



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2019

ÍPRF3LL05 Líffæra og lífeðlisfræði íþróttamanna

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson

SGI

Áfangalýsing

Í áfanganum verður farið í skipulagningu þjálfunar íþróttamanna og áætlanagerð. Farið verður yfir skipulagningu þolþjálfunar, styrktar- og hraðþjálfunar auk liðleikaþjálfunar. Í áfanganum verður fjallað um starfsemi mannlíkamans með áherslu á bein, vöðva, hjarta og blóðrás og fleiri líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannlíkamans. Fjallað verður um bein, bönd og liðamót, liðfleti og liðpoka. Fjallað verður um einstaka vöðva, upptök þeirra, festu og starf ásamt því að farið verður í mismunandi gerðir vöðvaþráða og mismunandi áhrif þjálfunar á þá. Áhersla verður lögð á að tengja námið við íþróttaiðkun. Í áfanganum verður fjallað um þol, kraft, hraða og liðleika og farið yfir próf/mælingar til að meta þessa þætti.

Áfanginn er bæði bóklegur og verklegur.

Undanfari: ÍPRF2ÞJ05

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- hlutverki beinagrindar og hreyfingum helstu liðamóta
- helstu vöðvum og vöðvahópum líkamans
- grundvallaratriðum hreyfifræðinnar
- skipulagningu þjálfunar
- nokkrum mismunandi aðferðum við þjálfun þols
- nokkrum mismunandi aðferðum við þjálfun styrks
- nokkrum mismunandi aðferðum við þjálfun liðleika

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- staðsetja helstu vöðva, bein, bönd og liðamót
- beita helstu lögmálum hreyfifræðinnar í leik og starfi
- meta kosti og galla mismunandi aðferða við þjálfun þols
- meta kosti og galla mismunandi aðferða við þjálfun styrks
- meta kosti og galla mismunandi aðferða við þjálfun liðleika

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta útbúið þjálfunaráætlun fyrir þol-, styrktar- og liðleikaþjálfun íþróttamanna

Námsefni

1. Þjálffræði, 1998, IÐNÚ, Reykjavík.
 2. Ýmislegt annað efni frá kennara.
 3. Nemendur þurfa að eiga liti (t.d. tréliti).
-

Áætlun um kennslu og yfirferð á önninni

- | | |
|-----------|---|
| 34. vika | Upphitun bls 16-25 + verkleg tilraun |
| 35. vika. | Þolþjálfun bls 26-42 + hjarta og blóðrás |
| 36. vika. | Aðferðir til þjálfunar þols bls 43-72 + verklegar æfingar |
| 37. vika. | Styrktar og snerpuþjálfun bls 73-98 + verklegar æfingar |
| 38. vika. | Þjálfun hreyfiþols bls 98-126 + verklegar æfingar |
| 39. vika. | Viðbragðs- og hraðþjálfun bls 127-144 |
| 40. vika. | Liðleikaþjálfun bls 145-169 Kaflapróf 1 10% |
| 41. vika. | Bygging og starfsemi líkamans bls 205-212 |
| 42. vika | Beinagrindin 212-224 Kaflapróf 2 10% |
| 43. vika. | Vöðvakerfið 225-237 |
| 44. vika. | Vöðvafræði (Anatomia) |
| 45. vika. | Meira um vöðvavef bls 238-224 Kaflapróf 3 10% |
| 46. vika. | Taugakerfið bls 244-253 |
| 47. vika. | Öndun og blóðrás 254-269 |
| 48. vika. | Skipulagning þjálfunar bls 361-372 |
| 49. vika | Skipulagning þjálfunar bls 373-396 Kaflapróf 4 10% |

Verkefnaskil og námsmat

1. Verkefnum er skilað jafnt og þétt yfir önnina. (20%)
2. Kaflapróf 40%
3. Lokapróf í próftöflu 40%

Nemandi sem fær átta eða þar yfir í annareinkunn, fær rétt til að sleppa lokaprófi.
