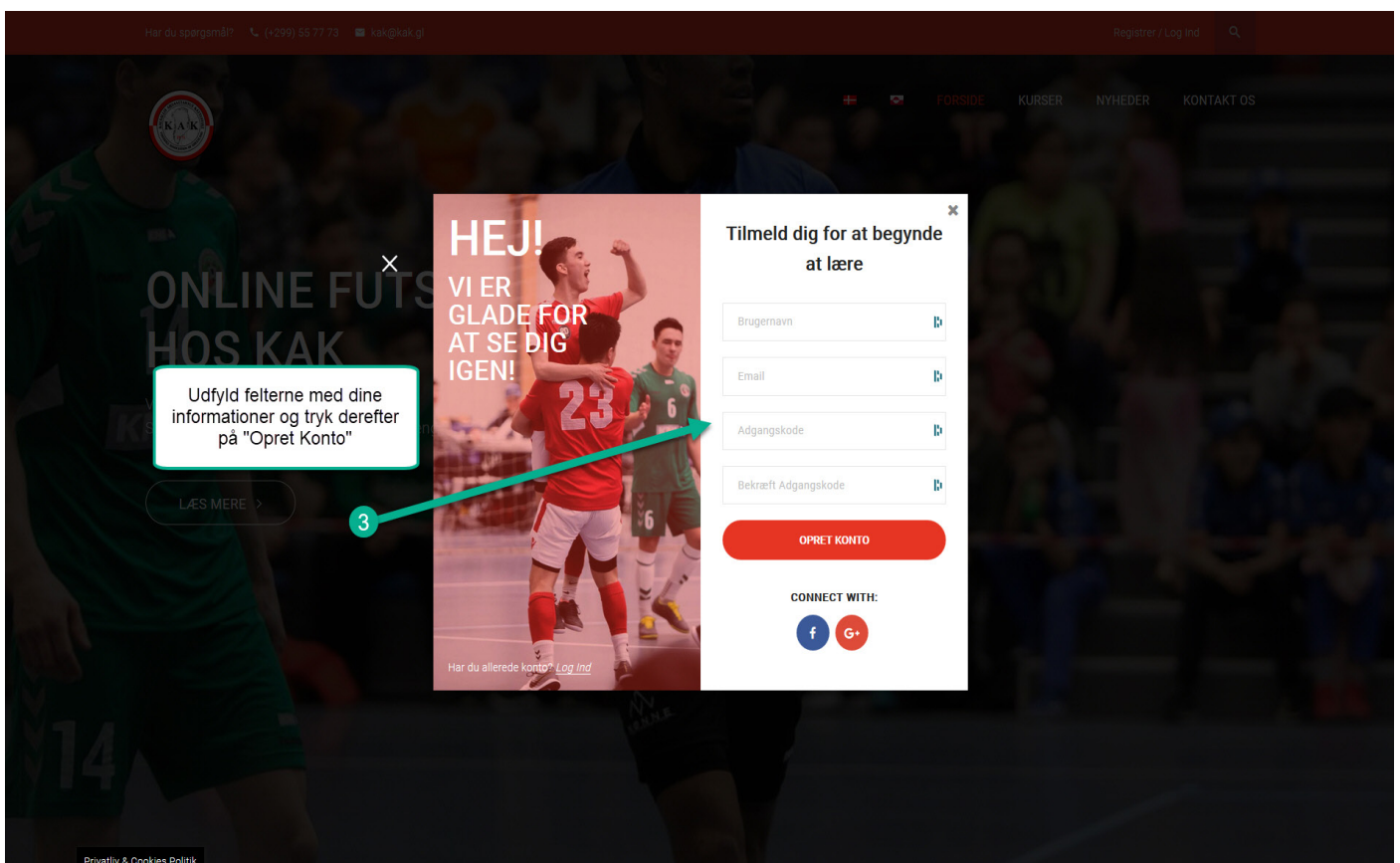
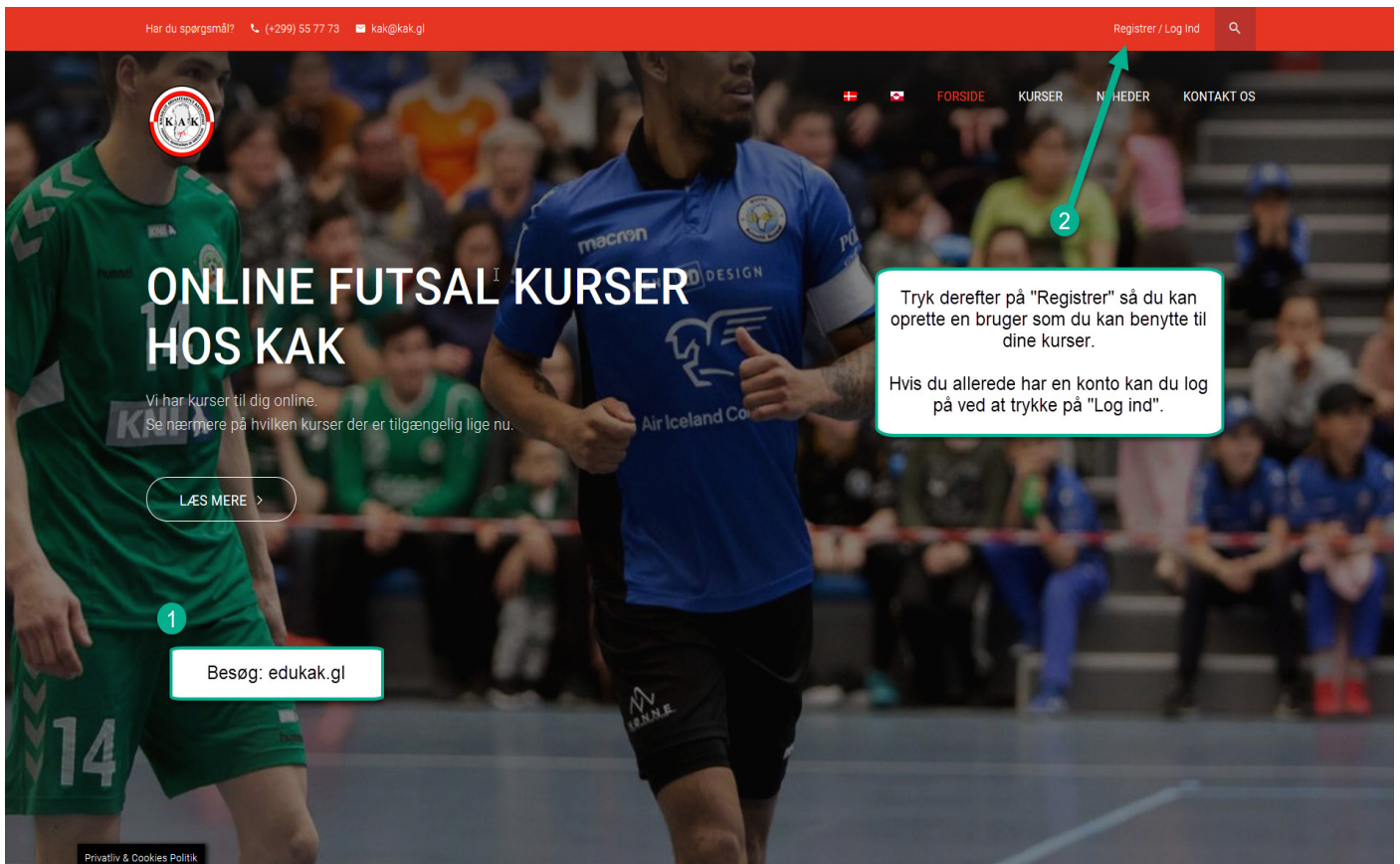




Quick Guide til

EDU KAK



ONLINE FUTSAL KURSER HOS KAK

Vi har kurser til dig online.
Se nærmere på hvilken kurser der er tilgængelig lige nu.

LÆS MERE >

Tryk på "Kurser" for at tilmelde dig til en af kurserne.

Når bruger registreringen er færdig, bliver du navigeret til forsiden hvor systemet automatisk logger dig på hjemmesiden.

Privatliv & Cookies Politik

Nyeste Kurser


Vælg den kursus du vil tilmelde dig til.

[VIS ALLE KURSER](#)



GRATIS

SKADEFØREBYGGELSE KURSUS
Kalaallit Arsaattartut Kattuffiat
/ 3 tilmeldt



FUTSAL 1 KURSUS
Kalaallit Arsaattartut Kattuffiat
/ 3 tilmeldt

Har du spørgsmål? (+299) 55 77 73 kak@kak.gl

KAK

FORSIDE KURSER NYHEDER KONTAKT OS

Skadeforebyggelses Kursus Gratis

TILMELD

Instruktør
KALAALLIT ARSAATTARTUT KATTUFFIAT

Kategori
TRÆNERUDDANNELSER

Tilmeldte
(TILMELDT)

Anmeldelse
☆☆☆☆

7

Tryk på "Tilmeld" knap for at tilmelde.

Pensum Instruktør Anmeldelser

Gratis TILMELD

Privatliv & Cookies Politik

Søg emne

Forside / Kurser / Træneruddannelser / Skadeforebyggelses kursus

Lektioner færdiggjort: 0 af 5 lektioner

Kursusresultater: 0% 1 gang

Træneruddannelse 0/5

1.1 Introduktion

1.2 Træningsplanlægning

1.3 Håndtering af akutte skader

1.4 Genoptræning af typiske futsalskader

1.5 Skadeforebyggende og præstationsfremmende træning

8

Kurset starter fra den første sektion.

9

Når du har læst sektionen færdig skal du markere den som færdig.

MARKER SOM FÆRDIG

10

Du kan trykke på ikonet med to piler for at se hele kurset med fuld skærm, der er også kryds ikon hvis du skal ud fra kurset.

11

Du skal trykke "Næste" for at læse det næste sektion.

NÆSTE
Træningsplanlægning

Introduktion

Futsal og risikoen for skader

Futsal har en høj skadedybthed sammenlignet med andre sportsgrenene – selv højere end fodbold (Junge & Dvorak, 2010).

De skadede spillere er dog ikke så længe væk fra futsal, som fodboldspillere er fra fodbold. Dette indikerer, at ikke er lige så alvorlige som i fodbold (Junge & Dvorak, 2010; Varkiani et al., 2013).

Risikofaktorer futsal:

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

Kilder:
Junge & Dvorak, 2010; Injury risk of playing football in Futsal World Cup, British journal of sports medicine, 44 (25) s. 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, 821 (2013) s. 948 – 951

Introduktion

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 overbelastningskader, eller skader forårsaget af retningskift eller accelerationer. (Junge & Dvorak, 2010)

Størstedelen af skademe sker i benene, efterfulgt af hoved/halske, arme/skuldre. (Varkiani et al., 2013; Junge & Dvorak, 2010; Baroni, Bombaceichi, & Rahmama, 2009; Ribeiro & Costa, 2006)

De mest hyppige skader i futsal er: Forvundet af en anden spiller. (Varkiani et al., 2013; Junge & Dvorak, 2010)

Page 1 / 11