

Svendborg Sportsakademi og Svendborg Talent & Elite inviterer til netværksarrangement for trænere

SvendborgLab - workshop omkring test og forebyggelse af skulderskader i talentarbejde

Målgruppe: Trænere omkring klubbernes talentarbejde
Dato: Den 24. september 2020
Tilmelding: [Her senest den 17. september 2020](#)
Sted: Svendborg Idrætscenter, Bølgen, Ryttervej 70, 5700 Svendborg

PROGRAM

17:00 Velkomst v/Sten Kaj Larsen

17:10 Skulderskader hos børn og unge – test og forebyggelse v/Berit Duus

Mange børn og unge er i dag mere stillesiddende end man tidligere har oplevet. Vi oplever flere og flere børn og unge med smerter i nakke og skuldre, bl.a. på grund af det øgede forbrug af iPads, mobiltelefoner mm.

Samtidig ser man en tendens til, at de børn og unge som er idrætsaktive, er aktive mange flere timer om ugen end tidligere.

Skulderskader er ikke den mest udtalte skade hos børn og unge, men der er en tendens til stigende problemer indenfor området. Resultaterne peger på, at f.eks. håndboldspillere med reduceret skulderstyrke eller nedsat kontrol af deres skulderblad, er mere sårbare overfor skulderskader. Dette er specielt udtalt, hvis man samtidig øger sin ugentlige træningsmængde med 20-60 %.

Ud fra forskellige cases fra Sportsklasserne, Talentcenteret og Sportsakademiet gennemgår vi testbatteriet i SvendborgLab omkring skuldre samt nogle af de ting vi arbejder med efterfølgende.

Til sidst vil der være en kort gennemgang af nogle af de generelle øvelser for skulderen, vi har god erfaring med.

18:25 Afrunding v/Sten Kaj Larsen

Vi glæder os til at se jer!