



Afrekspjálfun – Ráðstefna 19.janúar 2012

Í tilefni af fimmtu Reykjavíkurleikunum og 100 ára afmæli ÍSÍ munu Íþróttabandalag Reykjavíkur og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands standa fyrir ráðstefnu í samstarfi við Háskólann í Reykjavík. Fyrirlestrarnir munu fara fram í Háskólanum í Reykjavík fimmtudaginn 19.janúar. Ráðstefnan hefst kl.18:00 og lýkur kl.21:00. Þrír mjög áhugaverðir erlendir fyrirlesarar munu flytja erindi um afrekspjálfun en ráðstefnustjórar verða þau Þórdís Gísladóttir, sviðsstjóri íþróttafræðisviðs HR, og Viðar Sigurjónsson sviðsstjóri þróunar- og fræðsluviðs ÍSÍ. Fyrirlestrarnir fara allir fram á ensku.

Dagskrá

Agne Bergvall – Mikilvægi styrktarþjálfunar

Agne Bergvall er frjálsíþróttþjálfari og hefur meðal annars þjálfað Carolínu Klüft sem er fyrrverandi Ólympíugullverðlaunahafi í sjöpraut kvenna. Í dag þjálfar hann m.a. Helgu Margréti Þorsteinsdóttur. Agne hefur einnig starfað sem styrktarþjálfari danska handboltalandsliðsins og knattspyrnuliðsins Malmö FF. Í erindi sínu fjallar Agne meðal annars um hvers mikilvæg styrktarþjálfun er fyrir allar íþróttgreinar.

Didier Seyfried – Hvernig nýtir afreksmaðurinn krafta sína best?

Didier er sérfræðingur hjá „National Sport and Physical Education Center“ í Frakklandi. Hann stundar þar rannsóknir í líkams- og hreyfifræðum en í vinnu sinni er hann að leita leiða til að þolíþróttamenn nýti krafta sína á sem hagkvæmasta hátt. Hann skoðar tíðni, hreyfimyndur og fleira áhugavert en hann nýtir tölvutæknina mikið í sinni vinnu. Hann hefur unnið með sérsamböndum sunds, hjólreiða, þríþrautar, skíðaíþrótt og fimleika í Frakklandi. Didier hefur verið landsliðsþjálfari í sundi og nútíma fjölþraut þar sem hann náði heimsklassa árangri áður en hann snéri sér að rannsóknum árið 1998.

Hans Söndergaard – Keníu hlauparar og áhrif styrktarþjálfunar á þolþjálfun

Hans er lífeðlisfræðingur hjá „[Copenhagen Muscle Research Centre](#)“. Hann hefur unnið lengi að því hvernig best sé að haga úthaldspjálfun en hann er hvað þekktastur fyrir rannsókn sem hann gerði til að greina muninn á afrískum og evrópskum langhlaupurum; Hvað skýrir yfirburði Kenýa í langhlaupum? Erfðir eða umhverfi. Hann hefur unnið með afreksfólki í hjólreiðum, skíðum, langhlaupum og öðrum þolgreinum. Hann hefur einnig unnið ótullega að því hvernig líkamspjálfun hjálpar sykursjúkum.

Skráning

Ráðstefnugjald er kr. 1.500,- og er innifalið í gjaldinu léttur kvöldverður sem borinn verður fram um kl.19. Skráning fer fram á netfanginu linda@isi.is og greiðist við komu. Síðasti skráningardagur er miðvikudagurinn 17.janúar. Hámarksfjöldi á ráðstefnunna er 120 manns.

Kveðja
f.h. ÍBR og ÍSÍ

Kjartan Freyr Ásmundsson
Verkefnastjóri Reykjavíkurleikanna

Viðar Sigurjónsson
Sviðsstjóri þróunar- og fræðsluviðs ÍSÍ