



AFREKSBÚÐIR ÍSÍ 23. NÓVEMBER 2019



DAGSKRÁ



09:30-10:00	KYNNING
10:00-10:45	NÆRINGARFRÆÐI – THELMA RÚN RÚNARSDÓTTIR
11:00-11:30	ATHLETE 365 – ÖRVAR ÓLAFSSON
11:30-12:15	LYFJAEFTIRLIT – BIRGIR SVERRISSON
12:15-13:00	HÁDEGISMATUR CAFE EASY
13:00-14:00	AFREKSÍÞRÓTTAMAÐUR SEGIR FRÁ REYNSLU SINNI

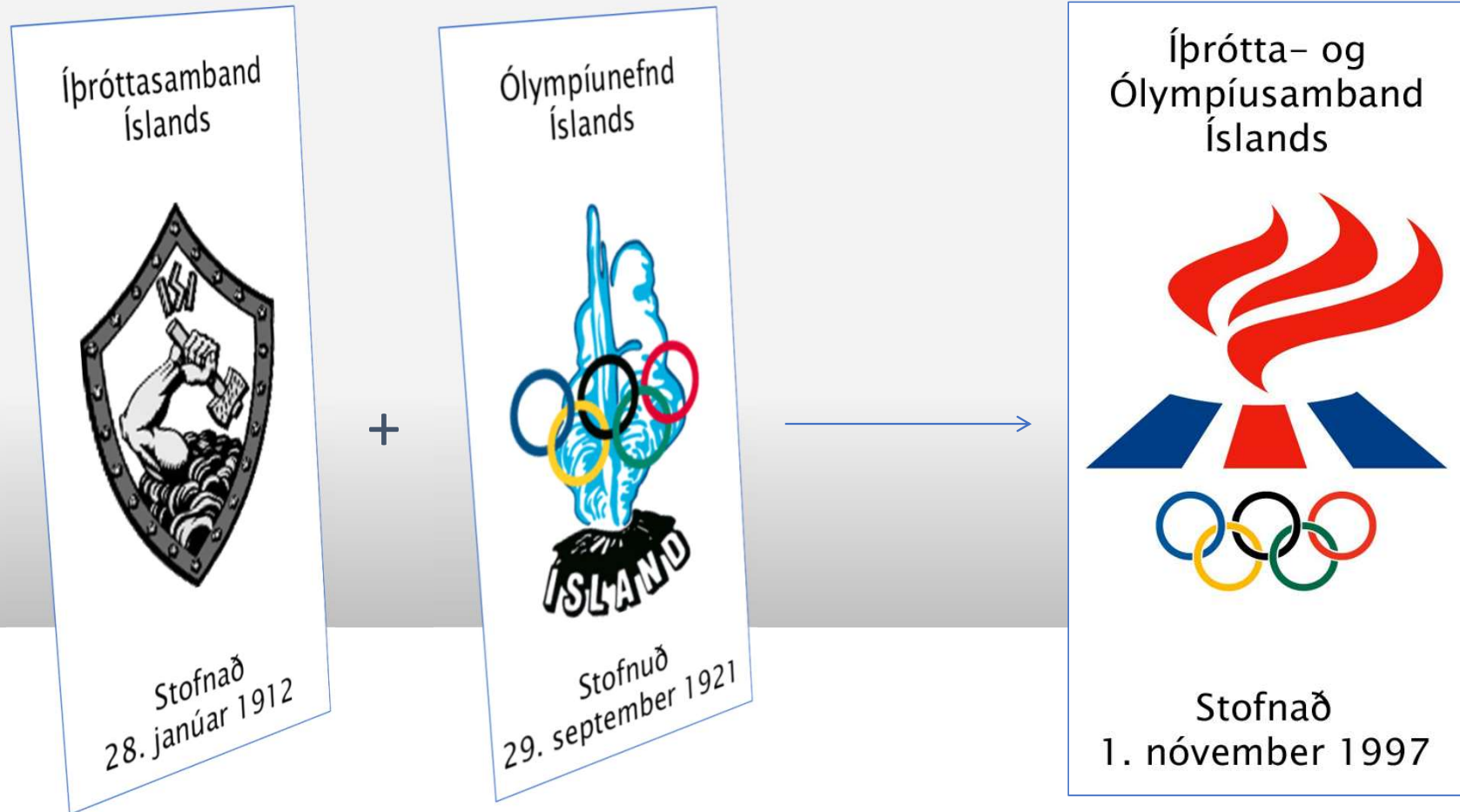




KYNNING ÍSÍ

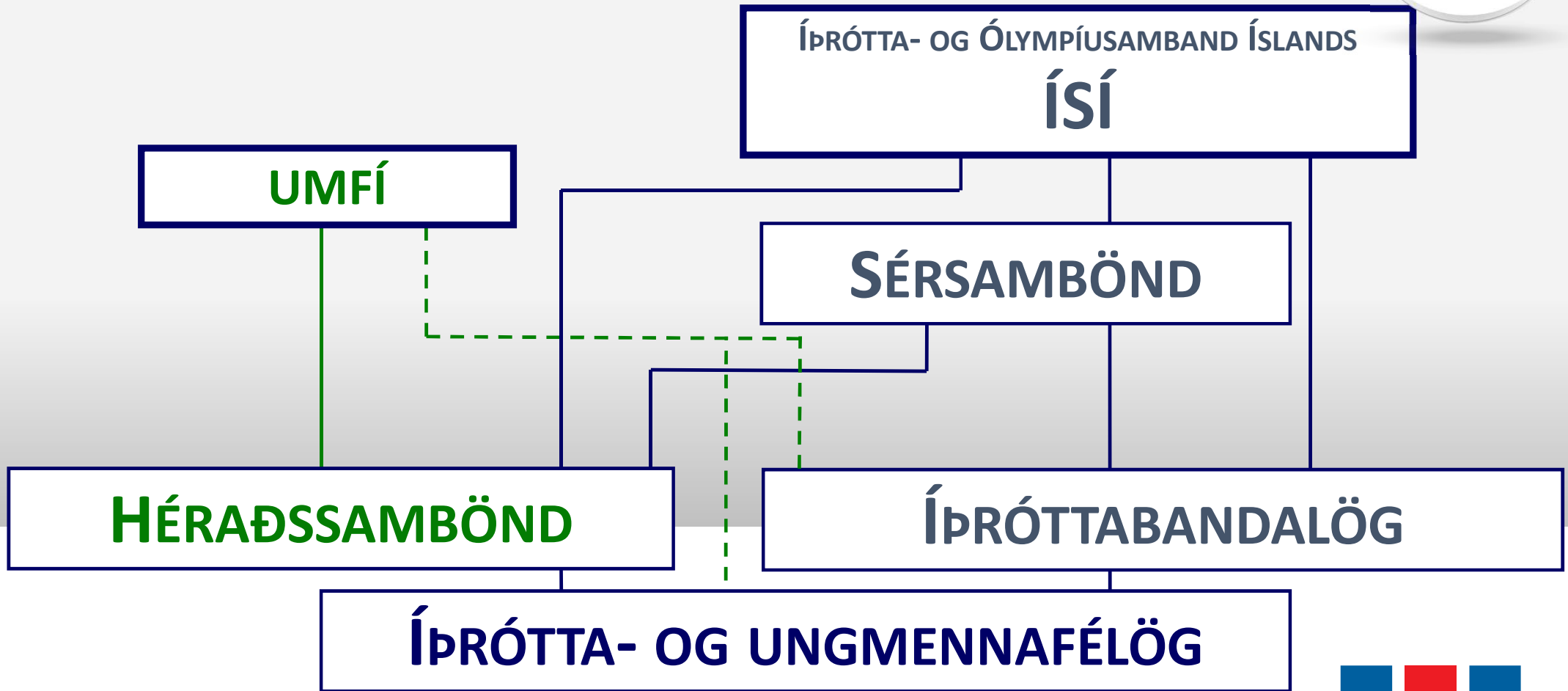


UPPHAF ÍSÍ

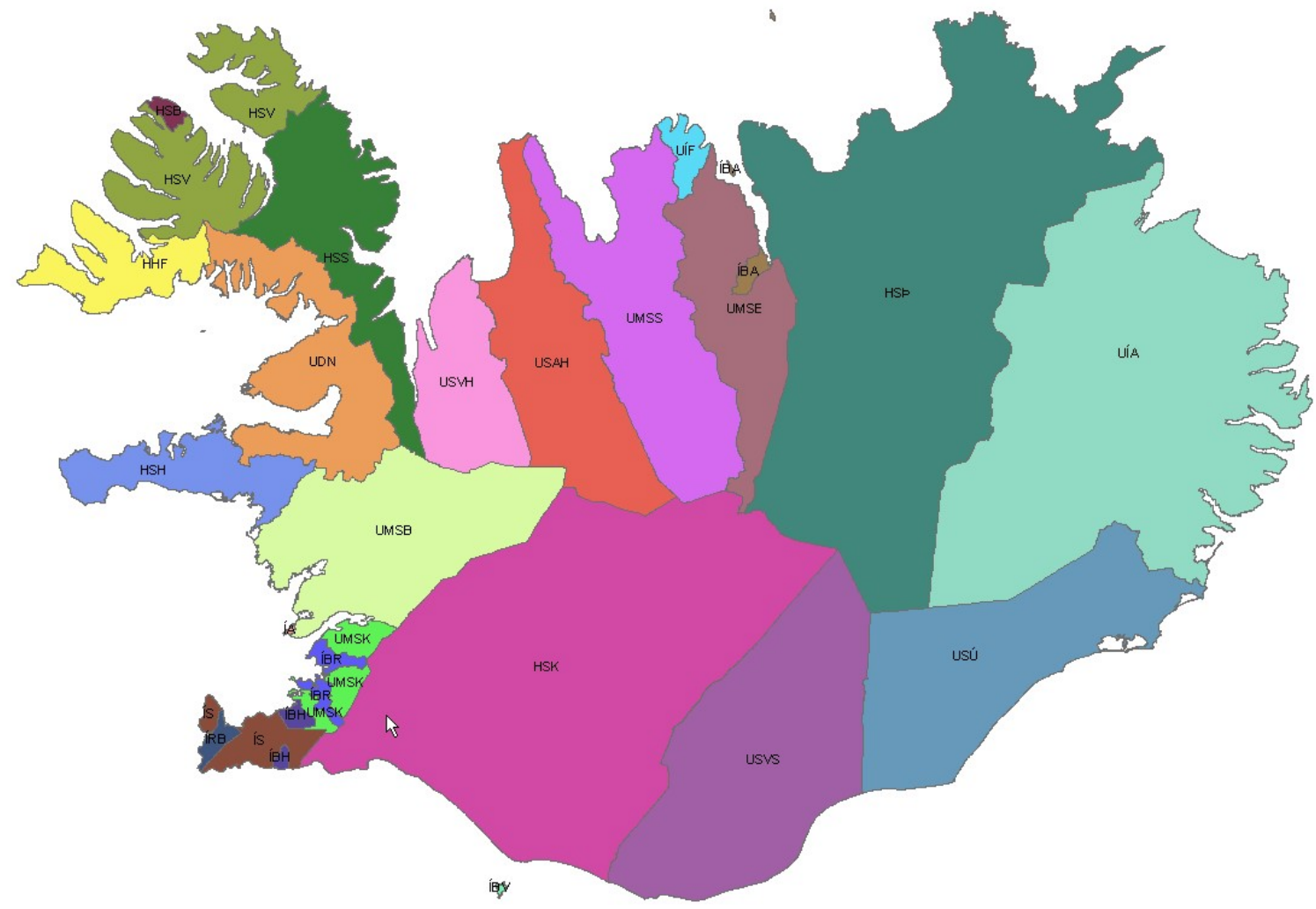


Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands er æðsti aðili frjálsrar íþróttastarfsemi í landinu og í erlendum samskiptum íþróttahreyfingarinnar., samkvæmt Íþróttalögum 1998/64.

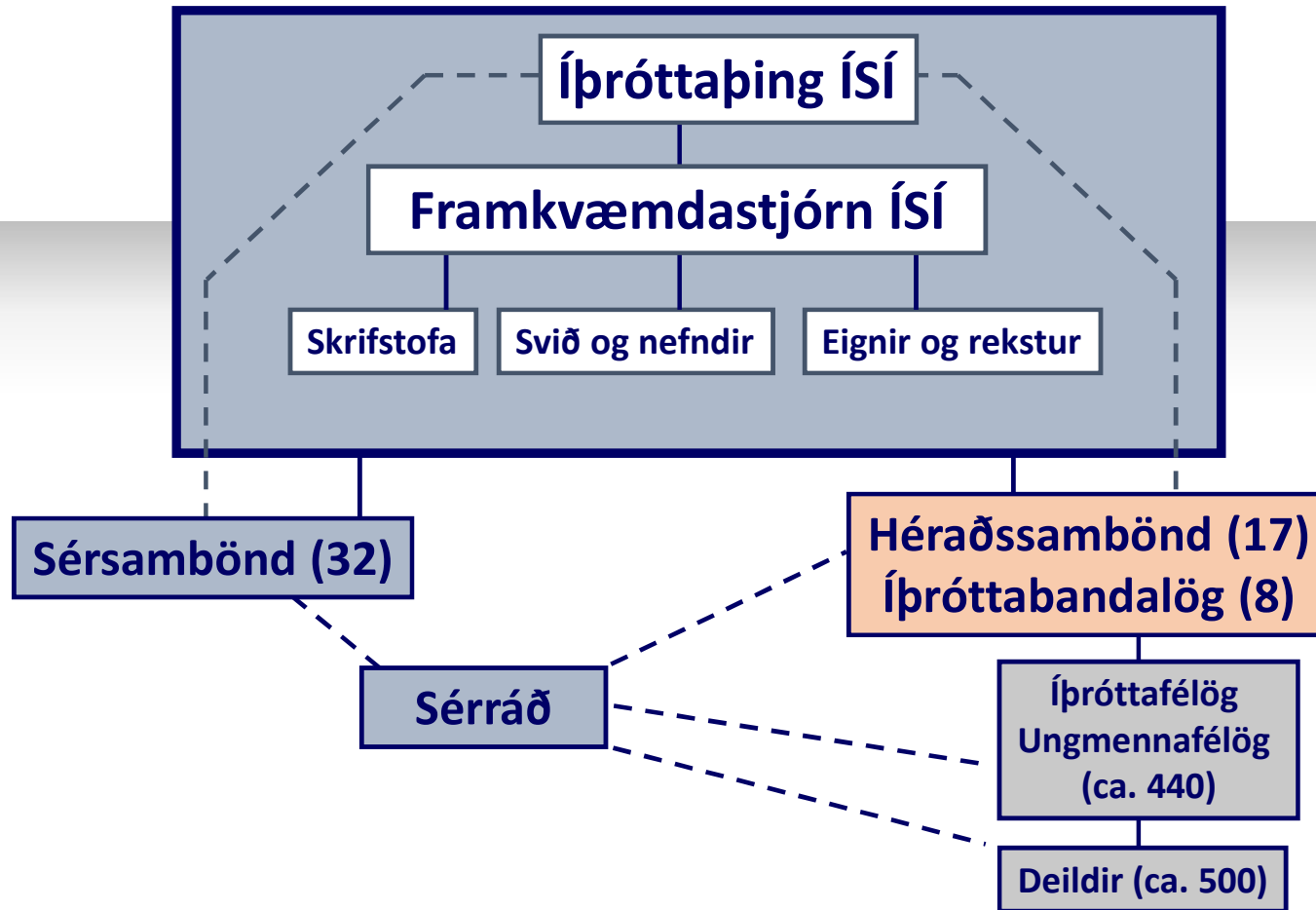
SKIPULAG ÍÞRÓTTA-HREYFINGARINNAR



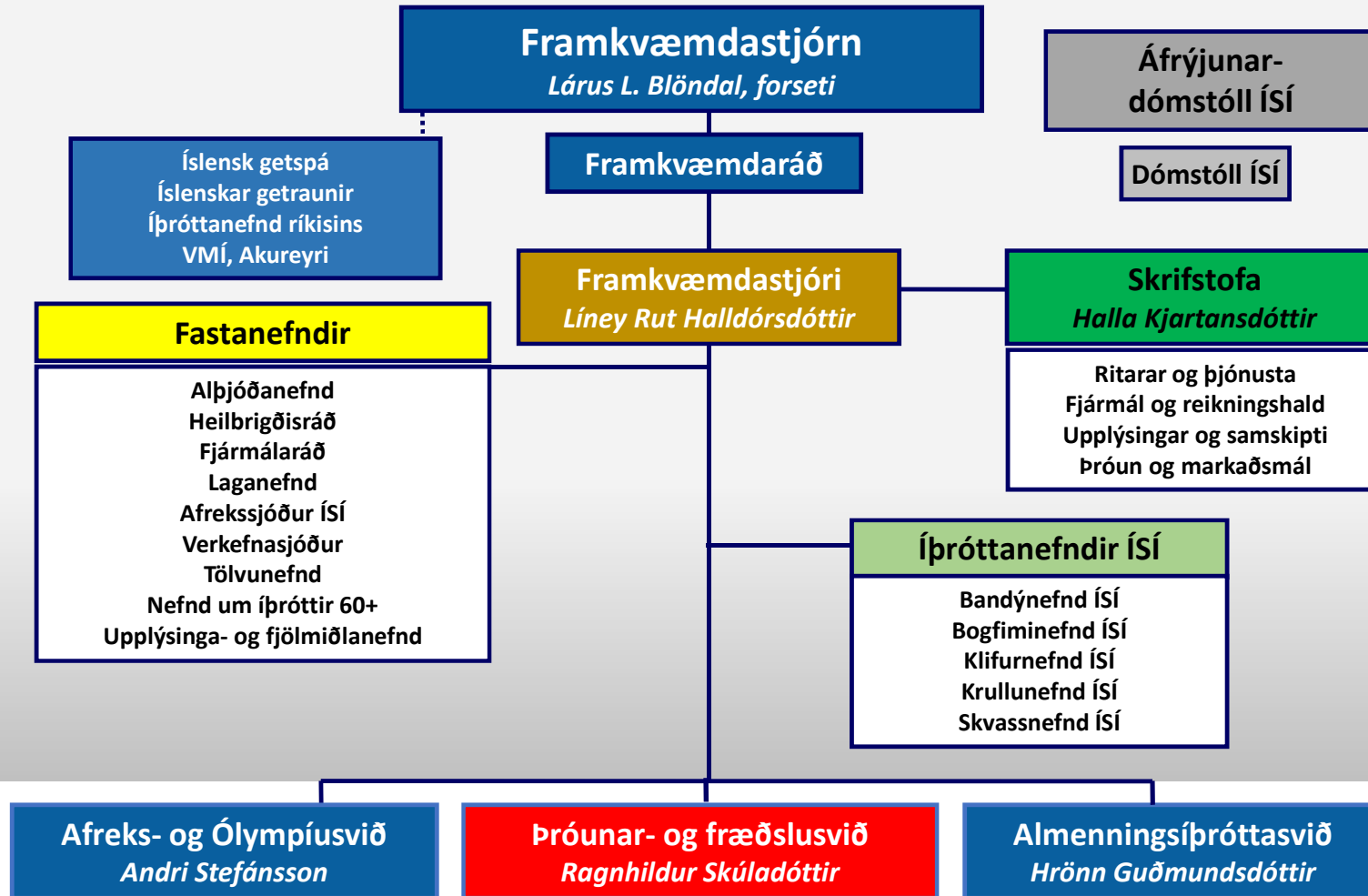
ÍPΡÓΤΤΑΗÉΡΟϢ



UPPBYGGING ÍSÍ



INNRA SKIPULAG ÍSÍ



ÓLYMPÍSKIR VIÐBURÐIR – 2017 TIL 2020



OG																		
OWG																		
YOG																		
YOWG																		
WBG																		
EG																		
EYOWF																		
EYOF																		
GSSE																		
	1/4	2/4	3/4	4/4	1/4	2/4	3/4	4/4	1/4	2/4	3/4	4/4	1/4	2/4	3/4	4/4		
ÁRSFJÓRÐUNGAR	2017				2018				2019				2020					



