

عنوان درس: روان‌شناسی ورزشی شماره درس: ۶۲۳۳۲۲

تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری عملی پیش نیاز/ هم نیاز: ۶۲۳۳۱۳

تعداد ساعت ۳۲ نوع درس: پایه تخصصی انتخابی

اهداف:

- آشنایی با نظریه‌ها و اصول مربوط به عوامل اثر گذار روان‌شناختی بر رفتار انسان در ورزش و فعالیت بدنی

سرفصل‌ها

- معرفی روان‌شناسی ورزش و تمرین
- افراد شرکت کننده در ورزش (شخصیت و ورزش، انگیزش، انگیزختگی، استرس و اضطراب)
- محیط ورزش و تمرین
- فرایندهای گروهی در ورزش
- مهارت‌های تعاملی در ورزش
- بهبود عملکرد ورزشی
- ارتقاء سلامت و بهزیستی روانی
- تسهیل رشد روانی



منابع:

- 1- Weinberg, R. S., Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 2- Williams, J. (2009). Applied sport psychology: Personal Growth to Peak Performance. New York: McGraw-Hill.
- 3- Cox, R. H. (2008). Sport Psychology: Concepts and Applications (7th Ed). New York: McGraw-Hill.