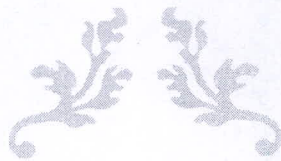




جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای عالی برنامه ریزی آموزشی



برنامه درسی رشته

روانشناسی ورزشی

Sport Psychology

مقطع دکتری تخصصی



برنامه درسی مرجع



گروه علوم اجتماعی
کارکردهای تخصصی علوم ورزشی

پایه

عنوان گرایش:

نام رشته: روانشناسی ورزشی

دوره تحصیلی: دکتری تخصصی

گروه: علوم اجتماعی

نوع مصوبه: بازنگری

کار گروه تخصصی: علوم ورزشی

تاریخ تصویب: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱

پیشنهادی: کار گروه تخصصی علوم ورزشی

برنامه درسی بازنگری شده دوره دکتری تخصصی رشته روانشناسی ورزشی، در جلسه شماره ۱۸۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ کمیسیون برنامه ریزی درسی، محتوا و سرفصل رشته‌های تحصیلی به شرح زیر تصویب شد:

ماده یک- این برنامه درسی برای دانشجویانی که پس از تصویب این برنامه درسی در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی پذیرفته می‌شوند، قابل اجرا است.

ماده دو - این برنامه درسی، جایگزین برنامه درسی رشته روانشناسی ورزشی مصوب جلسه ۱۳۹۳/۰۴/۳۱ کارگروه تخصصی علوم ورزشی می‌شود.

ماده سه - این برنامه درسی در سه فصل: مشخصات کلی، جدول‌های واحدهای درسی و سرفصل دروس تنظیم شده است و برای اجرا در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی پس از اخذ مجوز پذیرش دانشجو از شورای گسترش آموزش عالی و سایر ضوابط و مقررات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، ابلاغ می‌شود.

ماده چهار- این برنامه درسی از شروع سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به مدت ۵ سال قابل اجرا است و پس از آن، در صورت تشخیص کارگروه تخصصی مربوطه، نیاز به بازنگری دارد.

دکتر روح اله رازینی
معاون آموزشی و رئیس کمیسیون

دکتر رضا نقی زاده
مدیر کل دفتر برنامه ریزی آموزش عالی
و دبیر کمیسیون





جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای عالی برنامه ریزی آموزشی

دانشگاه تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشگاه جامع امام حسین، دانشگاه اراک، دانشگاه سمنان، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



دانشگاه سمنان



۱۳۵۰



دانشگاه جامع امام حسین



دانشگاه علامه طباطبائی



برنامه درسی رشته

روان شناسی ورزشی

Sport Psychology

مقطع تحصیلی: دکتری تخصصی

اعضای کمیته بازنگری برنامه (به ترتیب حروف الفبا):

عضو هیات علمی دانشگاه عضو هیات علمی دانشگاه اراک	دکتر علیرضا بهرامی
عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی	دکتر زهرا پورآقایی اردکانی
عضو هیات علمی دانشگاه تهران	دکتر الهام حاتمی شاه میر
عضو هیات علمی دانشگاه تهران	دکتر مهدی شهبازی
عضو هیات علمی دانشگاه سمنان	دکتر بهروز گل محمدی
عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی	دکتر صابر مهری
عضو هیات علمی دانشگاه جامع امام حسین (ع)	دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی



جدول تغییرات

دروس برنامه قبلی در دو گرایش روان‌شناسی تربیتی و ورزشی و روان‌شناسی بالینی ورزشی	دروس برنامه جدید روان‌شناسی ورزشی
آمار پیشرفته و روش‌های پژوهش در روان‌شناسی ورزشی	آمار و روش‌های پژوهش در روان‌شناسی ورزشی تغییر نام، سرفصل و منابع
سلامت روانی و ورزش	سلامت روانی-اجتماعی در ورزش تغییر نام، سرفصل و منابع
روان‌شناسی ورزشی پیشرفته	تغییر نام، سرفصل و منابع
تمرین مهارت‌های مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی	مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی تغییر نام، سرفصل و منابع
روانسنجی پیشرفته در ورزش	روانسنجی در ورزش تغییر نام، سرفصل و منابع
آسیب‌شناسی روانی در ورزش	آسیب‌شناسی روانی در ورزش حرفه‌ای تغییر نام، سرفصل و منابع
درمان رفتاری شناختی در ورزش	درمان شناختی-رفتاری در ورزش و تمرین تغییر نام، سرفصل و منابع
کاربرد نظریه‌های روان‌درمانی در ورزش	کاربست نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در ورزش تغییر نام، سرفصل و منابع
کارورزی	کارورزی در روان‌شناسی ورزشی تغییر نام
گروه درمانی در ورزش	حذف درس
بهداشت روانی از دیدگاه اسلام	حذف درس
اخلاق و ملاحظات حرفه‌ای در روان‌شناسی	حذف درس
جنبه‌های روانی-اجتماعی ورزش رقابتی کودکان و توجوانان	حذف درس
فنون مصاحبه تشخیصی در ورزش روان‌شناسی ورزشی	حذف درس
روان‌شناسی شناختی پیشرفته در ورزش	حذف درس
روان‌شناسی افتراقی	حذف درس
اصول مربیگری در ورزش و فعالیت بدنی	
مصاحبه انگیزشی در ورزش	
روان‌شناسی ورزشی برای جوانان	
روان‌شناسی مربیگری ورزشی	
استرس و عملکرد در ورزش	
پویایی گروهی در روان‌شناسی ورزش و تمرین	
روان‌شناسی اجتماعی ورزش	



دروس برنامه قبلی در دو گرایش روان‌شناسی تربیتی ورزشی و روان‌شناسی بالینی ورزشی	دروس برنامه جدید روان‌شناسی ورزشی
	آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی
	روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی و توانبخشی
	هیجان در ورزش
	جامعه‌شناسی ورزش
	مبانی رفتاری تحلیل عملکرد ورزشی
	روش‌های پژوهش کیفی در روان‌شناسی ورزشی
	مسائل مشاوره در روان‌شناسی ورزشی



فصل اول

مشخصات کلی برنامه درسی



الف) مقدمه: معرفی کلی و تبیین برنامه درسی

روان‌شناسی ورزش و تمرین مطالعه علمی افراد و رفتارهای آنها در ورزش و تمرین و کاربرد عملی این دانش است. دوره دکتری رشته روان‌شناسی ورزشی به منظور مطالعه عمیق تر و وسیع تر دستاوردهای علمی در این زمینه دایر شده است.

ب) مشخصات کلی تعریف و هدف

رشته روان‌شناسی ورزشی یک تخصص علمی و دانشگاهی در روان‌شناسی و علوم ورزشی است. این تخصص عوامل روانی تأثیر گذار و تأثیر پذیر از فعالیت بدنی تمرین و ورزش را مطالعه می‌کند و آنها را برای افزایش سلامت روانی و بهتر کردن عملکرد فرد و تیم به کار می‌برد. این رشته از سویی به کاربرد اصول و یافته‌های روان‌شناسی در ورزش می‌پردازد و از سوی دیگر به بهتر شدن کارایی ورزشکاران از طریق آموزش مهارت‌های ذهنی نظر دارد این علم از دستاوردهای سایر حوزه‌های علمی بهره گرفته و نتایج آن را در زمینه‌های آموزشی و پژوهشی مورد استفاده قرار می‌دهد. دو هدف عمده روان‌شناسی ورزشی:

الف) چگونگی تأثیر عوامل روانشناختی بر عملکرد حرکتی

ب) چگونگی تأثیر ورزش و تمرین بر رشد روانی، بهزیستی و سلامتی

هدف از تاسیس دوره دکتری روان‌شناسی ورزشی تربیت افراد متعهد و متخصص در روان‌شناسی ورزشی است تا بتوانند به پژوهش آموزش برنامه‌ریزی راهنمایی و تحلیل مشکلات در این شاخه از علم بپردازند و با سوآوری در زمینه های علمی و پژوهشی در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش گام بردارند.

پ) اهمیت و ضرورت

گسترده‌گی دانش بشری در زمینه علوم ورزشی از سویی و اهمیت به کار گیری اصول روان‌شناسی در این زمینه از سوی دیگر، ایجاد دوره دکتری رشته روان‌شناسی ورزشی را اجتناب ناپذیر می‌نماید. ارتقای کیفیت آموزش ورزش و تربیت بدنی در سطوح مختلف آموزشی، سازگاری آن با ویژگی‌های روانی اجتماعی ورزشکاران و شیوه‌های شکوفایی قابلیت‌های انسانی در ورزش، موضوعات بنیادینی هستند که در حال حاضر منحصرأ در این رشته مورد بررسی قرار می‌گیرند.

ت) تعداد و نوع واحدهای درسی

جدول (۱) - توزیع واحدها

نوع دروس	تعداد واحد
دروس تخصصی الزامی	۱۰
دروس تخصصی اختیاری	۸
رساله	۱۸
جمع	۳۶

ث) نقش، توانایی و شایستگی مورد انتظار از دانش‌آموختگان:

دانش‌آموختگان این دوره دارای توانایی‌های زیر خواهند بود.

ا) ارائه مشاوره و راهنمایی روان‌شناختی به معلمان تربیت بدنی ورزشکاران و مربیان ورزش آموزش مهارت‌های ذهنی به مربیان و ورزشکاران

ب) استفاده از آزمون‌های روان‌شناسی برای سنجش مهارت‌های ذهنی ورزشکاران

ج) همکاری در طراحی و انجام پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی به منظور شناخت شیوه‌های افزایش مهارت‌های روانی

د) همکاری در تحلیل روان‌شناختی رویدادهای ورزشی

ه) همکاری در طراحی و انجام پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی به منظور شناخت ویژگی‌های روانی ورزشکاران و اثرات روان‌شناختی

فعالیت‌های ورزشی

و) کمک به امر استعدادیابی ورزشکاران از بعد روان‌شناسی



ز) توانمند شدن دانش‌آموختگان در زمینه کمک به برگزاری هرچه بهتر مباحث دوره‌های مربیگری در فدراسیون‌های ورزشی
 ح) کمک به کاهش استرس ورزشکاران در میداین ورزشی
 ط) کمک به انسجام تیمی و پویایی ورزش‌های گروهی

مهارت‌ها، شایستگی‌ها و توانمندی‌های ویژه	دروس مرتبط
ارائه مشاوره و راهنمایی روان‌شناختی به معلمان تربیت بدنی ورزشکاران و مربیان ورزش آموزش مهارت‌های ذهنی به مربیان و ورزشکاران	مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی کاربست نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در ورزش
استفاده از آزمون‌های روان‌شناسی برای سنجش مهارت‌های ذهنی ورزشکاران	روان‌سنجی در ورزش آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی
همکاری در طراحی و انجام پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی به منظور شناخت شیوه‌های افزایش مهارت‌های روانی	سمینار در روان‌شناسی ورزشی
تحلیل روان‌شناختی رویدادهای ورزشی	روان‌سنجی در ورزش آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی مبانی رفتاری تحلیل عملکرد ورزشی
توانمند شدن دانش‌آموختگان در زمینه کمک به برگزاری هرچه بهتر مباحث دوره‌های مربیگری در فدراسیون‌های ورزشی	روان‌شناسی مربیگری ورزشی
کمک به امر استعدادیابی ورزشکاران از بعد روان‌شناسی	روان‌شناسی ورزشی برای جوانان
کمک به کاهش استرس ورزشکاران در میداین ورزشی	استرس و عملکرد در ورزش
کمک به انسجام تیمی و پویایی ورزش‌های گروهی	پویایی گروهی در روان‌شناسی ورزش و تمرین
اصول کلی تربیت مربی مهارت‌های ذهنی	روان‌شناسی ورزشی پیشرفته
مهارت‌ها، شایستگی‌ها و توانمندی‌های عمومی	دروس مرتبط
دانش عمومی روان‌شناسی	سلامت روانی – اجتماعی در ورزش
دانش عمومی روان‌شناسی ورزشی	روان‌شناسی ورزشی پیشرفته

ج) شرایط و ضوابط ورود به دوره

فارغ‌التحصیلان کلیه رشته‌های کارشناسی ارشد علوم ورزشی و همچنین علوم وابسته به آن می‌توانند با شرکت در آزمون ورودی و مصاحبه در این رشته تحصیل کنند.