VIÐBURÐARRÍKT ÁR – 2019



EYOF 2019
Sarajevo & East Sarajevo



Montenegro 2019



2nd EUROPEAN
GAMES



EUROPEAN YOUTH
OLYMPIC FESTIVAL



ANOC WORLD
BEACH GAMES
SAN DIEGO 2019

VETRARÓLYMPÍUHÁTÍÐ
EVRÓPUÆSKUNNAR

SMÁÞJÓÐALEIKAR
EVRÓPU

EVRÓPULEIKAR

ÓLYMPÍUHÁTÍÐ
EVRÓPUÆSKUNNAR

HEIMSSTRANDARLEIKAR
ANOC

Bosnía og Hersegovína

Svartfjallaland

Hvíta-Rússland

Aserbaídsjan

Bandaríkin

9. til 16. febrúar

27. maí til 1. júní

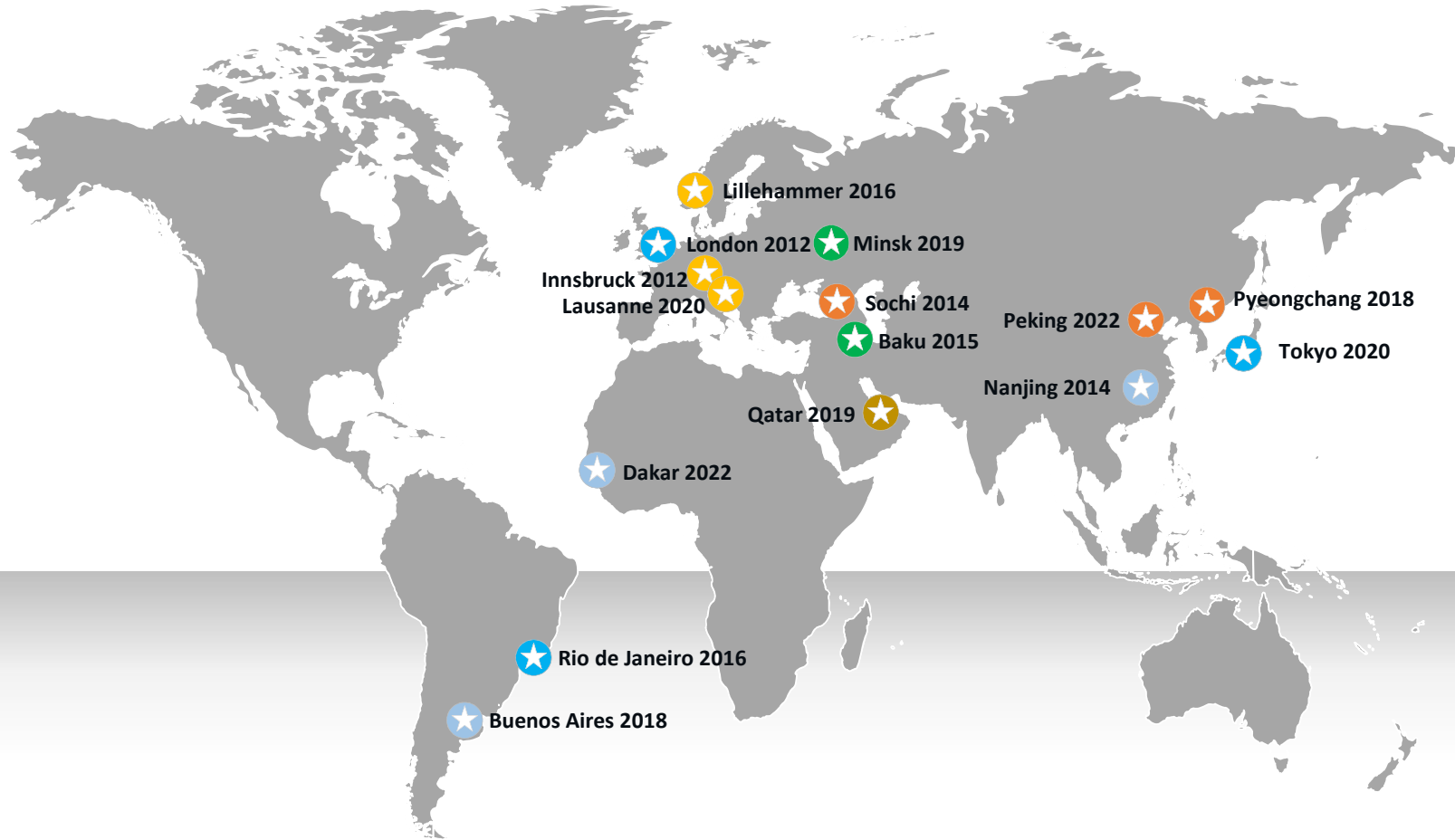
21. til 30. júní

21. til 27. júlí

9. til 15. október



ÓLYMPÍSKIR VIÐBURÐIR – 2013 TIL 2022



★ Ólympíuleikar
- IOC

★ Vetrarólympíuleikar
- IOC

★ Sumarólympíuleikar ungmenna
- IOC

★ Vetrarólympíuleikar ungmenna
- IOC

★ Evrópuleikar
- EOC

★ Heimsstrandaleikar
- ANOC





ÓLYMPÍULEIKAR UNGMENNA – BUENOS AIRES 2018

VERKEFNI ÞRÓUNAR- OG FRÆÐSLUSVIÐS ÍSÍ



Fyrirmyndarfélag ÍSÍ

Gæðaverkefni íþróttahreyfingarinnar. Rúmlega 100 íþróttafélög og deildir hafa hlotið viðurkenningu síðan 2002.



Fræðsla

Þjálfaramenntun í samvinnu við skóla og sérsambönd. Fjarnám í boði. Reglulegir fræðsluviðburðir, s.s. hádegisfundir, málþing og ráðstefnur.



Forvarnir

Forvarnir í ýmsum málaflokkum og má þar nefna; neysla vímuefna, einelti, kynferðislegt áreiti og ofbeldi, átröskun og höfuðáverkar. Bein þátttaka í Forvarnardegi forseta Íslands frá upphafi.



