**Svenska Klätterförbundets tränarutbildning**

Kursintyg delas ut till deltagarna på de klätterspecifika utbildningarna, förutsatt uppfyllda förkunskaper och aktivt deltagande. när både den generella delen samt grenspecifika delen är genomförd.

Företräde till kurserna har de som genomgått Svenska klätterförbundets kurser. Vill någon åberopa 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Barn- & ungdomsledare, nivå 1**  Lek och rörelseglädje  Förpubertet och pubertet | **Klubbtränare, nivå 2**  Lära att träna  Efterpubertet till äldre ungdom | **Distriktstränare, nivå 3**  Träna för progression  Äldre ungdom till vuxen | **Förbundstränare, nivå 4**  Elit  Alla åldrar |
| **Tidsfördelning**  **Fokus** | 20 tim, hälften praktiskt, hälften teoretiskt  **Rörelseglädje**  Ledarskap  Rörelseglädje, rolig klättring  Praktiskt ta hand om grupper  Undvika skador  Planera pass och termin  Säkerhet - kamratkontroll  Tränaren ska göra klättringen rolig | 20 tim, hälften praktiskt, hälften teoretiskt  **Utveckling**  Psykologiska aspekter av klättring  Nå alla individer, inkludering  Översättning från forskning till klättervägg  Tränaren ska kunna lära ut olika tekniker | 20 tim  **Progression**  Psykologiska och fysiologiska aspekter av att vistas i vertikal miljö  Rörelseekonomi  Översättning av övningar från golv till vägg  Träningsplanering på längre sikt än en termin  Tränaren ska kunna analysera rörelser och ge konkreta hjälpande råd | Klätterspecifik del; 24 timmar  **Prestation**  Vidareutbildning för tränare finns flera olika varianter (SISU och RF)  Landslagstränare junior och senior  Utvecklingsfaser  Prestationsanalys |
| **Förkunskapskrav** | Topprepskort (ca 10 tim) | Barn och ungdomsledare, nivå 1  GTU1 (SISU ca 25 tim)  Aktiv tränare minst ett år | Klubbtränare, nivå 2  GTU2 (SISU ca 35 tim)  Aktiv tränare minst ett år efter nivå 2 | Distriktstränare, nivå 3  GTU3 (?)  Aktiv tränare minst två år efter nivå 3 |

**Innehåll klätterspecifik del tränarutbildning**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Barn- & ungdomsledare, nivå 1** | **Klubbtränare, nivå 2** | **Distriktstränare, nivå 3** | **Förbundstränare, nivå 4** |
| 1. Erfarenhetsutbyte 2. Ledarskapet i klättring 3. Rörelseglädje 4. Skadefrihet 5. Kommunikation 6. Gruppdynamik 7. Säkerhet i hallen 8. Planering 9. Idrottens organisation 10. Föräldrars delaktighet | 1. Träna för utveckling 2. Tränarskap 3. Självbestämmande 4. Klättring som träning 5. Tävlingslära 6. Mental träning 7. Klätterrelaterade skador 8. Klättringens organisation | 1. Träningsplanering 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 | 1. Träningsplanering 2. Träningslära 3. Problemlösning 4. Fysiologi 5. Tester 6. Teknik 7. Regelkunskap 8. Psykologi 9. Medicin 10. Pedagogik |

