

Digitala föreläsningar om skador och skadeprevention inom konstsimmets

9, 23 januari & 10 april 2025

Under året har det vid flera tillfällen internationellt lyfts att problematik med axelskador har ökat efter att de nya reglerna infördes. För att stötta konstsimmstränare att förebygga axelskador erbjuds nu en föreläsningsserie med tre digitala föreläsningar på ämnet. Föreläsningarna riktar sig till tränare på alla nivåer, men även övriga intresserade är välkomna. Eftersom det är en serie med olika föreläsningar är tanken att du delta på alla tre tillfällena för att få förståelse och kunskap i ämnet. Framförallt föreläsning 2 kommer att bygga på föreläsning 1.

Föreläsningarna kommer att ha följande fokus:

- **Föreläsning 1 – skador.** Skadeläget inom konstsimmets, risker för skada vid mycket träning, axelskador inom konstsimm.
- **Föreläsning 2 – förebyggande träning.** Hur du som tränare kan arbeta förebyggande samt info kring förebyggande träning med träningsprogram för axlar.
- **Föreläsning 3 – uppföljning.** Återkoppling på enkäterna som skickats ut till tränare och aktiva, frågor kring träningsprogrammet för att förebygga axelskador.


| | |
|------------------------|--|
| Tid | Föreläsning 1 <i>Skador</i> . Torsdag 9 januari klockan 19.00 - 20.30 Föreläsning 2 <i>Förebyggande träning</i> . Torsdag 23 januari klockan 19.00 - 20.30 Föreläsning 3 <i>Uppföljning</i> . Torsdag 10 april klockan 19.00 - 20.30 |
| Plats | Digitalt. Länk skickas in dagen innan föreläsning |
| Föreläsare | Anna Högdal, legitimerad fysioterapeut med en master inom idrottsvetenskap, där masterarbetet rörde rehab av axelproblematik. Anna är dessutom före detta elitaktiv konstsimmare och landslagstränare. |
| Förkunskaper | Inga förkunskaper behövs. |
| Mål med kursen: | Målet med föreläsningarna är att sprida kunskap om axelskador inom konstsimmets samt att ge verktyg till tränare om hur dessa skador kan förebyggas. |
| Kostnad | Föreläsningarna är gratis |
| Anmälan | Du anmäler ditt deltagande via denna länk . Observera att anmälan gäller alla tre tillfällena. Sista anmälningsdag är söndagen den 5 januari 2025 |
| Övrigt | Föreläsningarna kommer att spelas in. Vill du inte vara med på inspelningen så se till att ha kameran avstängd. |

Frågor & funderingar Kontakta utbildning@svensksimiddrott.se

Varmt välkomna!

+46(0)10-476 53 00

 svensksimiddrott.se


Heliosgatan 3
120 30 Stockholm


Organisationsnummer
802002-9719