



Keilir
ÍAK einkaþjálfari
ÍAK styrktarþjálfari

Íþróttá- og heilsusálfræði (SÁLF21005)

Áfangalýsing

Í þessum áfanga eru útskýrðar grunnforsendur íþróttá- og þjálfunarsálfræði. Áfanginn mun gefa grunnþekkingu á ákveðnum tækniatriðum huglægrar þjálfunar á sviði íþróttá- og þjálfunarsálfræði og fræða nemendur um þær rannsóknir sem gerðar hafa verið í íþróttasálfræði. Lögð er áhersla á grunnskilgreiningar, líkt og: áhugahvöt (innri og ytri), örvun, stress, kvíða og ákveðin lyklatríði persónueinkenna. Hvað hvetur fólk til þátttöku í líkamlegri hreyfingu og hvað er „kulnun“ og „ofþjálfun“?

Áhersla er lögð á persónulega þætti, persónueinkenni, persónulega afstöðu, og tilfinningar sem hafa áhrif á framkvæmd og sálfræðilegan þroska í líkamlegri hreyfingu og þjálfunaraðstæðum. Nemendur verða þjálfaðir í hönnun og notkun spurningalista. Algengar sálfræðilegar raskanir meðal þátttakenda í íþróttum eru ræddar, líkt og: vímuefnamisnotkun, átröskun, og hreyfifíkn. Verkefni munu efla upplifun og þekkingu á tækniþáttum, kenningum og sviðinu í heild.

Einingarfjöldi: 6 framhaldsskólæiningar (6 feiningar)

Forkröfur: SÁLF11N05 eða sambærilegur áfangi

Lokamarkmið áfangans

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:

- Hvað íþróttá- og þjálfunarsálfræði er.
- Fimm helstu efnisatriðum í þjálfunarsálfræði varðandi örvun stress og kvíða, hvatning, sjálfstraust, einbeiting og athygli, sjónmyndum og hugræn þjálfun.
- Sögulegum lykilstaðreyndum og persónum úr sögu íþróttá- og þjálfunarsálfræði.
- Með hvaða hætti viðbragðsskilyrðing og virk skilyrðing hefur áhrif á hegðun.
- Hvernig endurgjöf og samskipti geta mótað hegðun fólks.
- Með hvaða hætti líkamsrækt getur haft áhrif á líðan fólks, t.d. á kvíða og þunglyndi.
- Hvernig eigi að setja markmið og nýta þau á réttan hátt til að ná takmörkum.
- Hvernig sjálfstraust tengist frammistöðu.
- Áhrifum mikils álags á frammistöðu og líðan fólks.
- Helstu einkennum geðrænna kvilla.
- Þeim óheilbrigðu hegðun fólks sem getur fylgt íþróttaiðkun.
- Helstu ástæðum fyrir íþróttaiðkun barna og unglunga.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Nota helstu aðferðir hegðunarstjórnunnar til að móta hegðun.
- Auka áhugahvöt iðkenda.
- Í þjálfunaraðstæðum.
- Gera markmiðssetningu þar sem árangur er mælanlegur.
- Hanna æfingaáætlun sem getur haft jákvæð áhrif á líðan fólks.
- Búa til spurningalista sem hentar vel í einkaþjálfun til að nálgast upplýsingar frá skjólstæðingum.
- Bera kennsl á óheilbrigða hegðun og kunna leiðir til að bregðast við slíku.

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Auka líkur á að æskileg hegðun fólks verði endurtekin.
- Hjálpa fólki að bæta árangur sinn í íþróttum eða líkamsrækt.
- Setja upp æfingu sem getur dregið úr kvíðaeinkennum fólks.
- Grípa inn í þegar iðkendur eru komnir í ofþjálfun eða eiga í hættu á að kulna.
- Nota þekkingu sína til að minnka líkur á brottfalli barna og unglinga úr íþróttum.
- Átta sig á hvaða þjálfunaraðferðum, hvers konar hegðun, æfingum, o.fl. skal beita þegar unnið er fyrir fólk.
- Nota fræðilegar nálganir af fimm helstu efnispáttum í þjálfunarsálfræði í raunverulegum þjálfunaraðstæðum.
- Styðjast við niðurstöður vísindalegra rannsókna við vinnu sína.
- Vera gagnrýnin í hugsun og geta lesið fræði- og rannsóknargreinar.

Námsmat áfangans: Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Þess skal gætt að námsmat taki til allra þátta námsins og meti þekkingu nemandans, skilning og færni auk framfara, vinnulags og hugkvæmni. Lokamat er í formi lokaprófs, lokaverkefni eða símats.