



Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennsluáætlun

Vorönn 2023

ÍPRF2SS05 Íþróttasaga/Íþróttasálfræði

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

Áfangalýsing

Þessi áfangi skiptist í tvo hluta

Í fyrri hlutanum er farið yfir helstu atriði í íslenski 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 íþrótta, 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.

Undanfari Enginn

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- sögu íþrótta á Íslandi
- sögu Ólympíuleikanna
- uppbyggingu og skipulagi íþróttahreyfingarinnar á Íslandi
- tengslum fjölmiðla og fjármagns við íþróttir
- mikilvægi íþróttasálfræði við íþróttþjálfun og keppni
- helstu atriðum sem áhrif hafa á spennustig í tengslum við íþróttir og keppni
- einbeitingar- og hugarþjálfun
- sambandi áhugahvatar og frammistöðu
- mikilvægi þess að efla sjálfsmynd og sjálfstraust barna og unglinga í íþróttum
- mikilvægi hvatningar í íþróttum

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- að leita að og miðla upplýsingum um íþróttasögu Íslands
- að nýta sér mismunandi aðferðir til spennustjórnunar
- nota hugarþjálfun sem hluta af íþróttþjálfun

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- meta hvaða íþróttir þola hátt spennustig
- meta hvaða íþróttir þola illa hátt spennustig
- þekkja einkenni sem geta komið upp ef spennustig er ekki rétt stillt
- bæta sig sem íþróttamanneskja

Námsefni

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

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.
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, andinn í hópíþróttum
10. vika	Íþróttasálfræði – Spennustig, kvíðaviðbrögð. Hlutapróf 1 (7,5%)
11. vika	Íþróttasálfræði – Áhugahvöt og metnaður.
12. vika	Íþróttasálfræði - Hugarþjálfun, skynmyndir.
13. vika	Íþróttasálfræði – Hugarþjálfun, einbeiting, athygli Hlutapróf 2 (7,5%)
14. vika	Páskafri
15. vika	Íþróttasálfræði – Skipulagning fyrir keppni, rútínur
16. vika	Íþróttasálfræði – Slökunaraðferðir. Hlutapróf 3 (7,5%)
17. vika	Íþróttasálfræði – Viðbragðsþjálfun
18. vika	Íþróttasálfræði – Tækniþjálfun, skrap Hlutapróf 4 (7,5%)

Námsmat

1. Verkefni unnin í tímum (40%)
 2. Átta kaflapróf sem hvert um sig gildir 7,5% (60%)
-

Sérreglur áfangans

Verkefnum skal skilað á réttum tíma. Sé verkefni skilað of seint lækkar einkunn um 1,5 fyrir hvern dag sem skilað er of seint.

Áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar

Sverrir Geir Ingibjartsson sgi@fsu.is