsen lastes opp i Brattkompetanse når man søker om godkjenning.

E-læring

For å gjennomføre kursene logger man inn via min idrett og finner kursene her: <https://ekurs.nif.no/>.

Søke godkjenning

Deltakerne søker selv godkjenning gjennom brattkompetanse.no etter bestått kurs.

I søknaden på brattkompetanse.no skal det registreres dato, og praksisskjema skal lastes opp.

Når alle delene av kurset er gjennomført vil kompetansen vises på deltakerens Idretts CV på Min idrett.

Moduler og kompetansemål

Modul 1 – Verdiarbeid i klatring

Modulens innhold

Deltakeren skal få kjennskap til verdigrunnet hos Norges idrettsforbund (NIF) og Norges klatreforbund (NKF) og hvordan NIF og NKF er organisert. Det vil være særlig fokus på idrettens bestemmelser om barnerettigheter og retningslinjer i idretten.

Praktisk

Total tidsbruk: 5 timer

- teori med kurslærer: 3 timer
- e-læring, Barneidrettens verdigrunnlag: 2 timer

Kompetansemål

- kjenne idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og etterleve disse verdiene i praksis.
- kjenne til og kunne følge opp idrettens bestemmelser om barnrettigheter.
- kjenne til hvordan NKF og norsk idrett er organisert, og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har.
- kjenne til idrettens viktigste retningslinjer.

Modul 2 – Trenerrollen

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakeren lære om hvilke forventinger og krav som stilles til treneren som fagperson og omsorgsperson. Treneren skal ha kjennskap til bestemmelser og retningslinjer for den utøvergruppen vedkommende har ansvar for, og skal være forbilde og fagperson i utviklingen av unge utøvere.

Praktisk:

Total tidsbruk: 7 timer

- teori med kurslærer: 3 timer.
- e-læring, Trenerrollen trener 1: 4 timer.

Kompetansemål

- kjenne til en treners ansvar og oppgaver i klubben og overfor utøvere, andre trenere og foreldre.
- være et godt forbilde og skape trygghet og trivsel for utøverne.
- være bevisst rundt egen rolle, væremåte og atferd som trener.

Modul 3 – Treningslære

Modulens innhold

I denne modulen får deltakerne lære om utvikling hos barn og unge og hvordan klatretrening kan tilpasses barn, unge og utøvere på begynnernivå. Vi fokuserer også på klatringens ABC og hvordan man bør trene klatring. Deltakerne skal få grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging og kunne planlegge treningsøkter. I tillegg skal deltakerne få kjennskap til forebygging av belastningsskader hos barn og unge i klatring.

Praktisk

Total tidsbruk: 6 timer

- teori med kurslærer: 4 timer
- e-læring, Aldersrelatert trening 1: 2 timer

Kompetansemål

- ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging og evne til å planlegge og gjennomføre treningsøkter for egen treningsgruppe
- ha grunnleggende forståelse av menneskets vekst og utvikling

- ha grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett

Modul 4 – Kunnskapsformidling

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne få kjennskap til undervisningsmetoder og praktisk-pedagogiske problemstillinger de vil møte som trenere i klatring. Deltakerne skal få innsikt i hvordan de kan veilede utøvere konstruktivt for å skape mestringsorienterte utøvere i klatring. Det legges vekt på at deltakerne skal formidle kunnskapen om sikker klatring innendørs til barn, ungdom og utøvere på begynnernivå.

Praktisk

Total tidsbruk: 5 timer

- teori med kurslærer: 4 timer
- praksis med kurslærer: 1 time
- e-læringskurs: 0 timer

Kompetansemål

- forstå og kunne anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder
- ha kunnskap om hvordan man kommuniserer effektivt med ulike målgrupper, kunne gi konstruktiv veiledning til utøverne
- kunne skape et godt læringsklima
- bli kjent med coaching som strategi for å utvikle utøvere
- kunne gi konstruktiv veiledning til utøveren.

Modul 5 – HMS, førstehjelp og idrettsskader

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne lære om førstehjelp, hjerte-lunge-redning (HLR) og bruk av hjertestarter. De skal også få kjennskap til PRICE og om sikkerhet under trening. Det er en forutsetning at deltakeren er godt kjent med pensumet på Klatreleder inne.

Praktisk

Total tidsbruk: 4 timer

- med kurslærer: 2 timer
- e-læring, idrettsskader: 2 timer

Praksis med kurslærer: gjennomgang av HLR på «Mini Anne» og bruk av hjertestarter.

Kompetansemål

- ha kjennskap til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av aktuelle idrettsskader
- kunne gi førstehjelp ved akutte skader
- kunne ivareta sikkerheten under trening

Modul 6 – Klatring og funksjonsnedsettelse

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne introduseres for tilrettelegging av klatreaktivitet for personer med funksjonsnedsettelse.

Praktisk

Total tidsbruk: 2 timer

- Teori med kurslærer: 1 time
- Praksis med kurslærer: 1 time

Kompetansemål

- ha kunnskap om tilrettelegging av aktivitet for personer med nedsatt funksjonsevne

Modul 7 – Praktisk i klatreanlegg

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne omsette den teoretiske kunnskapen i praktiske øvelser og økter for klatrere, med fokus på barn, unge og utøvere på begynnernivå. Denne kunnskapen skal gjøre deltakerne i stand til å ha treneransvar.

Det praktiske deles inn i disse kategoriene:

- Oppvarming og barmarkstrening
- Buldring og styrke
- Utholdenhet
- Leker

Praktisk

Tidsbruk: 7 timer

Praksis med kurslærer: 7 timer ledet av kurslærer

Praktiske krav til gjennomføring:

- Kursdeltakerne kan brukes som utøvere dersom det ikke lar seg gjøre å hente inn eksterne utøvere.

Kompetansemål

- forstå, forklare og vise grunnleggende ferdigheter i idretten ved hjelp av praktiske eksempler og øvelser tilpasset nybegynnere
- kunne anvende en metodisk progresjon i grunnleggende ferdigheter
- kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet
- sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon

Modul 8 – Praktisk gjennomføring av en økt

Modulens innhold

Gjennomføring av hjemmeoppgaver og praktisk gjennomføring av økter.

Praktisk

Tidsbruk: 5,5 timer

Praktisk gjennomføring av hjemmeoppgave: total 5,5 timer. Oppgaven bør være om lag 20 minutter per deltaker.

Praktiske krav til gjennomføring:

- Deltakerne gjennomfører deler av øktplanen de har laget, med barn/unge, eventuelt nybegynnere. Kursdeltakerne kan brukes som utøvere dersom det ikke lar seg gjøre å hente inn eksterne utøvere.
- Kursdeltakeren må beskrive hvordan de har tenkt basert på undervisningsprinsipper, kampvise, aldre, lenge, økter.

Kompetansemål

- Deltakeren skal kunne vise at de kan ta i bruk kompetansen de har tilegnet seg og gjenspeile kompetansemålene i de ulike modulene i Trener 1.

Modul 9 – Evaluering og tilbakemeldinger på kurs og deltakere

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne evaluere kurset og kursinnholdet muntlig.

Deltakeren skal oppfordres til selv å gjøre seg opp en mening om sine sterke og svake sider som trener. Deltakeren får tilbakemelding på om kurset er bestått eller ikke bestått. Endelig vurdering skal være i samsvar med informasjonen under «Vurdering».

Praktisk

Tidsbruk: 0,5 timer