الف) چنانچه گذراندن تعدادی از واحدهای درسی مقطع قبلی توسط گروه آموزشی ضروری تشخیص داده شود، دانشجو موظف است دروس جبرانی را اضافه بر واحدهای درسی مقرر بگذراند. اخذ و گذراندن ۶ درس معادل ۱۲ واحد از جدول دروس مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی برای دانشجویان عنوان شده ضروری است. دانشجویانی که دارای مدرک کارشناسی غیرمرتبط با حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند، مانند دانشجویانی که از رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره قصد ورود به مقطع دکتری روان‌شناسی ورزشی دارند، از جمله واجدین این شرایط محسوب می‌گردند.



ب) دانشجویانی که خارج از رشته‌های تربیت بدنی، مشاوره و روان‌شناسی (کلیه گرایش‌ها) قصد ادامه تحصیل در رشته روان‌شناسی ورزشی را دارند می‌بایست ۶ واحد از کارشناسی روان‌شناسی به عنوان درس پایه پیش‌نیاز و ۱۲ واحد جبرانی که ۶-۴ واحد عملی و ۴-۸ واحد نظری (مجموعه ۱۲ واحد) از دروس کارشناسی علوم ورزشی بگذرانند.

ج) شرایط، ضوابط و الزامات اجرا و گسترش رشته

حضور حداقل یک استاد یا دانشیار با تخصصی روان‌شناسی ورزشی در موسسه ضروری است. در کنار آن، تخصص‌هایی که می‌تواند برای اجرای این رشته مد نظر قرار گیرد، اساتید حوزه رفتار حرکتی و روان‌شناسی هستند.

ه) زمینه‌های شغلی حال و آینده

۱. حضور در تیم‌های ورزشی (ملی و باشگاهی) به عنوان روان‌شناس ورزش

۲. حضور به عنوان روان‌شناس در کلینیک‌های ورزشی

۳. افتتاح مرکز روان‌شناسی ورزشی

۴. مدرس روان‌شناسی ورزشی در فدراسیون‌ها و هیات‌های ورزشی

ی) جایگاه تمدنی، فرهنگی و اجتماعی

روان‌شناسی ورزشی در ایران جایگاه مهمی در زمینه‌های تمدنی، فرهنگی و اجتماعی دارد که می‌تواند از زوایای مختلف بررسی شود. جایگاه تمدنی: ایران دارای تاریخچه‌ای غنی در زمینه ورزش است. از زمان‌های باستان، ورزش‌های مختلفی همچون کشتی، چوگان و اسب‌سواری در ایران رواج داشته و مورد توجه بوده‌اند. این ورزش‌ها نه تنها برای سرگرمی و تفریح، بلکه به عنوان نمادی از قدرت، شجاعت و استعداد فردی مورد تقدیر قرار می‌گرفتند. روان‌شناسی ورزشی می‌تواند به درک بهتر از انگیزه‌ها، تاثیرات روانی و اجتماعی این ورزش‌ها در تاریخ و تمدن ایران کمک کند.

جایگاه فرهنگی: در فرهنگ ایرانی، ورزش جایگاه ویژه‌ای دارد. به عنوان مثال، ورزش‌های سنتی همچون زورخانه‌ای که تلفیقی از ورزش و آیین‌های فرهنگی است، نشان‌دهنده اهمیت بالای ورزش در فرهنگ ایرانی است. روان‌شناسی ورزشی می‌تواند در تحلیل و بهبود عملکرد ورزشکاران در این ورزش‌های سنتی و همچنین ترویج ورزش به عنوان یک عنصر فرهنگی موثر باشد.

جایگاه اجتماعی ورزش: در جامعه معاصر ایران نیز اهمیت زیادی دارد. از یک سو، ورزش به عنوان یک عامل مهم در حفظ سلامت جسمی و روانی جامعه شناخته می‌شود و از سوی دیگر، می‌تواند به عنوان یک ابزار اجتماعی برای ترویج همبستگی و کاهش استرس‌های اجتماعی استفاده شود. روان‌شناسی ورزشی می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای، افزایش مشارکت عمومی در ورزش، و نیز کاهش استرس و اضطراب اجتماعی کمک کند.

در حال حاضر، روان‌شناسی ورزشی در ایران در حال رشد است و به طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار می‌گیرد. با توجه به توسعه ورزش‌های حرفه‌ای و افزایش علاقه به ورزش‌های همگانی، نیاز به تخصص‌های روان‌شناسی ورزشی بیشتر احساس می‌شود. در آینده، با توجه به اهمیت روزافزون ورزش در جامعه و نقش آن در ارتقاء سلامت عمومی، انتظار می‌رود که روان‌شناسی ورزشی نقش بیشتری در توسعه و ترویج ورزش در ایران ایفا کند. به طور خلاصه، روان‌شناسی ورزشی در ایران جایگاه ویژه‌ای دارد که با توجه به تاریخچه غنی ورزشی، فرهنگ برجسته و نیازهای اجتماعی فعلی و آینده، می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء و توسعه ورزش و سلامت جامعه ایفا کند.



فصل دوم

جدول عناوین و مشخصات دروس



جدول (۱) - عنوان و مشخصات کلی دروس تخصصی الزامی دکتری

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد				تعداد ساعات*		پیش نیاز (هم نیاز)
			نظری	عملی	عملی - نظری	جلسات	نظری	عملی	
۱	آمار و روش‌های پژوهش در روان‌شناسی ورزشی	۲	✓			۱۶	۳۲		
۲	روان‌شناسی ورزشی پیشرفته	۲	✓			۱۶	۳۲		
۳	مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی	۲		✓		۲۴	۱۶	۳۲	
۴	کاربست نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در ورزش	۲		✓		۲۴	۱۶	۳۲	
۵	کارورزی در روان‌شناسی ورزشی	۲		✓		۳۲	-	۱۲۸	مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی

* ساعت آموزش برای هر واحد نظری ۱۶ ساعت، عملی ۳۲ ساعت، عملی (از نوع کارگاهی) ۴۸ ساعت، کارآموزی و کارورزی ۶۴ یا ۱۲۸ ساعت است.

تبصره: اخذ و گذراندن ۵ درس معادل ۱۰ واحد از جدول دروس تخصصی الزامی توسط دانشجو الزامی است.



جدول (۲) - عنوان و مشخصات کلی دروس تخصصی اختیاری

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد			تعداد جلسات	تعداد ساعات		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس		پیش نیاز
			نظری	عملی	عملی - نظری		نظری	عملی	مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست.	مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه است.	
۱	روان شناسی ورزشی برای جوانان	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۲	استرس و عملکرد در ورزش	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۳	روان شناسی آسیب های ورزشی و توانبخشی	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۴	اصول مربیگری در ورزش و فعالیت بدنی	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۵	پویایی گروهی در روان شناسی ورزش و تمرین	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۶	درمان شناختی- رفتاری در ورزش و تمرین	۲			✓	۱۶	۱۶	۳۲		✓	
۷	آسیب شناسی روانی در ورزش حرفه ای	۲	✓			۱۶	۱۶	-		✓	
۸	آزمایشگاه روان شناسی ورزشی	۲			✓	۲۴	۱۶	۳۲		✓	
۹	مسائل مشاوره در روان شناسی ورزشی	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی
۱۰	سمینار در روان شناسی ورزشی	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۱۱	روش های پژوهش کیفی در روان شناسی ورزشی	۲	✓			۱۶	۱۶	-		✓	آمار و روش های پژوهش در روان شناسی ورزشی
۱۲	سلامت روانی و اجتماعی در ورزش	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۱۳	مصاحبه انگیزشی در ورزش	۲	✓		✓	۲۴	۱۶	۳۲		✓	مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی
۱۴	روان شناسی اجتماعی ورزش	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۱۵	روان شناسی مربیگری ورزشی	۲	✓			۱۶	۳۲	-		✓	
۱۶	روانشننجی در ورزش	۲	✓		✓	۱۶	۳۲	-		✓	



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد				تعداد جلسات	تعداد ساعات		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس		پیش نیاز
			نظری	عملی	عملی - ۱	نظری		نظری	عملی	مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست.	مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه است.	
۱۷	هیجان در ورزش	۲	✓				۱۶	۳۲	-		✓	
۱۸	جامعه‌شناسی ورزش	۲	✓				۱۶	۳۲	-		✓	
۱۹	تحلیل رفتاری عملکرد ورزشی	۲	✓				۱۶	۳۲	-		✓	

* ساعت آموزش برای هر واحد نظری ۱۶ ساعت، عملی ۳۲ ساعت، عملی (از نوع کارگاهی) ۴۸ ساعت، کارآموزی و کارورزی ۶۴ یا ۱۲۸ ساعت است.

نکته: اخذ و گذراندن ۴ درس معادل ۸ واحد از جدول دروس اختیاری توسط دانشجو الزامی است.



