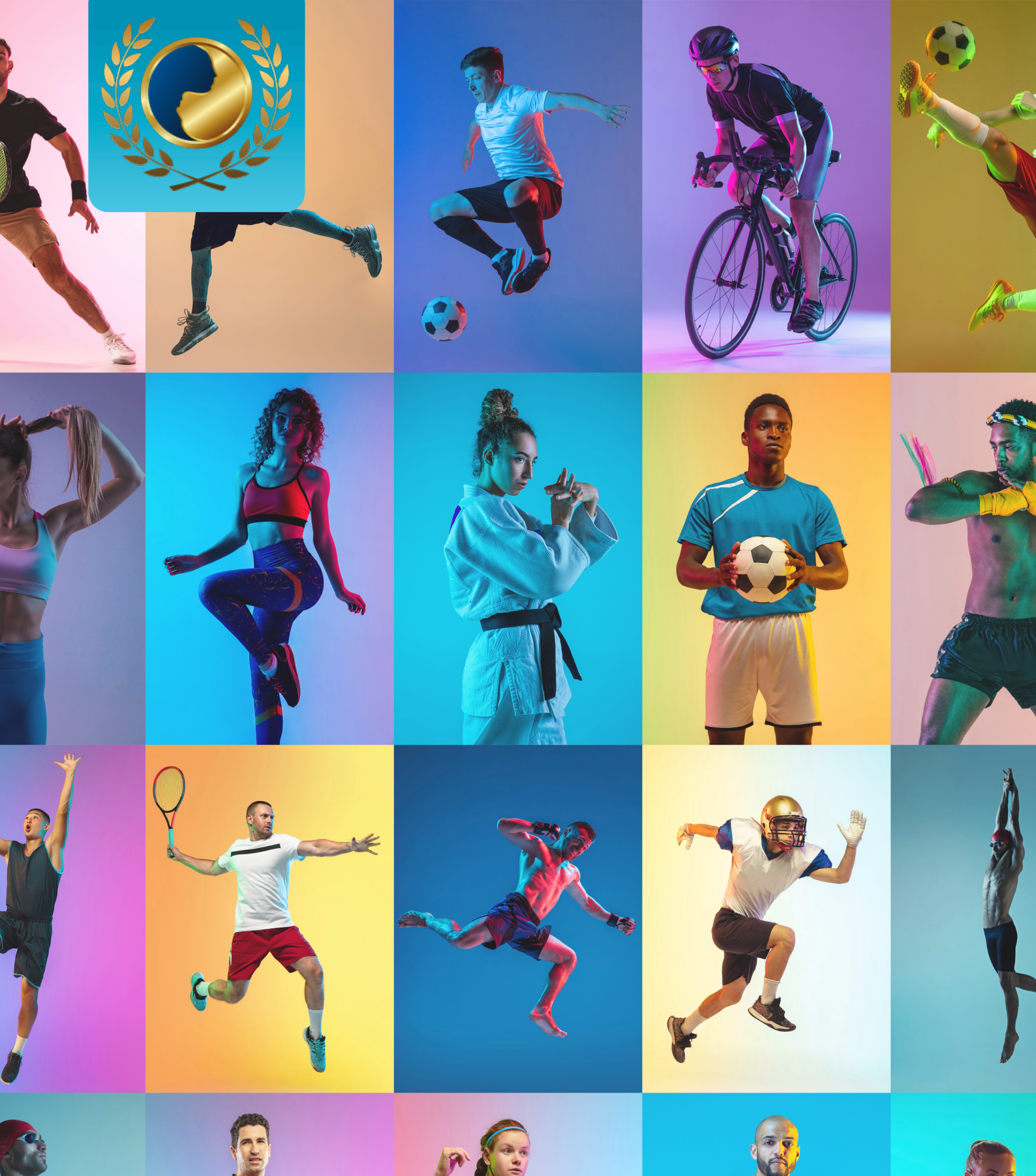




Diplomutbildning till SportCoach

Diplomerad SportCoach

- en kvalitetsutbildning från Unestål Education
med samarbetspartners Malin Fay Lake AB och
Sports Development Center

Diplomerad SportCoach

Grundutbildning i sport coaching!

Är du idrottsledare, eller har du ett arbete eller uppdrag som involverar att hjälpa, uppmuntra, motivera och coacha lag och enskilda sportutövare i olika idrotter?

