



Styrktarþjálfun og hreyfifræði (VOH2006)

Íþróttakademía

Áfangalýsing:

Í áfanganum er farið í að tengja vöðvafræðina við beitingu í styrktarþjálfun. Kenndar eru nokkrar grunnæfingar styrktarþjálfunar í tækjasal og skoðað hvernig vöðvahópar vinna saman og hvernig virkja má einangraða vöðvahópa með tæknilegri útfærslu æfinganna. Rifjuð eru upp hugtök úr vöðva- og hreyfifræðinni og er þeim beitt við útfærslu æfinga með styrktarþjálfunaráhöld. Farið er yfir hvernig má fyrirbyggja álagsmeiðsli með réttri beitingu í þjálfun og hvernig greina skal rangar hreyfingar í algengustu tegundum styrktaræfinga, svo sem hnébeygju, réttstöðulyftu, bekkpressu, róður og nokkrum kvið- og mjóbaksæfingum.

Einingafjöldi: 6 framhaldsskólaeiningar (6 feiningar)

Forkröfur: Vöðva – og hreyfifræði (VOH1006)

Lokamarkmið áfangans

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvaða vöðvar vinna í helstu tegundum styrktaræfinga
- Takmörkunum á einangrun stakra vöðva og vöðvahópa
- Heiti helstu hreyfinga í samræmi við vöðvafræðina
- Mikilvægi réttrar beitingar í styrktarþjálfun
- Helstu æfingum styrktarþjálfunar
- Áhrif styrktarþjálfunar á vöðvamassa og fituforða mannslíkamanns

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Skoða beitingu nokkurra styrktaræfinga og meta hvort æfingarnar samræmist markmiði og öryggi skjólstæðinga einkaþjálfarans út frá heilsufarssögu þeirra
- Beita sér í og kenna öðrum að beita réttri tækni í helstu styrktaræfingum
- Nefna þá vöðva sem eru þátttakendur í helstu styrktaræfingum

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 besta árangur fyrir hvert markmið
- Útskýra fyrir skjólstæðing hvernig mismunandi líkamsstaða og afstaða líkamans við áhöld styrktarþjálfunar hefur áhrif á útkomu æfinganna

**Keilir**

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

- Breyta líkamsstöðu og/eða stillingu áhalda til að hafa áhrif á útkomu æfinga og hámarka árangur
- Finna ákjósanlegustu æfingarnar fyrir mismunandi einstaklinga útfrá þörfum viðkomandi
- Þekkja og meta ranga beitingu helstu styrktaræfinga
- Stilla tækjabúnað eftir líkamsstærð skjólstæðinga

Námsmat áfangans: Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Þess skal gætt að námsmat taki til allra þátta námsins m.t.t. þekkingar, leikni og hæfni nemandans. Námsmat er í formi hlutaprófs, lokaverkefnis, verklegt próf eða símats.