فصل سوم

ویژگی‌های دروس



الف: عنوان درس به فارسی: آمار و روش‌های پژوهش در روان‌شناسی ورزشی		
عنوان درس به انگلیسی:	Statistics and Research Methods in Sport psychology	
نوع درس و واحد		
دروس پیش‌نیاز:	-	
دروس هم‌نیاز:	-	
تعداد واحد:	۲	تخصصی الزامی ☐ پایه ☐ نظری ☒ عملی ☐
تعداد ساعت:	۳۲	تخصصی اختیاری ☐ پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐ نظری-عملی ☐ مهارتی-اشتغال پذیری ☐

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با مفاهیم، آزمون‌ها، تحلیل‌ها و تفسیرهای آماری و توانمندسازی دانشجویان در طراحی روش‌های پژوهش در روان‌شناسی ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاهیم آمار توصیفی و استنباطی (آزمون فرضیات و برآورد) و انتخاب آزمون آماری مناسب، شیوه‌های تحلیل داده‌ها و گزارش دهی آماری و استفاده از نرم‌افزارهای تحلیل آماری
۲. آشنایی با انواع روش‌های پژوهش و طراحی طرح پژوهش و آشنایی با شیوه‌های نگارش گزارش‌های پژوهش

پ) سرفصل‌ها:

۱. توان اندازه‌گیری و اندازه اثر
 ۲. منطق تحلیل واریانس در روان‌شناسی ورزشی
 ۳. تحلیل عاملی در پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی
 ۴. مقدمات مدل‌یابی معادلات ساختاری
 ۵. مدل خطی عمومی در پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی
 ۶. آمار ناپارامتریک
 ۷. طرح‌های همبستگی
 ۸. رویکرد پژوهش کیفی و کمی: طرح‌های پژوهش کمی، کیفی و آمیخته و انواع آن‌ها
 ۹. آشنایی با شیوه‌های تفسیر و تنظیم گزارش یافته‌ها و نگارش پژوهش
 ۱۰. رویکردهای اجرای پژوهش: فرایند و مراحل عملیاتی پژوهش (مراحل و رویکردهای اجرای پژوهش)
 ۱۱. روش‌های پژوهش کیفی: مطالعات موردی، گروه‌های متمرکز، گروه‌های اسمی، تحلیل محتوا، طرح‌های تک آزمودنی
- ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:** دانشجویان با استفاده شیوه‌های پرسش و پاسخ با استاد و با همدیگر و با استفاده از داده‌های آزمایشی و واقعی قادر به تجزیه و تحلیل‌های آماری مورد نیاز رشته خواهند بود. همچنین دانشجویان با ارائه شفاهی پژوهش‌های مرتبط با رشته را مطابق با سرفصلها: از جهت روش‌شناسی مورد استفاده مورد بحث قرار داده و اشکالات احتمالی توسط استاد مرتفع خواهد شد.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

۱۰ درصد ارزشیابی مستمر؛ ۲۵ درصد میان‌ترم؛ ۵۰ درصد آزمون‌های نهایی و ۱۵ درصد، پروژه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه: کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J., & Silverman, S. J. (2022). Research methods in physical activity. Human kinetics.
2. Jones, I. (2022). Research methods for sports studies. Routledge.
3. Weir, J. P., & Vincent, W. J., (2020). Statistics in kinesiology (5th ed.). Human Kinetics



4. Mertler, C. A., Vannatta, R. A., & LaVenja, K. N. (2021). Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه:

ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: روان‌شناسی ورزشی پیشرفته		
نوع درس و واحد	Advanced Sport psychology	عنوان درس به انگلیسی:
پایه ☐ نظری ☒	-	دروس پیش‌نیاز:
تخصصی الزامی ☒ عملی ☐	-	دروس هم‌نیاز:
تخصصی اختیاری ☐ نظری-عملی ☐	۲	تعداد واحد:
پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐	۳۲	تعداد ساعت:
مهارتی-اشتغال پذیری ☐		

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه آخرین یافته‌های علمی در موضوعات رایج در روان‌شناسی ورزشی

اهداف ویژه:

۱. شناخت و مدیریت عوامل روان‌شناختی در تیم‌های ورزشی، استراتژی‌های مدیریت تعارض و بهبود روابط تیمی و مهارت‌های ارتقای روانی ورزشکاران

۲. شناخت و مدیریت عوامل روان‌شناختی در ورزشکاران رشته‌های انفرادی و مهارت‌های ارتقای روانی ورزشکاران

پ) سر فصل‌ها:

۱. طرح ریزی اختصاصی تمرین
۲. مدیریت استرس رقابتی در ورزش حرفه‌ای
۳. آمادگی روانی برای رقابت
۴. پرخاشگری در ورزش
۵. راهکار بهینه سازی عملکرد تیم
۶. وسعت دادن به مفهوم برد در رقابت
۷. استعدادیابی روانی در ورزش
۸. روان‌شناسی اختصاصی برای ورزش‌های مختلف
۹. بازیابی روانی بعد از رقابت
۱۰. روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی)

پروژه و فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

ج) فهرست منابع پیشنهادی:



1. Hackfort, D., & Schinke, R. J. (2020). The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 1: Theoretical and Methodological Concepts. Routledge.
2. Horn, T. J., & Smith, A. (Eds.). (2019). Advances in Sport and Exercise Psychology-4th Edition. human kinetics
3. Williams, J M. Krane, V. (2020). Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance. McGraw Hill.
4. Taylor, J. (2017). Assessment in applied sport psychology. Human Kinetics.
5. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: مشاوره در ورزش همگانی و قهرمانی		
عنوان درس به انگلیسی:	Counseling in Public and Competitive sports	نوع درس و واحد
دروس پیش نیاز:	-	پایه ☐ نظری ☐
دروس هم نیاز:	-	تخصصی الزامی ☒ عملی ☐
تعداد واحد:	۲	تخصصی اختیاری ☐ نظری-عملی ☒
تعداد ساعت:	۴۸	پروژه/رساله / پایان نامه ☐ مهارتی-اشتغال پذیری ☐

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

افزایش تبحر دانشجویان در کسب مهارت‌های مختلف مشاوره و روان‌درمانگری در ورزش همگانی و قهرمانی

اهداف ویژه:

توسعه مهارت‌های مشاوره‌ای و آموزش تکنیک‌ها برای بهبود عملکرد ورزشکاران در سطح ورزش همگانی و قهرمانی

ب) سرفصل‌ها:

۱. نظریه‌های مشاوره: نظریه‌های کلاسیک، رفتار درمانی، شناختی، فردی، سیستمی، واقعیت درمانی و یکپارچه‌نگر
۲. مهارت‌های مشاوره‌ای: گوش دادن، انعکاس، همدلی، سکوت، ارزیابی، تشویق
۳. طراحی و ساختار بندی جلسات مشاوره
۴. رفع موانع در جلسات مشاوره
۵. توسعه کسب و کار مشاوره در روان‌شناسی ورزش
۶. نحوه ارجاع دهی
۷. حفظ قرارداد حرفه‌ای
۸. توسعه مهارت‌های مشاوره به ورزشکاران نخبه و آماتور
۹. توسعه مشاوره تیمی و انفرادی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان برای آشنایی و بکارگیری روشها و فنون مشاوره در ورزش، کار عملی و کاربرست این فنون در کلاس‌های گروهی

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادهی)

۱۰ درصد ارزشیابی مستمر، ۴۵ درصد آزمون عملی، ۴۵ درصد، آزمون‌های نهایی

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

ج) فهرست منابع پیشنهادی:

1. McCarthy, P., & Moffat, Z. (2023). Counselling skills in applied sport psychology: Learning how to counsel. Taylor & Francis.
2. Aoyagi, M. W., Poczwadowski, A., & Shapiro, J. (Eds.). (2017). The peer guide to applied sport psychology for consultants in training. New York: Routledge.
3. Coumbe-Lilley, J. E. (2018). Complex cases in sport psychology. Routledge.
4. Chen, M. W., & Giblin, N. J. (2017). Individual counseling and therapy: Skills and techniques. Routledge.



5. McCarthy, P., Gupta, S., & Burns, L. (2023). Cognitive behaviour therapy in sport and performance: an applied practice guide. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: کاربرست نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در ورزش		
عنوان درس به انگلیسی:	Application of Theories of Counseling and Psychotherapy in Sport	
نوع درس و واحد		
دروس پیش‌نیاز:	-	
دروس هم‌نیاز:	-	
تعداد واحد:	۲	
تعداد ساعت:	۴۸	
پایه ☐ نظری ☐		
تخصصی الزامی ☒ عملی ☐		
تخصصی اختیاری ☐ نظری-عملی ☒		
پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐		

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با فنون رایج مشاوره در زمینه روان‌شناسی ورزشی و کار با ورزشکاران از منظر مشاوره

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی (شناختی-رفتاری، انسان‌گرایی و ...)
۲. توسعه مهارت‌های مشاوره، ارزیابی و مداخله روان‌شناختی و ترویج سلامت روانی

ب) سرفصل‌ها:

۱. مقدمه‌ای بر فرایند مشاوره
۲. رابطه حرفه ای مربی-ورزشکار
۳. رویکردهای نظری به مشاوره
۴. پایه‌های روان تحلیل‌گری مشاوره
۵. رویکردهای عاطفی به مشاوره
۶. رویکردهای رفتاری شناختی به مشاوره
۷. فرایندها و شیوه‌های مشاوره
۸. مشاوره با تیم‌های ورزشی
۹. مشکلات ویژه
۱۰. بخش عملی تمرین بخش نظری یا ایفای نقش

ت روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف

ترغیب دانشجویان برای آشنایی و بکارگیری روش‌های مشاوره و روان‌درمانی در ورزش، کار عملی و کاربرست این فنون در کلاس‌های گروهی

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی)

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

ج) فهرست منابع پیشنهادی:



1. Hackfort, D., & Schinke, R. J. (2020). The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 1: Theoretical and Methodological Concepts. Routledge.
2. Jongsma Jr, A. E., Peterson, L. M., & Bruce, T. J. (2021). The complete adult psychotherapy treatment planner. John Wiley & Sons.
3. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Publications.
4. Chen, M. W., & Giblin, N. J. (2017). Individual counseling and therapy: Skills and techniques. Routledge.
5. Didymus, F. F. (2018). Cognitive-behavioral theory in sport and performance psychology. In Oxford research encyclopedia of psychology.
6. McCarthy, P., Gupta, S., & Burns, L. (2023). Cognitive behaviour therapy in sport and performance: an applied practice guide. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: کارورزی در روان‌شناسی ورزشی			
عنوان درس به انگلیسی:		Internship in Sports and Exercise Psychology	
نوع درس و واحد			
دروس پیش‌نیاز:	-	☐ پایه ☐ نظری	
دروس هم‌نیاز:	-	☒ تخصصی الزامی ☒ عملی	
تعداد واحد:	۲	☐ نظری-عملی ☐ تخصصی اختیاری	
تعداد ساعت:	۱۲۸	☐ پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐ مهارتی-اشتغال پذیری	

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

۱. کاربست روش‌های ارائه مشاوره روان‌شناختی به ورزشکاران در ورزش‌های همگانی و قهرمانی

اهداف ویژه:

۱. یادگیری عملی دانش کسب شده در روان‌شناسی ورزشی در محیط کار با ورزشکاران

۲. توسعه شغلی دانشجویان

پ) سر فصل‌ها:

۱. دانشجو تحت نظر استاد راهنما به میزان ۱۲۸ ساعت مفید به ارائه مشاوره روان‌شناختی می‌پردازد این کارورزی تحت ضوابط کارورزی‌های رایج در روان‌شناسی و مشاوره انجام می‌شود.
۲. در مرحله اول دانشجو در کنار استاد در جلسات مشاوره شرکت میکند و پس از مشاوره یادداشتهای خود را با استاد به بحث می‌گذارد.
۳. در مرحله بعدی دانشجو به تنهایی مشاوره میکند. پیش از مشاوره دانشجو چارچوب پیشنهادی ساختار مشاوره و پس از آن گزارش خود را به استاد ارائه می‌کند.

