



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شورای عالی برنامه ریزی آموزشی

برنامه درسی

رشته روانشناسی ورزشی

دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته

گروه علوم اجتماعی



به استناد آیین نامه واگذاری اختیارات برنامه ریزی درسی مصوب جلسه شماره ۸۸۲
تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۲۳ شورای عالی برنامه ریزی آموزش عالی

نام رشته: روانشناسی ورزشی

عنوان گرایش: -

گروه: علوم اجتماعی

دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد ناپیوسته

کارگروه تخصصی: علوم ورزشی

نوع مصوبه: بازنگری

پیشنهادی دانشگاه: تهران

تاریخ تصویب: ۱۳۹۶/۱۱/۰۸

به استناد آیین نامه واگذاری اختیارات برنامه ریزی درسی مصوب جلسه شماره ۸۸۲ تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۲۳ شورای عالی برنامه ریزی آموزشی، برنامه درسی بازنگری شده دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته روانشناسی ورزشی طی نامه شماره ۱۲۳/۱۴۶۶۰۹ تاریخ ۱۳۹۷/۰۶/۰۶ از دانشگاه تهران دریافت شد:

ماده یک- این برنامه درسی برای دانشجویانی که از مهر ماه سال ۱۳۹۷ وارد دانشگاه تهران می شوند، لازم الاجرا است.

ماده دو- این برنامه درسی در سه فصل: مشخصات کلی، جدول واحدهای درسی و سرفصل دروس تنظیم شده است و برای اجرا به دانشگاه تهران ابلاغ می شود.

ماده سه- این برنامه درسی از شروع سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ به مدت ۵ سال قابل اجرا است و پس از آن نیاز به بازنگری دارد.



دکتر محمدرضا آهنچیان

دبیر شورای عالی برنامه ریزی آموزشی





دانشگاه تهران

مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس

دوره: کارشناسی ارشد

رشته: روان شناسی ورزشی



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

مصوب جلسه مورخ ۹۶/۱۱/۰۸ شورای برنامه ریزی، گسترش و نظارت آموزشی دانشگاه

این برنامه بر اساس آیین نامه وزارتی تفویض اختیارات برنامه ریزی درسی به دانشگاههای دارای هیات ممیزه توسط اعضای هیات علمی گروه مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی بازنگاری شده و در سیصد و سی و هفتمین جلسه شورای برنامه ریزی، گسترش و نظارت آموزشی دانشگاه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۰۸ به تصویب رسیده است.

مصوبه شورای برنامه ریزی، گسترش و نظارت آموزشی دانشگاه تهران در خصوص برنامه درسی
دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی



برنامه درسی دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی که توسط اعضای هیات علمی گروه مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی بازننگری شده است با اکثریت آراء به تصویب رسید.

- این برنامه از تاریخ تصویب لازم الاجرا است.
- هر نوع تغییر در برنامه مجاز نیست مگر آنکه به تصویب شورای برنامه ریزی، گسترش و نظارت آموزشی دانشگاه برسد.
- این برنامه درسی جایگزین برنامه درسی دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی مصوب جلسه شماره ۶۱۶ مورخ ۱۳۸۵/۱۱/۱۷، شورای عالی برنامه ریزی آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (نسخه بازننگری شده مورخ ۱۳۹۳/۰۴/۳۱) می شود.

حسن ابراهیمی

مدیر کل برنامه ریزی و پایش آموزشی
دانشگاه

سید حسین حسینی

معاون آموزشی دانشگاه

رای صادره جلسه مورخ ۹۶/۱۱/۰۸ شورای برنامه ریزی، گسترش و نظارت آموزشی دانشگاه در مورد بازننگری برنامه درسی دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی صحیح است، به واحد ذیربط ابلاغ شود.

محمود نیلی احمد آبادی

رئیس دانشگاه تهران



فصل اول: مشخصات کلی برنامه درسی رشته روان شناسی ورزشی در مقطع کارشناسی ارشد

(Sport psychology)



۱- تعریف رشته

روان‌شناسی ورزشی، مطالعه عوامل ذهنی و روانی است که مشارکت در ورزش، تمرین و فعالیت بدنی را تحت تاثیر قرار می‌دهند یا به وسیله آنها تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

۲- هدف رشته

رشته روان‌شناسی ورزشی یک تخصص علمی و دانشگاهی در روان‌شناسی و علوم ورزشی است. این تخصص عوامل روانی تاثیرگذار و تاثیرپذیر از فعالیت بدنی، تمرین و ورزش را مطالعه می‌کند و آنها را برای افزایش سلامت روانی و بهتر کردن عملکرد فرد و تیم به کار می‌برد. این رشته از سویی به کاربرد اصول و یافته‌های روان‌شناسی در ورزش می‌پردازد و از سوی دیگر به بهتر شدن کارآیی ورزشکاران از طریق آموزش مهارت‌های روانی نظر دارد. این علم از دستاوردهای سایر حوزه‌های علمی بهره گرفته و نتایج آن را در زمینه‌های آموزشی و پژوهشی مورد استفاده قرار می‌دهد.

دوره کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی ورزشی، به منظور مطالعه عمیق‌تر و وسیع‌تر دستاوردهای علمی در این زمینه دایر شده است و هدف از تاسیس دوره کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی، تربیت افراد متعهد و متخصص در روان‌شناسی ورزشی است تا بتوانند به پژوهش، آموزش، برنامه‌ریزی، راهنمایی، و تحلیل مشکلات در این شاخه از علم بپردازند و با نوآوری در زمینه‌های علمی و پژوهشی در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش گام بردارند.

۳- ضرورت و اهمیت رشته

گسترده‌گی دانش بشری در زمینه علوم ورزشی از سویی، و اهمیت به کارگیری اصول روان‌شناسی در این زمینه از سویی دیگر، ایجاد دوره کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی ورزشی را اجتناب ناپذیر می‌نماید. ارتقای کیفیت آموزش ورزش و تربیت بدنی در سطوح مختلف آموزشی سازگاری آن با ویژگی‌های روانی اجتماعی ورزشکاران و شیوه‌های شکوفایی قابلیت‌های انسانی در ورزش، موضوعات بنیادینی هستند که در حال حاضر منحصرأ در این رشته مورد بررسی قرار می‌گیرند.

