



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس

دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی  
گرایش رفتار حرکتی

گروه علوم انسانی

مصوب چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی

مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸



## بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

گروه: علوم انسانی	کمیته تخصصی:
رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی	گرایش: رفتار حرکتی
دوره: کارشناسی ارشد	کد رشته:

شورای گسترش آموزش عالی در چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸ براساس طرح دوره کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی که توسط گروه علوم انسانی تهیه شده و به تأیید رسیده است، برنامه آموزشی این دوره را در سه فصل (مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس) به شرح پیوست تصویب کرده و مقرر می‌دارد:

ماده (۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند، لازم‌الاجرا است.

الف: دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اداره می‌شوند.

ب: مؤسساتی که با اجازه رسمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و براساس قوانین تأسیس می‌شوند و بنابراین تابع مصوبات شورای گسترش آموزش عالی می‌باشند.

ج: مؤسسات آموزش عالی دیگر که مطابق قوانین خاص تشکیل می‌شوند و باید تابع ضوابط دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران باشند.

ماده (۲) این برنامه از تاریخ ۱۳۸۲/۵/۱۸ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می‌شوند لازم‌الاجرا است.

ماده (۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی در سه فصل مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس برای اجرا به معاونت آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغ می‌شود.

رأی صادره چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی

مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸

در خصوص برنامه آموزشی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

- (۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی که از طرف گروه علوم انسانی پیشنهاد شده بود، با اکثریت آراء به تصویب رسید.
- (۲) این برنامه از تاریخ تصویب قابل اجرا است.

رأی صادره چهارصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی مورخ ۱۳۸۲/۵/۱۸ در مورد برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی صحیح است و به مورد اجرا گذاشته شود.

دکتر مصطفی معین

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری



رونوشت: به معاونت محترم آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری خواهشمند است به واحدهای مجری ابلاغ فرمائید.

دکتر حسن خالقی

دبیر شورای گسترش آموزش عالی



## بسمه تعالی

### مشخصات کلی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

#### مقدمه

انسان، رشد هماهنگ خود در ابعاد بدنی، روانی، و اجتماعی را از طریق حرکت تسهیل می‌کند. تربیت بدنی و علوم ورزشی که ریشه در سایر حوزه‌های علمی به ویژه در علوم انسانی دارد، مجموعه‌ای از دانش بشری است که به مطالعه و تسهیل این رشد می‌پردازد. گسترش روز افزون یافته‌های علمی در این حیطه، تخصص‌های نازده‌ای را ایجاد کرده است. گرایش رفتار حرکتی در دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، به منظور مطالعه عمیق‌تر و وسیع‌تر دستاوردهای علمی در این زمینه دایر شده است.

#### ۱. تعریف و هدف:

گرایش رفتار حرکتی از جمله نظام‌های علمی و دانشگاهی است که در برگیرنده علوم کنترل حرکتی، رشد حرکتی و یادگیری حرکتی است. هم‌چنین روان‌شناسی فعالیت بدنی و ورزش به عنوان شاخه‌هایی این گرایش شناخته می‌شود. این گرایش موضوع حرکت را به عنوان محور اصلی مورد توجه قرار داده و به تعلیم و تمتع در رابطه با ابعاد مختلف آن که موضوعات علوم فوق را تشکیل می‌دهد می‌پردازد. این علم از دستاوردهای سایر حوزه‌های علمی بهره‌گرفته و نتایج آن را در زمینه‌های آموزشی و پژوهشی مورد استفاده قرار می‌دهد.

هدف از تاسیس دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی با گرایش رفتار حرکتی، تربیت افراد متعهد و متخصص در رفتار حرکتی است تا بتوانند به آموزش، برنامه‌ریزی، اجرا، راهنمایی، تحلیل مشکلات، و پژوهش در این شاخه از علم بپردازند و با نوآوری در زمینه‌های علمی و پژوهشی این حیطه در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش گام بردارند.