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف: تجربه عملی، بحث و تبادل نظر، شرکت در جلسات مشاوره و روان‌درمانی از مهمترین راهبردهای تدریس است.

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی): ۸۰ درصد ارزشیابی مستمر، ۲۰ درصد آزمون عملی

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

اخذ مجوزهای لازم از وزارت ورزش و فدراسیون‌ها جهت تسهیل ارتباط بین دانشجویان و ورزشکاران در محیط‌های ورزشی و مسابقات

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Coumbe-Lilley, J. E. (2018). Complex cases in sport psychology. Routledge.
2. Turner, M., & Bennett, R. (Eds.). (2018). Rational emotive behavior therapy in sport and exercise. Routledge.
3. Chen, M. W., & Giblin, N. J. (2017). Individual counseling and therapy: Skills and techniques. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس: امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: روان‌شناسی ورزشی برای جوانان			
نوع درس و واحد		Sport Psychology for Youth	
عنوان درس به انگلیسی:			
پایه ☐	نظری ☒	-	دروس پیش نیاز:
تخصصی الزامی ☐	عملی ☐	-	دروس هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☒	نظری-عملی ☐	۲	تعداد واحد:
پروژه/رساله / پایان نامه ☐		۳۲	تعداد ساعت:
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			
مرتبط با آمایش/مأموریت	مرتبط با آمایش/مأموریت	وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)	
موسسه است ☒	موسسه نیست ☐		

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

افزایش تبهر دانشجویان در درک جنبه‌های روان‌شناختی و اصول کار با کودکان، نوجوانان و جوانان ورزشکار

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با جنبه‌های روانی-اجتماعی مشارکت در ورزش برای کودکان و نوجوانان

۲. آشنایی با جنبه‌های شناختی مشارکت در ورزش برای کودکان و نوجوانان

پ) سرفصل‌ها:

۱. انگیزش مشارکت ورزشی و عوامل کناره‌گیری و پایبندی به ورزش در دوران کودکی و نوجوانی

۲. فرایند انتخاب رشته ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی و نقش والدین

۳. رشد شناختی، اجتماعی، جسمی، روانی- حرکتی ورزشکاران جوان

۴. ظرفیت توجه و فرایندهای حافظه و ورزش در دوران کودکی و نوجوانی

۵. مسائل و ملاحظات کار در ورزش جوانان و استراتژیهای مقابله با این چالش‌های کار با ورزش جوان

۶. نیازهای فیزیولوژیکی، اجتماعی و روانی و عوامل اجتماعی و محیطی اثرگذار بر تجربیات نوجوانان ورزشکاران جوان

۷. کسب و توسعه اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی و سواد بدنی در ورزش در دوران کودکی و نوجوانی

۸. شناخت استراتژی‌ها برای توسعه رشد مثبت جوانان در ورزش

۹. استرس، هیجان و مقابله در ورزشکاران جوان

۱۰. شخصیت و ورزش در دوران کودکی و نوجوانی

۱۱. تفاوت‌های جنسیتی در ورزش جوانان؛ دختران و رشد اجتماعی در ورزش

۱۲. تأثیر مربی و مربیگری بر رشد اجتماعی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی)

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه



کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Knight, C. J., Harwood, C. G., & Gould, D. (Eds.). (2018). Sport psychology for young athletes. Routledge.
2. Knight, C. J., & Holt, N. L. (2018). Working with young athletes. In Professional practice in sport psychology (pp. 31-49). Routledge.
3. McGahey, P. J., & Pierro, P. S. (2022) Grassroots Coaching: Using Sport psychology and Coaching Principles Effectively. Rowman & Littlefield
4. Von Tetzchner, S. (2018). Child and adolescent psychology: Typical and atypical development. Routledge

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: استرس و عملکرد در ورزش				
نوع درس و واحد		Stress and Performance		عنوان درس به انگلیسی:
نظری ☒ پایه ☐		-		دروس پیش نیاز:
عملی ☐ تخصصی الزامی ☐		-		دروس هم نیاز:
نظری-عملی ☐ تخصصی اختیاری ☒		۲		تعداد واحد:
پروژه/ رساله / پایان نامه ☐				
مهارتی-اشتغال پذیری ☐		۳۲		تعداد ساعت:
مرتبط با مأموریت/آمایش ☒ موسسه است ☒		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		
مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست ☐				

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مفاهیم و انواع استرس و روش های ارزیابی استرس شامل روش های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری و کاربرد آن در ورزش و الگوهای استرس و همچنین شیوه های کنار آمدن و کاهش استرس در ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. شناخت و درک مبانی نظری استرس و عوامل موثر بر آن
۲. ارزیابی و اندازه گیری استرس و تفسیر نتایج و شیوه های مقابله با آن

پ) سرفصل ها:

۱. استرس و چگونگی نگرش به استرس
۲. تفاوت استرس با دیگر هیجانات
۳. تغییرات رفتاری در تمرین و فعالیت بدنی از طریق استرس
۴. مداخلات مثبت در کاهش استرس و پایداری به تمرین و فعالیت بدنی
۵. طراحی الگوهای مقابله با استرس در مسابقه و فعالیت بدنی
۶. پیوستار استرس
۷. استرس و فعالیت بدنی و تمرین: نظریه های استرس و فعالیت بدنی و بازی، ماهیت استرس با فعالیت بدنی و مولفه های سلامتی
۸. عوامل موثر در استرس پذیری در ورزش و تاثیر آن بر عملکرد
۹. علایم و تاثیرات استرس در عملکرد
۱۰. استرس و سلامت
۱۱. استرس و عوامل شخصیتی
۱۲. سنجش و ارزیابی استرس در ورزش
۱۳. بار هیجانی ورزش و استرس
۱۴. مقابله های معنوی با استرس
۱۵. استرس و سیستم ایمنی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم ترین روش یاددهی-یادگیری

در این درس است.



ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

ارزشیابی مستمر و میان ترم، ۳۰ درصد؛ آزمون های نهایی، ۴۵ درصد؛ پروژه، ۲۵ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Biddle, Stuart, J.H. and Mutrie, N. (2015) Psychology of Physical activity; determinants, well-being and interventions. Routledge.
2. Cotterill, S. (2017). Performance psychology: Theory and practice. Routledge.
3. Arnold, R., & Fletcher, D. (Eds.). (2021). Stress, well-being, and performance in sport. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی و توانبخشی				
نوع درس و واحد		Psychology of Sports Injuries and Rehabilitation		عنوان درس به انگلیسی:
☐ پایه		-		دروس پیش‌نیاز:
☐ نظری		-		دروس هم‌نیاز:
☐ عملی				
☐ تخصصی الزامی				
☐ نظری-عملی		☒ تخصصی اختیاری		تعداد واحد:
		پروژه/ رساله / پایان‌نامه		
		☐ مهارتی-اشتغال پذیری		تعداد ساعت:
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه		
مرتبط با مأموریت/آمایش		نیست		
موسسه است				

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

تسلط دانشجویان با نقش مداخلات روانی موثر در تسهیل بازگشت به ورزش بعد از آسیب

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با انواع آسیب‌های ورزشی و علل روان‌شناختی آن‌ها و آثار روان‌شناختی آسیب‌های ورزشی بر ورزشکاران
۲. بررسی تکنیک‌ها و استراتژی‌های روان‌شناختی در مدیریت و بهبود آسیب‌های ورزشی و آموزش مهارت‌های روان‌شناختی برای حمایت از ورزشکاران در دوره‌های بازتوانی.

پ) سرفصل‌ها:

۱. عوامل خطرزای روانی در آسیب‌های ورزشی
۲. نقش مداخلات روانی در کاهش خطر آسیب‌های ورزشی
۳. بازگشت به ورزش پس از آسیب
۴. پاسخ‌های روانی به آسیب‌های ورزشی
۵. عوامل فردی و موقعیتی موثر بر پاسخ روانی به آسیب‌های ورزشی
۶. افزایش تجارب توانبخشی آسیب‌های ورزشی با ورزشکاران آسیب دیده
۷. عوامل روانی اجتماعی مؤثر بر پایداری به توانبخشی آسیب‌های ورزشی
۸. حمایت‌های اجتماعی در بازگشت موثر به ورزش پس از آسیب
۹. تصویرسازی در توانبخشی آسیب‌های ورزشی
۱۰. ذهن آگاهی در توانبخشی آسیب‌های ورزشی
۱۱. عوامل روانی موثر در بازگشت به ورزش پس از آسیب
۱۲. توانبخشی روان‌شناختی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.



ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی)

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Arvinen-Barrow, M., & Clement, D. (Eds.). (2019). The psychology of sport and performance injury: An interprofessional case-based approach. Routledge
2. Gledhill, A., Forsdvke, D (2021). The Psychology of Sports Injury: From Risk to Retirement. Routledge. 4-Wadey, R. (2020) Sport Injury Psychology Cultural, Relational, Methodological, and Applied Considerations Routledge.
3. Wadey, R. (Ed.). (2020). Sport injury psychology: Cultural, relational, methodological, and applied considerations. Routledge.
4. Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2019). Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس: امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: اصول مربیگری در ورزش و فعالیت بدنی			
عنوان درس به انگلیسی:		Principles of Coaching in Sports and Physical Activity	
نوع درس و واحد			
دروس پیش‌نیاز:	-	پایه ☐ نظری ☒	
دروس هم‌نیاز:	-	تخصصی الزامی ☐ عملی ☐	
تعداد واحد:	۲	تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐	
تعداد ساعت:	۳۲	پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐ مهارتی-اشتغال پذیری ☐	
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		مرتبط با مأموریت/آمایش	مرتبط با مأموریت موسسه
		موسسه است ☒	نیست ☐

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مبانی و اصول اساسی مربیگری در ورزش و فعالیت بدنی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاهیم و روش‌های تدریس و مربیگری و بهبود عملکرد ورزشکاران و تیم‌ها
۲. بهبود توانایی در برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی تمرینات ورزشی

پ) سرفصل‌ها:

