



„Námið er skipulagt og keyrt í sex vikna lotum sem er mjög hentugt og dreifir álaginu jafnt yfir önnina. Það er heilsteypst og kennarar hafa ólíkan bakgrunn og reynslu sem skilar sér til nemenda.

Það er mjög gaman að sökkva sér djúpt ofan í fræðin og kynnast ólíkum heim-um íþróttافرæðinnar. Kennarar koma hvaðanæva að úr heiminum með ólíkan bakgrunn og reynslu svo að nemendur fá að kynnast ólíkum sjónarhornum fræðanna sem hver og einn getur nýtt sér á sinn hátt.

Aðstaða nemenda í HR er til fyrirmyndar og er starfsfólk skólans afar hjálplegt þegar leitað er til þess.”

*Jóhanna Ingadóttir,
MSc í íþróttavísindum og þjálfun*

Nánari upplýsingar:



Þórdís Lilja Gísladóttir
Sviðsstjóri
thordisg@hr.is
Sími 599 6327



Vilborg Jónudóttir
Verkefnastjóri
vilborg@hr.is
Sími 599 6255

„HR bauð upp á nákvæmlega það grunnnám í íþróttافرæði sem ég hafði áhuga á og það var eitthvað við HR sem mér fannst heillandi, umfram aðra kosti. Námið finnst mér mjög skemmtilegt og í raun alltaf skemmtilegra eftir því sem á líður, en ég er núna í meistaranámi. Að geta valið sér verkefni nánast alveg eftir eigin höfði er mjög skemmtilegt og jók áhuga. Það gaf mér tækifæri á að sérhæfa mig í því sem ég hef áhuga á.

Ég kann afar vel við hversu aðgengi að kennurum er gott og þeir er alltaf tilbúinir að leiðbeina manni.

Í íþróttافرæðináminu við HR fær maður að kynnast starfi íþróttافرæðinga, hvort sem er í kennslu eða þjálfun í gegnum kennara, aðra nemendur og í náminu sjálfu. Það kunnir ég ákaflega vel við.

Það fólk sem stendur að baki náminu veitir því mikinn trúverðugleika og er ástæðan fyrir því að ég valdi að halda áfram á þessari braut. Ég sé ekki eftir því.”

*Sveinn Þorgeirsson,
MSc í íþróttavísindum og þjálfun*



MEISTARANÁM ÍÞRÓTTAFRÆÐI

MSc Í ÍÞRÓTTAVÍSINDUM OG ÞJÁLFUN
MED Í HEILSUPJÁLFUN OG KENNSLU



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
SAMAN LÁTUM VIÐ HJÓLIN SNÚAST



MSc Í ÍPRÓTTAVÍSINDUM OG ÞJÁLFUN

MSc-námið er ætlað þeim sem vilja sérhæfa sig í þjálfun keppnis- og afreksíþróttafólks og rannsóknum á sviði íþróttافرæði.

Námið er samsett úr námskeiðum sem fjalla m.a. um íþróttarannsóknir og rannsóknaraðferðir, skipulag þjálfunar, hugmyndafræði þjálfunar og hlutverk þjálfarans. Einnig tekur námið til þess hvernig megi hámarka íþróttagetu með þjálfun sem byggir á forsendum lífeðlisfræði, þjálfifræði, sálfræði, siðfræði, næringarfræði, taktík og tækni.

1. ÁR HAUSTÖNN

Þjálfunarlífeðlisfræði orkukerfa og vöðva (10 ECTS)
Aðferðafræði rannsókna (10 ECTS)
Þjálfunarlífeðlisfræði hreyfinga (10 ECTS)

VORÖNN

Hagnýt tölfræði (10 ECTS)
Íþróttamælingar og rannsóknir (5 ECTS)
Hugmyndafræði og skipulag þjálfunar (10 ECTS)
Siðfræði (5 ECTS)

2. ÁR HAUSTÖNN

Tækni og tæki við íþróttamælingar (5 ECTS)
Endurheimt og næring í íþróttum (10 ECTS)
Sálræn þjálfun og liðsheild (10 ECTS)
Sjálfstætt verkefni (5 ECTS)

VORÖNN

Meistaraverkefni (30 ECTS)

MSc Í ÍPRÓTTAVÍSINDUM OG ÞJÁLFUN MEÐ Í HEILSUPJÁLFUN OG KENNSLU

2ja ára nám, 120 ECTS einingar



MEÐ Í HEILSUPJÁLFUN OG KENNSLU

MEd-námið er ætlað þeim sem vilja sérhæfa sig í heilsupjálfun og kennslu á sviði íþróttar.

Námið er samsett úr námskeiðum sem fjalla m.a. um kennslufræði, forvarnargildi hreyfingar, áhrifaþætti heilbrigðis, skipulag og hlutverk kennarans og heilsupjálfarans. Einnig hvernig megi hámarka lífsgæði með skipulagðri hreyfingu á öllum aldri og getustigum sem byggir á forsendum uppeldis- og kennslufræði, sálfræði, íþróttufræði og lýðheilsufræði.

1. ÁR	HAUSTÖNN	VORÖNN
	Þjálfunarlífeðlisfræði orkukerfa og vöðva (10 ECTS) Aðferðafræði rannsókna (10 ECTS) Árangursríkir og nýir kennsluhættir (10 ECTS)	Lausnamiðuð leikni og jákvæð samskipti (10 ECTS) Stefnumótun og stjórnun (10 ECTS) Val (10 ECTS)
2. ÁR	HAUSTÖNN	VORÖNN
	Nám og þroski (10 ECTS) Heilsuefling; aðferðir og skipulag (10 ECTS) Val (10 ECTS)	Námsefnisgerð (10 ECTS) Skipulag og mat skólstarfs (10 ECTS) Val (10 ECTS)