Útgáfa

Útgáfa á bæklingum og bókum um íþróttastarf og málefni sem tengjast íþróttum.



Sýnum karakter

Þjálfun andlegra og félagslegra þátta. Vefsíða synumkarakter.is.



Jafnframt er verið að vinna að ýmsum tengdum málaflokkum, s.s. barna- og unglingsíþróttum, jafnréttismálum, norrænum skólaíþróttum, leiðtogafræðsla o.fl.



HEILSU- OG HVATNINGARVERKEFNI ÍSÍ



Heildarfjöldi þátttakenda er um 50.000 ár hvert:

- Lífshlaupið (febrúar)
- Hjólað í vinnuna (maí)
- Kvennahlaupið (júní)
- Göngum í skólann (september)
- Hjólum í skólann (september)
- Íþróttavika Evrópu (september)



#BEACTIVE



LYKILTÖLUR ÍPRÓTTAHREYFINGARINNAR

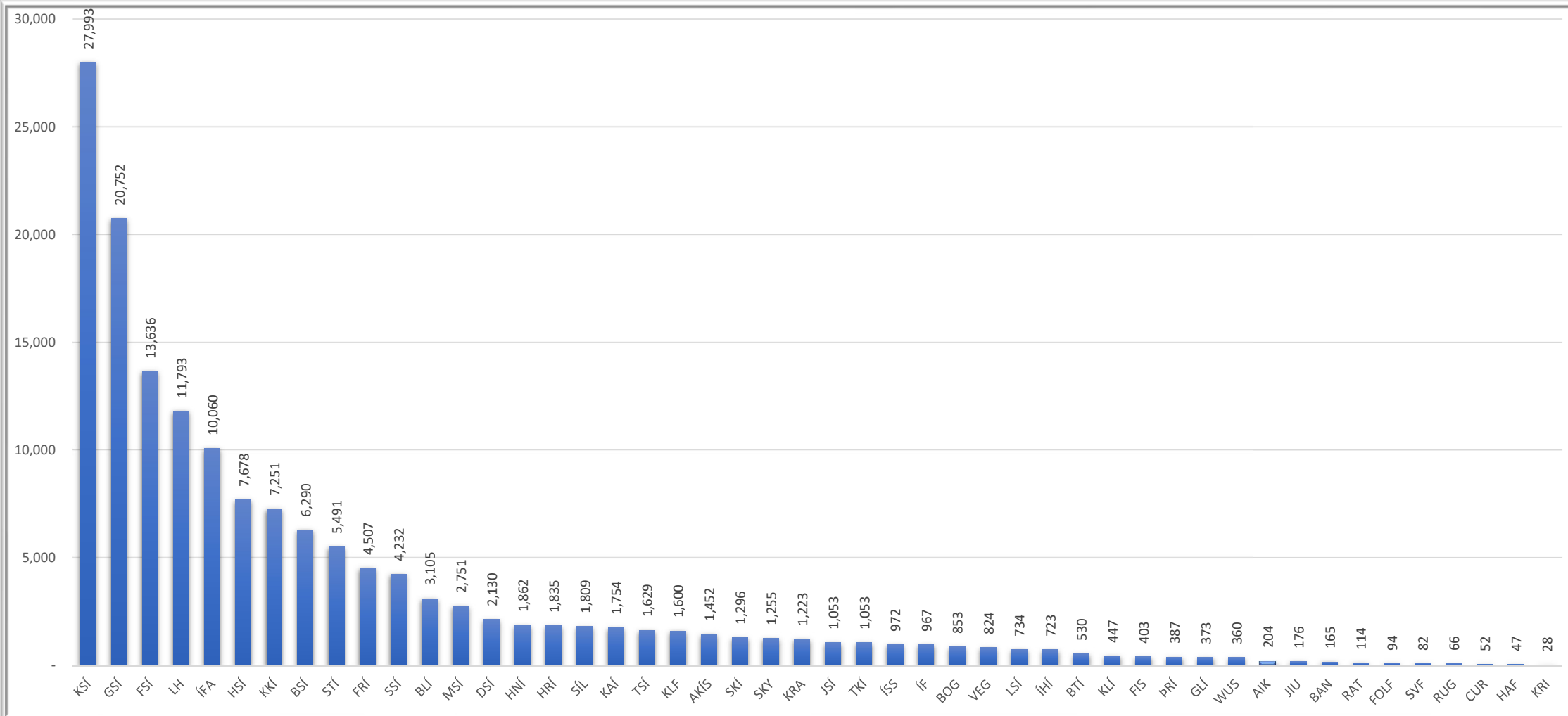


	2018	2017	Breyting
Félagsaðildir.	335.517	344.711	-2.7%
Félagsmenn (fjöldi kennitalna)	198.996	202.133	-1.6%
Iðkanir	154.962	139.323	11.2%
Iðkendur (fjöldi kennitalna)	104.047	95.248	9.2%
Íþróttahéruð	25	25	
Sérsambönd	32	32	
Fjöldi íþróttagreina	49	47	
Fjöldi íþróttafélaga*	418	423	
Fjöldi deilda*	844	855	

* Félög sem skiluðu starfsskýrslu 2019 ásamt iðkenda- og eða félagatali ársins 2018



ÍÐKANIR ÍÞRÓTTAGREINA INNAN ÍSÍ 2018





NÆRINGARFRÆÐI
THELMA RÚN RÚNARSDÓTTIR





Athlete
365



Athlete
365

ATHLETE 365
ÖRVAR ÓLAFSSON



ATHLETE 365



- Fræðsla til íþróttamanna á vegum Alþjóða Ólympíunefndarinnar
- Eina sem þarf að gera til að fá aðgang er að skrá sig inn
 - [Olympic.org/athlete365](https://olympic.org/athlete365)



ATHLETE 365



- Fræðslunni er skipt upp í eftirtalda flokka:
 - Heilindi, heilsa, atvinna, fjármál, leikar, rödd íþróttamanna auk fræðslu fyrir þjálfara



HEILINDI



- Verndun íþróttamanna fyrir áreiti og misnotkun
- Hvernig má vinna gegn hagræðingu úrslita
 - [Regla #1](#) – gerðu þitt besta, aldrei hagræða úrslitum
 - [Regla #2](#) – ekki veðja á þína íþrótt eða keppni á Ólympíuleikum
 - [Regla #3](#) – ekki deila innherjaupplýsingum!
 - Regla #4 – alltaf að tilkynna www.olympic.org/integrityhotline
- Vertu á varðbergi ef einhver:
 - Býður þér fjármuni eða gjafir
 - Spyr út í heilsu þína eða liðsfélaga þinna
 - Vill vita um skipulag þitt í keppni
 - Biður um að þú leggir þig ekki fram 100%

SPORT

Fékk þriggja mánaða bann fyrir að birta uppstillingu liðs síns á Instagram

Ingi Þór Sæmundsson skrifar · 18. nóvember 2019 23:30

Líkar þetta 0



HEILSA



- Næringarfræði: Borðað til að keppa
- Lífeðlisfræði – líkami og hreyfing
- Betri endurheimt, aukin afköst
- Mælikvarði á árangur
- Hraðar, hærra, sterkar
- Íþróttalæknisfræði: Að skilja íþróttameiðsli
- Íþróttasálfræði: Að finna taktinn



ATVINNA



- Hagnýting þekkingar og reynslu íþróttamanna
- Líf að loknum ferli
- Breyttir hagir: Búið í hagin fyrir góðan árangur að loknum ferli
- Skipulagning íþróttaviðburða
- Að stofna eigin rekstur: Frá hugmynd að veruleika
- Íþróttastjórnun



FJÁRMÁL



- Styrktarsamningar – stuðningur við feril
- Hvernig best er að nálgast mögulega styrktaraðila
- Að byggja upp traust samband við styrktaraðila
- Samningur Airbnb og IOC
- Hvernig hægt er að fjölga fylgjendum á samfélagsmiðlum
- Hafðu stjórn á samfélagsmiðlunum þínum



LEIKAR



- Lausanne – fyrirmyndir, streitustjórnun
- Að vinna sem best saman sem lið – April Ross
- Íþróttaumfjöllun – hvernig er hægt að byggja upp eigið vörumerki



RÖDD ÍPRÓTTAMANNA



Meðal áhugaverðs efnis sem finna má

- Frásagnir afreksíþróttafólks
- Umfjöllun um íþróttamannanefndir bæði hjá Alþjóða Ólympíunefndinni og alþjóðlegum sérsamböndum



FRÆÐSLA FYRIR ÞJÁLFARA



Meðal áhugaverðs efnis sem finna má

- Vísindi og list þjálfunar
- Íþróttþjálfun: Hversu skilvirkur ertu?





**LYFJAEFTIRLIT
BIRGIR SVERRISSON**





NÁÐU ÁRANGRI – FRÁSÖGN AFREKSÍÞRÓTTAMANNS

