



Æfingakerfi styrktarþjálfun ÆFS1005

Lýsing:

Í þessum áfanga er farið yfir megin atriði æfingakerfa og þarfagreiningar fyrir íþróttafólk. Útskýrt er uppbyggingarferli æfingakerfa út frá þeirri íþrótt sem íþróttamaðurinn leggur stund á en einnig út frá aldri og kyni viðkomandi.

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 fitbrennsluæfingakerfa
- listi yfir æfingar
- grunnhugtök útskýrð
- skilningur á flækjustigi við kennslu æfingakerfasmíði og hvernig hægt er að blanda saman styrktar-, úthalds- og liðleikaþjálfun við einkaþjálfun.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- flækjustigi æfingakerfasmíða og hvernig nota má tölvuforrit í æfingakerfasmíði
- samspili mismunandi æfinga við þjálfun
- hver þáttur æfingakerfasmíði er í heildarárangri íþróttafólks
- hvernig ein tegund þjálfunar hefur áhrif á aðra þætti í þjálfun og hvernig tvinna má saman styrktar og ástandsþjálfun við ýmsar íþróttir
- stigvaxandi þjálfun og helstu kenningum í tímabilaskiptri þjálfun



Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- nýta sér tölvuforrit og töflur til að byggja æfingakerfi fyrir ólíkar íþróttir
- greina álagstímabil á æfinga og keppnistímabili íþróttafólks í ólíkum íþróttum
- setja saman bestu æfingar í heilsteypt æfingakerfi sem á við hverju sinni

Hæfniviðmið:

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

- byggja æfingakerfi frá grunni með réttar þarfir íþróttamannsins í huga
- breyta æfingakerfum eftir aðstæðum, til að mynda vegna meiðsla íþróttaiðkandans eða keppnisálags
- velja bestu æfingar hverju sinni fyrir einstaka íþróttaiðkendur, út frá keppnisreynslu, aldri, getu og kyni

Námsmat:

- Lokaverkefni