

Curriculum Vitae – Dan Fransson

Dan Fransson
Åkerrengatan 11
416 53 Göteborg

Tel. 0739-824475
E-mail: optimalprestation@gmail.com

Ålder 34
Svensk
Körkort B

Utbildning

2014-	PhD kurs "Using GPS system in match analysis" I kursen lär jag mig den praktiska användandet och databehandling från GPS system inom idrottområdet.	Köpenhamns Universitet
2014	EXOS Performance Mentorship Phase 1 EXOS är ett Amerikanskt företag som ansvarar för den fysiska träningen för många av klubbarna i MLS, NBA och NFL. De ansvarar också för det tyska och amerikanska landslagets fysiologiska förberedelser före och under VM 2014 i Brasilien. Kursen innehöll ett antal metoder och principer för att kunna optimera prestationer hos professionella idrottare.	Dortmund, Tyskland
2013	Licensierad Life Kinetic tränare Kursen syftar till att få en ökad kunskap i hur man som tränare kan öka sina aktivas reaktionsförmåga, snabba rörelseförändringar, synfält genom olika övningar för hjärnans olika delar för att kunna förbättra idrottsprestationen.	Life Kinetic Sweden
2012	Magisterexamen i Idrottsvetenskap/Idrottsmedicin Linnéuniversitetet I examen ingick Idrottsfysiologi, Vetenskaplig teori och metod, Rörelselära och prestationsförmåga och Idrottsnutrition.	
2012	Masteruppsats i Idrottsmedicin/Idrottsvetenskap 30 hp Utbildningen gav en vetenskaplig fördjupning som bidrog goda kunskaper i att identifiera, analysera och värdera problem inom det idrottsmedicinska fältet. Titeln på min uppsats var "Neuromuskulär återhämtning efter matchspel hos professionella fotbollsspelare".	Linnéuniversitetet
2012	Vetenskaplig teori och metod, Avancerad nivå 7,5 hp Kursen bearbetar vetenskapliga teorier och metoder, som ligger till grund för skrivandet av ett examensarbete på magister/masternivå. Kursen gav också verktyg för att på ett vetenskapligt sätt kunna analysera och värdera artiklar inom det idrottsmedicinska området.	Linnéuniversitetet, Kalmar
2011	Idrottsfysiologi, Avancerad nivå, 7,5hp Kursen innehåller omfattande kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och prestationsförmåga samt hur man kan optimera kroppens förutsättningar för olika idrotter genom träning av de fysiska kvalitéerna.	Linnéuniversitetet, Kalmar
2011	Rörelselära och prestationsförmåga, Avancerad nivå, 7,5hp Kursen gick ut på att inhämta kunskaper om hur människans rörelser styrs och anpassas med fokus på hälsa, idrott och prestation. Detta skedde genom praktisk och teoretisk integrering av ett antal anatomiska och fysiologiska grundprinciper. Ett projektarbete i Qualasys 3D genomfördes i slutet av kursen och gick ut på att undersöka skillnad i muskelaktivering och kraftöverföring mellan höger och vänster ben i en 90 gr vändning hos en kvinnlig elitfotbollsspelare.	Göteborgs Universitet

Curriculum Vitae – Dan Fransson

2010	Tränarskap inriktning Fotboll, UEFA A-Diploma, 30hp Kursen innehöll ämnen inom teknik, spelförståelse, ledarskap och träningslära. Kursen ledde till UEFA:s Advanced Diploma.	Göteborgs Universitet
2009	Idrottsnutrition, Avancerad nivå, 15 hp Kursen gav fördjupade kunskaper om kostens betydelse för fysisk prestation. Den gav också kunskap i de bakomliggande mekanismerna för hur kost, vätskeintag och måltidsplanering påverkar prestation och återhämtning. Projektarbetet var en undersökning av näringsintag under 4 dagar hos en manlig elitfotbollsspelare.	Umeå Universitet
2008	Idrottens Fystränarutbildning Utbildningen gav grundläggande kunskaper inom fysiologi och träningslära. Stort fokus var på makro och microplanering av funktionell rörlighet och styrka för att uppnå optimal styrke och powerutveckling hos elitidrottare. Den gav också fördjupade kunskaper om hur man planerar de olika fysiska kvalitéerna för att optimera idrottares fysiska utveckling.	Bosön, Sthlm
2006-2007	Kandidatexamen i Kostvetenskap 90 hp Kandidatexamen i kostvetenskap. Utbildningen handlade om att fördjupa kunskaper om kost och dess påverkan på kroppen. Några delkurser under utbildningen var Näringslära, Matlagningsteknik och Livsmedelsteknologi samt Fysiologi och Anatomi. Examensarbetets titel var "Kostvanor inom elitfotbollen"	Umeå Universitet
2003-2005	Programmet för Coaching and Sports management Kandidatexamen I Idrottsvetenskap 180 hp Kandidatexamen inom idrottsvetenskap. Programmet syftade till att fördjupa kunskaper om idrottsledarskap på olika nivåer inom idrottsorganisationer. Några delkurser under utbildningen var Idrottscoaching, Ledarskap och Organisation samt Humanbiologi	Linnéuniversitetet, Växjö
2002-2003	Idrottslinjen, Idrottsfolkhögskola Utbildningen syftade till att förvärva grundläggande kunskaper inom träningslära, idrottsledarskap och hälsa.	Bosön, Stockholm
1999-2000	Idrottsledare- och Friskvårdsutbildning Utbildningens huvudsakliga inriktning var ledarskap, hälsa och friskvård. Inom ramen för utbildningen genomfördes en månads praktik som idrottslärare.	SISU, Göteborg
1996-1999	Gymnasieutbildning, Samhällsvetenskapliga programmet	Växjö

