Søvn og restitution i forbindelse med Eliteidræt

Gribskov Gymnasium og Gribskov Elite- og Talentudvikling inviterer til foredrag 31. maj, kl. 19.00 på Gribskov Gymnasium.

Et samarbejde mellem Gribskov gymnasium og Gribskov Elite- og Talentudvikling, har gjort det muligt, at få en af landets førende søvnforskere, Allan Hvolby, til Gribskov Gymnasium.

Allan Hvolby, har en ph.d fra Syddansk Universitet i "Søvnproblemer hos børn med ADHD", og har forsket i søvn og søvnproblemer siden 2004. Allan Hvolby er i dag Overlæge og forskningsleder på børne- og ungdomspsykiatrisk afdeling i Esbjerg.

- Hvorfor er det vigtigt at sove godt. Hvad er en god søvn.
- Hvor meget søvn er nødvendigt. (Under hård træning / til konkurrence)
- Hvad sker der med kroppen når man sover godt, og hvordan har det Indflydelse på ens præstationer. Fysisk/psykisk.
- Hvad sker der, når man ikke sover godt
- Hvordan opnår man en god søvn (findes der soveteknikker)

Foredraget er åbent for alle idrætsudøvere, trænere og forældre, samt elever og lærere på Gribskov Gymnasiums Træner- og idræts linjer.

Tilmeldeing senest d. 20. maj på mail bente.knudsen@outlook.com (Elever og lærere, på Gribskov Gymnasium, melder til hos Henning Carstens)