



## دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه رفتار حرکتی

نام درس: روانشناسی ورزشی	
رشته و مقطع تحصیلی: ارشد رشد حرکتی	نوع درس: تئوری
نوع درس: تخصصی	مدرس دوره: رسول یاعلی
آدرس پستی: r.yaali@khu.ac.ir	

### هدف کلی درس:

اصول و مهارتهای روانشناختی برای افزایش سلامت روانی و بهبود عملکرد

### اهداف اختصاصی:

اهداف اختصاصی آگاهی فراگیران از مسائل زیر می باشد:

- مقدمه ای بر روانشناسی ورزش و تمرین
- شخصیت و ورزش
- انگیزش
- برانگیختگی، استرس و هیجان
- رقابت و همکاری
- بازخورد، تشویق و انگیزش درونی
- مقدمه ای بر تمرین مهارت های روانشناختی
- تنظیم هیجان
- کودکان و روانشناسی ورزش
- خشونت در ورزش
- رشد شخصیت و رفتار ورزشی خوب

### روش آموزش:

توضیح کلامی، پاورپوینت، مازیک و وایت برد

### مسئولیتها و فعالیت های فراگیران:

مشارکت فعال در کلاس از طریق ارائه های کلاسی و استفاده از منابع روز آمد و متنوع

### منابع درس:

- 1- Weinberg, Robert S., and Daniel Gould. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7E. Human Kinetics, 2018
- 2- Horn, Thelma S., and Alan L. Smith. *Advances in sport and exercise psychology*. Human Kinetics, 2018.
- 3- Moore, Zella E., and Kehana Bonagura. "Evidence-based sport psychology counseling." (2019).

### نحوه ارزشیابی دانشجویان:

۱۴ نمره امتحانات میان ترم و پایان ترم؛ ۶ نمره فعالیت های کلاسی