



## Þjálfari 2

Fimm vikna námskeið í fjarnámi.

Inntökuskilyrði: Lágmarksaldur 18 ár. Viðkomandi þarf að hafa lokið fyrsta þjálfarastigi og vera með sex mánaða starfsreynslu frá því að þjálfarastigi 1 var lokið. Að auki þarf viðkomandi að hafa gilt skyndihjálparnámskeið.

Kostnaður: 22.000 kr (Fyrirmyndarfélög og deildir fá 23% afslátt fyrir sína þjálfara).

Skilgreining:

- Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta þjálfað unglunga og fullorðna sem hafa árangur í keppni að markmiði. Til þess þarf hann að hafa haldgóða þekkingu á starfsemi líkamans og skipulagi þjálfunar til lengri og skemmri tíma. Hann þarf að hafa undirstöðuþekkingu á hreyfingarfræði og kunna grunnatriði í sálfræði íþróttar.
- Þjálfarinn þarf að hafa fengið þjálfun í að tjá sig og koma fram fyrir framan hóp af fólki.
- Þjálfarinn þarf að hafa góða þekkingu á tækni, leikfræði og reglum í séríþróttagrein. Auk þess þarf hann að kunna skil á helstu þjálfunaraðferðum viðkomandi greinar.

Uppbygging náms: Námið skiptist í almennan hluta (33,3%) og sérgreinahluta (66,7%). Námskeiðið er 120 kennslustundir, 40 í almenna hlutanum og 80 í sérgreinahlutanum.

Skipulag: Námið er allt í fjarnámi, engar staðbundnar lotur. Vorönn, sumarönn og haustönn. (Ath. Skipulag getur verið með ýmsum hætti en fjarnám er algengasta formið á náminu. Nánari upplýsingar veitir Viðar Sigurjónsson, [vidar@isi.is](mailto:vidar@isi.is)).

Þegar menntun er sótt innan íþróttahreyfingarinnar getur sérsamband séð um allt námskeiðið, haft samstarf við önnur sérsambönd um kennslu almenna hlutans eða látið nemendur sækja þann hluta hjá ÍSÍ.

### Almennur hluti 33,3%

- Að mestum hluta fyrirlestrar.
- Starfsemi líkamans.
- Viðbrögð við þjálfun og aðlögun. Bygging og starf helstu beina og vöðva, næring.





- Viðbragðs- og hraðþjálfun. Hreyfingarfræði. Afþræði vöðvastarfs, innri og ytri kraftar.
- Skipulag þjálfunar.
- Kröfur íþróttagreina, grundvallarhugtök fyrir þjálfun, tímabilaskipting.
- Stjórnun, raddbeiting, fundarsköp og ræðumennska. Stjórnunarhættir.
- Notkun margmiðlunartækni í þjálfun.
- Sálfræði.
- Áhugahvöt, kvíði, markmiðasetning, slökun og spennustjórnun. Liðssamvinna, einbeiting, hugræn þjálfun.
- Siðfræði íþróttar.
- Reglur um lyfjanotkun, drengileg keppni, forvarnir.
- Íþróttameiðsli.
- Algengustu meiðsli, teipingar, lífgun, viðbrögð við ýmsum sérstökum tilfellum.

## Námsmat

- Skriflegt próf.

## Námsefni

- Gjerset, Haugen og Holmstad. Þjálffræði. Iðnú 1998.

## Sérgreinahluti 66,7%

- Að miklu leyti verklegt.
- Tækni.
- Leikfræði/taktík.
- Þjálfunaraðferðir.
- Skipulag.
- Reglur/mótafyrirkomulag.

## Námsmat

- Skriflegt próf.
- Verkefnavinna.
- Verklegt próf.

