Keilir
ÍAK einkaþjálfari

Lokaverkefni LOK1002

Lýsing:
Um er að ræða lokaverkefni í einkaþjálfaranáminu. Í verkefninu tvinnar nemandinn saman þekkingu sem hann hefur öðlast í náminu. Nemandinn þjálfar einstakling í 4 vikur. Beitir þeim aðferðum sem kenndar hafa verið í náminu s.s. framkvæmir hreyfigreiningar, ástandsmælingar og metur stöðu skjólstæðings. Út frá þeim upplýsingum sem nemandinn aflar sér sníðir hann einstaklingsmiðaða æfingaáætlun. Nemandinn þjálfar skjólstæðinginn eftir þeirri áætlun og fylgist með framförum eða því sem betur mætti fara á tímabilinu. Í lok æfingatímabilsins eru gerðar greiningar og mælingar og bornar saman við fyrri upplýsingar og gerð samantekt á niðurstöðum greininga- og frammistöðuprófa.

Þekkingarviðmið:
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:
- Hvernig framkvæma skal hreyfigreiningar
- Hvernig framkvæma skal mælingar
- Hvaða vöðvar eða vöðvahópar eru þjálfaðir
- Hvernig á að setja upp æfingaáætlun

Leikniviðmið:
Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:
- Þjálfa ólíka einstaklinga með mismunandi þarfir

Hæfniviðmið:
Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:
- Hjálpa fólki að bæta árangur sinn í líkamsrækt.
- Setja upp æfingaáætlun fyrir ólíka hópa fólks.
- Átta sig á hvaða þjálfunaraðferðum, skal beita þegar unnið er fyrir fólk. Styðjast við niðurstöður vísindalegra rannsókna við vinnu sína.