

## Kompetansekrav Trener 2

### Idrettsfaglig

- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere/lag.
- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv.
- Kjenne til de vanligste idrettskadene i din idrett og kunne de viktigste prinsippene for forebygging og opptrening av slike skader.
- Ha grunnleggende kjennskap til kosthold for idrettsutøvere.
- Ha kjennskap til ulikhetene mellom kvinnelige og mannlige utøvere og være i stand til å tilpasse treninger etter dette.
- Ha kjennskap til idrettens retningslinjer for anti-doping.
- Ha en helhetlig forståelse av idrettens egenart (didaktikk).
- Ha dypere kunnskap innen funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.

### Pedagogisk

- Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner.
- Videreutvikle pedagogiske egenskaper med utgangspunkt i prinsippene fra Trener 1.
- Observere og ta tak i ulike problemer som kan oppstå i treningsgrupper eller i forbindelse med enkelte utøvere, ledelse og foreldre.
- Utarbeide enkle målsettinger og handlingsplaner i samarbeid med utøverne.
- Utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov, herunder kunne benytte flere coachende metoder og verktøy for utvikling av utøvere.
- Være i stand til å tilpasse kommunikasjon med ulike utøvere.
- Være i stand til å tilpasse treningen på en måte som skaper ønsket utvikling (for eksempel erfaringsbasert læring), også for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

### Organisatorisk

- Ha kjennskap til klassifisering innen idrett for funksjonshemmede.
- Ledet aktivitet og utvikle utøvere ut fra trenerens avtale med klubben, klubbens overordnede mål, visjon og virksomhetsidé.
- Ha kjennskap til idrettens regelverk og retningslinjer for den aktuelle idretten.
- Kjenne til støtteordninger fra klubb, region og forbund.