



Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun

Vorönn 2021

## 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 í lok 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 5. viku. (10%)
2. Ritgerð tengd íþróttasálfræði. Skilist í 11. 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

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

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

Áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar

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