



Kostnadsfri föreläsning med Shona Halson den 29 september: Sömnens betydelse för återhämtning och prestation

Shona Halson är världsledande australiensk forskare om sömn och idrott. I den här föreläsningen ger hon oss en sammanfattning av kunskapsläget, och ger oss möjlighet att ställa frågor, om hur sömn på olika sätt påverkar aktivas återhämtning och prestation. Ämnen som kommer att behandlas: Sömnbehov hos aktiva, konsekvenser av sömnbrist, dygnsomställning och när och hur man skall sova för att få bäst effekt.

Shona är professor på ACU's School of Behavioural and Health Sciences och före detta chefsfysiolog vid Australian Institute of Sport i över 15 år. Hennes forskning fokuserar på just sömn, återhämtning och trötthet och hon har publicerat över 130 fackgranskade artiklar och flera bokkapitel. Hon är biträdande redaktör för International Journal of Sports Physiology and Performance och tillhandahåller även konsulttjänster till Australian Open Tennis Tournament och Nike som en del av både Nike Performance Council och Nike Sports Research Advisory Group. Shona konsulterar också ett antal professionella idrottslag.

Västidrotten mot världstoppen

är en föreläsningsserie för tränare och aktiva som strävar mot ännu bättre idrottsprestationer.

RF-SISU Västra Götaland i samarbete med Katrinelunds Elitidrottsgymnasium och Göteborgs Universitet erbjuder föreläsningar om prestationsinriktad idrott.

Anmäl dig via denna länk

Alternativt via mail till kurser.vastragotaland@rfsisu.se
Uppge namn, personnummer och Förening/organisation.



Föreläsare

Shona Halson, föreläser på engelska

Målgrupp

Vi välkomnar samtliga idrottsintresserade. Även deltagare utanför vårt distrikt är välkomna att anmäla sig.

Datum/tid

Onsdagen den 29 september klockan 20.00-22.00

Plats

Genomförs digitalt via zoom.

Kostnad

Kostnadsfri

Information

ola.jodal@rfsisu.se / 0709 26 58 44



GÖTEBORGS UNIVERSITET



Västra Götaland