



Æfingakerfi styrktarþjálfun (ÆFS1005) Heilsuakademía

Áfangalýsing

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 farið í hvernig er uppbygging styrktaræfingakerfa til hliðsjónar við aðra þætti líkamlegra þjálfunarþátta svo sem úthalds og þols. Farið verður í gegnum þau atriði sem öll æfingakerfi þurfa að taka á, mælingar, markmið og hvað æfingakerfi þarf að innihalda.

Einingafjöldi: 5 framhaldsskólaeiningar (5 feiningar)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- flækjustigi æfingakerfasmiða
- samspili mismunandi æfinga við þjálfun
- hver þáttur æfingakerfasmiði er í heildarárangri íþróttafólks
- hvernig ein tegund þjálfunar hefur áhrif á aðra þætti í þjálfun og hvernig tvíanna má saman styrktar og ástandspjálfun við ýmsar íþróttir
- stigvaxandi þjálfun og helstu kenningum í tímabilaskiptri þjálfun

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- nýta sér töflur til að byggja æfingakerfi fyrir ólíkar íþróttir
- greina álagstímabil á æfinga og keppnistímabili íþróttafólks í ólíkum íþróttum
- setja saman 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 áfangans: Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Námsmat tekur til allra þátta námsins m.t.t. þekkingar, leikni og hæfni nemandans. Námsmat er í formi hlutaprófs og verkefna. Lágmarkseinkunn er 7.