



Dagskrá 22. janúar

16:30-17:00

Björn Björnsson – Árangursstjórnun í þjálfun

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

17:00-17:35

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.

17:35-17:40

Ávarp menntamálaráðherra Illuga Gunnarssonar

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. Adolf Ingi Erlingsson stýrir umræðum.

18:20-18:50 MATUR

18:50-19:00

Björn S. Gunnarsson - „Mjólk sem náttúrulegur íþróttadrykkur“

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

19:00-19:40

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

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

Landsleikur Ísland-Danmörk, EM í Danmörku á tjaldi.

Skráning

Ráðstefnugjald er 3.500 kr. og er léttur kvöldverður innifalinn í gjaldinu.

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. Enn eru nokkur pláss laus og er tekið við skráningum til hádegis þann 22. janúar á meðan að húsrúm leyfir.