



Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun

Vorönn 2020

## ÍPRF2SS05 Íþróttasaga/Íþróttasálfræði

---

**Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)**

---

### Áfangalýsing

Þessi áfangi skiptist í tvo hluta

Í fyrri hlutanum er farið yfir helstu atriði í íslenskrri íþróttasögu frá landnámi til okkar tíma. Rifjuð verða upp helstu afrek íslendinga á alþjóðasviðinu. Komið er inn á helstu þætti í erlendri íþróttasögu s.s. Ólympíuleika til forna og nútíma Ólympíuleika. Komið er inn á áhrif fjölmiðla á þróun íþróttar, kynjamun og íþróttaiðkun, ásamt tengingu fjármagns og auglýsinga við íþróttir. Þessi hluti klárast 28. febrúar

Í seinni hlutanum 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. Fjallað er um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.

---

### Markmið

Nemandi

- læri um sögu íþróttar á Íslandi
- þekki helstu atriði í sögu Ólympíuleikanna
- þekki uppbyggingu og skipulag íþróttahreyfingarinnar á Íslandi
- læri um áhrifamátt og tengsl fjölmiðla og fjármagns við íþróttir
- læri um mikilvægi íþróttasálfræði við íþróttabjálfun og keppni
- þekki helstu atriði sem áhrif hafa á spennustig í tengslum við íþróttir og keppni
- fræðist um einbeitingar- og hugarþjálfun
- fræðist um samband milli áhugahvatar og frammistöðu
- læri um mikilvægi þess að efla sjálfsmynd og sjálfstraust barna og unglinga
- læri um atriði sem tengjast félagslegum þáttum í einstaklings- og hópíþróttum
- fræðist um mikilvægi hvatningar í íþróttum

## Námsefni

Áfanginn er bókarlaus en stuðst er við bókina Þjálfunar- og keppnissálarfræði eftir Willli Railo, auk þess sem efni er fengið frá RUV og af veraldarvefnum.

---

## Verkefnaskil og námsmat

1. Ritgerð tengd íþróttasögu Íslands. Skilist í 6. viku. (10%)
2. Ritgerð tengd íþróttasálfræði. Skilist í 12. viku. (10%)
3. Verkefni unnin í tímum (20%)
4. Átta kaflapróf sem hvert um sig gildir 7,5% (60%)

Ritgerðum 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.

---

## Námsmat

1. Ritgerðir (20%)
  2. Tímaverkefni (20%)
  3. Hlutapróf (60%)
- 

## Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

- |           |   |
|-----------|---|
| 2. vika.  | Ólympíuleikarnir til forna  |
| 3. vika.  | Ólympíuleikarnir endurvaktir. <b>Hlutapróf 1 (7,5%)</b>               |
| 4. vika.  | Íþróttasaga Íslands frá landnámi til siðaskipta                       |
| 5. vika.  | Íþróttasaga frá siðaskiptum til fullveldis. <b>Hlutapróf 2 (7,5%)</b> |
| 6. vika   | Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga. <b>Skila ritgerð (10%)</b>  |
| 7. vika.  | Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga. <b>Hlutapróf 3 (7,5%)</b>   |
| 8. vika.  | ÍSÍ, UMFÍ, HSK, sérsambönd  |
| 9. vika.  | Íþróttir og fjölmiðlar – Skrap og <b>Hlutapróf 4 (7,5%)</b>           |
| 10. vika. | Íþróttasálfræði – Liðsheild, spennustig                               |
| 11. vika  | Íþróttasálfræði – Kvíðaviðbrögð. <b>Hlutapróf 1 (7,5%)</b>            |
| 12. vika. | Íþróttasálfræði – Hugarþjálfun. <b>Skila ritgerð (10%)</b>            |
| 13. vika. | Íþróttasálfræði - Áhugahvöt og metnaður. <b>Hlutapróf 2 (7,5%)</b>    |
| 14. vika  | Íþróttasálfræði – Íþróttahópurinn.                                    |
| 15. vika  | <b>Páskafri</b>   |
| 16. vika  | Íþróttasálfræði – Íþróttþjálfarinn.                                   |

17. vika Íþróttasálfræði - Viðbragðsþjálfun **Hlutapróf 3 (7,5%)**
18. vika Íþróttasálfræði – Tækniþjálfun.
19. vika Íþróttasálfræði – Skrap og **Hlutapróf 4 (7,5%)**

Sverrir Geir Ingibjartsson [sgi@fsu.is](mailto:sgi@fsu.is)