

ÞJÁLFARI 1 - KRAFTLYFTINGAR

KENNT ER	Undirstöðuatriði í kraftlyftingabjálfun, að setja upp æfingaprógröm, notkun búnaðar, undirbúningur og aðstoð á mótum. Keppnisreglur IPF og reglugerðir KRAFT. Sérhæfð skyndihjálp. Reglur ÍSÍ og WADA um lyfjanotkun.
INNTÖKUSKILYRÐI / UNDAFARI	Þjálfari 1 – almennur hluti frá ÍSÍ. Námskeiðið er fyrir skráða félagsmenn í KRAFT og fer skráning fram gegnum félögin. Ætlast er til að þekkingin nýtist inn í félögin eftir námskeiðið.
ÞÁTTTÖKUGJALD	20.000 krónur (við bætist gjald fyrir skyndihjálparnámskeið)
SKRÁNING	Skráning fer fram gegnum félögin á netfangið kraft@kraft.is Gefið upp: nafn, kennitölu, netfang og gsm-númer, dagsetning á loknu prófi almenna hlutans og félag.
SKRÁNINGARFRESTUR	20. desember
NÁMSAÐFERÐIR	Fyrirlestrar, verkleg kennsla, verkefnavinna, lestur.
NÁMSEFNI	Keppnisreglur IPF. Reglugerðir KRAFT. http://kraft.is/um-kraft-2/reglur/ Annað afhent á staðnum.
NÁMSMAT	Krossapróf. Vottun um þátttöku. Verkefni og skýrsluskil (gera rökstutt prógram fyrir keppanda, undirbúa þátttöku á móti og aðstoða á móti).

EFNI OG DAGSETNINGAR:

	Bóklegt/ verklegt	Tímafjöldi (40 mín)	Námsmat	Tímasetning/staðsetning
KRAFTLYFTINGAÞJÁLFUN				
A) Keppnisbúnaður				
- Um notkun búnaðar	1/0	1		
- Rétt notkun búnaðar í HN, BP og RL	0/3	3		
B) Heilsa og heilbrigði				
- rétt næring	1/0	1		
- íþróttameiðsl	1/0	1		
- íþóttasálfræði	1/0	1		

C) Æfingarskipulag				
- Ársplan	1/0	1		
- Vikuplan	1/0	1		
- Gerð æfingarplans	2/6	8	Skýrsla	
D) Hreyfing og tækni				
- Greining	1/0	1		
- Tæknikennsla	0/3	3		
E) Stjórnun				
- hlutverk þjálfarans	1/0	1		
- liðsstjórnun	1/3	4		
- æfingastjórnun	1/4	5		
- taktík	1/1	2	Skýrsla	
LÖG OG REGLUR				
Keppnisreglur KRAFT og IPF	8/0	8	Skriflegt próf	
Lög og reglugerðir KRAFT	2/0	2	Skriflegt próf	
ÖNNUR NÁMSKEIÐ				
Skyndihjálparnáam (RKÍ)		16	Þátttaka	
Lyfjamál, reglur ÍSÍ og WADA (Lyfjæftirlit ÍSÍ)	2/0	2	Þátttaka	
SAMTALS		60		