

Skadesforebyggelse til foreningslivet

(1-dages kursus, varighed ca. 4-8 timer - afhængig af idrætsgren)

Kurset har til hensigt at uddanne trænere 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 skræddersys efter hvilken idrætsgren, der er tale om, og undervisningen tager udgangspunkt i nyeste forskning og viden inden skadesforebyggelse. Trænerne undervises i typiske skader i forbindelse med den pågældende sportsgren, og hvilken skadesforebyggende træning, der er relevant. Det betyder, at eksempelvis fodboldtrænere vil blive undervist i skadesforebyggende træning til underkølede skader (hofte, knæ og fod), mens håndboldtrænere vil blive undervist i skadesforebyggende træning til både under- og overkølede skader (skulder, albue og hånd).

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 læred, 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 relevant undervisningsmateriale på uddannelsen.

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 – skræddersyet til din idrætsgren).

✓ **Overekstremiteter – skulder, albue og hånd (teoretisk/praktisk).**

Overekstremiteterne – anatomi og funktion.

Skader på overekstremiteterne.

Træning til udøvere med overekstremitets problemer – hvilke hensyn skal der tages?

Skadesforebyggende træning til overekstremiteterne (praktisk – skræddersyet til din idrætsgren).

✓ **Implementering af skadesforebyggende træning (teoretisk).**

Hvordan kan skadesforebyggende hensyn og træning implementeres på en effektiv og tidsbesvarende måde?