#### ۲. طول دوره و شکل نظام:

حداکثر طول دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش رفتار حرکتی، حداقل ۲ سال است و نظام آموزش آن مطابق آئین‌نامه شورای عالی برنامه‌ریزی درسی است. دروس این دوره عمدتاً جنبه نظری و پژوهشی دارد. طول هر نیمسال تحصیلی ۱۶ هفته آموزش کامل، و مدت هر واحد درس نظری ۱۶ ساعت و دروس آزمایشگاهی ۳۲ ساعت خواهد بود.

### ۳. واحد های درسی

تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش رفتار حرکتی ۳۲ واحد به شرح زیر است:

دروس پایه	۴ واحد
دروس تخصصی	۱۶ واحد
دروس اختیاری	۶ واحد
پایان نامه	۶ واحد
جمع	۳۲ واحد



دروس کمبود: دانشجویانی که در دوره کارشناسی خود تعداد واحدهای لازم درسی مربوط را نگذرانده باشند با تصویب گروه آموزشی مربوط دانشکده موظف اند واحدهای کمبود خود را انتخاب و با موفقیت بگذرانند.

### ۴. نقش و توانایی

دانش آموختگان این دوره دارای توانایی های زیر خواهند بود:

- الف. تحلیل وضعیت های مربوط به رشد در کودکان و نوجوانان،
- ب. تحلیل وضعیت های مربوط به یادگیری و اجرای مهارت های حرکتی در تمام طبقات سنی،
- ج. شناخت اثرات روان شناختی فعالیت های ورزشی، و همچنین شناخت ویژگی های روانی ورزشکاران و شیوه های افزایش مهارت های روانی،
- د. درک اهمیت تحقیق در رفتار حرکتی روی فرآیند تدریس / یادگیری،
- ه. تدریس یادگیری، کنترل، رشد و تکامل حرکتی در دوره های پایین تر و دوره های مربیگری،
- و. برنامه ریزی برای بهره گیری از یافته های علوم مربوط به رفتار حرکتی در موقعیت های واقعی،
- ز. پژوهش در شاخه های مختلف رفتار حرکتی.

#### ۵. ضرورت و اهمیت

از سویی، گستردگی دانش بشری در زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی، و از سوی دیگر اهمیت بکارگیری اصول آموزشی و پرورشی، که موضوع اصلی گرایش رفتار حرکتی را تشکیل می دهد، ایجاد این گرایش را اجتناب ناپذیر می نماید.



#### ۶. شرایط پذیرش دانشجو

فارغ التحصیلان دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی از داخل کشور و فارغ التحصیلان دوره های تحصیلی مشابه از خارج از کشور می توانند با شرکت در آزمون ورودی و مصاحبه در این گرایش تحصیل کنند.

#### ۷. مواد آزمون

آزمون ورودی برای دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش رفتار حرکتی شامل دروس زیر است:

زبان تخصصی	ضریب (۲)
یادگیری و کنترل حرکتی	ضریب (۲)
رشد و تکامل حرکتی	ضریب (۲)
مبانی روانی / اجتماعی در تربیت بدنی	ضریب (۱)
آمار و سنجش و اندازه گیری	ضریب (۱)
بیو مکانیک الگوهای حرکتی	ضریب (۱)
مصاحبه حضوری	ضریب (۲)



**جداول و عناوین دروس پایه، تخصصی، آزمایشگاهی**

**و پایان نامه**

**ویژه**

**دوره کارشناسی ارشد رفتار حرکتی**

جدول شماره ۱. دروس پایه \* دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

شماره درس	ساعت			تعداد واحد	عنوان درس	کد درس
	جمع	عملی	نظری			
پیش نیاز/هم نیاز						
۲۰۱	۳۲	--	۳۲	۲	روش های آماری پیشرفته	۲۰۱
۲۰۲	۳۲	--	۳۲	۲	روش تحقیق در رفتار حرکتی	۲۰۲

\* دانشجویان این دوره موظفند که دو درس "زبان تخصصی" و "کاربرد رایانه در ورزش" - هر کدام به ارزش دو واحد را - بدون احتساب در جمع واحدهای گذرانده شده با موفقیت بگذرانند.



