

Västidrotten mot världstoppen

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

Under våren fortsätter SISU Idrottsutbildarna Västra Götaland och Västra Götalands Idrottsförbundet tillsammans med Göteborgs universitet och Katrinelunds Elitidrottsgymnasium att erbjuda en föreläsningsserie om prestationsinriktad idrott.

Snabbhetsträning

Snabbhet är en direkt avgörande faktor inom många idrotter. Ibland kan det handla om att prestera i en maximal insats (t ex sprintlöpning och simning) men ibland handlar det om upprepade sprintinsatser (t ex lagbollsporter). Men hur skall man egentligen träna för att bli snabbare?

Den som kommer att ge svar på den frågan heter Håkan Andersson. Han är Sveriges och en av världens mest kunniga tränare i kort sprint. Han har bland annat tränat Torbjörn Eriksson (före detta svensk rekordhållare 200m) och Peter Karlsson (svensk rekordhållare 100m). Håkan har också arbetat med snabbhet och styrka för Svenska Olympiska Kommittén och dessutom hjälpt engelska Premier League-laget Bolton Wanderers, svenska fotbollslandslaget och svenska basketligans Sundsvall Dragons.



Föreläsare: Håkan Andersson
Datum: Torsdagen den 12 april 2018
Tid: kl 18.00-21.00
Plats: A-huset på Pedagogen, Västra hamngatan 25, Göteborg.
Avgift: Kostnadsfritt

[Anmäl dig här senast den 5 april](#)

Kommande föreläsning:

Hur kan vi hjälpa elitidrottande ungdomar att hantera pubertetsåren?

Tonårstiden och puberteten är en väldigt avgörande tid för en ung idrottare med elitambitioner. Samtidigt beskrivs den perioden av aktiva och tränare ofta som utmanande och problematisk. Under denna föreläsning kommer Astrid Schubring, utifrån sin forskning, berätta om vilka psykosociala utmaningar de aktiva ställs inför under puberteten och framför allt hur förbund, föreningar, tränare och föräldrar kan stödja unga aktiva under denna känsliga period för att uppnå en långsiktigt hållbar elitidrottskarriär.

Föreläsare: Astrid Schubring
Datum/tid: Onsdagen den 30 maj 2018, kl. 18.00-20.30
Plats: A-huset på Pedagogen, Västra hamngatan 25, Göteborg.
Deltagaravgift: Kostnadsfritt

[Läs mer och anmäl dig här senast onsdagen den 23 maj 2018](#)

Frågor: Ola Jodal, 0709-26 58 44, ola.jodal@vgidrott.se eller Lena Andersson, 0709-26 58 94, lana.andersson@vgidrott.se