



ATHLETIC SPORTS SCHOOL

Vi har levererat utbildningar och föreläsningar av högsta klass i över 25 år. Våra mest kända utbildningar är Eleiko Strength Coach, Advanced Athletic Coaching, Olympic Lifting Camp. Vi har utbildat över 2000 tränare runt om i världen, tränat lag och idrottare på högsta nivå.

Vi är kända för vår unika pedagogik, tvärvetenskapliga nyanser samt vår praktiska undervisning och coaching i lokalen. Vi ger människor möjlighet att få ut det bästa av sig själv genom ökad kunskap och utbildning. Vi lär och gör som vi lär!

Vem: tränare, instruktörer, fysioterapeuter, naprapater, instruktörer, lärare som likt oss brinner för att ge ungdomar det bästa av de bästa förutsättningarna inom träning

Utbildning: motoriskt lärande för säker och effektiv skivstångsteknik

En säker effektiv teknik är en förutsättning för att lyfta med externa belastningar utan onödiga skador och slitage samtidigt som utvecklingen per tränad timme ökar. Vi ser det som en stor tidsvinst och en förutsättning till ett långt idrottande.

Mål: deltagarna en grundläggande förståelse för motoriskt lärande. Vem ska lära sig? Vad ska läras ut? Var sker lärandet? Hur gör vi den individuell och hur kan vi bedöma motorisk färdighet.

- lärande miljön och hur vi skapar den
- motoriska begrepp, lärande- och informationsprocessen
- VAK, de fyra olika stegen, instruktioner och "rätt" feedback för bättre lärande
- rörelselära, från naturlig till specifik motorisk färdighet
- övningslära baserat på rörelser, extern belastning och de olympiska lyften
- vad, varför och till vilken nytta? Lärande eller prestation?
- produktkunskap om stänger och personlig utrustning
- programdesign för undervisning av övningar

efter utbildningen kommer du få med dig effektiva verktyg, metoder för motoriskt lärande, instruktioner, kunskap om rätt utrustning och feedback om din egen utveckling

Utbildningsfakta

- En dag, klockan 09.00-16.00
- Max antal deltagare: 10
- Investering ex moms: 2900 kr per deltagare

Vad: utbildningsmaterial, eget lärande träning, diplom, kaffe och fika.

Krav: aktivt deltagande

Var: Olympic Liftings Schools lokaler i Helsingborg

Vem: utbildare är Athletic Sports School, Anders Lindsjö

Hur: anmäl ditt intresse till info@athleticsportsschool.com

När: Vi mailar datum när vi har 12 intressenter