

Västidrotten mot världstoppen

- En seminariserie för tränare och aktiva som strävar mot ännu bättre idrottsprestationer

Under våren erbjuder SISU Idrottsutbildarna Väst och Västsvenska Idrottsförbundet tillsammans med Göteborgs universitet och Katrinelunds Elitidrottsgymnasium en seminariserie om prestationsinriktad idrott.

Första seminariet:

Att förebygga och rehabilitera löprelaterade skador

Löpning utgör grunden i väldigt många idrotter. Löpningens baksida är dock alla de överbelastningsskador som många råkar ut för när de springer. Stefan Grau kommer att förklara vilka biomekaniska, kliniska och träningsrelaterade faktorer som oftast orsakar dessa överbelastningsskador och framför allt vad man kan göra för att undvika dem genom att träna styrka och rörlighet på rätt sätt och genom att välja rätt sorts skor.

Stefan Grau är professor i biomekanik och rörlighetsanalys och har förutom att publicera ett stort antal vetenskapliga publikationer inom området också mångårig erfarenhet av att arbeta med att göra tester och träningsprogram åt elitaktiva idrottare.

OBS! Föreläsningen hålls på engelska.

Föreläsare: Stefan Grau

Datum: 25 februari 2015

Tid: 18.00-20.30

Plats: meddelas senare (beror på antal anmälda)

Avgift: Kostnadsfritt

[Anmäl dig här senast 19 februari](#)



Kommande seminarier

Ett kritiskt perspektiv på vad, när, för vem, och varför idrottspsykologi fungerar eller inte fungerar

Föreläsare: Magnus Lindwall, fil dr., docent, Institutionen för kost och idrottsvetenskap och Rasmus Tornberg, Frölunda

Datum: 23 mars 2015

[Anmäl dig här senast 16 mars](#)

Styrketräning för att utveckla snabbhet

Föreläsare: Jesper Sjökvist, fil dr Idrottsvetenskap och träningsrådgivare för Sveriges Olympiska Kommitté

Datum: 22 april 2015

[Anmäl dig här senast 16 april](#)

Frågor: Ola Jodal, 031-726 60 44, [E-post](#), Lena Andersson, 031-726 60 94, [E-post](#)