

ÞJÁLFARI 1 SÉRGREINAHLUTI – KRAFTLYFTINGAR / FÉLAGSÞJÁLFARI

MARKMIÐ	Þjálfarinn lærir helstu grunnatriði í tækni, þjálffræði og leikreglum í kraftlyftingum. Verður fær um að leiðbeina byrjendum í tæknilegum atriðum, getur útskýrt og unnið eftir reglum íþróttarinnar. Verður fær um að taka á móti nýjum iðkendum og kynna gildi og reglur félagsins og íþróttahreyfingarinnar.
UNDANFARI	Vera skráður í kraftlyftingafélagi og hafa meðmæli síns félags. Hafa klárað Þjálfara 1 – almennur hluti hjá ÍSÍ
KENNT ER	Undirstöðuatriði í kraftlyftingaþjálfun, hugmyndafræði á bak við ólík æfingarkerfi, keppnislyftur – helstu vandamál, kynning á búnaðarnotkun Keppnisreglur IPF og reglugerðir KRAFT. Reglur ÍSÍ og WADA um lyfjanotkun. Sérhæfð skyndihjálp. Meiðsli og varnir gegn þeim. Siðfræði þjálfarans. Stjórnun og undirbúningur fyrir mót. Næring og heilbrigði.
NÁMSAÐFERÐIR	Fyrirlestrar og umræður, verkleg kennsla, verkefnavinna og hópvinna.
NÁMSEFNI	Keppnisreglur IPF. http://kraft.is/wp-content/uploads/2020/01/Rules2020.pdf Reglugerðir KRAFT. http://kraft.is/um-kraft/reglur/ https://www.wada-ama.org/en/resources/education-and-prevention/coach-true Annað afhent á staðnum
NÁMSMAT	Skriflegt próf - krossapróf Vottun um þátttöku.
DAGSETNINGAR OG SKIPULAG	Kennt verður í þremur lotum, þrjár helgar, laugardag og sunnudag – samtals 60 kennslustundir Gert er ráð fyrir að þátttakendur mæti í öllum verkefnum.
KENNARAR OG FYRIRLESARAR	Marius Arnesen kraftlyftingaþjálfari, Róbert Magnússon sjúkraþjálfari, Agnes Þóra Árnadóttir næringafræðingur, Helgi Hauksson alþjóðadómari, Birgir Sverrisson lyfjaeftirlitið, Sturla Ólafsson slökkviliðsmaður, Gry Ek formaður KRAFT.
SKRÁNING OG KOSTNAÐUR	Skráning skal senda á kraft@kraft.is fyrir 2.mars Námsgjald er 30 000. kr. Rknr. 552-26-007004 Kt: 700410-2180. Hámarksfjöldi þátttakenda er 8. Ef umsækjendur eru fleiri verður þess gætt að sem flest félög komist að.

LOTA 1

REGLURVERK: Tæknireglur IPF - Reglugerðir KRAFT - Lyfjareglur ISI og WADA – Sjálfsnám WADA
NÆRING OG HEILBRIGÐI: Næring og lífsstíl - Að forðast meiðslum - Sérhæfð fyrstahjálp

LOTA 2

DAGUR 1

Tækni HB, BP, RL - Hugmyndafræði og prinsíp þjálfunnaraðferða - gerð æfingaprógramma -

Praksís í æfingarsal – HB, BP, RL

(dýnamísk upphitun, æfing fyrir og með þátttakendum, learning by doing, vídeógreining)

DAGUR 2

Hlutverk þjálfarans - Liðsstjórun og uppkeyrsla fyrir mót - Taktísk stjórn í keppni - Búnaðarnotkun

Praksís í æfingarsal – HB, BP, RL

(dýnamísk upphitun, æfing fyrir og með þátttakendum, learning by doing, vídeógreining)

LOTA 3

DAGUR 3

Lífeðlisfræði – Íþróttasálfræði - Sérhæfð næringarfræði

Praksís í æfingarsal – HB, BP, RL

(axlaræfingar, æfing fyrir og með þátttakendum, learning by doing, vídeógreining)

DAGUR 4

Samantekt af efni - Lokapróf – krossapróf

Praksís í æfingarsal – HB, BP, RL

(dýnamísk upphitun, æfing fyrir og með þátttakendum, learning by doing, vídeógreining)