OM UTBILDNINGEN

Jobba holistiskt och långsiktigt! I den här utbildningen får du kunskap och kompetens hur du jobbar med alltifrån metoden SMAK (självbild, målbild, attityd och känsla) som är grundfaktorer i mental träning för att få en vältränad knopp till ett helhetstänk hur man bygger en hållbar, balanserad och vältränad kropp som presterar bäst när det gäller! Bygg stabila idrottare både fysiskt och mentalt!

Utbildning är utformad i syfte att ge kunskap samt utveckla kompetens och förståelse för hur de mentala och fysiska faktorerna påverkar individen och- eller idrottsteam. Utbildningen tar upp flera olika områden med fokus på långsiktig och holistiskt idrottande.

I utbildningen kombinerar vi Sportcoaching med Mental Träning, Snabbtekniker, Fysiologi och Kost. Den mentala träningens effekter är väldokumenterad inom idrotten och vid användning i vardags- och yrkesliv. Integrerad, systematisk mental träning ger positiva effekter på välmående och prestationer. Alla människor använder mental träning på ett bättre eller sämre sätt! Vi lär ut hur du kan använda mental träning på bästa sätt, och hur du kan optimera dina tankar, känslor och beteenden så du är bäst när det gäller!

VI TYCKER ATT DET SAKNAS EN UTBILDNING SOM JOBBAR MED HELHETEN INOM IDROTT

Vi är eldsjälar som vill dela med oss av hur du får fram det bästa ur varje individ och hur du bygger starka idrottslag långsiktigt och hållbart! Du som går den här utbildningen har en viktig uppgift!

VEM HAR NYTTA AV DENNA UTBILDNING?

Detta är en grundutbildning för alla som vill eller redan jobbar inom idrott och hälsa!

KURSAKTA

Kursform: Live med hemuppgifter

Examineringsform: Diplomerings

Kurslängd: 6 dagars liveutbildning, plus 3 månaders träning och practicum.

UTBILDNINGENS UPPLÄGG & LÄNGD

Utbildningen består av tre platsbundna träffar (2 dagar per tillfälle) och uppgifter mellan träffarna. Distansstudierna lägger man upp som man vill och dessa pågår under 3 månader.

FÖRKUNSKAPER

Inga förkunskapskrav men deltagarna bör ha erfarenhet/intresse av idrott och hälsa.

KURSAVGIFT

11 920 SEK, exl. moms

14 900 SEK, inkl. moms

INFO, KURSAVGIFT

I priset ingår kursmaterial, fika och diplomerings.

DIPLOMERING

Du blir diplomerad när du genomfört alla delar på utbildningen. Samt blivit godkänd på de inlämningsuppgifter som krävs. Du har 6 månader på dig att slutföra utbildningen och uppgifterna.

KURSORT & ANMÄLAN

Örebro anmälan gör du på <https://www.unestaleducation.se/kurskalender/>

OM DU HAR FRÅGOR, KONTAKTA GÄRNA

Unestål Education, tel. 019-33 22 33

E-post: info@unestal.se



Du kommer att lära dig

- Taktisk sportcoaching
- Hur du har ett coachande förhållningssätt
- Hur du arbetar med mål
- Målkriterier
- Formulera handlingsplaner som fungerar
- Hur du ger idrottaren uppgifter (tasks) för bästa resultat
- Hur du hanterar rädslor och mentala utmaningar
- Prestationsångest och rädsla för att misslyckas
- Att arbeta med och ändra idrottares begränsande övertygelser
- När du ska vara tränare, rådgivare eller coacha
- Ditt självledarskap
- Hur du ger och tar emot feedback
- Insikt vad systematisk mental träning medför (spara energi, ökad motivation, självförtroende, självkänsla m.m.)
- Verktyg för att jobba med nervositet och distraktioner
- Insikt vad holistisk träning innebär (förebyggande av skador, kost, vila, rörelsebaserade och mentala övningar m.m.)
- Konflikthantering (mellan tex. föräldrar, ledare, lagkamrater)
- Lifekinetik

Diplomeringsprocess



UNDERVISNING (48 TIM)

Detta är den kurs (live) som krävs för att bli diplomerad. Du utvecklar dina färdigheter för att lära dig viktiga coaching-koncept och praktisera dem varje dag.



