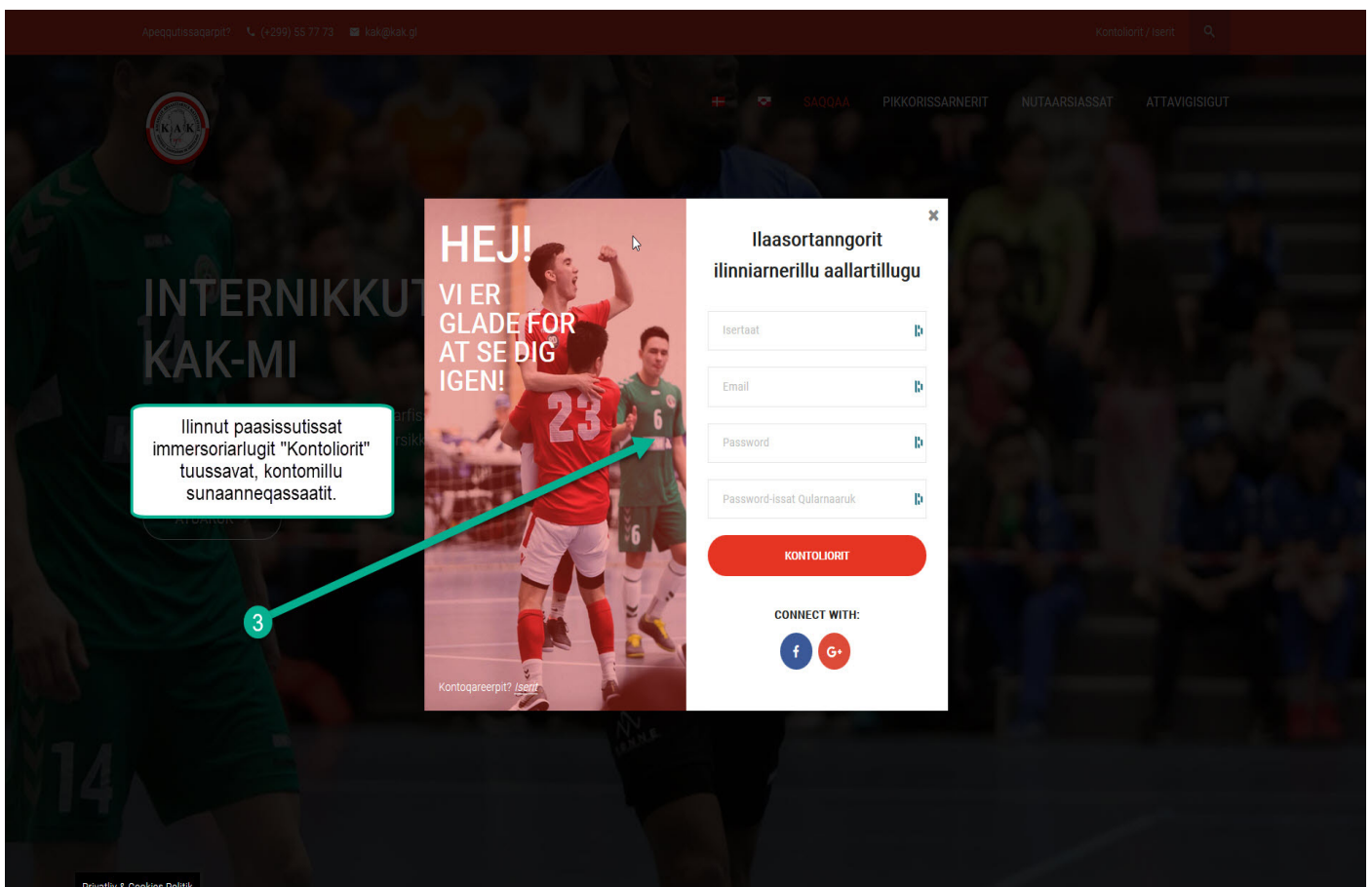
