



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

ÍPRF2SS05 Íþróttasaga/Íþróttasálfræði

Kennari: Sverrir Geir Ingibjartsson (SGI)

Áfangalýsing

Þessi áfangi skiptist í tvo hluta

Í fyrri hlutanum er farið yfir helstu atriði í íslenskri íþróttasögu frá landnámi til okkar tíma. Rifjuð verða upp helstu afrek íslendinga á alþjóðasviðinu. Komið er inn á helstu þætti í erlendra 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 byrjun mars.

Í seinni hlutanum er fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð eru ýmis áreiti sem hafa áhrif á frammistöðu 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 íþróttabjálfun og keppni
- helstu atriðum sem áhrif hafa á spennustig í tengslum við íþróttir og keppni
- einbeitingar- og hugarbjálfun
- 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 hugarbjálfun sem hluta af íþróttabjálfun

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

3. vika	Ólympíuleikarnir til forna
4. vika	Ólympíuleikarnir endurvaktir. Hlutapróf 1 (7,5%)
5. vika	Íþróttasaga Íslands frá landnámi til siðaskipta
6. vika	Íþróttasaga frá siðaskiptum til fullveldis. Hlutapróf 2 (7,5%)
7. vika	Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga.
8. vika	Íþróttasaga frá fullveldi til okkar daga. Hlutapróf 3 (7,5%)
9. vika	ÍSÍ, UMFÍ, HSK, sérsambönd
10. vika	Íþróttir og fjölmiðlar – Skrap og Hlutapróf 4 (7,5%)
11. vika	Íþróttasálfræði – Liðsheild, andinn í hópíþróttum
12. vika	Íþróttasálfræði – Spennustig, kvíðaviðbrögð. Hlutapróf 1 (7,5%)
13. vika	Íþróttasálfræði – Áhugahvöt og metnaður.
14. vika	Íþróttasálfræði - Hugarþjálfun, skynmyndir
15. vika	Íþróttasálfræði – Hugarþjálfun, einbeiting, athygli Hlutapróf 2 (7,5%)
16. vika	Páskafri
17. vika	Íþróttasálfræði – Skipulagning fyrir keppni, rútínur
18. vika	Íþróttasálfræði – Slökunaraðferðir. Hlutapróf 3 (7,5%)
19. vika	Íþróttasálfræði – Viðbragðsþjálfun
20. 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 fyrir hvern dag sem skilað er of seint.

Áætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar

Selfossi 13. janúar 2025
Sverrir Geir Ingibjartsson sgi@fsu.is