



Afrekspjálfun – Ráðstefna 20. og 22. janúar 2014

Íþróttabandalag Reykjavíkur og Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands standa fyrir íþróttaráðstefnu í samstarfi við Háskólann í Reykjavík dagana 20. og 22. janúar. Ráðstefnan fer fram í Háskólanum í Reykjavík í stofu V101. Margir áhugaverðir fyrirlesarar munu flytja erindi um afrekspjálfun en ráðstefnustjórar verða þær Hafrún Kristjánsdóttir og Ragnhildur Skúladóttir. Fyrirlestrarnir fara bæði fram á ensku og íslensku.

Dagskrá 20. janúar

17:00-17:40

Dietmar Shounard– Hvernig snéru Þjóðverjar við taflinu?

Landsliðspjálfari þýska frjálsíþróttasambandsins (Dlv) lýsir hvernig markvissari stefnumörkun hefur leitt til bættis árangurs. Hvernig undirbúningi í þjálfun sé háttað gagnvart ungum og efnilegum íþróttamönnum eins og til dæmis David Storl, heimsmeistara í kúluvarpi.

17:40-18:20

Jesper Frigast Larsen– Árangur Dana og hugmyndafræði afreksmála

Jesper hefur starfað að afreksmálum danska Íþrótta- og Ólympíusambandsins um árabil auk þess að hafa starfað hjá Team Denmark og verið framkvæmdastjóri danska golfsambandsins. Jesper mun ræða hugmyndafræði og vinnu sem skilað hefur Dönnum miklum árangri á undanförunum árum, með áherslu á uppbyggingu framtíðar afreksfólks sem og samvinnu þeirra aðila sem starfa að íþróttamálum.

18:20-19:00

Andri Stefánsson og Kjartan Ásmundsson – Skipulag afreksíþróttamála

Andri og Kjartan munu miðla af reynslu sinni frá SPLISS ráðstefnu sem haldin var í Antwerpen í Belgíu í nóvember síðast liðnum. Andri sem sviðsstjóri afreksmála ÍSÍ mun ræða umhverfi afreksíþrótta á Íslandi og hvernig áherslur annarra þjóða eru í þessum málaflokki. Kjartan mun ræða þátt afreksíþróttaviðburða og mikilvægi skýrrar stefnumörkunar.

19:00-19:30 MATUR

19:30-20:10

Dr. Viðar Halldórsson – Hið ósýnilega afl : áhrif hefðar á árangur í íþróttum

Erindið fjallar um myndun árangursríkrar hefðar í íþróttum. Leitast verður við að svara spurningum eins og; hvað er hefð?; hvernig myndast hefð?; hverjar eru forsendur árangursríkrar hefðar?; er hægt að búa til árangursríka hefð?; og er hægt að viðhalda henni þrátt fyrir brotthvarf lykilaðila?

20:10-20:50

Vésteinn Hafsteinsson – Hvað þarf til?

Vésteinn fjallar um það sem þarf að vera til staðar ef við viljum ná árangri á heimsvísu. Hann mun bera saman umhverfi sitt og annarra afreksmanna á 8. og 9. áratug síðustu aldar og það sem þarf í dag og taka mið af því umhverfi sem til dæmis frjálsíþróttamaðurinn Gerd Kanter býr við. Farið verður ofan í hvað það sem vantar hér og hverju það munar upp á árangur og frammistöðu.



Dagskrá 22. janúar

17:00-17:40

Patrick O'Neil – Árangurshvetjandi þjálfun

Patrick er einn virtasti fyrirlesari bandaríska listskautasambandsins. Hann hefur á sínum langa ferli lagt ríka áherslu á þætti er efla liðsanda og hvernig markviss markmiðasetning leiðir til frekari árangurs.

17:40-18:20

Peter Gade– Reynsla eins sigursælasta badmintonspilara síðustu ára

Daninn Peter Gade, einn besti badmintonspilari allra tíma, segir frá því hvernig hann komst á toppinn og náði að halda sér þar. Fyrirlesturinn verður á viðtalsformi þar sem áhorfendum gefst tækifæri til að spyrja.

18:20-18:35

Björn S. Gunnarsson - „Mjólk sem náttúrulegur íþróttadrykkur“

Björn er næringafræðingur og mun fara yfir skemmtilegar staðreyndir um mjólk sem náttúrulegan íþróttadrykk. Hvað hafa dýrir íþróttá- og orkudrykkir sem mjólkín hefur ekki?

18:35-19:10 MATUR

19:10-19:50

Þráinn Hafsteinsson, Hörður Gunnarsson og Gunnar Páll Jóakimsson – Íþróttaupveldi afreksunglinga

Hvernig stendur Frjálsíþróttadeild ÍR að grunnþjálfun, sérhæfðri þjálfun, sérhæfingu og umgjörð efnilegra barna og unglínga?

19:50-20:30

Björn Björnsson – Árangursstjórnun í þjálfun

Björn er fyrrverandi landsliðsþjálfari Íslands í hópfimleikum og hefur víða haldið fyrirlestra bæði innan íþróttahreyfingarinnar en einnig í viðskiptalífínu. Árangursstjórnun snýst um markmiðasetningu, mælingu og eftirfylgni. Tilgangur hennar er að auka skilvirkni í æfinga- og undirbúningsferli fyrir keppni og stuðla að hámarksárangri.

Skráning

Ráðstefnugjald er 3.500 kr. og er léttur kvöldverður innifalinn í gjaldinu. Gjald fyrir báða daga er 5.000 kr.

Skráning fer fram á netfanginu skraning@isi.is. Gjaldið skal greiða inn á reikning ÍBR 0336 – 26 - 987 kt. 670169-1709. og er litið á greiðslu sem staðfestingu á þátttöku. Síðasti skráningardagur er föstudagurinn 17.janúar. Hámarksfjöldi á ráðstefnuna er 140 manns.