



# Mælingar íþróttafólks (MÆL2006)

## Heilsuakademía

### Áfangalýsing

Markmið áfangans er að undirbúa styrktarþjálfara til að þjálfa og framkvæma algeng frammistöðupróf í íþróttum, skilja hvaða próf eru viðeigandi fyrir hverja íþrótt, bera kennsl á viðmið fyrir próf sem notuð eru í ýmsum íþróttum og túlka niðurstöður prófanna til að búa til þjálfunaráætlun fyrir mismunandi íþróttamenn.

**Einingafjöldi:** 6 framhaldsskólaeiningar (6 feiningar)

### Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Helstu mælingum og þeim breytum sem hafa áhrif á þær
- Mikilvægi þess að prófa íþróttamenn
- Markmið mælinganna
- Undirliggjandi sönnunargögnum fyrir prófun og mælingu

### Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Ákveða hvaða tegund mælinga og greininga á við hverju sinni
- Framkvæma og meta mismunandi mælingar og greiningar ma. liðleika, kraft, styrk, hraða, loftháða og loftfirra getu.
- Tengja niðurstöður mælinga við gerð æfingaráætlunar

### Hæfniviðmið

Nemandi skal geta:

- Útskýrt í grundvallaratriðum prófanir og mælingar
- Útskýrt niðurstöður mælinga og greininga
- Veita ráðleggingar tengt þeim mælingum og greiningum sem gerðar hafa verið

**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.