جدول شماره ۲. درس های تخصصی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

شماره درس	ساعت			تعداد واحد	عنوان درس	شماره درس
	جمع	عملی	نظری			
پیش نیاز/هم نیاز						
۲۰۳	۳۲	--	۳۲	۲	فیزیولوژی دستگاه عصبی	۲۰۳
۲۰۴	۳۲	--	۳۲	۲	روان شناسی رشد	۲۰۴
۲۰۵	۳۲	--	۳۲	۲	رشد و تکامل حرکتی	۲۰۵
۲۰۶	۳۲	--	۳۲	۲	کنترل حرکتی	۲۰۶
۲۰۷	۳۲	--	۳۲	۲	یادگیری حرکتی پیشرفته	۲۰۷
۲۰۸	۶۴	۶۴	--	۲	آزمایشگاه رفتار حرکتی	۲۰۸
۲۰۹	۳۲	--	۳۲	۲	روان شناسی شناختی	۲۰۹
۲۱۰	۳۲	--	۳۲	۲	سمینار در رفتار حرکتی	۲۱۰
۲۱۱	--	--	--	۶	پایان نامه	۲۱۱



جدول شماره ۳. درس های انتخابی دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

شماره درس	عنوان درس	تعداد واحد	ساعت		پیش نیاز/هم نیاز	شماره درس
			نظری	عملی		
۲۱۲	مطالعه هدایت شده	۲	۳۲	—	—	—
۲۱۳	روان شناسی فیزیولوژیک	۲	۳۲	—	۲۰۳	—
۲۱۴	روان شناسی ورزشی	۲	۳۲	—	—	—
۲۱۵	اصول ارزیابی مهارت های حرکتی	۲	۳۲	—	۲۰۷	—
۲۱۶	سمینار پیشرفته	۲	۳۲	—	۲۱۰	—
۲۱۷	تحلیل بیومکانیکی حرکات	۲	۳۲	—	—	—
۲۱۸	تغذیه و رشد	۲	۳۲	—	۲۰۵	—

گذراندن سه درس (نش واحد) از دروس جدول فوق اجباری است. انتخاب دروس مذکور طبق نظر استاد راهنما و با توجه به نیاز دانشجوی و موضوع پایان نامه وی صورت خواهد گرفت.





سرفصل تفصیلی دروس

دوره کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

## روش های آماری پیشرفته

شماره درس: ۲۰۱



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: مقدمات آمار

هدف: تواناسازی دانشجویان برای انتخاب روش آماری مناسب و اجرای آن در پژوهش ها

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- مروری بر مفاهیم آماری و توصیف شاخص های گروهی
- آزمون فرضیه و تصمیم های آماری
- تحلیل طرح های آزمایشی دو گروهی، آزمون تی مستقل و وابسته
- همبستگی (و انواع آن)
- رگرسیون خطی و پیش بینی
- تحلیل واریانس یک راهه
- آزمون های تفقیبی
- تحلیل و بررسی داده های ناپارامتری (مجذور خی، ضریب همبستگی رتبه ای، آزمون من ویتنی و ...)

## روش تحقیق در رفتار حرکتی

شماره درس: ۲۰۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/هم نیاز: روش های آماری پیشرفته (۲۰۱)

هدف: آشنایی با روش های علمی در زمینه روش های تحقیق در علوم رفتار حرکتی و مهارت های مربوط به مراحل مختلف تدوین یک طرح تحقیق، نحوه اجرا و چگونگی تحلیل داده های حاصل از آن

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- مفاهیم اساسی در تحقیق
- مقدمه ای بر تحقیق علمی، تحقیق بنیادی، تحقیق کاربردی، تعریف فرض و انواع آن، ویژگی های تحقیق علمی
- انتخاب و تنظیم موضوع تحقیق
- روش های تحقیق: تحقیق های تاریخی، توصیفی، تداومی و مقطعی، موردی و زمینه ای، همبستگی یا همخوانی، علی یا پس از وقوع، تجربی حقیقی، تجربی کاذب، نیمه تجربی، ویژگی ها، نکات مثبت و نارسایی های هر روش
- انواع تحقیقات تجربی
- کنترل متغیر های ناخواسته، نمونه گیری و انواع آن، روش های جمع آوری اطلاعات، طرز نوشتن گزارش تحقیق
- تحلیل روش شناختی پژوهش های منتخب
- انتخاب روش آماری با توجه به روش تحقیق
- استفاده از منابع و مآخذ جهت جمع آوری اطلاعات (کتابخانه، اینترنت، ...)

## فیزیولوژی دستگاه عصبی

شماره درس: ۲۰۳



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: -

هدف: آشنا سازی دانشجویان با عملکرد دستگاه عصبی انسان

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- دستگاه عصبی مرکزی و محیطی، حس و حرکت
- حرکات خودکار و غیر خودکار، عضله، دوک عضلانی، اندام های گلژی، و سایر گیرنده ها
- فیزیولوژی گیرنده ها، نرون، عصب، انتقال سیناپسی و انتقال عصبی عضلانی
- مسیرهای عصبی، حس عمقی، مکانیسم های نخاعی، حس های عمقی
- مدار رفلکس مربوط به فعالیت عضلات آگونیست و آنتاگونیست، رفلکس های تعادلی، تنظیم فعالیت رفلکس ها، مولد های الگوی مرکزی
- مکانیسم های ساقه مغز، عقده های قاعده ای، مخچه، نیمکره های مغز، سیستم لیمبیک
- عملکردهای حرکتی نیمکره های مغز (مناطق ارتباطی، قشر حرکتی، مشارکت قشر در کنترل اندام فوقانی، عدم تقارن نیمکره ها، تکلم، حافظه)
- دستگاه عصبی خود مختار



## روان شناسی رشد

شماره درس: ۲۰۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: --

هدف: تعمیق دانستنی های دانشجویان در خصوص مفاهیم و پدیده های مربوط به رشد و تکامل انسان.

سرفصل: (۳۲ ساعت)

- مفاهیم بنیادی در روان شناسی رشد
- رشد و تکامل جسمانی
- رشد در دوران کودکی
- خانواده و تاثیر آن در رشد شخصیت
- نظریه های رشد- بنیادهای فلسفی نظریه های رشد
- زبان در کودکان (انواع زبان در کودکان، شروع زبان گفتاری، مراحل در یادگیری گفتار، نقص در گفتار).
- اختلالات رفتاری و ذهنی در کودکان (شب ادراری، مکیدن شست، جویدن ناخن، اختلالات عقلی و ذهنی، مشکلات اجتماعی مانند لجاحت و دروغ گفتن).
- رشد عاطفی (شرطی سازی واکنش های عاطفی، تقلید، انگیزه های ترس آور، نگرانی، اضطراب، خشم، حسادت، لذت، محبت، کنجکاوی، عوامل موثر در عواطف).
- رشد اجتماعی (نخستین اشکال رفتار اجتماعی، انواع رفتار اجتماعی، انتخاب همنشین، کودک در مدرسه، رهبری، بازی و اهمیت آن در رشد عاطفی، نقاشی، گردآوری اشیا، اهمیت سرگرمی و ورزش).

## رشد و تکامل حرکتی

شماره درس: ۲۰۵



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: --

هدف: درک مفاهیم مربوط به حیطة، درک کیفیت اثر گذاری عوامل اثر گذار بر رشد حرکتی و تعامل آن ها با یکدیگر و کسب توانایی تحلیل رشد حرکتی در سنین مختلف.

