



Mælingar og hreyfigreiningar MÆL1006

Lýsing

Mikilvægur þáttur í þjálfun einstaklinga í skipulagðri líkamsrækt og ástandspjálfun, er að þekkja þær breytur sem þarf að vinna með til að geta metið hvort þjálfunin sé að skila tilætluðum árangri. Nemendur læra um mikilvægi áreiðanleika og gildi mælinga. Hvernig ytra umhverfi og innri þættir viðfangsefnisins hafa áhrif á niðurstöður mælinga. Fjallað er um tíðni mælinga og kenndar eru helstu þol-, liðleika- og styrktarmælingar sem notaðar eru í lýðheilsufræðum og á starfsvettvangi einkaþjálfara. Kennd er notkun nokkra mælitækja s.s. húðfellingatanga, rafviðnámsmælinga, blóðþrýstimæla og ummálsæla.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hugtökunum gildi mælinga (validity) og áreiðanleiki mælinga (reliability)
- Til hvers mælingar eru framkvæmdar og kunna að beita réttum mælingum fyrir hvert viðfangsefni
- Að umhverfisþættir geta spilað inn í gildi mælinga og kunna að draga úr þeim þáttum
- Helstu mælingum sem framkvæmdar eru á starfsvettvangi einkaþjálfara

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Setja upp skráningarblöð fyrir endurteknar mælingar
- Beita þeim mælingum sem einkaþjálfarar nota til að meta líkamsástand skjólstæðinga sinna
- Draga saman niðurstöður mælinga og túlka þær fyrir skjólstæðingum sínum

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Ákveða hvaða tegundir mælingar eiga við hverju sinni, eftir markmiðum og heilsufarssögu hvers skjólstæðings
- Framkvæma mælingar af nákvæmni og áreiðanleika
- Skrá niðurstöður mælinga í viðeigandi form og útskýra niðurstöður fyrir öðrum
- Setja fram raunsæ markmið fyrir skjólstæðinga sína