



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

Hraða- og sprengikraftsþjálfun (PLY1005v17) Íþróttakademía

Áfangalýsing

Í áfanganum verður farið í fræðin á bakvið hraða- og sprengikraftsþjálfun. Farið verður yfir hraða- og sprengikraftsþjálfun íþróttamanna í mismunandi íþróttagreinum, hlaupatækni og leikni (agility). Farið verður yfir muninn á “reactive agility” og “change of direction speed” (CODS). Farið verður yfir það hvenær það telst skynsamlegt að bæta sprengikraftsþjálfun við almenna æfingaáætlun og einnig hvernig stilla þarf æfingaálaginu í þesskonar þjálfun. Allskonar æfingar fyrir bæði sprengikrafts- og hraðaþjálfun verða skoðaðar á fyrirlestrum og farið ítarlega í þær á vinnuhelgi.

Einingafjöldi: 5 framhaldsskólaeiningar

Lokamarkmið áfangans

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

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

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

Leikniviðmið

Nemandi skal geta:

- Framkvæmt margar mismunandi sprengikraftsæfingar tæknilega rétt
- Framkvæmt agility æfingar tæknilega rétt
- Framkvæmt linear-hraðaæfingar rétt

Námsmat áfangans: Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Þess skal gætt að námsmat taki til allra þátta námsins og meti þekkingu nemandans, skilning og færni auk framfara, vinnulags og hugkvæmni. Lokamat er í formi lokaprófs, lokaverkefni eða símats.