

Svenska Klätterförbundet – tränarutbildning

Intyg på genomgången kurs fås när både den generella delen samt grenspecifika delen är genomförd.

Företrädare till kurserna har de som genomgått Svenska klätterförbundets kurser. Vill någon återropa att de inhämtat kunskaper på annat sätt så får de gå i mån av plats.

Tränarnivån, den som genomgått respektive nivå kan titulera sig och vara tränare på denna nivå.

Nivå grund Assisterande tränare	Barn & ungdomsledare, nivå 1 Klubbtränare Lära att träna och träna för att kunna träna Förpubertet och pubertet	Nivå 2 Klubbtränare Träna för att tävla Efter pubertet till äldre ungdom	Nivå 3 Distriktstränare Träna för att vinna Äldre ungdom till vuxen	Nivå 4 Förbundstränare Elit
Tidsfördelning Plattformen(SISU) Topprepskort: 5 tim	Tidsfördelning Klätterspecifik del: 22 tim GTU 1: ca.25 tim.(SISU) Fokuserar på utveckling	Tidsfördelning Klätterspecifik del: 16 tim GTU 2: ca.35 tim (SISU) Fokuserar på prestation	Tidsfördelning Klätterspecifik del: 16 tim GTU 3: ca 35 tim (SISU)	Tidsfördelning Klätterspecifik del; 24 timmar Vidareutbildning för tränare finns flera olika varianter (SISU och RF)
Förkunskaper; Inga	Förkunskaper Topprepskurs och plattformen 1000:-, klätterspecifikdel	Förkunskaper Barn och ungdomsledarutbildning nivå 1 Om det inte funnits möjlighet till GTU 2 ör man tagit del av dess litteratur plus kompendiet "klättring från nybörjare till elit" Aktiv tränare minst ett år 1200:-, klätterspecifikdel	Förkunskaper Nivå 2 Aktiv tränare minst ett år efter genomgått nivå 2 1500:-, klätterspecifikdel	Förkunskaper Nivå 3 Aktiv tränare minst två år efter genomgått nivå 3 2000:-, klätterspecifikdel

Klätterspecifik del

Nivå grund	Barn & ungdomsledare nivå 1 klättringens innehåll och tid	Nivå 2 klättringens innehåll och tid	Nivå 3 klättringens innehåll och tid	Nivå 4 klättringens innehåll och tid
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Säkerhet och säker miljö 2. Handlingsberedskap 3. Materialkunskap 4. Klätterteknik/gren 5. Klätterträningplanering 6. Gruppdynamik/ socialt 7. Ledarskap 8. Pedagogik (kul motivation, utmaning) 9. Basala klätterskador 10. Klättermärken 11. Barnet i centrum 12. Föräldrautbildning 13. Klättringens historia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Träna för att tävla 2. Tränarskap 3. Rörelseekonomi 4. Säkringskunskap 5. Klätterträning 6. Tävlingslära 7. Mental klätterträning 8. Klätterrelaterade skador 9. Klättringens organisation 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Träningplanering 2. Tävlingslära, prestation, 3. Rörelseekonomi 4. Analys av klättraren 5. Klätterteknik, grepp/positionering 6. Taktik 7. Mental träning 8. Medicin, om olyckan är framme 9. Att åka på tävling 10. Klätterregler, poängbedömning 11. Klättringens organisation 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Träningplanering 2. Träninglära 3. Problemlösning 4. Fysiologi 5. Tester 6. Teknik 7. Regelkunskap 8. Psykologi 9. Medicin 10. Pedagogik

