

Norges klatreforbund

Trener 2 klatring

Kursmal



Forfatter: Kjersti Gausvik og Nina Skaugvoll

Sist revidert: høsten 2021, oppdatert 18.10.2024

Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål	2
Målgruppe	2
Kvalifisering	2
Rammer	2
Opptakskrav.....	2
Antall deltakere	2
Varighet på kurs.....	2
Kompetansekrav kursholder.....	3
Krav til anlegg og utstyr	3
Sikkerhet	3
Annet	3
Vurdering.....	3
Praksis.....	5
Søke godkjenning	5
Moduler.....	5
Modul 1 – Presentasjon og bli kjent økt med teknikkfokus	7
Modul 2 – Biomekanikk, balanse og teknikk	7
Modul 3 – Treningslære.....	7
Modul 4 – Treningsplanlegging.....	8
Modul 5 - Anatomi, fysiologi og skadeforebygging	8
Modul 6 – Ernæring og antidoping.....	9
Modul 7 – Kunnskapsformidling.....	9
Modul 8 – Konkurransen	9
Modul 9 – Trenerrollen.....	10
Modul 10 – Organisasjons- og verdiarbeid i klatring.....	10
Modul 11 – Teoretisk prøve.....	10
Modul 12 – Idrettspsykologi	11
Modul 13 – Klassifisering i paraklatring.....	11
Modul 14 – Presentasjon av treningsplan og treningsperiode.....	11
Modul 15 – Evaluering og fremover/tilbakemeldinger på kurs og deltakere	12

Innledning

På Trener 2-kurset skal kursdeltakeren få god innsikt i hvordan man kan ivareta ungdommers behov i et sosialt, spennende og trygt miljø og ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne lede klatretrening for ungdom med fokus på deltakelse og utvikling. Ungdommene skal videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper samt tekniske/taktiske ferdigheter, slik at de opplever glede, utfordring, trygghet og mestring.

Trener 2 er andre nivå i Trenerløypa til Norges idrettsforbund. Kurset er i henhold til NIFs retningslinjer for Trenerløypa. På Trener 2 er fokuset fortsatt på deltakelse, men det legges også vekt på utvikling av utøverne, med et ekstra fokus på å være en god og effektiv trener for ungdommer.

Hovedmål

Ungdom som trener klatring, skal møte kompetente klatretrenere som kan skape treningsglede i klatring. Trener 2-kurset skal gjøre treneren i stand til å formidle viderekomne tekniske ferdigheter, utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper hos utøverne og 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 er trenere som ønsker å videreutvikle både seg selv og utøverne. For å delta på Trener 2-kurs kreves det at man har Trener 1 i klatring, og det er en forutsetning at man fungerer aktivt som trener, helst for ungdom.

Kvalifisering

Sertifiseringen Trener 2 kvalifiserer til å

- være trener for ungdom og viderekomne
- bli tatt opp på kompetansekurs i fingertrening

Rammer

Opptakskrav

- **Formell kompetanse:** har gyldig godkjenning som Trener 1 og fungerer aktivt som trener
- **Alder:** minimum 18 år ved kursstart
- **Erfaring:** minimum 12 måneders erfaring som aktiv Trener 1; naturlige opphold som sommerferie, påskeferie o.l. er inkludert i de 12 månedene
- **Ferdighet:** kjennskap til klatreteknikk og konkurranser på regionalt/nasjonalt nivå

Antall deltakere

Maksimalt ti deltakere per kursleder.

Varighet på kurs

Kurset består av 52 timer teori/praksis med kurslærer, 12 timer e-læring, 20 timer hjemmeoppgaver/gruppeoppgaver og 75 timer praksis som trener.

NKF anbefaler at kurset gjennomføres på følgende måter:

- Modul 1–5 gjennomføres på en helg
- Modul 6-10 gjennomføres på en helg; denne delen kan eventuelt gjennomføres digitalt

Trener 2 klatring

- Mellomperioden er på om lag to uker
- Modul 11–15 gjennomføres på en helg

Teori med kurslærer kan gjerne gjennomføres i klatreveggen som praktiske oppgaver.

Kompetansekrav kursholder

Kurslærer skal være Trenerutvikler 2 eller høyere.

