

## [NYHETS BREV 2/2014](#)

# HJÄLP ANDRA ATT NÅ TOPPEN GENOM INDIVIDUELL TRÄNING OCH PERSONLIG COACHNING

[https://www.youtube.com/watch?v=LdUJ7\\_u9fsE](https://www.youtube.com/watch?v=LdUJ7_u9fsE)

Tror du att det går att uppnå bättre resultat inom idrott med träningsprogram anpassade efter idrottarens livssituation och motivation, styrkor och svagheter? Att svaret på den frågan är ”ja” är åtminstone **Jan Stahre**, Sports Talent Manager, övertygad om.

– Det finns tydliga bevis på att individuell träning ger goda resultat och att en ökad satsning på den mentala biten är oerhört viktig för idrottare, säger Stahre.

Jan Stahre vet vad han talar om. Han har arbetat med ett coachande förhållningssätt sedan 1989 och är grundare till Stahre International Academy of Football. Stahre har varit elittränare på heltid i flera år med framgångar såväl resultatmässigt, som utvecklare av enskilda spelare i klubbar i Sverige. Åren 2004-2005 blev han taktisk huvudcoach och teknisk direktör för fotbollsklubben Inter i Åbo och lyckades svänga lagets nedåtgående kurva. Säsongerna blev klubbens bästa genom tiderna i ligan med bland annat spel i Europa. Under denna period utvecklades så många spelare att klubben hade spelare i samtliga finska landslag, inklusive klubbens två första a-landslagsmän. Hur gick detta till? Svaret stavas genom individuell träning, mental coachning och inre ledarskap.

### Sports Talent Management

CLL tagit fasta på vad Stahres erfarenhet och resultat visar. Med start i september 2014 ordnas en utbildning i Sports Talent Management, 40 sp, med bland andra Jan Stahre som coach. Utbildningen är avsedd för personer som verkar inom idrott och vill hjälpa andra att nå toppen genom individuell träning och personlig coachning.

– Det finns ett ökat intresse för individuell träning, inte bara i Sverige utan också i Finland. Vi går mer och mer ifrån att sätta likhetstecken mellan individualism och egoism. Individualitet är inte någonting negativt, säger Stahre.

### Alla fick jobb

På den svenska sidan, där Stahre har arbetat med att utbilda Sports Talent Managers under några år, har behovet av individuella coacher tydligt framkommit. Alla som har gått utbildningen har fått jobb, de flesta redan innan utbildningen avslutats. En stor del av studierna går att utföra på distans och kurserna är uppbyggda så att de ger möjlighet att kombinera studier med den egna idrottssatsningen eller arbetet. Stahre tror på den flexibilitet utbildningen erbjuder.

– Det här är extra viktigt i ett Europa där ungdomsarbetslösheten är hög. Ungdomar efterfrågar inte samma slags utbildningar som tidigare och vi måste se till att tillmötesgå deras behov vad gäller flexibilitet och studiesätt.

Utbildningen vid CLL pågår under fyra terminer och består av sex kurser med fokus på teknik och mental träning. I utbildningen ingår också praktik, som kan göras utomlands eller i Finland.

**Jan Stahre har också intervjuats i Yles morgonprogram Min Morgon.**

[Stahre International Academy of Football – kanal på YouTube](#)

*Maria Johansson*