



# Þjálfararáðstefna Árborgar 2014

## Gleði – Styrkur – Afrek

Þjálfararáðstefna Árborgar verður haldin í Sunnulækjarskóla á Selfossi 26. og 27. september. Þema ráðstefnunnar er gleði, styrkur og afrek.

Markmiðið með ráðstefnu eru margþætt en má þar nefna meðal annars:

- Efla símenntun þjálfara í Árborg
- Auka þekkingu og kunnáttu þjálfara í sveitarfélaginu
- Opna á samskipti á milli þjálfara í mismunandi íþróttum

- Efla samstarf þjálfara við aðra aðila innan sveitarfélagsins sem starfa með börn og unglinga, svo sem grunnskóla, barnavernd/félagsþjónustu og félagsmiðstöð
- Skýra verkferla til að taka á vandamálum sem upp geta komið í íþróttastarfssemi svo sem eineltismál

### Föstudagurinn 26. september

- 17:00 Setning – Kjartan Björnsson, formaður íþrótt- og menningarnefndar Árborgar
- 17:05 Kynning á forvarnarteymi Sveitarfélagsins Árborgar
- 17:15 Vægi íþróttá í samfélaginu – Bragi Bjarnason, menningar- og frístundafulltrúi Árborgar
- 17:30 Sýndu hvað í þér býr – Sabína Steinunn Halldórsdóttir, landsfulltrúi UMFÍ
- 17:30 Hvað þarf til að ná árangri í þjálfun fatlaðra íþróttamanna? - Ingi Þór Einarsson, kennari í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands
- 18:15 Að þrífast í krefjandi starfi – Reynar Kári Bjarnason, sálfræðingur frá Líf og sál
- 19:00 Kvöldverður
- 19:30 Hverjir eru bestir? – Hópefli tekið alla leið undir stjórn Gunnars Eysteins Sigurbjörnssonar
- 21:30 Dagskrá lýkur

### Laugardagurinn 27. september

- 08:45 Léttur morgunverður
- 09:00 Styrktarþjálfun – Silja Úlfarsdóttir, einkaþjálfari og afrekskona í frjálsum íþróttum
- 10:00 Látum drauminn rætast – Gunnar Magnússon, þjálfari Íslandsmeistara ÍBV og aðstoðarlandslíðsþjálfari í handbolta
- 11:00 Afreksmaðurinn – Margrét Lára Viðarsdóttir, landsliðskona og atvinnumaður í knattspyrnu
- 12:00 Hádegisverður, umræður og samantekt
- 13:00 Lok ráðstefnu



Nánari upplýsingar veita Gissur Jónsson, framkvæmdastjóri Umf. Selfoss í síma 894 5070 og Gunnar Eysteinn Sigurbjörnsson, tólmstunda- og forvarnarfulltrúi Sveitarfélagsins Árborgar, í síma 820 4567.

Allir sem koma að þjálfun íþróttá á Suðurlandi eru hvattir til að taka þátt í skemmtilegri og fræðandi ráðstefnu.

**Skráning fer fram í netfanginu [umfs@umfs.is](mailto:umfs@umfs.is) og lýkur fimmtudaginn 25. september**