



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

Idrottsmedicin och träning

Grundutbildning i skadehantering och träningslära

Våren 2022 i Linköping



Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi
 - EuropeActive
 - International Coach Federation
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Diplomerad coach, Kost- och näringsrådgivare och Späterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Idrottsmedicin och träning

Inom idrotten sker mycket skador och många metoder har därför utvecklats där för att ta hand om och rehabilitera skador. Dessa metoder kallas idrottsmedicin.

Förutom att du på denna utbildning lär dig om skador får du också lära dig grunder inom träningslära. Vi på Bergqvist har en gedigen bakgrund inom idrotten som ligger till grund för det vi lär ut i denna utbildning.

Det du lär dig kommer du ha stor nytta av om du till exempel jobbar i en idrottsförening men även utanför idrotten är dessa kunskaper värdefulla. Man kan stuka en fot hemma eller på jobbet också!

Inriktning

Inom idrotten är tänkesättet att man vill få tillbaka den aktive så snabbt som möjligt efter en skada eller ett problem och detta har lett fram till att det inom idrotten utvecklats många bra metoder för att uppnå detta. Vi har därför hela tiden haft en inriktning mot friskvård och idrottsmedicin på våra utbildningar.

Om du till exempel har ansvar för ett lag eller en grupp aktiva, eller om du tränar själv, kommer du att få större kunskap om hur träning bör bedrivas på ett säkert och effektivt sätt efter denna utbildning.

Vårt synsätt både på skador, träning och rehabilitering bygger på att se på kroppen funktionellt. Med det menas att det är viktigt att se till att kroppen är förberedd för de belastningar den utsätts för. Träningsläran bygger därför på det som kallas funktionell träning.

Bergqvists kvalitet

Det finns många anledningar att välja Bergqvist när du ska utbilda dig inom idrottsmedicin och träning. Vi vill framhäva följande punkter som visar att vi håller en hög kvalitet på våra utbildningar:

- våra yrkesutbildningar till Massageterapeut står under tillsyn hos myndigheten för Yrkeshögskolan vilket är en kvalitetsstämpel av både våra utbildningar och Bergqvist som skola.
- vår utbildning till Personlig Tränare är ackrediterad av EuropeActive, vilket innebär en kvalitetsgaranti på våra utbildningar inom träning och idrottsmedicin.
- vi har inte mer än cirka 20 elever per klass för att kunna hålla en hög undervisningskvalitet.
- vi har en stabil och kompetent lärarkår.

Sammanfattningsvis kan sägas att Bergqvists utbildningar inom massage håller en, av flera instanser omvitnat, mycket hög kvalitet. Vi vet att våra utbildningar tål att jämföras med andra liknande utbildningar!

Kursplan för Idrottsmedicin och träning

Utbildningen består av 4 heldagar och är indelad i följande kursdelar

Anatomi och fysiologi, 1 dag

- Rörelseapparatens anatomi
- Muskelfysiologi

Idrottsmedicin, 1,5 dagar

- Idrottsskador och principer för behandling av skador
- Akut omhändertagande
- Tejpning

Funktionell träning, 1,5 dagar

- Idrottsfysiologi
- Stabilitetstester
- Stabilitetsövningar

Anatomi och fysiologi, 1 dag

Målet med denna del av utbildningen är att ge dig en inblick i hur muskler fungerar och kunskap om positioner och funktioner för de inom träningsläran vanligast förekommande musklerna.

I kursen ingår följande huvudblock:

Rörelseapparatens anatomi

Träningslära handlar mycket om hur muskler används och belastas i olika övningar. I kursen går vi igenom ett antal tester av till exempel stabilitet och vi tittar på övningar. För att förstå testerna och kunna tolka svaren behöver man ha kunskap om musklernas positioner och funktioner. Det är också viktigt att ha denna kunskap för att förstå vilka övningar som är lämpliga.

Muskelfysiologi

Förutom att veta var musklerna sitter och vilka rörelser de gör är det också mycket värt att veta hur de är uppbyggda! Därför har vi lagt in en orienterande del även om detta.