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- تعاریف و مفاهیم مقدماتی، مدل های رشد انسان، عوامل اثر گذار بر رشد حرکتی
- مدل نظری ساعت شنی گالاهو در رشد حرکتی
- رفلکس ها و حرکات موزون قالبی در دوران طفولیت، توانایی های حرکتی ابتدایی در دوران طفولیت، ادراک در دوران طفولیت، رشد شناختی در طفولیت
- توانایی های حرکتی بنیادی در کودکان، ادراک و رشد ادراکی حرکتی کودکان، رشد خود-پنداره در کودکان
- رشد شناختی طی کودکی، رشد اجتماعی طی کودکی
- توانایی های حرکتی اختصاصی در دوران نوجوانی، اجتماعی شدن نوجوانان
- تغییرات فیزیولوژیکی بزرگسالی، عملکرد حرکتی بزرگسالان، رشد روانی طی بزرگسالی، رشد شناختی طی بزرگسالی، رشد اجتماعی طی بزرگسالی
- برنامه ریزی و طراحی برای فعالیت بدنی
- ارزیابی رفتار حرکتی

## کنترل حرکتی

شماره درس: ۲۰۶



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: --

هدف: درک مفاهیم اصلی در حیطه کنترل حرکتی، شناخت نظریات و قوانین مربوط و کسب توانایی تحلیل حرکات از دیدگاه کنترلی.

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- چهار چوب نظری، نظریه های کنترل حرکتی
- اساس فیزیولوژیکی کنترل، اساس روان شناختی کنترل
- روش های مطالعه در کنترل حرکتی، پردازش اطلاعات و مراحل آن، توجه و عملکرد
- مشارکت حسی در کنترل حرکتی، مشارکت مرکزی در کنترل حرکتی
- کنترل وضعیت قامت و تعادل
- کنترل جنبش پذیری، کنترل راه رفتن، کنترل نگاه کردن، کنترل دسترسی و چنگ زدن
- اصول حرکات ساده
- هماهنگی
- تفاوت های فردی و توانایی ها



## یادگیری حرکتی پیشرفته

شماره درس: ۲۰۷



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: کنترل حرکتی (۲۰۶)

هدف: شناخت نظریه های یادگیری، کسب توانایی طراحی تمرین با توجه به نوع مهارت و سطح آن، کسب توانایی های روان شناختی در اداره کلاس و ارزشیابی آموخته ها.

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- مفاهیم و تعاریف
- طبقه بندی مهارت های حرکتی
- نظریه ها و دیدگاه های نظری یادگیری حرکتی
- روش های سنجش یادگیری حرکتی
- طراحی آزمایش در یادگیری حرکتی
- شرایط تمرین، مقدار تمرین، ملاحظات تمرینی، توزیع تمرین، تغییر پذیری تمرین
- تداخل ضمنی، تمرین مسدود و تصادفی، تمرین ذهنی، تمرین بخش بخش و تمرین کلی
- راهنمایی، اصول ویژگی تمرین
- بازخورد افزوده
- یادداری و انتقال

# آزمایشگاه رفتار حرکتی

شماره درس: ۲۰۸



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز/هم نیاز: یادگیری حرکتی پیشرفته (۲۰۷)

هدف: آشنا شدن با طرز کار وسایل اندازه گیری در حیطه رفتار حرکتی و چگونگی استفاده از آنها در تحقیقات مربوطه.

سرفصل درس: (۶۴ ساعت)

- آشنایی با وسایل آزمایشگاهی در حیطه های یادگیری، رشد، کنترل و روان شناسی ورزشی
- آشنایی با طرز کار وسایل و شیوه نگهداری و مراقبت از آنها
- طراحی شیوه جمع آوری داده ها در آزمایشگاه
- آشنایی با شیوه رفتار با آزمودنی
- عمل کردن هر دانشجو به عنوان آزمونگر و آزمودنی

## روان شناسی شناختی

شماره درس: ۲۰۹



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز مهم نیاز: ---

هدف: آشنا شدن دانشجویان با اصول فکری رویکرد شناختی در روان شناسی و درک تفاوت آن با سایر رویکرد ها.

