



Styrktarþjálfun II SOL2006

Lýsing:

Í þessum áfanga er lögð áhersla á grunninn í styrktarþjálfun og lyftingum, einnig nefndar ólympískar lyftingar. Lyftingar samanstanda af tveimur tegundum lyfta: 1) snörun, 2) jafnhending með jafnhöttun. Farið er yfir hvaða þættir skipta þar meginmáli og hvernig er hægt að nýta sér lyftingar og almenna kraftþjálfun til að auka alhliða sprengikraft íþróttafólks, hvernig best er að tvinna lyftingar og styrktarþjálfun inn í heildar æfingaráætlun íþróttafólks og tæknin kennd í nokkrum algengum styrktaræfingum. Saga lyftinga er tíunduð og farið er í útskýringar á öllum þeim búnaði sem notaður er bæði í þjálfun sem og keppni.

Kenndar eru snerpu- og hraðaæfingar ásamt sem fjallað er á fræðilegan hátt um hagnýtt gildi slíkrar þjálfunar.

Áhersla er á notkun lyftinga í grunnþjálfun íþróttafólks en keppnisform lyftinga er aðeins kynnt til sögunnar. Munurinn á þessum tveimur þáttum er útskýrður.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hvernig styrktarþjálfun og lyftingar nýtast sem grunnþjálfun flestra íþrótta sem þurfa kraftbeitingar við
- flækjustigi lyftingarþjálfunar og hvernig brjóta má kennsluna niður í einfalda hluta
- mismunandi hjálparæfingum sem byggja upp tækni í lyftingum
- hvernig fella má lyftingar inn í styrktarþjálfunar prógramm íþróttafólks og meta magn og álag lyftingarþjálfunar eftir tegundum íþrótta

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skoða beitingu nokkurra styrktaræfinga og meta hvort hámarksafköstum sé náð út frá lífaflfræðilegum breytum
- greina villur í hreyfikeðju lyftingamannsins leiðréttu hreyfiferlið
- útskýra hugsanlegar ástæður fyrir villum í beitingu lyftingaæfinga
- meta getu íþróttafólks í lyftingum
- leiðbeina skjólstæðing með öruggustu beitingu í styrktarþjálfun



Hæfniviðmið

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

- setja upp röð styrktaræfinga með öryggi skjólstæðings og bestu nýtingu á afli í huga
- útskýra fyrir skjólstæðingi hvernig mismunandi líkamsstaða og afstaða líkamans við áhöld styrktarþjálfunar hefur áhrif á útkomu æfinganna
- breyta líkamsstöðu og/eða stillingu áhalda
- Stjórna litlum hópum og einstaklingum á æfingum í lyftingasal
- Meta álag og magn lyftingabjálfunar fyrir einstaklinga sem og lítilla hópa
- Leiðbeina íþróttafólki með tæknilega útfærslu í lyftingum
- Yfirfæra færni íþróttamannsins í lyftingum, yfir í íþróttina sem hann iðkar