

Grensen mellom fremgang og skade: Belastningsstyring i praksis

Olympiatoppen Nord har den glede å invitere til foredrag med Rikke Kommedahl Berg, Idrettsfysioterapeut og medisinsk leder for FK Bodø/Glimt kvinner/akademi.



Tid: Mandag 27. oktober kl. 17.00-18.30

Sted: Scandic Havet, Bodø

Foredraget er åpent for trenere, ledere og nysgjerrige utøvere som har en interesse av å utvikle både seg selv, og samtidig løfte miljøet rundt seg til et høyere nivå.

Program

1700-1715: Velkommen og info om trenerutvikling v/Bjørnar Hauken, Olympiatoppen Nord

1715-1815: Grensen mellom fremgang og skade: belastningsstyring i praksis

v/Rikke Kommedahl Berg

1815-1830: Spørsmål fra salen

Rikke Kommedahl Berg har 13 års erfaring som idrettsfysioterapeut og jobber som medisinsk ansvarlig for Bodø/Glimts kvinneavdeling og akademi. 7 års erfaring fra fotball landslag, både J19, U23 og hvor hun nå jobber som fysioterapeut for A laget-kvinner. Erfaringen hennes strekker seg fra klinikkarbeid og breddeidrett til mesterskap og toppidrett. Rikke brenner for å legge best mulig til rette for et prestasjonsfremmende miljø som gjør det mulig for utøvere å nå sitt potensial. I dette ligger det å være virkelig god på alle nyansene, som belastningsstyring er en del av.

Hun vil gjennom sitt foredrag komme innom:

- Er det flere belastningsskader hos unge utøvere?
- Når er det man går over grensen og går over i skadelig trening som ikke gir fremgang?
- Hvordan kan trenere hjelpe utøvere å holde seg på rett side?
- Hva er viktig å tenke på når man jobber med unge utøvere?

Påmelding: <https://olympiattoppennord.typeform.com/to/FQRPiOrW>

For spørsmål kan prosjektleder for Olympiatoppen Nord i Nordland, Line Giertsen, kontaktes på e-post: linegiertsen@gmail.com