



Smerte og skadesforebyggende træning

Tilmelding til kurset er nu åben.

Flere klubber har efterspurgt et kursus, som kunne give et overordnet kendskab til hvad smerte er samt give en indføring i de basale principper inden for skadesforebyggende træning i relation til styrkeløft.

Formål og forudsætninger

Formålet med kurset er at give deltagerne en indføring i de basale principper inden for skadesforebyggende træning samt en forståelse af hvad smerte er og hvorfor de opstår. En viden, som kan videreformidles ude i de respektive klubber. Kurset er endvidere en del af flere kommende aktiviteter, hvor personer med interesse for styrkeløft og træning generelt, vil kunne supplere deres nuværende viden på præcis de områder, de føler behov for.

Klubberne kan indstille et eller flere af deres medlemmer til at deltage i kurset Smerte og Skadesforebyggende træning. Forudsætningen er, at vedkommende brænder for sporten og er villig til at dele ud af sin til andre løftere i en eller flere klubber under DSF. Derudover skal der være en lyst til at dygtiggøre sig inden for området grundlæggende smerte og skadesforebyggende træning.

**Efter gennemført uddannelse udleveres bevis på,
at deltageren har gennemført kurset
Smerte og Skadesforebyggende træning**

Indhold

Uddannelsen vil indeholde både praktiske og teoretiske elementer. Undervisere vil være personlig træner og landsholdsløfter Jacob Beermann samt fysioterapeut og smertespecialist Simon Kirkegaard.

Nedenstående emner vil blive berørt i større eller mindre omfang.

Teoretiske emner:

- Hvad er smerter?
- Hvilke skader er typiske i styrkeløft?
- Hvordan kan man forebygge skader?
- Hvad gør man når skaden er sket?

Praktiske emner:

- Praktisk gennemgang af relevante øvelser



Tid og sted

Uddannelsen afvikles lørdag d. 11/4-2015 i KSK. Mødetider fremgår af nedenstående program.

Deltagergebyr

Prisen er 379,- kr.

Der serveres en sandwich og lidt at drikke i forbindelse med kurset.

Vi opfordrer klubberne til at betale for deres deltagere på kurset.

Refusion af deltagergebyret til uddannelsen

I kan benytte jer af, at jeres klub muligvis kan få refunderet nogle af omkostningerne ved at sende jer på uddannelse. Det varierer fra kommune til kommune, hvor stort tilskuddet er og nogle kommuner giver desværre intet tilskud. Tjek derfor på den enkelte kommunes hjemmeside eller kontakt kommunen direkte for at høre, hvilke muligheder I har.

Tilmelding og betaling

Der er 25 pladser på kurset. Disse fordeles efter først-til-mølle-princippet. Såfremt der ikke er minimum 12 deltagere aflyses kurset.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk) senest d. 5/4-2015.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Betaling

Betaling skal finde sted i ugen op til kurset, dvs. indbetaling skal ske i perioden 6/4-10/4.

Betaling af tilmeldingsgebyr sker ved indbetaling til forbundets konto, reg.nr. 9570 konto nr.: 6498256. Ved indbetaling påføres følgende ved enkeltmands-tilmelding "navn+skadekursus" og ved samlet klubtilmelding "klub+antal+skadekursus".



Program for dagen

- Kl. 09.00 Velkomst over en kop kaffe og kort gennemgang af dagens program
- Kl. 09.15 **Teori:** Følgende emner berøres i varierende grad:
Hvad er smerter?
Hvilke skader er typiske i styrkeløft?
Hvordan kan man forebygge skader?
Hvad gør man når skaden er sket?
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 12.30 **Teori og Praksis:** Der arbejdes videre med ovenstående emner samt introduceres relevante øvelser
- Kl. 14.30 Tak for i dag 😊

Bemærk venligst:

Mød op iført træningstøj, da der vil være øvelser, som skal prøves af i praksis. Medbring selv papir, blyant mm., såfremt du ønsker at tage notater.