

## Þjálffræði - Grunnur að þjálfun þrekþátta

Þorlákur Árnason

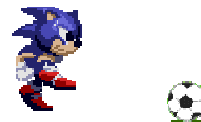
## Liðleiki

- Getan til að geta hreyft liði og liðamót
- Upphitun; hlaupaæfingar, liðkunaræfingar, bæði efri og neðri búkur. Undirbúningur undir átök.
- Eftir æfingar, einn vöðvahóp í einu, slökun, viðhalda liðleika. Veikleikar einstaklingsins.



## Hraði

- Leikir, boltaleikir, hópleikir, eltingaleikir og leikæfingar í minni hópum.
- Leikfimi- og fimleikaæfingar
- Grunnæfingar í hlaupum og stökkum



## Hraði

- Góða upphitun
- Leikurinn sjálfur og hraði
- Keppnisaðstæður
- Hámarksátak 100%
- Hvíld 100 %
- Sjónaréiti og heyrnaráreiti
- Fjölbreytni



## Kraftur

- Hraði og kraftur tengist
- Vinna í stuttan tíma, góða hvíld
- Hraðakraftur
- Kraftþol
- Álag, ákefð
- Skýr markmið
- Leikurinn sjálfur og kraftur



## Kraftur

- Stöðvaþjálfun, með og án bolta
- Eigin þyngd, eigin líkami
- Lóð
- Mótstöðuþjálfun
- Aðrar íþróttagreinar



## Samhæfing

- Getan til að samhæfa hreyfingar líkamans innbyrðis og í umhverfinu
- Betri hreyfifærni
- Sparar orku
- Samspil slökunar og spennu



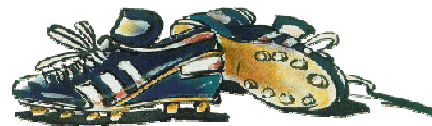
## Þol

- Loftháð þol: Geta líkamans að erfiða í langan tíma með miklum styrk og nýta til þess loftháða orku
- Lofffirt þol: Geta líkamans til að taka á í stuttan tíma með miklu álagi og nýta til þess lofffirra orku



## Loftháð þolþjálfun

- Samfelld vinna, jafnt álag, meðal álag.
- Hröð samfelld vinna, keppnishraði, mikið álag
- Skorpuþjálfun, lotur, vinna-hvíla.



## Loftfirð þolþjálfun

- Upphitun
- Skorpuvinna, lotur, vinna-hvöld. Sérhæft eða ekki
- Mjög mikið álag, sérhæft eða ekki

