**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 rörelseglädjeFörpubertet och pubertet | **Klubbtränare, nivå 2**Lära att träna Efterpubertet till äldre ungdom | **Distriktstränare, nivå 3**Träna för progressionÄldre ungdom till vuxen | **Förbundstränare, nivå 4**ElitAlla åldrar |
| **Tidsfördelning****Fokus** | 20 tim, hälften praktiskt, hälften teoretiskt**Rörelseglädje**Ledarskap Rörelseglädje, rolig klättringPraktiskt ta hand om grupper Undvika skadorPlanera pass och terminSäkerhet - kamratkontrollTränaren ska göra klättringen rolig | 20 tim, hälften praktiskt, hälften teoretiskt**Utveckling**Psykologiska aspekter av klättringNå alla individer, inkluderingÖversättning från forskning till klätterväggTränaren ska kunna lära ut olika tekniker | 20 tim**Progression**Psykologiska och fysiologiska aspekter av att vistas i vertikal miljöRörelseekonomi Översättning av övningar från golv till väggTräningsplanering på längre sikt än en terminTränaren 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 seniorUtvecklingsfaser Prestationsanalys  |
| **Förkunskapskrav** | Topprepskort (ca 10 tim) | Barn och ungdomsledare, nivå 1GTU1 (SISU ca 25 tim)Aktiv tränare minst ett år | Klubbtränare, nivå 2GTU2 (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 nackdelarSituationsanpassningFöräldrar/hjälptränareLedare/tränare/instruktör/kompis**3. Rörelseglädje**Grundrörelser på golvet och på väggenRep och boulderAnpassning till vertikal miljöHur hittar vi på egna övningarRedskap**4. Skadefrihet**Är någon gren bättre att börja med än någon annan?Att bygga på rörelsebankenÖvningsbanken**5. Kommunikation**Kommunikation vävs in under hela kursenHur uppmuntrar vi våra adepterVad är motivation**6. Gruppdynamik**Varför går de på klättringGruppbyggande övningarSamarbete och tävlingReglerTrygghetMedbestämmande Att förhålla sig till andra klättrare**7. Säkerhet i hallen**Hur beter vi oss i hallen för att minska risken för olyckorRegler, och möjliga konsekvenser av att inte följa demHur faller man på ett bra sättVad 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 praktikVikten av variationHur tränar man utanför klättringenKlättermärken**9. Idrottens organisation**Vad vi har att förhålla oss tillRiksidrottsförbundetKlätterförbundetFöreningenBarnets rättigheter**10. Föräldrars delaktighet**Hur kan föräldrar bidra till träningenVem bestämmer på träningen | **1. Träna för att tävla och prestera** (inom- och utomhus)Kravprofil för bouldering och leadPeriodiseringFörbundets tränarnivåer i samarbete med SISU**2. Tränarskap**KlättertränarfilosofiKlättertränarrollen**3. Rörelseekonomi** (praktik)Tekniknycklar för optimal klätterteknikFunktionell grundträning för klättringGreppteknikerUpp- och nervarvning**4. Säkringskunskap** (praktik)Att klippaAtt fallaSäkra/spotta**5. Klätterträning** (praktik)Aeroba klätterövningarAnaeroba klätterövningarklätterövningar för maximal och explosiv styrkaBygga träningsmoment på klätterväggenTävlingsspecifik träning**6. Tävlingslära**TävlingsreglerFörberedelser inför tävlingStrategierLedläsningPrestationsmomentetTränarens roll under tävling**7. Mental klätterträning** (praktik/teori)StresshanteringVisualiseringMotivation**8. Klätterrelaterade skador (**Inom- och utomhus)Riskanalys**9. Klättringens organisation**Var står klättringen/ var är vi medlemmarOrganisation Svenska klätterförbundetAntal klubbar och discipliner | **1. Träningsplanering**KravprofilHur ofta tränaTräna annat än klättring för att få allsidighetAllmänt idrottskunnigKreativitetÅterhämtningPassammansättning/individuellt träningsschemaINTRO mål o målbildVad mer än klättring ska tränasTräningsdagbokTopprep/boulder/rep**2. Tävlingslära, prestation**Glädje trots prestationMinitävlingarTävlingsnära träning/testerFörberedelser innan tävlingAtt åka på tävling**3. Analys av klättraren**Grundläggande analys Teknik/grenanalysKlätterekonomiInstrument/verktyg för analys**4. Klätterteknik, grepp, positionering**KonsekvenstänkandeSkadeförebyggande**5. Taktik**LedläsningKlipp/ledklättringsklättring**6. Mental träning****7. Medicin**Om olyckan är framme**8. Att åka på tävling**FörberedaInformeraAnsvarsfördelningTranpostLogi**9. Klätterregler, poängbedömning****10. Klättringens organisation** | **1. Träningsplanering**Träningsplanering – periodisering etc.Träna något utöver klättring för att få till allsidighetKreativitetAllmänt idrottskunnig**2. Träningslära**UtvecklingsläraDjup träningslära; vila/kost/regelbundenhetanaerob/aerob/motviktPrestationsanalys; tävling, träningGlädje trots prestationKapacitetsprofilKravanalys; idag o framtidenTaktik- stategi: tävling.prestationUppföljning**4. Problemlösning****3. Fysiologi**Anatomi: teoriFysiologi; teoriRörelseanalysRörelseekonomiBiomekanik**4. Tester**Testmetodik; fystesterGrenspecifika tester**5. Teknik**Säkring/säkerhetCrux/svåra lederStörre risker**6. Regelkunskap**Regler; internationelltAnmälningsförfarande AvanmälanTävlingslicens**7. Psykologi**Mental träningCoaching Eget mål/automation**8. Medicin**Alternativ idrottsträning vid skadaDoping/droger/alkohol**9. Pedagogik**Att lära ut det jag kan; att lära ut fast jag inte kan momentet självFöregår du med gott exempel? |