

Hej!

Nu är det dags för det Idrottsvetenskapliga programmet att söka efter motiverade klienter till höstens/vinterns två träningsprojekt här på MIUN i Östersund. Läs följande text **noggrant** innan ni skickar in er ansökan.

Träningsprojekt 1

Syfte:

Ni som blir utvalda till klient får hjälp med er träning av en student från det Idrottsvetenskapliga programmet, år 2. Målet i detta projekt är att utöva första behovsanalys, testmetoder och därefter skapa träningsschema efter dina behov och mål. Som klient kommer du få ditt individanpassade träningsschema som varar upp till 10v. Detta baseras på tester, samtal, observationer m.m. så att studenten vet dina mål, förutsättningar och nuvarande status.

Plan:

Tester, samtal, observationer kommer att ske under veckorna 46-47. Därefter har studenten i uppgift att skriva en kravprofil och skapa ett träningsschema till dig, detta ska vara klart v49. Då, v49 kommer studenten gå igenom träningsplaneringen med dig teoretiskt och praktiskt **Torsdag ELLER Fredag** vecka 49 (7-8/12). Det betyder att du måste finnas tillgänglig minst en av dessa dagar mellan kl. 08.00-17.00. Exakt tid kommer ni överens om med studenten. Detta är studentens praktiska examination.

Observera att träningen för schemat (på 10 veckor) bedrivs på egen hand om inte du och studenten kommer överens om annat.

Studenterna lägger ner mycket tid på detta så för att kunna delta som kund har vi några krav på er:

- Du ska finnas tillgänglig i Östersund under vecka **46-47** för samtal, tester, observationer och träning (totalt ca 2-3 h)
- Du ska finnas tillgänglig för att delta vid den praktiska examinationen **7-8/12, 08:00-17:00**. Du ska kunna vara med under minst en dag och detta tar ca 60 min. Du får då en praktisk och teoretisk genomgång av träningsplaneringen.
- Ni ska följa det träningsprogram som studenten tilldelar er i så stor utsträckning som möjligt förutsatt att ni är friska och skadefria.
- Eventuell återkoppling/eftertester efter jul är möjligt om du och studenten har kommit överens om det, dock inte en del av projektet!

Träningsprojekt 2

Syfte:

Du som blir utvald som klient får en student från det Idrottsvetenskapliga programmet, år 3, **som din PT under 8 veckor**. I detta projekt kommer du sedan få genomgå tester, coachingsamtal, träningspass m.m. inriktat mot dina mål och behov. Träningsperioden startar under **vecka 45-46** (då med samtal/tester) och håller sedan på i 8 veckor från att träningen är igång (totalt kan det bli ungefär 10 veckor från start till mål). **Ni kommer att träna med er PT 1-2 gånger i veckan** vilket kräver engagemang av er som klienter!

Studenterna lägger ner mycket tid på detta så för att kunna delta som klient har vi några krav:

- Ni ska vara tillgängliga i Östersund under hela träningsprocessen för tester, observationer och träning (bortsett från högtider).
- Ni ska följa det träningsprogram som studenten tilldelar er förutsatt att ni är friska och skadefria.
- Ni ska kunna träna regelbundet med studenten (minst 1 gång/vecka) i 10 veckor (totalt 12 träningspass ska genomföras). Däremot kommer ni överens tillsammans med er PT om tider som passar er båda, men försök att bedriva träningen under vardagar. Vart ni tränar kommer ni överens med er PT om. Vi har tillgång till gym på campus i Östersund (Hus-D).

Träningsexamination för år 3

För studenterna som läser TL3 i år 3 så kommer kursen avslutas med en Praktisk examination. Denna examination kommer att ske någon gång mellan 08-11/1 – 2024.

Kravet som finns för den praktiska examinationen är att du ska kunna **boka upp dig på 2 dagar i följd** (t.ex väljer ni måndag kl 08.00, ska ni också kunna tisdag 08.00). Detta är ett måste för att få så jämna förutsättningar som möjligt till studenterna.

Dag 1 innebär att ni kommer ha en intervju/behovsanalys med studenten och genomföra tester gentemot eran målsättning. Detta kommer ta ca 2h och äger rum i D-huset på MIUN i Östersund.

Dag 2 innebär att ni kommer bli introducerade (och få) ett 4v träningsupplägg specifikt mot era mål med grund i ert samtal och tester. Därefter kommer din PT gå igenom programmet med dig i gymmet. Detta tar mellan 1,5 – 2h och kommer äga rum på STC Storsjöstrand i Östersund.

För träningsexaminationen kommer alla som blir reserver för projekt 1 och 2 förfrågade att delta på. Då kommer en extern bokningslänk skickas ut till er under Nov-Dec så ni kan boka 2 dagar i rad (11-13/1 – 2023). För denna gäller först till kvarn. Men vet du redan nu att du är intresserad delta på detta utöver projekt 1 och 2, skriv det i enkäten som du skickar in.

Summering av samtliga projekt

Projektet kräver stort engagemang även av dig, inte bara av studenterna. Du måste själva vara motiverade för att träna eller genomgå en förändring med er PT:s hjälp! Detta är en otroligt rolig och givande upplevelse.

Om dessa 2 möjligheter skulle vara intressant att vara med på så får ni fylla i det bifogade formuläret och skicka till mig **SENAST 1 NOVEMBER (v.44)**. Vi kommer sedan att välja ut passande klienter till våra studenter. Om ni har vänner eller bekanta som också skulle vara intresserade av detta så får ni självklart vidarebeordra mailet till dem!

Skicka sedan formuläret till jonas.falgin@miun.se

Hoppas vi syns!