


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	<b>ÍÞF 303 Þjálfraði Kennsluáætlun vor 2015</b>	
Síða 1 af 2		

<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 liðleikþjálfun og grundvallarlögmál þjálfunar. Kynntar eru kannanir tengdar helstu þrekþáttum. 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 6 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 þrekþáttum
- fræðist um íþróttasálfræði og lífstíl 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 grunnþjálfunarþátta og geti notað þekkinguna til að setja upp þjálfunaráætlun
- fái fræðslu um tækni og tækniþjálfun

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	<b>ÍBF 303 Þjálffræði Kennsluáætlun vor 2015</b>	

–

<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)	Ýtarefni frá kennara

<b>Námsmat</b>	<b>Lýsing</b>	<b>Vægi</b>
Skriflegt	Lokapróf	40 %
Annarverkefni	Stærra verkefni um þjálfun valdrar íþróttagreinar	25 %
Verkefni	5 verkefni	35 %

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

#### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils