

عنوان درس: روانشناسی ورزشی شماره درس: ۶۲۳۱۱۸

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

تعداد ساعت ۳۲ نوع درس: پایه  تخصصی  انتخابی

اهداف:

- آشنایی با نظریه ها و اصول مربوط به عوامل اثر گذار بر رفتار انسان در ورزش و فعالیت بدنی، درک چگونگی اثر شرکت در ورزش و فعالیت بدنی بر رشد، سلامت و بهزیستی روانی و کمک به استفاده از اصول و مهارت های روانشناختی برای افزایش سلامت روانی و بهبود عملکرد

سرفصل ها

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



منابع:

- 1- Weinberg, R. S., Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology (5<sup>th</sup> 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 (7<sup>th</sup> Ed). New York: McGraw-Hill.