

TRÄNARUTBILDNING NIVÅ 2 KOMPETENSMÅL



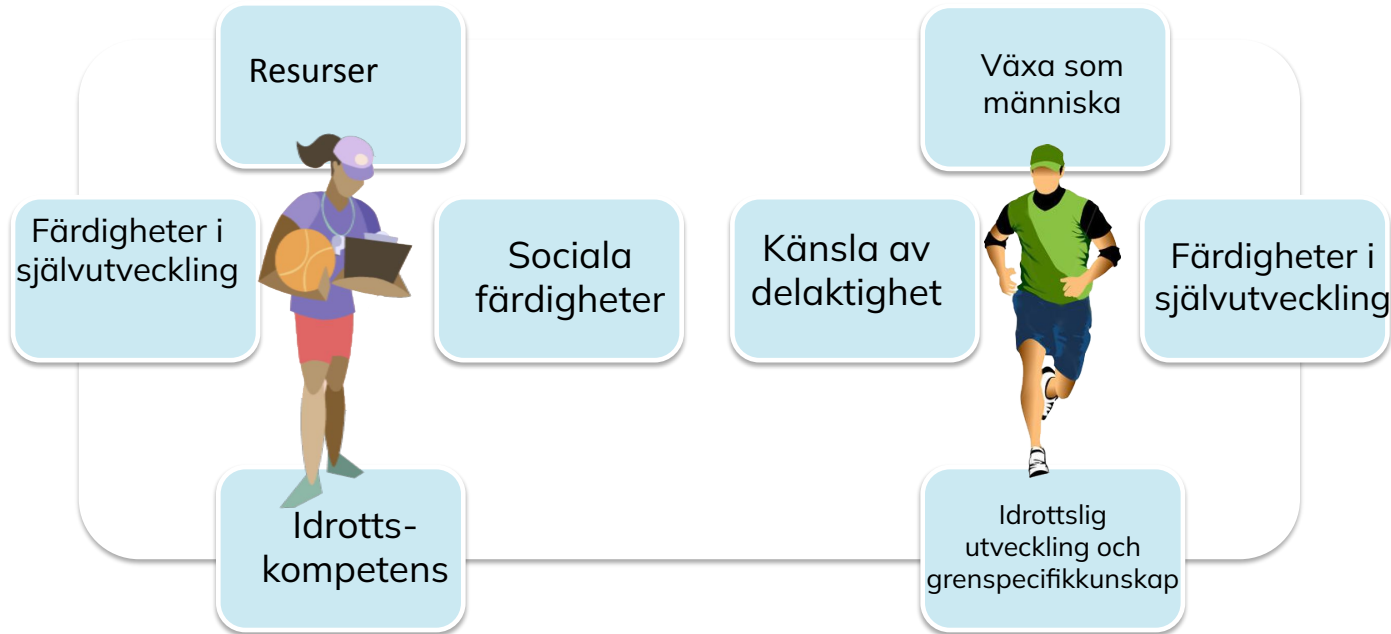
 folkhälsan



Modell för tränarkompetens

Tränarens kompetensbehov

Vad kan en coach kan påverka?



Idrottskompetens

- **Kan utarbeta en periodplan** som en del av en större helhet samt utvärdera den.
- **Känner till människans tillväxt och utveckling** samt kan beakta de olika utvecklingsstadierna i träningsplaneringen.
- **Identifierar den biomekaniska teorin** kring kraftutveckling inom orientering och kan tillämpa den i praktiken.
- **Känner till kroppens organsystem**, deras uppbyggnad och funktioner, samt hur träning påverkar dessa och vad det innebär för prestationsförmågan. Kan dessutom tillämpa denna kunskap vid planering, uppföljning och **utveckling av olika fysiska egenskaper**.
- **Kan analysera de olika delområdena och kraven inom orienteringstekniken** samt tillämpa denna kunskap vid planering och genomförande av träningspass.
- **Kan stöda idrottarens hälsosamma levnadsvanor** och idrottsliga vardag.

Relationsfärdigheter

- **Kan bygga upp en positiv och trygg träningsmiljö** som stöder det psykiska välmåendet.
- **Kan stöda idrottarens lärande** och känner till olika pedagogiska metoder och utlärningsätt.
- **Känner till grunderna i idrottspsykologi** (bland annat målsättning), identifierar utmaningar kopplade till träning och tävling samt strävar efter att hitta lösningsmodeller för dessa.
- **Kan identifiera etiska problemsituationer** och känner till lösningsmodeller för dem.

Resurser / Personliga resurser

- Planerar sin verksamhet utifrån sina egna resurser.
- Har verktyg för att utveckla det egna teamets och nätverkets verksamhet och gruppdynamik, samt förstår hur man effektivt drar nytta nätverkets potential i träningen.

Färdigheter i självutveckling

- **Känner till modellen för tränarkompetens**, identifierar sina egna styrkor och utvecklingsområden i förhållande till den, samt känner till olika sätt att utveckla sin kompetens.
- **Kan göra en personlig utvecklingsplan** för sig själv.
- **Kan dra nytta av sin egen verksamhetsmiljö** för att utvecklas.
- **Följer med den nationella utvecklingen inom orientering** och har god koll på de inhemska tävlingsförhållandena.
- **Utvärderar kontinuerligt sin egen verksamhet** och utveckling, samt behärskar uppföljningen av sina idrottares helhetsmässiga utveckling.