سرفصل درس: ۳۲ ساعت

- تاریخچه روان شناسی شناختی
- بنیادهای فکری در رویکرد شناختی به روان شناسی و تفاوت آن با سایر رویکرد ها
- مدل های پردازش اطلاعات
- ادراک (توجه، دیدن، شنیدن، ادراک حرکت، یکپارچگی حسی - حرکتی در ادراک)
- مراحل هشیاری (خواب و بیداری، هیپنوتیزم، و مراقبه)
- یادگیری و حافظه (انواع یادگیری)
- زبان
- فکر کردن (حل مسئله، تفکر انتزاعی، تفکر نقاد، باور و ایدئولوژی، عناصر بدنی در تفکر)

## سمینار در رفتار حرکتی

شماره درس: ۲۱۰



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/اهم نیاز: دروس تخصصی

هدف: آشناسازی دانشجویان با منابع، مآخذ، و آخرین دستاوردهای علمی مورد نظر، ارائه کنفرانس و نقد و بررسی مطالب.

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- ارائه کنفرانس و بحث و تبادل نظر در زمینه آخرین دستاوردهای علمی در حیطه کنترل حرکتی
- ارائه کنفرانس و بحث و تبادل نظر در زمینه آخرین دستاوردهای علمی در حیطه یادگیری حرکتی
- ارائه کنفرانس و بحث و تبادل نظر در زمینه آخرین دستاوردهای علمی در حیطه رشد جسمانی
- ارائه کنفرانس و بحث و تبادل نظر در زمینه آخرین دستاوردهای علمی در حیطه رشد حرکتی
- ارائه کنفرانس و بحث و تبادل نظر در زمینه آخرین دستاوردهای علمی در حیطه روان شناسی ورزشی



## پایان نامه

شماره درس: ۲۱۱

تعداد واحد: ۶

نوع واحد: —

پیش نیاز مهم نیاز: کلیه واحدهای پایه، تخصصی و انتخابی

هدف: در درس پایان نامه، دانشجو با نحوه پژوهش در یکی از حوزه های رفتار حرکتی آشنا می شود.

سرفصل:

با توجه به موضوع پژوهش انتخابی و تایید آن توسط مراجع ذیربط، اساتید راهنما و مشاور، دانشجو را در راه تحقیق و تدوین پایان نامه هدایت می کنند.

## مطالعه هدایت شده

شماره درس: ۲۱۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز مهم نیاز: -

هدف: راهنمایی دانشجوی به فراگیری مطلب یا مهارت خاصی که با توجه به موضوع پایان نامه یا علاقه پژوهشی مورد نیاز وی می باشد، به طور انفرادی، زیر نظر استاد.

سرفصل درس:

- این درس سرفصل خاصی ندارد. استاد از طریق معرفی منابع، دانشجوی را به فراگیری مطلب یا مهارت خاص هدایت می کند و سپس به طور اختصاصی از وی ارزشیابی به عمل می آورد.



## روان شناسی فیزیولوژیک

شماره درس: ۲۱۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/هم نیاز: فیزیولوژی دستگاه عصبی (۲۰۳)

هدف: کسب توانایی برای درک زیر بنای فیزیولوژیک رفتار انسان

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- تعاریف و مقدمات
- تبیین های فیزیولوژیک رفتار
- رابطه ذهن و مغز
- مباحثی پیرامون تکامل رفتار
- اخلاق در پژوهش های حیوانی
- روش های پژوهش در مورد چگونگی کنترل رفتار توسط مغز
- جانبی شدن، زبان، نشانگان قطع ارتباط مغز
- دستگاه های حسی
- خواب و توجه
- انگیزش و تنظیم حالت های درونی بدن
- رفتار جنسی
- رفتار هیجانی و استرس
- بیولوژی یادگیری و حافظه
- بهبود آسیب مغزی
- بیولوژی افسردگی و اختلالات وابسته
- وراثت و تکامل

## روان شناسی ورزشی

شماره درس: ۲۱۴



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز مهم تیاژ: -

هدف: آشنا شدن دانشجویان با حیطه ها و تخصص های روان شناسی ورزشی و مفاهیم مربوط به سلامت روانی، فعالیت بدنی و ارتقای عملکرد.

