



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

Sálfræði SÁL1005

Lýsing:

Í áfanganum er lögð áhersla á að kynna nemendum fyrir ýmsum lykilþáttum íþróttasálfræðinnar. Lögð er áhersla á að nemendur átti sig á með hvaða ætti samskipti og endurgjöf hafa áhrif á hegðun. Þeir læra um hvernig líkamsrækt getur haft áhrif á andlega líðan og hvernig megi bæta ástundun iðkenda. Nemendur fá fræðslu um áhugahvöt og hvernig hún mótar hegðun fólks. Algengir sálfræðilegir kvillar verða kynntir fyrir nemendum svo þeir átti sig á helstu einkennum algengra geðraskanna. Farið verður ítarlega í hvernig markmið geta hjálpað fólki að ná árangri og með hvaða hætti markmiðssetning skuli vera úr garði gerð. Þá eru nemendur fræddir um óheilbrigða hegðun og fíkn sem á sér stað innan íþróttasíðsins. Helstu einkenni kulnunar og ofþjálfunar verða kynnt fyrir þeim og að lokum verður fjallað um hvernig má beita sálfræðiþekkingu við þjálfun barna og unglunga.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- 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.
- Gera markmiðssetningu þar sem árangur er mælanlegur.
- Hanna æfingaáætlun sem getur haft jákvæð áhrif á líðan fólks.
- Bera kennsl á óheilbrigða hegðun og kunna leiðir til að bregðast við slíku.



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

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. Styðjast við niðurstöður vísindalegra rannsókna við vinnu sína.