۱. مقدمه‌ای بر مربیگری ورزشی؛ تعریف و اهمیت مربیگری، نقش و وظایف مربیان
۲. اصول و مبانی مربیگری؛ فلسفه و سبک‌های مختلف مربیگری، نظریه‌های مربیگری ورزشی
۳. مهارت‌های ارتباطی و مدیریتی مربیان؛ اصول ارتباط موثر، مدیریت تیم و تعامل با ورزشکاران
۴. طراحی و تدوین برنامه‌های تمرینی؛ اصول طراحی تمرینات، برنامه‌ریزی بلندمدت و کوتاه‌مدت
۵. ارزیابی و تحلیل عملکرد ورزشکاران؛ روش‌های ارزیابی عملکرد، تحلیل نقاط قوت و ضعف ورزشکاران
۶. روان‌شناسی در مربیگری ورزشی؛ مباحث روان‌شناسی مرتبط با مربیگری، روش‌های افزایش انگیزه و کاهش اضطراب ورزشکاران
۷. مسائل اخلاقی و حقوقی در مربیگری؛ اصول اخلاقی در مربیگری، مباحث حقوقی و مسئولیت‌های مربیان
۸. مربیگری ورزشکاران جوان
۹. پیشگیری و مدیریت آسیب‌های ورزشی؛ اصول پیشگیری از آسیب‌ها، مدیریت و بازتوانی پس از آسیب
۱۰. استفاده از فناوری در مربیگری؛ تکنولوژی‌های نوین در مربیگری، نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های مرتبط

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی):

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط



چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Lyle, J., & Cushion, C. (2016). Sport coaching concepts: A framework for coaching practice. Routledge.
2. Gould, D., & Mallett, C. (Eds.). (2020). Sport coaches' handbook. Human Kinetics Publishers.
3. Pill, S., SueSee, B., Rankin, J., & Hewitt, M. (2021). The spectrum of sport coaching styles. New York: Routledge.
4. McCarthy, L. (Ed.). (2024). Sport Coach Education, Development, and Assessment: International Perspectives. Taylor & Francis
5. Martens, R., & Vealey, R. S. (2024). Successful coaching. Human kinetics.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: پویایی گروهی در روان‌شناسی ورزش و تمرین		
عنوان درس به انگلیسی:	Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology	
درس پیش‌نیاز:	-	
درس هم‌نیاز:	-	
تعداد واحد:	۲	تخصصی اختیاری ■ نظری-عملی □
تعداد ساعت:	۳۲	پروژه/رساله / پایان‌نامه □ مهارتی-اشتغال پذیری □
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس (صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		
مرتبط با مأموریت/آمایش		
مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه		
نیست □		
موسسه است ■		

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

بررسی افکار، احساسات و اعمال اعضاء گروه و آثار متقابل آنها و درک پویایی‌های گروهی در ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاهیم و نظریه‌های پویایی گروهی در ورزش
۲. توسعه مهارت‌های تحلیل و مدیریت گروهی و بهبود عملکرد و همبستگی تیمی، ارتقاء عملکرد تیمی از طریق بهبود روابط بین اعضا و ایجاد انسجام گروهی

پ) سرفصل‌ها:

۱. پیچیدگی ورزش و رفتار ورزشی (گروه و انواع آن، ساختار گروه، گروه‌های ورزشی)
۲. هیجان در گروه‌های ورزش و تمرین
۳. فرایندهای شخصیتی و پویایی درون گروهی در تیم‌های ورزشی
۴. ارتباطات، فرایندهای ارتباطی و رهبری، سبک‌های رهبری در گروه‌های مختلف (روابط مربی-ورزشکار در گروه)
۵. تعارضات و انسجام تیمی در ورزش و تمرین، جلسات گروهی، قوانین گروه و تیم
۶. فرایندهای اجتماعی در ورزش (نفوذ، حمایت، تسهیل و تقویت اجتماعی و عملکرد، نظریه شناختی اجتماعی، فرد، خود و عوامل اجتماعی، حمایت اجتماعی و فعالیت بدنی)
۷. تیم سازی و کار تیمی در ورزش جوانان
۸. هواداری در ورزش
۹. هنجارهای گروهی و هویت اجتماعی در ورزش جوانان
۱۰. مشارکت والدین در ورزش جوانان: ملاحظات رشدی در مورد کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در حال ظهور
۱۱. پویایی گروهی و سلامت روان در ورزش سازمان یافته جوانان
۱۲. اهداف تیمی و نقش‌های افراد در موفقیت تیمی، پویای‌های تیمی پویایی اجتماعی جنسیتی در ورزش

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف: ت

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.



ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی): فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال، ۳۰ درصد؛ آزمون پایان نیم‌سال، ۷۰ درصد

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. Human Kinetics.
2. Bruner, M. W., Eys, M. A., & Martin, L. J. (Eds.). (2020). The power of groups in youth sport. Academic Press.
3. Eys, M., Kim, J., & Godfrey, M. (2019). Group dynamics in sport and exercise. In APA handbook of sport and exercise psychology, volume 1: Sport psychology, Vol. 1 (pp. 399-418). American Psychological Association.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: درمان شناختی- رفتاری در ورزش و تمرین			
عنوان درس به انگلیسی:		Cognitive-Behavioral Therapy in Sport and Exercise	
نوع درس و واحد			
دروس پیش نیاز:	-	پایه ☐ نظری ☐	
دروس هم نیاز:	-	تخصصی الزامی ☐ عملی ☐	
تعداد واحد:	۲	تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☒	
تعداد ساعت:	۴۸	پروژه/ رساله / پایان نامه ☐ مهارتی-اشتغال پذیری ☐	
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		مرتبط با مأموریت/آمایش ☐ نیست ☐	مرتبط با مأموریت/آمایش ☐ نیست ☐

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

افزایش تبصر و تسلط دانشجویان در استفاده از فنون شناختی رفتاری در محیط ورزش

ب) اهداف ویژه

آشنایی با درمان شناختی رفتاری برای بهبود عملکرد ورزشی، مدیریت استرس ارتقای سلامت روانی ورزشکاران بدون و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای با رویکرد شناختی رفتاری

پ) سرفصل‌ها:

۱. مقدمه و مبانی تاریخی و فلسفی درمان شناختی رفتاری، ارزیابی شناختی رفتاری، فرمول بندی شناختی
۲. آموزش مهارت‌های ارتباطی برای اجرای CBT
۳. اتحاد درمانی با مراجعان
۴. مثلث شناختی
۵. آشنایی با افکار خودکار، باورهای میانجی و بنیادی و نحوه شناسایی آن‌ها
۶. چالش با افکار خودکار، باورهای میانجی و بنیادی
۷. ساختار بندی جلسات درمان شناختی رفتاری و پیگیری جلسات
۸. تکالیف در درمان شناختی- رفتاری
۹. برخورد با وابستگی به تمرین
۱۰. ترویج رویکردهای چند جانبی و ترکیبی
۱۱. درمان شناختی رفتاری در ورزش‌های مختلف و گروه‌های سنی مختلف در ورزش
۱۲. آشنایی با روش‌های اندازه‌گیری و ارزیابی در CBT

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی‌های تعاملی، بحث‌های گروهی و تعاملی، مشاهده و بررسی نمونه‌های واقعی، تمرین‌های عملی و نقش آفرینی، کارگاه‌ها و جلسات

عملی

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی)



۱۰ درصد ارزشیابی مستمر، ۴۵ درصد آزمون عملی، ۴۵ درصد، آزمون های نهایی

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Neenan, M., & Dryden, W. (2020). Cognitive behaviour therapy: 100 key points and techniques. Routledge.
2. Didymus, F. F. (2018). Cognitive-Behavioral Theory in Sport and Performance Psychology. In Oxford Research Encyclopedia of Psychology.
3. Turner, M., & Bennett, R. (Eds.). (2017). Rational emotive behavior therapy in sport and exercise. Routledge.
4. Leahy, R. L. (2017). Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide. Guilford Publications.
5. Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy. Guilford publications.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه:

ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: آسیب شناسی روانی در ورزش حرفه‌ای			
نوع درس و واحد		Psychopathology in Professional Sports	
پایه ☐ نظری ☒		-	
تخصصی الزامی ☐ عملی ☐		-	
تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐		۲	
پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐		۳۲	
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			
مرتبط با مأموریت/آمایش موسسه است ☒		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)	
مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست ☐			

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:
دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

توانمندسازی دانشجویان در اجرای تحلیل‌های آماری برای نگارش پایان‌نامه و متون علمی در روان‌شناسی ورزشی

ب) اهداف ویژه

۱. آشنایی با آسیب‌های روانی در ورزش و انواع آن و عوامل بروز این آسیب‌ها
۲. روش‌ها و ابزارهای ارزیابی آسیب‌های روانی و راه‌های مقابله با آن

پ) سرفصل‌ها:

۱. تعاریف بهنجار و نابهنجار، رویکردهای مختلف در آسیب‌شناسی روانی
۲. شناخت اختلالات دوران کودکی و نوجوانی و نقش آن در زندگی ورزشی
۳. اختلالات اضطرابی، خلقی و روان‌تنی در ورزش حرفه‌ای
۴. اختلالات جنسی و هویت جنسیتی در زندگی ورزشی
۵. اختلالات خوردن در ورزش و تمرین
۶. اعتیاد به تمرین
۷. اختلالات خواب در اردوهای ورزشی و نقش آن در عملکرد ورزشی
۸. اختلالات کنترل تکانه، سایکوتیک، اختلالات شخصیتی و سازگاری و زندگی ورزشی
۹. خودکشی در ورزشکاران
۱۰. دوپینگ و سوء مصرف مواد در ورزشکاران
۱۱. استرس پس از سانحه در ورزشکاران
۱۲. استفاده از داروهای روانپزشکی توسط ورزشکاران

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی)

ارزشیابی مستمر و میان ترم، ۳۰ درصد؛ آزمون‌های نهایی، ۴۵ درصد؛ پروژه، ۲۵ درصد



ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی

1. Bonder, B. (2024). Psychopathology and function. Taylor & Francis.
2. Glick, I. D., Todd, S., & Kamis, D. (Eds.). (2018). The ISSP manual of sports psychiatry. Routledge.
3. McCabe, T. (2019). Book Reviews: The ISSP Manual of Sports Psychiatry. The British Journal of Psychiatry, 214(2), 120-121.
4. Baron, D. A., Reardon, C. L., & Baron, S. H. (Eds.). (2013). Clinical sports psychiatry: an international perspective. John Wiley & Sons.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی				
نوع درس و واحد		Sport Psychology Laboratory		عنوان درس به انگلیسی:
☐ نظری	☐ پایه	-		دروس پیش نیاز:
☐ عملی	☐ تخصصی الزامی	-		دروس هم نیاز:
☒ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری	۲	۴۸	تعداد واحد:
	☐ پروژه/ رساله / پایان نامه			تعداد ساعت:
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری			
مرتبط با مأموریت/آمایش		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری		
موسسه است ☒		مشخص شود)		
مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه				
نیست ☐				

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با مبانی، اصول و رویه‌های آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی

ب) اهداف ویژه

۱. آشنایی با روش‌های ارزیابی روان‌شناختی در ورزش، تکنیک‌های اندازه‌گیری و سنجش در روان‌شناسی ورزشی
۲. توانایی تحلیل و تفسیر داده‌های روان‌شناختی مرتبط با عملکرد ورزشی، آشنایی با کاربردهای عملی نتایج ارزیابی‌ها در بهبود عملکرد ورزشکاران

