
Inspirations- og netværksmøder

DIF Udvikling har hermed glæden at kunne invitere alle interesserede til en række inspirations- og netværksmøder i Idrættens Hus.

Ud over det faglige input er intentionen med møderækken, at trænere og andre interesserede fra forskellige discipliner kan mødes og udveksle erfaringer.

Muskeltræthed ved længerevarende arbejde ved Niels Ørtenblad, lektor ved Institut for Idræt, SDU.

Der vil være en gennemgang af, hvad muskeltræthed kan skyldes i forhold til et længerevarende aerobt arbejde. Der vil være en diskussion af, hvordan træning kan tilrettelægges for at imødekomme træthed. I forhold til dette vil der være en diskussion af belastning, restitution og kostens betydning for at skabe superkompensation.

Dato: 11. december 2008 **Tilmeldingsfrist:** Senest mandag d. 8. december 2008

Muskeltræthed ved kortvarigt arbejde ved Niels Ørtenblad, lektor ved Institut for Idræt, SDU.

Der vil være en gennemgang af, hvad muskeltræthed kan skyldes i forhold til et kortvarigt anaerobt arbejde. Der vil være en diskussion af, hvordan træning kan tilrettelægges for at imødekomme træthed. I forhold til dette vil der være en diskussion af belastning, restitution og kostens betydning for at skabe superkompensation.

Dato: 15. januar 2009 **Tilmeldingsfrist:** Senest tirsdag d. 13. januar 2009

Søvn og træning ved Jens Bo Nielsen, professor ved Institut for Idræt, KU.

Næsten alle dyr sover, og søvn ser ud til at være så vigtigt for organismens overlevelse som fødeindtagelse. Alligevel ved vi kun meget lidt om, hvorfor vi egentlig sover. Jeg vil her gennemgå noget af den viden, vi nu har om, hvordan vores hjerne regulerer søvnen og, hvilken betydning manglende søvn har for fysisk præstation. Jeg vil også præsentere nye videnskabelige fund, der viser, at en væsentlig funktion af søvn er at hjælpe os til at huske det, vi har lært – heriblandt også det, vi har lært på en fodboldbane.

Dato: 23. februar 2009 **Tilmeldingsfrist:** Senest onsdag d. 18. februar 2009

Skader og smertestillende medicin ved Tommy Frisgaard Øhlenschlæger, læge, Formand i Dansk Idræts Medicinsk Selskab.

Der vil være et oplæg omkring, hvordan skader almindeligvis behandles. Herunder også en diskussion om, hvornår smertestillende medicin er berettiget og, hvornår det ikke er. Oplægget tager udgangspunkt i den kampagne, som DIF, Team DK og Gigtforeningen lavede i foråret/sommeren.

Dato: 23. april 2009 **Tilmeldingsfrist:** Senest mandag d. 20. april 2009

Praktiske oplysninger:

Pris: Inspirations-/netværksmøderne er gratis, og man kan vælge at tage et enkelt eller komme til alle fire. DIF Udvikling vil på dagen byde på en kop kaffe og en lille godbid.

Tid/sted: Alle møderne starter kl. 16.00 slutter kl. 18.00 - Idrættens Hus – mødelokale Allan Simonsen

Tilmelding: Jill J. Haase: jjh@dif.dk

Yderligere information: Konsulent Lars Kirkegaard, Tlf. direkte 4326 2046, Mail: lak@dif.dk

