



Æfingakerfi einkaþjálfunar (ÆFÞJ3ÆF05)

Íþróttakademía

Áfangalýsing

Í þessum áfanga er farið yfir megin atriði æfingakerfa og þarfagreiningar fyrir almenning. Útskýrt er uppbyggingarferli æfingakerfa út frá þeirri hreyfingu sem viðkomandi leggur stund á en einnig út frá aldri og kyni. Kenndar eru aðferðir við að setja upp sniðmát til æfingakerfasmiði og skoðuð eru helstu æfingakerfaforrit á markaðnum. Nemendum er kennt að meta á raunsæjan hátt, helstu breytur æfingakerfa, s.s. magn álags, tíðni æfinga og hraða framþróunar, út frá líkamlegu ástandi og markmiði skjólstæðinga sinna. Í áfanganum verða eftirfarandi efnisþættir kynntir: Hvernig er uppbygging styrktaræfingakerfa til hliðsjónar við aðra þætti líkamlegra þjálfunarþátta svo sem úthalds og þols. Farið í gegn um þau atriði sem öll æfingakerfi þurfa að taka á. Mælingar og markmið. Hvað þarf æfingakerfi að innihalda. Uppbygging grunnþjálfunar, með t.t. leiðréttingarþjálfunar-, styrktarþjálfunar-, liðleikaþjálfunar- og fitubrennsluæfingakerfa. Listi yfir æfingar. Grunnhugtök útskýrð. Skilningur á flækjustigi við kennslu æfingakerfasmiði og hvernig hægt er að blanda saman styrktar-, úthalds- og liðleikaþjálfun við einkaþjálfun.

Einingafjöldi: 5 framhaldsskólaeiningar (5 feiningar)

Forkröfur: VOHR3VF06

Hæfniprep: 3

Lokamarkmið áfangans

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hver þáttur æfingakerfasmiði er í heildarárangri við þjálfun.
- Flækjustigi æfingakerfasmiða og hvernig nota má tölvuforrit í æfingakerfasmiði.
- Samspili mismunandi æfinga við þjálfun.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Nýta sér tölvuforrit og töflur til að skrifa æfingakerfi.
- Setja saman bestu æfingar í heilsteypt æfingakerfi sem á við hverju sinni.
- Útskýra þjálfunaráætlun fyrir skjólstæðingi.

Hæfniviðmið

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

- Byggja æfingakerfi frá grunni með réttar þarfir iðkandans í huga.



Keilir
ÍAK einkaþjálfari

- Breyta æfingakerfum eftir aðstæðum, til að mynda vegna meiðsla iðkandans eða æfingaálags.
- Velja bestu æfingar hverju sinni m.t.t. reynslu, aldurs, getu og kyns iðkandans.

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, lokaprófs eða símats. Lágmarkseinkunn er 7.