

Öppna föreläsningar vid GIH 2012

Lördagar klockan 11.00 – 12.30
i GIHs aula, Lidingövägen 1, vid Stockholms Stadion

Fri entré!



10/3

Uppdaterad repris: Varför stretcha – när det finns så mycket annat roligt?

Lektor Carl Askling

Många fick inte plats att se denna uppskattade föreläsning förra gången. Därför ges den nu i repris. Stretching har blivit ett vedertaget inslag i dagens idrottsutövande, men finns det några vetenskapliga belägg för att det är bra?



17/3

Strävan efter självkänsla kan göra dig utbränd

Lektor Viktoria Blom

En villkorlig självkänsla, där duktighet och presterande får ersätta en bristfällig inre självkänsla, skapar ett starkt och anspänt engagemang i det man gör, samt en benägenhet att tänja och driva sig själv utöver rimlighetens gränser. Denna typ av självkänsla har visat sig kunna leda till utbrändhet, i synnerhet hos kvinnor. Hur kan man hantera problemet?



24/3

Om naturens betydelse för rörelse och hälsa

Professor Peter Schantz

Senare års forskning har revolutionerat förståelsen av hur naturen kan påverka vår hälsa och vårt välbefinnande. En mekanism som naturen möjligen kan verka genom är att den kan stimulera till mer av fysisk aktivitet, och därigenom till en bättre hälsa. Men vet vi något om det? Och i så fall, varför har naturen denna effekt? Föreläsningen ger dig inblickar inom en dynamisk forskningsfront av stor betydelse för folkhälsan, skolans ämne idrott och hälsa, samt för att utveckla en samhällsplanering som kan bidra till en bättre folkhälsa.



31/3

OS 1912.

Docent Leif Yttergren

Stockholmsolympiaden 1912 är hittills det överlägset största idrottsevenemanget i Stockholm. Det är omgivet av en mängd etablerade myter och föreställningar. Det pratas om "Solskensolympiaden", "japanen som försvann", "organisatorisk succé", "The Swedish Masterpiece" och så vidare. Finns det anledning att ifrågasätta den etablerade historieskrivningen? Yttergren är redaktör och medförfattare i den nyutgivna antologin "Stockholmsolympiaden 1912. Tävlingarna – människorna – staden."

Välkommen!