۴- نقش و توانایی فارغ التحصیلان

دانش‌آموختگان این دوره دارای توانایی‌های زیر خواهند بود:

- ارائه مشاوره و راهنمایی روان‌شناختی به معلمان تربیت‌بدنی، ورزشکاران، و مربیان ورزش
- آموزش مهارت‌های ذهنی به مربیان و ورزشکاران
- استفاده از آزمون‌های روان‌شناسی برای سنجش مهارت‌های ذهنی ورزشکاران



- همکاری در طراحی و انجام تحقیقات روان‌شناسی ورزشی به منظور شناخت شیوه‌های افزایش مهارت‌های روانی
- همکاری در تحلیل روان‌شناختی رویدادهای ورزشی
- همکاری در طراحی و انجام تحقیقات روان‌شناسی ورزشی به منظور شناخت ویژگی‌های روانی ورزشکاران و اثرات روان‌شناختی فعالیت‌های ورزشی
- کمک به امر استعدادیابی ورزشکاران از بعد روان‌شناسی

۵- طول دوره و شکل نظام

طول دوره مطابق ضوابط و مقررات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری می باشد. طول دوره کارشناسی ارشد حداکثر ۲/۵ سال می باشد. و محتوای دوره آن مشتمل بر واحدهای درسی و پایان نامه می باشد.

برنامه درسی دوره کارشناسی ارشد رشته روانشناسی شامل ۱۲ واحد درس جبرانی، ۱۲ واحد دروس تخصصی، ۱۰ واحد دروس اختیاری و ۶ واحد پایان نامه می باشد.

تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی ورزشی ۲۸ واحد به شرح زیر است:

جمع کل واحد های درسی	نوع واحد های درسی						دوره تحصیلی
	پروژه/ پایان نامه/ رساله	اختیاری	اختصاصی	پایه	عمومی	جبرانی	
۲۸	۶	۱۰	۱۲	-	-	۱۲	کارشناسی ارشد

- جدول دروسی جبرانی / کمبود مترادف با جدول دروس پیشنهاد نمی باشد.

تبصره ۱. دروس کمبود و پیش‌نیاز

الف. دانشجویانی که در دوره کارشناسی، تعداد واحدهای لازم درسی را نگذرانده باشند (یا از سایر رشته‌ها قصد ادامه تحصیل در این رشته را داشته باشند)، با پیشنهاد مدیر گروه و تایید گروه آموزشی و تایید تحصیلات تکمیلی دانشکده موظفند تعداد واحدهای کمبود خود را در سقف ۱۲ واحد انتخاب و با موفقیت بگذرانند.

ب. دست کم ۴ واحد از دروس جبرانی باید از میان دروس عملی دوره کارشناسی انتخاب و با موفقیت طی گردد.

۶- شرایط پذیرش دانشجو

مطابق با ضوابط و مقررات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری می باشد.



فصل دوم

جداول دروس



جدول شماره: ۱

جدول دروس جبرانی رشته روان شناسی ورزشی در مقطع کارشناسی ارشد

ردیف	نام درس	تعداد واحد (۱ تا ۳ واحد)			تعداد ساعت (۱۶ تا ۶۴ ساعت)			پیشنیاز / همنیاز
		نظری	عملی	جمع	نظری	عملی	جمع	
۱	والیبال ۱	-	۲	۲	-	-	۶۴	-
۲	هندبال ۱	-	۲	۲	-	-	۶۴	-
۳	دو و میدانی ۱	-	۲	۲	-	-	۶۴	-
۴	آمادگی جسمانی ۱	-	۲	۲	-	-	۶۴	-
۵	مقدمات جامعه شناسی ورزشی	۲	-	۲	۳۲	-	۳۲	-
۶	مقدمات روان شناسی ورزشی	۲	-	۲	۳۲	-	۳۲	-
۷	مبانی استعداد یابی ورزشی	۲	-	۲	۳۲	-	۳۲	-
۸	سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	۲	-	۲	۳۲	-	۳۲	-
۹	مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش	۲	-	۲	۳۲	-	۳۲	-
	جمع کل	۱۰	۸	۱۸	۱۶۰	-	۴۱۶	-

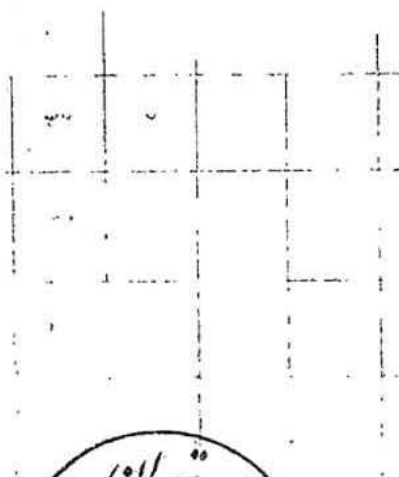
* گذراندن حداکثر ۱۲ واحد از دروس جبرانی الزامی است.



