



Hraða- og sprengikraftsþjálfun (PLY1005)

Heilsuakademía

Áfangalýsing

Í áfanganum verður farið í fræðin á bakvið hraða- og sprengikraftsþjálfun. Farið verður yfir hraða- og sprengikraftsþjálfun íþróttafólks í mismunandi íþróttagreinum, hlaupatækni í beinum sprettum og leikni (agility). Nemendur ættu að sjá að hraða- og sprengikraftsþjálfun eru nátengd. Farið verður yfir það hvenær það telst skynsamlegt að bæta sprengikraftsþjálfun við almenna æfingaáætlun og einnig hvernig stilla þarf æfingaálaginu í þesskonar þjálfun. Á vinnuhelgi verður vel farið yfir tækni í mörgum mismunandi sprengikrafts- og hraðaæfingum. Að áfanga loknum ættu nemendur að skilja helstu hugtök í tengslum við sprengikrafts- og hraðaþjálfun, tæknina í hinum ýmsu sprengikrafts- og hraðaæfingum og hvar slíkar æfingar eiga heima í æfingaáætlun. Þar að auki ættu nemendur að geta framkvæmt æfingarnar sjálf og útskýrt þær fyrir öðrum.

Einingafjöldi: 5 framhaldsskólaeiningar (5 feiningar)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu hugtökum í þjálfunarlífeðlisfræði tengd sprengikrafts- og hraðaþjálfun
- Mun á RA og CODS
- Tækni í sprengikrafts- og hraðaæfingum
- Því hvar sprengikrafts- og hraðaæfingar eiga heima í æfingaáætlun
- Öryggisatriðum sem ber að hafa í huga við sprengikraftsþjálfun

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Framkvæma margar mismunand sprengikraftsæfingar tæknilega rétt
- Framkvæma agility æfingar tæknilega rétt
- Framkvæma linear-hraðaæfingar tæknilega rétt

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta:

- Útskýrt og kennt sprengikrafts- og hraðaæfingar
- Leiðrétt villur í æfingum hjá öðrum
- Geta sett upp æfingaáætlun m.t.t. sprengikrafts- og hraðaþjálfunnar

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.