

Skadesforebyggelse til efterskoleelever

(varighed og forløb afhænger af skolens ønsker)

Undervisningen har til hensigt at give dets deltagere en bedre forståelse for, hvordan de kan forebygge skaders opståen, og hvordan de skal forholde sig, hvis en skade er opstået.

Undervisningsforløbet skræddersys individuelt til den enkelte efterskoles behov.

Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

Fysioterapeut/efterskoleunderviser Line Løftgaard Knudsen.

Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (træningslokaler, mødelokale).

Underviserne medbringer projektor samt lærred, hvis dette ikke findes på undervisningsstedet.

Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

Medbring:

Træningstøj og -sko.

Drikkedunk.

Papir, skrivemateriale, evt. PC.

Skal der bruges andet materiale aftales dette i forbindelse med kursusbooking.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret relevant undervisningsmateriale løbende.

Kursuspris:

Pris: 249,- pr. elev.

(min. 100 elever)

(ekskl. kørselsgodtgørelse).

Kørselsgodtgørelse:

Kursusprisen er ekskl. kørselsgodtgørelse. Kørselsgodtgørelsen beregnes ud fra SKAT's takster, samt afstanden mellem undervisningssted og SportFys' adresse i Vejle.

Booking:

Jeppe Smed Nielsen

Strandvejen 74, 2. sal.

7120 Vejle Øst

Mail: info@sportfys.dk

Indhold af undervisningen:

🌿 Inden opstart på skolen

Kort introduktion til generel skadesforebyggelse – hvad skal eleverne være opmærksomme på, når de træner op til opstart.

Udarbejdelse af et løbende progredierende generelt skadesforebyggende træningsprogram til eleverne.

Udarbejdelse af et løbende progredierende linjespecifikt skadesforebyggende træningsprogram til eleverne.
Hvordan motiveres eleverne til at træne inden opstart på skolen?

Y Skadesforebyggelse ved opstart på skoleåret

Dybdegående introduktion til generel skadesforebyggelse – hvad skal elever/lærer være opmærksomme på, når de træner?

Forståelse for normal og korrekt biomekanik.

Kort introduktion til typiske skadesmekanismer i idræt.

Når skaden er sket - hvordan forholder lærer og elever sig til forskellige skadestyper (akutte skader/overbelastningsskader)?

Introduktion til et generelt skadesforebyggende træningsprogram, der kan anvendes ved siden af den linjespecifikke træning. Programmet progredieres løbende.

Introduktion til et skadesforebyggende program til de enkelte idrætslinjer. Programmet progredieres løbende.
Hvordan implementeres skadesforebyggelse på de enkelte linjer?

Y Skadesforebyggelse gennem skoleåret

Opfølgning på den ved opstart iværksatte skadesforebyggelse.

Justering af den skadesforebyggende træning – har lærer/elever oplevet barrierer for, at lave en god skadesforebyggelse, og hvordan kan disse barrierer fjernes.

Hvilke skader oplever skolens elever – kan antallet af disse skader eventuelt reduceres?

Introduktion til et nyt generelt skadesforebyggende træningsprogram, der kan anvendes ved siden af den linjespecifikke træning. Programmet progredieres løbende.

Hvordan motiveres lærer og elever til forsat skadesforebyggende træning?