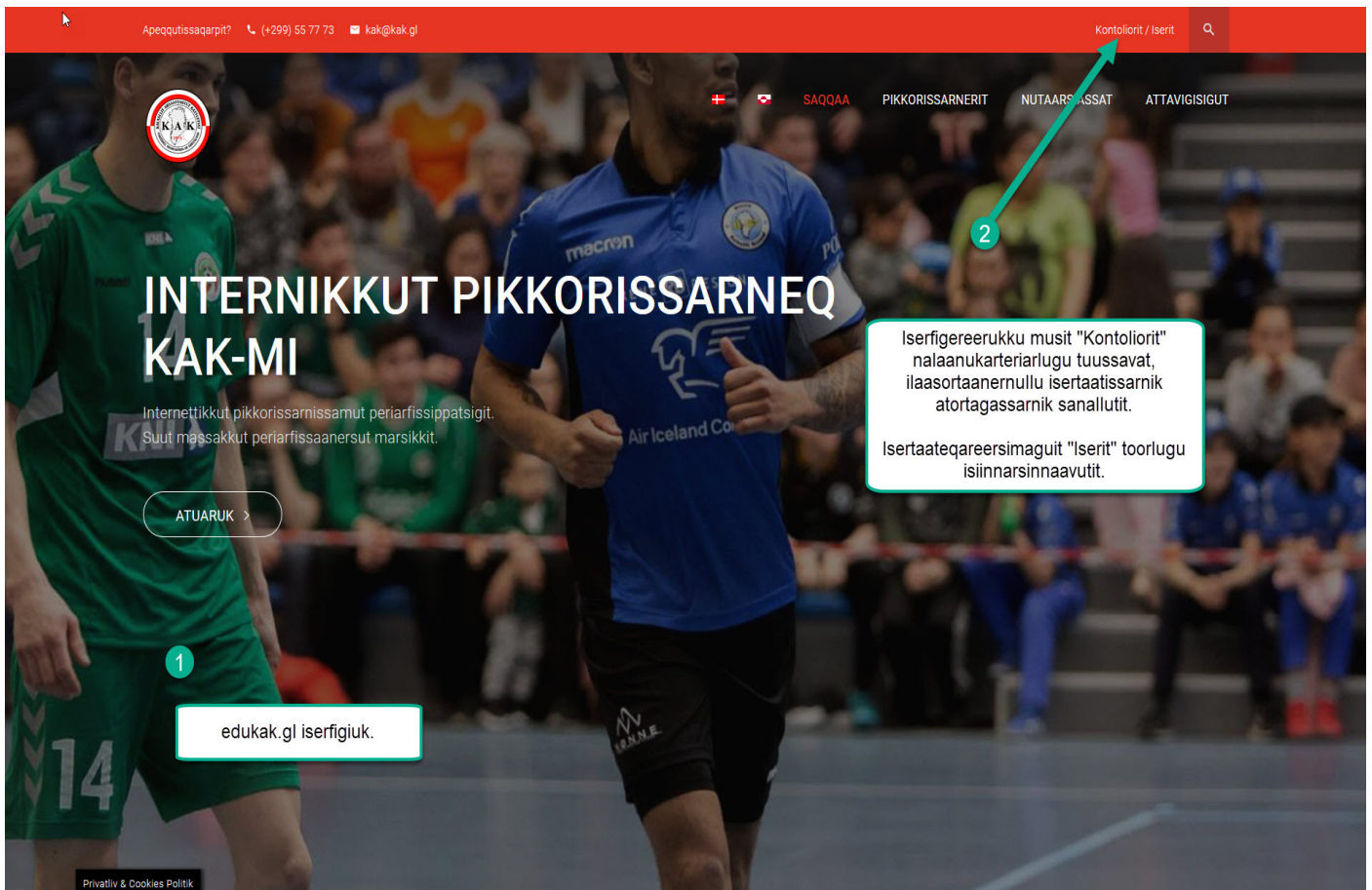




