



Styrktarþjálfun (SOL2006)

Heilsuakademía

Áfangalýsing

Í þessum áfanga er lögð áhersla á grunninn í styrktarþjálfun og lyftingum, einnig nefndar ólympískar lyftingar. Lyftingar samanstanda af tveimur tegundum lyfta: 1) snörun, 2) jafnhending með jafnhöttun. Farið er yfir hvaða þættir skipta þar meginmáli og hvernig er hægt að nýta sér lyftingar og almenna kraftþjálfun til að auka alhliða sprengikraft íþróttafólks, hvernig best er að tvinnu lyftingar og styrktarþjálfun inn í heildar æfingaráætlun íþróttafólks og tæknin kennd í nokkrum algengum styrktaræfingum. Saga lyftinga er tíunduð og farið er í útskýringar á öllum þeim búnaði sem notaður er bæði í þjálfun sem og keppni.

Áhersla er á notkun lyftinga í grunnþjálfun íþróttafólks en keppnisform lyftinga er aðeins kynnt til sögunnar. Munurinn á þessum tveimur þáttum er útskýrður.

Einingafjöldi: 6 framhaldsskólaeiningar (6 feiningar)

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- hvernig styrktarþjálfun og lyftingar nýtast sem grunnþjálfun flestra íþróttara sem þurfa kraftbeitingar við
- flækjustigi lyftingarþjálfunar og hvernig brjóta má kennsluna niður í einfalda hluta
- mismunandi hjálparæfingum sem byggja upp tækni í lyftingum
- hvernig fella má lyftingar inn í styrktarþjálfunar prógramm íþróttafólks og meta magn og álag lyftingarþjálfunar eftir tegundum íþróttara

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skoða beitingu nokkurra styrktaræfinga og meta hvort hámarksafköstum sé náð út frá lífaflfræðilegum breytum
- greina villur í hreyfikeðju lyftingamannsins leiðrétta hreyfiferlið
- útskýra hugsanlegar ástæður fyrir villum í beitingu lyftingaæfinga
- meta getu íþróttafólks í lyftingum • leiðbeina skjólstæðing með öruggustu beitingu í styrktarþjálfun

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- setja upp röð styrktaræfinga með öryggi skjólstæðings og bestu nýtingu á afli í huga
- útskýra fyrir skjólstæðingi hvernig mismunandi líkamsstaða og afstaða líkamans við áhöld styrktarþjálfunar hefur áhrif á útkomu æfinganna
- breyta líkamsstöðu og/eða stillingu áhaldra
- Stjórna litlum hópum og einstaklingum á æfingum í lyftingasal



Keilir
ÍAK styrktarþjálfari

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.