Krav til anlegg og utstyr

Anlegg

- Kurset skal holdes ved en klatrevegg som det kan ledes på, og en må ha tilgang til buldrevegg.
- Et teorirom med mulighet for skjerm eller projektor må være tilgjengelig.

Utstyr

- Deltakere skal ha personlig klatreutstyr.
- Kursleder skal i tillegg ha nødvendig utstyr til de ulike modulene, f.eks. testbatteriet til NKF. Kursleder skal også ha tilgang på førstehjelpsutstyr.

Sikkerhet

- Kursleder har ansvar for å vurdere sikkerhet ved klatrevegg og buldrevegg før oppstart av kurs. Oftest skjer dette ved å etterspørre og vurdere vedlikeholdsprosedyrer hos veggeier.
- Kursleder har også ansvar for å vurdere sikkerheten ved utstyr som brukes under kurset.
- Kursleder har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset og skal om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker, nesten-ulykker og farlige situasjoner som oppstår på kurset, skal rapporteres til den som har engasjert kurslederen til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKF's ulykkesdatabase.

Annet

- Det skal gjøres en felles evaluering av hver kursdag. Denne skal fungere som et gjensidig forum med fokus på å veilede deltakere og vurdere gjennomføringen av dagen.

Vurdering

Endelig vurdering på kurset består teoretiske prøver, arbeidskrav og e-læring som må bli vurdert til bestått. I tillegg skal kurslederen vurdere om deltakeren er skikket til trenerrollen og kan ivareta utøvernes sikkerhet på trening.

Deltakerne bør få løpende tilbakemelding gjennom kurset. Ved fare for ikke bestått kurs skal deltakeren få tilbakemelding om dette i en privat samtale med kursleder så snart som mulig under kurset.

Sluttvurdering skal gis i en personlig samtale med hver enkelt deltaker samt en skriftlig oppsummering til hver deltaker. En kursdeltaker som blir vurdert til «ikke godkjent» i den endelige vurderingen, kan ikke søke godkjenning som Trener 2.

Vurderingsformer:

Trener 2 klatring

1. Teoretisk prøve

- a. Skriftlig prøve på 1 time. Prøven gjennomføres siste kurshelg. Kursdeltakeren leverer inn besvarelsen umiddelbart etter at prøven er gjennomført. Besvarelsen vurderes til «bestått» eller «ikke bestått» av en kursleder.
 - i. Ved «ikke bestått» kan deltakeren gjennomføre ny teoretisk prøve maks en uke etter endt kurs (kan gå noe lengre tid hvis det skulle være vanskelig å få til). Ved «ikke bestått» på prøve nummer 2 kan ikke deltakeren fullføre kurset. Deltakeren kan melde seg på et nytt kurs ved en senere anledning.
 - ii. Prøven kan gjennomføres muntlig i særskilte tilfeller som lærevansker o.l. Dette må dokumenteres og avtales med kursleder i god tid.
 - iii.
- b. Presentasjon: Hver deltaker velger i samspill med kurslæreren en del av pensum som vedkommende har ansvar for å presentere for de andre deltakerne, er det for få tema i forhold til antall deltakere, så kan oppgaven gjennomføres i par på to og to. Det anbefales å bruke modulene 6-10 til dette. Presentasjonen skal være på om lag 15-20 minutter og være basert på pensum. Prestasjonen skal være levert til kurslærer fire dager før oppstart av samling 2. Det deltaker ikke tok for seg om tema utfyller trenerutvikler den resterende tiden. Presentasjonen vurderes til «bestått» eller «ikke bestått» av en kursleder.
 - i. Ved «ikke bestått» avtales det et ekstra skriftlig arbeidskrav om samme tema med kurslederen. Vurderes arbeidskravet til «ikke bestått», kan ikke deltakeren fullføre kurset. Deltakere kan melde seg på et nytt kurs ved en senere anledning.

2. Arbeidskrav

- a. Praktisk arbeid: Hver kursdeltaker lager en periodeplan på tre uker med tilhørende øktplaner (minimum seks økter, hver på én time). Disse skal gjennomføres i løpet av tre uker av en annen kursdeltaker. Kursdeltakeren som gjennomfører programmet, skal skrive treningsdagbok. Kursdeltakerne skal bruke blant annet «Klatreøkta» / øvelser fra Skadefri. Kurslederen deler inn i par. Periodeplan, øktplaner, treningsdagbok og evaluering av treningsperiode sendes kursleder senest fem dager før oppstart av siste kurshelg.
- b. Treningsplanen (periodeplanen) en har laget for egen ungdomsgruppe presenteres i plenum på kurset.

