



# ELITUTVECKLINGSKONFERENS I UMEÅ

Fredag 9 september 2016, Clarion Collection Uman

Innebandyns kompetenscentrum (ett samarbete mellan Svenska Innebandyförbundet, Umeå kommun och Umeå universitet) bjuder in till en elitutvecklingskonferens i samband med Finnkampen den 9 september.

Under dagen kommer det att hållas föreläsningar som kommer att ge Dig praktisk kunskap som Du kan tillämpa i den egna verksamheten. Det kommer även att presenteras flera forskningsprojekt som har utförts tillsammans med Innebandyns kompetenscentrum.

## Föreläsare för dagen:

**Andreas Ågren:** mag. i idrottsfysiologi, IBK Dalen och Dragonskolan.

**Sonny Andersson:** master i idrottsfysiologi, rådgivare och fystränare.

**EwaCarin Sehlstedt:** universitetsadjunkt, institutionen för kostvetenskap, Umu

**Jonas Buren:** docent, institutionen för kostvetenskap, Umu

**Anna Nordström:** docent, överläkare, institutionen för Folkhälsa och klinisk medicin, Umu

**Jenny Ermling:** fysioterapeut, mag. i idrottsmedicin och master i sjukgymnastik, DalenFysio

**John Jansson:** universitetslektor, inst. för psykologi, Umu

**Andreas Stenling:** doktorand, inst. för psykologi, Umu

**Emil Risberg:** Utvecklingschef, Svenska Innebandyförbundet (SIBF)

**Taru Tervo:** forskningssamordnare, PhD, Innebandyns kompetenscentrum (IKC)

**Pris: 300 SEK**

**Anmälningar:** [taru.tervo@umu.se](mailto:taru.tervo@umu.se)

**Frågor:** [emil.risberg@innebandy.se](mailto:emil.risberg@innebandy.se)

Biljetter till landskamperna under Finnkampen ingår ej i priset. Köp gärna din biljett på <http://innebandy-vibf.ebiljett.nu>

## Program elitutvecklingskonferens 9 september 2016 Umeå

10.00-10.15

Registrering och fika

10.15-10.45

Inledning och presentation av IKC:s verksamhet, *Taru Tervo, IKC och Emil Risberg, SIBF*

### IDROTTSFYSIOLOGI

10.50-11.30

Innebandyspelarnas fysiologiska riktlinjer. Vad testar vi idag, vad borde vi testa och varför?  
*Andreas Ågren*

11.35-11.55

Analyser av fysiologiska responser och distans hos kvinnliga elitinnebandyspelare under tävlingsmatch, *Sonny Andersson*

PAUS

### IDROTTSNUTRITION

12.05-12.45

Vad är bra "bränsle" för innebandyn? Hur ska man äta rätt för att prestera bra?  
*EwaCarin Sehlstedt, inst. för kostvetenskap, Umu*

12.50-13.10

Elitspelares kunskap om kostrekommendationer – en enkätstudie,  
*Jonas Buren, inst. för kostvetenskap, Umu*

LUNCH

### IDROTTSMEDICIN

14.00-14.20

Hur ser skadeläget ut idag? Presentation av resultat från en registerstudie.  
*Anna Nordström, Arbetes- och beteendemedicins centrum, Umu*

14.25-15.00

Skadeförebyggande träning för innebandyspelare, *Jenny Ermling, Dalenfysio*

FIKA

### IDROTTSPSYKOLOGI

15.30-16.15

Vad kännetecknar en bra ledare? Hur blir jag en bra tränare/ ledare/förebild för mina spelare?  
*John Jansson, institutionen för psykologi, Umu*

16.20-16.40

Hur mäter vi innebandyspelarnas taktiska kunnande?  
*Andreas Stenling, institutionen för psykologi, Umu*

16.45- 17.00

Summering av dagen, *Taru Tervo och Emil Risberg*