

Snemmbær afreksþjálfun barna - ráðstefna 25. janúar 2017

Íþróttabandalag Reykjavíkur og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands standa fyrir íþróttaráðstefnu í samstarfi við Háskólann í Reykjavík fimmtudaginn 25. janúar. Ráðstefnan fer fram í Háskólanum í Reykjavík í stofu V101 og hefst kl. 17. Ráðstefnustjóri verður Ingvar Sverrisson formaður ÍBR. Skráning fer fram á <http://isi.is/fraedsla/hadegisfundir/skraning/>, aðgangur er ókeypis.

Tími	Fyrirlesari	Viðfangsefni	Lýsing
17:00	Lárus L. Blöndal forseti ÍSÍ	Opnun	
17:05	Dr. Viðar Halldórsson dósent í félagsfræði við HÍ	Árangur- og hvað svo?	Íslenskt íþróttafólk hefur á síðustu misserum náð eftirtektarverðum árangri. En hvaða áhrif kann þessi árangur að hafa á væntingar, áherslur og skipulag í íþróttum barna og ungmenna hér á landi?
17:20	Dr. Sigríður Lára Guðmundsdóttir dósent í íþrótt- og heilsufræði, HÍ	Svefn eða æfing?	Svefn hefur áhrif á líðan og frammistöðu en íþróttæfingar geta líka haft áhrif á svefn. Er æskilegt fyrir ungmenni að stunda æfingar snemma að morgni?
17:35	Sveinn Þorgeirsson Aðjúnkt í íþróttfræði við HR	Sérhæfing ungs fólks í íþróttum.	Sérhæfing í íþróttum er nauðsynleg til að ná toppárangri í hvaða íþróttgrein sem er. Hvaða þjálfun telst til sérhæfingar og hvenær er æskilegt að hefja sérhæfingu í íþróttum? Er þjálfunarumhverfi ungs íþróttafólks að breytast á Íslandi?
17:50	Sólveig Jónsdóttir	Markvisst starf og lágmrökun brottfalls	Umhverfi fimleikafólks hefur breyst mikið á undanförunum árum þar sem að framboð fimleikagreina hefur aukist. Er hægt að skipuleggja betur afreksþjálfun í fimleikum á sama tíma og líftími hvers íþróttamanns í fimleikum lengist?
18:05	Daði Rafnsson knattspyrnuþjálfari	Við eigum helling inni	Blómaskeið er í íslenskri knattspyrnu. Við eigum hins vegar helling inni þegar kemur að afreksþjálfun. Getum við orðið enn betri?
18:20	Pallborð	Ingvar Sverrisson stýrir	Í pallborði sitja fyrirlesarar.

Nánari upplýsingar um Reykjavíkurleikana má finna á <http://rig.is> og <https://www.facebook.com/reykjavik.international.games>