Idrottsmedicin, 1,5 dagar

Målet med denna del av utbildningen är att ge dig grunderna inom hantering av enkla skador. Kursen lär ut hur skador ska hanteras akut vid uppkomsten.

I kursen ingår följande huvudblock:

Idrottsskador och principer för behandling av skador

Vi går igenom ett antal skador av enklare art som ofta inträffar, både inom idrotten men även i hemmet eller på arbetsplatser. Exempel på skador som går igenom är följande:

- stukade fötter
- muskelbristningar
- krosskador (som till exempel en lårkaka)
- musarm / tennisarm
- löparknä

Du får lära dig vad dessa skador beror på och vad i kroppen som blivit skadat. Vi tar också upp hur de olika skadorna kan behandlas för att få så effektiv läkningsprocess som möjligt.

Akut omhändertagande

Hur många har inte sett hur till exempel en kylsprej används för att lindra smärta vid en skada. Men är kylsprejen ett bra sätt att behandla själva skadan?

I den här kursdelen får du lära dig hur man ska ta hand om skador när de uppkommer. Vi går igenom frågeställningen som ofta dyker upp inom idrotten gällande om en skada är så allvarlig att den aktive ska bryta, eller om det är möjligt att med eventuell snabb behandling (till exempel kylbehandling) fortsätta. Att kunna detta är ovärderligt för den som jobbar inom idrotten och har ansvar för aktiva. Det är dock inte ovanligt att denna kunskap saknas!

Vi går igenom vilket material man alltid bör ha med sig för att kunna utföra det vi kallar akut omhändertagande på ett säkert och effektivt sätt. Rehabiliteringstiden efter en skada kan kortas markant om det akuta omhändertagandet utförs korrekt!

Tejpning

Efter en skada uppstår ofta obalanser och instabilitet som hämmar funktionen i det skadade området. För att ändå kunna återgå till aktivitet innan detta är fullt återställt kan tejpning användas.

Du får lära dig att utföra ett antal vanliga och effektiva tejpningar som stabiliserar olika områden.



Funktionell träning, 1,5 dagar

Kursens mål är att ge dig grundläggande kunskaper inom träningslära baserat på funktionell träning.

Konceptet funktionell träning växer mer och mer och bygger på ett synsätt som går hand i hand med hur vi på Bergqvist ser på kroppen och träning. Grundfilosofin inom funktionell träning är att man bör träna på sådant som gör att kroppen klarar av det den utsätts för i det vardagliga livet.

För att uppnå detta måste man se på kroppen som en helhet och se till att alla träningsbara egenskaper (som till exempel styrka, balans, rörlighet, koordination, stabilitet och kondition) uppfyller de krav som ställs. Det är ett vanligt problem att någon eller några egenskaper inte uppfyller kraven och detta leder ofta till problem som till exempel ont i axlar, ländrygg med mera.

I kursen ingår följande huvudblock:

Idrottsfysiologi

Här lär du dig grunderna inom fysiologi vad gäller hur musklerna fungerar och hur de reagerar på träning. Vi går bland annat igenom de olika muskelfibertyperna (snabba och långsamma) och hur en persons sammansättning av fibertyper påverkar prestationsförmågan vid olika typer av aktivitet.

Du får också lära dig om så kallad aerob och anaerob förbränning, vilket handlar om kroppens metoder för att utvinna energi.

Allt detta är kunskap som behövs för att förstå hur träning bör bedrivas säkert och effektivt.

Stabilitetstester

Att kunna testa en persons fysiska status är centralt inom träning. Utan tester är risken stor att man tränar på fel sätt i förhållande till vad man klarar av.

I denna del av kursen går vi igenom grunderna gällande kroppens stabilitetszoner och lär ut några enkla tester för att kontrollera en persons grundstabilitet.

