

Skadefri-klubbkveld; -til alle klubber og idrettslag i Norge

Det er ikke gøy å være skadet! Tren smartere, -og halver risikoen for idrettsskader! Færre skader betyr mer idretts glede og bedre prestasjon.

Skadefri-teamet ved Senter for idrettsskadeforskning har over tid utviklet et klubbkveldkonsept som nå tilbys alle klubber og idrettslag i hele Norge gjennom et nettverk av 210 spesialutdannede Skadefri-ambassadører.

Klubbkveldene varer i ca. to timer og inneholder både teori og praksis. Hensikten er å utdanne trenere, -men også klubbledelse, utøvere og foreldre, slik at utøverne i størst mulig grad unngår skader, fortsetter å være aktive og motiverte og kan prestere på ønsket nivå over lang tid.

Teori som belyses i kurset er vekst og utvikling hos ungdomsutøvere, totalbelastning og treningsplanlegging/belastningsstyring, kort om vanlige idrettsskader, samt enkel behandling av idrettsskader. Deretter legges det opp til praktisk trening for å lære hvordan den enkelte klubb best kan drive skadeforebyggende trening med sine utøvere.

Kontakt en skadefri-ambassadør i ditt fylke for å avtale klubbkveld her: <https://www.skadefri.no/om-skadefri/skadefriambassadorer/> eller kontakt Erling Hisdal: erlingh@nih.no / tlf: 46482793 for spørsmål eller ønske om mer informasjon om klubbkveldene.

Du kan også lese mer om klubbkveldene her: shorturl.at/hpqP1

Med vennlig hilsen

Skadefriteamet

Emilie Bratt Jakhell, Christine Holm Moseid, Ingrid Eythorsdottir,

Erling Hisdal og Hege Heiestad

Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole.

E-post: skadefri@nih.no Nettside: www.skadefri.no

