



Keilir

Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs

Framúrskarandi þjálfaranám

KEILIR
ÍÞRÓTTAAKADEMÍA

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK býður upp á ítarlegasta einkaþjálfaranámið á Íslandi í dag. Markmið námsins er að skila þjálfurum tilbúnum til starfa inn á starfsvettvang einkaþjálfara og er því mikil áhersla lögð á að tengja fræðilega og verklega kennslu við atvinnulífið.

Umfang námsins nær yfir alla mikilvægustu þætti í starfi einkaþjálfarans, til að mynda er farið ítarlega í þjálfunarfræðina sem og rekstrar- og viðskiptalegu hlið starfsins.

ÍAK einkaþjálfarar hafa öðlast þekkingu til að ná árangri með viðskiptavinum sínum en ekki síður til að ná árangri í að byggja upp rekstur með góðum tekjumöguleikum.

ÍAK styrktarþjálfari

Styrktarþjálfaranámið er sérsníðið að þeim sem starfa við grunnþjálfun íþróttafólks og annarra sem þurfa sérþæka þekkingu í styrktar- og úthaldsþjálfun.

Námið byggir á þekkingu og reynslu bandarísku styrktarþjáfarasamtakanna NSCA (National Strength and Conditioning Association). Námið er einnig góður undirbúningur fyrir alþjóðlega CSCS-prófið hjá NSCA.

Með sérhæfðri menntun í styrktarþjálfun nærð þú forskoti á markaðnum og býrð yfir færni til að hámarka frammistöðu skjólstæðinga þinna.

Sérhæft nám yfir fagfólk í styrktar- og ástandspjálfun íþróttafólks

ÍAK styrktarþjálfaranám





Náðu hámarksárangri sem einkaþjálfari

ÍAK einkaþjálfaranám

Kennslufyrirkomulag

Námið í heild er kennt á tveimur öðrum sem skiptast í grunnám (kennt á haustönn) og sérhæfingu (kennt á vorönn). Umsækjendur með viðurkennda menntun á íþrótt- eða heilbrigðissviði geta fengið nám sitt metið til móts við grunnnámið, bæði í ÍAK einkaþjálfara og styrktarþjálfara. Námið er í heild 60 fein einingar og er lánshæft hjá LÍN.

Úrvalslíð kennara ÍAK, bæði innlendra og erlendra, miðla efninu á hagnýtan hátt. Námið er blanda af fjarnámi og staðlotum þar sem fyrirlestrar kennara eru birtir á netkennslusvæði Keilis og verkleg kennsla fer að jafnaði fram um aðra hverja helgi.

Endurmenntun og ráðstefnur

Íþróttakademía Keilis stendur reglulega fyrir fjölbreyttri endurmenntun í formi þjálfarabúða, ráðstefna og styttri námskeiða. Undanfarin ár hafa nokkur af stærri nöfnum úr þjálfarageira Bandaríkjanna mætt og haldið fyrirlestra á þjálfarabúðum og má þar nefna nöfn eins og Michael Boyle, Martin Rooney, Bob Takano, Harvey Newton og Nick Tumminello.

Metnaður ÍAK er að fá ávallt bestu fræðimenn á sínu sviði til samstarfs og kennslu á endurmenntunarnámskeiðum sínum. ÍAK er meðal annars í samstarfi við ein þekktustu styrktar- og einkaþjálfarasamtök Bandaríkjanna NSCA.

Íþróttakademía Keilis (ÍAK)

Nám Íþróttakademíu Keilis (ÍAK) leggur áherslu á að mennta verðandi þjálfara á bæði hagnýtan og fræðilegan hátt. Náminu er ætlað að brúa bilið á milli vísinda og hagnýtrar verkþekkingar. ÍAK þjálfaranámið er menntun sem sannarlega eykur færni og styrkir stöðu metnaðarfullra þjálfara á markaðnum.

Námið í heild er kennt á tveimur öðrum, sem skiptast í grunnám og sérhæfingu. Boðið er upp á sérhæfingu á tveim námslínum:

// ÍAK EINKÞJÁLFARI

// ÍAK STYRKTAÞJÁLFARI