پ) سرفصل‌ها:

۱. روش‌های ارزیابی روان‌شناختی: پرسشنامه‌ها و مقیاس‌ها، مصاحبه‌های روان‌شناختی، آزمون‌های عملکردی
۲. مبانی روان‌سنجی در ورزش
۳. اندازه‌گیری و سنجش در روان‌شناسی ورزشی: روش‌های کمی و کیفی، تحلیل داده‌ها
۴. تکنیک‌های ارتقاء تمرکز و انگیزه در ورزش: روش‌های مدیتیشن و ریلکسشن، تمرینات ذهنی
۵. ارزیابی اضطراب و استرس در ورزشکاران: تکنیک‌های مدیریت استرس، تأثیرات استرس بر عملکرد ورزشی
۶. کاربرد نتایج ارزیابی‌ها در برنامه‌های تمرینی و رقابتی: طراحی برنامه‌های تمرینی، ارزیابی و بهبود عملکرد
۷. مباحث اخلاقی در ارزیابی روان‌شناختی: حریم خصوصی و محرمانگی، ملاحظات اخلاقی در ارزیابی‌ها
۸. ارزیابی‌های شناختی در ورزش
۹. ارزیابی‌های عصب‌روان‌شناختی در ورزش

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی)

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال، ۴۰ درصد؛ آزمون پایان نیمسال، ۶۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط



چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Echemendia, R. J., Webbe, F. M., Merritt, V. C., & González, G. (2019). Assessment in sports: psychological and neuropsychological approaches. In Handbook of psychological assessment (pp. 275-304). Academic Press.
2. Taylor, J. (2017). Assessment in applied sport psychology. Human Kinetics.
3. Florance, I. (2022). Using psychometrics in coaching: A practical guide. McGraw-Hill Education (UK)
4. Hashim, H. A. (2019). Application of Psychometrics in Sports and Exercise (Penerbit USM). Penerbit USM.
5. Schwartz, M. S., & Andrasik, F. (Eds.). (2017). Biofeedback: A practitioner's guide. Guilford Publications.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: مسائل مشاوره در روان‌شناسی ورزشی		
عنوان درس به انگلیسی:	Complex Issues in Sport Psychology	نوع درس و واحد
دروس پیش نیاز:	-	پایه ☐ نظری ☒
دروس هم نیاز:	-	تخصصی الزامی ☐ عملی ☐
تعداد واحد:	۲	تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐
تعداد ساعت:	۳۲	پروژه/رساله / پایان نامه ☐ مهارتی-اشتغال پذیری ☐
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)	مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست ☐	مرتبط با مأموریت/آمایش موسسه است ☒

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درسی مبادرت به تهیه پروژه ای عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

کسب تبحر در تشخیص و کار با نمونه های پیچیده در محیط روان شناسی ورزش و تمرین

اهداف ویژه:

آشنایی با موضوعات پیچیده حوزه روان شناسی ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. مقدمه و تعاریف مورد پژوهی
۲. آموزش روش موردی
۳. مروری بر مسائل پیچیده ورزشی (خودناتوان سازی، تحلیل رفتگی، رابطه مربی و ورزشکار و تعارضات آن)
۴. مسائل مرتبط هویت جنسی، افسردگی، مشارکت و طرد از ورزش، آسیب دیدگی، اختلال تغذیه و سو مصرف مواد
۵. اصول مصاحبه تشخیصی در نمونه های پیچیده ورزشی
۶. نحوه هدایت گفتگوها
۷. آمادگی برای مشکلات ناگهانی و ملاحظات در مشاوره با نمونه های پیچیده ورزشی
۸. نحوه کاربرد مهارت های مشاوره در نمونه های پیچیده ورزشی
۹. اصول مداخلات روان شناسی ورزشی در نمونه های پیچیده ورزشی
۱۰. نحوه استمرار جلسات مشاوره در نمونه های پیچیده ورزشی
۱۱. تیم سازی و تیم پروری
۱۲. روان شناسی بازگشت به ورزش

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی)

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال، ۵۰ درصد؛ آزمون پایان نیمسال، ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه



کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Coumbe-Lilley, J. E. (2018). Complex cases in sport psychology. Routledge.
2. Brymer, E., & Mackenzie, S. H. (2017). Psychology and the extreme sport experience. In Extreme sports medicine (pp. 3-13). Springer, Cham.
3. Hong, E., & Rao, A. L. (Eds.). (2020). Mental Health in the Athlete: Modern Perspectives and Novel Challenges for the Sports Medicine Provider. Springer Nature.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: سمینار در روان شناسی ورزشی			
نوع درس و واحد		Seminar in Sports Psychology	
عنوان درس به انگلیسی:		دروس پیش نیاز:	
☐ پایه		-	
☐ نظری		دروس هم نیاز:	
☐ عملی		-	
☐ نظری-عملی		تعداد واحد:	
☐ تخصصی الزامی		۲	
☐ تخصصی اختیاری		تعداد ساعت:	
پروژه/ رساله / پایان نامه		۳۲	
مهارتی-اشغال پذیری		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)	
مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه		مرتبط با مأموریت/آمایش	
☐ نیست		☒ موسسه است	

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار ■ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با نحوه بازبینی نقد و تفسیر پژوهش‌های انجام شده در زمینه روان‌شناسی ورزشی و مرور پیشینه‌ها به منظور موضوع‌یابی پژوهشی و تدوین پروپوزال

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با نحوه تنظیم یک گزارش علمی، کسب تبحر در ارائه یک گزارش علمی و توانایی نقد و بررسی گزارش‌های علمی
- توانایی تدوین پروپوزال پژوهشی و آماده شدن برای دوره پژوهشی

پ) سرفصل‌ها:

- بحث و بررسی پیرامون موضوعات روز روان‌شناسی ورزشی
- انتخاب مقاله‌های روز دنیا در مورد رشد حرکتی و نقد و بررسی آنها توسط دانشجویان
- آشنایی با شیوه تهیه و تدوین طرح پیشنهادی (پروپوزال) پژوهشی و علمی به تفکیک اجزای آن: طرح مسئله، اهمیت و ضرورت، مدل نظری، روش‌شناسی
- آشنایی با چارچوب نگارش بحث و نتیجه‌گیری یافته‌های پژوهش
- آشنایی با چارچوب نگارش مقالات علمی جهت ارائه به نشریات و کنفرانس‌های علمی
- تهیه یک طرح پیشنهادی در باره یک موضوع خاص مرتبط با حوزه توسط هر دانشجو
- آشنایی با نحوه تدوین و ارائه یک پایان‌نامه یا طرح پژوهشی
- نقد و بررسی پایان‌نامه‌های حوزه روان‌شناسی ورزشی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترغیب دانشجویان جهت بازبینی نقد و تفسیر پژوهش‌های انجام شده در زمینه روان‌شناسی ورزشی

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی)

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد
آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه



کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱. تمامی مقالات جدید در موضوعات متنوع روان‌شناسی ورزشی به‌ویژه مقالات ژورنال

2. Smith, M. F. (2021). Doing Research in Sport and Exercise: A Student's Guide. SAGE

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه:

ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: روش‌های پژوهش کیفی در روان‌شناسی ورزشی		
عنوان درس به انگلیسی:	Qualitative Research Methods in Sport Psychology	
دروس پیش‌نیاز:	-	
دروس هم‌نیاز:	-	
تعداد واحد:	۲	☐ پایه ☐ تخصصی الزامی ☐ نظری-عملی ☐ پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐ مهارتی-اشتغال پذیری
تعداد ساعت:	۳۲	
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		
مرتبط با مأموریت/آمایش	مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه	☐ نیست ☒ موسسه است

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با مبانی، اصول و رویه‌های اجرایی پژوهش‌های کیفی در روان‌شناسی ورزشی

ب) اهداف ویژه

۱. آشنایی با طراحی و اجرای پژوهش کیفی
۲. تحلیل و تدوین گزارش علمی در پژوهش‌های کیفی

پ) سرفصل‌ها:

۱. مبانی پژوهش کیفی
۲. مسئله در پژوهش کیفی
۳. مسائل اخلاقی در اجرای پژوهش کیفی
۴. شیوه‌های کاربرد پیشینه‌ها در پژوهش‌های کیفی
۵. نمونه‌گیری و شیوه‌های اجرای آن در پژوهش‌های کیفی
۶. ابزارها و شیوه‌های جمع‌آوری داده‌های کیفی (مصاحبه عمیق، مشاهده مشارکتی، گروه‌های متمرکز و ...)
۷. شیوه‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها کیفی (کدگذاری داده‌ها، تحلیل گفتمان، تحلیل محتوای کیفی و ...)
۸. بررسی کیفیت و وثوق پذیری پژوهش‌های کیفی
۹. نرم افزارهای مورد استفاده در تحلیل کیفی
۱۰. پژوهش‌های آنلاین کیفی
۱۱. پارادایم‌ها و رویکردهای نوین در اجرای پژوهش‌های کیفی
۱۲. تنظیم گزارش پژوهش‌های کیفی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی)

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد



ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Skinner, J., Edwards, A., & Smith, A. C. (2020). Qualitative research in sport management. Second edition, Routledge.
2. Liamputtong, P. (2020). Qualitative research methods.
3. Cleland, J., Dixon, K., & Kilvington, D. (2019). Online research methods in sport studies. Routledge.
4. Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). Qualitative research methods. Sage.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: سلامت روانی و اجتماعی در ورزش			
نوع درس و واحد		Mental and Social Health in Sport	
عنوان درس به انگلیسی:			
دروس پیش نیاز:	-		
دروس هم نیاز:	-		
تعداد واحد:	۲		
تعداد ساعت:	۳۲		
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)			
مرتبط با مأموریت/آمایش	مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه		
موسسه است ■	نیست □		

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با مبانی، اصول و ابعاد سلامت روانی و اجتماعی

اهداف ویژه:

- شناخت عوامل موثر بر سلامت روانی و اجتماعی و توسعه توانمندی‌های اجتماعی و مقابله با فشارهای اجتماعی
- پیشگیری و مداخله زودهنگام اختلالات روانی و اجتماعی

پ) سرفصل‌ها:

- تعریف سلامت روانی - اجتماعی (سلامت ذهنی خود متفکر، سلامت عاطفی خود احساسی، سلامت اجتماعی: تعامل با دیگران، سلامت معنوی تلاشی درونی به سمت رفاه)
- عوامل تأثیر گذار بر سلامت روانی - اجتماعی (عوامل بیرونی، عوامل درونی)
- استراتژی‌هایی برای ارتقای سلامت روانی - اجتماعی (خواب، ارتباط ذهن و جسم)
- زوال سلامت روانی - اجتماعی (اختلالات افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات شخصیتی)
- خودکشی (نشانه‌های هشدار دهنده خودکشی، پیشگیری از خودکشی)
- یافتن کمک‌های تخصصی
- ارزیابی برای درمان
- متخصصان سلامت روانی
- انتظارات درمان
- خودارزیابی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی):

