

Fördjupningskurs idrottsfysiologi Riksgränsen

Riksgränsen, Sveriges nordligaste vintersportort och historisk bland annat genom att svensk slalom introducerades här, var platsen naprapatsektionen valde för att arrangera en fördjupningskurs i idrottsfysiologi för föreningen.



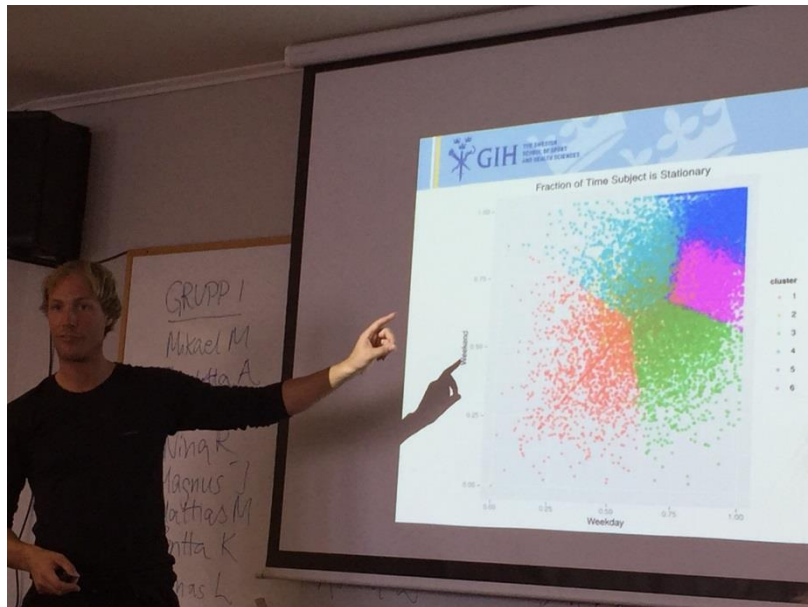
Onsdagen den 20 april samlades fyra naprapater, en fystränare samt 26 sjukgymnaster/fysioterapeuter för fördjupningskurs idrottsfysiologi med syfte att ge en fördjupad kunskap i idrottsfysiologi för att kunna hjälpa våra patienter att optimera deras träning. Föreläsare var Mikael Mattsson, PhD, lektor på GIH och för närvarande gästforskare på Stanford University.

Kursen inleddes med historik om Riksgränsen innan Mikael Mattsson föreläste om konditions- och uthållighetsträning, vad fungerar? och gällande respirationen, när blir andningen begränsande?

Vi vaknade på torsdagsmorgonen utan ett moln på himlen och solen sken hela veckoslutet. Morgan Eriksson som ansvarar för lavinsäkerheten i Riksgränsen höll lavinkurs för oss. Han har ett seriöst säkerhetstänkande och han ville få oss alla att förstå att vi måste lära oss att följa naturens egna krafter. Morgan lyckades framföra sitt budskap med en humoristisk lättsamhet utan att tumma på kvaliteten. Efter lunch gav vi oss ut i backen, satte fast skidorna på ryggsäcken och hela gruppen gick upp på Nordalsfjället (1051 möh). Där uppe är det en fantastisk utsikt och man kan se bort till Narvik. Nedför fjället blev det offpiståkning med guiderna från Riksgränsen. Väl tillbaka på hotellet föreläste Mikael om alkohol och idrott. Han

presenterade den senaste forskningen och vad han med sina medförfattare kunde sammanfatta i kunskapsöversikten om alkohol och idrott som kom 2014 (beställd och finansierad av IQ och Riksidrottsförbundet). Middagen hade vi på Lappis, första backrestaurangen, med panoramafönster med utsikt över fjällen.

För att utnyttja att det så här års är ljus nästan dygnet runt här uppe valde vi att lägga toppturen med stighudar som eftermiddags/kvällsarrangemang med matsäcksmiddag. Det innebar att det blev ett långt föreläsningsspass på förmiddagen med avbrott för gruppdiskussioner. Återhämtning och träningsplanering var ämnena för dagen. Toppturen inleddes med sol men moln med lite snö drog in och vi kom inte ända upp på toppen på grund av dålig sikt (=ingen sikt). Detta medförde att det var ett nytt lager snö när vi skulle ta oss ned igen vilket gav leende deltagare som fick lön för mödan av att knata uppför.



Föreläsningen på lördagsmorgonen handlade om omgivningsfysiologi, närmare om: värme, kyla och hög höjd. Fri skidåkning och afterski följde innan vi avslutade dagen med föreläsning om individualisering av träning; om det går att optimera och planera träningen utifrån gener och teknologi. Vi sammanfattade kursen innan lördagsmiddagen som precis som första middagen intogs i restaurangen, även dessa middagar var trevliga sittningar med fantastisk utsikt.

På söndagen kunde deltagarna åka skidor eller promenera på isen innan de begav sig hemåt via tåg eller flyg. Lite lagom solbrända och inspirerade att lära sig mer fysiologi återvände ett gäng mycket nöjda kursdeltagare hem.

/Anna Lundeberg
Leg. naprapat, M.Sc.