

STAC Elittränare

STAC Elittränare är en vidareutbildning för dig som redan är tränare, men vill utvecklas rejält, bli ännu bättre och kanske tom elit bland tränare.

STAC Academys vidareutbildning till STAC Elittränare, vänder sig till dig som vill bli mycket bättre på hela processen (STAC Processen) bakom skapandet av önskad fysik, oavsett nuläge för din klient, för en viss kravprofil.

Lär dig hur man professionellt hanterar, guidar, tränar och coachar sina klienter från screening och analys hela vägen till den integrerade flexibilitet, styrka, stabilitet, mobilitet, koordination, power, speed, agility och uthållighetsprofil som behövs, önskas eller krävs i en viss idrott eller för en viss prestation.

Utbildningen är tvärvetenskaplig och har en tydlig vetenskaplig förankring mellan ett flertal viktiga kunskapsfält och forskningsområden, såsom idrottsmedicin, rehabiliteringmedicin, idrottsnutrition, styrke- och uthållighetsträning samt coaching och prestandautveckling.

80 % / 20 % praktiskt vs teoretiskt

Utbildningen till STAC Elittränare är inriktad på att ge maximal transfer av kunskap och erfarenhet direkt implementerbar i din vardag. Mixen 20 % av tiden med teoretisk genomgång och vetenskaplig förankring med 80 % praktik, praktisk kunskapsöverföring och klientfall är mycket effektiv och genererar tränare som är praktiskt kunniga och teoretiskt pålästa. De som går ut STAC Elittränare blir inte sällan "head hunted" till eftertraktade S&C coach-jobb inom elitidrotten, både nationellt och internationellt.

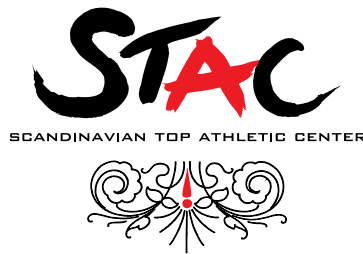
En effektiv röd tråd genom de 7 utbildningsstegen

Hela STAC Elittränarutbildning bygger på ett effektivt och framgångsrikt systematiskt tanke- och arbetssätt som kontinuerligt utvecklats och förbättrats sedan 2006. På STAC Elittränare lär vi dig skapa effektiva träningsprogram och dynamiska träningsupplägg (periodisering av träning) för både individuella klienter, smågruppsträning, gruppsträningspass och lagträningar, utifrån en effektiv nulägesanalys mot specifika mål eller en specifik kravprofil.

Tillfälle 1. STAC Screening, biotensegritetsanalys och programdesign. Statisk och dynamisk hållningsanalys, STAC pad screening, biomotorisk analys & utvärdering av

PHONE: +46 (0) 457 46 20 20
ADDRESS: Emaljervägen 7, 372 30 Ronneby
WEBSITES: stac.nu | stacpad.com

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



screening- och testdata samt grundläggande övningsval, programdesign och coaching av program mot en mobil, stark och stabil grundfysik.

Tillfälle 2. Övningsval, programdesign & träningsvariabler. Fokus på den kvalificerade processen bakom övningsval, övningskombinationer, modifiering av programvariabler samt hur man modifierar programstrukturen för en mängd olika syften, idrottsinriktningar, träningsfaser och kravspecifikationer. Flertal praktiska klientfall i grupparbetsform optimerar inläringen.

Tillfälle 3. Programdesign, nutrition, livsstil, vila & business. Vi fortsätter att lära mer om programdesign. För att få en optimal utveckling på våra klienter måste vi även adressera kost & livsstil. Det är avgörande för en hälsosam långsiktig utveckling och kunna prestera oavsett idrott, yrke och nivå. För att utveckla en hälsosam business med de verktyg som ges under STAC Elittränare introducerar vi redan här ett effektivt sätt att arbeta och tänka runt sin verksamhet oavsett storlek.

Tillfälle 4. Periodisering, programdesign & adaptation. Planering av träning över längre tidsintervall. Vi jobbar med det taktiska hänsynstagandet till vilka olika biomotoriska variabler, vilken träningsinriktning och vilken modifiering av övningsvariabler som prioriteras under en viss tid och varför. Flertal praktiska klientfall i grupparbetsform optimerar inläringen.

Tillfälle 5. Konvertering av maxstyrka till power och fystester. Hur man konverterar stabila ramverk och dess maximala styrka till maximal effektutveckling, power, acceleration, speed, COD, poweruthållighet och mycket mera. Vi jobbar även med hur man skapar och väljer effekttester samt hur man designar och standardiserar testprotokoll som är relevanta för det man vill veta och det som avgör inom den aktuella idrotten.

Tillfälle 6. Integrering av STAC Processen och sport business. Integrering och fördjupning av genomgångna utbildningssteg och coaching mha STAC Processen i kombination med riktad praktik kring viktiga kinetiska rörelsemönster och typiska övningsinriktningar. Hur man bygger vinstgivande business runt sin egen person, sina egna tjänster eller sitt eget företag samt hur man paketerar, marknadsför, hittar sin målgrupp och utvecklar sin verksamhet.

Tillfälle 7. Anaerob till aerob uthållighet & formtoppning. Vi fokuserar på det grenspecifika och komplexa uthållighetskravet. Vi jobbar med de olika idrotternas faktiska ergogener, bioenergetik, intervaller, återhämningsperioder, tempo,

PHONE: +46 (0) 457 46 20 20
ADDRESS: Emaljervägen 7, 372 30 Ronneby
WEBSITES: stac.nu | stacpad.com

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



intensiteter, arbets-/viloförhållanden och rörelsemönster. Vi går dessutom igenom hur man formtoppar på olika sätt av olika anledningar och mål.

STAC PAD ingår under hela studietiden! Vårt webbaserade digitala verktyg för screening, analys, övningsval, övningsbilder, programdesign, periodisering av träning och klienthantering, ger dig som STAC Elittränarkandidat professionellt stöd i allt från STAC Screening till klientfall och implementering av det man lär i verkligheten. Du får möjlighet att använda **STAC PAD under hela sudietiden**. Efter utbildningen kan du för ett rabatterat pris för STAC Elittränare fortsätta med STAC PAD.

Citat och omdömen om STAC Elittränarutbildningen:

"Otroligt inspirerande att gå på STAC Elittränare. Jag har en del år på skolbänken med en bachelor i datateknik på KTH och officersutbildning i flera nivåer, men upplägget ni har på STAC är oslagbart i fråga om inspiration och effektiv kunskapsinhämtning. Sen är ju också STAC processen i sig otroligt trovärdig för oss som vill ha verkliga resultat utan onödiga skador och överträning. Hoppas att jag på några års sikt kan komma upp i en nivå där jag verkligen känner mig som en STAC Elittränare för ju mer man lär sig ju mer inser man hur lite man kan." **Anders Karlsson STAC Elittränare 2016-2017**, Officer i Försvarsmakten, Lärare i fysisk prestationsförmåga Militärhögskolan

"STAC Elittränarutbildning är det absolut bästa jag gjort. Den var över alla mina förväntningar och jag har aldrig lärt mig så mycket som under det utbildningsåret!" **Fanny Marjamaa Bylund STAC Elittränare 2013-2014**, Fystränare/coach på Stay Fit with Fanny & Tornvillans träningsstudio, Svensk mästare i Long cycle kettlebell 2013, 2014

"Jag skulle rekommendera alla som vill ta nästa steg i sin karriär som tränare samt utöka sin kunskapsbank väsentligt att söka sig till STAC Elittränar-utbildningen. Efter nästan 10 år i branschen så kan "högen" med utbildningar bli ganska stor, men en som sticker ut är utbildningen från STAC. Jag diggar sättet i hur man får lära sig att jobba utifrån en process, som i sin tur hjälper dig med allt ifrån att screena/felsöka, testa, reha, bygga upp och "trimma" skadefria och hållbara adepter. Det är något jag har stor nytta av, varje dag, i mitt arbete som fystränare." **Robert Lygdbäck STAC Elittränare 2015-2016**, Fystränare Växjö Lakers, SHL.

"Fantastisk bra utbildning som verkligen knyter ihop säcken. Allt från screening, nulägesanalys till high end preformance. Ända i sitt slag, "top notch!" **Ulf Ekstam, STAC Elittränare 2016-2017**, Personlig tränare Fysiq AB

PHONE: +46 (0) 457 46 20 20
ADDRESS: Emaljervägen 7, 372 30 Ronneby
WEBSITES: stac.nu | stacpad.com

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



"STAC Elitränarutbildning har inte gett mig ett nytt verktyg i lådan, jag har fått en helt ny verktygslåda och skaffat mig ett stort försprång gentemot mina kollegor och konkurrenter! Utbildningen har gett mig möjligheter att få arbete med och utveckla elitidrottare ihop med kunskapen att lösa de problematiska klientfall som jag tidigare stod hjälplös inför. Den bästa ekonomiska investeringen jag har gjort, eftersom jag dubblat min månadslön och fått upprätta väntelista. Jag vill rekommendera alla mina kollegor i branschen att gå den här utbildningen, det är för dyrt att INTE göra det!" **Carl Jonsén, STAC Elitränare 2012-2013**, Personlig Tränare på Nordic Club Kalmar

"På STAC Elitränarutbildningen kommer du att möta stor kunskap, proffsigt upplägg och trevlig atmosfär!! Allt, från den mycket viktiga grundläggande stabilitetsträningen till den grenspecifika power- och uthållighetsträningen finns med, -den här utbildningen är Top Notch!!" **Catharina Rådemar STAC Elitränare 2011-2012**, Leg, Sjukgymnast/Fystränare Lidköping.

"Via STAC Elitränar-utbildningen har jag fått en bred arsenal av verktyg för att kunna arbeta professionellt med idrotter på hög nivå. Varje steg under utbildningsåret har olika inriktningar vilket bidrar till ett kunskapsspann som gör utbildningen helt unik i sitt slag!" **Kristian Skarphagen STAC Elitränare 2011-2012**, Fil.kand. Idrottsvetenskap, Life Kenetik-tränare, f.d. Fystränare Frölunda HC Academy U16-J18/J20

STAC Elitränare 2019-20

1-årig vidareutbildning (totalt 350 timmar) som innefattar 7 stycken 3-dagarsutbildningar om totalt 168 timmar. Utöver detta tillkommer ca 180 timmars praktik med hemuppgifter, implementering och coaching av egna klienter. Max antal deltagare i varje årskull är 24. Endast en kurs startar per år. Vi menar allvar med kvalitet, överföring och effekt även när vi utbildar.

STAC Elitränare 2019_9 (startar med steg 1 den 15-17 maj 2019)

Tider vid alla utbildningstillfällen:

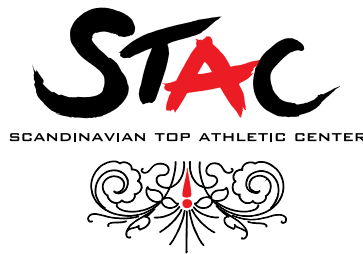
Dag 1 09.00-09.30 samling, 09.30-17.00, lunch 12.00-13.15

Dag 2 08.30-17.00, lunch 12.00-13.15

Dag 3 08.30-15.30, lunch 12.00-13.15

PHONE: +46 (0) 457 46 20 20
ADDRESS: Emaljervägen 7, 372 30 Ronneby
WEBSITES: stac.nu | stacpad.com

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



FAKTA

Om Utbildningen

Utbildningen till STAC Elittränare är en tvärvetenskaplig utbildning som hämtar kunskap, information och stöd både från publicerade grundvetenskapliga studier, klinisk idrottsmedicinsk forskning samt praktisk erfarenhetsdata och klinisk praktik. Utbildningsdagarna är upplagda enligt principen 20 % teori och 80 % praktik, utom första tillfället där fördelningen är 40/60. Vi anser att den praktiska förmågan att omsätta kunskap till handling är det viktigaste redskapet för att skapa bra resultat.

Vilken dokumentation och redskap ingår?

STAC Elittränarmanual, innehållande faktatexter, bilder, diagram, formulär, artiklar och referenser som supportar din resa som STAC Elittränare. I STAC Elittränarmanual finner du de väsentliga delarna av den teoretiska underbyggnad, erfarenhetskunskap och stöd som du behöver för att kunna läsa på och hänga med på de olika utbildningsstegen.

STAC PAD, dvs. vårt webbaserade, digitala screenings- och programdesignverktyg ingår som ett av våra effektiva utbildningsverktyg. Du använder STAC PAD gratis under det år som du går STAC Elittränare, du tecknar en elevlicens som gör att du kan använda STAC PAD under utbildningsdagarna samt under perioderna mellan utbildningsstegen. Som STAC Elittränare får du köpa STAC PAD-licens för reducerat pris (20% rabatt) efter utbildningens slut.

Vad blir det för investering att gå STAC Elittränare?

STAC Elittränarutbildning kostar 87 500 kr + 6 % moms för hela utbildningen. Mat och logi under utbildningen ingår inte. Se tips på boende längre ner.

Ansökan, antagning och betalning.

- Senaste ansökningsdag till STAC Elittränare 2019/2020 är 6 maj 2019!
- Det finns bara 24 platser tillgängliga på utbildningen och vårt mål är alltid att fylla platserna med de mest potenta deltagarna ur ett flertal aspekter.
- **Anmälan/ansökan om utbildningsplats** sker skriftligen till info@stac.nu.
- Beskriv kortfattat på vilket sätt det vi förmedlar tilltalar dig och vad du har för kort och långsiktiga mål med din utbildning eller dina utbildningssteg på STAC Academy.

PHONE: +46 (0) 457 46 20 20
ADDRESS: Emaljervägen 7, 372 30 Ronneby
WEBSITES: stac.nu | stacpad.com

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



- **Ange** namn, bostadsadress, FAKTURERINGSADRESS, mobiltelefon och e-post.
- **Ange även** utbildningsnivå, typ av tränare för vilken idrott/idrotter samt ev. egna idrottsmeriter.
- **Efter meddelande om antagning**, skickar vi ut faktura på anmälningavgift på 8 750 kr till den adress du angivit som FAKTURERINGSADRESS. Anmälningavgift betalas INTE tillbaka, oavsett skäl till avbokning.

Observera! Först när du betalat anmälningavgiften på 10 % dvs 8 750 kr, är din plats reserverad och definitiv på STAC Elittränare.

- Vid utebliven betalning och passerat sista betalningsdatum enligt ovanstående datum och/eller angivelse på faktura, kan din plats erbjudas till annan person på väntelistan, om det är full kurs med väntelista.
- **OBS! Anmälningavgiften återbetalas ej**, oavsett anledning!

Vad gäller om jag hoppar av eller missar ett utbildningssteg?

- Anmälan är bindande till samtliga ingående sju utbildningssteg.

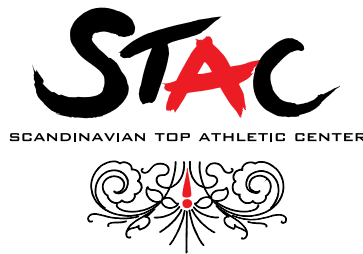
Avhopp

- Om avbokning sker innan sista slutbetalningsdag 6 maj och slutbetalning redan gjorts, återbetalas slutbetalningen i sin helhet (dock inte anmälningavgiften).
- Om du är anmäld till STAC Elittränare och har betalat hela summan men *hoppar av (oavsett anledning) efter sista inbetalningsdag 6 maj 2019*, utgår ingen återbetalning av beloppet. Du får möjlighet att hoppa på utbildningen nästkommande år, men återbetalning sker inte.
- Samma sak gäller givetvis också om *avhoppet sker senare under utbildningsåret*, dvs. det sker ingen återbetalning. Anledningen är mycket enkel. STAC Elittränare är en kvalitetsutbildning med relativt få deltagare, utbildningen sker i steg, man måste börja från steg 1, vi kan således inte fylla upp med ny deltagare när utbildningen börjat.

Missar ett steg

PHONE: +46 (0) 457 46 20 20
ADDRESS: Emaljervägen 7, 372 30 Ronneby
WEBSITES: stac.nu | stacpad.com

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



- Eftersom stegen bygger på varandra, kan det bli problem att greppa helheten om man missar ett steg. Om olycka eller sjukdom ändå är framme och man tvingas att missa ett steg, kan man i mån av plats ta igen detta steg året efter, utan extra kostnad.
- I undantagsfall går det att skapa ett extra utbildningstillfälle för att kompensera för missat tillfälle (privatutbildning), men man får betala extra för detta.
- Missat steg måste tas igen för att kunna bli godkänd som STAC Elittränare.

Vad krävs för att bli godkänd och examinerad som STAC Elittränare?

- Närvaro på samtliga sju steg
- Samtliga hemuppgifter inlämnade, ev. korrigerade och godkända
- Godkänd på alla praktiska uppföljningstester från steg 2 till steg 7 (dvs. repetitionstest av det man lärde förra tillfället)
- Godkänd på praktiska tentamen sista tillfället
- Godkänd på teoretiska sluttentamen

Mat, logi och resa

Mat och logi ingår inte på STAC Elittränare, men vi hjälper dig med råd och tips gällande resa, boende och mat om du har behov.

Mer info:

Läs mer om våra utbildningar och aktiviteter på www.stac.se eller följ oss på FB och Instagram. Om något är oklart kontakta oss på 0457-462020 eller info@stac.nu

PHONE: +46 (0) 457 46 20 20
ADDRESS: Emaljervägen 7, 372 30 Ronneby
WEBSITES: stac.nu | stacpad.com

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.