Detaljerat innehåll för det klätterspecifika innehållet

Barn och ungsomledare nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
<p>1. Säkerhet och säker miljö</p> <ul style="list-style-type: none"> Förklara olyckor och varför Vilka konsekvenser är det/är inte vid negativt bus? Varför fungerar det som det gör? Varför ser bromsen ut som den gör? Säkerhet/trygghet Regler Gränsdragning/tydlighet Ordet nej Fallteknik Säkerhetstänk; handhavande Vilka hjälpmedel finns Oförutsedda skeenden <p>2. Materialkunskap</p> <ul style="list-style-type: none"> Varför fungerar det som det gör? Varför ser bromsen ut som den gör? Materialkunskap; namn, vård Vilka hjälpmedel finns <p>3. Klätterteknik/klättergren</p> <ul style="list-style-type: none"> Kreativitet; övning – pass – termin – station Grundmoment /rörelsebank/ grundrörelser anv. i klättring Topprep /boulder / led- prova på Anpassning t. ver. Miljö Fallteknik Fysisk aktivitet; allm. varierad Vad är en vägg, vad kan man göra med den? Olika begrepp/skillnader lead, speed osv. Är någon gren bättre att börja med än någon annan? Viktig med variation Vilka muskelgrupper/hur tränar man utanför klättringen? Genomgång av övningsbank <p>4. Klättr träningsplanering</p> <ul style="list-style-type: none"> Kreativitet; övning – pass – termin – station 	<p>Dag 1</p> <p>1. Träna för att tävla och prestera (inom- och utomhus) Kravprofil för bouldering och lead Periodisering Förbundets tränarnivåer i samarbete med SISU</p> <p>2. Tränarskap Klättrtränarfilosofi Klättrtränarrollen</p> <p>3. Rörelseekonomi (praktik) Tekniknycklar för optimal klätterteknik Funktionell grundträning för klättring Grepptekniker Upp- och nervärmning</p> <p>4. Säkringskunskap (praktik) Att Clippa Att Falla Säkra/spotta</p> <p>Dag 2</p> <p>5. Klättrträning (praktik) Aeroba klättrövningar Anaroba klättrövningar klättrövningar för maximal och explosiv styrka Bygga träningsmoment på klätterväggen Tävlingsspecifik träning</p> <p>6. Tävlingslära Tävlingsregler Förberedelser inför tävling Strategier Ledläsning Prestationsmomentet Tränarens roll under tävling</p> <p>7. Mental klättrträning (praktik/teori) Stresshantering Visualisering Motivation</p> <p>8. Klättrrelaterade skador (Inom- och utomhus) Riskanalys</p>	<p>1. Träningsplanering</p> <ul style="list-style-type: none"> Kravprofil Hur ofta träna Träna annat än klättring för att få allsidighet Allmänt idrottskunnig Kreativitet Återhämtning Passammansättning/ind. träningsschema INTRO mål o målbild Vad mer än klättring ska tränas Träningsdagbok Topprep/boulder / rep <p>2. Tävlingslära, prestation</p> <ul style="list-style-type: none"> Glädje trots prestation Minitävlingar Tävlingsnära träning/tester Förberedelser innan tävling Att åka på tävling <p>3. Analys av klättraren</p> <ul style="list-style-type: none"> Grundläggande analys Teknik/grenanalys Klätterekonomi Instrument/verktyg för analys <p>4. Klätterteknik, grepp/positionering</p> <ul style="list-style-type: none"> Konsekvenstänkande Skadeförebyggande <p>5. Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> Ledläsning Klipp/ledklättrings klättring <p>6. Mental träning</p> <p>7. Medicin</p> <ul style="list-style-type: none"> Om olyckan är framme <p>8. Att åka på tävling</p> <ul style="list-style-type: none"> Förbereda Informera 	<p>1. Träningsplanering</p> <ul style="list-style-type: none"> Träningsplanering – periodisering etc. Träna något utöver klättring för att få till allsidighet Kreativitet Allmänt idrottskunnig <p>2. Träningslära</p> <ul style="list-style-type: none"> Utvecklingslära Djup träningslära; vila/kost/regelbundenhet anaerob/aerob/motvikt Prestationsanalys; tävling, träning Glädje trots prestation Kapacitetsprofil Kravanalys; idag o framtiden Taktik- strategier tävling.prestation Uppföljning <p>4. Problemlösning</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>3. Fysiologi</p> <ul style="list-style-type: none"> Anatomi: teori Fysiologi; teori Rörelseanalys Rörelseekonomi Biomekanik <p>4. Tester</p> <ul style="list-style-type: none"> Testmetodik; fystester Grenspecifika tester <p>5. Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> Säkring/säkerhet Crux / svåra leder Större risker <p>6. Regelkunskap</p> <ul style="list-style-type: none"> Regler; internationellt Anmälningsförfarande Avanmälan Tävlingslicens

<ul style="list-style-type: none"> • Grundmoment /rörelsebank/ grundrörelser anv. i klättring • Fysisk aktivitet; allm. varierad • Viktig med variation • Vilka muskelgrupper/hur tränar man utanför klättringen? <p>5. Gruppdynamik/socialt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regler • Gränsdragning/tydlighet • Ordet nej • Föräldrar/hjälptränare <p>6. Ledarskap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Föräldrar/hjälptränare • Ledarskap/tränarskap • förmedla förståelse • De olika ledarrollerna <p>7. Pedagogik (kul motivation, utmaning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mäta förståelse • Viktig med variation <p>8. Barnet i centrum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vad krävs för att klättra? • Vad är det man ska tänka på? <p>9. Basala klätterskador</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powerpoint från Anders <p>10. Klättermärken</p> <p>11. Klättringens historia</p>	<p>9. Klättringens organisation</p> <p>Var står klättringen/ var är vi medlemmar</p> <p>Organisationsskiss på Svenska klätterförbundet</p> <p>Antal klubbar och discipliner</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ansvarsfördelning • Tranpost • Logi <p>9. Klättrerregler, poängbedömning</p> <p>10. Klättringens organisation</p>	<p>7. Psykologi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mental träning • Coaching • Eget mål/automation <p>8. Medicin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternativ idrottsträning vid skada • Doping/droger/alkohol <p>9. Pedagogik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Att lära ut det jag kan; att lära ut fast jag inte kan momentet själv • Föregår du med gott exempel?
---	--	---	---