

LIC PT & FYSTRÄNARE 2018

AB Wandus Idrott & Hälsa genomför utbildningen till Lic. PT & fystränare under 2018. Det är en omfattande utbildning i såväl teori som praktik med kompletterande praktik och mentorskap i förening / företag / träningsanläggning.

Ansvarig för kursen kommer att vara **Fredrik Wandus**.

Fredrik har personligen tagit fram all fysiologisk utbildning för Flygvapnets stridspiloter och undervisat dessa under 15 år. Han har en gedigen erfarenhet som utbildare, elitidrottstränare och testledare vilket borgar för högsta tänkbara kvalitet i utbildningen. Fredrik har tränat flera OS-deltagare och ett antal olika landslag och idrottslag på högsta nationella nivå under drygt 20 års tid. Nu är Fredrik verksam som Hälsostrateg på Linköpings Universitet.

Övriga lärare på utbildningen kommer att vara:

Jenny Ewen har en masterexamen i Idrottsvetenskap och har bedrivit forskning inom ämnet vid Örebro Universitet. Jenny har varit verksam som adjunkt vid Örebro Universitet som undervisat på såväl idrottslärarprogrammet som tränarprogrammet. Hon har en gedigen erfarenhet inom idrotten och har bland annat tränarutbildning i tyngdlyftning.

Angelica Brage (Världsmästare i styrkelyft) för teknikgenomgångar och analyser i styrkeövningar!

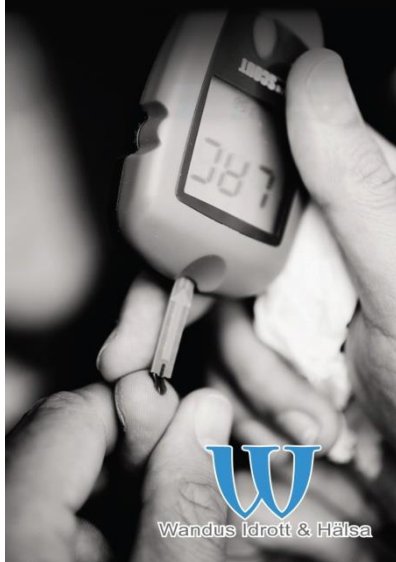
Elmina Saksi är utbildad hälsopedagog (GIH), dietist (GU), idrottslärare (GIH) samt lärare i hem- och konsumentkunskap (GU). Utöver det personlig tränare (SAFE), motionsledare samt dipl. massör och håller mig hela tiden uppdaterad inom forskningen. Elmina, som är SR P4:s expert i kostfrågor, kommer i huvudsak att undervisa i idrottsnutrition.

MÅLGRUPP

Vi vänder oss till dig som vill bli personlig tränare eller som vill vidareutvecklas i rollen som tränare / ledare inom föreningslivet. Fokus kommer att ligga på träning för såväl enskilda idrotter som lagidrotter samt fysiskt krävande yrken.

Vi ser gärna att du har något eller några års erfarenhet inom träning t ex som tränare, fystränare, fysioterapeut, ungdomsledare, lagledare, massör eller liknande.

Du kan också bara vara intresserad av träning och vilja ha en kvalificerad utbildning med PT-licens. Utbildningen ställer omfattande krav på dig som deltagare och du förväntas genomföra en hel del egenstudier.



OMFATTNING OCH FORM

Vår Lic. PT & fystränarutbildning omfattar drygt 500 timmar, varav 200 timmar är lärarledda under 8 x 3 dagar från januari – augusti 2018.

Utbildningen innehåller träningslära, anatomi, fysiologi, idrottsnutrition, idrottsmedicin, biomekanik, testmetodik, mental träning, coaching, formtoppningsmodeller, träningsplanering och periodisering av träning.

Utbildningsformen består av föreläsningar, praktik, diskussioner, seminarier och laborationer. Du som deltagare kommer genomföra ett antal hemuppgifter inför varje utbildningsomgång och dessutom praktik med mentorskap i förening. Kursträffarna genomförs i Linköping. All litteratur ingår i kursavgiften.

KVALITETSSÄKRING

Deltagarna utvärderar kontinuerligt pågående utbildning med hjälp av "Hjulet", en utvärderingsmetod framtaget av Flygvapnet och FoA som lämpar sig synnerligen väl för utbildningar i teori och praktik.

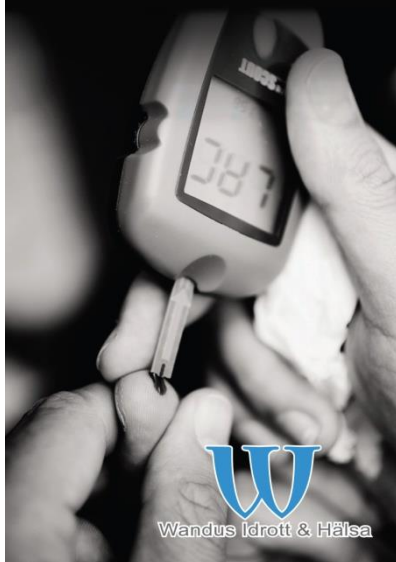
Utbildningen är också kvalitetssäkrad, granskad och godkänd av EHFA – European Health and Fitness Association. EHFA verkar för kvalitet inom friskvårdsområdet i Europa, både vad gäller utövare och utbildare. AB Wandus Idrott & Hälsa är medlemmar i EHFA och vår utbildning till är ackrediterad av EHFA. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav som EHFA ställer för utbildningsnivån Personlig Tränare EQF nivå 4. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer. Läs mer om EHFA på www.ehfa.eu

UTBILDNINGSBEVIS OCH PT-LICENS

Utbildningsbevis och internationell PT-licens utfärdas genom godkänd närvaro, praktiska uppgifter, inlämningsuppgifter, mentorskap och teoretiska prov.

KURSPLAN

- Träff 1: 26 - 28 jan**
- Träff 2: 9 - 11 feb**
- Träff 3: 23 - 25 mar**
- Träff 4: 20 - 22 apr**
- Träff 5: 4 - 6 maj**
- Träff 6: 1 - 3 jun**
- Träff 7: 27 - 29 jul**
- Träff 8: 24 - 26 aug**



Wandus Idrott & Hälsa



Anerkännare av Olympisk Utövning, ett koncept framtaget av Sveriges Olympiska Komité.
För ytterligare information, besök: www.olymposkummiten.se

HUMANBIOLOGI (30 TIMMAR)

- Rörelseapparatens anatomi och fysiologi
- Grundmedicin

Kursens mål är att ge goda kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion.

TRÄNINGSLÄRA (70 TIMMAR)

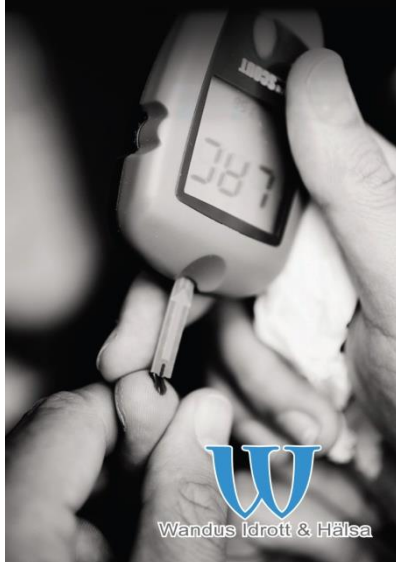
- Träningsprinciper
- Fysiska grundegenskaper (styrka, uthållighet, koordination, rörlighet och snabbhet)
- Återhämtningsstrategier
- Energisystemen
- Träningsplanering på kort och lång sikt (mikro, makro, periodisering)
- Motoriska utvecklingsprinciper och optimal mottaglighetsålder
- LTAD – Long Term Athlete Development
- Träningsmyter
- Träningsmodeller för alla fysiska grundegenskaper
- Bålens uppbyggnad och funktion (inner och outer units)
- Formtoppning
- Träning för gravida och äldre

Kursens mål är att ge mycket goda kunskaper i träningslära. Genom denna kurs kommer du få en ökad förståelse för vilka effekter olika typer av träning ger och hur olika individer kan respondera på samma träningsintervention beroende på det relativa utgångsläget, genetiska faktorer och kön. En stor del av kursen är praktiska inslag där vi provar olika träningsformer och lär ut den grundläggande tekniken i vanliga moment inom fysträningen, t ex olympiska lyft, MAQ, rörlighetsträning, löpteknik, koordinationsövningar, snabbhetsträning och träning för uthållighetens olika faktorer (OBLA, max vO₂ och arbetsekonomin). Du kommer också att få lära dig olika modeller för träningsplanering och vilken betydelse periodisering och block har för ett träningsupplägg.