# **EDU KAK-mut Ilistersuusiaraliaq**



# INTERNIKKUT PIKKORISSARNEQ KAK-MI

Internettikkut pikkorissarnissamat periarfissippatsigit. Suut massakut periarfissaansut marsikkitt.

ATUARUK >

4

Isertaatimik sanaanneqarnerit piareerpat systimip nammineerluni isertiutigalutit nittartakkap saqqaanut pissavaatit.

5

Musit "Pikkorissarnerit" tungaanukarseriarlugu tuussavat, toorukku pikkorissarnerit toqqarneqarsinnaasut nuisinneqassammata.

## Kurser

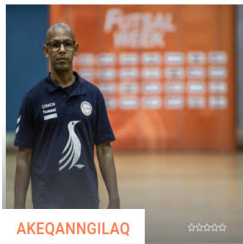
TAG DET BEDSTE KURSER  
Uanset hvor du befinder dig

Quppernermut iserteriarpatit, toqqangassani pikkorissarnissaq ingerlakkusutat toqqassavat muusimik toorlugu.

6

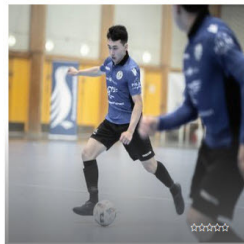
### Kursit Kingullit

TAMAASA NUISIKKIT



AKEQANNGILAQ

TRÆNERISUT ILINNIARNEQ  
Kalaallit Arsaattartut Kattuffiat  
/ 2 tigusimavaat



FUTSAL 1 PIKKORISSARNEQ  
Kalaallit Arsaattartut Kattuffiat  
/ 2 tigusimavaat



# Trænerisut Ilinniarneq Akeqangilaq

ILANNGUGIT



Ilitersuisoq  
KALAALLIT ARSAATTARTUT KATTUFFIAT

Kategori  
TRÆNERISUT ILINNIARNERIT

Pikkorissartut  
ILANNGUGIT (ILASUT)

Naliliarneqarnera  
☆☆☆☆



7

"Ilanngugit" tuussavat pikkorissarnemut ilanngukkumallutit.

Atuagassat Ilitersuisoq Naliliinerit

Privatliv & Cookies Politik

Akeqangilaq

ILANNGUGIT



# Trænerisut Ilinniarneq



8

AALLARTIGUK

Ilinniagassat piariikkat: 0-ut ilinniagassani 1-uni



Pikkorissarnermi inernerit: 0% Ingerlanneqarpoq



"Aallartiguk" tuussavat aallartikkumallugu.

Atuagassat

Ilitersuisoq

Naliliinerit

**Ilanngussimavutit** Suli 6 ullut 23 hours 59 minutes pikkorissarnemut naammassinissaanut piarfissaraat

Kursus-ip imarisai

Ujaasigit...

Privatliv & Cookies Politik

Ujaasigut

Saqqaa / Pikkorissarnerit / Trænerisut ilinniarnert / Trænerisut ilinniarneq

Ilinniagassat piariikkat: 0-ut ilinniagassat 1-uni

Pikkorissarnermi inernerit: 0% Ingerlanneq

Trænerisut ilinniarneq 0/1

1.1 Trænerisut ilinniarneq

Trænerisut ilinniarneq

9

Pikkorissarneq sammissassani siullerni aallartittarpoq, uani ataasiinnaammat ataaseq ersippoq.

Arlaliuppata ataani tulleriaarlutik nuisassapput.

11

Tikkuaqqasut qummut amullu toorlugit fuld skæminngortinneqarsinnaavoq, sanianiitorlu kryds-eqqasoq tooraanni pikkorissarnermiik anisissinnaalluni.

10

Sammissaq siulleq naammassigaanni "Naammassiuk" toorlugu sammisoq naammassisutut nalunaarsorneqartassaaq, taamaasinikkut tullianut ingerlaqqittassammat.

NAAMMASSIUK

Introduction

Risikofaktorer futsal:

- Høj hastighed
- Mange accelerationer
- Mange retningsskift
- Kontakt med modspillere

Kilder:

Junge & Dvorak, 2010; Injury risk of playing football in Futsal World Cup, British journal of sports medicine, 44 (33): 1089-1092

Varkiani et al., 2013; The Epidemiology of Futsal Injuries Via Sport Medicine Federation Injury Surveillance System of Iran in 2010, Social and Behavioral Sciences, 62 (2013) s. 946 – 952

Introduction

Futsal og risikoen for skader

De fleste skader der forekommer i futsal sker i forbindelse med kontakt med andre spillere (64%), og de resterende 36% er relateret til overbelastningsskader, eller skader forårsaget af retningsskift eller accelerationer. (Junge & Dvorak, 2010)

Størstedelen af skaderne sker i benene, efterfulgt af hoved/nakke, arme/skuldre. (Varkiani et al., 2013; Junge & Dvorak, 2010; Barani, Bombaeichi, & Rahnama, 2009; Ribeiro & Costa, 2006)

De mest hyppige skader i futsal er: Forlængelse af knæ og knæskader. (Varkiani et al., 2013; Junge & Dvorak, 2010)

Page 1 / 11