


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	ÍþF 303 Þjálfraði Námsáætlun vor 2016	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		

<b>Kennari</b>	Jóhann Gunnar Jóhannsson	<b>Sk.st.</b>	JGJ
----------------	--------------------------	---------------	-----


### Áfangalýsing:

Í áfanganum eru áhersluatriðin þessi: Skipulag þjálfunar, uppbygging og starfsemi líkamans, þjálfun og þjálfunaraðferðir, þjálfun og heilsa. Nemendur fræðast um skipulag þjálfunar og mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við áætlanagerð. Lögð er áhersla á starfsemi súrefnisflutningskerfisins (hjarta-, æða og öndunarkerfisins) og vöðva- og taugakerfis og áhrif markvissrar þjálfunar á þessi líffærakerfi. Farið er yfir þjálfunaraðferðir fyrir þol-, kraft-, snerpu-, hraða- og liðleikaþjálfun og grundvallarlögmál þjálfunar. Kynntar eru kannanir tengdar helstu þreppáttum. Komið er inn á tækni og tækniþjálfun íþróttamanna. Einnig er komið inn á andlega þjálfun tengda íþróttaiðkun og einnig fjallað um mikilvægi heilbrigðs lífstíls í tengslum við íþróttaiðkun. Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur. Ritgerð, þar sem nemendur vinna með valda íþrótt og þjálfun henni tengda, er unnin á önninni. Einnig skila nemendur 5 öðrum verkefnum á önninni.

### Áfangamarkmið:

Nemandi

- þekki grundvallarlögmál þjálfunar og tileinki sér markvissa skipulagningu íþróttþjálfunar
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- vinna og útskýra verkgreiningu, afkastagreiningu og markmið í sambandi við valda íþrótt.
- taki þátt í könnunum á þreppáttum
- fræðist um íþróttasálfræði og lífstil og geti gert grein fyrir mikilvægi lífstíls á íþróttaiðkun og heilsu.
- fræðist um undirbúning fyrir keppni
- þekki starfsemi hjarta, lungna og blóðrásarkerfis
- tileinki sér helstu aðferðir sem beita má við uppbyggingu þols, krafts, snerpu og liðleika.
- kunni æfingar og leiki sem nota má markvisst til að byggja upp þol og kraft
- þekki helstu þjálfunaraðferðir grunnþjálfunarpátta og geti notað þekkinguna til að setja upp þjálfunaráætlun
- fái fræðslu um tækni og tækniþjálfun

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt: HJS		
Síða 2 af 3	<b>ÍþF 303 Þjálfraði Námsáætlun vor 2016</b>	

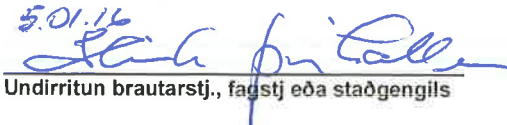
<b>Tegund</b>	<b>Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)</b>
Bækur	<b>Þjálfraði</b> eftir Asbjörn Gjerset og fleiri ÍDNÚ 1998
Myndbönd	Ýmislegt um grunnþjálfun og tækni
Ljósrit (afhent)	Ýtarefni frá kennara

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Lokapróf	40 %
Annarverkefni	Ritgerð: verkefni um þjálfun valdrar íþróttagreinar	20 %
Annarverkefni	Efnisgrind ritgerðar skilað í viku 11.	5 %
Verkefni	5 verkefni	35 %

Vika	Námsefni (bóklegur hluti)	Verkefni
1	Kennsluáætlun. Kynning. Ritgerð. Hvað er þjálfraði?	
2	Bls. 361-372 Skipulag þjálfunar. Bls 190-193 Líkamskannanir	
3	Skipulag þjálfunar 373-420 Lífstíll og íþróttir	Verkefni 1 (7%)
4	Lífstíll og íþróttir. Bls. 16-24: Upphitun Bls. 145-169: Liðleikaþjálfun	
5	Bls. 145-169: Liðleikaþjálfun Bls. 26-72: Þolþjálfun	Verkefni 2 (5%)
6	Bls. 254-270: Súrefnisflutningskerfið (Hjarta, æðar, öndun)	
7	Bls. 270-282: Orkubúskapur líkamans	Verkefni 3 (8%)
8	Þol, hjarta og blóðrás og orkub. líkamans	
9	Bls. 242-244: Tegund vöðvapráða. Bls. 73-91: Styrktarþjálfun	
10	Styrkur	Verkefni 4 (8%)
11	Bls. 98-126: Styrktarþjálfun. Bls. 92-98: Snerpuþjálfun	Efnisgrind skilað
12	<b>Páskafri</b>	
13	Bls. 127-144: Viðbragðsþjálfun/hraðþjálfun	
14	Bls. 195-204 Íþróttasálfræði Undirbúningur fyrir keppni	
15	Lífstíll og heilsa. Nemendur með fyrirlestur	Verkefni 5 (7%)
16	Lífstíll og heilsa. Nemendur með fyrirlestur	
17	Ritgerðarvinna	<b>Skil á ritgerð</b>
18	Lífstíll og heilsa. Undirbúningur fyrir lokapróf	

Athugið: Með vikunúmer er átt við vikur ársins eins og á dagatalinu í INNU.

Dagsetning: 5/11/16  
  
 Undirritun kennara

5.01.16  
  
 Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils