

Truppgymnastik – skador och återgång

Riktade till: Truppleadare med gymnaster tävlande på Code of Points (CoP)

Under det senaste året har antalet skador inom disciplinen trupp visat sig öka och flertalet av skadorna har bedömts som allvarliga. Den stora ökningen av skador sker främst vid tävlingar arrangerade på CoP. Med det som bakgrund vill vi nu bjuda in ledare, *som har gymnaster tävlande på CoP*, till en serie av föreläsningar med fokus på skador och återgång.

Informationsspridning och kunskapsökning

Vårt mål är att bidra med informationsspridning om de vanligaste skadorna och en kunskapsökning gällande belastning kopplade till området. Vi har tagit in föreläsare från vårt medicinska team som arbetar med truppgymnaster, i landslag och i sin profession, för att föreläsa om utvalda ämnen. Ämnena är baserade på det som lyfts under elitutvecklingshelgen -23 och i gymnastikförbundets medicinska team.

Tillfälle 1:	Statistik och skador	Vad är det vi ser idag som fysios/sjukvårdare och var bör vi uppmärksamma?
Tillfälle 2:	Fötter	Vilka är de vanligaste skadorna? Hur skapar man goda förutsättningar för återgång till träning efter skada? Tips på övningar!
Tillfälle 3:	Knän	
Tillfälle 4:	Träningsbelastning och progression landning	Hur kan vi arbeta med träningsbelastning och progression? En bra landning är målet!

Kostnad: *Kostnadsfritt* tack till Svedea och Tydliga.

Upplägg: Varje pass innehar 1h föreläsning följt av 30 min fråge- och reflektionstid.

Anmälan: Via länk nedan till den eller de föreläsningar du önskar delta på.

Länk: Skickas ut samma dag som föreläsningen äger rum.

Förberedelser: Säkerställ internetuppkoppling, med möjlighet till ljud och bild.

Uppläggsförslag

Samla dina tränarkollegor så att ni sitter tillsammans under föreläsningens genomgång. Då kan ni tillsammans reflektera och diskutera de frågor som lyfts under fråge- och reflektionstiden och nyttja tiden tillsammans.

Varje föreläsning erbjuds vid två tillfällen: en dagtid och en kvällstid.

Anmälan	Föreläsare	Dagtid:	Kvällstid:
Tillfälle 1: Statistik och skador	Anna-Karin Wikström (AK) leg fysioterapeut och förbundsfysio	Måndag 25/9 kl. 13.00-14.30 Anmäl dig här!	Måndag 25/9 kl. 18.00-19.30 Anmäl dig här!
Tillfälle 2: Fötter	Ilka Kamrad ortopedspecialist och förbundsläkare	Måndag 16/10 kl. 13.00-14.30 Anmäl dig här!	Måndag 16/10 kl. 18.00-19.30 Anmäl dig här!
Tillfälle 3: Knän	Johanna Nilson leg fysioterapeut och truppffysio	Onsdagen 8/11 kl. 13.00-14.30 Anmäl dig här!	Onsdagen 8/11 kl. 18.00-19.30 Anmäl dig här!
Tillfälle 4: Tränings- belastning och progression landning	Stefan Höög Doktorand i Idrottsvetenskap, leg naprapat och landslagstränare i trupp gymnastik	Tisdag den 21/11 kl. 14.00-15.30 Anmäl dig här!	Tisdagen den 21/11 kl. 18.00-19.30 Anmäl dig här!