



# Invitasjon til kurs

## SKADEFOREBYGGENDE TRENING FOR UNGE UTØVERE

Sør-Trøndelag Idrettskrets, i samarbeid med Trondheim Idrettsklinikk, arrangerer kurs med fokus på forebygging av de vanligste idretts- og belastningsskadene i barne- og ungdomsidretten.

**Målgruppe:** Foreldre og trenere for barn 9- 15 år, alle idretter

**Tid:** Onsdag 27. mai 2015, kl 18-2200

**Sted:** Toppidrettssenteret i Granåsen, Olympiatoppens basishall

### Innhold:

De vanligste idretts- og belastningsskadene hos aldersgruppa og akutt behandling av disse.

Skadeforebyggende og utviklingsfremmende arbeid både teoretisk og praktisk. Det rettes fokus på hvordan basistrening kan legges inn i treningene, holde unge utøvere i idrett og utvikle god grunnmotorikk og bevegelsesglede.

### Målsetning:

- Gi kunnskap om hvordan man kan forhindre idrettskader og hvordan man håndterer dem
- Skape forståelse for hvilke basisferdigheter som må være til stede hos barn og unge
- Gi svar på hva basistrening er og hva den bør inneholde
- Skape en åpen dialog rundt temaene
- Gi praktisk kunnskap i hva basistrening er og prøve det selv

**Ansvarlig for kurset:** Fysioterapeut Øyvind Skarsaune

Jobber til daglig ved Trondheim Idrettsklinikk og for Byåsen Håndball Elite. Basistrener for Olympiatoppen Midt-Norge, med erfaring fra håndball, svømming, ski og fotball.

**Deltakeravgift:** kr 500,- se påmeldingslenke. Maks 20 deltakere.

**Elektronisk bindende påmelding innen 20. mai:** [Klikk her](#)

Deltakeravgift må betales ved manglende oppmøte, som ikke er varslet før kursdagen.

