

Mittuniversitetets idrottsakademi

Seminarie serie

Kom och ta del av spännande seminarier om ämnen som berör dig som är idrottare, tränare eller allmänt intresserad

Kl 12.30–13.30, Campus Östersund

5 mars, Öyvind Karlsson, G1353

Träningsdagbok – en framgångsfaktor

Träningsdagboken kan vara nyckeln till framgång. Den kan visa hur kroppen svarar på träning, vad som funkar och inte. Den ger idrottare och tränare kalla fakta inför träningsplaneringen. Är träningsdagboken vägen till OS-guld? Vilken information är mest betydelsefull och vad kan du utläsa? Oavsett om du älskar eller hatar träningsdagboken kommer du under detta seminarium att inse vikten av den!



27 mars, Johanna Ihalainen, G1350

Tjejjers idrottsfysiologi och menstruationscykelns inverkan

Ny forskning visar att 42 procent av idrottande kvinnor upplever att deras menstruationscykel har en negativ effekt på träning och prestation. Tränare och utövare bör därför ta hänsyn till menstruationscykeln vid träningsplanering. Ser verkligheten ut så? Under seminariet diskuteras faktorer som är av stor vikt för kvinnliga idrottare, till exempel menstruationscykel, hormoner, nutrition samt träning och hälsa.
(Föredraget hålls på engelska)

8 maj, Ronney Wickzell, G1350

Tillit och trygghet i mötet med media

Du får insikter, kunskap och tips som kan hjälpa dig nästa gång du är i kontakt med en journalist. Under passet diskuteras bland annat nyhetsvärdering och rättigheter/skyldigheter i mötet med media.

Seminarierna är kostnadsfria och ingen föranmälan behövs!

För mer information: agnes.wredenbergs@miun.se