



# GIH 200 år

---

SVENSK KUNSKAP, HÄLSA OCH KRAFT

# Innehåll

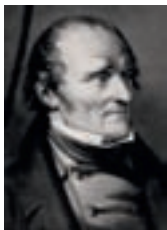
---

<b>Sid. 3</b>	<b>Förord</b>
<b>Sid. 4–19</b>	<b>Från GCI till GIH</b>
<b>Sid. 20–35</b>	<b>Från gymnastik till idrottsvetenskap</b>
<b>Sid. 36–51</b>	<b>GIH möter sitt tredje sekel</b>

© Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH 2013  
PROJEKTANSVARIG GIH 200 ÅR: John Fürstenbach  
Texter tidigare publicerade av GIH på webb och i minnesskrift till  
175-årsjubileet är sammanställda och bearbetade av John Fürstenbach.  
Avsnittet om Gymnastik med tillägg av Jane Meckbach.  
PRODUKTION: Lagrell Information AB  
FOTON: se bildförteckning sid. 52  
TRYCK: Bulls Graphics, Halmstad 2013  
ISBN: 978-91-637-2275-2

# GCI/GIH – 200 års föreståndare

---



FÖRESTÅNDARE  
1813–1839  
Pehr Henrik Ling



FÖRESTÅNDARE  
1839–1862  
Lars Gabriel Branting



FÖRESTÅNDARE  
1862–1887  
Gustaf Nyblæus



FÖRESTÅNDARE  
1887–1907  
Mauritz Törngren



FÖRESTÅNDARE  
1907–1909  
Viktor Balck



FÖRESTÅNDARE  
1909–1924  
NF Sellén



FÖRESTÅNDARE  
1924–1927  
Sten Drakenberg



FÖRESTÅNDARE  
1927–1930  
Karl A. Rignell



FÖRESTÅNDARE  
1930–1937  
Gerhard Winroth



FÖRESTÅNDARE  
1937–1945  
Adolf H. Johansson



FÖRESTÅNDARE  
JULI–SEPT 1945  
Bertil G:son Ugglå



FÖRESTÅNDARE  
1945–1946  
Nils Hellsten



FÖRESTÅNDARE  
1946–1956  
Erik Hohwü-Christensen



FÖRESTÅNDARE  
1956–1959\*  
Paul Högberg



REKTOR  
1959–1977  
Paul Högberg

\*Rektorstiteln införs

# Prefekter

---



PREFEKT  
1977–1989  
Stina Ljunggren



PREFEKT  
1989–1992  
Gustaf Hansson

# Rektorer

---



REKTOR  
1992–1996  
Arne Ljungqvist



REKTOR  
1996–2002  
Ingemar Wedman



REKTOR  
2002–2005  
Per Nilsson



T.F. REKTOR  
2005  
Björn Ekblom



REKTOR  
2005–2008  
Mats Ericsson



T.F. REKTOR  
2008–2009  
Suzanne Lundvall



REKTOR  
2009–  
Karin Henriksson Larsén

## ANMÄRKNING

*Prefekt:* institutionschef inom Högskolan för lärarutbildning i Stockholm.

*Rektor:* myndighetschef på en högskola under regeringen.

GIH 200 år

---



# Förord

---

ATT FÅ VARA MED OM NÅGOT SÅ FANTASTISKT som ett 200 års-jubileum är få förunnat. Denna upplevelse får vi alla som nu är anställda och studenter på GIH ta del av. Att sätta sin egen verksamhet i relation till högskolans historia ger oss alla ett nytt perspektiv på det vi är och gör i dag. I vissa delar har vi utvecklats mycket. I andra delar är saker väldigt lika som det var för 200 år sedan. Speciellt om man har så framåtsyftande föregångare som Pehr Henrik Ling och hans efterföljare. Att redan i början på 1800-talet propagera för att fysisk aktivitet är nyttig för hälsa, att träning kan användas för att behandla skador och att pedagogiken med vilken vi lär ut fysisk aktivitet är viktig visar att tankesättet i början på 1800-talet inte skiljer sig så mycket från i dag.

Det du nu håller i din hand är en beskrivning av den unika utveckling som har lett fram till dagens Gymnastik- och idrottshögskola. GIH har i dag uppdraget att utbilda upp till och med forskarnivå inom området Idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Våra examensämnen är Idrott och Idrottsvetenskap. De har på GIH fått en speciell profil som inrymmer många traditioner.

Vi har valt att presentera denna resa i tiden med utgångspunkt i GIH:s vapen, ett upprättstående svärd korsat av en fackla och en äskalupstav krönt med tre kronor. Symbolerna har betydelse för många av de bilder som kan ges av utvecklingen under 200 år och av vad som kan bli GIH:s närmaste framtid. Tillsammans ger de en bild av vad GIH är i dag – en fullständig idrottsvetenskaplig högskola. Jag hoppas vi lyckas ge er känslan av en pigg 200-åring fylld av vitala studenter, lärare, forskare, idéer och aktiviteter som med en solid bas i sin historia fortsatt vill utvecklas med sin tid.



*Karin Henriksson Larsén*  
REKTOR



*Emblem från 1894.*



*GIH:s nuvarande logotyp.*

## FRÅN GCI TILL GIH

Gymnastiska Centralinstitutet (GCI) kom till genom beslut av Kongl. Maj:t den 5 maj 1813. Den verksamhet som startade vid GCI har bedrivits kontinuerligt sedan dess.

Namnet GCI ändrades 1966 enligt ett utredningsförslag till Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm (GIH-S) i samband med att Gymnastik- och idrottshögskolan i Örebro (GIH-Ö) inrättades.

Med undantag för åren 1977 till 1992, då GIH ingick i högskolan för lärarutbildning i Stockholm, har GCI/GIH varit en egen myndighet. Vid frigörelsen från Lärarhögskolan fick verksamheten namnet Idrottshögskolan i Stockholm, men 2005 återtog det tidigare namnet Gymnastik- och idrottshögskolan och akronymen GIH tillsammans med dess symboler.

## Symbolerna

---

GIH:s status som en statlig högskola direkt under regeringen markeras av de tre kronorna som kröner GIH:s vapen. **KRONORNA** är tagna ur det lilla riksvapnet och indikerar här den organisatoriska ramen för de verksamheter som ska rymmas inom GIH. I text återspeglas det statliga huvudmannskapet i förledet Kungl. eller Kongl. Kunglig skrevs inte ut, inte heller Majestät i Kungl. Maj:t. Kungl. Maj:t motsvaras i dag av regeringen.

Central symbol i GIH:s vapen är **FACKLAN**. Dess ursprungliga heraldiska symbolvärde är upplysning och kunskap. Den bärs exempelvis av Frihetsgudinnan i New York och förekommer i vapnen för svenska universitet och myndigheter med anknytning till utbildning och forskning. Facklan har symbolvärde för all GIH:s verksamhet, men speciellt för lärarutbildningen. Under senare tid har facklan kommit att förknippas med framstående idrottsliga prestationer i egenskap av bärare av den olympiska elden. Därmed är facklan en relevant symbol för de delar av GIH som särskilt studerar prestationsförmåga och elitidrott.

**ÄSKALUPSTAVEN** är den klassiska medicinska symbolen. Asklepios, läkekonstens gud, följdes av en orm som senare kom att avbildas slingrande på hans vandringsstav. Staven har historisk relevans för utvecklingen av sjukgymnastiken och för den sjukgymnastutbildning som bedrevs vid GCI. I dag ska den förknippas med fysiologi- och hälsovetenskaperna.

**SVÄRDET** är en symbol för makten, kanske särskilt krigsmakten, och numera också för ledarskap. GCI hade ett starkt militärt inflytande, och det finns en god historisk grund för att svärdet ingår i GIH:s vapen. Mycket av GIH:s utbildningar innehåller moment av ledarskap: lärarutbildning, tränarutbildning och friluftsutbildning är de tydligaste exemplen.





## Pehr Henrik Ling

---

Pehr Henrik Ling (1776–1839) fick den 5 maj 1813 Kungl. Maj:ts uppdrag att upprätta ett gymnastiskt centralinstitut (GCI). Han kom i kontakt med fäktning och gymnastik i Köpenhamn. 1804 anställdes han som fäkthemästare vid Lunds universitet.

GCI tillkom efter hans förslag och han fick i uppdrag att vara dess föreståndare parallellt med att han var lärare vid Krigsskolan på Karlberg. GCI och Ling kom att bli en stark kombination som ännu har en betydande lyskraft.

Personligen drevs Ling av intresse för det fornnordiska, för vikingatidens nordmannakraft som han ville återuppliva. I dikt och prosa manade han fram detta tema som förebild för sin tids "förvekligade" släkte. Detta litterära intresse ledde till en plats i Svenska Akademien. Samtidigt blev han alltmer intresserad av den medicinska vetenskapen, vilket förde honom in i Svenska Läkaresällskapet.



## Linggymnastiken

*Swedish Gymnastics Center,  
New York cirka 1920.*

Linggymnastiken kallas internationellt ofta för den svenska gymnastiken. Den innefattade fyra huvuddelar: estetisk, medicinsk, militär och pedagogisk gymnastik. Den estetiska låg balett och pantomim nära, den medicinska förebådade dagens sjukgymnastik, den militära byggde främst på fäktning, den pedagogiska bestod av det vi på senare tid uppfattat som gymnastik för både skolans undervisning och den frivilliga verksamheten.

Redan från 1830-talet började Linggymnastiken gå på export. Spridningen världen över tilltog alltmer för att kulminera decennierna kring sekelskiftet 1900. Den tog sig skilda vägar: utländska studiebesök och kursdeltagande vid GCI blev högfrekventa, svenskar med GCI-examen slog sig ner i andra länder och etablerade utbildningsinstitut, inom det internationella kontaktnätet lästes facklitteratur och brevväxlades.

I synnerhet sjukgymnastikens framträdande roll accentuerade Linggymnastikens och GCIs särprägel. Den bidrog till att förklara Linggymnastikens starka förankring i den medicinska erfarenheten liksom övningarnas karaktär av enkla, konstruerade och systematiskt utförda rörelser efter varandra.

En bidragande orsak till Linggymnastikens utbredning var Hjalmar Lings (1820–1886) dokumentation och systematisering av faderns rörelsescheman och utvecklande av skolgymnastiken.



*Sjukgymnastik 1880.*



*Hjalmar Ling.*



*Kronorna i GIH:s logotyp är hämtade från lilla riksvapnet.*

## Kongl. Gymnastiska centralinstitutet

---

Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) började verksamheten år 1813 som Kongl. Gymnastiska Centralinstitutet (GCI). Därigenom är det en av världens äldsta i dag verkamma högre läroanstalter, kanske rent av den äldsta, för utbildning rörande kroppsövningar, fysisk fostran och idrott. När GCI inrättades fanns i Sverige bara tre läroanstalter på vad vi i dag kallar högskolenivå. Det var universiteten i Uppsala (1497) och Lund (1668) samt Karolinska Institutet (1810).

GCI:s tillkomst kan ses som ett led i ett program att rycka upp Sverige ur den nedgångstid som kulminerade i förlusten av den östra rikshalvan (Finland) år 1809. Napoleonkrigen pågick. Behovet av ett stärkt militärt försvar var uppenbart och intresset av breddad medborgarfostran spreds. GCI:s uppdrag var att förse landet med civila och militära gymnastiklärare.

GCI fick en formell examensrätt 1887. Titeln gymnastikdirektör tillkom i och med den nya stadgan, både för de kvinnliga och de manliga eleverna efter fullständig genomgången kurs. För de manliga eleverna var utbildningstiden tre år (instruktörskurs, gymnastiklärare- och sjukgymnastikkurserna) och för de kvinnliga två år (gymnastiklärare- och sjukgymnastikkurserna). Titeln levde kvar fram till högskole-reformen 1977.

För kvinnor var möjligheterna till kvalificerad utbildning starkt begränsade under 1800-talet. GCI var ett av undantagen. Flera av de kvinnor, som kom att ha betydelse för emancipationsprocessen och samhällsutvecklingen i stort vid det förra sekelskiftet, hade examen från GCI.

*Kongl. Gymnastiska Centralinstitutets deltagare i den manliga direktörskursen 1894.*



# GIH – en del av högskolesektorn

År 1966 fick GCI namnet Gymnastik- och idrotthögskolan och verksamheten i Stockholm (GIH-S) kompletterades med en högskola i Örebro (GIH-Ö). Namnbytet speglar dels traditionen från GCI, dels breddningen till många aspekter av fysisk aktivitet, främst då idrott.

Under 1975–1977 genomfördes en omfattande reform av den svenska högre utbildningen. Högskolesektorn vidgades genom att ett flertal eftergymnasiala utbildningar fick uttalad högskolestatus. I samband med det sammanfördes många mindre verksamheter med universiteten i Lund, Göteborg, Umeå och Örebro. I Stockholm behölls lärarhögskolan som en egen högskoleenhet (med den tidens språkbruk). GIH-S fördes 1977 in i Högskolan för lärarutbildning i Stockholm (HLS) som en institution. Stina Ljunggren blev prefekt. Den fysiologiska forskningen bröts loss och bildade en egen institution under Karolinska Institutet, men fortfarande med lokaler i anslutning till GIH.

Fram till frigörelsen från Lärarhögskolan 1992 blev lärarutbildningen den dominerande verksamheten vid GIH. GIH:s verksamhet kom mer än de flesta att lida av de resursminskningar som alla högskolor drabbades av under 1980-talet, det gällde lärarutbildningen men i än högre grad den andra utbildningsinriktningen, specialidrottstränarprogrammet, samt det gryende intresset för forskning vid GIH.

Under Stina Ljunggrens prefekttid (1977–1989) drevs frågan om en självständig idrotthögskola både internt och med stöd av externa intressenter. Resultatet blev att GIH 1992 bröts ut ur Lärarhögskolan med namnet Idrotthögskolan i Stockholm (IHS). Där började en utveckling som givit utbildningen ökad bredd och djup; tre utbildningsprogram på grundnivå, masterprogram på avancerad nivå och förstärkt forskningsanknytning.

År 2005 återtog namnet Gymnastik- och idrotthögskolan, akronymen GIH och dess emblem. GIH i Örebro är sedan 1977 en del av Örebro universitet.



*I dag finns idrottläro-  
utbildning på sex olika orter i Sverige.*



## GIH:s uppdrag

---

En svensk högskola ska bedriva undervisning och forskning på vetenskaplig grund och/eller utifrån beprövad erfarenhet samt samverka med det omgivande samhället. GIH ska bedriva lärarutbildning med idrott som huvudområde och utbildning som kan leda till kandidatexamen, masterexamen och doktorsexamen i idrottsvetenskap samt forskning inom det idrottsvetenskapliga området.

Utbildningen bedrivs i huvudsak på svenska och är avgiftsfri för medborgare i länder inom EES-området. Medborgare i ”tredje land” ska dock betala avgift.

Höga vetenskapliga ambitioner har alltid varit GCI/GIH:s kännetecken. Det yttersta beviset på att ambitionerna uppfyllts är att GIH 2011 fick rätt att ge examen i forskarutbildningen inom området idrottsvetenskap. Därmed har vi förhoppningsvis bara sett slutet av början; det långsiktiga målet är att genom fortsatt breddning och fördjupning göra GIH till ett internationellt respekterat centrum för forskning och utbildning inom områdena idrott, fysisk aktivitet och hälsa.

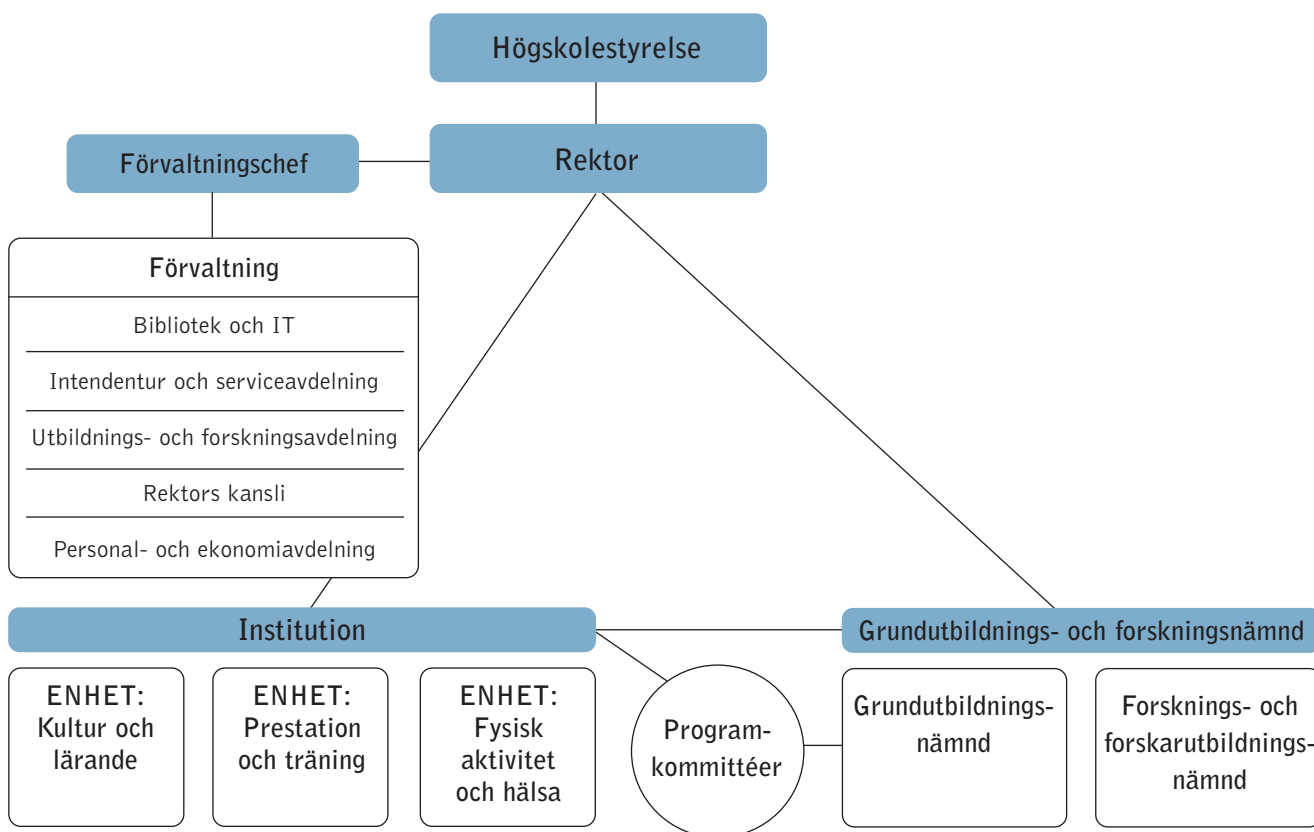
GIH är en liten högskola med (minst) tre olika kulturer som ska samverka för att nå excellens inom vart och ett av områdena. Där finns arvet från Ling som förvaltas i delar av lärarutbildningen och i ett folkhälsoperspektiv; där finns de medicinska inriktningarna med fysiologi som det historiskt sett dominerande ämnet och där finns den pedagogiska tradition som utvecklats inom den moderna lärarutbildningen. Därtill finns friluftssintresset, måhända ett arv från GCI:s militära förlutna, som går att återfinna i alla de tre huvudkulturerna.

*Hyllning till Ling. Statyn vann guldmedalj i skulptur vid OS i London 1948, den sista olympiaden där konst ingick i tävlingsprogrammet. Statyn är placerad vid GIH:s huvudingång.*

---

# GIH:s organisation

Verksamheten vid GIH bedrivs inom en institution och en högskoleförvaltning. Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap är indelad i tre enheter. Beskrivningar av verksamheten inom respektive enhet återfinns från och med sidan 37.



## Lokalerna

---

Hösten 2012 skedde inflyttning i en om- och tillbyggd huvudbyggnad. Därmed kunde GIH:s verksamhet återigen samlas på den västra sidan av Lidingövägen.

Adressen Lidingövägen 1 är GIH:s andra under dess 200 år. En anmärkningsvärd stabilitet. De andra "gamla" lärosätena i Stockholm, från mitten och slutet av 1800-talet, har hunnit med minst tre större flyttningar. Men stabiliteten har också medfört att lokalerna tidvis varit mindre lämpade för en expanderande och moderniserad verksamhet.



*Översiktsbild från hösten 2012. Hur vi kom dit framgår av de följande sidorna.*

---



## Styckgjutargården

---

Verksamheten började 1813 i Styckgjutargården, en i vart fall till namnet före detta kanonverkstad. Styckgjutargården hade adress Hamngatan 19, i hörnet till Beridarbansgatan. De flesta möjligheter att orientera sig där gick förlorade i samband med omregleringarna av nedre Norrmalm på 1950-talet.

På Hamngatans trottoar och omedelbart öster om Kulturhuset finns dock en staty, ”Korsittande flicka”, som markerar var GCI en gång var beläget. Om hon skulle markera den gamla ingången, skulle hon nog sitta någon våning över den norra delen av Sergelfontänen, strax framför glasobelisken och titta åt norr mot Sveavägen.

Styckgjutargården hade två öppna gårdar som användes för olika övningar. På bilden ovan exerceerar en kvinnlig årskull med spjut (attrapper). Efter hand rustades byggnaden upp och fyra större salar inreddes.



*GCI-byggnaden i hörnet Hamngatan–Beridarbansgatan under unionstiden.*



*”Korsittande flicka” staty av Peter Linde, 1988.*



*Förberedelser för OS i London i Idrottsparken 1908.*



*En tömd gymnastiksal någon gång 1945.*

## Från Norrmalm till Stadionhöjden

---

Behovet av kungliga jaktmarker (Djurgården) och militära övningsområden (Ladugårdsgärde) mycket nära staden minskade under slutet av 1800-talet. Samtidigt krävde Stockholms expansion och modernisering mer mark. Marken norr om Valhallavägen var kunglig. Den kom att successivt användas för statliga eller publika institutioner, tidigt för Stockholmsregementenas kaserner och bland annat Sophiahemmet, senare för Kungl. Tekniska högskolan, Statens normalskola, Sveriges Radio och Filminstitutet. Så sent som 1959 beslöt att Stockholms universitet skulle flytta till Frescati på norra Djurgården. Än i dag har Kungl. Djurgårdens förvaltning, som är en del av hovstaterna, ett avgörande inflytande över användning och skötsel av marken på Djurgården.

Till de publika institutionerna hörde den på 1890-talet uppförda "Idrottsparken", där ligger i dag Olympiastadion från 1912. Man byggde fotbolls- och skridskoplaner, en tennis-paviljong och en velodrom. Detta kompletterades med ytterligare en tennis-paviljong år 1900 och ett ridhus 1906.

Det fanns planer på att flytta GCI till Stadionhöjden redan 1912. Förslaget omprövades av 1927 års sakkunniga, men inget kom att ske förrän slutet på andra världskriget närmade sig. Flyttning till de nya lokalerna skedde 1945.



*Hamngatan från Malmskillnadsgatan. Husen på den norra sidan av Hamngatan är rivna.*



*Stadionhöjden sedd från andra sidan Lidingövägen cirka 1910.*

## Byggnaden på Stadionhöjden

---



*Lärarrummet på GCI 1946.*



*Personalrummet år 2012 – en betydande skillnad.*



*Ridanläggningen på Stadionhöjden fick ge plats för GCI.  
Här huvudbyggnaden sedd från Stadion.*

## Utveckling av Stadionhöjden

---



1967 kom den första kompletteringen av 1940-talets anläggning: simhallen och omklädningsbaracken.

---



1986 inreddes gymnastiksal 1 till aula med plats för knappt 300 personer.

---



1975 blev lokaler i Statens normalskolas byggnad på andra sidan Lidingövägen tillgängliga. De översta våningarna i norra flygeln togs i anspråk för forskning och utbildning i fysiologi.

---



2001 togs ytterligare en av de tidigare gymnastiksalarna i anspråk för annan verksamhet. Denna gång för ett laboratorium, laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV).

---



GIH ligger med adress Lidingövägen 1 mitt i Nationalstadsparken, som sträcker sig från Brunnsviken (Bergianska trädgården) i nordväst till Saltsjön (södra Djurgården) i sydost. Nära GIH finns en mängd platser för att utöva idrott. GIH är granne med Stockholms stadion, klassisk mark för 1912 års olympiska spel, och strax norrut finns Östermalms idrottsplats, Tennisstadion och Ryttarstadion. Lite längre bort finns den klassiska skidanläggningen Fiskartorpet. Huvudbyggnaden och de fyra gymnastiksalarna från 1945 kompletterades 1967 med simhallen och 1980–1981 med idrottshallarna.

Verksamheten var dock trångbodd. Ett planeringsarbete med mer än normala förhinder startades 1991 för att utöka arean med 2 250 m<sup>2</sup>. Efter att ha provat tre andra lokaliseringar och i anslutning till det två arkitektävlingar blev till slut resultatet en om- och tillbyggnad på cirka 4 000 m<sup>2</sup> som invigs under jubileumsåret 2013.

*Vy från norr.*

1. Stockholms stadion (1912)
2. GIH:s huvudbyggnad (1945)
3. Gymnastiksalarna (1945)
4. Simhall (1967)
5. Idrottshallarna (1980)
6. Tillbyggnad (2012)
7. Idrottens Hus, f.d. Allmänna BB (1912)
8. Östermalms IP (1906)



*Fäktlektion. Huvuddelen av eleverna i uniform.*

## Militär bakgrund



*Denna övnings-PM i florett-fäktning ingår i en samling av lektionspromemorior i GIH:s bibliotek.*

Ursprungligen bestod GCI:s uppdrag i att förse landet med civila och militära gymnastiklärare. Pehr Henrik Ling var inte militär, men väl fäktmästare vid Lunds universitet, och hans föreståndarskap vid GCI kombinerades med läraruppgifter på Krigsskolan Karlberg. Hans efterträdare var Lars Gabriel Branting som drev utvecklingen av sjukgymnastiken vid GCI. Under de kommande 84 åren var det officerare som fick förordnande som föreståndare, men inte vilka militärer som helst. De hade ett djupt intresse för gymnastik och/eller idrott och hade också framträdande positioner i det föreningsliv som ägnade sig åt dessa frågor. Gustaf Nyblæus (1862–1887), hade intresse för den spirande tävlingsidrotten. Lars Mauritz Törngren (1887–1907) var starkt koncentrerad på den traditionella Linggymnastikens storhet. Viktor Balck (1907–1909) var å andra sidan en varm anhängare av tävlingen som motivationsfaktor i idrotten.

Den militära verksamheten bröts ut ur GCI 1934 och överfördes till Arméns gymnastik- och idrottsskola (AGIS). Därmed kom det militära inslaget bland manliga elever att minska, men traditionen med militärer som föreståndare bröts först 1946.

Även lärarkåren hade fram till omorganisationen 1934 ett starkt militärt inslag. Både den militära och pedagogiska gymnastiken leddes huvudsakligen av officerare. Två andra inslag utgjorde motvikt: dels de kvinnliga lärarna, dels de lärare som svarade för sjukgymnastiken och stadgeenligt skulle vara legitimerade läkare.

På studentsidan var militärerna väl så dominerande. Standardstudenten utgjordes av en ung, till GCI:s ettåriga instruktörskurs kommenderad officer. Åtskilliga av dessa förlängde sedan utbildningen och blev då behöriga gymnastiklärare i läroverken. Endast ett fåtal medicinare kompletterade sin utbildning vid GCI.



*När isen är osäker ställs ledarens omdöme och gruppens följsamhet på prov.*

*Även i den kvinnliga kursen ingick friluftaktiviteter.*

## Ledarskap och friluftsliv

Det skulle kunna hävdas att de idrottsinriktade delarna av GIH har ett arv i det militära inflytandet på GCI. Men det kan snarare handla om en allmän samhällsutveckling, där fostran ersätts med tävlan. Den tradition som finns rörande friluftsliv i olika former kan också antas ha rötter i en militär tradition, men även i det fallet går det att peka på en orientering i samhället som exempelvis gav upphov till Svenska Turistföreningen. Svärdet kan också stå för makt och ledarskap. Lärarrollen innehåller stora moment av ledarskap, vilket också rollen som tränare gör.

Genom särskild utbildning av tränare och på andra sätt har GIH och den av Riksidrottsförbundet (RF) ledda idrottsrörelsen närmat sig varandra. Medvetenheten om ledarskaps betydelse går igen i många av GIH:s utbildningar. Utbildning i ledning av fjällfärder är en del i lärarutbildningen. I beskrivningen av hälsopedagogprogrammet talas om hälsofrämjande ledarskap.





# FRÅN GYMNASTIK TILL IDROTTSVETENSKAP



*Kvinnlig uppvisning 1931.*

## Gymnastik

---

När Pehr Henrik Ling skapade sin gymnastik, avsåg han i första hand att fostra och utbilda män och pånyttföda den nordiska mankraften. Genom gymnastiken och dess utövande skulle då dugliga, kraftiga och målmedvetna unga män fostras åt fäderneslandet. Det är alltså för männen som han skapade sin gymnastik. Lings gymnastik innefattade fyra grenar:

**den pedagogiska** (att sätta sin kropp under sin egen vilja)

**militärgymnastiken** (med yttre ting/vapen under sin vilja sätta en annan yttre vilja)

**medikalgymnastiken** (att genom olika rörelser lindra eller övervinna lidande)

**estetisk gymnastik** (att kroppsligt åskådliggöra sitt inre väsende, tankar och känslor).

Pehr Henrik Ling skapade nya och originella rörelser, för vilka han frambringade en egen terminologi, vilken inte föreföll vetenskaplig men mycket beskrivande. Det rörelseförråd han utvecklade utgick från enträgna studier av anatomi och muskelarbete. För att riktigt få fram rörelseförråden, deras användning och begränsningar, iakttog han ofta de gymnastiserandes nakna kroppar.

År 1864, drygt 50 år efter att den manliga utbildningen startats, fick även kvinnor tillträde, om än till en utbildning skild från den manliga. Gymnastikens innehåll för de kvinnliga och manliga eleverna vid GCI var likartat, och den gymnastiska strukturen baserades på ett tänkande utifrån en enkroppsmodell. Det fanns ungefär lika många övningar för båda könen, men där fanns gradskillnader, exempelvis att kvinnorna skulle avstå från vissa av de svåraste rörelserna.



*Elin Falk, skolinspektris i Stockholm, kom att ha en stor betydelse för skolgymnastikens utveckling i början av 1900-talet.*

I början på 1860-talet hade den pedagogiska gymnastiken systematiserats och utvecklats av Pehr Henrik Lings son Hjalmar, som var GCI-lärare och den svenska skolgymnastikens egentliga upphovsman. Hjalmar Lings gymnastiksystem, med krav på fysiologiska och rationella övningar och allas deltagande var det som var kännetecknande. Hjalmar Ling gav ut den första läroboken *Tabeller för GCI:s pedagogiska lärokurs* vilken mottogs med stor iver bland elever och lärare. Hans starkt reglerade lektioner utvecklades successivt av lärare vid GCI. Elin Falk kom att ha stor betydelse för skolgymnastikens utveckling med fokus på barn och ungas fysiska fostran i början av 1900-talet – de så kallade dagövingarna implementerades i skolan. Det svenska gymnastiksystemet kom att gå på export, det vill säga många lärjungar reste ut i världen och etablerade skolor med linggymnastik. Den kom att spridas till ett otal länder och återfanns så långt som in på 1950-talet.

De militära inslagen lämnade GCI i mitten av 1930-talet. Tävlingsidrottens ökade inflytande i synen på kropp och fysik har med en naturlig fördröjning påverkat inriktningen av GIH:s verksamhet. Fördröjningen är naturlig eftersom en företeelse först måste etableras innan den kan bli föremål för vetenskapliga studier och utbildning grundad på dessa studier. Efter andra världskriget kom en sportifiering gradvis att ske och det fanns ett uttalat behov att skolans gymnastikämne också skulle tillgodose ungas behov av att lära sig idrott att utföra på fritiden. Linggymnastikens ledstjärna ”kroppsskolning” kom att övergå till aktivitet och idrottsliga färdigheter, till ett görande, med mindre fokus på varför en rörelse skulle utföras på ett formbestämt sätt och kvaliteten på rörelserna.

Utvecklingen från gymnastik till idrott speglar inte hela sanningen. Det estetiska arvet från Pehr Henrik Ling kom att återerövas av bland andra Elli Björkstén där hon riktade in sig på att stilmässigt utveckla gymnastiken till att uttrycka skönhet (harmoni) och rytm (kraftbesparing). Gymnastiken (fristående gymnastik) kom att utvecklas i en manlig och en kvinnlig riktning och kom så att förbli fram till 1980-talet. Det var framför allt den kvinnliga gymnastiken som utvecklades och påverkades av olika pedagoger från bland annat dansområdet. Till följd av idrottens utbredning och andra samhällsförändringar tunnades Linggymnastikens ideologi gradvis ut.



## Sjukgymnastik

---

Vid sidan om pedagogisk gymnastik utvecklades samtidigt sjukgymnastik vid GCI. Lars Gabriel Branting var GCI:s föreståndare 1839–1862. Han hade som ung fått behandling med sjukgymnastik av Pehr Henrik Ling, och sjukgymnastiken blev hans huvudintresse. Sjukgymnastiken togs allteftersom upp vid GCI. Den etablerades formellt i 1864 års stadga där verksamheten fördelades på jämbördiga avdelningar: medicinsk, militär och pedagogisk. Den estetiska komponenten i Linggymnastiken hade alltså fått mindre betydelse, men den kom senare tillbaka inom den kvinnliga pedagogiska gymnastiken.

Sjukgymnastiken flyttades 1934 till Karolinska Institutet, vilket gav den tillgång till kliniska resurser och en tydligare forskningsanknytning. Administrativt hörde dock sjukgymnastiken till GCI till och med 1958, och undervisningen bedrevs i GCI:s lokaler.

# Idrottsvetenskap

---

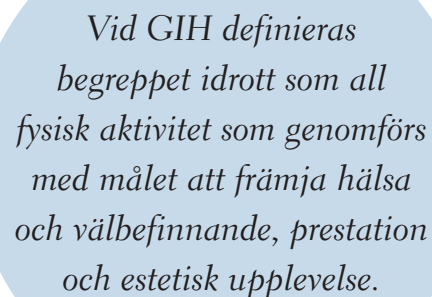
Idrottsvetenskap är GIH:s examensämne. Vid GIH definieras begreppet idrott som all fysisk aktivitet som genomförs med målet att främja hälsa och välbefinnande, prestation och estetisk upplevelse.

När det gäller grundläggande synsätt på människa och samhälle utgör ofta idrotten en avspiegling av samhället, men idrotten präglas samtidigt av sina egna sociala regler och värden, till exempel när det gäller synen på kroppen samt barns, ungdomars och vuxnas respektive kvinnors och mäns deltagande i idrott.

Idrottsvetenskap har hög aktualitet och samhällsekonomisk relevans, inte minst mot bakgrund av de negativa konsekvenserna för folkhälsan som blir följden av en alltmer fysiskt inaktiv livsstil. Den fysiska aktivitetens betydelse för barns, ungdomars och äldres hälsa bör särskilt uppmärksammas i detta sammanhang, liksom hur olika typer av samhällsförändringar påverkar människors möjligheter att vara fysiskt aktiva.

Idrottsvetenskaplig forskning har studier av människan i rörelse som kunskapsobjekt och frågeställningarna ställer ofta krav på ett flervetenskapligt angreppssätt. Vid GIH gynnas detta av förekomsten av skilda forskningslinjer inom både det humanbiologiska och de humanistiskt/samhällsvetenskapliga kunskapsfälten. Forskningen bidrar till förståelsen av idrottens roll i samhället och den idrottande människans villkor bland annat i relation till olika typer av idrottsverksamheter och samhälleliga förändringar.

Vid GIH har utvecklingen gått mot integrering av teori och praktik respektive multidisciplinär tillämpning av vetenskaplig kunskap. GIH har en traditionellt stark idrottsmedicinsk forskning med humanbiologisk inriktning. Den humanistiska och samhällsvetenskapliga idrottsforskningen vid GIH har vuxit i omfattning på senare år och bedrivs huvudsakligen inom idrottspedagogik, idrottspsykologi och idrottshistoria.



*Vid GIH definieras begreppet idrott som all fysisk aktivitet som genomförs med målet att främja hälsa och välbefinnande, prestation och estetisk upplevelse.*

Mest uppmärksamhet får det praktiska idrottsämnet (idrottslära) tillsammans med de mer teoretiska ämnena folkhälsa, pedagogik, fysiologi och rörelselära. En rad andra teoretiska ämnen har också sin plats på schemat, exempelvis historia och psykologi men även juridik och ekonomi.

Den flervetenskapliga utbildningen och forskningen består i samverkan mellan flera olika idrottsrelaterade ämnen.

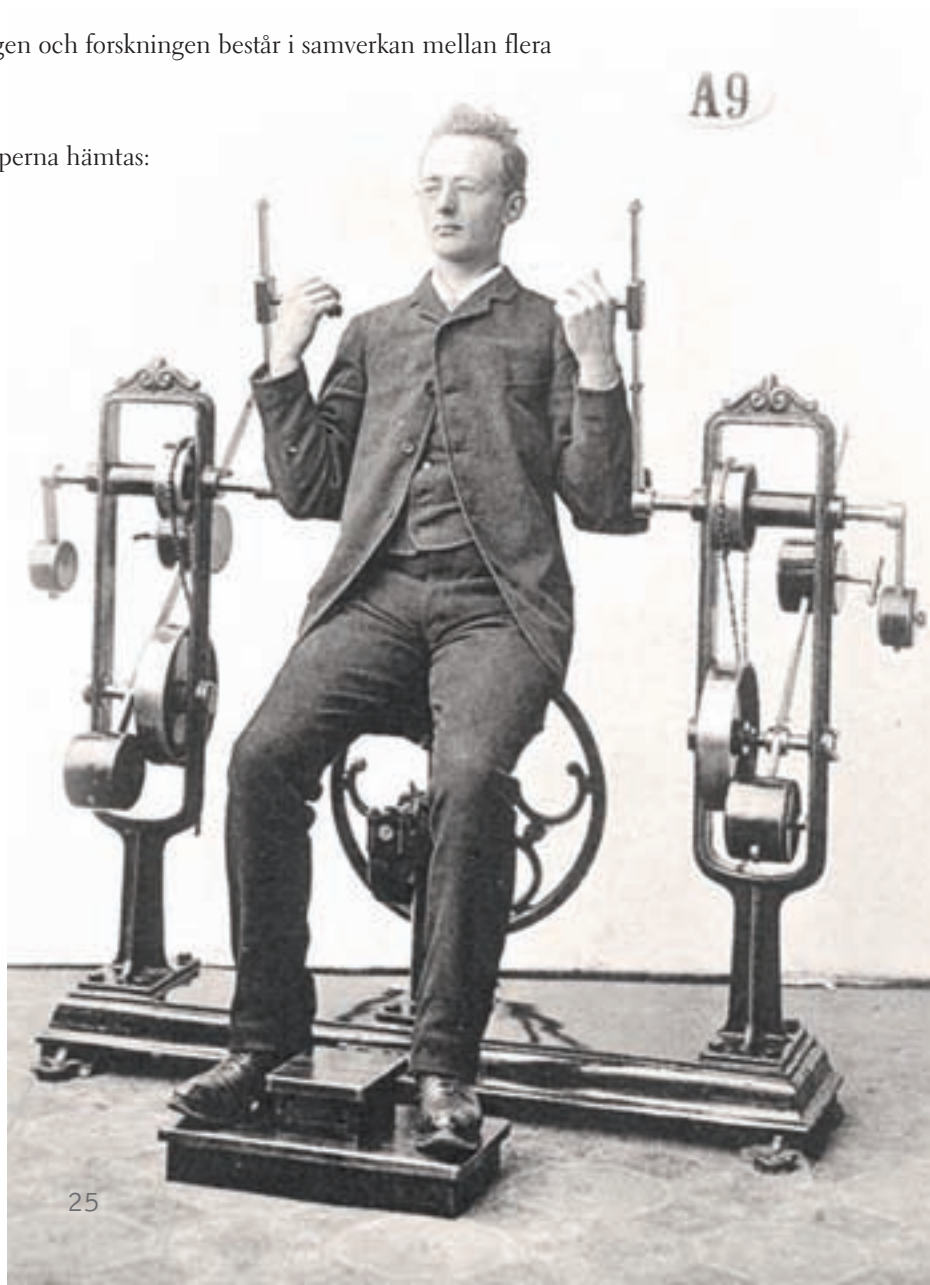
Ur humaniora och samhällsvetenskaperna hämtas:

- Idrottspedagogik
- Idrottspsykologi
- Idrottshistoria

Ur medicinen kommer:

- Anatomi
- Fysiologi
- Rörelselära
- Tillämpad fysiologi

*Gustaf Zander (1835–1920) utvecklade mekaniska medicinska apparater – föregångare till våra tiders gym. Användningen av apparaterna föreskrevs noga. Det fanns 1911 knappt 300 Zanderinstitut i världen. Bilden är hämtad från dr Alfred Levertin: Dr G Zander's Medico-Mechanische Gymnastik.*





## Idrottslära

---

Idrott som akademiskt ämne uppstår och utvecklas i samspelet mellan utövning av idrott och tillämpning av främst medicinsk, naturvetenskaplig, samhällsvetenskaplig och humanistisk kunskap.

Huvudområdet idrott består av olika delområden som humanbiologi, humaniora/samhällsvetenskap (idrottshistoria, idrottspedagogik, idrottspsykologi) och den praktiskt utförda idrotten med dess teori, kallad idrottslära.

Undervisningen i idrottslära består av delområdena bollspel, idrott och friluftsliv, gymnastik och fri idrott samt rörelse och dans. Idrottsläran är ett laborativt ämne vilket innebär ett praktiskt utövande.

**Bollspel** innehåller såväl traditionella som nya bollidrotter. Bollspelen struktureras utifrån idén med spelet: målspel, träffspel, slagspel och nätspel.

**Idrott och friluftsliv** innehåller idrotter som orientering, simning, skidåkning, skridskoåkning med mera. Fördjupning i friluftsteknik sker i form av vandringar, kanotfärder, turer på is och skidåkning i fjällterräng.

**Gymnastik och fri idrott** behandlar gymnastiska och idrottsliga grundformer. Allt från enklare former av motorisk träning till avancerade biomekaniska resonemang kopplat till rörelse och prestation.

I **rörelse och dans** arbetar man med musik och rörelse som träningsform (motionsgympa, aerobics, uppvärmningsprogram), som kulturell form (sällskapsdanser och folkdanser) och som expressiv form, det vill säga ett medel för kommunikation och uttryck.



## Idrottshistoria

*Bandy spelande damer på Stockholms stadion.*

Idrottshistoria har en viktig funktion att fylla inom idrottsvetenskapen då det är det enda ämne som på ett övergripande sätt kan analysera de omvälvningsprocesser som förändrat svensk och internationell idrott sedan 1950-talet. Idrottshistoria växte fram som en del i den breddning av historieämnet som ägde rum under 1960-talet. Den första avhandlingen i idrottshistoria, "Idrottens väg till folkrorelse" lades fram vid Uppsala universitet 1974.

Den forskning som för närvarande initieras förefaller alltmer inriktas mot modernhistoriska frågor med vetenskaplig problematisering, snarare än kartläggning, som främsta ambition. Nyckelbegreppen förefaller vara: professionalisering, kommersialisering och medialisering.

Inom utbildningen ska idrottshistoria ge insikter i idrottens förändring/kontinuitet över tid samt ge perspektiv på dagens och framtidens idrott, med teman som:

- Idrottshistoriska utvecklingsförlopp
- Den obligatoriska skolidrottens utveckling över tid
- Gymnastikens och idrottens utveckling från antiken till i dag
- Perspektiv på den svenska traditionella lek- och idrottskulturen
- Förståelse för dagens och framtidens idrott.



## Idrottspedagogik

---

Idrottspedagogisk forskning behandlar frågor kring socialisation och lärande i idrott i vid mening. Även frågor kring tillgänglighet till idrott samt jämställdhet, mångfald och medbestämmande inom olika idrottsverksamheter är centrala. Den idrottspedagogiska forskningen har vuxit fram i samverkan med dåvarande Lärarhögskolan i Stockholm och Stockholms universitet, men från och med 2011 är all verksamhet samlad vid GIH.

Den idrottspedagogiska forskningen inriktas i huvudsak mot den frivilliga föreningsidrotten respektive den obligatoriska skolundervisningen i idrott och hälsa. Centrala forskningsfrågor är hur förmågor, förhållningssätt och värderingar inom och kring idrott – i sin vida betydelse – förmedlas samt under vilka villkor och med vilka konsekvenser denna förmedling sker. Vidare studeras vilken betydelse idrott, motion och friluftsliv har i människors liv och i formandet av identiteter och livsstilar. Den idrottspedagogiska forskningen bedrivs företrädesvis inom följande temaområden:

- Skolämnet idrott och hälsa: undervisning, lärande och bedömning
- Fysisk aktivitet i skolmiljö
- Barns och ungdomars fritids- och idrottsvanor
- Vuxnas motionsvanor och livsstilar
- Friluftsliv
- Idrottens ledare och ledarskapsfrågor
- Idrott som kommunikations- och uppfostringsmiljö.



## Idrottspsykologi

---

Inom idrottspsykologin studeras hur individen upplever, tänker, känner och reagerar i samband med idrott och idrottsutövande. Vidare hur detta påverkar individens personliga utveckling samt allmänna anpassning till idrott och samhällsliv. Den nuvarande forskningsinriktningen på GIH kan grovt delas in i olika områden.

En inriktning har undersökt stress och återhämtning i träningsprocessen. Tvärkulturella studier samt studier med ett stort antal olika idrotter har genomförts för att kartlägga förekomsten av överträningssyndrom och utbrändhet inom tävlingsidrotten, samt även för att skapa en större förståelse för dess karaktäristika. En andra inriktning har valt att studera samband mellan olika personlighetsdrag, mentala färdigheter och idrottsprestation. På vilket sätt interagerar personrelaterade beteendemönster och situationsspecifika reaktionsmönster med idrottsprestationen? Personbaserade mätningar ställs i relation till mentala färdigheter och den faktiska prestationen, med hänsyn till den inre och omgivande miljön.

En tredje inriktning har i huvudsak syftat till att utveckla nya idrottspsykologiska mätmetoder samt att validera/vidareutveckla/utveckla mätinstrument utifrån svenska behov av både forsknings- och tillämpningskaraktär. Forskningen har oavsett inriktning generellt utgått från den praktiska betydelsen och har i regel initierats i samråd med delar av idrottsrörelsen.

På det nationella planet har GIH ett samarbete med Svensk Idrottspsykologisk Förening, Riksidrottsförbundet, Sveriges Olympiska Kommitté, Svenska Fotbollförbundet, samt andra högskolor och universitet. Internationellt sker samarbete med erkända forskare vid universitet i Australien, England, Finland, Norge, Kanada och USA.

# Humanbiologi

---

Inom humanbiologin behandlas anatomi och fysiologi, rörelselära och tillämpad fysiologi.

Utbildningen i anatomi och fysiologi ger baskunskaper i hur kroppens olika organsystem fungerar, hur rörelseapparaten är uppbyggd och styrs, hur andning och hjärta/blodomlopp fungerar vid vila och arbete samt hur kroppens energiproduktion går till.

I utbildningen i rörelselära studeras människokroppens mekanik och neuronala styrning. Praktiska tillämpningar inriktas mot idrott och ergonomi. Kursen ger en vetenskaplig förståelse för idrottsteknik, förståelse för uppkomstmekanismer av belastningsskador samt färdighet i att bestämma hur muskulaturen tränas vid olika typer av styrkeövningar. Utbildningen i tillämpad fysiologi ger mer praktiska tillämpningar, exempelvis:

- Arbetsfysiologi: uttröttning/prestation, samband mellan fysisk aktivitet och hälsa, kroppens anpassning vid dykning och vistelse på hög höjd samt hjärt-lungräddning.
- Träninglära: kroppens anpassning till uthållighetsträning och sprintträning, metoder för aerob och anaerob träning samt styrke- och rörlighetsträning. Även idrottsskador diskuteras med utgångspunkt från symtom, diagnos och behandlingsprinciper.
- Näringslära: olika näringsämnenas uppbyggnad och kroppens kost- och vätskebehov vid träning.



*Erik Hohwü-Christensen blev 1941 innehavare av GCI:s första professur i ämnet kroppsövningarnas fysiologi och hygien.*

Ling hävdade vikten av att kroppsövningarna byggde på "människoorganismens lagar". Linggymnastiken utgick från beprövad erfarenhet. Först mer än hundra år senare var tiden mogen att vetenskapligt utforska dessa lagar och dra slutsatser både i hälso- och prestationsperspektiv.

GCI:s första professur i kroppsövningarnas fysiologi och hygien inrättades 1939. År 1941 utnämndes Erik Hohwü-Christensen, som hade en gedigen vetenskaplig skolning från Köpenhamn, till den första innehavaren av professuren. Han hade bland annat haft nobelpristagaren August Krogh som lärare, och skulle själv lyckas bygga upp en forskning av mycket hög klass. Exempel på namnkunniga forskare som fått sin skolning i den miljön är Per-Olof och Irma Åstrand, Bengt Saltin och Björn Ekblom.

Många aspekter av arbets- och idrottsfysiologi har studerats under årens lopp. Och forskningen har varit av både grundvetenskaplig och tillämpad karaktär. En central linje



*Ergometer-/test-/motionscykeln (kärt barn har många namn) utvecklades vid GIH. Här mäts muskel- och kroppstemperatur vid arbete.*

---

inom forskningen har varit vad som begränsar prestationsförmågan, och då främst den som är knuten till syreupptagningen, samt hur olika former av träning påverkar detta. En annan framträdande linje under senare år har belyst anpassningsmekanismer i muskulaturen vid fysisk aktivitet och inaktivitet.



*Prov av muskelyvävnad tas i en försöksserie som avser styrketräning av benen.*

## Tre laboratorier

---

Den humanbiologiska forskningen har haft experimentell grund i två laboratorier, **Åstrandlaboratoriet** och **Laboratoriet för biomekanik och motorisk kontroll**. Vid GIH har utvecklingen gått mot integrering av teori och praktik respektive multidisciplinär tillämpning av vetenskaplig kunskap, bland annat i det senast etablerade **Laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap**.

### ÅSTRANDLABORATORIET

Nuvarande forskning vid Åstrandlaboratoriet kan beskrivas som övergripande arbetsfysiologisk forskning med inriktning mot såväl fysisk prestationsförmåga som hälsa och välbefinnande. Här ingår forskning om

- kroppens adaptation till akut arbete och träning
- nutritionens betydelse för fysisk prestationsförmåga
- muskelns anpassning till uthållighetsträning och styrketräning
- fysisk aktivitet och motionsvanor hos barn och vuxna, delvis kopplat till epidemiologiska frågeställningar
- träning och insulinkänslighet
- mitokondriernas funktion i den humana muskulaturen.

Den metodik som regelbundet används är traditionell bestämning av syreupptagning och fysisk prestationsförmåga samt provtagning i form av muskelbiopsi och blodprov. Laboratoriet har en biokemisk avdelning med modern utrustning för analyser av vävnadsprov. Här ingår analyser av muskelfibersammansättning, enzym- och metabolitbestämningar, bestämning av proteinuttryck, genuttryck samt mätning av mitokondriell funktion i isolerade muskelpreparationer.

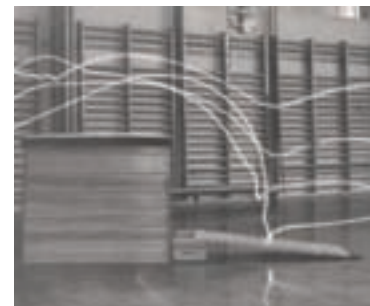
Verksamheten vid Åstrandlaboratoriet har en stark koppling till Institutionen för fysiologi och farmakologi vid Karolinska Institutet, men även till andra universitet och högskolor i Sverige och utomlands. Gästforskare från olika länder (Kina, USA, Danmark, Grekland, Italien, Storbritannien) vistas regelbundet vid laboratoriet.



*Ett exempel på rörelseanalys på 1960-talet med fotografiska metoder.*



*Och så här blir det när man separerar objektet från analysen!*



## LABORATORIET FÖR BIOMEKANIK OCH MOTORISK KONTROLL

Verksamheten vid Laboratoriet för biomekanik och motorisk kontroll (BMC) har en stark koppling till Institutionen för neurovetenskap, Karolinska Institutet. Nationellt sker samarbete bland annat med Institutionen för ortopedi, Karolinska Institutet, Huddinge.

Använda metodiker omfattar i första hand datorbaserade system för registrering av rörelse, kraft och muskelaktivitet. Rörelseregistrering görs med ett optoelektroniskt system (kombination av optik och elektronik), eller video; kraftmätning med kraftplattor av olika storlek och fabrikat. Muskelaktivitet registreras antingen från huden via ytelektroder eller intramuskulärt via trådelektroder inlagda under övervakning av ultraljud. Isokinetiska dynamometrar finns för styrkemätning. Ett löpband används vid studier av lokomotion, men även för kontrollerade balansstörningar. Avancerad mjukvara finns för datainsamling, -bearbetning, -analys, och -redovisning. Vissa tillämpade studier sker i nära samverkan med GIH:s laboratorium för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV).

Gästforskare från olika länder, exempelvis Australien, Kanada, Danmark, Japan, Kina, USA, vistas regelbundet vid laboratoriet. Ungefär hälften av de doktorander som har disputerat från BMC har utländsk bakgrund (Australien, Kanada, Kina, USA, Österrike). Projekt drivs tillsammans med forskningsgrupper vid universiteten i Brisbane, Vancouver och Georgia.

## LABORATORIET FÖR TILLÄMPAD IDROTTSVETENSKAP

Tillämpad idrottsvetenskap syftar till att få fram resultat som i hög grad är användbara i den praktiska idrotten. Laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV) började byggas upp år 2001. I laboratoriet har vetenskapliga metoder och apparatur för träning, inlärning och testning stor betydelse.

LTIV kom till för att tillgodose behovet av integrering mellan teori och praktik i GIH:s olika utbildningar och för att tillgodose idrottsrörelsens behov av testning och tillämpad idrottsvetenskap. I laboratoriet finns utrustning för avancerade laboratorietester såväl som funktionella fälttester med inriktning mot styrka, aerob och anaerob kapacitet etcetera. Här finns även utrustning för avancerad rörelseanalys.

Flera av skolans forskare använder LTIV i sin forskning och i grundutbildningen används laboratoriet rutinmässigt i den laborativa verksamheten.

Sveriges Olympiska Kommitté och Riksidrottsförbundet bidrar delvis till finansieringen tillsammans med GIH som är huvudman.



*Försök på LTIV år 2006 i en ryttaruppsättning. Troligen inte en lika skakande upplevelse som Zanders skakningsmaskin som är cirka 100 år äldre.*

# Läroarutbildning

---

Läroarutbildning har alltsedan dess tillkomst varit GCI/GIH:s huvuduppgift. Vid GCI utbildades till en början uteslutande militära instruktörer, men efter hand ökade det civila inslaget både i lärarkåren och bland eleverna. Det var inte heller ovanligt att officerare förlängde utbildningen vid GCI och därmed blev behöriga som gymnastiklärare i läroverken. Under 1864 togs de första kvinnorna in som elever på GCI.

De militära inslagen lämnade GCI i mitten av 1930-talet. Fäktningen upphörde dock inte som ämne förrän 1950. Tävlingsidrottens ökade inflytande i synen på kropp och fysik har med en naturlig fördröjning påverkat inriktningen av GIH:s verksamhet. Fördröjningen är naturlig därför att en företeelse först måste etableras innan den kan bli föremål för vetenskapliga studier och utbildning grundad på dessa studier. Under 1900-talets senare hälft blev idrotten allt viktigare, men gymnastiken har behållit en stark ställning. Idrottsrörelsens aktiviteter (grenar) och verksamhetsformer har övertagits av GIH och därifrån gått vidare till ungdomsskolan.

Utvecklingen från gymnastik till idrott speglar inte hela sanningen. Exempelvis har dans och andra konstnärliga inslag i gymnastiken från mellankrigstiden kompletterat det militärt präglade gymnastiksystemet. Här har kvinnorna gått i spetsen.

Läroarhögskolan i Stockholm fördes in i Stockholms universitet år 2008. Som en del i den följande omstruktureringen av läroarutbildningen i Stockholm har GIH nu övertagit hela ansvaret för utbildningen av idrottslärare i Stockholm. Cirkeln är på så vis sluten. Skillnaden mot 1813 är att idrottsläroarutbildning nu bedrivs på sex platser i Sverige.

GIH utbildar lärare i idrott och hälsa för årskurs 7–9 samt för gymnasieskolan. Möjligheterna att få arbete som lärare efter utbildning vid GIH är goda, inte bara inom skolan utan också som pedagoger och utbildare inom myndigheter, organisationer och företag.

Enligt Högskoleverkets utredningar har de som fått examen från GIH bland de allra bästa möjligheterna till snabb etablering på arbetsmarknaden.



*Lektions-PM i gymnastik från 1894.*

A group of five people are seated around a table in a meeting room. They are all looking towards the right side of the frame, where a large screen is visible. The room has large windows in the background. The people are dressed in casual business attire. There are several laptops open on the table, and a coffee cup is visible. The overall atmosphere is professional and collaborative.

**GIH MÖTER SITT  
TREDJE SEKEL**

# Tre flervetenskapliga områden

---

Inför sitt tredje sekel är verksamheten vid GIH organiserad i tre flervetenskapliga områden som vart och ett med sina problemställningar binder samman forskare, lärare och studenter med huvudsaklig kompetens i något av de ämnesområden som förenas i idrottsvetenskapen:

## **Kultur och lärande**

Kultur och lärande studerar idrott som kulturfenomen och dess roll i skola och samhälle. Detta berör idrottskulturens och skolämnets uppbyggnad och historia samt villkor och förutsättningar för att i bred bemärkelse utöva idrott.

## **Fysisk aktivitet och hälsa**

Fysisk aktivitet och hälsa berör hur graden av aktivitet påverkar fysisk och mental hälsa, fysisk prestations- och funktionsförmåga samt livskvalitet. Det har t.ex. betydelse för förståelsen av folksjukdomar som fetma, diabetes och benskörhet liksom depression och utbrändhet. Detta område har historiska rötter i tre medicinskt orienterade inriktningar av verksamheten vid GCI/GIH, nämligen sjukgymnastik, fysiologi och folkhälsa.

## **Prestation och träning**

Prestation och träning studerar möjligheterna att förbättra individens prestationsförmåga inom såväl tävlingsidrott som på andra prestationsnivåer, inklusive effekter av träning vid olika funktionsnedsättningar och i olika åldrar.



## Kultur och lärande

---

Forskningen inom ”Kultur och lärande” är inriktad på de kulturella och sociala villkoren samt på formella och informella lärprocesser, som präglar olika rörelsekulturer och vilka effekter dessa kan få. Det inbegriper bland annat studier av föreningsidrott, friluftsliv, spontanidrott, kroppsövningar i skolan och motionsidrott. Kunskapsbildningen avser villkoren för människors idrottsdeltagande när det gäller tillgänglighet, delaktighet, demokrati, jämlikhet, jämställdhet och social rättvisa samt hur deltagandet i idrott framträder i relation till kön, klass, etnicitet, religiös tillhörighet och sexuell läggning.

Vid GIH är skolämnet idrott och hälsa ett centralt forskningsområde. Dess betydelse som resurs i främjande av hälsa och allsidig rörelsekompetens utgör, bland annat mot bakgrund av de ökade skillnaderna i hälsa och fysisk aktivitet hos barn och unga, ett prioriterat område. Här ingår frågeställningar som rör barns och ungas lärande i relation till fysisk aktivitet och hälsa. I projekten ingår även betydelsen av kroppsligt lärande, upplevelse av rörelsekompetens samt betyg och bedömning i relation till lärprocesser. GIH är en central aktör i etablerandet av två forskarskolor i idrottsvetenskap, varav den ena är särskilt riktad till verksamma lärare i idrott och hälsa.

Vid GIH bedrivs forskning relaterad till fritidskulturen (barn- och ungdomsidrott samt vuxenidrott) speciellt avseende betydelsen av normsystem och ledarskap inom föreningsidrotten. Forskningsfrågor är exempelvis vilka ungdomar som attraheras, eller inte attraheras, av den organiserade idrotten; vilka som stannar kvar samt bakomliggande orsaker till deltagande, faktisk och upplevd tillgänglighet och tillhörighet.

Angelägna framtida forskningsfrågor inom kroppsövningsfältet med relation till internationella sammanhang är också på vilket sätt naturkontakt och utevistelse kan stimulera till fysisk aktivitet och utveckla hälsa, där såväl objektiva som subjektiva faktorer ingår. Vilka är exempelvis friluftslivets hälsopedagogiska kvaliteter och vad betyder naturkontakt och utevistelse för välbefinnandet?

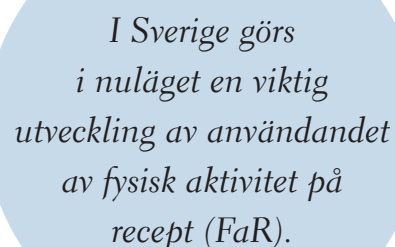
## Fysisk aktivitet och hälsa

---

Inom området ”Fysisk aktivitet och hälsa” har svensk forskning tidigt varit långt framme. Även internationella organisationer som Världshälsoorganisationen (WHO) och American College of Sports Medicine har uppmärksammat forskningsområdet och startat en världsomspännande kampanj för att öka och sprida kunskapen om den fysiska aktivitetens betydelse. I Sverige görs i nuläget en viktig utveckling av användandet av fysisk aktivitet på recept (FaR). I och med detta finns också ett stort behov av att fördjupa forskningsbasen både ur ett kliniskt och ett hälsoekonomiskt perspektiv. I detta avseende innebär införandet av utbildning på forskarnivå i idrottsvetenskap en fördjupning och en säkring av den framtida kompetensen inom området fysisk aktivitet och hälsa.

I samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset avser GIH att fördjupa forskningsbasen inom området både ur ett kliniskt och ett hälsoekonomiskt perspektiv. Vidare planeras en kartläggning av fysisk aktivitetsnivå hos patienter för att belysa dess inverkan på sjukdomsutfall, återinläggningar och rehabiliteringstid i reguljär slutenvårdsverksamhet. Därtill planeras (i samarbete med bland annat Karolinska Institutet) interventions- och effektstudier för att undersöka hur ökad fysisk aktivitet hos barn påverkar stressrelaterad ohälsa samt kognition.

GIH har i dag ett flertal stora populationsbaserade projekt, bland annat det omfattande forskningsprojektet Skola–idrott–hälsa (SIH). SIH-projektet är en landsomfattande flerårig uppföljningsstudie med syfte att kartlägga villkoren och omfattningen av barns och ungdomars fysiska aktivitet i skola och på fritid samt undersöka vilka medicinska, fysiologiska och sociala konsekvenser som olikheter i fysisk aktivitet medför.



*I Sverige görs  
i nuläget en viktig  
utveckling av användandet  
av fysisk aktivitet på  
recept (FaR).*

## Prestation och träning

---

Inom inriktningen ”Prestation och träning” är forskare med skilda ämnesvetenskapliga kompetenser verksamma. Inom fysiologi bedrivs arbetsfysiologisk forskning om människans anpassning till akut arbete och träning på både helkropps- och muskelnivå, samt nutritionens betydelse för fysisk prestationsförmåga.

Inom rörelselära bedrivs forskning för att förstå hur människans rörelser styrs och anpassas till olika förhållanden genom att integrera neuronala, muskulära och mekaniska principer. Här ingår bland annat studier av balans i stående och sittande, gång- och löprörelser samt analys av idrottsspecifika rörelser och träningsövningar. Forskningslinjer som kommer att fortsätta är studier av olika träningsmetoders effektivitet, mekanismerna bakom muskulär trötthet/prestationsbegränsning (såväl fysiska som psykiska) samt strategier för att undvika mental utbrändhet. Inom inriktningen pågår även forskning om omfattning, prevention och rehabilitering av idrottsskador, speciellt muskelskador bland elitidrottare.

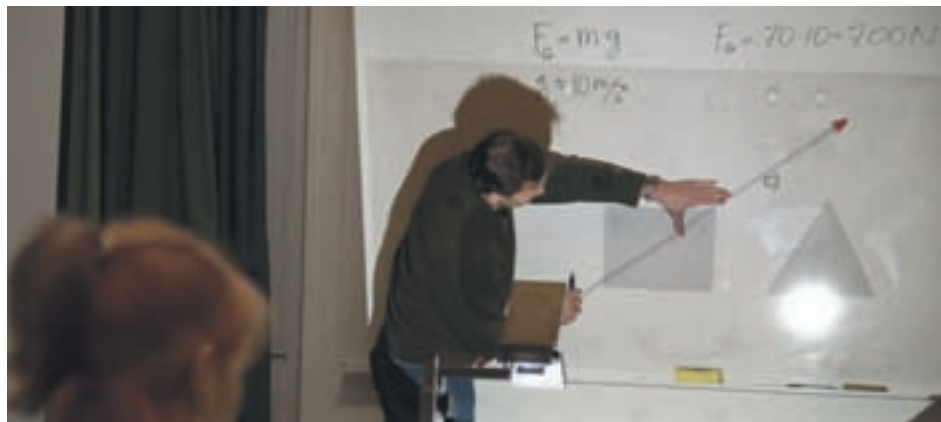
Områdets samhällsrelevans är bland annat relaterad till regeringens mål om att stärka Sveriges internationella konkurrenskraft genom en samlad elitidrottsatsning samt funktionshindrades behov av anpassad träning. En förbättrad prestation på elitnivå kan, förutom ökad nationell prestige, ge spin-off-effekter i form av stimulans till barn och ungdomar att satsa på idrott/fysisk aktivitet samt ge nya arbetstillfällen inom idrottsrelaterad verksamhet.

---

*Motstående sida: Pia Sundhage, välkänd fotbollsspelare och tränare. Från 2012 förbundskapten för det svenska damlandslaget i fotboll. Hon är tränarutbildad vid GIH och har varit en uppskattad föreläsare i ledarskapsutbildningen. Pia är från 2013 också hedersdoktor vid GIH.*

---





## Utbildningen

---

GIH har examensrätt för ämnet idrott/idrottsvetenskap på kandidatnivå och avancerad nivå (masterexamen). I lärarutbildningen omfattar examensrätten idrott och hälsa respektive specialidrott.

Skolämnet idrott och hälsa omfattar studier inom humanbiologi, samhällsvetenskap och humaniora samt praktiskt utförd idrott i olika miljöer och sammanhang. Ämnesstudierna sätts i relation till skolans styrdokument för grundskolan och gymnasieskolan.

Skolämnet specialidrott ger en fördjupning inom idrottsmedicin, träningslära, organisation och ledarskap. Studier i ämnet är lämpliga för den som vill arbeta inom gymnasieskolor med idrottsprofil/specialidrott. På forskarnivå är examensämnet idrottsvetenskap.

### STUDENTERNA

Intresset för GIH:s utbildningar är stort. 2011 hade Hälsopedagogprogrammet 8,5 sökande per plats och lärarutbildningarna två sökande per plats, långt bättre än de flesta andra lärarutbildningar. De höga inträdeskraven till tränarprogrammet gör att traditionella mått på söktryck inte är meningsfulla.

De flesta elever vid GCI var fram till mitten av 1930-talet militärer, men det fanns även civila manliga elever och de kvinnliga klasserna var helt civila. Det är då inte så märkligt att det dröjde fram till 1938 innan en studentkår bildades. Sedan dess har den studentfackliga verksamheten fått en ökande betydelse i takt med GIH:s utveckling till att bli en självständig del av högskolesektorn.



*Studenter vid ingången till  
GIH:s huvudbyggnad.*

## Studentkåren

---

I stadgarna för Studentkåren på GCI från 1938 angavs uppgiften vara att "... i enlighet med institutets stadgar främja studierna samt bland medlemmarna alstra och vidmakthålla en god kamratanda". Inriktningen av kårens nuvarande verksamhet är inte helt olik, men syftar mer till studentinflytande genom att "... bevaka och påverka sina medlemmars utbildning, på grundnivå som avancerad nivå, samt att verka för en god studiesocial situation vid GIH". Detta sker i dag med studentrepresentanter i samtliga beslutande organ i GIH:s organisation, samt genom två andra utskott i syskonföreningarna GIH IF och Klubbmästeriet. GIH IF arrangerar de månatliga klasskamperna kända som Barometertävlingarna och den årliga GIH-kampen mot vår syskonskola i Örebro. Klubbmästeriet, som underfundigt "reglerar vätskebalansen" på GIH, håller i de populära herr- och dammiddagarna, förutom festligheter i och efter Barometrarna och GIH-kampen.

Förutsättningarna för studentkåren, även GIH:s, ändrades raskt i och med att det obligatoriska medlemskapet, som varit grundläggande för ekonomin, avskaffades från och med höstterminen 2010. Dock har det väntade fallet i medlemsantal, som skedde på andra högskolor, varit kort om det ens funnits. Studentkåren på GIH står fortsatt stark med sund ekonomi och högt medlemstal. Förmodligen har det att göra med det som beskrivits i tidigare jubileumsböcker: "Fortfarande är stämningen god, skolan relativt liten och en familjär stämning finns fortfarande mellan väggarna."

Därtill kommer att möjligheterna till påverkansarbete har utökats med de längre utbildningarna som nu finns, såsom lärarprogrammet över fyra år och det masterprogram som är tillgängligt efter färdig examen. Att kunna erbjuda studenter ett långsiktigt utvecklingsarbete är möjligt och meriterande för den aktiva styrelsen i Studentkåren.



*Övningsundervisning på GIH 2012. En annan pedagogisk syn än den som återspeglas på omslaget.*

## Ämneslärarprogrammet

---

Ämneslärarprogrammet kan vid GIH studeras med tre inriktningar, nämligen med inriktning mot gymnasiet eller mot grundskolans årskurs 7–9 med behörighet i ett eller tre ämnen.

I ämneslärarprogrammet varvas ämnesstudier och studier inom den utbildningsvetenskapliga kärnan (UVK) samt verksamhetsförlagd utbildning (VFU) i längre sammanhängande perioder. Innehållet är mycket varierat och växlar mellan teoretiska ämnen, fysiska aktiviteter, handikappinriktad undervisning för barn i behov av särskilt stöd och verksamhetsförlagd utbildning.

Många av kurserna har karaktär av laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande från studenternas sida är en förutsättning. Studierna i de praktiskt inriktade momenten underlättas av en god fysik och god motorisk förmåga. Delar av utbildningen genomförs i fjäll-, sjö- och skogsmiljö.

ÅRSKURS 7–9, 180 hp	ÅRSKURS 7–9, 270 hp	GYMNASIET, 300 hp
UVK 15 p Idrott 15 p	UVK 15 p Idrott 15 p	UVK 15 p Idrott 15 p
Idrott 15 hp UVK 7,5 hp VFU 7,5 hp	Idrott 15 hp UVK 7,5 hp VFU 7,5 hp	Idrott 15 hp UVK 7,5 hp VFU 7,5 hp
Idrott 15 hp UVK 15 hp	Idrott 15 hp UVK 7,5 hp VFU 7,5 hp	Idrott 15 hp UVK 7,5 hp VFU 7,5 hp
Idrott 15 hp UVK 7,5 hp VFU 7,5 hp	Idrott 15 hp UVK 15 hp	Idrott 15 hp UVK 15 hp
Idrott 30 hp	Ämne 2, 30 hp Sthlms universitet	Ämne 2, 30 hp Sthlms universitet
Idrott 15 hp UVK 15 hp	Ämne 3, 30 hp Sthlms universitet	Ämne 2, 30 hp Sthlms universitet
	Ämne 2 och 3, 30 hp Sthlms universitet	Ämne 2, 30 hp Sthlms universitet
	Idrott 30 hp UVK 15 hp	Idrott 30 hp
	UVK 15 hp VFU 15 hp	Idrott 30 hp
		UVK 15 hp VFU 15 hp

UVK = Utbildningsvetenskaplig kärna

VFU = Verksamhetsförlagd utbildning (f.d. praktik)

hp = högskolepoäng, ett läsår om 40 veckor motsvarar 60 hp

*Johan Wallberg, simning, gick GIH:s tränarutbildning 2001–2003. Här ses han vid en presskonferens under OS i London meddela att Therese Alshamar är skadad.*



## Tränarprogrammet

### TRÄNARPROGRAMMET 180 P

**Idrott I  
inriktning tränarskap**

**Idrott II  
inriktning tränarskap**

**Tränarskap I**

**Tränarskap II**

**Idrott III  
inriktning tränarskap**

**Tränarskap III**

Tränarprogrammet ger möjlighet för den som vill ge sig in i en tränarkarriär att få en akademisk examen inom området. Syftet är att utbilda kvalificerade tränare, utbildare och utvecklare inom svensk och internationell idrott.

På tränarprogrammet går studenter från olika idrotter i samma studentgrupp, dels för att lära av varandra, dels för att bygga nätverk för framtiden. Utbildningen bygger på ett samarbete mellan Gymnastik- och idrottshögskolan och specialidrottsförbunden.

Efter avslutad utbildning ska studenterna kunna verka som professionella tränare, kunna göra en självständig kritisk analys av idrotten ur olika perspektiv samt kunna kommunicera på en vetenskaplig nivå.



## Hälsopedagogprogrammet

Hälsopedagogprogrammet ska förbereda studenten för arbete med att förebygga ohälsa och bibehålla god hälsa på såväl individ- som grupp- och samhällsnivå. Studenten ska utveckla en helhetssyn på hälsa, bli förtrogen med det promotiva hälsoarbetet och det ömsesidiga sambandet mellan en individs hälsa och arbetsgruppers och organisationers funktion, produktivitet och lönsamhet på både kort och lång sikt.

Ett centralt tema är att förskjuta fokus från hur man behandlar sjuka, till hur man bygger upp hälsa – hur man håller sig ”långtidsfrisk”.

Som profilmråde vid GIH ingår både att utöva fysisk aktivitet, och att förstå processen hur individen kan gå från fysisk inaktivitet till rörelse, fysisk aktivitet och idrott.

### HÄLSOPEDAGOG- PROGRAMMET 180 P

**Idrott I**  
inriktning hälsa

**Idrott II**  
inriktning hälsa

**Folkhälsa I**  
inriktning fysisk aktivitet

**Folkhälsa II**  
inriktning fysisk aktivitet

**Idrott III**  
inriktning hälsa

**Folkhälsa III**  
inriktning fysisk aktivitet

## Fristående kurser

---

Fristående kurser har sedan 1977 varit en möjlighet till fortbildning eller vidareutbildning för redan yrkesverksamma. De kan också kombineras med andra högskolekurser, också vid en annan högskola, och om examensvillkoren är uppfyllda ge en unik examenskombination. Här är exempel på fristående kurser, hämtat från läsåret 2012/2013:

- Dans och rörelse i skolan
- Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet
- Handledarutbildning för lärare
- Idrotts- och hälsoteknologi
- Idrottspsykologi
- Nordiskt friluftsliv: ledarskap och lärande i friluftslivet
- Tränarskap.

## Utbildning på avancerad nivå

---

Studier på avancerad nivå är fördjupningar som leder till magister- eller masterexamen.

### MASTERPROGRAMMET 120 HP

**Idrottsvetenskap I 7,5 hp**  
**Metod och teori 7,5 hp**  
**Valfri kurs 7,5 hp**

**Idrottsvetenskap II 7,5 hp**  
**Metod och teori 7,5 hp**  
**Valfri kurs 15 hp**

**Självständigt arbete**

**Valfria kurser**

### MAGISTERPROGRAMMET 60 HP

**Idrottsvetenskap**  
**Fördjupning**

**Självständigt arbete**



*Forskarstuderande  
vid GIH anställs som  
doktorander.*

## Forskarutbildning

---

Syftet med utbildning på forskarnivå vid GIH är att öka kunskapen inom ämnet idrottsvetenskap och att bidra till samhällsutvecklingen inom detta fält. Utbildningen på forskarnivå omfattar fyra års heltidsstudier och inkluderar kurser och avhandlingsarbete. Förutom fördjupade kunskaper inom idrottsvetenskap ska utbildningen ge en fördjupad förmåga till kritiskt och analytiskt tänkande.

För att kunna antas till forskarutbildningen i idrottsvetenskap krävs minst fyra års högskolestudier som avslutats med en master- eller magisterexamen eller motsvarande kunskaper. En bedömning görs också av den sökandes förmåga att i övrigt kunna slutföra utbildningen.

Den forskarutbildade ska efter avslutade studier kunna beskriva och förklara teorier och empiriska resultat samt formulera konkreta forskningsfrågor inom det aktuella området. Doktoranden ska också kunna använda vetenskapliga metoder och utveckla ny kunskap genom egna vetenskapliga studier.

Den kritiska analysen av tillämpade metoder och resultat från egna och andras vetenskapliga studier är central i utbildningen, liksom förmågan att diskutera och presentera forskningsresultat på ett pedagogiskt sätt i och utanför vetenskapssamhället. Att doktoranden blir väl förtrogen med forskningsetiska regler är också en viktig del i utbildningen.

Speciellt viktigt vid GIH är förmågan att samarbeta tvärvetenskapligt inom det aktuella problemområdet samt analysera och reflektera över vilken roll forskningen i allmänhet, och den idrottsvetenskapliga forskningen i synnerhet, har i samhällsutvecklingen.

Från och med 2011 har GIH rätt att ge doktorsexamen. Tidigare har doktorsexamen för doktorander som varit knutna till GIH avlagts vid andra universitet eller högskolor, främst vid Karolinska Institutet och Stockholms universitet.

Följande doktorsavhandlingar har lagts fram av doktorander knutna till GIH sedan 2002.

### **Fysiologi**

2002, Brandon Walsh, *The role of exercise and exercise-related factors in the control of mitochondrial oxidative function*

2003, Michael Svensson, *Endogenous antioxidants in human skeletal muscle and adaptation in energy metabolism – with reference to exercise training, exercise-related factors and nutrition*

2005, Örjan Ekblom, *Physical fitness and overweight in Swedish youths*

2005, H C Holmberg, *Physiology of cross-country skiing – with special emphasis on the role of the upper body*

2007, Maria Fernström, *Effects of endurance exercise on mitochondrial efficiency, uncoupling and lipid oxidation in human skeletal muscle*

2010, Henrik Mascher, *Intracellular signaling in human skeletal muscle following different modes of exercise*

2011, C Mikael Mattsson, *Physiology of adventure racing – with emphasis on circulatory response and cardiac fatigue*

### **Idrottshistoria**

2004, Pia Lundquist Wanneberg, *Kroppens medborgarfostran – kropp, klass och genus i skolans fysiska fostran 1919–1962*

2005, Björn Sandahl, *Ett ämne för alla? Normer och praktik i grundskolans idrottsundervisning 1962–2002*

### **Idrottspedagogik**

2002, Karin Redelius, *Ledarna och barnidrotten – idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran*

2002, Olle Åhs, *Towards social well-being in schools: an implementation study of Involvement Education*

2003, Suzanne Lundvall och Jane Meckbach, *Ett ämne i rörelse: gymnastik för kvinnor och män i lärarutbildningen vid Gymnastiska Centralinstitutet/Gymnastik- och idrotts-högskolan under åren 1944 till 1992*

2005, Åsa Bäckström, *Spår – om brädsportkultur, informella lärprocesser och identitet*

2006, Johan Arnegård, *Upplevelser och lärande i äventyrssport och skola*

2008, Bengt Larsson, *Ungdomarna och idrotten – tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*

2009, Lena Larsson, *Idrott – och helst lite mer idrott – idrottslärarstudenters möte med utbildningen*

2010, Erik Backman, *Friluftsliv in Swedish physical education – a struggle of values. Educational and sociological perspectives*

### **Idrottspsykologi**

2006, Carolina Lundqvist, *Competing under pressure – state anxiety, sports performance and assessment*

### **Rörelse, hälsa, miljö**

2011, Erik Stigell, *Assessment of active commuting behaviour – walking and bicycling in greater Stockholm*

2011, Lina Wahlgren, *Studies on bikeability in a metropolitan area using the active commuting route environment scale (ACRES)*

### **Rörelselära**

2002, Karl Daggfeldt, *Biomechanics of back extension torque production about the lumbar spine*

2003, Paul Hodges, *Neuromechanical control of the spine*

2004, Maria Nordlund, *On spinal mechanisms for reflex control in man – modulation of Ia-afferent excitation with changes in muscle length, activation level and fatigue*

2006, Anna Bjerkefors, *Performance and trainability in paraplegics – motor function, shoulder muscle strength and sitting balance before and after kayak ergometer training*

2007, Craig Tokuno, *Neural control of standing posture*

2008, Carl Askling, *Hamstring muscle strain*

2011, Martin Eriksson-Crommert, *On the role of transversus abdominis in trunk motor control*



## BILDFÖRTECKNING

OMSLAG FRAMSIDA GIH:s biblioteks arkiv. På baksidan av fotot står att läsa: ”1893 Forsling. Cylindriska järnkaminer med calorifer [radiatorer] å consolen över dörren Diomedes av Sergel.” Dessutom finns en uppenbart senare anteckning: ”Sannolikt undervisningsövningar med pojkar från Klara folkskola uppe på Gamla GCI, Hamngatan 19.”

s. 2 John Fürstenbach  
 s. 3 GIH  
 s. 4 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 6 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 7 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 8 GIH:s biblioteks arkiv (GCI)  
 Riksarkivet (lilla riksvapnet)  
 s. 10 John Fürstenbach  
 s. 12 John Fürstenbach  
 s. 13 GIH:s biblioteks arkiv (GCI)  
 John Fürstenbach  
 (Korsittande flicka)  
 s. 14 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 15 GIH:s biblioteks arkiv (GCI)  
 John Fürstenbach (GIH)  
 s. 16 John Fürstenbach  
 s. 17 John Fürstenbach  
 s. 18 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 19 GIH:s biblioteks arkiv (skidåkare)  
 Carl-Johan Thorell  
 (skridskoåkare)  
 s. 20 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 21 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 22 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 23 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 25 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 26 Bertil Strandell  
 s. 27 GIH:s biblioteks arkiv

s. 28 John Fürstenbach  
 s. 29 Bildbyrån  
 s. 30 Staffan Brundell  
 s. 31 Staffan Brundell  
 s. 32 John Fürstenbach  
 s. 33 Staffan Brundell  
 s. 34 GIH:s biblioteks arkiv (Zander)  
 Bertil Strandell (LTIV)  
 s. 35 GIH:s biblioteks arkiv  
 s. 36 John Fürstenbach  
 s. 37 Bertil Strandell  
 s. 41 Bildbyrån  
 s. 42 Bertil Strandell  
 s. 43 Bertil Strandell  
 s. 44 John Fürstenbach  
 s. 46 Bildbyrån  
 s. 47 Bertil Strandell  
 s. 49 John Fürstenbach  
 s. 53 John Fürstenbach

## REKTORER

GIH:s biblioteks arkiv förutom:  
 Paul Högborg (Styrbjörn Bergelt)  
 Stina Ljunggren (privat)  
 Arne Ljungquist (Bildbyrån)  
 Erik Hohwü-Christensen  
 (Staffan Brundell)

## STATYERNA

s. 10 och omslagets bakre insida: Gustaf Nordahl, ”Hyllning till Ling”. Statyn vann guldmedalj i skulptur vid OS i London 1948, den sista olympiad där konst ingick i tävlingsprogrammet.  
 s. 2 och 13: Peter Linde 1988, ”Korsittande flicka”. Statyn utfördes på uppdrag av föreningen GCI till 175-årsjubileet 1988. Baksidan: Gustaf Nordahl, Pehr Henrik Ling.

## BILDER

*Styrbjörn Bergelt*: Paul Högborg (rektor)  
*Bildbyrån*: s. 29, 41, 46 och Arne Ljungquist (rektor)  
*Staffan Brundell*: s. 30, 31, 33 och Erik Hohwü-Christensen (rektor)  
*John Fürstenbach*: s. 2, 10, 12, 13 (Korsittande flicka), 15 (färgbilderna), 16, 17, 28, 32, 36, 44, 49, 53, baksidan  
*GIH:s biblioteks arkiv*: s. 4, 6, 7, 8, 13 (bilder från GCI), 14, 15 (bild från GCI), 18, 19 (skidåkare), 20, 21, 22, 23, 25, 27, 34 (Zanders skakningsmaskin), 35  
*Bertil Strandell*: s. 26, 34 (LTIV), 37, 42, 43, 47  
*Carl-Johan Thorell*: s. 19 (skridskoåkare)

# Alumni

---

Alumn eller alumnus (m) och alumna (f) kommer från latinet och betyder lärjunge, skyddsling eller elev, men används i dag, troligen inspirerat av hur ordet brukas i USA, i betydelsen "före detta student". De som nämns här har alla studerat vid GCI/GIH före, under eller efter de aktiviteter som gjort dem kända. Bland exemplen finns idrottare, tränare, ledare, pedagoger och politiker.

## ALPIN SKIDÅKNING **Bengt-Erik Grahn**

vann sex individuella SM-guld i utförsåkning, tre i storslalom 1961, 1963 och 1964, två i slalom 1967 och 1971 och ett i störtlopp 1963.

## ARTIST **Bosse Parnevik**

hade friidrottsbakgrund när han började utbilda sig till gymnastikdirektör på GCI. Han gjorde sig känd som artist, särskilt imitator, i början av 1960-talet.

## FORSKNING **Per-Olof Åstrand**

doktorerade 1952 på en avhandling som visade att kroppen förbrukar en bestämd mängd syre vid en bestämd belastning. Detta ligger till grund för det så kallade Åstrandtestet på testcykel, som mäter syreupptagning. Hans klassiska lärobok i arbetsfysiologi är översatt till flera språk.

## FOTBOLL **Lars Lagerbäck**

var från 2000 till 2009 förbundskapten för det svenska herrlandslaget i fotboll och nådde fem raka slutspel. Under VM 2010 ledde han Nigerias herrar och blev 2011 förbundskapten för Islands landslag.

## FOTBOLL **Pia Sundhage**

har haft en karriär som fotbollsspelare med fyra SM i Jitex. Hon har varit assisterande förbundskapten för Kina och som förbundskapten för USA vunnit OS-guld i London 2012.

## FRIIDROTT **Anders Gärderud**

vann OS-guld på 3 000 m 1976 i Montreal. Under 1990-talet var han förbundskapten för svenska landslaget i friidrott.

## GOLF **Peter Mattsson**

var förbundskapten och landslagschef på Svenska Golf förbundet, och 2005–2011 elit- och landslagschef på Engelska Golf förbundet.

## GYMNASTIK **Suzanne Lundvall**

tog silver i NM (och guld i grenen balans) 1975 och samma år också JSM- och SM-tecken. Numera anställd docent på GIH.

## GYMNASTIK **Wiljam Thoreson**

vann guldmedalj vid OS 1952 och delat silver i OS 1956 samt guld i EM 1957 och 1959 och brons i VM 1954, allt i fristående gymnastik.

## HANDIKAPPIDROTT **Lars Löfström**

tillhörde under mer än 30 år den svenska världseliten i flera idrotter. Han har tillhört landslagen i rullstolsbasket, friidrott och segling. 1972 och 1976 vann han guld i rullstolsslalom i Paralympics.

ISHOCKEY, FOTBOLL, VATTENSKIDOR, GOLF **Sven Tumba** var samtidigt allsvensk spelare i ishockey och fotboll. Han representerade Sverige i 15 år i ishockey, inklusive i fyra OS: 1952, 1956, 1960 och 1964. Efter

ishockeykarriären verkade han för att bredda golfintresset i Sverige; han byggde bland annat en golfbana och drev golfskolor. Han blev också svensk mästare i vattenskidåkning.

**JU JUTSU Sara Widgren**

är 2012 rankad etta i världen efter att 2011 ha tagit guld i EM och JVM samt brons i VM för seniorer.

**MEDICIN Karolina Widerström**

studerade vid GCI 1873–1875 och var därefter assistent åt Lars Branting och praktiserande sjukgymnast. 1888 tog hon sin medicine licentiatexamen. Hon ville att flickor och kvinnor skulle lära känna sina kroppar bättre, klä sig hälsosammare och verkade för kvinnors rättigheter.

**ORIENTERING Marita Skogum**

tog sex guld i VM i orientering individuellt och i stafett 1989–1993. År 2001 blev hon förbundskapten för det svenska damlandslaget i orientering och 2006 också för herrarna.

**PEDAGOGIK Martina Bergman-Österberg**

gick ut GCI 1881. 1881–1887 var hon gymnastikinspektris i Londons folkskolor och införde svensk gymnastik i mer än 100 skolor samt ledde utbildningen av kvinnliga gymnastiklärare. Hon startade Hampstead Physical Training College i London 1885, ett svenskt institut för utbildning av gymnastiklärare.

**PEDAGOGIK Elli Björkstén**

blev gymnastikdirektör vid GCI 1895. Hon var ordförande i Svenska förbundet för fostran av Finlands kvinnor samt i Nordiskt förbund för kvinnogymnastik. Hon fick synnerlig betydelse för den kvinnliga gymnastikens utveckling.

**POLITIK Lotta Hedström**

var riksdagsman flera perioder och språkrör för Miljöpartiet de gröna 1999–2002.

**SEGLING Fredrik Lööf**

tog VM-guld i Starbåt 2001 och 2004 samt OS-guld 2012 och brons 2008. I Finnjolle vann han OS-brons 2000.

**SIMNING Gunnar Larsson**

tog guld vid OS 1972 på 200 m och 400 m medley. Han tog även guld vid VM 1973 på 200 m medley och satte totalt tre världsrekord.

**SIMNING Johanna Sjöberg**

vann världscupen i fjärilsim 1999. I Moskva 2002 vann hon VM-guld i det svenska laget på 4 × 100 m frisisim och 4 × 100 m medley.

**SIMNING, TRÄNING Johan Wallberg**

blev efter en egen simmarkarriär och tränarutbildning på GIH 2003 tränare för Therese Alshammar.

**SKIDOR, FREESTYLE Marie Lindgren**

tog sex SM-guld i freestylehopp 1991 till 1996 och silver vid OS i Lillehammer 1994.

**SKIDOR, LÄNGDÅKNING Sven Åke Lundbäck**

har vunnit guld i OS på 15 km 1972, i VM på 50 km 1978 och i Vasaloppet. Lundbäcksbacken, strax före Oxberg, är uppkallad efter ett ryck han gjorde där när han vann 1981.

**TENNIS Birger (Bragd-Birger) Andersson**

deltog i det svenska laget i Davis Cup 1975 och vann avgörande singelmatch mot betydligt bättre rankade spelare. Sverige vann Davis Cup det året.



