

SKADET - HVAD SÅ?



TEAM DANMARK



KURSUS I BASAL IDRÆTSSKADEBEHANDLING OG FOREBYGGELSE

Eliteidræt og skader følges ofte ad. Du kan imidlertid gøre meget selv for at undgå skaderne.

Kurset indeholder teoretisk basisviden og praktiske råd om, hvordan du kan forebygge og behandle skader.

Kurset er obligatorisk for alle nye Team Danmark støttede atleter inden for det første år af din støtteperiode.

Formål

Hensigten med kurset er at give dig generel idrætsmedicinsk viden, som du vil være i stand til at bruge i din daglige træning og i konkurrencer.

Målgruppe

Du skal træne minimum 10 timer om ugen for at være kvalificeret til at deltage på kurset.

Du skal minimum gå i 8. klasse eller være over 15 år. Er du under 18 år, anbefaler vi, at du har dine forældre eller din træner med.

Indhold

- Hvad sker der i kroppen i forbindelse med en skade
- Akutte skader
- Akut skadesbehandling (P-RICE)
- Overbelastningsskader
- Kroppens advarselssignaler
- Genoptræning efter en skade
- Hvornår klar efter en skade?
- Tilbagevenden til træning og konkurrence efter en skade
- Træningsplanlægning
- Forebyggende træning – hvad ved vi?
- Praktisk afprøvning (husk træningstøj)

Kurset varer 4 timer.

Præsentationerne, der bruges i undervisningen, kan du downloade på www.team-danmark.dk. Du skal søge på ”basal idrætsskadekursus”.

Undervisere

Team Danmarks fysioterapeuter.

Tilmelding

Du skal tilmelde dig hos din lokale elitekoordinator senest 2 uger før kursusstart. Din tilmelding er bindende. Du kan finde flere oplysninger på din Elitekommunes hjemmeside.

Der kan maksimalt deltage 35-40 personer (inkl. forældre og/eller trænere).

Pris

Kurset er gratis, hvis du er på Team Danmarks bruttogrupperliste.

Er du ikke på Team Danmarks bruttogrupperliste, er der brugerbetaling.

Prisen bliver fastsat lokalt. Din træner og/eller forældre deltager gratis.

Tilmelding sker til:

Odense: Michael Johansen

Tlf.: 65 51 53 68 (51 21 63 68)

e-mail: mjoh@odense.dk

Roskilde: Lene Correll

Tlf.: 46 31 40 38 (51 15 21 26)

e-mail: lenec@roskilde.dk

Kolding: Bjarne Foged Henriksen

Tlf.: 79 79 75 19 (21 38 97 48)

e-mail: bjhe@kolding.dk

Vejle: Morten Oldrup

Tlf.: 76 81 30 16 (21 29 30 16)

e-mail: morol@vejle.dk

Esbjerg: Henrik Sørensen

Tlf.: 76 16 18 65 (27 24 22 64)

e-mail: hs@eliteidraetesbjerg.dk

Ballerup: Peter Bøgelund

Tlf.: 44 77 30 06

e-mail: pbl@balk.dk

Horsens: Nikolaj Broström

Tlf.: 76 29 23 06 (30 56 38 69)

e-mail: nbro@horsens.dk

Herning: Jakob Fenger

Tlf.: 29 16 06 93

e-mail: bekjf@herning.dk

Holstebro: Lise Rægaard

Tlf.: 20 45 08 10

e-mail: lise@holstebroelitesport.dk

Randers: Peter Christensen

Tlf.: 89 15 10 93 (51 56 20 93)

e-mail: peter.christensen2@randers.dk

Kursusplan 2009 Efterår

Undervisningstidspunktet er kl. 16.00-20.00

Odense

Mandag d. 21. september 2009

Roskilde

Mandag d. 26. oktober 2009

Kolding

Mandag d. 5. oktober 2009

Vejle

Tirsdag d. 20. oktober 2009

Esbjerg

Onsdag d. 28. oktober 2009

Ballerup

Mandag d. 2. november 2009

Horsens

Tirsdag d. 10. november 2009

Herning/Holstebro

Torsdag d. 12. november 2009

Randers

Torsdag d. 19. november 2009

TEAM DANMARK
