

**Titill:** Íþróttasálfræði

**Skammstöfun:** SÁLF2BÍ05

**Námsgrein:** Sálfræði

**Viðfangsefni:** Íþróttasálfræði

**Prep:** 2

**Einingafjöldi:** 5

**Lýsing:**

Í áfanganum gefst nemendum tækifæri að læra um helstu hugtök og viðfangsefni innan íþróttasálfræði. Lögð er áhersla á sálfræðilegar kenningar og rannsóknir tengdar hegðun í íþróttum og hreyfingu almennt. Fjallað er um þá þætti sem geta haft áhrif á frammistöðu og þátttöku í íþróttum en ítarlega verður fjallað um hugtök eins og áhugahvöt, endurgjöf, kvíða og sjálfstraust. Þar að auki verður fjallað um helstu aðferðir sem beitt er við hugræna þjálfun en þar má nefna spennustjórnun, skynmyndanotkun og markmiðasetningu. Einnig verður fjallað um áhrif íþróttaiðkunar og hreyfingar almennt á líðan fólks. Að lokum verður gert grein fyrir helstu áhættuþáttum sem geta fylgt íþróttaiðkun, meðal annars meiðsli og fíkn. Sérstök áhersla verður lögð á að efla gagnrýna hugsun nemenda með því að auka víðsýni og rökhugsun ásamt sjálfstæðum og öguðum vinnubrögðum. Þau verða þjálfuð í því að geta vegið og metið rök og upplýsingar um álítaefni innan sálfræði meðal annars með því að geta lesið í og metið fræðilegar heimildir ásamt því að geta gert greinarmun á vísindum og gervivísindum.

**Forkröfur:** SÁLF2AA05

**Þekkingarviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- þeim sálfræðilegu þáttum sem hafa áhrif á frammistöðu og þátttöku í íþróttum, m.a. áhugahvöt, spennustig, kvíða og sjálfstraust
- þeim leiðum sem notaðar eru til þess að veita íþróttafólki endurgjöf á hagnýtan hátt
- þeim aðferðum sem beitt er við hugræna þjálfun, m.a. spennustjórnun, skynmyndanotkun og markmiðasetning
- þeim áhættuþáttum sem geta fylgt íþróttaiðkun, m.a. meiðsli og fíkn
- þeim ólíku aðferðum sem notaðar eru við rannsóknir á viðfangsefnum íþróttasálfræði

### **Leikniviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- nefna, útskýra og bera saman helstu hugtök og kenningar íþróttasálfræði
- bera kennsl á og skýra frá ólíkum aðferðum við rannsóknir á viðfangsefnum íþróttasálfræði
- beita vísindalegri hugsun og vinnubrögðum
- nýta rannsóknaraðferðir og þekkingu íþróttasálfræði til að hanna nýjar rannsóknir
- gera vandaðar sálfræðirannsóknir frá grunni og skrifa tilraunaskýrslur eftir reglum sálfræðinnar
- nota viðurkenndar heimildir og gera greinamun á þeim og léttvægum
- gera greinamun á vísindum og gervivísindum

### **Hæfniviðmið:**

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

- tengja efni áfangans við eigið líf og skoða eigin hegðun og annarra út frá kenningum hugtökum íþróttasálfræði
- mynda sér skoðanir á efni áfangans og sálfræði almennt á forsendum gagnrýnnar hugsunar
- rökræða álitafni innan sálfræði af þekking og heilbrigðri skynsemi
- setja fram eigin rannsóknarniðurstöður á skipulegan og skýran hátt
- vega og meta rannsóknarniðurstöður með gagnrýnum hætti
- vega og meta gildi ólíkra heimilda

### **Námsmat:**

Tilraun og skýrsla, rannsóknarverkefni, tímaverkefni, tímapróf.