

Nyhetsbrev Juni 2025

Hej!

Sommarens tävlingsperiod är i gång för fullt och den förberedande träningen skall nu omsättas på tävlingarna. En spännande tid för aktiva och tränare att anpassa träning och återhämtning för att driva formen under sommaren.

God och effektiv kommunikation är en av nycklarna att tillsammans utvecklas som ett effektivt team på och utanför banan.

Prof. Sophia Jowett har forskat mycket på detta område. Hon var en av föreläsarna under Summit serien -sprint/hopp i Malmö 2024.

Här kan du ta del av hennes [presentation...](#)

Under samma konferens presenterade dr. Matthew Wood en intressant inriktning på hur man utvecklar teknik via Ecological Dynamics teorin.

Här kan du ta del av Matts [presentation...](#)

Här hittar du några intressanta artiklar från de Australienska förbundets tränarsida som lite sommarläsning.

Biomechanical Performance Factors in the Track and Field Sprint Start: A Systematic Review [>>>](#)

Force Application Technique, Sprint Performance, and Training Implications [>>>](#)

What ALL Coaches Need to Understand About Hamstrings [>>>](#)

Lycka till under sommaren!

Hälsningar från PC sprint/häck

Benke & Tobbe