



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

ÍPRF3SÁ05

Kennari	Gunnar Magnús Jónsson, gunnar.jonsson@fss.is	
Viðtalstími	Miðvikudagar kl. 10:30 – 11:10	
Námsefni	Þjálffræði eftir Gjerset, Haugen & Holmstad og ljósrit frá kennara.	
Áfangalýsing	Í áfanganum verður fjallað um helstu þætti íþróttasálarfræðinnar. Skoðuð verða ýmis áreiti sem áhrif hafa á afreksgetu íþróttamanna. Enn fremur fjallar áfanginn um spennu (streitu) og helstu spennuvalda, slökun og hugrækt af ýmsu tagi. Skoðað verður hvernig vinna má með sjálfstraust og sjálfsmynd íþróttamannsins í því skyni að bæta árangur. Fjallað verður um muninn á einstaklings- og hópíþróttum og farið í áhrif félagslegra þátta á íþróttamanninn.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi, ekkert lokapróf er í áfanganum. Til að standast áfangann verður að <u>ná að lágmarki 5 í meðaleinkunn í hverjum námsþætti.</u>	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐
	Heiti	Vægi
	Verkefnavinna	35%
	Kaflapróf x 2	40%
	Vettvangsferð	10%
	Rannsóknarverkefni	15%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
Annað sem kennari vill láta koma fram	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga. Með von um góða samvinnu á önninni.

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Helstu hugrænu þáttum sem hafa áhrif á frammistöðu íþróttafólks • Mikilvægi jákvæðrar sjálfsmyndar íþróttafólks og almennt í íþróttaiðkun • Áhrifum streitu og kvíða á frammistöðu íþróttafólks • Því hvað íþróttþjálfari getur haft mikil áhrif á árangur með þekkingu á undirstöðuatriði íþróttasálfræði	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Vinna markvisst með sjálfstraust íþróttafólks • Koma auga á og minnka streitu og kvíða meðal íþróttafólks • Nýta sér hugræna þjálfun Setja sér skammtíma- og langtímamarkmið
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Minnka eða auka spennustig íþróttamanna í æfingu og leik • Hvetja iðkendur til dáða og fá þá til að leggja sig fram eftir mætti í leik og starfi • Greina aðstæður þar sem hægt er að beita sálfræðikenningum • Rökræða gildi sálfræði fyrir íþróttaiðkun og þjálfun • Útskýra mikilvægi sálfræði fyrir íþróttaiðkun og þjálfun	

Vinnuáætlun - Símat		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	2 x 5 klst.	10 klst.
Verkefni og vettvangsferð	7 klst.	7 klst.
Rannsóknarverkefni	15 klst.	15 klst.
Samtals:		112 klst

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Kynning námsefnis. Hvað er íþróttasálfræði?	Verkefnavinna
2. vika 12.-16. janúar	„4 afreksíþróttamenn“	Verkefnavinna/kynning á verkefni nemenda
3. vika 19.-23. janúar	Hvatning, ytri og innri stýring Myndband	Verkefnavinna
4. vika 26.-30. janúar	Virkni og afköst Hvernig á að takast á við kvíða/spennu?	Verkefnavinna
5. vika 2.-6. febrúar	Virkni og afköst Sjálftal – Æfingar Frasar, venjur, rútínur, ráð.	Verkefnavinna
6. vika 9.-13. febrúar	Slökun Þjálfun hugans – Einbeiting Undirbúningur fyrir vettvangsferð	Verkefnavinna Kaflapróf 1
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Myndband/heimildarmynd um afreksíþróttakonu	Verkefnavinna
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Þjálfun hugans – Ytri áreiti Truflun og vani í keppni, huglæg þjálfun	Verkefnavinna Stoðtími
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Æfingar fyrir einbeitingu Kynning á rannsóknarverkefni. „Persónugreining á afreksíþróttamanni“	Verkefni Vettvangsferð
10. vika 9.-13. mars	Myndband: almennt um íþr.sálfræði Kynning nemenda á vettvangsferð Áhugahvöt	Verkefni
11. vika 16.-20. mars	Áhugahvöt Íþróttahópar og íþróttaleiðtogar	Verkefnavinna
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Vinnutími fyrir rannsóknarverkefni Heimildarmyndir	Verkefnavinna
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Markmið Kvikmynd, hluti 1	Verkefnavinna
14. vika 13.-17. apríl	Kvikmynd, hluti 2 + verkefnavinna Vinnutími fyrir rannsóknarverkefni	Verkefnavinna Skila Rannsóknarverkefni 17. apríl
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Skynjun-, viðbragðs- og tækniþjálfun	
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Endurgjöf, þjálfunaraðferðir	Kaflapróf 2
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Íþróttasálfræði í kvikmyndum. Horft á „Íþróttamynd“	Verkefnavinna – Kvikmynd

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Gunnar Magnús Jónsson

Fjölbrautaskóli Suðurnesja