

Atletkompetencemål – sportsmedicin

Følgende atletkompetencemål er udarbejdet med henblik på at få atleten til at lære at tage vare på egen krop på en sundhedsmæssig forsvarlig måde og reagere på de signaler, som kroppen sender.

Målet er blandt andet at give atleterne viden om, hvad en skade er, hvad de bedste redskaber er til henholdsvis at forkorte en skadesperiode og forebygge en ny skade og at passe bedst muligt på kroppen i forbindelse med træning og konkurrence.

Der bør både være teoretisk og praktisk indhold for at øge indlæringen i forbindelse med undervisningen.

7. klassestrin

- Atleten skal have kendskab til forskellen mellem akut skade og overbelastningsskade.
- Atleten skal have viden om, hvordan man initialt behandler akutte skader.
- Atleten skal have kendskab til, hvad man bør gøre initialt, når man får en overbelastningsskade.
- Atleten skal have viden om, hvordan en øget træningsmængde kan påvirke kroppen.
- Atleten skal have kendskab til, hvor man kan søge viden omkring hjernerystelse, og hvilke tegn man skal være opmærksom på, hvis man får en hjernerystelse.
- Atleten skal lære om basale restitutionsprincipper, og hvad det gør i forhold til performance.
- Atleten skal lære om opvarmning/nedvarmning og prehab.

8. klassestrin:

- Atleten skal have kendskab til, hvad man kan gøre for at forebygge overbelastningsskader.
- Atleten skal have viden om, hvordan man forebygger at blive skadet igen.
- Atleten skal have viden om, hvordan en øget træningsmængde kan påvirke kroppen.

- Atlethen skal have kendskab til, hvordan man gradvist kan vende tilbage til skole og sport efter en hjernerystelse.
- Atlethen skal lære om basale restitutionsprincipper og skal stifte bekendtskab med Team Danmarks Restitutionskoncept.
- Atlethen skal lære om opvarmning/nedvarmning og prehab.
- Atlethen skal have viden om, hvilke skadesforebyggende øvelsesprogrammer der findes og skal have afprøvet dem i praksis i forbindelse med sin sportsgren.

9. klassestrin:

- Atlethen skal have kendskab til smerter, og hvordan man skal reagere, i forhold til hvad man oplever.
- Atlethen skal have viden om, hvad man kan inkludere af prehab træningsøvelser i sin opvarmning/træning for at forebygge skader og som forberedelse til sin sport.
- Atlethen skal lære om opvarmning/nedvarmning og prehab.
- Atlethen skal have kendskab til akut og kronisk workload og betydning for skader.
- Atlethen skal have viden og kendskab til Team Danmarks Restitutionskoncept, og hvordan det tænkes ind i arbejdet med henholdsvis det mentale (psykologi), ernæring og fysiologi.