

|                   |                                                           |                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr.: GAT-045      | <b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>                       |  |
| Útgáfa: 08        |                                                           |                                                                                     |
| Dags.: 30.08 2011 | <b>ÍþF 303 Þjálfraði</b><br><b>Kennsluáætlun vor 2013</b> |                                                                                     |
| Höfundur: HRS     |                                                           |                                                                                     |
| Samþykkt: SHJ     |                                                           |                                                                                     |
| Síða 1 af 2       |                                                           |                                                                                     |

|                |                          |               |     |
|----------------|--------------------------|---------------|-----|
| <b>Kennari</b> | Ólafur Hartwig Björnsson | <b>Sk.st.</b> | ÓLB |
|----------------|--------------------------|---------------|-----|

#### Áfangalýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á að nemendur læri um starfsemi hjarta og blóðrásarkerfis, lungna og taugakerfis og áhrif markvissrar þjálfunar á þessi líffæraakerfi. Einnig er fjallað um gerð vöðvapráða og áhrif mismunandi þjálfunar á starfsemi þeirra. Sérstök áhersla er lögð á að tengja lífeðlisfræði við íþróttaiðkun. Farið er vel í þjálfunaraðferðir fyrir þol-, kraft-, snerpu-, hraða- og liðleikapjálfun. Kynntar er kannanir tengdar helstu þreppáttum. Komið er inn á tækni og tækniþjálfun íþróttamanna. Nemendur fræðast um skipulag þjálfunar íþróttafólks og mikilvægi markmiðssetningar í tengslum við áætlanagerð. 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 unnið er með valda íþrótt og grunnþjálfun henni tengda, er unnin á önninni. Einnig skila nemendur 6 öðrum verkefnum á önninni.

#### Áfangamarkmið:

Nemandi

- þekki grundvallarlögmál þjálfunar og tileinki sér markvissa skipulagningu íþróttþjálfunar
- geti nýtt sér upplýsingatækni við skipulag þjálfunar
- fræðist um íþróttasálfræði og lífstíl
- fræðist um undirbúning fyrir keppni
- þekki starfsemi hjarta, lungna og blóðrásarkerfis
- tileinki sér helstu aðferðir sem beita má við uppbyggingu þols og krafts
- kunni æfingar og leiki sem nota má markvisst til að byggja upp þol og kraft
- þekki helstu þjálfunaraðferðir grunnþjálfunarþátta og geti notað þekkinguna til að setja upp þjálfunaráætlun
- fái fræðslu um tækni og tækniþjálfun
- taki þátt í könnunum á þreppáttum

|                   |                                                            |                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr.: GAT-045      | <b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>                        |  |
| Útgáfa: 08        |                                                            |                                                                                     |
| Dags.: 30.08 2011 | <b>ÍBF 303 Þjálffræði</b><br><b>Kennsluáætlun vor 2013</b> |                                                                                     |
| Höfundur: HRS     |                                                            |                                                                                     |
| Samþykkt:SHJ      |                                                            |                                                                                     |
| Síða 2 af 2       |                                                            |                                                                                     |

| <b>Tegund</b>    | <b>Námsgögn (nafn bókar og nánari lýsing á gögnum)</b>      |
|------------------|-------------------------------------------------------------|
| Bækur            | <b>Þjálffræði</b> eftir Asbjörn Gjerset og fleiri ÍDNÚ 1998 |
| Myndbönd         | Ýmislegt um grunnþjálfun og tækni                           |
| Ljósrit (afhent) | Eitt og annað á önninni                                     |

| <b>Námsmat</b> | <b>Lýsing</b>                                     | <b>Vægi</b> |
|----------------|---------------------------------------------------|-------------|
| Skriflegt      | Lokapróf                                          | 50 %        |
| Annarverkefni  | Stærra verkefni um þjálfun valdrar íþróttagreinar | 26 %        |
| Verkefni       | 6 verkefni                                        | 24 %        |

| <b>Vika</b> | <b>Námsefni (bóklegur hluti)</b>                                       | <b>Verkefni</b> |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 2           | Kennsluáætlun. Grunnþjálfun. Ritgerð. Hvað er þjálffræði?              |                 |
| 3           | Bls. 361-372 Skipulag þjálfunar                                        |                 |
| 4           | Skipulag þjálfunar 373-407 Lífstíll og íþróttir                        | Verkefni 1      |
| 5           | Bls. 16-24: Upphitun og bls 26-72: Þolþjálfun                          |                 |
| 6           | Bls. 26-72: Þolþjálfun Bls. 254-270: Hjarta og blóðrás                 | Verkefni 2      |
| 7           | Bls. 254-270: Hjarta og blóðrás<br>Bls. 270-282: Orkubúskapur líkamans |                 |
| 8           | Þol, hjarta og blóðrás og orkub. líkamans                              | Verkefni 3      |
| 9           | Bls. 242-244: Tegund vöðvaþráða. Bls. 73-91: Styrktarþjálfun           |                 |
| 10          | Bls. 98-126: Styrktarþjálfun. Bls. 92-98: Snerpuþjálfun                | Verkefni 4      |
| 11          | Bls. 127-144: Viðbragðsþjálfun/hraðþjálfun                             |                 |
| 12          | Bls. 145-169: Liðleikaþjálfun                                          | Verkefni 5      |
| 13          | Páskar                                                                 |                 |
| 14          | Ritgerðarvinna                                                         | Verkefni 6      |
| 15          | Bls. 195-204 Íþróttasálfræði                                           |                 |
| 16          | Ritgerð                                                                | Skil á ritgerð  |
| 17          | Til ráðstöfunar                                                        |                 |
| 18          | Til ráðstöfunar - upprifjun                                            |                 |

#### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils