



## Þjálfari 1

Átta vikna námskeið í fjarnámi.

Inntökuskilyrði: Lágmarksaldur 16 ár. Grunnskólapróf.

Kostnaður: 25.000 kr (Fyrirmyndarfélög og deildir fá 20% afslátt fyrir sína þjálfara).

Skilgreining: Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta skipulagt og stjórnað æfingatíma hjá börnum og unglingum á byrjendastigi. Til þess þarf hann að hafa grundvallarþekkingu á líkamlegum og andlegum þroska barna og unglinga. Hann þarf að þekkja starfsemi líkamans auk helstu aðferða við kennslu. Þjálfarinn á að kunna helstu grunnatriði í tækni, leikfræði og reglum í séríþróttagrein.

Uppbygging náms: Námið skiptist í almennan hluta (50%) og sérgreinahluta (50%). Námskeiðið er 120 kennslustundir, 60 í almenna hlutanum og 60 í sérgreinahlutanum.

Skipulag: Námið er allt í fjarnámi, engar staðbundnar lotur. Vorönn, sumarönn og haustönn.

### Almennur hluti 50%

- Að mestum hluta fyrirlestrar en verklegum tímum komið fyrir þar sem við á.
- Hlutverk þjálfarans – Kennslufræði.
- Framkoma, samskipti við börn og fullorðna, stjórnun, stefnuyfirlýsingar ÍSÍ, skipulag íþróttahreyfingarinnar.
- Aðferðir við tæknikennslu, jákvæð og neikvæð gagnrýni, skipulagning, framvinda í kennslu.
- Þroski.
- Líkamlegur þroski – vöxtur, sálrænn og félagslegur þroski. Fötluð börn og börn með sérþarfir.
- Starfsemi líkamans.
- Öndun, vöðvar.
- Heilsufræði.
- Heilsa næring og hvíld. Forvarnir.
- Íþróttameiðsli.
- Viðbrögð við tognunum og smámeiðslum, helstu öryggisatriði.





## Námsmat

- Skriflegt próf.

## Námsefni

- Gjerset, Haugen og Holmstad. Þjálffræði. Iðnú 1998.
- Engström o.fl: Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum. ÍSí.
- Ljósrit og ítarefni frá kennara.
- Bækurnar eru innifaldar í námskeiðsgjaldi 1. stigs.
- Myndbönd eru hluti af námsefni sem og greinar sem finna má á internetinu.

## Sérgreinahluti 50%

- Að mestum hluta verklegt (60-70%).
- Tækni.
- Leikfræði/taktík.
- Skipulag æfingátíma.
- Reglur/mótafyrirkomulag.

## Námsmat

- Skriflegt próf.
- Verklegt próf.





## Þjálfari 1a – Almennur hluti

Að loknu þessu stigi á þjálfarinn að geta skipulagt og stjórnað æfingatíma hjá börnum og unglingum á byrjendastigi. Til þess þarf hann að hafa grundvallarþekkingu á líkamlegum og andlegum þroska barna og unglinga. Hann þarf að þekkja starfsemi líkamans auk helstu aðferða við kennslu.

Vinnulag: Fyrirlestrar, verkefnavinna og verkleg æfing.  
Umfang: 20 kennslust.

## Þjálfari 1b – Almennur hluti

Námskeiðið er framhaldsnámskeið Almenns hluta 1a og er samræmt fyrir allar íþróttgreinar. Námskeiðið er 20 kennslustundir, að meginhluta bóklegt og er ætlað leiðbeinendum barna í íþróttum. Haldið er áfram að fjalla um þroskaferil barna, þ.e. vaxtarþroska og hreyfiþroska. Einnig er fjallað um undirstöðuatriði í kennslufræði, mikilvægi réttis mataræðis, fyrstu viðbrögð við íþróttameiðslum og fleira.

Nemandi sem lýkur þessu námskeiði ásamt því að ljúka sérgreinahluta þjálfarastigs 1b hlýtur réttindi sem þjálfari hjá börnum 12 ára og yngri undir eftirliti yfirþjálfara.

Vinnulag: Fyrirlestrar, verkefnavinna og verkleg æfing.  
Umfang: 20 kennslust.

## Þjálfari 1c – Almennur hluti

Námskeiðið er samræmt fyrir allar íþróttgreinar og er 20 kennslustundir, að meginhluta bóklegt og er ætlað leiðbeinendum barna í íþróttum. Haldið verður áfram að fjalla um starfsemi líkamans og íþróttameiðsli. Farið verður yfir stefnu ÍSÍ í forvarnarmálum og einnig verður kynning á notkun tölvu- og upplýsingatækni við þjálfun. Þátttakandi verður að hafa lokið almennum hluta 1b til að komast á þetta námskeið.

Nemandi sem lýkur þessu námskeiði ásamt því að ljúka sérgreinahluta þjálfarastigs 1c hlýtur réttindi sem þjálfari hjá börnum 12 ára og yngri.

Vinnulag: Fyrirlestrar, verkefnavinna og verkleg æfing.  
Námsmat: Skriflegt próf úr efni fyrsta stigs (1a, 1b og 1c almennum hluta).  
Umfang: 20 kennslustundir