IDROTTSNUTRITION (20 TIMMAR)

- Energisystemen
- Näringsämnen
- Kost- och aktivitetsregistrering
- Kost för prestation
- Kosttillskott – effekter?
- Näringsrekommendationer
- Timing
- Kolhydratsladdning
- Alkoholens påverkan på träningseffekten
- Dopingkunskap

I utbildningen lägger vi vikt vid kost för prestation och tittar på hur de olika näringsämnena används för olika processer i kroppen. Du får kunskap om fettets, proteinets och kolhydratens roll vid såväl träning som återhämtning. Du kommer också att genomföra en egen kost- och aktivitetsregistrering för att få en ökad förståelse för hur individens energibalans kan variera över tiden.



Wandus Idrott & Hälsa



Anerkännare av Olympisk Utövning, ett koncept framtaget av Sveriges Olympiska Kommité.
För ytterligare information, besök: www.olymposkiten.se

IDROTTSMEDICIN (10 TIMMAR)

- Idrottsskador – akut omhändertagande
- Rehabtrappa
- Återgång till ordinarie träning – modeller, progression, tester
- Förebyggande träning
- Screening (9+, stabilizer bio pressure feed back)
- HLR (Hjärt & Lungräddning)

Som tränare kommer du förmodligen stöta på många individer med olika typer av skador. Du kommer säkerligen också vara med om olika akut uppkomna skador när du själv är närvarande. Genom kursen kommer du tillgodogöra dig kunskaper i akut omhändertagande vid enklare former av idrottsskador och lära dig HLR samt hur du hanterar en hjärtstartare.

TESTMETODIK (25 TIMMAR)

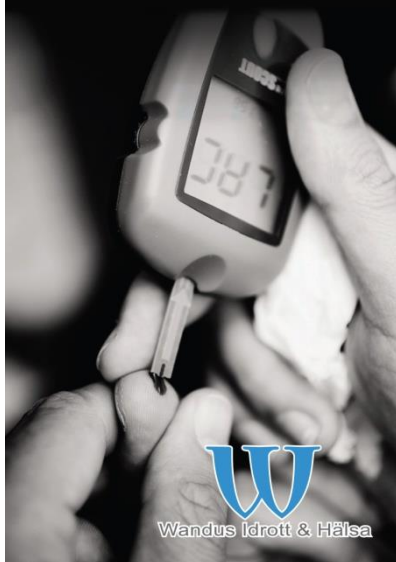
- Åstrands ergometertest (Ekblom Bak-test)
- Fysprofilen
- Coopers test / Beep-test
- OBLA (Onset of Blood Lactate Accumulation)
- MuscleLab – kraft/hastighetsanalyser
- Max vO₂-test
- Löpstegsanalys
- Kapacitets- och kravanalys
- Screening 9+
- Harvard step test

Som tränare måste du kontinuerligt säkerställa att din planerade träning ger önskad träningseffekt. Genom kursen lär du dig ett antal tester som med hög validitet och reliabilitet hjälper dig att dokumentera träningsperiodens effekt, ett måste för fortsatt progression och utveckling!

BIOMEKANIK (15 TIMMAR)

- Krafter
- Hävstänger
- Vridmoment
- Tröghet, impuls, rörelsemängd, friktion
- Acceleration, spinn, dragkraft

Kursen ger dig en grundläggande kunskap i hur mekaniska faktorer påverkar våra kroppar i rörelse. Vi tittar närmare på olika rörelser som är vanligt förekommande i idrotten, t ex löpning, hopp, kast och rotationer.



Wandus Idrott & Hälsa



Anerkännare av Olympisk Utövning, ett koncept framtaget av Sveriges Olympiska Komité.
För ytterligare information, besök: www.olymposkummiten.se

MENTAL TRÄNING (20 TIMMAR)

- En mental träningslära
- Fysiska och psykiska effekter av avslappning
- Avslappningsövningar
- Mentala rummet
- Visualiseringar, "det inre samtalet", tankar, bilder och känslor
- Copingstrategier
- Anspänning, fokusering, stress
- "Prestations-U:et"
- Stress
- Tester

Allt fler inser behovet av att också träna "knoppen" för att få ut individens fulla fysiologiska potential. Genom kursen kommer du få en ökad förståelse för vilka effekter den mentala träningen kan ge och hur den kan planeras och följas upp.

