



## STF:s uppdragsbeskrivning landslagscoach/projekttränare

Uppdraget går ut på att vara coach/ tränare för \_\_\_\_\_ perioden 2021-2024. I första hand innebär det att coacha landslagslyftare vid tävlingar, läger och samlingar/ träna deltagare som ingår i Svenska Tyngdlyftningsförbundets (STF:s) projekt.

Syfte med uppdragsbeskrivningen är att få en struktur på arbetet och veta vad som förväntas av en coach med uppdrag för landslag och förväntas av en tränare för ett projekt. På detta sätt vill STF stärka coacher och tränare i sina roller att hjälpa lyftarna så att de blir mer framgångsrika, når fler medaljer och ges möjligheter att nå sin fulla potential som tyngdlyftare.

### Vad som ska göras

Mellan tävling eller läger

Som coach eller tränare för ovanstående uppdrag behöver följande eftersträvas:

- Hålla sig uppdaterad vad gäller gruppens utveckling och resultat. Leta tävlingsresultat, läsa protokoll, fråga efter resultat och hålla koll på utveckling.
- Lämna underlag till sportchef för uttagningar.
- Hålla kontakt med de aktiva och deras hemmatränare. Ringa, skriva e-post och skicka meddelanden för att dels uppmärksamma lyftare men även tillgodose ömsesidig information och status.
- Coacha adepter även i klubbmiljö såväl i träning som i tävling. Vara aktiv som coach för att bibehålla samt utveckla ny kunskap.
- Gå utbildningar i syfte att utvecklas som coach.

Vid tävling

- Som coach vid tävlingar ligger det ett ansvar att se till att alla lyftarna får sin ackreditering, tillgång till mat och boende, anslutningsresa från boende till flyg efter tävlingen, samt träning tillsammans med minst en av coacherna.
- När flera lyftare coachas tillsammans vid exempelvis ett mästerskap behöver noggrann planering utformas så att alla lyftare får så mycket hjälp och stöd som möjligt. Inrätta rutiner varje dag vid tävlingar med innehåll som tid för uppvaknande, ev frukost, invägning, matlåda, resa till arena, uppvärmningsrutiner, ingångsvikter, viktval, dopingprov och rapportering.

Vid läger

- Som coach/ tränare på läger är man ansvarig för att tider efterföljs och att träningen övervakas.

Rapportering

- Coachen ansvarar för rapportering via e-post av tävlingsresultat efter avslutad tävlingsdag till sportchefen. Rapporten ska innehålla det mest väsentliga från tävling som invägning, ryck- och stötserie, godkänt resultat samt placering. Gärna bilder om detta är möjligt.
- Coachen ansvarar även för att en sammanfattande rapport efter aktivitetens slut upprättas och skickas till sportchefen för dokumentation.
- Från träningsläger eller samlingar rapporteras det som anses vara väsentligt utifrån lyftarnas status, prestationer och allmänna genomförande.

### Resurser

Coachen/ tränaren kan begära hjälp och stöd från sportchef med alla uppgifter som ryms inom uppdraget. Även externt stöd kan initieras om behov uppkommer.

### Ekonomi

Som coach/ tränare inom STF utgår det ett idrottsarvode per dag, för närvarande 1 000 kr, detta oavsett om det är vardag eller helg. Vid delade dagar utgår arvode efter överenskommelse med sportchef.

STF ska erbjuda kompetensutveckling till coacherna/tränarna inom utbildning, seminarier, träffar eller föreläsningar. Det är sportchefen tillsammans med coacherna som utarbetar detta.