

Utbildning i Muscle Action Quality

I många idrotter ställs stora krav på en komplex fysisk kapacitet. Styrka, snabbhet, rörlighet och explosivitet är framgångsfaktorer som många aktiva och tränare arbetar hårt för att uppnå. Vår erfarenhet är att alltför många idrottare saknar viktiga grundläggande kvaliteter som kan komma att begränsa möjligheterna till en maximal prestationsutveckling.

- Varför presterar en del idrottare bättre efter rehabilitering än innan de skadade sig?
- Varför utvecklar inte alla aktiva sin kapacitet till fullo trots att så många lägger ned så mycket tid och energi på sin träning?

MAQ är en sammanfattning av de erfarenheter som under åren vuxit fram inom respektive arbetsområde. Genom ett gemensamt synsätt och med hänsyn till de kvaliteter idrottare strävar efter att förbättra, har vi arbetat fram en systematisk progressiv modell för fysisk träning. Muscle Action Quality.

En stor del i kursen är den funktionella rörelseanalysen

Här får du som deltagare ta del av erfarenheter från ett antal tusen rörelseanalyser av idrottare på högsta elitnivå. Du lär dig via en rörelseanalys hur du kan förmedla effektiva rörelsestrategier till aktiva och tränare, ledare. Som ett resultat av analysen kommer du att få redskap att omedelbart kunna applicera i ditt arbete. Rörelseanalysen är ett fundament som ligger till grund för de övningar som kommer att praktiseras under utbildningen.

Målgrupp:

Sjukgymnaster, Kiropraktorer, Naprapater

Tidpunkt:

Fredag den 19 mars -21 mars 2010

Plats:

Mariehamn, Åland.

Kursen startar ombord på färjan mellan Stockholm och Mariehamn

Utbildare:

Leif Larsson och Pierre Johansson.

Båda arbetar för Sveriges Olympiska kommitté (SOK) där Leif arbetar som träningsrådgivare och Pierre som fysioterapeut. De har lång erfarenhet efter att ha jobbat med elitidrott under många år.

Kostnad:

675€ (=7100 sek)

Priset inkl. litteratur, resa Stockholm – Mariehamn t/r, 2 nätter hotellboende i dubbelrum, 2 st lunch samt frukt och fika.

För hotellboende i enkelrum tillkommer en kostnad på 75€ (=780 sek)

Anmälningar:

Sista anmälningsdatum 12 februari.

Du anmäler dig till aif.lena@idrott.aland.fi

Frågor:

Ålands Idrottsförbund, Lena Eriksson

Tel +358 18 17227 mobil +358 457 342 19 74

E-post: aif.lena@idrott.aland.fi

Kursprogrammet

19 mars

07.15

Samling i Vikingterminalen Stadsgårdskajen Stockholm

07.45

Båten avgår

08.00 - 08.30

Samling i båtens konferensrum

08.30 - 11.30

Teori MAQ

11.30 - 13.00

Lunch

14.10

Ankomst och avstigning i Mariehamn, promenad till hotellet

14.30

Incheckning på hotellet

16.00 - 20.00

Praktik MAQ - Idrottsgården

20 mars

09.00 - 11.30

Teori rörelseanalys

11.30 - 12.30

Lunch

12.30 - 18.00

Praktik rörelseanalys

21 mars

09.00 - 11.30

Praktik MAQ

11.30 - 12.00

Fika, frukt,

12.00 - 13.00

Avslutning

14.00

Incheckning i färjterminalen

18.55

Framme vid statsgårdskajen, Stockholm