Stabilitetsövningar

Du får lära dig om muskelträning och hur du genom att tänka funktionellt kan se till att kundens övningar, till exempel inom styrka och rörlighet, utförs på ett sätt som främjar kroppens helhetsfunktion.

Fokus ligger på att gå igenom träningsövningar för stabilitet i bäcken, bål, och axelregionerna.

Allmän information om utbildningen

Kursupplägg

Utbildningen består av en omgång med fyra dagar, i anslutning till helg. Den är förlagd till skolan i Linköping.

Datum våren 2022:
13-15 maj.

Förkunskapskrav

Du behöver inga förkunskaper inom området för att gå denna utbildning i sin helhet.

Tillgodoräknande

Om du har kunskaper inom anatomi och fysiologi motsvarande till exempel det som ges på vår Friskvårdsmassör kan du tillgodoräkna dig det och avstå första dagen av utbildningen.

Kostnad

Kursavgiften är 4500 kronor inklusive moms. I priset ingår allt kursmaterial.

Om du kan tillgodoräkna dig anatomikunskaper och inte deltar första dagen blir priset 4000 kronor inklusive moms.

Kombinerad utbildning till "Friskvårdsmassör med idrottsprofil"

Kunskaper inom idrottsmedicin och träning är utmärkta att kombinera med kunskaper inom massage!

Att både kunna jobba med behandlingar och att kunna ta hand om enkla skador gör att du kan göra mycket nytta. För dig som tänkt dig att ha massage och friskvård som en sidoverksamhet eller hobby är denna kombination utmärkt att börja med.

Utbildningarna "Friskvårdsmassör" och "Idrottsmedicin och träning" är upplagda så att du enkelt kan kombinera dem. Du får då diplom som "Friskvårdsmassör med idrottsprofil".

Om du väljer att kombinera utbildningarna så att du går båda inom ett år får du 15% rabatt på totala kursavgiften. Rabatten dras på den utbildning du går sist.

Notera också att kursdelen i anatomi och fysiologi är samma i både "Friskvårdsmassör" och "Idrottsmedicin och träning". Du behöver alltså inte vara med den första dagen (då denna kursdel går igenom) om du gått utbildningen till "Friskvårdsmassör".

Kostnad för fortsatt utbildning

Om du efter att ha gått denna utbildning märker att du skulle vilja läsa vidare inom området och bli personlig tränare får du tillgodoräkna dig 3000 kronor av kursavgiften som rabatt på vår PT-utbildning.

Finansiering av kursavgift

I samarbete med Human Finans erbjuder vi olika alternativ till delbetalning av alla våra utbildningar. Du kan till exempel räntefritt dela upp din betalning i 12 månader.

Mer information om detta kan du få på Human Finans hemsida www.humanfinans.se.

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.



Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas cirka en vecka innan kursstart.

Examination

För att få ut diplom från skolan krävs följande:

- Aktivt deltagande på lärarledd undervisning.
- Hela kursavgiften betald.

Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan så det är lätt att komma till oss med bil.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

Försäkringar

När du studerar hos Bergqvist har du en försäkring som täcker alla behandlingar och övningar du gör på skolan.

Lärarkompetens

Våra huvudlärare har följande kompetenser:

- **Anatomi och fysiologi** - Certifierade Massörer med mångårig yrkeserfarenhet.
- **Idrottsmedicin** - leg kiropraktor med mångårig erfarenhet av arbete inom idrotten.
- **Träningslära** - yrkesverksamma Personliga tränare

Anmälan till Idrottsmedicin och träning

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Välj kurstillfälle

13-15 maj 2022 i Linköping.

Välj kursupplägg

Jag önskar gå endast utbildningen "Idrottsmedicin och träning", kostnad 4500 kr inklusive moms.

Jag önskar kombinera utbildningen "Friskvårdsmassör" med utbildningen "Idrottsmedicin och träning", kostnad 13600 kr inklusive moms.

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka fyra veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 500 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

Sista anmälningdag är 6 veckor innan kursstart. Efter sista anmälningdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: