

## Afreksþjálfun – ráðstefna 15. janúar 2015

Íþróttabandalag Reykjavíkur og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands standa fyrir íþróttaráðstefnu í samstarfi við Háskólann í Reykjavík fimmtudaginn 15. janúar. Ráðstefnan fer fram í Háskólanum í Reykjavík í stofu V101. Margir áhugaverðir fyrirlesarar munu flytja erindi um afreksíþróttir. Fyrirlestrarnir fara bæði fram á íslensku og ensku. Ráðstefnustjóri verður Sigurbjörn Árni Arngrímsson.

**17:00**

**Lárus Blöndal forseti ÍSÍ setur ráðstefnuna.**

**17:05-17:55**

**Hafrún Kristjánsdóttir, Íris Mist Magnúsdóttir, Kári Steinn Karlsson: Árangur og sálfræði**

Hafrún Kristjánsdóttir er sálfræðingur og sviðstjóri íþróttfræðasviðs HR og er í fagteymi ÍSÍ. Hafrún mun ræða hvaða sálfræðilegu þættir geta leitt til afburðaárangurs. Kári Steinn og Íris Mist munu í kjölfarið deila reynslu sinni á tengslum árangurs í íþróttum og sálfræðilegra þátta. Kári Steinn er fremsti langhlaupari landsins og Íris Mist var fyrirlíði íslenska kvennalandsliðsins sem varð Evrópumeistari í hópímleikum 2010 og 2012.

**17:55-18:30**

**Eyleifur Jóhannesson – árangur í sundi**

Eyleifur hefur starfað sem sundþjálfari í Danmörku frá 2007 og hefur m.a. náð þeim áfanga að vera valinn sundþjálfari ársins tvö síðustu ár. Hann þjálfar heims- og Evrópumeistarann Mie Østergaard Nielsen. Hann mun lýsa því hvernig það er að vinna sem afreksþjálfari í Danmörku samanborið við á Íslandi og hvað þurfi til að ná árangri.

**Matur**

**19:10-19:40**

**Dr. Antonio Urso – árangur og styrktarþjálfun**

Dr. Urso er forseti Evrópska Lyftingasambandsins og prófessor við hin virta Tor Vergata háskóla í Róm. Hann er höfundur fræðsludagskrár sem ber heitið „Weightlifting for Sports“ og er ætlað öllum styrktarþjálfurum sem vilja auka við almennan styrk iðkenda sinna.

**19:40-20:20**

**Colin Jackson – „Dare to dream“**

Colin Jackson er margfaldur Evrópu- og heimsmeistari í 110 m grindahlaupi. Colin Jackson hefur unnið við íþróttastjórnun og þjálfun en vinnur nú sem lýsandi í sjónvarpi, sem þáttastjórnandi og sem alþjóðlegur fyrirlesari.

**20:20-21:00**

**Rafn Líndal – árangur og íþróttalæknisfræði**

Rafn Líndal, yfirlæknir Norsk Idrettsmedisinsk Institutt, mun ræða um hvernig rétt meðhöndlun íþróttameiðsla, fyrirbyggjandi aðgerðir og fræðsla getur bætt árangur íþróttafólks.

**Skráning** Ráðstefnugjald er 4.900 kr.- og er léttur kvöldverður innifalinn í gjaldinu. Skráning fer fram á netfanginu [skraning@isi.is](mailto:skraning@isi.is). Reikningur fyrir námskeiðsgjaldinu verður sendur í heimabanka.