



Starfsumhverfi styrktarþjálfara STU2006

Lýsing

Styrktarþjálfun fer að mestu fram innan veggja líkamsræktarsala íþróttafélaga og einkarekinna líkamsræktarstöðva. Skipulag vinnuáðstöðu er mikilvægur þáttur í að forða iðkendum frá slysum og til að hámarka nýtingu salarkynnana.

Nemandinn fær kennslu í þarfagreiningu á þjálfunaraðstöðu ásamt að meta notagildi tækja til styrktarþjálfunar.

Kennd eru grunnatriði í samningatækni sem nýtast við mannaráðningar og þegar samið er við félög um starfshlutfall og skyldur styrktarþjálfarans.

Leiðtogahæfni er styrktarþjálfurum mikilvæg vegna eðli starfsins en algengar aðstæður styrktarþjálfara eru að vera með 10 -20 einstaklinga af ólíkum bakgrunn og getu, í sama rými að nýta lágmarks aðstöðu. Siðferðislegar skyldur þjálfara eru ræddar og fjallað um aðstæður sem geta komið upp í starfi styrktarþjálfara sem reyna á siðferðislegar skyldur þeirra.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- helstu æfingum starfrænnar styrktarþjálfunar
- hvar viðeigandi er að nota starfræna styrktarþjálfun í grunnþjálfun íþróttafólks út frá þarfagreiningu íþróttarinnar
- beitingu helstu æfinga starfrænnar styrktarþjálfunar
- muninum á hefðbundnum styrktaræfingum, s.s. kraftlyftingum og öðrum æfingum í tækjasal, á móti starfrænni styrktarþjálfun

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- kenna beitingu æfinga í starfrænni styrktarþjálfun
- greina ranga beitingu og geta leiðrétt tækni í þjálfun
- útskýra munnlega og verklega bestu beitingu æfinga í starfrænni styrktarþjálfun



Keilir
ÍAK styrktarþjálfari

Hæfniviðmið:

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

- setja æfingar í starfrænni styrktarþjálfun inn í æfingarkerfi íþróttafólk, háð tímabili æfingaráætlunar og keppni
- kunna skil á hvaða vöðvahópa hver æfing virkjar
- greina villur í tæknilegri framkvæmd æfinganna og geta bætt úr með munnlegum útskýringum