



Íþróttameiðsli (ÍÞM1004)

Heilsuakademía

Áfangalýsing

Farið verður yfir helstu meiðsl sem upp geta komið hjá íþróttafólki bæði álagstengd og skyndileg s.s. tognanir, sinavandamál, liðhlaup, höfuðhögg ofl. Farið verður yfir einkenni og líklegar orsakir. Farið verður yfir forvarnir og hvernig bregðast beri við íþróttameiðslum, eins hvenær vísa eigi íþróttamanni áfram til annarra fagaðila og samskipti þeirra á milli. Fjallað verður um tengslin milli meiðsla og styrktarþjálfunar bæði jákvæð og neikvæð.

Einingarfjöldi: 4 framhaldsskólæiningar (4 feiningar)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Einkennum helstu íþróttameiðsla.
- Hvernig bregðast beri við meiðslum á sem bestann hátt.
- Tengslum á milli styrktarþjálfunar og meiðsla, bæði jákvæð og neikvæð.
- Helstu áhættuþáttum íþróttameiðsla.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Átta sig á og bregðast við fyrstu einkennum meiðsla.
- Átta sig á og bregðast við áhættuþáttum meiðsla.

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta:

- Metið það hvenær vísa eigi einstaklingi áfram til annarra fagaðila vegna sinna meiðsla.
- Notað styrktarþjálfun á jákvæðan hátt fyrir einstaklinga og íþróttamenn í tengslum við íþróttameiðsl.

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.