



# UMSK FRÆÐSLA 2015

UMSK býður aðildarfélögum sínum uppá fræðslufyrirlestra árið 2015  
Eftirfarandi fyrirlestrar standa félögunum til boða:



## Næring íþróttafólks

Fyrirlesari: Friða Rún Þórðardóttir

Fyrir hverja:

**Eldri:** 15 ára og eldri, foreldrar og þjálfarar þeirra.

**Yngri:** 12-14 ára, foreldrar og þjálfarar þeirra, foreldrar barna sem eru yngri en 12 ára

### Efnistöð:

Fjallað er um grunn þætti næringar er snýr að almennu heilbrigði og góðri líðan. Fjallað er sérstaklega um þá þætti sem mestu máli skipta þegar kemur að næringu íþróttafólks á öllum stigum afreksmennsku. Þar á meðal vökva- og orkupörf, kolvetni, prótein og fitu og hvar þessi orkuefni er að finna, ávexti og grænmeti, máltíðaskipan, millibita og nestismál.

Friða Rún Þórðardóttir er starfandi næringarfræðingur og næringarráðgjafi í eldhúsi Landspítala en hún starfar einnig við ráðgjöf hjá World Class í Laugum og hjá ÍSÍ en íþróttanæringarfræði og heilsa í tengslum við hreyfingu er mikið áhugamál. Friða Rún hefur skrifað mikið um næringu og heilsu aðallega á vefsíðuna [www.heilsutorg.com](http://www.heilsutorg.com) auk þess að skrifa bókina Góð næring, betri árangur í íþróttum og heilsurækt og gefa út ritið Næring Hlaupara – vikan í kringum keppnishlaup, ásamt Steinari Aðalbjörnssyni.



## Forvarnir og félagsleg uppbygging- hagnýtar leiðir fyrir íþróttþjálfara

Fyrirlesari: Vanda Sigurgeirsdóttir

Vanda Sigurgeirsdóttir er lektor við menntavísindasvið Háskóla Íslands, ásamt því að hafa verið knattspyrnuþjálfari um áratuga skeið. Þá er Vanda sérfræðingur í eineltismálum.

Fyrir hverja: Þjálfara

### Innihald fyrirlesturs:

Í fyrirlestrinum fjallar Vanda um forvarnir gegn einelti, samskipti þjálfara við iðkendur og hvernig þjálfarar geta byggt upp góðan anda. Megin áherslan er á hagnýtar lausnir og góð ráð.

Gildin sem fyrirlesturinn hvílir á tengjast þeim þremur markmiðum sem Vanda notar í þjálfun yngri flokka: Að það sé gaman, að allir bæti sig og að enginn hætti. Út frá þessu verður rætt um mismunun, getuskiptingu, einelti, samskipti, vináttu og félagslega uppbyggingu. Allt með það að markmiði að fræða þjálfara um hagnýtar leiðir til að byggja upp góðan anda, stuðla að vellíðan allra iðkenda og fyrirbyggja einelti og aðra neikvæða hegðun.

**Þau félög sem áhuga hafa á að fá fyrirlestra til sín vinsamlegast snúi sér til skrifstofu UMSK í síma 514 4090 eða netfangið [umsk@umsk.is](mailto:umsk@umsk.is)**