

Förväntningar på våra tränare

1. Träningskvalitet och planering

- Förbered träningarna väl och skapa tydliga mål och delmål.
- Variera träningarna med en balans mellan teknik och fysisk träning.
- Fokusera på några tekniker åt gången för att bygga spetskompetens.
- Säkerställ att träningarna är både tuffa, roliga och lärorika.
- Respektera och anpassa träningarna för aktiva med skador.
- Säkerställ att varje aktiv förstår instruktionerna och var beredd att förklara på olika sätt vid behov.
- Följ upp de aktivas utveckling regelbundet genom att ge feedback och anpassa träningsupplägget efter behov.

2. Attityd och ledarskap

- Visa en positiv, lyhörd och inspirerande attityd som motiverar och engagerar de aktiva.
- Var en god förebild i både ord och handling.
- Bemöt alla brottare med respekt och konstruktiv kritik.
- Arbeta för en träningsmiljö präglad av fokus och respekt och hantera aktiva som inte lyssnar eller stör på ett rättvist och tydligt sätt.
- Bygg en trygg och inkluderande miljö där alla aktiva känner sig sedda och respekterade

3. Tillgänglighet och rättvisa

- Se och stötta alla brottare, oavsett nivå eller förmåga.
- Sträva efter att ge lika mycket tid och uppmärksamhet till varje aktiv.
- Lyssna på de aktivas behov och uppmuntra en öppen och respektfull dialog.

4. Under tävlingar och matcher

- Ge brottarna tid att återhämta sig efter en förlorad match innan du ger konstruktiv feedback.
- Använd konstruktiv feedback för att utveckla brottarna på ett positivt sätt.

- Säkerställ att coachningen under match leds av rätt tränare och att samspelet med brottaren är fokuserat och framgångsrikt.
- Delta aktivt på tävlingar under säsongen
- Uppmuntra brottarna att analysera sina matcher för att lära sig av sina prestationer.

5. Struktur och långsiktighet

- Utforma och följ en tydlig "röd tråd" från nybörjare till avancerad nivå för att säkerställa samsyn och kontinuitet i träningen.
- Samarbeta med andra tränare för att säkerställa ett enhetligt upplägg.
- Uppdatera och utveckla träningsplaneringen regelbundet baserat på erfarenheter och nya idéer.
- Planera tävlingssäsongen i god tid för en tydlig kommunikation till aktiva och föräldrar.

6. Övriga förväntningar

- Kom alltid i tid och var väl förberedd inför varje pass.
- Upprätthåll en hög kompetens inom sporten och förståelse för de aktivas individuella behov.
- Stötta brottarna både på och utanför mattan för att främja deras utveckling och välmående.
- Uppdatera dina kunskaper kontinuerligt genom utbildningar och utbyte med andra tränare.