COACHING OCH ENTREPRENÖRSKAP (10 TIMMAR)

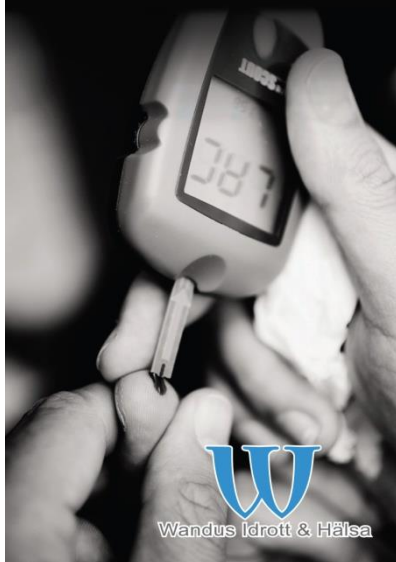
- Samtal
- Aktivt lyssnande
- Spegling, intuition
- Ledaregenskaper
- Föredöme
- Inlärningsfokus
- Prestationsmiljö
- Kundbemötande
- Kroppsspråk
- Förhandlingsmetodik
- Att sälja dina tjänster
- Att vara egenföretagare - entreprenörskap

Kursen syftar till att du som tränare och ledare skall få en utökad verktygslåda för att på ett effektivare sätt kunna förmedla ditt budskap. Vi tittar på ledarens roll i stort och övar på att genomföra coachingsamtal på varandra och aktiva på hemmaplan.

TOTALT 200 TIMMAR LÄRARLEDD UNDERVISNING

Därutöver förväntas du genomföra hemstudier, deltagande i studiebesök, laborationer, praktik och uppgifter på ytterligare c:a 300 timmar.

Med reservation för ev. förändringar



KOSTNAD:

Kursavgiften är 52.500 kr (inkl moms)
I kursavgiften ingår all litteratur.

DELBETALNING:

Human Konto – Ett kostnadsfritt kreditlöfte med möjlighet till delbetalning utan ränta!
I samarbete med Human Finans erbjuder vi olika alternativ till delbetalning av våra utbildningar. Du kan t.ex. låna räntefritt till din utbildning och dela upp din betalning i 6 eller 12 månader.

Läs mer på länken:

<https://www.humanfinans.se/wandus-idrott--halsa.html>

SISTA ANMÄLNINGSDAG:

Vi vill ha din ansökan senast 2018-01-12.

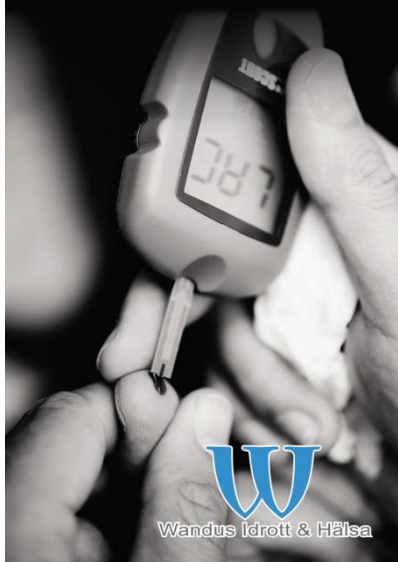
Skicka in anmälan innehållande namn, personnummer, adress, telefon och mejl till info@idrottslabbet.se. Ange även fakturaadress om annan än anmälarens hemadress.

ÅNGERRÄTT

Du har enligt distans- och hemförsäljningslagen (2005:59) full ångerrätt i 14 dagar från den dag vi får din anmälan. Har du frågor eller vill avboka din anmälan kan du nå oss på tfn 070-395 67 45 eller info@idrottslabbet.se. Ange dina personuppgifter. Har du betalt in avgiften meddelar du även bank och bankkonto till vilket återbetalning skall ske. Du har då rätt att återfå hela kursavgiften inklusive anmälningsavgiften.

AVBOKNING

Om du avbokar en kurs eller en utbildning när tiden för ångerrätten löpt ut (se föregående) eller sista anmälningsdag passerat, har vi rätt att ta ut anmälningsavgiften.



BETALNINGSVILLKOR:

Kursavgiften faktureras innan kursstart. I samband med anmälan faktureras en anmälningsavgift ut på 5.000 kr.

Kursavgiften (återstoden efter inbetald anmälningsavgift) skall vara oss tillhanda innan första kursträffen, dvs. senast den 26 januari 2018.

Kursavgiften återbetalas ej om du väljer att avbryta utbildningen. Endast vid allvarig sjukdom eller liknande kan återbetalning av del av kursavgift bli aktuellt. I dessa fall krävs läkarintyg.

Välkommen med din anmälan innehållande namn, personnummer, adress, telefonnummer och mejl till info@idrottslabbet.se