Arbetslivserfarenhet

2015-	PhD Student Ingår i ett forskarteam med inriktning på elitfotbollspelares prestationsförmåga. Vårt nuvarande projekt har arbetsnamnet "Mechanism of fatigue in elite-football and intense intermittent exercise". I projektet samarbetar vi med SEF och SvFF och vill bidra med ny kunskap för svensk elitfotboll inom fysiologi och prestation. I den första delstudien har jag behandlat data från ett matchanalyssystem som heter Amisco(multicamera system) data från ett topplag i Premier League och Champions league över 3 säsonger.	Göteborgs Universitet
2013	Idrottsfysiolog Specialförbandssystemet Arbetade med både fält och laboratorietester samt träningsmetoder för att öka elitsoldaters prestationsförmåga.	Försvarsmakten

Curriculum Vitae – Dan Fransson

2011	Fystränare för GAIS professionella herrlag i Allsvenskan/ Superettan Huvudansvarig Fystränare i klubben. Jag planerade, genomförde och utvärderade den fysiska träningen och belastningen både individuellt och kollektivt. Jag ansvarar också för nutritionella planer för varje spelare och kollektivt. I uppdraget ingick också skapa och implementera en fysprofil för ungdomsakademin genom utbildning och praktiska pass.	GAIS Fotboll, Göteborg
2009	Fystränare för Qviding FIF herrlag i Superettan. Var ansvarig för det fysiska upplägget och planerar samtliga träningar både individuellt och vad laget ska genomföra för att utveckla fotbollspecifik fysik.	Qviding FIF, Göteborg
2008-	Idrottskonsulent – Träninglära och Kost Var ansvarig för verksamhetsområdet Träninglära och Kost i distriktet. Jag arrangerade och genomförde utbildningar inom området och utvecklar studiematerial, kurser och processarbeten inom ämnena träninglära och kost för idrott. Jag samarbetade också med personal vid Göteborg Universitet.	SISU Väst, Göteborg
Sidoprojekt		
2012-	Fysansvarig för Svenska Herrlandslaget i Futsal Mina arbetsuppgifter är att ta fram en fysiologisk kravprofil som är inriktad mot futsal. Jag är med på landslags-samlingar, matcher och läger och pulserar och planerar träningen. Spelarna genomför regelbundna tester och får individuella program för att nå de fysiologiska krav som ska uppnås.	Svenska Fotbollförbundet
2008-	Företaget Optimal Prestation Har startat upp ett företag där inriktningen är kost och fysisk träning för prestation. Jag har från 2008 utbildat tränare och aktiva inom kost och fysisk träning. Jag har också arbetat med individuella elitidrottare med kostrådgivning och träningsupplägg. Jag sitter med i Riksidrottsförbundets nätverk som godkänd rådgivare i idrottsnutrition.	Göteborg
2007	Fotbollsspelare i div. 1 Spelade under säsongen -07 i division 1 södra med Torslanda IK	Göteborg
2006	Fotbollsspelare i div. 1 Spelade under säsongen -06 i division 1 norra Robertsfors IK	Umeå

Personliga Egenskaper

Framåtsträvande	Jag har som fotbollsspelare på division 1 nivå och som tränare på elitnivå alltid strävat efter att utvecklas och prestera efter bästa förmåga. Som person är jag tävlingsinriktad och ser möjligheter i nya utmaningar.
Ledare	Att leda andra människor mot deras uppsatta mål är något som jag brinner för och ger mig otroligt mycket. Kan jag genom mina kunskaper och erfarenheter hjälpa andra människor att få en större förståelse för sitt idrottande och bidra till att de får en bättre utveckling så mår jag väldigt bra.
Social förmåga	Jag ser mig själv som en prestigelös och ödmjuk person som har lätt att fungera med andra människor. Då jag genom mina ledaruppdrag inom fotbollen har arbetat målinriktat tillsammans i grupp har jag god människokänedom samt förutsättningar för att arbeta i team.

Curriculum Vitae – Dan Fransson