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال، ۴۰ درصد، آزمون پایان نیمسال، ۶۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه



کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Bland, R., Drake, G., & Drayton, J. (2021). Social work practice in mental health: An introduction. Routledge.
2. Fisher, M., Newton, C., & Sainsbury, E. (2021). Mental health social work observed. Routledge.
3. Galli, N. (2019). Psychosocial health and well-being in high-level athletes. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه:

ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: مصاحبه انگیزشی در ورزش			
نوع درس و واحد		Motivational Interviewing in Sport	
☐ نظری ☐ پایه		-	
☐ عملی ☐ تخصصی الزامی		-	
☒ نظری-عملی ☒ تخصصی اختیاری		۲	
پروژه/ رساله / پایان نامه ☐		48	
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			
مرتبط با مأموریت/آمایش ☒ مرتبط با مأموریت		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)	
موسسه است ☒		موسسه نیست ☐	

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر: دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با مبانی، اصول و رویه‌های مصاحبه انگیزشی برای ایجاد تغییرات مثبت در رفتار

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مبانی و اصول مصاحبه انگیزشی
۲. یادگیری تکنیک‌ها و مهارت‌های مصاحبه انگیزشی و مهارت‌های عملی در برگزاری جلسات

پ) سرفصل‌ها:

۱. مقدمه و بررسی اجمالی
۲. مراحل مدل تغییر و مصاحبه انگیزشی
۳. جملات بازتابی و همدلی
۴. پرسش‌های باز
۵. پاسخ‌دادن در گفتگوی پایدار
۶. روحیه اثبات‌گر در عمل
۷. کاوش در دوگانگی
۸. روند کمک و مصاحبه انگیزشی
۹. مصاحبه انگیزشی و افسردگی
۱۰. ناسازگاری خانوادگی و اجتماعی مصاحبه انگیزشی
۱۱. مصاحبه انگیزشی در پابندی به تمرین
۱۲. مصاحبه انگیزشی در شکست‌های رقابتی
۱۳. مصاحبه انگیزشی در تعهد به تمرین در ورزشکاران حرفه‌ای

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی‌های تعاملی، بحث‌های گروهی و تعاملی، مشاهده و بررسی نمونه‌های واقعی، تمرین‌های عملی و نقش‌آفرینی، کارگاه‌ها و جلسات

عملی، برنامه‌ریزی جلسات مشاوره فردی

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):



۱۰ درصد ارزشیابی مستمر، ۴۵ درصد آزمون عملی، ۴۵ درصد آزمون‌های نهایی

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Levounis, P., Arnaout, B., & Marienfeld, C. (Eds.). (2017). Motivational interviewing for clinical practice. American Psychiatric Pub.
2. Arkowitz, H., Miller, W. R., & Rollnick, S. (Eds.). (2015). Motivational interviewing in the treatment of psychological problems. Guilford Publications.
3. Anstiss, T., & Passmore, J. (2021). Motivational interviewing. In Cognitive Behavioural Coaching in Practice (pp. 31-50). Routledge.
4. Hohman, M. (2021). Motivational interviewing in social work practice. Guilford Publications.
5. Rollnick, S., Fader, J., Breckon, J., & Moyers, T. B. (2019). Coaching athletes to be their best: Motivational interviewing in sports. Guilford Publications.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف. عنوان درس به فارسی: روانشناسی اجتماعی ورزش				
نوع درس و واحد		Social Psychology of Sport		عنوان درس به انگلیسی:
نظری	پایه	-		دروس پیش نیاز:
عملی	تخصصی الزامی	-		دروس هم نیاز:
نظری-عملی	تخصصی اختیاری		۲	تعداد واحد:
پروژه/ رساله / پایان نامه			۳۲	تعداد ساعت:
مهارتی-اشتغال پذیری				
مرتبط با مأموریت/آمایش		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری		
موسسه است		مشخص شود)		
		مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه		
		نیست		

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با مفاهیم و اهمیت روان‌شناسی اجتماعی در ورزش و نحوه بهره برداری از اصول و شیوه های آن و تحلیل و برخورد مطلوب با شرایط محیطی و اجتماعی در ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با مفاهیم و ابعاد کاربردی روان‌شناسی اجتماعی در ورزش
۲. آشنایی با نحوه کاربرست شیوه های روان‌شناختی در بهبود محیط اجتماعی ورزش

پ) سرفصل‌ها:

۱. مفاهیم و مبانی روان‌شناسی اجتماعی در ورزش
۲. رفتارهای فردی و گروهی در ورزش
۳. رفتارهای ضد اجتماعی در ورزش
۴. حضور تماشاچیان و انگیزه در ورزش
۵. ارزشهای فرهنگی و ارتباطات انسانی در ورزش
۶. همرنگی با جماعت در ورزش
۷. ارتباط جمعی، تبلیغات و متقاعد سازی
۸. نظریه های روان‌شناسی اجتماعی
۹. ستاره های ورزش و الگوهای نقش
۱۰. رهبری در ورزش
۱۱. تفاوت‌های فرهنگی و قومی در ورزش ایران و جهان
۱۲. پژوهش در روان‌شناسی اجتماعی در ورزش

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف: سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی - یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشهادی): فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه: کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Haslam, S. A., Boen, F., & Franssen, K. (2020). The new psychology of sport and exercise: The social identity approach. The New Psychology of Sport and Exercise, 1-536.
2. Knowles, A. M., Shanmugam, V., & Lorimer, R. (2016). Social psychology in sport and exercise. Linking theory and practice. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16 (1), 353-354.
- Galli, N. (2019). Psychosocial health and well-being in high-level athletes. Routledge.
- Horn, T. S., & Smith, A. L. (2018). Advances in sport and exercise psychology. Human Kinetics.



ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: روانشناسی مربیگری ورزشی			
نوع درس و واحد		Psychology of Sports Coaching	
پایه ☐ نظری ☒		-	
تخصصی الزامی ☐ عملی ☐		-	
تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐		۲	
پروژه/رساله / پایان‌نامه ☐		۳۲	
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه ☐ مرتبط با مأموریت/آمایش موسسه است ☒	

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

دانشجویان در طول نرم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

توسعه دانش و مهارت‌های روان‌شناختی لازم برای مربیان ورزشی جهت بهبود عملکرد فردی و تیمی ورزشکاران در میادین ورزشی

اهداف ویژه:

۱. شناخت اصول و مبانی روان‌شناسی ورزشی لازم برای مربیان ورزشی
۲. آموزش مبانی علمی و نظری روان‌شناسی مرتبط با مربیگری و ورزش شامل توسعه مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استرس و فشارهای روانی، حل تعارضات تیمی و ...
۳. شناخت مهارت‌های اجتماعی، شامل احترام به قانون و ورزشکار، هوادار و رسانه و نحوه برخورد صحیح مربیان و مدیران با ورزشکاران، نحوه ارتباط مناسب با خانواده‌ها و رفتار در عرصه رویارویی‌های بین‌المللی)

پ) سرفصل‌ها:

۱. مقدمه‌ای بر روان‌شناسی مربیگری، مربیگری ورزشی، فلسفه و سبک‌های مختلف مربیگری، نظریه‌های مربیگری ورزشی
۲. اختلالات و نشانه‌های سلامت روان در بین ورزشکاران
۳. شناسایی نیازهای روانی ورزشکاران، کاربرد مصاحبه و پرسشنامه
۴. رابطه مربی و ورزشکار؛ مهارت‌های ارتباطی و مدیریتی مربیان؛ اصول ارتباط موثر، مدیریت تیم و تعامل با ورزشکاران
۵. مدیریت استرس و اضطراب در ورزشکاران
۶. درک و ایجاد انسجام تیمی؛ حل تعارضات و مدیریت تیم
۷. ارزیابی و اندازه‌گیری روان‌شناسی ورزشی برنامه‌ریزی و اجرای مداخلات روان‌شناسی ورزشی
۸. ملاحظات روان‌شناختی افراد با نیازهای خاص و ورزشکاران جوان؛ ارائه حمایت روانی از ورزشکار آسیب دیده
۹. آموزش مهارت‌های ذهنی برای ورزشکاران تصویر سازی ذهنی، آگاهی، اعتماد بنفس، سرسختی ذهنی
۱۰. نژاد، قومیت، فرهنگ و هویت در ورزش، جنسیت و مربیگری ورزشی
۱۱. مسائل اخلاقی و مربیگری ورزشی (مسائل مرتبط با عدالت و انصاف در ورزش، برخورد با فساد و تقلب در ورزش)
۱۲. رسانه‌ها و مربیگری ورزشی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی



در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی)

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. McGahey, P. J., & Pierro, P. S. (2022) Grassroots Coaching: Using Sport psychology and Coaching Principles Effectively. Rowman & Littlefield
2. Nicholls, A. R. (2021). Psychology in sports coaching: Theory and practice. Routledge.
3. Palmer, S., & Whybrow, A. (Eds.). (2018). Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: روانسنجی در ورزش			
عنوان درس به انگلیسی:		Psychometrics in Sport	
دروس پیش نیاز:		-	
دروس هم نیاز:		-	
تعداد واحد:		۲	
تعداد ساعت:		۴۸	
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست ☐	
مرتبط با مأموریت/آمایش موسسه است ☒		نوع درس و واحد	
پایه ☐		نظری ☐	
تخصصی الزامی ☐		عملی ☐	
تخصصی اختیاری ☒		نظری-عملی ☒	
پروژه/رساله/پایان نامه ☐			
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

الف) اهداف کلی:

شناخت مبانی آزمون‌های روانی در ورزش، تشخیص آزمون‌های مناسب، استفاده درست و تحلیل و تفسیر آنان

اهداف ویژه:

۱. استفاده از ابزارهای روانسنجی در ارزیابی و بهبود عملکرد ورزشکاران
۲. توانایی انتخاب، اجرا و تفسیر آزمون‌های دقیق از ویژگی‌های روانی ورزشکاران

پ) سرفصل‌ها:

۱. مقدمه‌ای بر روانسنجی در ورزش؛ تعریف و اهمیت روانسنجی، تاریخچه و تکامل روانسنجی در ورزش
۲. متغیرهای مورد سنجش در حوزه روان‌شناسی ورزشی
۳. مفاهیم اساسی در روانسنجی؛ اعتبار و پایایی، روایی آزمون‌ها
۴. ابزارها و روش‌های روانسنجی؛ معرفی ابزارهای مختلف روانسنجی، کاربرد هر یک از ابزارها در ورزش
۵. اجرای آزمون‌های روانسنجی؛ روش‌های صحیح اجرای آزمون‌ها، تحلیل و تفسیر نتایج
۶. تحلیل آماری در روانسنجی؛ مبانی تحلیل آماری داده‌های روانسنجی، نرم‌افزارهای مرتبط با تحلیل آماری
۷. کاربرد روانسنجی در ارزیابی عملکرد ورزشکاران؛ ارزیابی ویژگی‌های روانی مرتبط با عملکرد، استفاده از نتایج روانسنجی در بهبود عملکرد
۸. برنامه‌ریزی بهبود روانی ورزشکاران؛ طراحی برنامه‌های بهبود روانی، اجرای برنامه‌ها و ارزیابی آثار
۹. مسائل اخلاقی در روانسنجی؛ اصول اخلاقی در انجام آزمون‌ها، حفظ محرمانگی و حقوق ورزشکاران
۱۰. روان‌شناسی ورزش و روانسنجی؛ مباحث روان‌شناسی مرتبط با روانسنجی، نقش روانسنجی در روان‌شناسی ورزش
۱۱. مهارت‌های مصاحبه و بازخورد آزمون
۱۲. فناوری در ارزیابی‌های روانی و شناختی ورزشکاران