3. E-læring:

Alle e-læringskurs må være gjennomført før kursstart.

Følgende e-læringskurs må være bestått:

- a. Aldersrelatert trening 2
- b. Ren utøver (inkludert trenermodulen)
- c. Sunn idrett, e-læring for trenere
- d. Idrettsernæring modul 1
- e. Klassifisering paraidrett
- f. Trenerattesten

Dokumentasjon på bestått kurs sendes kursleder før oppstart av siste kurshelg.

4. Kurslærer vurderer deltakerne fortløpende gjennom kurset med hensyn til
 - a. Sikkerhet:

Trener 2 klatring

- Deltakeren skal kunne ivareta egen og andres sikkerhet under trening og organisert aktivitet.
 - Deltakeren skal ha god kjennskap til HMS-kravene til organisert aktivitet.
 - b. Skikkethet:
 - Deltakeren skal vise seg skikket til rollen som trener og veileder for ungdom. Verdibasert trenerskap (NIF) danner grunnlaget for vurdering av skikkethet.
5. Det kreves minimum 80 prosent deltakelse på kurset.
- a. Man kan finne alternative løsninger for krav om 80 prosent deltakelse på kurset. Men det skal da være gitt informasjon om dette før påmeldingsfristen til kurset er gått ut. Eller ved helt spesielle tilfeller som sykdom (som gjør at man ikke kan være med på kurset) kan informasjonen komme senere. Det er spesielt samling tre som kan gjøres om til et større arbeidskrav (hvis kursleder har kapasitet til å følge opp), de andre samlingene er vanskeligere å tilpasse, og krever derfor at man i så fall må gjennomføre dem på et kurs senere.

Praksis

Alle må dokumentere 75 timer praksis for å få endelig godkjenning som Trener 2. Det vil si at godkjenning som Trener 2 gis når 75 timer obligatorisk praksis er gjennomført. Praksisperioden starter etter første kurshelg.

Krav til praksis:

- Minimum halvparten av praksisen skal være treneraktivitet for ungdom/viderekomne, enkeltutøvere/grupper.
- Praksis kan også være deltakelse på relevante trenerkurs og -samlinger.

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

Søke godkjenning

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

Moduler

	Modul	Innhold	Timer e-læring	Timer undervisning	Timer til hjemmeoppgave	Timer Totalt
Helg 1	1	Presentasjon og bli kjent økt med teknikkfokus	0	1,5	0	1,5
	2	Biomekanikk, balanse og teknikk	0	3	0	3
	3	Treningslære	3	5	0	8
	4	Treningsplanlegging	0	3	16	19
	5	Anatomi fysiologi og skadeforebygging	0	4	0	4
	12	Idrettspsykologi	0	2	0	2
		Forberedelse til helg 2	0	0	4	4
Helg 2	6	Ernæring og antidoping	5	2	0	7
	7	Kunnskapsformidling	0	4	0	4
	8	Konkurranse	0	2	0	2
	9	Trenerrollen	0	4	0	4
	10	Organisasjons og verdierarbeid i klatring	0	2	0	2
	12	Idrettspsykologi	0	2	0	2
Helg 3	11	Teoriprøve	0	1	0	1
	13	Klatring og funksjonsnedsettelse	4	2	0	6
	14	Presentasjon av treningsperiode og periodeplan for ungdomsgruppe.		10	0	10
	3	Treningslære (fingertrening)	0	1,5		1,5
	15	Evaluerings av deltakere og fremovermelding	0	3	0	3
	Timer totalt		12	52	20	84

Modul 1 – Presentasjon og bli kjent økt med teknikkfokus

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne bli presentert for hverandre, instruktørene, kurset innhold og gjennomføringen av kurset. Trenerutvikler skal å bli kjent hvordan deltakerne er i trenerrollen og hvordan de arbeider i grupper.

