

## ÞJÁLFARI 1 SÉRGREINAHLUTI – KRAFTLYFTINGAR / FÉLAGSÞJÁLFARI

MARKMIÐ	Kennd eru helstu grunnatriði í tækni, þjálffræði og leikreglum í kraftlyftingum. Þjálfari 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. Siðareglur þjálfarans. Undirbúningur og aðstoð á mótum. Námsefni WADA fyrir þjálfara. Sérhæfð skyndihjálp. Meiðsli og varnir gegn þeim. Næring og heilbrigði. Íþróttasálfræði. Keppnisreglur og siðareglur.
NÁMSAÐFERÐIR	Fyrirlestrar og umræður, verkleg kennsla, verkefnavinna og hópvinna.
NÁMSEFNI	<a href="https://adel.wada-ama.org/learn/public/learning_plan/view/7/high-performance-coaches-education-program-english">https://adel.wada-ama.org/learn/public/learning_plan/view/7/high-performance-coaches-education-program-english</a> Annað afhent á staðnum
NÁMSMAT	Skriflegt próf - krossapróf Vottun um þátttöku.
DAGSETNINGAR OG SKIPULAG	Kennt verður í þremur lotum, þriðjar 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, Sturla Ólafsson slökkviliðsmaður, Erlendur Egilsson, sálfræðingur, Aron Ingi Gautason, alþjóðadómari.
SKRÁNING OG KOSTNAÐUR	Námsgjald er 30 000. kr. Rknr. 552-26-007004 Kt: 700410-2180. Fjöldi: 8 þátttakendur. Ef fleiri sækja um verður reynt að gæta þess að sem flest félög komist að.

#### LOTA 1

- ✓ Lyfjamál - Lyfjaeftirlitið - 1t - 40 min
- ✓ Að forðast meiðslum, Róbert Magnússon - sjúkraþjálfari - 1,5t - 60 min
- ✓ Næring og heilbrigði, Agnes Þóra Árnadóttir - næringafræðingur - 2t - 80 min
- ✓ Sérhæfð fyrstahjálp, Sturla Ólafsson - slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður - 1,5t - 60 min
- ✓ Andlegur styrkur, Erlendur Egilsson - sálfræðingur - 2t - 80 min
- ✓ Keppnisreglur og siðareglur - Aron Ingi Gautason - alþjóðadómari IPF - 1t - 40 min

#### LOTA 2

- ✓ Sjálfsnám WADA - skila vottorð að loknu netnámi - 5t - 200 min

#### LOTA 3, day 1

- ✓ Theory (Classroom) 6,5h (260 min.)
- ✓ Dynamic warm up, practical review at (Gym) 1h (40 min.)
- ✓ Bench press technique, practical review at (Gym) 1h (40 min.)
- ✓ Practical training, technique Squat, Bench press (Gym) 3,5h (140 min.)
- ✓ Video analysis of Squat

#### LOTA 4, day 2

- ✓ Theory (Classroom) 6,5h (260 min.)
- ✓ Stabilization of knees, practical review at (Gym) 1h (40 min.)
- ✓ Stabilization and stretching of shoulders, practical review at (Gym) 1h (40 min.)
- ✓ Practical training, video analysis of Bench press, Deadlift at (Gym) 3,5h (140 min.)

#### LOTA 4, day 1

- ✓ Theory (Classroom) 5h (200 min.)
- ✓ Theory, Powerpoint of "Competition Knee Wrapping" (Classroom) 1h (40 min.)
- ✓ "Competition Knee Wrapping", practical review at (Gym) 1h (40 min.)
- ✓ Practical training, video analysis of Squat with equipment at (Gym) 4h (160 min.)

#### LOTA 4, day 2

- ✓ Theory (Classroom) 5h (200 min.)
- ✓ Test, Multiple Choice (Classroom) 1h (40 min.)
- ✓ Hip mobility, practical review at (Gym) 1h (40 min.)
- ✓ Practical training, video analysis Bench press, Deadlift with equipment (Gym) 4h (160 min.)

**Total time Part 1,2, 3, and 4, 60h (2400 min.)**