دانشگاه شهید چمران اهواز

**معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی**

**طرح درس ویژه درس­های تحصیلات تکمیلی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نام و نام خانوادگی استاد: سیده ناهید شتاب بوشهری** | **مرتبه علمی: دانشیار**  | **ایمیل:nahid.shetab@yahoo.com** |
| **دانشکده: علوم ورزشی** | **گروه: رفتار حرکتی** | **نیمسال تحصیلی: اول 99-98** |
| **دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد رفتار حرکتی**  | **نام درس:روانشناسی ورزشی** | **تعداد واحد: 2 و احد** |
| **جایگاه درس در برنامه درسی دوره: درس روانشناسی ورزشی، درسی اختیاری می باشد و دانشجوی رشته تربیت بدنی با مفاهیم روانشناسی و کاربرد آن در میادین ورزشی آشنا می­شود.** |
| **هدف کلی: هدف كلي درس: آشنایی دانشجویان کارشناسی ارشد با نظریه­ها و اصول مربوط به عوامل اثرگذار بر رفتار انسان در ورزش و فعالیت­بدنی و آشنایی دانشجویان با تحقیقات جدید در این حیطه می باشد.** |
| **اهداف یادگیری:****- دانشجو با فشارهای روانی و نحوه کنترل آن در ورزشکاران و مربیان آشنا شود.****- دانشجو با علل پرخاشگری و نحوه کنترل آن در ورزشکاران، مربیان و تماشگران آشنا شود.****- دانشجو با نحوه بکارگیری مهارت های روانشناختی در میادین ورزشی آشنا شود.****-دانشجو با نقش عوامل روانشناختی در ارتقاء عملکرد ورزشی ورزشکاران آشنا شود.** |
| **رفتار ورودی:****- آشنایی با روانشناسی عمومی****-آشنایی با متغیرهای روانی مانند اعتمادبنفس، تصویرسازی ذهنی، توجه، پرخاشگری و ......****- آشنایی با نحوه استفاده از پایگاههای اطلاعاتی در اینترنت****- آشنایی نسبی به خواندن متون انگلیسی** |
| **مواد و امکانات آموزشی:****امکان دسترسی به لپ­تاپ و اینترنت**  |
| **روش تدریس:****سخنرانی و بحث و گفتگوی مشارکتی** |
| **وظایف دانشجو:****-جستجو در سایت های ورزشی جهت پیدا کردن وقایع به روز در میادین واقعی ورزشی و به بحث کشیدن آن در کلاس از جنبه روانشناسی ورزشی. (هر دانشجو در طی ترم دو واقعه را در میادین ورزشی از منظر روانشناسی به بحث و چالش خواهد کشید).****- مشورت با استاد در انتخاب موضوع ارائه کلاسی: هر دانشجو در طی ترم در خصوص یک موضوع روانشناسی در میادین ورزشی به مدت 20 دقیقه ارائه کلاسی خواهد داشت.****- حضور منظم و فعالانه در کلاس** |
| **شیوه آزمون و ارزیابی:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **روش** | **نمره** | **تاريخ** |
| مشارکت فعال در بحث­های کلاسی  | 3 نمره | تمامی جلسات |
| ارائه کار کلاسی  | 5 نمره | در نوبت مقرر شده برای هر دانشجو |
| امتحان پایان ترم  | 12 نمره | پایان ترم بر اساس برنامه آموزشی |

 |
| **برخی منابع درس:****منابع درسی**1- کتاب روان­شناسی ورزشی، تألیف رینر مارتنز، ترجمه دکتر محمد خبیری (1392)، (انتشارات بامداد کتاب)2-کتاب روان­شناسی ورزشی تألیف دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی و فتح الله مسیبی (1395).3- کتاب راهنمای عملی روان­شناسی ورزشی، نویسنده گراهام ونتیر و کتی مارتین، ترجمه دکتر محمد کاظم واعظ موسوی (1394)، (انتشارات بامداد کتاب).4-روان­شناسی ورزشی برای مربیان، نویسندگان: دیمون برتون و توماس دی ردیک، مترجمین: حسن غرایاق زندی، مصطفی قاسمی و حسین یار احمدی (1396)، (انتشارات علم و حرکت). |

# زمان بندي و موضوعات درس

برنامه زمان بندی و موضوعات درس

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| جلسات | تاريخ | ساعت | موضوع |
| اول | 27/6/1398 | 10-8 | معرفی منابع، آشنایی با دانشجویان، انتظارات استاد درس در طی ترم از دانشجویان، کار کلاسی، مشارکت در کلاس و نحوه ارزشیابی استاد از درس  |
| دوم | 3/7/1398 | 10-8 | آشنایی با تعاریف و تاریخچه روانشناسی ورزشی، مفاهیم و متغیرهای روانشناسی و کاربرد آن در محیط­های ورزش |
| سوم | 10/7/1398 | 10-8 | آشنایی با مزایای مطالعه روانشناسی برای مربیان، ورزشکاران و افراد عادی، کاربردهای روان شناسی در محیط­ ورزش و فعالیت بدنی |
| چهارم | 17/7/1398 | 10-8 | فلسفه مربیگری و ضرورت داشتن فلسفه در کار مربیگری ورزش (خودآگاهی، فلسفه ACEP، خود افشایی مربی) |
| پنجم | 24/7/1398 | 10-8 | مهارت­های ارتباطی و تعاملی مربیان و ورزشکاران (کلامی، غیرکلامی، کشمکش و نحوه مواجهه با آن در ورزش) |
| ششم | 1/8/1398 | 10-8 | انگیزه و نقش آن در عملکرد ورزشکاران |
| هفتم | 8/8/1398 | 10-8 | اعتماد­بنفس و مهارت­های تدوین اهداف |
| هشتم | 15/8/1398 | 10-8 | تعطیل |
| نهم | 22/8/1398 | 10-8 | آشنایی با فشارهای روانی و نحوه کنترل آنها (انگیختگی، استرس و اضطراب) |
| دهم | 29/8/1398 | 10-8 | آشنایی با مهارت­های توجه و نقش آن در بهبود عملکرد ورزشی |
| یازدهم | 6/9/1398 | 10-8 | آشنایی با مهارت­های تصویر سازی ذهنی ونقش آن در بهبود عملکرد ورزشکاران |
| دوازدهم | 13/9/1398 | 10-8 | آشنایی با مهارت­های رهبری در ورزش |
| سیزدهم | 20/9/1398 | 10-8 | آشنایی با علل پرخاشگری در ورزش (تماشاچیان، ورزشکاران) و نحوه کنترل آن |
| چهاردهم | 27/9/1398 | 10-8 | کشف و رشد استعداد در ورزش |
| چهاردهم | 4/10/1398 | 10-8 | بکار­گیری آموزش مهارت­های روانشناختی (تدوین برنامه، اهداف، آمادگی قبل از مسابقه و آمادگی روانی عمومی)  |
| پانزدهم  | 11/10/1398 |  | ارائه های کلاسی دانشجویان در خصوص مطالب بروز روانشناسی ورزش در محیط­های ورزشی مانند بررسی خصوصیات مربیان موفق، خرافات در ورزش، خودگویی ورزشی، تحلیل وقایع ورزشی از دیدگاه روانشناسی ورزش و....) |