Praktisk

Total tidsbruk: 1,5 timer

Modul 2 – Biomekanikk, balanse og teknikk

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne lære å anvende de forskjellige bevegelsesprinsippene i forklaring av klatreferdigheter. Videre skal deltakerne lære hvordan de kan lære bort teknikk etter enkle prinsipper.

Praktisk

Total tidsbruk: 3 timer

Tidsbruk med kursleder: 3 timer

Kompetansemål

- ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett
- videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere / eget lag
- biomekanikk i teori og praksis med fokus på tyngdepunkt, balanse og pendel.

Modul 3 – Treningslære

Modulens innhold

I denne modulen lærer deltakerne om de grunnleggende begrepene i treningsteori, og de får teoretisk og praktisk kunnskap om hvordan disse begrepene kan knyttes til klatring. Deltakerne lærer om ulike treningsmetoder, -prinsipper og -prosesser. Om lag halvparten av tiden som er satt av, skal være treningslære i praksis.

Praktisk

Total tidsbruk: 9,5 timer

Tidsbruk med kurslærer: 6,5 timer

E-læring: Aldersrelatert trening 2 (3 timer)

Kompetansemål

- videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere / eget lag
- ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treningene deretter

Trener 2 klatring

- være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling, også for personer med nedsatt funksjonsevne
- kunne utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne
- ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett
-

Modul 4 – Treningsplanlegging

Modulens innhold

I denne modulen lærer deltakerne om hva som påvirker treningsbelastning og hvordan tilpasse belastning for utøvere for å sikre best mulig fremgang.

Praktisk

Total tidsbruk: 19 timer

Tidsbruk med kurslærer: 3 timer

Hjemmeoppgave: 16 timer

Kompetansemål

- være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling, også for personer med nedsatt funksjonsevne
- være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv
- kunne utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne
- ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett
- være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv

Modul 5 - Anatomi, fysiologi og skadeforebygging

Modulens innhold

I denne modulen lærer deltakerne om sentrale muskelgrupper. Dypere kunnskap om anatomien i finger og arm. Videre lærer deltakerne om typiske skader i idretten og hvordan de kan være med å forebygge dette og tilrettelegge treningen rundt skader. Modulen tar og for seg kjønnsforskjeller og hva en trener bør være bevisst på i tilpasningen; Om lag halvparten av tiden som er satt av, skal være treningslære i praksis.

Praktisk

Total tidsbruk: 4 timer

Tidsbruk med kursleder: 4 timer

Kompetansemål

- ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett
- kjenne til vanlige idrettsskader i din idrett og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening
- ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treningene deretter

Modul 6 – Ernæring og antidoping

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne få grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere og kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.

Praktisk

Total tidsbruk: 7 timer

Tidsbruk med kursleder: 2 timer

E-læring:

- Idrettsernæring modul 2 (2 timer).
- Sunn idrett e-læring for trenere (2 timer)
- Ren utøver (1 time)

Kompetansemål

- ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere
- ha kjennskap til idrettens retningslinjer for antidoping

Modul 7 – Kunnskapsformidling

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne få kjennskap til undervisningsmetoder og praktisk-pedagogiske problemstillinger som trener i klatring. Deltakerne skal få innsikt i hvordan man veileder utøvere konstruktivt for å skape mestringsorienterte utøvere i klatring.

Praktisk

Total tidsbruk: 4 timer

Teori med kurslærer: 4 timer

Kompetansemål

- utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov
- videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra Trener 1
- være i stand til å tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere

Modul 8 – Konkurransen

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakeren få kjennskap til forberedelse og evaluering av konkurranser på nasjonalt og internasjonalt juniornivå. Deltakeren skal lære om hvordan konkurranser skal benyttes som et ledd i læring og prestasjonsutvikling for utøvere. Deltakeren skal få god kjennskap til konkurranseformatet i klatring nasjonalt og internasjonalt på juniornivå; kjennskap til internasjonalt nivå, konkurranseformat og design, dvs. utforming av bulder, problemer og ruter og kunnskap om mentale konkurranseforberedelser. Modulen skal belyse nasjonale og internasjonale konkurranser på juniornivå for alle utøvere uavhengig av funksjonsnivå.

