

nærmere 7 best

VGS

- et verktøy for trenere på videregående skoler med spisset Toppidrett

Samling for alle skoler med spisset toppidrett på Vestlandet 21.03.2023 kl
09.00-15.00 Høgskulen i Bergen, Campus Krohnstad
Pris: 150,- per deltaker (dekker lunsj og enkel servering)

Unge utøvere som går på videregående skoler med spisset toppidrett, er mer skadet enn andre grupper. Skadefri teamet har utviklet 6 moduler som trenere kan bruke sammen med sine utøvere, for å gi bedre helse ved å forebygge sykdom og skader. Modulene er tilpasset læringsmålene i toppidrettsfaget. De er bygget på forskning og tilpasset trenere med gode hjelpetekster. Dette er en gave til alle trenere med ansvar for unge utøvere på videregående skoler.

Olympiatoppen Vest inviterer alle skoler med spisset toppidrett til en felles samling, sammen med Skadefri teamet. Her vil dere få en god innføring til hvordan vi kan bruke verktøyet «nærmere best» i hverdagen. Velkommen 😊

For påmelding og spørsmål ta kontakt med Iwonka, iwonka.vik@olympiatoppen.no.
Påmeldingsfrist: 06.03.2023 (samlet for hver skole)

HVA ER NÆRMERE BEST?

Nærmere best er et verktøy for trenere, utviklet av SKADEFRI (en del av Senter for idrettsskadeforskning). Nærmere best gir mer selvstendige og robuste utøvere gjennom gode valg over tid. Les mer om senteret på www.klokeavskade.no



FAKTA

1. 43 % av utøvere på videregående skoler med Toppidrett er syke eller skadet hver uke
2. 25 % av disse har mer alvorlige skader, som gjør at de må tilpasse trening eller ikke kan delta
3. 50 % av alle skader kan forebygges



Olympiatoppen
Vest



SKADEFRI