



Fri entré!

Öppna föreläsningar 2018

Lördagar klockan 11:00–12:30, GIH, Lidingövägen 1, Stockholm.
Fri entré, ingen förbokning möjlig.

Välkommen!



3 mars

Idrottsskadans psykologi

Högskolelektor Ulrika Tranæus

Idrottsskador är en av idrottens baksidor. De psykologiska riskfaktorer för idrottsskador som finns kan förebyggas med hjälp av psykologiska program. Men trots nollvisioner för skador uppkommer de och idrottare som skadar sig allvarligt och blir borta en längre period kan under rehabiliteringen uppleva frustration, ilska och nedstämdhet. Hur kan vi stötta dessa personer under rehabiliteringen? Vi kommer att diskutera hur vi stöttar idrottaren – både i samband med rehabiliteringen och under återgången till sin idrott.



10 mars

Psykisk ohälsa inom elitidrotten

Doktorand Cecilia Åkesdotter

På senare tid har flera idrottsliga profiler berättat om sin psykiska ohälsa. Inom elitidrotten har det länge varit känt att idrottare kan drabbas av skador och sjukdom, men den psykiska hälsan har inte uppmärksamats på samma sätt. Inom elitidrotten finns det dessutom ett stigma kopplat till att må psykiskt dåligt då det är lättare att prata om ett trasigt korsband än en depression. Så hur mår våra bästa idrottare och vad kan vi göra för att hjälpa dem?



17 mars

Hälsa med andra ord

Doktorand Sabina Vesterlund

Genom den praxisnära forskningsmetoden Learning Study har jag tillsammans med mina kollegor studerat undervisningspraktik och elevers lärande i idrott och hälsa. Vad är avgörande för att elever i undervisningen ska utveckla kunskaper i att genomföra och värdera street dance genom begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet? Hur uppfattar elever det som ska läras innan det iscensätts? Vad behöver eleverna få kunskap om i undervisningen för att lära sig det som är avsett?

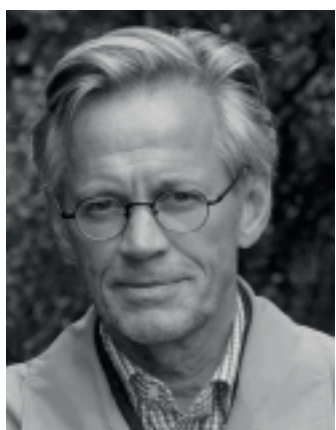


24 mars

Fysisk träning och kognitiva förmågor

Postdoktor Alexandra Pantzar

Både kropp och hjärna mår bra av fysisk träning och på senaste tiden har forskning kring fysisk aktivitets positiva effekter på kognitiva förmågor tagit fart. Studier har till exempel visat att hippocampus, en struktur i temporalloben som är väldigt viktig för vårt långtidsminne, kan växa cirka en till två procent efter regelbunden träning i tolv månader. Men vilka av följande kognitiva förmågor – uppmärksamhet, korttidsminne, arbetsminne, exekutiva förmågor och långtidsminne – kan egentligen förbättras av regelbunden träning? Och hur mycket kan de förbättras? Och har intelligens något med detta att göra?



21 april

Om kroppens anpassning till 150 mil skidåkning i fjällen

Professor Peter Schantz

Vid en av de mest omfattande träningsstudier som har genomförts, studerades hur kroppen anpassar sig till två månader av turåkning längs hela svenska fjällkedjan. Särskilt studerades anpassningen i ben- och armmuskulaturen. Peter Schantz föreläsning beskriver den och andra studier som belyst människans förmåga till anpassning vid långvariga fysiska prestationer.