

به نام ایزد دانا

نسخه اولیه: ۱۴۰۰/۶/۲۷

(روان شناسی ورزشی)



تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۴/۹/۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱

نام درس		فارسی: روان شناسی ورزشی	تعداد واحد: ۲	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد □ دکتری □
		لاتین: Sport Psychology	پیش‌نیاز: ---	
مدرس: بهروز گل محمدی			شماره تلفن دفتر کار: ۰۲۳-۳۳۶۵۴۱۱۴	
پست الکترونیکی: b_golmohammadi@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: https://bgolmohammadi.profile.semnan.ac.ir		
برنامه تدریس در هفته: روز یکشنبه (ساعت ۱۳ تا ۱۵) در سامانه امید				
اهداف درس: آشنایی با مبانی و اصول روان شناسی ورزشی				
روش ارائه درس: استفاده پاور پوینت				
نحوه ارزشیابی	میان ترم	میان ترم	پایان ترم	
درصد نمره	۱۰	۵	۵	
قوانین درس				
منابع و مآخذ درس	واعظ موسوی، مسیبی (۱۳۹۲)، روان شناسی ورزشی، سازمان سمت، چاپ اول. گل محمدی و همکاران (۱۳۹۷)، روان شناسی کاربردی تندرستی و آمادگی جسمانی، انتشارات دانشگاه سمنان، چاپ اول.			
نیمسال‌های ارائه درس	نیمسال اول			

بودجه‌بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	تاریخچه روان شناسی و روان شناسی ورزشی در ایران و جهان	اهداف درس، روش‌های ارائه درس، روش‌های ارزشیابی درس، قوانین

درس و منابع و مأخذ برای دانشجویان توضیح داده می‌شود		
	روان شناسی ورزشی چیست و روان شناس ورزشی کیست	۲
	مهارت های ذهنی و روانی	۳
	تصویرسازی	۴
	هدف گزینی	۵
	تمرکز و توجه	۶
	انگیختگی، استرس و اضطراب	۷
	مهارت‌های ارتباطی	۸
	رهبری در ورزش	۹
	پایبندی در ورزش	۱۰
	پرخاشگری در ورزش	۱۱
	انگیزش در ورزش	۱۲
	شخصیت و ورزش	۱۳
	آرام سازی در ورزش	۱۴
	تصور بدنی یا سایه ذهنی	۱۵
	گفتگوی درونی در ورزش	۱۶