



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2016

ÍPFR2SÁ04 Íþróttasálfræði

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

Áfangalýsing

Í áfanganum er fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð eru ýmis áreiti sem hafa áhrif á afreksgetu íþróttamanna. Fjallað er um spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Nemendur þjálfast í aðferðum til að auka sjálfstraust og sjálfsmynd íþróttamannsins í því skyni að bæta árangur. Fjallað er um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.

Undanfari: enginn

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu á:

- helstu áreitum sem herja á íþróttamenn
- aðferðum til að lækka spennustig íþróttamanna
- mikilvægi hvatningar í íþróttum
- einföldum aðferðum við einbeitingar- og hugarþjálfun
- mikilvægi þess að efla sjálfsmynd og sjálfstraust íþróttamanna

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni til að:

- vinna markvisst með sjálfstraust og sjálfsmynd íþróttamannsins
- nota slökunartækni af ýmsu tagi til að minnka spennustig íþróttamanna
- skipuleggja keppnislíkar æfingar til að venja íþróttamenn við keppnisaðstæð

Hæfniviðmið

Að þessum áfanga loknum á nemandi að geta

- minnkað eða aukið spennustig íþróttamanna í æfingu og leik
 - hvatt iðkendur til dáða og fengið þá til að leggja sig fram í leik og starfi
-

Námsefni

1. Þjálfunar- og keppnissálarfræði eftir Willi Railo.
 2. Ýmislegt annað frá kennara
-

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

| | | |
|-----------|--|---|
| 1. vika. | Kennsluáætlun og 1. kafli í bókinni. | |
| 2. vika. | 2. kafli | |
| 3. vika. | 2. kafli. | |
| 4. vika. | 2. kafli. | Kaflapróf úr 1 og 2 kafla (7,5%) |
| 5. vika. | 3. kafli. | Skila verkefni 1 (5%) |
| 6. vika | 4. kafli. | |
| 7. vika. | 4. kafli. | Kaflapróf úr 3 og 4 kafla (7,5%) |
| 8. vika. | 5. kafli. | Skila verkefni 2 (5%) |
| 9. vika. | 5. kafli. | |
| 10. vika. | 6. kafli. | |
| 11. vika. | 6. kafli. | Kaflapróf úr 5 og 6 kafla (7,5%) |
| 12. vika. | Páskafri | |
| 13. vika | 7. kafli | |
| 14. vika | 7. kafli | |
| 15. vika | 8. kafli | |
| 16. vika | 8. kafli | Kaflapróf úr 7 og 8 kafla (7,5%) |
| 17. vika | Tími til að vinna upp tapaðar kennslustundir | |
| 18. vika | Upprifjun | |
| 19. vika | Uppsóp og skraftímar | |

Námsmat

- | | | |
|----|-------------------|-------|
| 1. | Ritgerðarverkefni | (10%) |
| 2. | Tímaverkefni | (20%) |
| 3. | Kaflapróf | (30%) |
| 4. | Lokapróf | (40%) |

Tímaverkefnum á að skila samdægurs. Ekki verður farið yfir verkefni sem skilað er seinna. Ritgerðarverkefnum skal skila á réttum tíma. Sé þeim ekki skilað á réttum tíma er nemandi lækkaður um 0,5 við hvern dag sem líður umfram skiladag.

Athugasemdir og skýringar

1. Lokapróf verður í próftöflu.
2. Nemandi sem nær 8 í annareinkunn þarf ekki að taka lokapróf.
3. Áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar.

Sverrir Geir Ingibjartsson sgi@fsu.is