



## Hagnýt styrktarþjálfun (STYR3FR06) Íþróttakademía

### Áfangalýsing

Farið er í nokkur hugtök lífafsfræðinnar og þau tengd við beitingu mannslíkamanns í styrktarþjálfun. Sýnt er fram á að afstaða líkamans gagnvart ytra umhverfi og þeim áhöldum sem notuð eru í styrktarþjálfun, skiptir máli upp á hámarksafköst að gera. Kenndar eru nokkrar grunnæfingar styrktarþjálfunar í tækjasal og skoðaður munurinn á mismunandi beitingu út frá afstöðu útlíma og áhalds. Rifjuð eru upp hugtök úr styrktar- og hreyfifræðinni og er þeim beitt við útfærslu æfinga með styrktarþjálfunaráhöld. Skoðað er uppsetning æfinga, hvernig hún skiptist í upphitun, liðkun, æfingar, niðurlag og teygjur.

**Einingafjöldi:** 6 framhaldsskólaeiningar (6 feiningar)

**Forkröfur:** VOHR3VF06

**Hæfniprep:** 3

### Lokamarkmið áfangans

#### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu hugtökum hreyfifræðinnar s.s. kraftvektor, áfallshorn, vogararmur, þyngdarmiðja
- Áhrifum lengri og styttri vogararma á kraftbeitingu
- Áhrifum kraftvektora á útkomu hreyfingar
- Hvernig nýta má þekkingu á lífafræði til að lagfæra beitingu skjólstæðings í styrktaræfingum
- Helstu æfingar styrktarþjálfunar
- Áhrif aukins vöðvamassa á útkomu styrktaræfinga út frá sjónarhorni lífafræðinnar
- Hvernig á að greina á milli áhrifa taugafræðilegrar hömlunar og lífafræðilegs ójafnvægis í styrktarþjálfun
- Uppbyggingu æfingar til að fá sem best áhrif á líkamann með tilliti til afkasta og forvarna

#### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Skoða beitingu nokkurra styrktaræfinga og meta hvort hámarksafköstum sé náð út frá lífafræðilegum breytum
- Hafa áhrif á útkomu styrktaræfinga með því að stytta eða lengja vogararma
- Finna út hvernig má hámarka afköst hreyfinga með tilfærslu kraftvektora
- Leiðbeina skjólstæðing með öruggustu beitingu í styrktarþjálfun
- Leiðbeina skjólstæðing með upphitun, liðkun og niðurlag æfinga



### **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 til að hafa áhrif á æfingar
- Finna ákjósanlegustu æfingar fyrir mismunandi einstaklinga útfrá þörfum viðkomandi
- Þekkja og meta ranga beitingu helstu styrktaræfinga
- Stilla tækjabúnað eftir líkamsstærð skjólstæðinga
- Setja upp heildræna æfingu sem tekur á öllum þáttum, upphitun, styrktarþjálfun, niðurlag og teygjum

**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, lokaverkefni, verklegt próf eða símats. Lágmarkseinkunn er 7.