



Mælingar íþróttafólks MÆL2006

Lýsing

Í áfanganum eru kenndar ýmsar aðferðir til að laga vöðvaójafnvægi og líkamsstöðu íþróttamannsins til þess að undirbúa hann sem best fyrir næstu þrep þjálfunarinnar.

Mikilvægur þáttur í íþróttum er vöðvastyrkur og afl. Oft er þessi þáttur vanmetinn eða lagðar eru rangar áherslur á þjálfun styrks sem jafnvel getur valdið álagsmeiðslum eða unnið á móti frammistöðu íþróttamannsins í hans íþrótt.

Í áfanganum er farið í tækni þriggja helstu styrktaræfinga sem notaðar eru til að byggja upp grunnstyrk, þ.e. bekkpressa, hnébeygjur og réttstöðulyfta og kennt hvar í æfingaráætlun slík þjálfun á heima.

Farið er í einfaldar mælingar til að finna ójafnvægi í stoðkerfi og kenndar nokkrar æfingar til að vinna gegn slíku ójafnvægi. Þessi hluti þjálfunar er mikilvægur til þess að minnka líkur á meiðslum og auka þannig líkurnar á að íþróttamaðurinn nái markmiðum sínum.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

áhrifum kraftlyftinga þjálfunar á alhliða líkamsstyrk og sem vörn gegn álagsmeiðslum

- hvernig þjálfun styrktaræfinga skal háttað sem viðbót við æfingar íþróttafólks úr ýmsum íþróttum
- hvernig mæla má hámarksstyrk
- hvernig meta á þörf fyrir styrktarþjálfun hinna ýmsu íþróttamenn úr ólíkum íþróttum

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- kenna tækni eftirfarandi styrktaræfinga; bekkpressu, hnébeygju og réttstöðulyftu
- leiðrétta ranga beitingu í framkvæmd styrktaræfinga
- setja æfingar kraftlyftinga á skynsamlegan hátt inn í heldar æfingaráætlun íþróttafólks



Hæfniviðmið:

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

- meta þörf á notkun styrktarþjálfunar fyrir íþróttafólk úr ýmsum íþróttum
- kenna byrjendum sem og lengra komnum, rétta tækni í styrktaræfingum, þá sérstaklega tækni bekkpressu, hnébeygju og réttstöðulyftu
- ákveða magn og tíðni styrktarþjálfunar fyrir íþróttafólk út frá tegund íþróttar, þjálfunar ástandi viðkomandi og meiðslasögu
- setja fram raunsæ markmið fyrir skjólstæðinga sína
- 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



Keilir
ÍAK styrktarþjálfari