

## **BÄTTRE FÖRBEREDD FÖR PRESTATION**

---

Dag 1:

### **Musikerns, den vanlige dödliges och den idrottandes skador (Ca ¾ dag)**

Kursledare Mattias Åberg & Patric Söderblom

Vikten av helhetstänkande och olika faktorerers funktion och påverkan för ett balanserat resultat. Vi talar om den dagliga rörelsen, sömn, kost\*, psykologiska faktorer, inre och yttre faktorerers påverkan på skadefrekvens, såsom resor, ergonomi, underlag, värme/kyla etc. I teori och praktik går vi genom kroppen uppifrån och ned och tittar på olika skade- och värks scenarior, dess förebyggande, behandling och rehabilitering ur ett modernt idrottsmedicinskt synsätt. Vi tittar även på olika skadetyperns inverkan på varandra. Utifrån deltagarnas egna erfarenheter ges möjlighet till diskussion.

Vi avhandlar huvudets, nacken/halsens, axlarnas, armarnas, händernas, ryggens, bäckenets, höfternas, benens, knäns, vristernas samt fötternas skador.

\*I korthet och för att belysa vikten av helhetstänkande. Kost och psykologiska faktorer avhandlas mer omfattande under senare del av kursen

### **Träningsupplägg (Ca ¼ dag)**

Kursledare Dejan Mirkovic

Vi lägger upp och lär oss förstå nyttan av en årsplanering sett ur såväl skadepreventivt som prestationesmässigt perspektiv. Nivån läggs efter deltagarnas nivå.

---

Dag 2:

### **Modern träning i teori och praktik (1/1 dag)**

Kursledare Dejan Mirkovic

Med kroppen, vikter och maskiner tittar vi på modern träningsfysiologi och varvar teori med praktik i olika block: Styrka, snabbhet, uthållighet, hoppstyrka. Samt inte minst: Varför ska man träna?

Glöm ej träningsombyte. Möjlighet till dusch finns.

---

Dag 3

### **Mental träning i vardagen (1/2 dag)**

Föreläsning av Dejan Mirkovic & elitfriidrottare.

### **Kost (1/2 dag)**

Föreläsare Inyang Eyoma Bergenstråle

Kostens betydelse i vardagen, vid fysisk träning och den idrottandes näringsbehov. Val av mat och dryck vid återhämtning och vikten av timing. Hur ser musikerns och/eller den idrottandes vardag ut? Hur gör man måltidsplanering och logistik?

Praktiskt går vi igenom planering för vardag, träningsdag, föreställningsdag, resdag.

Möjlighet för frågor om vad just du vill förbättra genom en optimerad kosthållning.

---

Vi kommer dag 1 och 3 hålla till i Globenhälsans (Globen City) alternativt Säturahallens lokaler beroende på deltagarantal. Dag 2 Säturahallen.

Möjlighet att värma egen lunch finns liksom att äta på närbelägna restauranger. Vi ordnar med frukt och fika.