

Skadesforebyggelse til fodboldklubber

(1-dages kursus, varighed ca. 4-5 timer)

Kurset har til hensigt at uddanne fodboldtrænere i at kunne starte med skadesforebyggende træning i deres daglige undervisning, uden at dette fylder for meget i forhold til den mere tekniske træning. Kurset oplærer fodboldtrænere i brugen af "FIFA 11+". "FIFA 11+" er et komplet opvarmningsprogram, der er rettet mod fodboldspillere af begge køn og i alderen 14 år og opefter. Programmet er udarbejdet af en række internationale eksperter, og har vist sig effektiv i et videnskabeligt studie (læs mere under videnskabelig litteratur). Hold, der udførte opvarmningsprogrammet minimum 2 gange om ugen havde 30-50 % procent færre skadede spillere.

Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (basis træningsudstyr, træningsområde, mødelokale). Underviseren 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.
Håndklæde.
Drikkedunk.
Papir, skrivemateriale, evt. PC.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret en undervisningsmanual om "FIFA 11+" på kurset.

Kursuspris:

Pris: 6.999,-.
(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

Pensum:

🌱 Sportsskader generelt (teoretisk).

Forekomst af sportsskader og skadestyper.
Kroppens reaktion ved skade, træning og belastning.
Årsager til og forebyggelse af sportsskader.

Sportsskader i min idræt.

- ✔ **Underekstremiteter - hofte, knæ og fod (teoretisk/praktisk).**
Underekstremiteterne – anatomi og funktion.
Skader på underekstremiteterne.
Træning til udøvere med underekstremitets problemer – hvilke hensyn skal der tages?
Skadesforebyggende træning til underekstremiteterne (praktisk – introduktion i FIFA's 11+ 20 minutters opvarmningsprogram).

- ✔ **Implementering af skadesforebyggende træning (teoretisk).**
Hvordan kan skadesforebyggende hensyn og træning implementeres på en effektiv og tidsbesvarende måde?