

INBJUDAN TILL IDROTTENS FYSTRÄNARUTBILDNING FTU 2013-2014



Josefin Lillhage, VM-guldmedaljör i simning

Idrottens fystränarutbildning

SISU Idrottsutbildarna i samarbete med Riksidrottsförbundet bjuder in till Idrottens fystränarutbildning – FTU, 2013-2014. Utvecklingen fortlöper och FTU har utvecklats än mer för att ge Dig som tränare en fördjupad kunskap i fysisk träning.

FTU är en vidareutbildning i fysisk träning. Utbildningen är praktiskt inriktad med möjlighet till certifiering.

Målgrupp

Sökande ska vara verksam och ansluten till en idrottsförening eller specialförbund inom idrotten som tränare, fystränare, fysioterapeut eller utbildare, som önskar vidareutbilda sig i fysträning med inriktning på prestations- eller elitidrott för ungdomar från ca 15 år eller för vuxna.

Förkunskaper

Deltagaren ska ha grundläggande kunskaper (GTU, specialförbundens egna tränarutbildningar eller motsvarande kunskaper) och erfarenheter av att lägga upp och leda fysträning för idrottare.

Omfattning

FTU omfattar ca 450 timmar varav 150 timmar lärarledda lektioner under 7 x 3 dagar med **start 21 oktober 2013 och avslutning i maj 2014**. De lärarledda timmarna innehåller fysiologi och fysisk träningslära, nutrition, idrottsmedicin samt kommunikation/ledarskap. Den övriga tiden är inläsning av litteratur, hemuppgifter, mentorskap samt tränarpraktik.

Kursträffarna genomförs på Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum Bosön, Lidingö.

Kvalitetssäkring

Deltagarna utvärderar kontinuerligt pågående utbildning. Tidigare utvärderingar ger mycket höga omdömen för de genomförda utbildningsomgångarna.

Utbildningsbevis

Certifiering sker genom godkänd närvaro, praktiska uppgifter, mentorskap och teoretiskt prov.

Kostnad

Deltagaravgiften är 28 000 kr vilket inkluderar kost och litteratur. Kostnader för resor och uppehålle tillkommer. Avgiften betalas vid kursstart.

Ansökan

Senast 16 september 2013 vill vi ha din ansökan samt ditt CV. All information kring ansökan finns på vår hemsida.

Antagning

Besked om antagning lämnas senast 1 oktober.

Vid frågor kontakta

Marita Skogum,
ansvarig för Idrottens tränarprogram,
marita.skogum@sisuidrottsutbildarna.se,
tel. 070-217 22 65

Thomas Lindholm, kursansvarig,
thomas.lindholm@bosonifhs.se
sisuidrottsutbildarna.se



“FTU har gett mig bättre insikt i fysisk träning och en större bredd”

**Staffan Olsson,
förbundskapten Handboll**

Röster om Idrottens fyssträna­rutbildning – FTU



*Per Englund,
elittränare Triathlon*

Vad har FTU bidragit till i din tränarroll?

FTU har gett mig en mycket solid grund, vägledning och djup inom alla de fysiska områdena; aerobt, anaerobt, styrka, spänst, koordination och rörlighet. Jag kan varmt rekommendera den till alla tränare. Det är en fantastisk utbildning.



*Staffan Olsson,
förbundskapten Handboll*

Vad har FTU bidragit till i din tränarroll?

FTU har gett mig bättre insikt i fysisk träning och en större bredd. Jag har också nu blivit ännu mer nyfiken på fysisk träning. Det var utvecklande med en bra mix av personer från olika idrotter. Jag kan varmt rekommendera FTU, den skulle vara bra för många handbollstränare.



**RIKSIDROTTS
FÖRBUNDET**

sisu
Idrottsutbildarna