

## Kompetansekrav Trener 3

### Idrettsfaglig

- Vite hvilke arbeidskrav som gjelder for egen idrett.
- Kjenne egen idretts utviklingstrapp/beste praksis.
- Være i stand til å gjennomføre relevante analyser, vurderinger, tester, og lage kapasitetsprofiler for utøvere.
- Planlegge, periodisere og vurdere trening for utøvere.
- Kunne reflektere og velge hensiktsmessige taktiske og tekniske handlinger/bevegelsesløsninger for individuelle utøvere og for lagspillutøvere.
- Vite hvor utøvere kan få relevant hjelp til behandling.
- Ha en helhetlig forståelse for ernæring i forhold til prestasjon og restitusjon.
- Være i stand til å anvende relevante mentale treningsteknikker
- Til en hver tid å holde seg oppdatert på områder som er viktig for prestasjonsutvikling i egen idrett (etterutdanning).
- Ha forståelse for viktige hensyn i forhold til kjønnsperspektiv innen toppidrett og utviklet holdninger knyttet til dette.
- Ha en helhetlig forståelse for og kunne bruke funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.

### Pedagogisk

- Utvikle 24-timersutøveren med balanse mellom trening/konkurranser og andre arenaer.
- Videreutvikle kommunikasjonsferdigheter.
- Ha kjennskap til og kunne anvende coaching som en metode for å gjennomføre systematiske utøversamtaler individuelt og med lag.
- Være i stand til å praktisere situasjonstilpasset ledelse.
- Evne å skape selvstendige utøvere.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.
- Være i stand til å lede gode strategi- og målprosesser, og kunne forstå og benytte aktuelle verktøy for dette.
- Ha kjennskap til Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere.

### Organisatorisk

- Utvikle et støtteapparat rundt utøvere og definere ansvarsfordeling.
- Samarbeide med andre trenere, ressurspersoner og regionale kompetansesentre.
- Kjenne til regler og rutiner for deltakelse internasjonalt.
- Kjenne til internasjonale klassifiseringsregler innen idrett for funksjonshemmede.
- Kjenne til ditt internasjonale særforbund sitt dopingreglement.
- Legge til rette for og avstemme elitesatsingen i egen klubb.
- Ha kjennskap til trenerens og utøvernes rettigheter og plikter.
- Legge til rette for og avstemme elitesatsing i egen klubb
- Kunne organisere en treningsgruppe sett opp imot utøvernes målsetting.