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است

ث) روش ارزشیابی(پیشنهادی):

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم سال ۵۰ درصد، آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه



کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Florance, I. (2022). Using psychometrics in coaching: A practical guide. McGraw-Hill Education (UK)
2. Taylor, J. (2017). Assessment in applied sport psychology. Human Kinetics
3. Hashim, H. A. (2019). Application of Psychometrics in Sports and Exercise (Penerbit USM). Penerbit USM.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: هیجان در ورزش				
نوع درس و واحد		Emotions in Sports		عنوان درس به انگلیسی:
نظری ☐ پایه ☐		-		دروس پیش نیاز:
عملی ☐ تخصصی الزامی ☐		-		دروس هم نیاز:
نظری-عملی ☐ تخصصی اختیاری ☒		۲		تعداد واحد:
پروژه/ رساله / پایان نامه ☐				
مهارتی-اشتغال پذیری ☐				
		۳۲		تعداد ساعت:
مرتبط با مأموریت/آمایش		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		
موسسه است ☒		مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست ☐		

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با هیجانات مختلف در ورزش و آثار آن در محیط اجتماعی ورزش

اهداف ویژه:

۱. شناخت مفاهیم و نظریات فلسفی و جامعه شناختی در مورد هیجان و تجزیه و تحلیل پدیده‌های هیجانیو

۲. درک آثار اجتماعی هیجانات و بررسی کاربردهای عملی مفاهیم هیجان

پ) سرفصل‌ها:

۱. مفاهیم پایه هیجان تعریف هیجان و انواع آن، تفاوت بین هیجان، احساس و خلق

۲. نظریات فلسفی هیجان

۳. احساسات و هیجانات خاص ورزش (ترس، اضطراب، درد، رنج، خشم، افسردگی (یا ناامیدی)، حسادت، گناه، غم و اندوه، جاه طلبی،

سرخوشی، غرور، غرور و دیگران

۴. رهایی هیجانی

۵. مسئله بعد جمعی هیجانات، ابعاد مختلف هواداری در ورزش

۶. احساس قدرت و روابط قدرت

۷. جنبه های فیزیولوژیکی، روان شناختی، زبانی و عقلانی هیجان

۸. تفاوت‌های فرهنگی: بررسی تفاوت‌های فرهنگی در تجربه و بیان هیجانات - تحلیل تأثیرات فرهنگی بر شکل گیری و مدیریت هیجانات

۹. تحلیل هیجانات: توانمندی در تحلیل تجربیات هیجانی فردی و جمعی، ارزیابی تأثیرات متقابل هیجانات و ساختارهای اجتماعی

۱۰. هیجان و روابط اجتماعی: نقش هیجانات در روابط بین فردی - تأثیر هیجانات بر ساختارها و فرآیندهای اجتماعی

۱۱. هیجان و نهادهای اجتماعی: بررسی نقش هیجانات در نهادهای خانوادگی، آموزشی و کاری و تحلیل تأثیرات هیجانات بر عملکرد

نهادهای اجتماعی

۱۲. مدیریت و تبادل هیجانات: درمان‌های هیجانی - عاطفی ورزشکاران، راهبردهای مدیریت و کنترل هیجانات، تمرینات عملی برای

توسعه مهارت‌های مدیریت هیجانات، به کارگیری مفاهیم هیجانی در حل مسائل اجتماعی و فرهنگی

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

سخنرانی، تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم ترین روش یاددهی-یادگیری

در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):



فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۶۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۴۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

1. Harris, S. (2015). An invitation to the sociology of emotions. Routledge.
2. Tuncel, Y. (2018). Emotion in sports: Philosophical perspectives. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف: عنوان درس به فارسی: جامعه‌شناسی ورزش				
نوع درس و واحد		Sociology of Sport		عنوان درس به انگلیسی:
پایه ☐ نظری ☒		-		دروس پیش‌نیاز:
تخصصی الزامی ☐ عملی ☐		-		دروس هم‌نیاز:
تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐		۲		تعداد واحد:
پروژه/ رساله / پایان‌نامه ☐				
مهارتی-اشتغال پذیری ☐				
		۳۲		تعداد ساعت:
مرتبط با مأموریت/آمایش موسسه است ☒		مرتبط با آمایش/مأموریت موسسه نیست ☐		وضعیت آمایشی/مأموریتی درس(صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)

اگر واحد عملی دارد، چه نوع آموزش تکمیلی نیاز است؟: سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با ضرورت‌ها و الزامات ورزش در زندگی روزمره
۲. مطالعه جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی ورزش و رابطه ورزش با نهادهای اجتماعی

پ) سرفصل‌ها:

۱. تعریف ورزش؛ ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی
۲. جامعه‌شناسی و جامعه‌شناسی ورزش: دیدگاه یک جامعه‌شناس ورزشی از ورزش
۳. بازنمایی‌های بدن در ورزش و فعالیت بدنی
۴. ورزش و جنسیت
۵. ورزش و دین
۶. ورزش، خانواده، آموزش و پرورش (ورزش جوانان)
۷. ورزش، مطبوعات و رسانه‌های همگانی (جهانی شدن، رسانه‌های جمعی و فرهنگ ورزش)
۸. قشربندی، تنوع و نابرابری در ورزش و قشربندی اجتماعی طبقه اجتماعی و تحرک اجتماعی در ورزش
۹. ورزش، انحرافات اجتماعی و خشونت در ورزش و مشکلات اجتماعی
۱۰. سیاست، اقتصاد و ورزش در جهان در حال تغییر
۱۱. مسائل اجتماعی ورزش ایران
۱۲. جامعه‌شناسی روندهای آینده و ورزش مدرن (ورزش‌های ماجراجویانه و رایانه‌ای...)

ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف: تعریف پروژه‌های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم‌ترین روش یاددهی-یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال، ۳۰ درصد؛ آزمون پایان نیم‌سال، ۷۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:



1. Coakley, Joy J. (2021). Sport in Society: Issues and Controversies. Pennsylvania: 13th edition. WCB/Mc Graw-Hill.
2. Sanderson, J. (Ed.). (2022). Sport, social media, and Digital Technology: Sociological Approaches. Emerald Publishing Limited.
3. Delaney, T., & Madigan, T. (2021). The sociology of sports: An introduction. McFarland.
4. Light, R. L., & Georgakis, S. (2023). Sociology for physical education and sports coaching. Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس: امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.



الف. عنوان درس به فارسی: تحلیل رفتاری عملکرد ورزشی		
عنوان درس به انگلیسی:	Behavioral Analysis of Sports Performance	نوع درس و واحد
دروس پیش نیاز:	-	پایه ☐ نظری ☒
دروس هم نیاز:	-	تخصصی الزامی ☒ عملی ☐
تعداد واحد:	۲	نظری-عملی ☐ تخصصی اختیاری ☐
تعداد ساعت:	۳۲	پروژه/رساله/پایان نامه ☐ مهارتی-اشتغال پذیری ☐
وضعیت آمایشی/مأموریتی درس (صرفاً برای دروس تخصصی اختیاری مشخص شود)		
مرتبط با آمایش/مأموریت		مرتبط با مأموریت/آمایش
☐ مؤسسه نیست		☒ مؤسسه است

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی نظری تحلیل عملکرد ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با مبانی نظری تحلیل عملکرد ورزشی
- آشنایی با اصول و مبانی وقایع نگاری در تحلیل عملکرد ورزشی

پ) سرفصل‌ها:

- مروری بر تاریخچه تحلیل عملکرد و وقایع نگاری در ورزش، چرایی و چیستی تجزیه و تحلیل عملکرد ورزشی
 - تبیین ارتباط تحلیل عملکرد با سایر علوم ورزشی
 - تبیین مبانی نظری تحلیل عملکرد در دیدگاه سیستم های پویا
 - اهمیت بازخورد و ارائه اطلاعات برای ورزشکاران و تیم ها، آشنایی با انواع بازخودهای ویدیویی و اهمیت آن در تحلیل عملکرد
 - آشنایی با شاخص های عملکرد در تحلیل اجرا
 - آشنایی با سیستم های جمع آوری داده در تحلیل عملکرد
 - آشنایی با چگونگی طراحی سیستم های وقایع نگاری
 - تبیین روش نیمرخ سازی عملکرد
 - تحلیل حرکتی کاربردی و مسائل جاری پژوهش کاربردی در تحلیل عملکرد، مانند شانس، نظریه تکانه، اغتشاشات و سیستم های دینامیکی
 - تحلیل عملکرد رفتار مربی
 - تحلیل عملکرد در رسانه ها
 - ارتباط تحلیل عملکرد با قانون گذاری یا تغییر قوانین در ورزش
- ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف: تعریف پروژه های فردی و گروهی مسئله محور، ارائه کلاسی، بحث گروهی و ارزشیابی تکوینی از مهم ترین روش یاددهی - یادگیری در این درس است.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی): فعالیت های کلاسی در طول نیم سال، ۶۰ درصد؛ آزمون پایان نیم سال، ۴۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه: کلاس استاندارد آموزش دانشگاهی با تجهیزات مرتبط

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- Hughes, M., Franks, I. M., Franks, I. M., & Dancs, H. (2019). Essentials of Performance Analysis in Sport: 3rd edition. Taylor & Francis.
- Passos, P., Araújo, D., & Volossovitch, A. (2017). Performance analysis in team sports. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Jayal, A., McRobert, A., Oatley, G., & O'Donoghue, P. (2018). Sports analytics: Analysis, visualisation and decision making in sports performance. Routledge



4. Cullinane, A., Davies, G., & O'Donoghue, P. (2024). An Introduction to Performance Analysis of Sport. Taylor & Francis.
5. Sampaio, J. (2013). Routledge handbook of sports performance analysis (pp. 259-269). T. McGarry, P. O'Donoghue, & A. J. de Eira Sampaio (Eds.). London: Routledge.

ح) ملاحظات برای افراد با نیازهای ویژه: ملاحظات خاصی برای جمعیت مذکور ضرورت ندارد.

خ) ملاحظات برای برگزاری الکترونیکی درس:

امکان ارائه مجازی درس در آموزش تمام الکترونیکی یا ترکیبی وجود دارد.