Praktisk

Total tidsbruk: 2 timer

Teori med kurslærer: 2 timer

Trener 2 klatring

Kompetansemål

kjennskap til forberedelse og evaluering av konkurranser på nasjonalt og internasjonalt juniornivå uavhengig av funksjonsnivå

Modul 9 – Trenerrollen

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne lære om det å være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i både trenings- og konkurransesituasjoner. De skal bli bevisst på trenerrollen i planleggings- og målsettingsarbeidet med utøverne og kunne tilrettelegge for et mestringsorientert treningsmiljø. Videre skal de lære å se utøverens behov og søke spesialkompetanse når det er relevant for videreutvikling, og de skal kunne diskutere problemstillinger knyttet til klatring, utvikling og kjønn. De skal få kjennskap til hvordan man skaper gode treningsgrupper i en individuell idrett.

Praktisk

Total tidsbruk: 4 timer

Teori med kurslærer: 4 timer

Kompetansemål:

- være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv
- være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner
- kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle

Modul 10 – Organisasjons- og verdiarbeid i klatring

Modulens innhold

Deltakeren skal få kjennskap til verdigrunnlaget, regelverket og retningslinjene til Norges idrettsforbund (NIF) og Norges klatreforbund (NKF). Det vil være særlig fokus på retningslinjer for ungdomsidrett og verdibasert trenerskap. Og hvordan de som trenere kan være med påvirke i riktig retning.

Praktisk

Total tidsbruk: 2 timer

Teori med kurslærer: 2 timer

Kompetansemål

- ha kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjene for den aktuelle idretten
- kunne lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, i henhold til klubbens overordnede mål og visjon
- kjenne til støtteordninger hos klubb, region og forbund

Modul 11 – Teoretisk prøve

Modulens innhold

Teoretisk prøve, se informasjon under «vurderingsform».

Praktisk

Tidsbruk: 1 time

Trener 2 klatring

Kompetansemål

- alle kompetansemålene

Modul 12 – Idrettspsykologi

Modulens innhold

I denne modulen lærer deltakerne om idrettspsykologi og hvordan utvikle, forbedre og opprettholde tanker og handlinger som resulterer i optimal prestasjon og utvikling.

Praktisk

Total tidsbruk: 4 timer

Tidsbruk med kursleder: 4 timer

Kompetansemål

- videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere / eget lag
- være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner.

Modul 13 – Klassifisering i paraklatring

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne introduseres for trening av personer med funksjonsnedsettelse og for klassifiseringssystemer i idretten generelt og i paraklatring spesielt, nasjonalt og internasjonalt.

Praktisk

Total tidsbruk: 6 timer

Tidsbruk med kursleder: 2 timer

E-læring:

- Klassifisering paraidrett: 4 timer

Kompetansemål

- ha kjennskap til klassifisering innen idrett for personer med funksjonsnedsettelse
- være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling, også for personer med nedsatt funksjonsevne

Modul 14 – Presentasjon av treningsplan og treningsperiode

Denne modulen består av to deler.

I del 1 skal deltakerne presentere hvordan de har opplevd å lage en treningsplan for en annen deltaker og drøfte rundt hva som fungerte og hva som kunne vært gjort annerledes. Det settes av tid til diskusjon og tilbakemeldinger på treningsplanen fra de andre kursdeltakerne.

I del 2 presenteres treningsplanen (periodeplanen) som deltakeren har laget for egen ungdomsgruppe. Deltakeren presenterer selv treningsplanen. Det settes av tid til diskusjon og tilbakemeldinger på treningsplanen fra de andre kursdeltakerne.

Trener 2 klatring

Både del 1 og del 2 kan gjerne gjennomføres i mindre grupper eller i plenum.

Praktisk

Tidsbruk: 10 timer

Tidsbruk med kurslærer: 10 timer

Kompetansemål

- utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov
- utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøvere

Modul 15 – Evaluering og fremover/tilbakemeldinger på kurs og deltakere

Modulens innhold

I denne modulen skal deltakerne evaluere kurs og kursinnhold muntlig eller skriftlig. Kurslederen gjennomfører en sluttvurdering med hver deltaker. Den skal gjennomføres som en personlig samtale med hver enkelt deltaker samt en skriftlig oppsummering. 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: 3 timer

Kompetansemål

- kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle