به نام ایزد دانا

 (روان شناسی ورزشی) نسخه اولیه: 27/6/1400

تاریخ به‌روز رسانی: 27/9/1400

**دانشکده علوم انسانی**

 نیمسال اول سال تحصیلی 1401-1400

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی□ کارشناسی ارشد🗹 دکتری□ | تعداد واحد: 2 | فارسی: روان شناسی ورزشی | نام درس |
| پیش‌نیاز: --- | لاتین: Sport Psychology |
| شماره تلفن دفتر کار: 33654114-023 | مدرس: بهروز گل محمدی |
| منزلگاه اینترنتی: [https://bgolmohammadi.profile.semnan.ac.ir](https://bgolmohammadi.profile.semnan.ac.ir/) | پست الکترونیکی:b\_golmohammadi@semnan.ac.ir  |
| برنامه تدریس در هفته: ‌روز یکشنبه (ساعت 13 تا 15) در سامانه اميد |
| **اهداف درس:** آشنایی با مبانی و اصول روان شناسی ورزشی |
| **روش ارائه درس:**استفاده پاور پوینت |
|  |  | پایان ترم | میان ترم | میان ترم | نحوه ارزشیابی |
|  |  | 5 | 5 | 10 | درصد نمره |
|  | قوانین درس |
| واعظ موسوی، مسیبی (1392)، روان شناسی ورزشی، سازمان سمت، چاپ اول.گل محمدی و همکاران (1397)، روان شناسی کاربردی تندرستی و آمادگی جسمانی، انتشارات دانشگاه سمنان، چاپ اول. | منابع و مآخذ درس |
| نیمسال اول | نيم‌سال‌هاي ارائه درس |

**بودجه‌بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **شماره هفته آموزشی** | **مبحث** | **توضیحات** |
| **1** | تاریخچه روان شناسی و روان شناسی ورزشی در ایران و جهان | اهداف درس، روش‌هاي ارائه درس، روش‌های ارزشیابی درس، قوانین درس و منابع و مأخذ برای دانشجويان توضیح داده می‌شود |
| **2** | روان شناسی ورزشی چیست و روان شناس ورزشی کیست |  |
| **3** | مهارت های ذهنی و روانی |  |
| **4** | تصویرسازی |  |
| **5** | هدف گزینی |  |
| **6** | تمرکز و توجه |  |
| **7** | انگیختگی، استرس و اضطراب |  |
| **8** | مهارت­های ارتباطی |  |
| **9** | رهبری در ورزش |  |
| **10** | پایبندی در ورزش |  |
| **11** | پرخاشگری در ورزش |  |
| **12** | انگیزش در ورزش |  |
| **13** | شخصیت و ورزش |  |
| **14** | آرام سازی در ورزش |  |
| **15** | تصور بدنی یا سایه ذهنی |  |
| **16** | گفتگوی درونی در ورزش |  |