



SÝNUM KARAKTER – RÁÐSTEFNA

Frábært verkfæri fyrir þjálfara og foreldra!

Hvað: Sýnum karakter – Ráðstefna / samstarfsverkefni ÍSÍ og UMFÍ

Hvar: Háskólinn í Reykjavík

Hvenær: Laugardaginn 1. október á milli 10:00-12:30

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) standa saman að ráðstefnunni **Sýnum karakter** í Háskólanum í Reykjavík laugardaginn 1. október. Ráðstefnan markar upphaf að sameiginlegu verkefni og vefsíðu með sama heiti sem ætluð er þjálfurum og íþróttafélögum. Vefsíðan **Sýnum karakter** (www.synumkarakter.is) verður opnuð á ráðstefnunni.

Á ráðstefnunni mun íþróttafólk og þjálfarar halda erindi um ýmsar hliðar þjálfunar og ræða málið í pallborði. Ráðstefnugestir geta tekið þátt í umræðunum.

Þátttakendur á ráðstefnunni eru m.a.: **Heimir Hallgrímsson**, landsliðsþjálfari karlalandsliðs Íslands í knattspyrnu; **Margrét Lára Viðarsdóttir**, íþróttafræðingur, B.S. í sálfræði og landsliðskona í knattspyrnu; **Vanda Sigurgeirsdóttir**, lektor í tómsunda og félagsmálafræðum við HÍ, **Íris Mist Magnúsdóttir**, íþróttafræðingur og landsliðsþjálfari í hópíþróttum.

- [Dagskránnu má sjá í heild sinni hér að neðan – en hún gæti breyst](#)
- [Smelltu hér og skráðu þig á ráðstefnuna Sýnum karakter!](#)

HVAÐ ER SÝNUM KARAKTER?

Verkefnið **Sýnum karakter** er hugsað sem verkfæri fyrir þjálfara til að hlúa að og efla andlega og félagslega þætti hjá börnum og unglingum. Mikilvægi þjálfarans er sett í fókus og einblínt með nýstárlegum hætti á þann jákvæða ávinning sem hlýst af íþróttaiðkun umfram líkamlega, s.s. áhugahvöt, félagsfærni, sjálfstraust, einbeitingu, leiðtogahæfni og markmiðasetningu.

Á vefsíðunni www.synumkarakter.is verða greinar og viðtöl við þjálfara og afreksíþróttafólk þar sem helsta umfjöllunarefni er efling andlegra og félagslegra þátta í gegnum þjálfun.

SÝNUM KARAKTER

Verkefnið **Sýnum karakter** byggir á Framtíðinni, leiðarvísi í þjálfun barna og ungmenna sem dr. Viðar Halldórsson hefur próað í mörg ár með það fyrir augum að finna styrkleika íþróttafólks.

Tilgangur Framtíðarinnar er að stuðla að faglegu starfi innan félaga með því að stefna að hámarksárangri í þjálfun hugarfarslegra og félagslegra þátta. Viðar er lektor í félagsfræði við Háskóla

Íslands og einn helsti sérfræðingur landsins á sviði íþróttá. Hann hefur unnið eftir aðferðafræðinni með einstökum félögum og landsliðum í íþróttum.

Dr. Hafrún Kristjánsdóttir, íþróttasálfræðingur og sviðsstjóri á íþróttasviði Háskólans í Reykjavík, og dr. Viðar Halldórsson eru höfundar að efninu í verkefninu **Sýnum karakter**.

ÍSÍ og UMFÍ hvetja sambandsaðila, héraðssambönd og íþróttafélög til að deila viðburðinum

Vinum saman og **Sýnum karakter!**

DAGSKRÁ RÁÐSTEFNUNNAR:

10:00 Setning ráðstefnunnar **Sýnum karakter**

10:10 Dr. Viðar Halldórsson, lektor í félagsfræði við Háskóla Íslands. Karakter: Hvað, af hverju, hvernig?

10:40 Fimm stutt erindi sem tengjast reynslu fyrirlesara af áhugahvöt, félagsfærni, leiðtogum, sjálfstrausti, einbeitingu og markmiðasetningu.

- Íris Mist Magnúsdóttir, íþróttáfræðingur og landsliðsþjálfari í hópfimleikum.
- Pálmar Ragnarsson, B.S. í sálfræði og körfuknattleiksþjálfari yngri flokka KR.

11:00 Kaffihlé

- Svanur Þór Mikaelsson, landsliðmaður í taekwondo.
- Margrét Lára Viðarsdóttir, íþróttáfræðingur, B.S. í sálfræði og landsliðskona í knattspyrnu.
- Daði Rafnsson, markaðsfræðingur, með UEFA A-gráðu og fyrrum yfirþjálfari yngri flokka Breiðabliks í knattspyrnu.

11:40 Dr. Hafrún Kristjánsdóttir, lektor og sviðsstjóri íþróttasviðs HR. Kynning á áhersluþáttum verkefnisins.

12:00 Pallborðsumræður:

- Heimir Hallgrímsson, landsliðsþjálfari karlalandsliðs Íslands í knattspyrnu.
- Vanda Sigurgeirsdóttir, lektor í tómsunda og félagsmálafræðum við HÍ.
- Dr. Viðar Halldórsson.
- Dr. Hafrún Kristjánsdóttir.

Ráðstefnustjóri er Viðar Garðarsson.

Nánari upplýsingar:

Sabína Steinunn Halldórsdóttir, verkefnastjóri UMFÍ, sabina@umfi.is, 898-2279.

Ragnhildur Skúladóttir, sviðsstjóri Þróunar- og fræðslusviðs ÍSÍ, ragnhildur@isi.is, 863-4767.