جدول شماره ۲:

جدول دروس اختصاصی رشته روان شناسی ورزشی در مقطع کارشناسی ارشد

ردیف	نام درس	تعداد واحد (۱ تا ۳ واحد)			تعداد ساعت (۱۶ تا ۶۴ ساعت)		
		نظری	عملی	جمع	نظری	عملی	جمع
۱	روش‌های آماری در روان‌شناسی ورزشی	۲		۲	۳۲		۳۲
۲	روش‌های تحقیق در روان‌شناسی ورزشی	۲		۲	۳۲		۳۲
۳	نوروساینس و حرکت	۲		۲	۳۲		۳۲
۴	اصول روان‌شناسی ورزشی	۲		۲	۳۲		۳۲
۵	استرس و عملکرد ورزشی	۲		۲	۳۲		۳۲
۶	روان‌شناسی توان‌بخشی و آسیب‌های ورزشی	۲		۲	۳۲		۳۲
	جمع کل	۱۲		۱۲	۱۹۲		۱۹۲





جدول شماره ۳:

جدول دروس اختیاری رشته روان شناسی ورزشی در مقطع کارشناسی ارشد

پیشنیاز/ همنیاز	تعداد ساعت (۱۶ تا ۶۴ ساعت)			تعداد واحد (۱ تا ۳ واحد)			نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری	جمع	عملی	نظری		
اصول روان شناسی ورزشی (پیشنیاز) روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی (همنیاز)	۳۲		۳۲	۲		۲	آزمون های کاربردی در روانشناسی ورزشی	۱
روش های آماری در روان شناسی ورزشی (پیشنیاز) روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی (پیشنیاز)	۳۲		۳۲	۲		۲	سمینار در روان شناسی ورزشی	۲
اصول روان شناسی ورزشی (پیشنیاز)	۳۲		۳۲	۲		۲	روان شناسی شناختی در ورزش	۳
	۱۲۸	۱۲۸		۲	۲	-	کارورزی	۴
	۳۲		۳۲	۲		۲	روان شناسی ورزشی برای مربیان	۵
اصول روان شناسی ورزشی (پیشنیاز)	۳۲		۳۲	۲		۲	اخلاق و ملاحظات حرفه ای در روان شناسی ورزشی	۶
اصول روان شناسی ورزشی (پیشنیاز)	۳۲		۳۲	۲		۲	روان شناسی شخصیت در ورزش	۷
	۳۲		۳۲	۲		۲	ملاحظات روان شناختی ورزش در کودکان و نوجوانان	۸
اصول روان شناسی ورزشی (پیشنیاز)	۳۲		۳۲	۲		۲	سلامت روانی و ورزش	۹
	۳۸۴	۱۲۸	۲۵۶	۱۸	۲	۱۶	جمع کل	

* گذراندن ۱۰ واحد از دروس اختیاری الزامی است.



فصل سوم

سرفصل دروس



نام فارسی درس: روش های آماری در روان شناسی ورزشی.

نام انگلیسی درس: Statistical Methods in sport psychology

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس اختصاصی

پیشنیاز: ندارد

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: آشنایی کلی دانشجویان با کاربرد روش های آماری در تحقیقات مربوط به روان شناسی ورزشی

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- مروری بر مفاهیم اولیه آماری در روان شناسی ورزشی: مفاهیم اندازه گیری، انواع مقیاس ها، انواع جداول، نمایش داده ها، اندازه گیری شاخص ها و تغییرات پیشرفت، شاخص های گرایش مرکزی، منحنی طبیعی، انحراف معیار، واریانس، اندازه گیری پیشرفت نسبی، درصدها، نمره های معیار (زد، سیگما، هال و تی)
- اندازه گیری روابط: ضریب همبستگی، پیرسون، اسپیرمن و کندال
- آمار استنباطی: انواع نمونه گیری، تدوین و آزمون فرضیه، معنی داری آماری، خطای نوع اول و دوم، انواع متغیرها، پیش فرض های آزمون های استنباطی، آمار پارامتریک و ناپارامتریک
- انتخاب آزمون آماری مناسب: رگرسیون خطی و پیش بینی، مقایسه میانگین ها با استفاده از آزمون های تی و اف، آزمون های تعقیبی
- آزمون های ناپارامتریک

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد)	(بصورت درصد)	(بصورت درصد)	(بصورت درصد)

مشخص گردد)	مشخص گردد)	مشخص گردد)	مشخص گردد)
۱۰ درصد	آزمون های نوشتاری ۴۵٪ عملکردی ۲۰٪	۱۵ درصد	۱۰ درصد

منابع:

۱. کوهن، ل. و میشل هالیدی (-); آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی؛ ترجمه علی دلاور (۱۳۸۹)؛ انتشارات رشد؛ تهران.

۲. مورهاوس، ج. ا. و جی الن استول (-); روش های آماری و کاربردهای آن در تربیت بدنی؛ حسین سپاسی (۱۳۷۱)؛ چاپ اول؛ انتشارات رشد؛ تهران



نام فارسی درس: روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی.

نام انگلیسی درس: Research Methods in sport psychology

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختصاصی

پیشنیاز: روش های آماری در روان شناسی ورزشی

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد

هدف درس: آشنایی کلی دانشجو با طراحی روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- مفاهیم اولیه تحقیق در روان شناسی ورزشی، روش های علمی و غیر علمی، استدلال قیاسی و استقرایی، تحقیق بنیادی و کاربردی، روایی درونی و بیرونی، متغیرهای مستقل و وابسته
- اخلاق در تحقیقات روان شناسی ورزشی: دستورالعمل ها، رضایت آگاهانه، محرمانه بودن، حریم خصوصی، رفتار شایسته، آگاهی از نتایج، کمیته اخلاق و شورای داوری
- مفاهیم اندازه گیری در تحقیقات روان شناسی ورزشی: روایی، پایایی، خطای اندازه گیری، کنترل عوامل تهدید کننده
- طرح های آزمایشی حقیقی، نیمه آزمایشی، و پیش آزمایشی در روان شناسی ورزشی
- طرح های توصیفی همبستگی و پیمایشی در روان شناسی ورزشی
- روشی های تحقیقی کیفی در روان شناسی ورزشی: مطالعات موردی، گروه های متمرکز، گروه های اسمی، تحلیلی محتوا
- کنترل کیفی در تحقیقات روان شناسی ورزشی: کنترل کیفی درونی و بیرونی، سنجشی کیفیت تحقیق، تفسیر و تلخیص تحقیقی، کاربرد تحقیق
- نگارش تحقیق: منابع قابل استفاده، پیشنهاد تحقیق، محتوی فصول پایان نامه، نکات مربوط به نگارش خوب، خطاهای نگارشی.



روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
۰/۱۰	۰/۱۰	آزمون های نوشتاری ۰/۵۰ عملکردی ۰/۲۰	۰/۱۰

منابع:

۱. برگ، کریس ا (۲۰۰۸)؛ روش های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات. بهروز عبدلی، منصور احمدی، و الهام عظیمزاده (۱۳۸۹)؛ چاپ اول؛ علم و حرکت؛ تهران.
۲. دلاور، علی (۱۳۹۰) روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی؛ نشر ویرایش؛ تهران
۳. تامس، جی، آر. و جک ک. نلسون (۲۰۰۴)؛ روش های تحقیق در فعالیت بدنی؛ علی امیرتاش و فرشاد تجاری (۱۳۸۷) روش های تحقیق در فعالیت بدنی... دانشگاه آزاد اسلامی. تهران
۴. سرابی، حسن (۱۳۹۵)؛ مقدمه ای بر نمونه گیری در تحقیق؛ چاپ سوم؛ انتشارات سمت؛ تهران.



نام فارسی درس: نوروساینس و حرکت.

نام انگلیسی درس: Principles and techniques of counseling in sports

psychology

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: تخصصی

پیشنیاز: ندارد

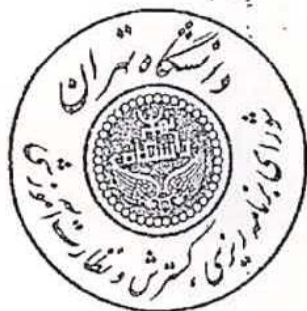
هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد

هدف درس: درک چگونگی تعامل حرکت بدن و تفکر

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری



- عوامل تاثیرگذار بر برنامه ریزی حرکتی؛ اثرات نورونهای مرتبط با تصمیم گیری، تصمیم گیری اقتصادی در حرکت
- بررسی چگونگی تاثیر سیستم اسکلتی عضلانی بر کارکرد حرکات مفاصل چندگانه
- تمرکز بر واحدهای حرکتی مجزا و کاهش خستگی ناشی از انقباضات ایجاد شده توسط تحرکات عصبی-عضلانی
- بررسی یادگیری و کنترل حرکتی، درک مکانیزم های درگیر در یادگیری مهارت های حرکتی و تناسب انتقال بین حرکات

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
۰/۱۰	۰/۱۰	آزمون های نوشتاری ۰/۵۵	۰/۱۰
		عملکردی ۰/۱۵	

منابع:

1. مطابق با کتاب نوروفیزیولوژی و نوروساینس.
2. Charles, T.L. (2008). The neuroscience of human movement. Mosby: university of Michigan.
3. Grossly, J. (2018). functional exercise and rehabilitation: the neuroscience of movement, pain and performance. Taylor & Francis group.





نام فارسی درس: اصول روان شناسی ورزشی.

نام انگلیسی درس: Principles in sport psychology

تعداد واحد: ۲ واحد.

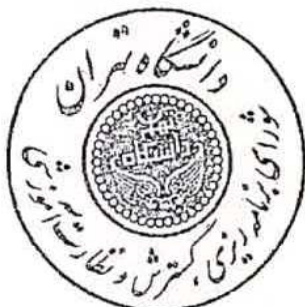
نوع واحد: نظری

نوع درس: اختصاصی

پیشنیاز: ندارد

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: آشنایی کلی دانشجو با پدیده‌آیی و سیر تکامل روان شناسی ورزشی، نظریه‌ها، مفاهیم و موضوع‌های مورد مطالعه آن
سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری
نظری

- مقدمات و تعاریف، تاریخچه روان شناسی ورزشی، حوزه‌های پژوهش و کار در روان شناسی ورزشی
- بررسی‌های شخصیت، انگیزش و توجه در روان شناسی ورزشی
- انگیزتگی، استرس و اضطراب در ورزش
- روان شناسی اجتماعی ورزشی: خشونت، تسهیل اجتماعی، همبستگی تیمی، رهبری و ارتباطات در ورزش
- روان شناسی تمرین و فعالیت‌های بدنی: فعالیت جسمانی و ارتقاء سلامت، پایبندی به ورزش
- تندرستی و بهزیستی ورزشکاران: واخوردگی، روان شناسی آسیب دیدگی در ورزش، تحولات زندگی ورزشی و بازنشستگی ورزشکاران، روان شناسی سوء مصرف مواد و دوپینگ در ورزش
- آشنایی یا مهارت‌های ذهنی: ویژگی‌های عملکرد عالی، هدف‌گزینی، تنظیم انگیزتگی، تصویرسازی، کنترل تمرکز و اعتماد به نفس

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
		آزمون های	

/۱۰	نوشتاری /۵۵	/۱۰	/۱۰
	عملکردی /۱۵		

منابع:

۱. واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ و مسیبی، فتح الله (۱۳۸۷) روان شناسی ورزشی. چاپ اول؛ انتشارات سمت، تهران.
۲. واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۸۳)؛ روان شناسی ورزشی، مقدمه ای بر دانشنامه تربیت بدنی؛ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، بنیاد دانشنامه بزرگ زبان فارسی؛ چاپ اول، تهران.
3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E. Human Kinetics.



نام فارسی درس: استرس و عملکرد ورزشی.

نام انگلیسی درس: Stress and Performance

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختصاصی

پیشنیاز: ندارد

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: بررسی فرایند استرس و ارتباط آن با سلامت، بیماری و کارکرد بدن

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- شناسایی و توصیف تفاوت های مرتبط با استرس زاهای ورزشی روانی- اجتماعی و محیطی و ریسک فاکتورهای سلامت شایع در گروه های اجتماعی و فرهنگ مختلف
- توصیف پاسخ های روانشناختی و زیست شناختی به استرس زاهای مزمن که توسط گروه های مختلف اجتماعی و فرهنگی تجربه می شوند
- توصیف و کاربرد مداخلات رفتاری و شناختی جهت تعدیل استرس و ارتقاء سلامت
- شناسایی تاثیرات استرس زاهای محیطی بر کارکرد سیستم عصبی خودمختار و پس از آن تغییرپذیری ضربان قلب افراد در حالت پایه و تحت استرس
- کنترل کارکرد سیستم عصبی خودمختار متعاقبا تغییرپذیری ضربان قلب به واسطه ابزار بایو فیدبک به منظور کنترل آثار مخرب استرس
- ارتقاء مولفه های زمان و فرکانس از تغییرپذیری ضربان قلب به منظور پیشگیری از افت عملکرد ورزشی تحت شرایط استرس زاهای محیطی
- بررسی پارامترهای فیزیولوژیک، روانشناختی، اجتماعی و محیطی که با استرس در ارتباط می باشند
- تاکید بر ارتقاء راهکارهای فردی مدیریت استرس جهت رشد علمی، فردی و اجتماعی

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد)	(بصورت درصد)	(بصورت درصد)	(بصورت درصد)

مشخص گردد)	مشخص گردد)	مشخص گردد)	مشخص گردد)
.۱۰	آزمون های نوشتاری /۵۵	.۱۰	.۱۰
	عملکردی /۱۵		

منابع:

۱. Greenberg, J. S. (2017). Comprehensive stress management. McGraw-Hill Education



نام فارسی درس: روان‌شناسی توان‌بخشی و آسیب‌های ورزشی

نام انگلیسی درس: **The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation**

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختصاصی

پیشنیاز: ندارد

هم‌نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: آشنایی دانشجویان با مهارت‌های ذهنی، تعامل آن‌ها با آسیب‌های ورزشی و عوامل اجتماعی، چگونگی استفاده آن‌ها در توان‌بخشی و آسیب‌های ورزشی
سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری
نظری



- مقدمه‌ای بر روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی
- عوامل روان‌شناختی که بر آسیب‌های ورزشی تأثیرگذار هستند
- پاسخ‌های روانی به آسیب‌های ورزشی
- پایبندی ورزشکار به فرایند توان‌بخشی و جنبه‌های روانی آن
- مداخلات روان‌شناختی در روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی
- استفاده از مدل‌های روان‌شناختی و مهارت‌های مشاوره در توان‌بخشی و آسیب‌های ورزشی

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون‌های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
.۱۰	.۱۰	آزمون‌های نوشتاری .۶۰ عملکردی .۱۰	.۱۰

منابع:

۱. بارو آرونین، مونا؛ واکر ناتالی- (۱۳۹۵). روان‌شناسی-توان‌بخشی و آسیب‌های ورزشی؛ ترجمه:

حسن غرایاق زندی و الهام دهقانی؛ ویرایش اول؛ انتشارات دانشگاه تهران؛ تهران.
۲. عبدلی، بهروز (۱۳۸۵)؛ روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی؛ ویرایش اول؛ انتشارات کمیته ملی المپیک و پارالمپیک؛ تهران.

3. Brewer, B. W., & Redmond, C. (2016). *Psychology of Sport Injury*. Human Kinetics.
4. Arvinen-Barrow, M., & Walker, N. (Eds.). (2013). *The psychology of sport injury and rehabilitation*. Routledge.
5. Brewer, B. W. (2001). *Psychology of sport injury rehabilitation*. Handbook of Sport Psychology, Third Edition.
6. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2016). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.



Human Kinetics.





نام فارسی درس: آزمون‌های کاربردی در روان‌شناسی ورزشی.

نام انگلیسی درس: Applied tests in sport psychology

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: اصول روانشناسی ورزشی

هم نیاز: روشهای تحقیق در روان‌شناسی ورزشی

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: آشناسازی دانشجویان با اصول، روش‌ها و ابزارهای ویژه سنجش مهارت‌های ذهنی و

ابعاد روانی در روان‌شناسی ورزشی

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- تاریخچه آزمون روانی و انواع آزمون‌های مهارت‌های ذهنی در روان‌شناسی ورزشی
- تقسیم‌بندی آزمون روانی از دیدگاه‌های مختلف
- شناخت آزمون روانی رایج در ورزش و آزمون‌های ویژه مهارت‌های ذهنی روان‌شناسی ورزشی در شرایط تمرین و مسابقه
- شناخت واحدهای اندازه‌گیری، اعتبار، روایی، سنجش، خطای اندازه‌گیری، هنجارها
- خصوصیات سؤالات آماری آزمون‌ها و هنجارها برای سنجش روان‌شناختی عملکرد ورزشی
- مهارت‌های لازم برای اجرای آزمون و راهنمای نحوه اندازه‌گیری آمادگی روان‌شناختی عملکرد ورزشی
- تمرین اجرای آزمون‌های رایج در روان‌شناسی ورزشی در شرایط تمرین و مسابقه
- نکات اساسی در امتیازدهی و تحلیل آزمون‌های رایج در روان‌شناسی ورزشی

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون‌های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
		آزمون‌های	

۱۰/	نوشتاری ۴۰/	۱۰/	۱۰/
	عملکردی ۳۰/		

منابع:

۱. قراخانلو، رضا؛ کردی، محمدرضا، گائینی، عباسعلی؛ محمدحسین علیزاده، واعظ موسوی، محمدکاظم؛ کاشف، مجید؛ رجبی، حمید (۱۳۹۳)؛ کتاب آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی؛ ویرایش دوم؛ انتشارات حتمی؛ تهران.
۲. شهبازی، مهدی؛ ثنائی فر، فرهاد؛ ظهیری، مسعود؛ سعیدی، محمدحسین (۱۳۹۴)؛ سنجش عوامل روان‌شناختی و رشد حرکتی در علوم ورزشی: راهنمای جامع پرسشنامه‌های عمومی، ورزشی و آزمون‌های رشد حرکتی؛ ویرایش دوم؛ انتشارات بامداد-کتاب؛ تهران.
۳. امین پور، حسن؛ زارع، حسین (۱۳۹۴)؛ کاربرد آزمون‌های روانی؛ ویرایش اول؛ انتشارات پیام نور؛ تهران.
۴. اکلوند، رابرت؛ تنباوم، گرشون؛ و کاماتا، آکی (۱۳۹۴)؛ مقیاس‌های سنجش در روانشناسی ورزشی و فعالیت بدنی - جلد ۱ و ۲؛ ترجمه سیده هستی حسینی؛ ویرایش سوم؛ انتشارات منتشران اندیشه؛ تهران.
۵. گنجی، حمزه (۱۳۹۴). آزمون‌های روانی (مبانی نظری و عملی). انتشارات ساوالان. چاپ اول؛ تهران.
۶. مقدم زاده، علی؛ حبیبی، مجتبی (۱۳۹۴). پیشرفت‌های نوین در روان‌سنجی. انتشارات جهاد دانشگاهی. چاپ اول. تهران.
7. Taylor, J. (2017). Assessment in Applied Sport Psychology. Human Kinetics.
8. Rabinowitz, A. (2014). Evidence-Based Applied Sport Psychology: A Practitioner's Manual.
9. Donohue, B., Dickens, Y. L., & Del Vecchio III, P. D. (2011). Cognitive assessment in behavioral sport psychology. In Behavioral Sport Psychology (pp. 79-95). Springer New York.
10. Duda, J. L. (Ed.). (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Fitness Information Technology.



نام فارسی درس: سمینار در روانشناسی ورزشی.



نام انگلیسی درس: Seminar in sport psychology

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: روش‌های آماری در روان‌شناسی ورزشی - روش‌های تحقیق در روان‌شناسی ورزشی

هم‌نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد

هدف درس: آشناسازی دانشجویان یا تخریه بازمینی، نقد، و تفسیر تحقیقات انجام شده در زمینه روان

شناسی ورزشی و مرور پیشینه به منظور موضوع یابی پژوهشی

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- بازمینی و مرور تحقیقات معاصر در زمینه روان‌شناسی ورزشی

- بررسی و مطالعه سیر تحول مسائل مورد توجه در روان‌شناسی ورزشی

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون‌های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
.۱۰	.۱۰	آزمون‌های نوشتاری .۲۰ عملکردی .۲۰	.۴۰

منابع:

۱. تمامی مقالات جدید در موضوعات متنوع روان‌شناسی ورزشی

۲. پایان نامه



نام فارسی درس: روان شناسی شناختی در ورزش.

نام انگلیسی درس: Cognitive psychology in sport

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: اصول روانشناسی ورزشی

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد

هدف درس: آشنایی دانشجویان با مبانی و اصول حاکم بر روان شناسی شناختی در ورزش و درک

ارتباط آن با سایر ابعاد علوم شناختی

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری



- تعریف شناخت و روان شناسی شناختی

- بررسی مبانی روان شناسی شناختی در ورزش

- مرور یافته های جدید درباره حافظه، توجه، فرآیندهای اساسی در شناخت دیداری، ادراک

حرکت، بازشناسی اشیا و چهره در فعالیت های ورزشی

- مرور یافته های جدید در تفکر، استدلال، حل مسئله، قضاوت، تصمیم گیری در محیط رقابتی و

فعالیت ورزشی

- بررسی تعامل فعالیت ورزشی و شناخت در افراد مبتلا به بیماری هایی مانند اختلال بیش فعالی،

پارکینسون، آلزایمر، دیابت و...

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
.۱۰	.۱۰	آزمون های نوشتاری ۶۰٪ عملکردی ۱۰٪	.۱۰

منابع:

۱. استرنبرگ، رابرت (۲۰۱۶). روان شناسی شناختی. ترجمه خیرازی، سید کمال و حجازی، الهه (۱۳۹۴). انتشارات سمت. چاپ چهارم. تهران
۲. سوسلو، رابرت (۲۰۱۳). روان شناسی شناختی. ترجمه فرهاد ماهر (۱۳۸۸). انتشارات رشد. تهران.
۳. کین، مایکل؛ ایزنک، مایکل (۲۰۱۰). روان شناسی شناختی. ترجمه اکبر رهنما و محمد رضا فریدی (۱۳۸۶). انتشارات آبیژ. چاپ اول. تهران.
۴. علاقبند، جواد. کاویانی، حسین (۱۳۸۹). کتابنامه روان شناسی شناختی. انتشارات سنا. چاپ دوم.

تهران

5. McMorris, T. (2016). Exercise-Cognition Interaction: Neuroscience Perspectives. Elsevier Science.
6. Moran, A. P. (2016). The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis. Psychology Press.
7. Groome, D., & Eysenck, M. (2016). An introduction to applied cognitive psychology. Psychology Press.
8. Ehrlenspiel, F., & Strahler, K. (Eds.). (2012). Psychoneuroendocrinology of sport and exercise: Foundations, markers, trends. Routledge.
9. Bar-Eli, M., & Raab, M. (2006). Judgment and decision making in sport and exercise: Rediscovery and new visions.



نام فارسی درس: کارورزی.

نام انگلیسی درس: Internship

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: عملی

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: ندارد

همنیاز: ندارد



آموزش تکمیلی: دارد سفر علمی / سمینار

هدف درس: آشناسازی دانشجویان با کاربرد تکنیک‌های ارائه مشاوره روان‌شناختی به ورزشکاران

همگانی و قهرمانی

سرفصل درس: ۱۲۸ ساعت عملی

- دانشجویان تحت نظر استاد راهنما به میزان ۱۲۸ ساعت مفید به ارائه مشاوره روان‌شناختی می‌پردازند. این کارورزی تحت ضوابط کارورزی‌های رایج در روان‌شناسی و مشاوره انجام می‌شود.
 - در مرحله اول، دانشجویان در کنار استاد، در جلسات مشاوره شرکت می‌کنند و پس از مشاوره یادداشت‌های خود را با استاد به بحث می‌گذارند.
 - در مرحله بعدی، دانشجویان به تنهایی مشاوره می‌کنند. پیش از مشاوره، دانشجویان چارچوب پیشنهادی ساختار مشاوره و پس از آن گزارش خود را به استاد تقدیم می‌کنند.
- روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر (بصورت درصد مشخص گردد)	میان ترم (بصورت درصد مشخص گردد)	آزمون‌های نهایی (بصورت درصد مشخص گردد)	پروژه (بصورت درصد مشخص گردد)
.۳۰	.۲۰	آزمون‌های نوشتاری .۱۰ عملکردی .۲۰	.۲۰

منابع:

۱. سیوا، ج؛ متزلا، جی، و لرنر، ب. ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی (۱۳۹۰). تربیت روان‌شناسی

ورزشی. انتشارات نرسی، تهران.

نام فارسی درس: روان‌شناسی ورزشی برای مربیان.

نام انگلیسی درس: Sports psychology for coaches

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: ندارد

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: آشنایی با حرفه مربیگری ورزشی، شناخت نیازهای روانی مربیان، اصول آموزش

مهارت‌های روانی و ارتباطی برای ارتقا سطح سلامت روانی و بهبود عملکرد مربیان

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- آشنایی با مربیگری و فلسفه مربیگری ورزشی

- تبیین نقش مربی و فرآیندهای مربیگری ورزشی

- مهارت‌های روانی برای مربیگری

- اصول تمرین ذهنی برای مربیان

- مهارت‌های رهبری

- توسعه مهارت‌های ارتباطی برای مربیگری

- پتانسیل و نقش مربی در آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکاران

- ارزیابی روانی شاگرد

چالش‌های همکاری با مربیان ورزشی

روش ارزیابی:



ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون‌های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
		آزمون‌های نوشتاری ۶۰٪	

۱۰/	عملکردی ۱۰/	۱۰/	۱۰/
-----	-------------	-----	-----

منابع:

۱. برتون، دیمون؛ ردیک، توماس (۱۳۹۴)؛ روان‌شناسی ورزشی برای مربیان؛ ترجمه: حسن غریباق زندی، یوسف یاراحمدی و مصطفی قاسمی؛ ویرایش اول؛ انتشارات علم و حرکت؛ تهران.
۲. مارتنز، رینر (۱۳۹۱)؛ راهنمای روان‌شناسی ورزشی مربیان؛ ترجمه: محمد خبیری؛ ویرایش ششم؛ انتشارات بامداد کتاب؛ تهران.
۳. انشل، مارچ (۱۳۸۸)؛ روان‌شناسی ورزشی از تنوری تا عمل؛ ترجمه: سید علی اصغر مسدود؛ ویرایش سوم؛ انتشارات اطلاعات؛ تهران.
۴. واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه (۱۳۸۸). آموزش روان‌شناسی ورزشی. انتشارات رشد. چاپ اول. تهران.
5. Gill, D., Williams, L., & Reifsteck, E. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
6. Hemmings, B., & Holder, T. (2013). *Applied sport psychology: A case-based approach*. John Wiley & Sons.
7. Hemmings, B., & Holder, T. (2013). *Applied sport psychology: A case-based approach*. John Wiley & Sons.
8. Nicholls, A. R.. (2012). *Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice*. Routledge.
9. Law, H. (2013). *Coaching Psychology: A Practitioner's Guide*. John Wiley & Sons.
10. Anshel, M. H. (2011). *Sport psychology: From theory to practice*. Pearson Higher Ed.
11. Karageorghis, C., & Terry, P. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.



Coaching Psychology: A

(2011). *Sport psychology: From*

نام فارسی درس: اخلاق و ملاحظات حرفه‌ای در روانشناسی ورزشی.

نام انگلیسی درس: **Ethics and codes of conducts in sport psychology**

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: اصول روان شناسی ورزشی

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: آشنا شدن دانشجویان با ضرورت، مبانی و مباحث مرتبط با ضوابط شغلی و اخلاقی در حرفه روان شناسی ورزشی به منظور آگاهی از مسئولیت‌ها و محدودیت‌ها و اجرای نقش مسئولانه در حرفه روان شناسی ورزشی

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- مقدمه: ضرورت داشتن ضوابط اخلاقی و حرفه‌ای برای روان شناسی ورزشی و مبانی و منابع دینی، قانونی و عرفی آن
- ملاحظات اخلاقی در حکمت اسلامی و ایرانی
- نقش‌ها، وظایف، و هدف‌های حرفه‌ای روان شناسی ورزشی
- ساختارها و سازمان‌های رشته روان شناسی ورزشی و نظام‌های اعتباردهی
- معیارهای قانونی و اخلاقی حرفه در مشاوره، آموزش و پژوهش
- اصول پایه: شایستگی حرفه‌ای، صداقت، مسئولیت حرفه‌ای و علمی، احترام به حقوق و حفظ حرمت مردم، اهمیت دادن به تندرستی دیگران، مسئولیت اجتماعی
- معیارهای اخلاقی عمومی مانند: ارتباطات علمی و حرفه‌ای، توجه به تفاوت‌های فردی، سوء استفاده، تفاوت‌های فرهنگی، تضاد و تعارض، تضاد نقش‌ها و ارتباطات چندگانه، و دستمزد.

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون‌های نهایی	پروژه
(بصورت درصد)	(بصورت درصد)	(بصورت درصد)	(بصورت درصد)
(مشخص گردد)	(مشخص گردد)	(مشخص گردد)	(مشخص گردد)

.۱۰	آزمون های نوشتاری .۶۰	.۱۰	.۱۰
	عملکردی .۱۰		

منابع:

۱. سازمان نظام روان شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران (۱۳۸۶). نظام نامه حرفه ای روان شناسان و مشاوران.

2. Association for Applied Sport Psychology (1996). AASP Ethical Principals and Standards.



نام فارسی درس: روان شناسی شخصیت در ورزش.

نام انگلیسی درس: **Psychology of characteristics in sport**

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشیناز: اصول روان شناسی ورزشی

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد

هدف درس: آشنایی با مبانی نظری و آزمون های شخصیت و مطالعات انجام شده در ارتباط ورزش و

شخصیت و تأثیر متقابل

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- مقدمه و تعاریف شخصیت و سابقه مطالعه شخصیت و تفاوت های فردی در ورزش
- نظریه های شخصیت: رویکرد روان پویایی (روان کاوی)، رویکرد یادگیری اجتماعی. رویکرد انسان گرا، رویکرد صفات
- ارزیابی و سنجش شخصیت و ویژگی های آزمون های پر کاربرد
- سنجش شخصیت در ورزش: آزمون های ویژه ورزشکاران
- خود پنداره، عزت نفس، خودباوری خویشتن جسمانی و بررسی آن ها در ورزش و شخصیت، شخصیت وزشی و میزان مهارت، شخصیت زنان ورزشکار
- نقش مشارکت در ورزش در رشد شخصیت

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
		آزمون های نوشتاری: ۶۰٪	

/۱۰	عملکردی /۱۰	/۱۰	/۱۰
-----	-------------	-----	-----

منابع:

1. Cox, R. H. (2006). Sport psychology: Concepts and applications (No. Ed. 6). McGraw-Hill.
2. Lyic Light, D., Light, B. (1995) Character Development and Physical Activity. Champaign. IL: Human Kinetics.
3. Fox, Kenneth, R. (1997); the physical self, from motivation to well being; Human Kinetics.



Human Kinetics.



نام فارسی درس: ملاحظات روان‌شناختی ورزش در کودکان و نوجوانان.

نام انگلیسی درس: Psychological consideration in youth sport

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: ندارد

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد

هدف درس: آشناسازی دانشجویان با جنبه‌های شناختی، اجتماعی، روانی - حرکتی مشارکت ورزشی کودکان

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- انگیزش مشارکت ورزشی و پایبندی به ورزش در دوران کودکی و نوجوانی
- فرآیند انتخاب رشته ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی
- مشارکت ورزشی و رشد در دوران کودکی و نوجوانی
- ظرفیت توجه و فرآیندهای حافظه و ورزش در دوران کودکی و نوجوانی
- رشد شناختی و مشارکت ورزشی
- رشد اجتماعی و مشارکت ورزشی در کودکی و نوجوانی
- رشد روانی حرکتی و مشارکت کودکان و نوجوانان
- شخصیت و ورزش در دوران کودکی و نوجوانی
- دختران و رشد اجتماعی در ورزش
- تاثیر مربی بر رشد اجتماعی

روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون‌های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
		آزمون‌های	

/۱۰	نوشتاری /۶۰	/۱۰	/۱۰
	عملکردی /۱۰		

منابع:

۱. خبیری محمد، رحیمی محمد، فیروزمنش ابوالفضل (۱۳۹۴). روان شناسی کودک و نوجوان با رویکرد ورزشی. انتشارات دانشگاه تهران. تهران
۲. لطف آبادی، حسین (۱۳۸۸)، روان شناسی رشد. انتشارات سمت. چاپ چهارم. تهران
۳. احدی، حسن و جمهری فرهاد (۱۳۸۲). روان شناسی رشد. چاپ و نشر بنیاد. چاپ چهارم. تهران
4. Griffin, R. S. (1998). Sports in the lives of children and adolescents: Success on the field and in life. Greenwood Publishing Group.



نام فارسی درس: سلامت روانی و ورزش.

نام انگلیسی درس: Mental health and sport

تعداد واحد: ۲ واحد.

نوع واحد: نظری

نوع درس: اختیاری

پیشنیاز: اصول روان شناسی ورزشی

هم نیاز: ندارد

آموزش تکمیلی: ندارد



هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم و نظریه های سلامت روانی و فعالیت بدنی و بازی و تأثیرات مثبت ورزش و فعالیت های بدنی بر رشد شخصیت، سلامت روانی و درمان مشکلات روانی افراد

سرفصل درس: ۳۲ ساعت نظری

نظری

- سلامت روانی چیست؟ دیدگاه های موجود در خصوص سلامت روانی، سلامت روانی و بهداشت روانی
- فعالیت بدنی و ورزشی: نظریه های فعالیت بدنی و بازی، ماهیت فعالیت بدنی و مولفه های سلامتی، میزان فعالیت بدنی، اشکال فعالیت بدنی، منافع جسمی فعالیت بدنی
- منافع روان شناختی فعالیت بدنی: فعالیت بدنی و حس خود، فعالیت بدنی و عملکرد شناختی، فعالیت بدنی و خلق
- تأثیرات ورزش در رشد شخصیت و سازگاری اجتماعی: ورزش و رشد شخصیت، ورزش و سازگاری اجتماعی، ورزش و پذیرش اجتماعی، رابطه مشارکت ورزشی و آسیب های اجتماعی، رابطه مشارکت ورزشی و موفقیت های زندگی
- ورزش و سلامت روانی زنان
- ورزشی و سلامت روانی معلولان
- سلامت روانی کودکان و نوجوانان و ورزش
- ورزش و سلامت روانی سالخوردگان
- ورزشی و درمان اختلالات روانی
- فعالیت بدنی و مشکلات بهداشت روانی



روش ارزیابی:

ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)	(بصورت درصد مشخص گردد)
.۱۰	.۱۰	آزمون های نوشتاری .۶۰	.۱۰
		عملکردی .۱۰	

منابع:

۱. بنی جمالی، شکوه سادات (۱۳۸۶) بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی؛ نشر نی؛ تهران.
2. Biddle, Stuart, J.H. and Mutrie, N. (2001), Psychology of Physical activity; determinants, well-being and interventions. Routledge.
3. Malina, R. Bouchard, C., and Bar- on, O. (2008) Growth, Maturation, and physical activity. Human Kinetics.