TRÄNING (CA. 30 TIM)

Du tränar mental träning regelbundet och fyller i enligt träningsdagboken. Utför uppgifter samt läsa utvald litteratur.



DIPLOMERING (15 TIM)

Du genomför coaching av 2 idrottare. Dina klienter ska även skicka in en utvärdering till oss om din coaching.

Diplomeringsuppgifter



BOKRECENSION

Gör en skriftlig recension av den bok som du får av oss. Din recension distribueras till tränaren för kommentarer och feedback.



MENTAL TRÄNING

Under 3 månader tränar du mental träning (ljudfiler) och antecknar din träning med korta kommentarer i en träningsdagbok som du får av oss.



COACHINGPROJEKT

Coaching av 2 klienter vid minst 10 timmar. Coaching-projekten redovisar du skriftligt, eller i videoformat med skriftliga kommentarer, till tränaren inom sex månader.



HEMUPPGIFTER

Utför praktiska uppgifter i skarpt läge samt reflektions-uppgifter. Redovisar varje uppgift och lämnar in inom 6 månader.

Innehåll och upplägg

INNEHÅLL

Genomgående tema är utvecklingen av coachingfärdigheter genom action learning och learning by doing och består av en kombination av teoretiska genomgångar, demonstrationer, övningar och träning. Utbildningen täcker grunderna i såväl sportscoaching som life-coaching.

Hur bygger vi en hållbar kropp? Vad är de viktigaste delarna? Är den bästa träningen att köra sig så trött som möjligt? Det är vanligt med stor obalans i det muskulära samspelet. Det gör att våra leder belastas och obalanser uppstår. Kroppen börjar då med kompensatoriska rörelsemönster som inte är bra för ett hållbart idrottande och kroppen börjar kompensera för mycket, vilket ger negativa effekter på andra delar av kroppen. Med ett annat förhållningsätt som du får i utbildningen kommer du bidra med ett hållbart idrottande som minskar skador!

Kost, sömn, vätska, andning, immunförsvar m.m
Vi tittar på de viktigaste faktorerna i helhetshälsa. För ett friskt liv. För att fungera, må och prestera bra.
Vi människor är olika, och när det gäller t.ex. kost så finns det inte en gyllene väg som fungerar för alla. Vi kan inte rekommendera samma för alla helt enkelt. Vi behöver stödja våra egna gener på ett så bra sätt som möjligt. Cirka 80% av vårt immunförsvar sitter i magen och framför allt i tarmarna! Det går flera signaler från mage/tarm till huvudet än tvärtom, och det sker ständigt kommunikation dem emellan. Vi förenklar och går igenom hur vi kan leva för att optimera välmående och prestation samt hur vi stödjer just våra egna gener.

UPPLÄGG

Modul 1: Mental träning och mentala redskap.

Vad är mental träning?
SMAK-faktorer
Vikten av mål
Vad innebär här och nu?
Mentala redskap för att vinna den mentala matchen
Att hantera nervositet och distraktion
Vad göra före, under och efter match?
Lifekinetik

Modul 2: Coaching

Vad är ett coachande förhållningsätt?
Kommunikation
Frågor
Föreställningar och mindset
Mål och värden
Lyssnandet och uppgifter

Modul 3. Holistiskt förhållningssätt - träning och hälsa.

Fysisk träning
Hur skapar vi en hållbar kropp för livet och för idrotten?
Träningsmetoder
Övningar
Helhetshälsa
Kost/Mage-Tarm
Sömn/Återhämtning
Andning

Du får också personlig coaching på 30 minuter under ditt självutvecklingsprojekt.

Dina trainers, Elene Unestål, Malin Lake & Niklas Lihagen



Elene driver Unestål Education och är bl.a. certifierad ICNLP Master Trainer, certifierad ICC Coach-tränare (en av tre i Sverige). Hon är beteendevetare, Licensierad Mental tränare, kognitiv terapeut och Hypnostränare.



Malin har under hela sitt yrkesliv arbetat inom träning, idrott och hälsa. Läst friskvårdsutbildning på universitet och Folkhögskola (Bosön). Malin har spelat och varit tränare inom handboll på elit- och landslagsnivå samt proffs utomlands.



Niklas har en bakgrund som f.d. professionell ishockeyspelare. Han är utbildad Licensierad mental tränare och driver Sports Development Center som erbjuder utvecklande program för hockeylag samt individuella spelare.