بنام خدا

طرح درس روانشناسی ورزشی/ نظری انتخابی/ کارشناسی ارشد رفتار حرکتی/2 واحد

**جلسه اول:** کلیات

**جلسه دوم:** بررسی زیرمجموعه های روانشناسی ورزشی شامل؛ شخصیت، انگیزش و برانگیختگی، اضطراب و افسردگی. در این جلسه شخصیت مورد بررسی قرار می گیرد.

**جلسه سوم:** انگیزش و برانگیختگی و نقش آن در ورزش و ورزشکاران

**جلسه چهارم:** نقش اضطراب و افسردگی در ورزش و ورزشکاران

**جلسه پنجم:** اثر متقابل محیط و ورزشکار شامل توضیح در مورد غلبه محیطی و غلبه فردی

**جلسه ششم:** تفاوتهای بازی های گروهی و انفرادی و نقش افراد در این فرایندها

**جلسه هفتم:** امتحان پایان ترم با احتساب 6نمره (13/08/98)

**جلسه هشتم:** شیوه های بهبود عملکرد ورزشکاران در رشته های مختلف

**جلسه نهم:** نقش اعتماد بنفس در بهبود عملکرد ورزشی

**جلسه دهم:** بررسی یک پرسش: بهبود عملکرد ورزشی تا چه اندازه وابسته به استعدادِ ذاتی است و آیا عوامل دیگری در بهبود عملکرد موثر هستند؟

**جلسه یازدهم:** نقش الگوهای تراز اول ورزشی (قهرمانان نخبه ورزشی) در یک کشور، شهر و محل زندگی آنان

**جلسه دوازدهم:** بررسی ابعاد مربوط به ارتقاء سلامتی و بهزیستی

**جلسه سیزدهم:** نقش رسانه های مختلف و تبلیغات در ورزش

**جلسه چهاردهم:** نقش تجهیزات و امکانات ورزشی در جذب و ارتقاء سطح جسمانی و روانی ورزشکاران و حتی گسترش ورزش در جامعه

**جلسه پانزدهم:** تفاوت نیمرخ ورزشکاران حرفه ای و کسانی که تنها برای سلامتی خود ورزش می کنند

**جلسه شانزدهم:** رابطه علوم مختلف با ورزش و میزان تاثیرگذاری نتایج بر جسم و روح ورزشکاران

**جلسه هفدهم:** امتحان پایان ترم با احتساب 12 نمره (23/10/98)

لازم به ذکر است که در خلال جلسات، مباحث هم بصورت ارائه توسط دانشجو و هم بحث و تبادل نظر پیگیری می شود.