



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای عالی برنامه ریزی آموزشی



برنامه درسی رشته

روان شناسی ورزشی

Sport Psychology

مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته



گروه علوم اجتماعی

پیشنهادی کارگروه تخصصی علوم ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایه

نام رشته: روانشناسی ورزشی

عنوان گرایش: --

گروه تحصیلی: علوم اجتماعی

دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد ناپیوسته

زیرگروه تحصیلی: علوم ورزشی

نوع مصوبه: بازنگری

پیشنهادی: کارگروه تخصصی علوم ورزشی و پژوهشگاه تربیت

تاریخ تصویب: ۱۴۰۱/۱۰/۱۱

بدنی و علوم ورزشی

برنامه درسی بازنگری شده دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته رشته روانشناسی ورزشی، در جلسه شماره ۱۷۰ تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ کمیسیون برنامه‌ریزی درسی، محتوا و سرفصل رشته‌های تحصیلی به شرح زیر تصویب شد:

ماده یک- این برنامه درسی برای دانشجویانی که پس از تصویب این برنامه درسی در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی پذیرفته می‌شوند، قابل اجرا است.

ماده دو- این برنامه درسی، جایگزین برنامه درسی روانشناسی ورزشی مصوب جلسه ۶۱۶ تاریخ ۱۳۹۳/۰۴/۳۱ شورای عالی برنامه‌ریزی می‌شود.

ماده سه- این برنامه درسی در سه فصل: مشخصات کلی، جدول‌های واحدهای درسی و سرفصل دروس تنظیم شده است و برای اجرا در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی پس از اخذ مجوز پذیرش دانشجو از شورای گسترش آموزش عالی و سایر ضوابط و مقررات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، ابلاغ می‌شود.

ماده چهار- این برنامه درسی از شروع سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به مدت ۵ سال قابل اجرا است و پس از آن، در صورت تشخیص کارگروه تخصصی مربوطه، نیاز به بازنگری دارد.

دکتر قاسم عموآبادینی
معاون آموزشی و رئیس کمیسیون

دکتر رضا نقی‌زاده
مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی آموزش عالی
و دبیر کمیسیون





جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای عالی برنامه ریزی آموزشی
کارگروه تخصصی برنامه ریزی و گسترش علوم ورزشی

مشخصات کلی برنامه و سرفصل دروسی دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

مجری بازنگری: دکتر بهروز عبدلی

همکاران:

عضو هیات علمی دانشگاه جامع امام حسین (ع)
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی
عضو هیات علمی دانشگاه اراک
عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی
عضو هیات علمی دانشگاه تهران
عضو هیات علمی دانشگاه تهران
عضو هیات علمی دانشگاه سمنان
عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد
عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی
دکتر علیرضا فارسی
دکتر علیرضا بهرامی
دکتر ناصر صبحی قراملکی
دکتر ابراهیم متشرعی
دکتر مهدی شهبازی
دکتر حسن غرایاق زندی
دکتر بهروز گل محمدی
دکتر مهدی محمدی نژاد
دکتر امیر شمس
دکتر علیرضا اقاابا



جدول تغییرات

ردیف	دروس برنامه قبلی (۱۳۹۳)	دروس برنامه جدید
۱.	روش های آماری در روان شناسی ورزشی	روش های آماری در روان شناسی ورزشی
۲.	روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی	روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی
۳.	روان شناسی شخصیت در ورزش	نظریه های شخصیت
۴.	اصول روان شناسی ورزشی	اصول روان شناسی ورزشی
۵.	روان شناسی و عملکرد ورزشی	فنون روان شناختی و عملکرد ورزشی
۶.	نظریه های مشاوره و روان درمانی	فنون مشاوره در روان شناسی ورزشی
۷.	روان سنجی در ورزش	سنجش در روان شناسی ورزش و تمرین
۸.	سمینار در روان شناسی ورزشی	سمینار در روان شناسی ورزشی
۹.	کارورزی	کارورزی در روان شناسی ورزش و تمرین
۱۰.	عصب شناسی روانی	روان شناسی فیزیولوژیک
۱۱.	ملاحظات روان شناختی ورزش کودکان و نوجوانان	ملاحظات روان شناختی ورزش کودکان و نوجوانان
۱۲.	روان شناسی اجتماعی در ورزش	روان شناسی شناختی
۱۳.	اخلاق و ملاحظات حرفه ای در روان شناسی ورزشی	پویایی های گروهی در ورزش
۱۴.	مسائل بالینی در روان شناسی ورزشی	ارزیابی آسیب های روانی در ورزش
۱۵.	روان شناسی رشد پیشرفته	روان شناسی آسیب های ورزشی و بازتوانی
۱۶.	روان شناسی در منابع اسلامی	کاربرد نظریه های شناختی-رفتاری در عملکرد ورزشی
۱۷.	سلامت روانی و ورزش	مبانی روان شناختی تمرین و فعالیت بدنی
۱۸.	-	روان شناسی مربیگری در ورزش
۱۹.	-	اکتساب و رشد مهارت های حرکتی

توضیحات: باتوجه به تغییر در عناوین دروس برنامه قبلی (ستون دوم)، برای تمامی عناوین جدید (ستون سوم) سرفصل جدید نوشته شد. سرفصل و منابع سایر دروس هم تغییر کرده و به روز رسانی شد.



فصل اول
مشخصات کلی برنامه درسی



۱. مقدمه

روان شناسی ورزشی، مطالعه عوامل ذهنی و روانی است که مشارکت در ورزش، تمرین، و فعالیت بدنی را تحت تاثیر قرار می دهند یا به وسیله آن ها تحت تاثیر قرار می گیرند. دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی، به منظور مطالعه عمیق تر و وسیع تر دستاوردهای علمی در این زمینه دایر شده است.

۲. مشخصات کلی، تعریف و هدف

رشته روان شناسی ورزشی یک تخصص علمی و دانشگاهی در روان شناسی و علوم ورزشی است. این تخصص عوامل روانی تاثیر گذار و تأثیر پذیر از فعالیت بدنی، تمرین، و ورزش را مطالعه می کند و آن ها را برای افزایش سلامت روانی و بهتر کردن عملکرد فرد و تیم به کار می برد. این رشته از سویی به کاربرد اصول و یافته های روان شناسی در ورزش می پردازد و از سوی دیگر، به بهتر شدن کارایی ورزشکاران از طریق آموزش مهارت های روانی نظر دارد. این علم از دستاوردهای سایر حوزه های علمی بهره گرفته و نتایج آن را در زمینه های آموزشی و پژوهشی مورد استفاده قرار می دهد.

هدف از تاسیس دوره کارشناسی ارشد روان شناسی ورزشی، تربیت افراد متعهد و متخصص در روان شناسی ورزشی است تا بتوانند به پژوهش، آموزش، برنامه ریزی، راهنمایی، و تحلیل مشکلات در این شاخه از علم بپردازند و با نوآوری در زمینه های علمی و پژوهشی در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش گام بردارند.

۳. ضرورت و اهمیت

گسترده شدن دانش بشری در زمینه علوم ورزشی از سویی، و اهمیت به کار گیری اصول روان شناسی در این زمینه از سوی دیگر، ایجاد دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی را اجتناب ناپذیر می نماید. ارتقای کیفیت آموزش ورزش و تربیت بدنی در سطوح مختلف آموزشی، سازگاری آن با ویژگیهای روانی- اجتماعی ورزشکاران، و شیوه های شکوفایی قابلیت های انسانی در ورزش، موضوعات بنیادینی هستند که در حال حاضر منحصرأ در این رشته مورد بررسی قرار می گیرند.

۴. نقش و توانایی

دانش آموختگان این دوره دارای توانایی های زیر خواهند بود:

- ارائه مشاوره و راهنمایی روان شناختی به معلمان تربیت بدنی، ورزشکاران، و مربیان ورزش؛
- آموزش مهارت های ذهنی به مربیان و ورزشکاران؛
- استفاده از آزمون های روان شناسی برای سنجش مهارت های ذهنی ورزشکاران؛
- همکاری در طراحی و انجام تحقیقات روان شناسی ورزشی به منظور شناخت شیوه های افزایش مهارت های روانی؛
- همکاری در تحلیل روان شناختی رویدادهای ورزشی؛
- همکاری در طراحی و انجام تحقیقات روان شناسی ورزشی به منظور شناخت ویژگی های روانی ورزشکاران و اثرات روان شناختی فعالیت های ورزشی؛
- کمک به امر استعدادیابی ورزشکاران از بعد روان شناسی.
- توانمند شدن دانش آموختگان در زمینه کمک به برگزاری هرچه بهتر مباحث دوره های مربیگری در فدراسیون های ورزشی

۵. طول دوره و شکل نظام

حداقل و حداکثر مجاز دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی، مطابق آخرین آئین نامه کارشناسی ارشد ناپیوسته ابلاغ شده از سوی معاونت آموزشی وزارت علوم خواهد بود.



۶. تعداد و نوع واحد های درسی

تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی ارشد رشته روان شناسی ورزشی ۳۲ واحد به شرح زیر است:

دروس تخصصی	۱۸ واحد
دروس انتخابی	۸ واحد
پایان نامه	۶ واحد
جمع	۳۲ واحد

تبصره ۱. دروس کمبود و پیش نیاز

الف. دانشجویانی که در دوره کارشناسی، تعداد واحدهای لازم درسی مربوطه را نگذرانده باشند (یا از سایر رشته ها قصد ادامه تحصیل در این رشته را داشته باشند)، با پیشنهاد مدیر گروه و تصویب گروه آموزشی و تأیید معاونت آموزشی دانشکده موظفند واحدهای درسی کمبود خود را ۸ تا 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 شود.

۷. شرایط پذیرش دانشجو

فارغ التحصیلان دوره های کارشناسی داخل و خارج از کشور می توانند با شرکت در آزمون در این رشته تحصیل کنند.



فصل دوم

جدول عناوین و مشخصات دروس



جدول (۱) - عنوان و مشخصات کلی دروس تخصصی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد			تعداد ساعات		پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	نظری - عملی	نظری	عملی		
۱.	روش های آماری در روان شناسی ورزشی	۲	*			۳۲	۰		
۲.	روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی	۲	*			۳۲	۰		
۳.	نظریه های شخصیت	۲	*			۳۲	۰		
۴.	اصول روان شناسی ورزشی	۲	*			۳۲	۰	-	
۵.	فنون روان شناختی و عملکرد ورزشی	۲	*			۳۲	۰	اصول روان شناسی ورزشی	
۶.	فنون مشاوره در روان شناسی ورزشی	۲	*			۳۲	۰	نظریه های شخصیت	
۷.	سنجش در روان شناسی ورزش و تمرین	۲	*			۳۲	۰	روش های آماری در روان شناسی ورزشی	
۸.	سمینار در روان شناسی ورزشی	۲	*			۳۲	۰	روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی	
۹.	کارورزی در روان شناسی ورزش و تمرین	۲		*		۰	۱۲۸	فنون روان شناختی و عملکرد ورزشی	



جدول (۲) - عنوان و مشخصات کلی دروس انتخابی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد			تعداد ساعات		پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	نظری - عملی	نظری	عملی		
۱.	مبانی روان شناختی تمرین و فعالیت بدنی	۲	*			۳۲	۰	اصول روان شناسی ورزشی	
۲.	روان شناسی آسیب های ورزشی و بازتوانی	۲	*			۳۲	۰		
۳.	ملاحظات روان شناختی ورزش کودکان و نوجوانان	۲	*			۳۲	۰		
۴.	روان شناسی شناختی	۲	*			۳۲	۰		
۵.	پویایی های گروهی در ورزش	۲	*			۳۲	۰	فنون روان شناختی و عملکرد ورزشی	
۶.	ارزیابی آسیب های روانی در ورزش	۲	*			۳۲	۰	اصول روان شناسی ورزشی	
۷.	روان شناسی فیزیولوژیک	۲	*			۳۲	۰		
۸.	روان شناسی مربیگری در ورزش	۲	*			۳۲	۰	فنون روان شناختی و عملکرد ورزشی	
۹.	اکتساب و رشد مهارت های حرکتی	۲	*			۳۲	۰		
۱۰.	کاربرد نظریه های شناختی-رفتاری در عملکرد ورزشی	۲	*			۳۲	۰	نظریه های شخصیت	

• گذراندن چهار درس (۸ واحد) از دروس این جدول بنا به تشخیص گروه ضروری است.

جدول (۳) - عنوان و مشخصات کلی پایان نامه

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد			تعداد ساعات		پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	نظری - عملی	نظری	عملی		
۱.	پایان نامه	۶	-	-	-	-	-	-	-



فصل سوم
ویژگی‌های دروس



عنوان درس به فارسی:		روش های آماری در روان شناسی ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Statistical Methods in Sport Psychology	
دروس پیش نیاز:	-	پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>	نوع درس و واحد
دروس هم نیاز:	-	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد واحد:	۲	اختیاری <input type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت:	۳۲	پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: ...

هدف کلی:

توانمندسازی دانشجویان در اجرای تحلیل های آماری برای نگارش پایان نامه و متون علمی در روان شناسی ورزشی

اهداف ویژه:

۱. تسلط دانشجویان بر انتخاب روش آماری مناسب
۲. اجرای روش های مختلف آماری با یک نرم افزار آماری
۳. تفسیر نتایج آزمون های آماری

پ) مباحث یا سرفصل ها:

۱. مروری بر انواع متغیرها، جامعه و نمونه آماری
۲. مروری بر شاخص های آمار توصیفی
۳. ملاحظات حجم نمونه، توان آزمون و سطح معناداری
۴. انتخاب آزمون مناسب در آمار استنباطی
۵. معرفی یک نرم افزار آماری و نحوه کار با آن
۶. شرایط انتخاب آزمون پارامتریک و ناپارامتریک
۷. اندازه گیری روابط: ضریب همبستگی پیرسن، اسپیرمن، و کندال
۸. آزمون های مقایسه ای پارامتریک و ناپارامتریک: تی مستقل، تی وابسته، تحلیل واریانس یک راه و دوره (عاملی)، تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، تحلیل واریانس مختلط، تحلیل کوواریانس
۹. آزمون های مقایسه ای ناپارامتریک: یومن ویتنی، کروسکال والیس، خی دو
۱۰. شرایط و فرآیند استفاده از آزمون های تعقیبی
۱۱. روش های تفسیر و گزارش نویسی نتایج آمار توصیفی و استنباطی



ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

جلب توجه دانشجویان به اهمیت و جایگاه پژوهش و پژوهشگری
ترغیب دانشجویان برای انتخاب موضوع پژوهش و به کارگیری اطلاعات کلاس در ورود سیستماتیک به فرآیند پژوهش علمی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- لاورنس اس. میرز - گلن گامست - ا.جی. گارینو (۲۰۱۶). پژوهش چندمتغیری کاربردی (طرح و تفسیر)، ترجمه دکتر حسن پاشا شریفی - دکتر ولی الله فرزاد - دکتر سیمین دخت رضاخانی - دکتر حمیدرضا حسن آبادی - دکتر بلال ایزانلو - دکتر مجتبی حبیبی، انتشارات رشد (۱۳۹۹)

2- Weir, J. P., & Vincent, W. J., (2020). *Statistics in kinesiology* (5th ed.). Human Kinetics

3- Verma, J. P. (2016). *Sports Research with Analytical Solution using SPSS*. Wiley.

عنوان درس به فارسی: روش های تحقیق در روان شناسی ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Research Methods in sport psychology		نوع درس و واحد
دروس پیش نیاز:		-		پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>
دروس هم نیاز:		-		تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>
تعداد واحد:		۲		اختیاری <input type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>
تعداد ساعت:		۳۲		رساله / پایان نامه <input type="checkbox"/>

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی با مفاهیم، فرایندها، طرح ها و روش های تحقیق در روان شناسی ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاهیم و دسته بندی های تحقیق
۲. آشنایی با طرح های کمی، کیفی و آمیخته
۳. آشنایی با شیوه های جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده ها
۴. آشنایی با شیوه های نگارش گزارش های تحقیق

ب) مباحث یا سرفصل ها:

۱. تعاریف، دسته بندی ها و مراحل اجرای تحقیقات علمی
۲. اخلاق در تحقیقات روان شناسی ورزشی: دستورالعمل ها، رضایت آگاهانه، محرمانه بودن ابزارهای جمع آوری داده ها
۳. رویکردهای اجرای تحقیق
۴. طرح های آزمایشی حقیقی، نیمه آزمایشی، و شبه آزمایشی در روان شناسی ورزشی
۵. طرح های توصیفی هم بستگی و پیمایشی در روان شناسی ورزشی
۶. جامعه آماری، نمونه گیری و شیوه های آن
۷. شیوه های تجزیه و تحلیل داده های کمی
۸. شیوه های گزارش نویسی نتایج و یافته های تحقیق

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

هدف نهایی در این درس، فهم مطالب و توانایی انجام انواع تحقیق ها و پژوهش ها است. پرسش و پاسخ و طراحی کاربردهای پژوهشی از جمله راهبردهای تدریس این درس خواهد بود.

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- برگ، کریس ا (۲۰۰۸). روش های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات. ترجمه: بهروز عبدلی، منصور احمدی، و الهام عظیم زاده (۱۳۸۹)؛ چاپ اول؛ علم و حرکت؛ تهران.
- ۲- جری آ. تامس، جک کی. نلسون (۲۰۰۲). روش تحقیق در تربیت بدنی (جلد اول). ترجمه: دکتر رحمت اله صدیق سروستانی (۱۳۸۶)، انتشارات سمت
- 3- Jamie Barker, Paul McCarthy, Marc Jones, Aidan Moran (2011). *Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology*. Routledge Publisher
- 4- Baumgartner, T. A., Hensley, L. D., Zhu, W., & Kulinna, P. H. (2019). *Conducting and Reading Research in Kinesiology*. Jones & Bartlett Learning



عنوان درس به فارسی: نظریه‌های شخصیت		عنوان درس به انگلیسی: Theories of Personality	
نوع درس و واحد			
نظری	پایه	-	
عملی	تخصصی	-	
نظری-عملی	اختیاری	۲	
رساله / پایان نامه		۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

هدف کلی:

آشنایی با مبانی نظری و رویکردهای مطالعاتی شخصیت انسان و ارتباط با عملکرد ورزشی ورزشکاران و مربیان

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تیپ‌های شخصیتی و ارتباط تیپ‌ها با عملکرد ورزشی

۲. آشنایی با تیپ‌های شخصیتی و استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش

۳. نقش فعالیت ورزشی و رقابتی در تحول و رشد شخصیت

پ) مباحث یا سرفصل‌ها:

۱. مقدمه و تعاریف شخصیت و سابقه مطالعه شخصیت و تفاوت‌های فردی در ورزش

۲. مکتب‌های معاصر شخصیت و پژوهش‌های مربوط به آنها.

۳. نظریه‌های شخصیت: رویکرد روان‌پویشی (روان‌کاوی)، رویکرد یادگیری اجتماعی، رویکرد انسان‌گرا، رویکرد صفات، رویکردهای شناختی-رفتاری

۴. ارزیابی و سنجش شخصیت و ویژگی‌های آزمون‌های پرکاربرد.

۵. سنجش شخصیت در ورزش: آزمون‌های ویژه ورزشکاران

۶. خود پنداره، عزت نفس، خودباوری، خویش‌شناسی جسمانی و بررسی آنها در ورزش

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

هدف نهایی در این درس، فهم و شناسایی نظریه و مکاتب رایج روان‌شناسی در تحلیل شخصیت و نقش انواع شخصیت در بهبود و یا تضعیف عملکرد ورزشی است.

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۵۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱- دوان پی. شولتز - سیدنی الن شولتز (۲۰۱۳). نظریه‌های شخصیت. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۹۹)، انتشارات رشد، چاپ چهل

۲- گرگوری فیست، جس فیست (۲۰۱۲). نظریه‌های شخصیت. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۴۰۰). انتشارات روان. چاپ بیست و دوم

3- Anshel, M. H., Petrie, T. A., & Steinfeldt, J. A. (2019). *APA handbook of sport and exercise psychology*, volume 1: Sport psychology., Part II. Personality Sport Psychology

4- Hackfort, D., & Schinke, R. J. (Eds.). (2020). *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 1: Theoretical and Methodological Concepts*. Routledge.

5- Tod, D., & Eubank, M. (Eds.). (2020). *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology: Current Approaches to Helping Clients*.



عنوان درس به فارسی:		اصول روان شناسی ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Principles and foundations in sport Psychology	
دروس پیش نیاز:	-	پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>	نوع درس و واحد
دروس هم نیاز:	-	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد واحد:	۲	اختیاری <input type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت:	۳۲	پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی کلی دانشجو با پدید آیی و سیر تکامل روان شناسی ورزشی، اصول، مفاهیم و موضوع های مورد مطالعه آن

اهداف ویژه:

۱. تسلط دانشجویان بر اصول، مفاهیم و تعاریف رایج در روانشناسی ورزشی

۲. آشنایی با سیر تکامل این مفاهیم

پ) مباحث یا سرفصل ها:

۱. مقدمات و تعاریف، تاریخچه روان شناسی ورزشی، حوزه های پژوهش و کار در روان شناسی ورزشی

۲. بررسی های شخصیت، انگیزش و توجه در روان شناسی ورزشی

۳. انگیزش، استرس و اضطراب در ورزش

۴. تندرستی و بهزیستی ورزشکاران، تحلیل رفتگی، تحولات زندگی ورزشی و بازنشستگی ورزشکاران،

۵. ورزش و انگیزه: سه رویکرد انگیزشی: رویکرد صفتی، رویکرد موقعیتی، رویکرد تعاملی

۶. رقابت در ورزش

۷. بازخورد و تقویت در ورزش

۸. انسجام گروهی در ورزش

۹. رهبری در ورزش

۱۰. برقراری ارتباط در ورزش

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

جلب توجه دانشجویان به اهمیت و جایگاه روانشناسی ورزشی

آشنایی با تعاریف و اصول روانشناسی ورزشی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد

آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای آرایه مطالب این درس نیاز نیست.

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱- رابرت اس واینبرگ و د نیل گولد (۲۰۱۱). مبانی روان شناسی ورزش و تمرین (جلد اول ۱). سیدمحمد کاظم واعظ موسوی-علی حجتی-نجمه رضا

سلطانی (۱۳۹۲). انتشارات حتمی. تهران.

۲- کاکس (۲۰۱۱). روان شناسی ورزشی مفاهیم و کاربردها. پاکدامن، ناصری (۱۳۹۲). انتشارات دانشگاه شهید بهشتی. تهران

۳- ج ویلیامز (۲۰۱۰). روان شناسی ورزشی کاربردی، رشد فردی تا اوج عملکرد. علیرضا فارسی و همکاران (۱۳۹۴). انتشارات علم و حرکت.

4- Kornspan, A. (2009). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

5- Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics*. Second edition Routledge.

6- Hackfort, D., & Schinke, R. J. (Eds.). (2020). *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 1: Theoretical and Methodological Concepts*. Routledge



عنوان درس به فارسی: فنون روان شناختی و عملکرد ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Psychological techniques and sports performance	
نوع درس و واحد			
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز: -	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	دروس هم نیاز: -	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
پایان نامه <input type="checkbox"/>		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی کلی دانشجویان با فنون و تکنیک های رایج در روانشناسی ورزشی با هدف ارتقای عملکرد ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. تسلط دانشجویان بر فنون رایج در روانشناسی ورزشی
۲. آشنایی دانشجویان با بکارگیری این فنون در حیطه های ورزشی

پ) مباحث یا سر فصل ها:

۱. مقدمات مهارت های ذهنی در ورزش
۲. خود گفتاری در ورزش
۳. تصویر سازی ذهنی در ورزش
۴. هدف گرینی در ورزش
۵. تنظیم انگیزتگی و انرژی روانی
۶. فنون توجه و تمرکز در ورزش
۷. مدیریت خشم و پرخاشگری
۸. ذهن آگاهی در ورزش
۹. آرام سازی در ورزش

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان برای آشنایی و بکارگیری روش های روانشناختی رایج در جهت ارتقای عملکرد ورزشی و همچنین نحوه اجرای آن

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
- آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- رابرت اس واینبرگ و دنیل گولد (۲۰۱۱). مبانی روان شناسی ورزش و تمرین (جلد ۲). سید محمد کاظم واعظ موسوی- ابراهیم متشرعی (۱۳۹۴). انتشارات حتمی. تهران
- ۲- دیمون برتون، توماس دی. ردیک (۲۰۰۸). روان شناسی ورزشی برای مربیان. حسن غرایق زندی، مصطفی قاسمی، حسین یار احمدی (۱۳۹۸). انتشارات علم و حرکت. تهران.



- 3- Williams, J & krane, V (2021). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (8th Edition). McGrawHill Publishing.
- 4- Anshel, M. H., Petrie, T. A., & Steinfeldt, J. A. (2019). APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: Sport psychology
- 5- Hackfort, D., & Schinke, R. J. (Eds.). (2020). The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures. Routledge

عنوان درس به فارسی: فنون مشاوره در روان شناسی ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Counseling techniques in sports psychology	
نوع درس و واحد			
پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>		-	دروس پیش نیاز:
تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>		-	دروس هم نیاز:
اختیاری <input type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
رساله / پایان نامه <input type="checkbox"/>		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه ای عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی با فنون رایج مشاوره در زمینه روانشناسی ورزشی و کار با ورزشکاران از منظر مشاوره

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مدل های رایج در روانشناسی مشاوره
۲. برقراری رابطه حرفه ای و کارآمد با ورزشکاران
۳. آشنایی با روش های گوش دادن فعال و درک ورزشکاران

پ) مباحث یا سرفصل ها:

۱. کاربرد روان شناسی مشاوره در روان شناسی ورزشی
۲. مدل های روانشناسی مشاوره
۳. رابطه حرفه ای مربی-ورزشکار
۴. گوش دادن فعال
۵. تکنیک هایی برای ایجاد رابطه، اعتماد و ارتباط باز با ورزشکاران
۶. چارچوب حرفه ای در مشاوره
۷. چالش های مواجهه با ورزشکاران مقاوم و پیچیده
۸. توسعه و طراحی مداخلات مبتنی بر مشاوره در ورزش
۹. ارزیابی اثربخشی مشاوره از دیدگاه ورزشکاران و مربیان

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

جلب توجه دانشجویان برای استفاده از روش های رایج مشاوره در ورزش جهت بهبود عملکرد ورزشی.

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱- گلدارد، کاترین و گلدارد، دیوید (۲۰۰۵). مهارت های عملی مشاوره (در رویکردی یکپارچه). ترجمه رقیه موسوی و مه سیما پور شهر یاری (۱۳۹۸). انتشارات سمت. تهران

2- Watson, J., Hilliard, R., & Way, W. (2017). Counseling and communication skills in sport and performance psychology. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.

3-Tebbe Priebe, C., Scholefield, R., & Statler, T. (2019). Current approaches to sport psychology consulting in collegiate and olympic settings. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology*, Vol. 1. Sport psychology (pp. 635–652). American Psychological Association.

4- Tod, D. (2017). Performance consultants in sport and performance psychology. In *Oxford research encyclopedia of psychology*

5- Katz, J., & Hemmings, B. (2009). *Counselling skills handbook for the sport psychologist*. Division of Sport & Exercise Psychology of the British Psychological Society.



عنوان درس به فارسی: سنجش در روان شناسی ورزش و تمرین		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد	Assessment in sport and exercise psychology	عنوان درس به انگلیسی:	
نظری <input checked="" type="checkbox"/> پایه <input type="checkbox"/>	-	دروس پیش نیاز:	
عملی <input type="checkbox"/> تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	-	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/> اختیاری <input type="checkbox"/>		تعداد واحد:	۲
پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت:	۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی کلی دانشجویان با روش های سنجش شاخص های روانشناختی در ورزش

اهداف ویژه:

۱. تسلط دانشجویان بر روش های رایج در سنجش در روانشناسی ورزشی
۲. آشنایی با روشهای کمی سازی متغیرهای روانشناسی ورزشی

پ) مباحث یا سرفصل ها:

۱. تاریخچه سنجش در روانشناسی ورزشی
۲. اهمیت سنجش و اندازه گیری در روانشناسی ورزشی
۳. مسائل اخلاقی در سنجش روانشناسی ورزشی
۴. ابزار و مهارت های سنجش در روانشناسی ورزشی
۵. روش های تعیین پایایی و روایی ابزارها در روانشناسی ورزشی
۶. روش های مصاحبه بالینی و انگیزشی در ورزش
۷. روش های مشاهده در ورزش
۸. پرسشنامه های جامع و چند وجهی در ورزش
۹. تکنیک نیمرخ عملکرد در ورزشکاران
- ۱۰ کاربرد بایوفیدبک و نوروفیدبک در سنجش مهارت های ذهنی ورزشکاران

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان جهت استفاده از روش های روانشناختی رایج برای سنجش سازه های روانشناسی ورزشی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- گرشون تنباوم - رابرت س . اکالاند - اکیمیتو کاماتا (۲۰۱۱). سنجش در روان شناسی ورزش و تمرین . دکتر سید محمدکاظم واعظ موسوی و همکاران (۱۳۹۶). انتشارات حتمی. تهران.

2- Taylor, J. (2017). *Assessment in applied sport psychology*. Human Kinetics.



عنوان درس به فارسی:		سمینار در روان شناسی ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Seminar in Sports Psychology	
دروس پیش نیاز:	-	پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>	نوع درس و واحد
دروس هم نیاز:	-	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد واحد:	۲	اختیاری <input type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت:	۳۲	پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با نحوه بازبینی، نقد، و تفسیر پژوهش های انجام شده در زمینه روانشناسی ورزشی و مرور پیشینه ها به منظور موضوع یابی پژوهشی و تدوین پروپوزال

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با نحوه تنظیم یک گزارش علمی
 ۲. کسب تبحر در ارائه یک گزارش علمی و توانائی نقد و بررسی گزارش های علمی سایرین
 ۳. توانائی تدوین پروپوزال پژوهشی و آماده شدن برای دوره پژوهشی کارشناسی ارشد
- (ب) مباحث یا سرفصل ها:

۱. بحث و بررسی پیرامون نحوه تدوین و ارائه یک پایان نامه یا طرح پژوهشی
۲. نقد و بررسی پایان نامه های حوزه روانشناسی ورزشی
۳. نقد و بررسی مقالات حوزه روانشناسی ورزشی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان جهت بازبینی، نقد، و تفسیر پژوهش های انجام شده در زمینه روانشناسی ورزشی

(ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱- تمامی مقالات جدید در موضوعات متنوع روان شناسی ورزشی بویژه مقالات ژورنال:

"International Review of Sport and Exercise Psychology"

2- Smith, M. F. (2021). *Doing Research in Sport and Exercise: A Student's Guide*. SAGE.



عنوان درس به فارسی: کارورزی در روان شناسی ورزش و تمرین		عنوان درس به انگلیسی: Internship in sports and exercise psychology	
نوع درس و واحد			
پایه <input type="checkbox"/> نظری <input type="checkbox"/>		-	دروس پیش نیاز:
تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input checked="" type="checkbox"/>		-	دروس هم نیاز:
اختیاری <input type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
پایان نامه <input type="checkbox"/>		۱۲۸	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با کاربرد روش های ارائه مشاوره روانشناختی به ورزشکاران در ورزش های همگانی و قهرمانی

اهداف ویژه:

۱. یادگیری عملی؛ دانشجویان دانش کسب شده در روانشناسی ورزشی را در محیط کار با ورزشکاران بکار می گیرند.
۲. توسعه شغلی؛ دانشجویان از شرایط و وظایف روانشناسی ورزشی در محیط واقعی آگاه می شوند و علایق خود را در این زمینه بررسی می کنند.

پ) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱= دانشجویان تحت نظر استاد راهنما به میزان ۱۲۸ ساعت مفید به ارائه مشاوره روانشناختی می پردازد. این کارورزی تحت ضوابط کارورزی های رایج در روان شناسی و مشاوره انجام می شود.
- ۲= در مرحله اول، دانشجویان در کنار استاد، در جلسات مشاوره شرکت می کنند و پس از مشاوره یادداشت های خود را با استاد به بحث می گذارد.
- ۳= در مرحله بعدی، دانشجویان به تنهایی مشاوره می کنند. پیش از مشاوره، دانشجویان چارچوب پیشنهادی ساختار مشاوره و پس از آن گزارش خود را به استاد تقدیم می کنند.

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان برای تلفیق و به کارگیری دانش و نظریه های روانشناسی ورزشی در محیط کار با ورزشکاران در هر دو بعد ورزش قهرمانی و ورزش همگانی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

اخذ مجوزهای لازم از وزارت ورزش و فدراسیون ها جهت تسهیل ارتباط بین دانشجویان و ورزشکاران در محیط های ورزشی و مسابقات

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱- سیلوا، ج؛ متزلر، جی، و لرنر، ب.، ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی (۱۳۹۰). تربیت روان شناس ورزشی. انتشارات نرسی، تهران.

2- Aoyagi, M. W., Poczwadowski, A., & Shapiro, J. (Eds.). (2017). *The peer guide to applied sport psychology for consultants in training*. Routledge.

3- Cremades, J. G., & Tashman, L. S. (Eds.). (2016). *Global practices and training in applied sport, exercise, and performance psychology: A case study approach*. Psychology Press.



عنوان درس به فارسی:		مبانی روان شناختی تمرین و فعالیت بدنی	
عنوان درس به انگلیسی:		Psychological foundations of exercise and physical activity	
دروس پیش نیاز:	-	پایه	نظری
دروس هم نیاز:	-	تخصصی	عملی
تعداد واحد:	۲	اختیاری	نظری-عملی
تعداد ساعت:	۳۲	پایان نامه	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی روانشناسی تمرین و فعالیت بدنی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اجزای روانشناسی تمرین
 ۲. آشنایی با تفاوت بین روانشناسی تمرین و روانشناسی ورزشی
 ۳. نحوه بکارگیری و استفاده از روانشناسی تمرین در جامعه
- (پ) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱- مقدمه ای بر روانشناسی تمرین و فعالیت بدنی
- ۲- فعالیت بدنی و استرس و اضطراب
- ۳- فعالیت بدنی و بهزیستی روانشناختی
- ۴- فعالیت بدنی و شخصیت
- ۵- فعالیت بدنی و عملکرد شناختی
- ۶- فعالیت بدنی، عوامل تعیین کننده و موانع
- ۷- رویکردهای شناختی و انگیزشی اجتماعی در فعالیت بدنی
- ۸- رویکردهای مبتنی بر مرحله
- ۹- مداخلات فعالیت بدنی برای جوانان، بزرگسالان و سالم خورندگان
- ۱۰- روانشناسی تمرین در افراد کم تحرک

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

جلب توجه دانشجویان جهت بکارگیری اصول روانشناسی تمرین و فعالیت بدنی در جامعه برای ترغیب مردم به ورزش

(ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- 1-Anshel, M. H., Petruzzello, S. J., & Labbé, E. E. (2019). *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 2: Exercise psychology*, Vol. 2 (pp. xvi-739). American Psychological Association.
- 2-Biddle, S., & Mutrie, N. (2021). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- 3-Lox, C. L., Ginis, K. A. M., Gainforth, H. L., & Petruzzello, S. J. (2019). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*. Routledge.
- 4- Razon, S., & Sachs, M. (2018). *Applied exercise psychology*. The Challenging Journey from Motivation to Adherence New York and London: Taylor & Francis.



عنوان درس به فارسی:		روان شناسی آسیب های ورزشی و بازتوانی	
عنوان درس به انگلیسی:		Psychology of Sports Injuries and Rehabilitation	
دروس پیش نیاز:	-	نظری <input checked="" type="checkbox"/> پایه <input type="checkbox"/>	نوع درس و واحد
دروس هم نیاز:	-	عملی <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/>	
تعداد واحد:	۲	نظری-عملی <input type="checkbox"/> اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	
تعداد ساعت:	۳۲	پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با نقش مداخلات روانی موثر در تسهیل بازگشت به ورزش بعد از آسیب

اهداف ویژه:

۱. بررسی نقش عوامل روانی فردی موثر در بازگشت به ورزش پس از آسیب
 ۲. بررسی نقش عوامل روانی محیطی موثر در بازگشت به ورزش پس از آسیب
- (پ) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱- عوامل خطرزای روانی در آسیب های ورزشی
- ۲- نقش مداخلات روانی در کاهش خطر آسیب های ورزشی
- ۳- پاسخ های روانی به آسیب های ورزشی
- ۴- عوامل فردی و موقعیتی موثر بر پاسخ روانی به آسیب های ورزشی
- ۵- افزایش تجارب توانبخشی آسیب های ورزشی با ورزشکاران آسیب دیده
- ۶- عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر پایداری به توانبخشی آسیب های ورزشی
- ۷- نقش حمایت های اجتماعی در بازگشت موثر به ورزش پس از آسیب
- ۸- نقش تصویرسازی در توانبخشی آسیب های ورزشی
- ۹- نقش ذهن آگاهی در توانبخشی آسیب های ورزشی
- ۱۰- عوامل روانی موثر در بازگشت به ورزش پس از آسیب

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان جهت آشنایی با ملاحظات روانی مرتبط با آسیب های ورزشی

(ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارائه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- آرونین بارو، م و ناتالی واکر (۲۰۱۳). روان شناسی توان بخشی و آسیب های ورزشی. ترجمه الهام دهقانی ، حسن غرایق زندی (۱۳۹۷).
- انتشارات دانشگاه تهران. تهران.

2-Arvinen-Barrow, M., & Clement, D. (Eds.). (2019). The psychology of sport and performance injury: An interprofessional case-based approach. Routledge

3-Gledhill, A., Forsdyke, D (2021). The Psychology of Sports Injury: From Risk to Retirement. Routledge.

4-Wadey, R. (2020). Sport Injury Psychology. Cultural, Relational, Methodological, and Applied Considerations Routledge.



عنوان درس به فارسی: ملاحظات روان شناختی ورزش کودکان و نوجوانان		عنوان درس به انگلیسی: Psychological considerations of sports for children and adolescents	
نوع درس و واحد			
نظری	پایه	-	
عملی	تخصصی	-	
نظری-عملی	اختیاری	۲	تعداد واحد:
پایان نامه		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با روانشناسی ورزشی ویژه کودکان و نوجوانان

اهداف ویژه:

۱. بررسی مفاهیم و پدیده های روانشناختی در سنین کودکی و نوجوانی

۲. آشنایی و ارزیابی شاخص های روانشناختی در کودکان و نوجوانان

ب) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱- تاریخچه روان شناسی کودک و نوجوان
- ۲- انگیزش مشارکت ورزشی و پای بندی به ورزش در دوران کودکی و نوجوانی
- ۳- استعدادیابی و فرایند انتخاب رشته ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی
- ۴- مشارکت ورزشی و رشد در دوران کودکی و نوجوانی
- ۵- رشد شناختی، اجتماعی و مشارکت ورزشی در کودکان و نوجوانان
- ۶- رشد روانی حرکتی و مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان
- ۷- شخصیت و ورزش در دوران کودکی و نوجوانی
- ۸- دختران و رشد اجتماعی در ورزش
- ۹- تأثیر مربی بر رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان
- ۱۰- روانشناسی بازی در کودکان و نوجوانان

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان جهت آشنایی با جنبه های شناختی، اجتماعی، روانی- حرکتی مشارکت ورزشی کودکان و نوجوانان

(ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱- خبیری، محمد؛ رحیمی؛ محمد؛ فیروزمنش، الوافضل (۱۳۹۶). روان شناسی کودک و نوجوان با رویکرد ورزشی. انتشارات دانشگاه تهران. تهران.

۲- صالحی، حمید؛ بابایی، قاسم؛ لطفی، مجتبی (۱۳۹۹). ملاحظات روانشناختی ورزش در کودکان و نوجوانان. انتشارات طنین دانش. تهران.

3- Fry, M., & Hogue, C. M. (2018). Psychological considerations for children and adolescents in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.

4- Knight, C. J., Harwood, C., & Gould, D. (Eds.). (2018). *Sport psychology for young athletes*. New York, NY, USA:: Routledge.



عنوان درس به فارسی: روان شناسی شناختی		عنوان درس به انگلیسی: Cognitive Psychology	
نوع درس و واحد		پایه	
نظری		عملی	
تخصصی		اختیاری	
تعداد واحد:		۲	
تعداد ساعت:		۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مطالعه فرایندهای پردازش اطلاعات در ذهن از قبیل توجه، ادراک، حافظه و حل مسئله

اهداف ویژه:

۱. تمرکز بر چگونگی فرایند کسب و تفسیر اطلاعات
 ۲. مرکز بر ادراک، حل مسئله و فرایندهای تصمیم گیری
 ۳. تمرکز بر فرایند پردازش اطلاعات و ذخیره آن در حافظه
- پ) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱- رویکردهای شناختی در انسان
- ۲- رابطه بین ساختار مغز و کارکرد مدل های شناختی
- ۳- فرایندهای اساسی در توجه و ادراک بینایی
- ۴- ادراک حرکت و عمل
- ۵- توجه، ادراک و عملکرد
- ۶- یادگیری، حافظه و فراموشی
- ۷- سیستم های حافظه بلند مدت و کوتاه مدت
- ۸- حل مسئله و خبرگی
- ۹- قضاوت و تصمیم گیری
- ۱۰- شناخت و هیجانات
- ۱۱- پردازش هوشیارانه و فراشناختی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

جلب توجه دانشجویان به رویکردهای شناختی رایج در روانشناسی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- رابرت. ج استرنبرگ، کارین استرنبرگ (۲۰۲۲). روان شناسی شناختی. ترجمه سیدکمال خرازی و الهه حجازی (۱۴۰۱). انتشارات سمت. تهران.
- 2- Taylor, S., & Workman, L. (2021). *Cognitive Psychology: The Basics*. Routledge.
- 3- M. H., Petrie, T. A., & Steinfeldt, J. A. (2019). *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: Sport psychology, Part IV. Cognitive Sport Psychology*



عنوان درس به فارسی: پویایی های گروهی در ورزش		عنوان درس به انگلیسی: Group dynamics in sports	
نوع درس و واحد			
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	-	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	-	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>		
پایان نامه <input type="checkbox"/>			
		۲	تعداد واحد:
		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با تاثیر گروه بر افکار، احساسات و عملکرد ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. بررسی نقش فرد در گروه
 ۲. بررسی نقش رهبری در گروه
 ۳. بررسی نقش محیط گروهی بر عملکرد فردی
 ۴. بررسی نقش عوامل محیطی و اجتماعی در گروه
- (پ) مباحث یا سرفصل ها:

۱. هوش هیجانی: چارچوبی برای بررسی احساسات در گروه های ورزشی
۲. فرآیندهای شخصیت و پویایی گروه در تیم های ورزشی
۳. دیدگاه هویت اجتماعی در فرآیندهای گروهی در ورزش
۴. رهبری تحول آفرین در ورزش
۵. روابط مربی و ورزشکار و سبک های دلبستگی در تیم های ورزشی
۶. نقش ادراک در گروه های ورزشی
۷. انسجام گروهی در ورزش و فعالیت بدنی
۸. خانواده به عنوان بستری برای ارتقای فعالیت بدنی
۹. کنار آمدن، حمایت اجتماعی و تنظیم هیجان در تیم ها
۱۰. باورهای کارآمدی جمعی و ورزش

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

جلب توجه دانشجویان جهت آشنایی و فهم پویایی های گروهی در ورزش

(ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارائه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- مارک آر. بیوچامپ - مارک ای. آیس (۲۰۰۷). پویایی گروهی در روانشناسی ورزش و تمرین: موضوعات معاصر. ترجمه فرشاد تجاری - بهزاد سهیلی - جاسم منوچهری (۱۳۹۶). انتشارات بامداد کتاب. تهران.

2- Beauchamp, M. R., & Eys, M. A. (Eds.). (2014). *Group dynamics in exercise and sport psychology*. New York, NY: Routledge.

3-Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.



عنوان درس به فارسی:		ارزیابی آسیب های روانی در ورزش	
عنوان درس به انگلیسی:		psychopathology assessment in sports	
دروس پیش نیاز:	-	نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>
دروس هم نیاز:	-		تخصصی <input type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>
تعداد واحد:	۲		اختیاری <input checked="" type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>
تعداد ساعت:	۳۲		پایان نامه <input type="checkbox"/>

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با آسیب شناسی روانی و سنجش بالینی در ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. بررسی نقش آسیب شناسی روانی در ورزشکاران

۲. آشنایی با اختلالات رایج روانی در ورزشکاران

(پ) مباحث یا سرفصل ها:

۱. تاریخچه و مفاهیم ارزیابی آسیب های روانی و سنجش بالینی در ورزش

۲. رفتار های نابهنجار رایج در ورزش

۳. نشانه ها و علائم شاخص اختلالات روانی

۴. اصول مصاحبه بالینی در ورزش

۵. اختلالات افسردگی در ورزشکاران

۶. اختلالات اضطرابی در ورزشکاران

۷. اختلالات خوردن در ورزشکاران

۸. اختلالات شخصیت در ورزشکاران

۹. اختلالات روان تنی در ورزشکاران

۱۰. اختلالات خواب در ورزشکاران

۱۱. اختلالات روانی ناشی از مصرف مواد در ورزشکاران

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

این درس، به اختلالات روانی از دیدگاه بالینی می پردازد و در عین حال بر ارتباط آنها با مشاوره با تیم ها، ورزشکاران و زمینه روانشناسی ورزشی تأکید دارد.

(ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد

آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارائه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- گاردنر، فرانک و زلا، مورد (۲۰۰۲)؛ روان شناسی بالینی ورزش؛ ترجمه: واعظ موسوی و دانا (۱۳۹۹)؛ انتشارات دانشگاه جامع امام حسین؛ تهران.
- ۲- روزنهان، دیوید ال. و سلیگمن، مارتین ا. پ. (۲۰۰۲)؛ روان شناسی نابهنجاری: آسیب شناسی روانی؛ ترجمه: یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۲)؛ جلد اول و دوم؛ چاپ چهارم؛ انتشارات ارسباران؛ تهران.

3-Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (2014). Psychopathology in sport and exercise. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 311–335). American Psychological Association.

4-Marks, D. R., Wolanin, A. T., & Shortway, K. M. (Eds.). (2021). *The Routledge handbook of clinical sport psychology*. Routledge.



عنوان درس به فارسی: روان شناسی فیزیولوژیک		عنوان درس به انگلیسی: Physiological psychology		نوع درس و واحد
دروس پیش نیاز:		-		پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>
دروس هم نیاز:		-		تخصصی <input type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>
تعداد واحد:		۲		اختیاری <input checked="" type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>
تعداد ساعت:		۳۲		پایان نامه <input type="checkbox"/>

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مکانیسم های فیزیولوژیکی و عصب شناختی دخیل در فرایندهای روانشناسی

اهداف ویژه:

۱. بررسی مفاهیم و پدیده های روانشناختی در سطح زیستی و عصبی
۲. چگونگی کارکرد مغز و دیگر عناصر سیستم عصبی

پ) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱- در آمدی بر سیستم عصبی
- ۲- واحدها و ارتباطات سیستم عصبی
- ۳- سازمان سیستم عصبی مرکزی و محیطی
- ۴- فیزیولوژی حافظه و یادگیری
- ۵- سیستم های حسی حرکتی
- ۶- شخصیت و پایه های عصبی آن
- ۷- پایه های عصبی انگیزش، استرس و اضطراب
- ۸- عصب شناسی افسردگی
- ۹- پایه های عصبی پر خاشگری

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

جلب توجه دانشجویان برای بررسی ارتباط ذهن و مغز به عنوان یک پرسش بنیادی مورد نظر روان شناسان فیزیولوژیک

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارائه مطالب این درس نیاز نیست.

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱- کالات، جیمز (۲۰۱۵). روان شناسی فیزیولوژیک (ویراست دوازدهم). ترجمه یحیی سید محمدی (۱۴۰۰). انتشارات روان. تهران.

2- Barnes, J. (Ed.). (2013). *Essential biological psychology*. Sage.

3-Howard, P.J. (2006). *The owner's manual The Brain- everyday applications from mind-brain research*; Bard press.



عنوان درس به فارسی: روان شناسی مربیگری در ورزش		عنوان درس به انگلیسی: Psychology of coaching in sports	
نوع درس و واحد		Psychology of coaching in sports	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	-	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	-	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	
پایان نامه <input type="checkbox"/>		۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی روانشناسی مربیان جهت بکارگیری آن در میادین ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اجزای روانشناسی مربیگری
 ۲. نحوه بکارگیری و استفاده از روانشناسی مربیگری در رقابت ها
- (پ) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱- مقدمه ای بر روانشناسی مربیگری در ورزش
- ۲- ارائه آموزش های روانشناسی به مربیان در ورزش
- ۳- بایدها و نبایدها برای مربیانی که روانشناسی ورزشی را به ورزشکاران خود ارائه می دهند
- ۴- اختلالات و نشانه های سلامت روان در بین ورزشکاران
- ۵- شناسایی نیازهای روانی ورزشکاران: کاربرد مصاحبه و پرسشنامه
- ۶- تسهیل آگاهی در بین ورزشکاران
- ۷- مربیگری افراد با نیازهای خاص
- ۸- ارائه حمایت روانی از ورزشکار آسیب دیده
- ۹- رابطه بین مربی و ورزشکار
- ۱۰- درک و ایجاد انسجام تیمی
- ۱۱- ایجاد جو انگیزشی مطلوب
- ۱۲- آموزش مهارت های ذهنی برای ورزشکاران: تصویرسازی، ذهن آگاهی، اعتماد بنفس، سرسختی ذهنی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان جهت آشنایی با اصول و فنون روانشناسی ورزشی برای آموزش به مربیان ورزشی

(ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادهای):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- دیمون برتون، توماس دی. ردیک (۲۰۰۸). روان شناسی ورزشی برای مربیان. حسن غرایقی زندی، مصطفی قاسمی، حسین یار احمدی (۱۳۹۸).
- انتشارات علم و حرکت. تهران

2-Huber, J. J. (2012). *Applying educational psychology in coaching athletes*. Human Kinetics.

3- McGahey, P. J., & Pierro, P. S. (2022). *Grassroots Coaching: Using Sports Psychology and Coaching Principles Effectively*. Rowman & Littlefield.

4-Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge.



عنوان درس به فارسی: اکتساب و رشد مهارت های حرکتی		عنوان درس به انگلیسی: Acquisition and motor skill development	
نوع درس و واحد			
نظری <input checked="" type="checkbox"/> پایه <input type="checkbox"/>		-	دروس پیش نیاز:
عملی <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/>		-	دروس هم نیاز:
نظری-عملی <input type="checkbox"/> اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
پایان نامه <input type="checkbox"/>		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی اکتساب و رشد مهارت های حرکتی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اصول اکتساب مهارت های حرکتی
 ۲. آشنایی با رشد و توسعه مهارت های حرکتی
- پ) مباحث یا سرفصل ها:

- ۱- مقدمه ای بر اکتساب مهارت های حرکتی
- ۲- مراحل اکتساب مهارت های حرکتی
- ۳- نقش بازخورد افزوده در اکتساب مهارت های حرکتی
- ۴- توجه و اکتساب مهارت های حرکتی
- ۵- مکانیسم های یادگیری ادراکی
- ۶- جستجوی بینایی
- ۷- یادگیری آشکار و پنهان
- ۸- برنامه ریزی جلسات تمرینی
- ۹- یادگیری مشاهده ای
- ۱۰- یادگیری و حافظه حرکتی
- ۱۱- اکتساب مهارت های ویژه
- ۱۲- نظریه های یادگیری و اکتساب مهارت های حرکتی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان جهت آشنایی با اصول و مبانی اکتساب و رشد مهارت های حرکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای ارایه مطالب این درس نیاز نیست.

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- 1- Spittle, M. (2021). *Motor learning and skill acquisition: Applications for physical education and sport*. Bloomsbury Publishing.
- 2- Hodges, N. J., & Williams, A. M. (Eds.). (2012). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*.
- 3- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2021). *Life span motor development*. Human kinetics.
- 4- Haibach, P. S., Reid, G., & Collier, D. H. (2011). *Motor learning and development*. Human Kinetics.



عنوان درس به فارسی:		کاربرد نظریه های شناختی-رفتاری در عملکرد ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Application of cognitive-behavioral theories in sports performance	
دروس پیش نیاز:	-	نظری	پایه
دروس هم نیاز:	-	عملی	تخصصی
تعداد واحد:	۲	نظری-عملی	اختیاری
تعداد ساعت:	۳۲	پایان نامه	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با رویکرد شناختی رفتاری در ورزش

هدف ویژه:

۱. آشنایی با اجزای رویکرد شناختی رفتاری
 ۲. آشنایی با خطاهای شناختی رایج در ورزش بر اساس رویکرد شناختی رفتاری
- (پ) مباحث یا سرفصل ها:

۱. مبانی تاریخی، فلسفی و علمی رویکرد رفتاری شناختی در روانشناسی
 ۲. ارزیابی بالینی در رویکرد رفتاری شناختی
 ۳. برنامه های کاربردی برای جمعیت های خاص
 ۴. رویکرد شناختی- رفتاری در جوانان
 ۵. برنامه های پیشگیری رویکرد شناختی رفتاری
 ۶. اجزای شناختی در مدل درمان شناختی رفتاری: ۱- باورهای بنیادین در رویکرد شناختی رفتاری ۲- باورهای میانجی در رویکرد شناختی رفتاری
 ۷. فرض های مشروط در رویکرد شناختی رفتاری: بایدها و قواعد
 ۸. افکار خودآیند منفی در رویکرد شناختی رفتاری:
 ۹. خطاهای شناختی در رویکرد شناختی رفتاری
 ۱۰. روش درمانی رفتاری هیجانی منطقی در ورزش
- (ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:
- ترغیب دانشجویان جهت بکارگیری اصول رویکرد شناختی رفتار در روانشناسی ورزشی
- (ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۵۰ درصد

(ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

امکانات خاصی برای آرایه مطالب این درس نیاز نیست.

(چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- لیهی، رابرت (۲۰۱۷). فنون شناخت درمانی: راهنمایی برای روان درمانگران. ترجمه لادن فتهی، شهرزاد طهماسبی مرادی، حسین ناصری، کاوه ضیایی (۱۴۰۰). انتشارات دانژه. تهران
- ۲- نینان، مایکل و درایدن، ویندی (۲۰۱۴). رفتاردرمانی شناختی ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک. ترجمه حمید یعقوبی و همکاران (۱۴۰۰). انتشارات ارجمند. تهران
- 3- Didymus, F. F. (2018). Cognitive-Behavioral Theory in Sport and Performance Psychology. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- 4-Turner, M., & Bennett, R. (Eds.). (2017). *Rational emotive behavior therapy in sport and exercise*. Routledge.

