



## Þjálfari 3

Fimm vikna námskeið í fjarnámi.

Inntökuskilyrði: Lágmarksaldur 20 ár. Þarf að hafa lokið öðru þjálfarastigi. Eins árs starfsreynsla frá því að þjálfarastigi tvö var lokið.

Skilgreining: Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta tekið að sér að skipuleggja og útfæra þjálfun hjá félagi eða deild. Hann á að geta tekið að sér þjálfun yngri landsliða og kennt á námskeiðum hjá sérsamböndum og ÍSí.

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. Framboð náms á 3. stigi fer svo eftir eftirspurn hverju sinni. (Ath. Skipulag getur verið með ýmsum hætti en fjarnám er algengasta formið á náminu. Nánari upplýsingar veitir Viðar Sigurjónsson, 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.
- Orkubúskapur líkamans, orkuferlin og notkun þeirra við mismunandi vinnu, þjálfun í hita og kulda, prófanir á íþróttafólki.
- Sálarfræði.
- Hugarþjálfun, stjórnunaraðferðir.
- Kennslu- og aðferðafræði
- Samspil álags og hvíldar, uppbygging tímabils með tilliti til þess að ná hámarksárangri á ákveðnum tíma. Stjórnunaraðferðir og samskipti.
- Samhæfing og tækni.
- Jafnvægi, hrynjandi, viðbragð, rúmskyn, gróf og fín samhæfing, sjálfvirkni.
- Íþróttameiðsli.
- Algeng íþróttameiðsli, nudd, teipingar.





## Námsmat

- Skriflegt próf

## Námsefni

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

## Sérgreinahluti 66,7%

- Verklegt og bóklegt.
- Tækni.
- Leikfræði/taktík.
- Þjálfunaraðferðir.
- Hreyfingarfræði.
- Reglur/mótafyrirkomulag.

## Námsmat

- Skriflegt próf.
- Verkefnavinna.
- Verklegt próf.

