

## Afreksíþróttir – ráðstefna 21. janúar 2016

Íþróttabandalag Reykjavíkur og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands standa fyrir íþróttaráðstefnu í samstarfi við Háskólann í Reykjavík fimmtudaginn 21. janúar. Ráðstefnan fer fram í Háskólanum í Reykjavík í stofu V101. Margir áhugaverðir fyrirlesarar munu flytja erindi um afreksíþróttir. Fyrirlestrarnir fara fram á ensku og verður Adolf Ingi Erlingsson ráðstefnustjóri.

Miða á ráðstefnuna er hægt að kaupa á [midi.is](http://midi.is). Ráðstefnugjald er 3.500 kr.- og er léttur kvöldverður innifalinn.

Tími	Fyrirlesari	Viðfangsefni	Lýsing
17:00	Ingvar Sverrisson	Opnun	Formaður Íþróttabandalags Reykjavíkur
17:10	Dr. Ronald Kipp fræðslustjóri skíða- og snjóbrettasambands Bandaríkjanna	Þróun íþróttamanns  „Long term athlete development“	Ron Kipp er fræðslustjóri bandaríska skíða- og snjóbrettasambandsins (USSA). Eftir að hafa lokið doktorsnámi þar sem hann skoðaði meðal annars hreyfifærni fór hann að vinna hjá Skíðasambandinu sem þjálfari og yfir- lífeðlisfræðingur karlaliðsins í alpagreinum. Hann hefur einnig unnið með landsliði Noregs í alpagreinum. Dr. Ron hefur skrifað tvær bækur, fengið birtar yfir 50 vísindagreinar og haldið yfir 100 fyrirlestra bæði í heimalandinu og utan þess.
17:50	Jacky Pellerin landslíðsþjálfari Íslands í sundi	Mikilvægi styrktarþjálfunar hjá afrekssundmönnum  „The importance of strength training for elite swimmers“	Jacky mun leggja áherslu á mikilvægi styrktarþjálfunar hjá sundmönnum og gefa innsýn í hvernig styrktarþjálfun hefur hjálpað okkar bestu sundmönnum. Jacky hefur þjálfað sundmenn sem unnið hafa til verðlauna á Heims- og Evrópumótum og þjálfar meðal annarra Eygló Ósk Gústafsdóttir íþróttamann ársins 2015.
18:30		Matur	

19:00	Dr. Michail Tonkonogi prófessor í íþróttalífeðlisfræði við Dalarna háskóla í Svíþjóð	Styrktarþjálfun barna „Resistance training for children“	Í fyrirlestrinum mun Dr. Michail velta upp mismunandi skoðunum á styrktarþjálfun fyrir börn t.d. áhrif á vöxt og þroska. Þá mun hann varpa ljósi á atriði eins og; hvernig á styrktarþjálfun barna og unglunga að vera uppbyggð, hvaða æfingar á að gera, hversu margar endurtekningar og hversu þungt? Hvernig á hvíldum að vera háttað og hversu oft á að æfa?
19:40	Hlín Bjarnadóttir sjúkraþjálfari og formaður fræðslunefndar FSÍ. Fanney Hauksdóttir Evrópumestari í kraftlyftingum og Þórey Edda Elísdóttir 5. sæti á Ólympíuleikum í stangastökki 2004.	Hvað útskýrir hvers vegna fyrrum fimleikafólk nær toppárangri í annarri íþróttagrein seinna á lífsleiðinni?  Fanney Hauksdóttir og Þórey Edda eru dæmi um íþróttakonur sem hófu íþróttuferilinn í fimleikum en söðluðu um og náðu árangri á heimsmeikvarða í öðrum íþróttagreinum.	Í fyrirlestri Hlínar mun hún skoða ástæður þess af hverju fimleikar hafa virkað vel sem grunnur þegar kemur að iðkun annarra íþróttagreina. Tvær fyrrum fimleikakonur, Fanney og Þórey Edda, sem náð hafa árangri á heimsmeikvarða hvor í sinni greininni munu taka þátt í erindinu og segja frá sínum upplifunum.
20:10	Dwain Chambers	„Hvernig á að koma til baka?“	Dwain Chambers er breskur spretthlaupari sem hefur unnið til fjölda verðlauna á heims og Evrópumótum og er einn besti evrópski spretthlaupari sögunnar. Hann fékk tveggja ára bann vegna lyfjamisnotkunar árið 2003 en byrjaði að keppa aftur árið 2006. Síðan þá hefur hann unnið til fjölda verðlauna m.a. silfur á Heimsmeistaramótinu innanhúss 2008, gull á Evrópumótinu innanhúss 2009 og varð Heimsmeistari innanhúss 2010. Fyrirlesturinn verður umræða þar sem áhorfendum gefst færi til að spyrja.