**Detaljerat innehåll för de klätterspecifika utbildningsmomenten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Barn- och ungdomsledare nivå 1** | **Klubbtränare, nivå 2** | **Distriktstränare, nivå 3** | **Nivå** **4** |
| 1. **Erfarenhetsutbyte**   Hur gör olika klubbar - hur stora grupper, åldersspridning, ensam eller flera tränare mm  **2. Ledarskap**  Olika ledarstilars för- och nackdelar  Situationsanpassning  Föräldrar/hjälptränare  Ledare/tränare/instruktör/kompis  **3. Rörelseglädje**  Grundrörelser på golvet och på väggen  Rep och boulder  Anpassning till vertikal miljö  Hur hittar vi på egna övningar  Redskap  **4. Skadefrihet**  Är någon gren bättre att börja med än någon annan?  Att bygga på rörelsebanken  Övningsbanken  **5. Kommunikation**  Kommunikation vävs in under hela kursen  Hur uppmuntrar vi våra adepter  Vad är motivation  **6. Gruppdynamik**  Varför går de på klättring  Gruppbyggande övningar  Samarbete och tävling  Regler  Trygghet  Medbestämmande  Att förhålla sig till andra klättrare  **7. Säkerhet i hallen**  Hur beter vi oss i hallen för att minska risken för olyckor  Regler, och möjliga konsekvenser av att inte följa dem  Hur faller man på ett bra sätt  Vad gör vi om en olycka händer?  Hur fungerar repet, selen, bromsen, ankaret, självsäkringen, bouldermattan.  Terminologi kring utrustning  **8. Planering**  Planering av pass och termin i teori och praktik  Vikten av variation  Hur tränar man utanför klättringen  Klättermärken  **9. Idrottens organisation**  Vad vi har att förhålla oss till  Riksidrottsförbundet  Klätterförbundet  Föreningen  Barnets rättigheter  **10. Föräldrars delaktighet**  Hur kan föräldrar bidra till träningen  Vem bestämmer på träningen | **1. Träna för att tävla och prestera** (inom- och utomhus)  Kravprofil för bouldering och lead  Periodisering  Förbundets tränarnivåer i samarbete med SISU  **2. Tränarskap**  Klättertränarfilosofi  Klättertränarrollen  **3. Rörelseekonomi** (praktik)  Tekniknycklar för optimal klätterteknik  Funktionell grundträning för klättring  Grepptekniker  Upp- och nervarvning  **4. Säkringskunskap** (praktik)  Att klippa  Att falla  Säkra/spotta  **5. Klätterträning** (praktik)  Aeroba klätterövningar  Anaeroba klätterövningar  klätterövningar för maximal och explosiv styrka  Bygga träningsmoment på klätterväggen  Tävlingsspecifik träning  **6. Tävlingslära**  Tävlingsregler  Förberedelser inför tävling  Strategier  Ledläsning  Prestationsmomentet  Tränarens roll under tävling  **7. Mental klätterträning** (praktik/teori)  Stresshantering  Visualisering  Motivation  **8. Klätterrelaterade skador (**Inom- och utomhus)  Riskanalys  **9. Klättringens organisation**  Var står klättringen/ var är vi medlemmar Organisation Svenska klätterförbundet  Antal klubbar och discipliner | **1. Träningsplanering**  Kravprofil  Hur ofta träna  Träna annat än klättring för att få allsidighet  Allmänt idrottskunnig  Kreativitet  Återhämtning  Passammansättning/individuellt träningsschema  INTRO mål o målbild  Vad mer än klättring ska tränas  Träningsdagbok  Topprep/boulder/rep  **2. Tävlingslära, prestation**  Glädje trots prestation  Minitävlingar  Tävlingsnära träning/tester  Förberedelser innan tävling  Att åka på tävling  **3. Analys av klättraren**  Grundläggande analys  Teknik/grenanalys  Klätterekonomi  Instrument/verktyg för analys  **4. Klätterteknik, grepp, positionering**  Konsekvenstänkande  Skadeförebyggande  **5. Taktik**  Ledläsning  Klipp/ledklättringsklättring  **6. Mental träning**  **7. Medicin**  Om olyckan är framme  **8. Att åka på tävling**  Förbereda  Informera  Ansvarsfördelning  Tranpost  Logi  **9. Klätterregler, poängbedömning**  **10. Klättringens organisation** | **1. Träningsplanering**  Träningsplanering – periodisering etc.  Träna något utöver klättring för att få till allsidighet  Kreativitet  Allmänt idrottskunnig  **2. Träningslära**  Utvecklingslära  Djup träningslära; vila/kost/regelbundenhet  anaerob/aerob/motvikt  Prestationsanalys; tävling, träning  Glädje trots prestation  Kapacitetsprofil  Kravanalys; idag o framtiden  Taktik- stategi: tävling.prestation  Uppföljning  **4. Problemlösning**  **3. Fysiologi**  Anatomi: teori  Fysiologi; teori  Rörelseanalys  Rörelseekonomi  Biomekanik  **4. Tester**  Testmetodik; fystester  Grenspecifika tester  **5. Teknik**  Säkring/säkerhet  Crux/svåra leder  Större risker  **6. Regelkunskap**  Regler; internationellt  Anmälningsförfarande  Avanmälan  Tävlingslicens  **7. Psykologi**  Mental träning  Coaching  Eget mål/automation  **8. Medicin**  Alternativ idrottsträning vid skada  Doping/droger/alkohol  **9. Pedagogik**  Att lära ut det jag kan; att lära ut fast jag inte kan momentet själv  Föregår du med gott exempel? |