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- مقدمات و تعاریف
- شاخه های علم روان شناسی ورزشی و اهمیت هر یک
- تاثیرات ورزش در سلامتی روانی
- بررسی تحقیقات مربوط به نقش تمرینات بدنی در افزایش عزت نفس، کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و مشارکت اجتماعی، و ...
- تسهیل اجتماعی، تقویت اجتماعی، یادگیری مشاهده ای، و بیوستگی در ورزش
- مفاهیم مربوط به بهتر شدن عملکرد در ورزش و مروری بر شیوه های به کارگیری آن ها (تعیین هدف، حفظ انگیزه، تنظیم انرژی، نگه‌داری تمرکز، کنترل فشار روانی، حفظ اعتماد به نفس، شیوه های خود-سنجی و ...)
- مسائل مربوط به روان شناسی مربیگری



## اصول ارزیابی مهارت های حرکتی

شماره درس: ۲۱۵



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/اهم نیاز: یادگیری حرکتی پیشرفته (۲۰۷)

هدف: کسب مهارت در توانایی ارزیابی عملی مهارت های حرکتی انسان

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- اصول و مبانی ارزیابی مهارت های حرکتی، هدف، تاریخچه، تعریف و طبقه بندی مهارت های حرکتی
- مفاهیم اساسی سنجش و اندازه گیری، رویکردهای ارزیابی مهارت های حرکتی
- سطوح ارزیابی مهارت های حرکتی: ارزیابی پایه، ارزیابی توانایی های حرکتی، ارزیابی مهارت های حرکتی بنیادی، ارزیاب مهارت های حرکتی اختصاصی
- اجرای سنجش و ارزیابی: فرآیند ارزیابی، راهبرد های ارزیابی مهارت های حرکتی، دستورالعمل های جدید ارزیابی مهارت های حرکتی

## سمینار پیشرفته

شماره درس: ۲۱۶



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/هم نیاز: سمینار در رفتار حرکتی (۲۱۰)

هدف: تعمیق دانستی‌ها و مهارت دانشجویان در یافتن منابع، مآخذ، و آخرین دستاوردهای علمی مورد نظر. افزایش توانایی آنان در درک مطلب از منابع و ارائه کنفرانس و نقد و بررسی مطالب.

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- ارائه کنفرانس و بحث و تبادل نظر در زمینه آخرین دستاوردهای علمی در حیطه های کنترل حرکتی، یادگیری حرکتی، رشد و تکامل حرکتی، و روان شناسی ورزشی، با توجه به تمام سرفصل های نوشته شده برای این دروس و با در نظر گرفتن موضوع مورد علاقه دانشجو به منظور نوشتن پایان نامه.

## تحلیل بیومکانیکی حرکات

شماره درس: ۲۱۷



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/اهم نیاز: -

هدف: توانا سازی دانشجویان به تحلیل مکانیکی حرکات انسان، خصوصا در فرآیند رشد حرکتی

سرفصل درس: (۳۲ ساعت)

- سنجش و واحد های استاندارد، کمیت های برداری و رقمی
- ماده، جرم، اینرسی، وزن
- مرکز ثقل کل بدن و قسمت های بدن
- نیرو، دستگاه های نیرو
- اهرم های بدن انسان و عوامل موثر در استفاده از اهرم های آناتومیک
- ترکیب نیروها، تحلیل و تجزیه نیروها در بدن
- کار، توان، انرژی
- تعادل و توازن
- تورک، منحنی های تورک
- توازن در دستگاه نیروی موازی
- حرکت و تقسیم بندی آن
- کینماتیک خطی و زاویه ای
- نیرو و حرکت
- قانون اینرسی، مومنتم، قانون شتاب، تکانه، قانون واکنش، واکنش زمین، اصطکاک و فشار

- استرس و استرین، نیروی کشش خطی استرس و استرین، دیاگرام استرس و استرین
- تغییر شکل، سفتی، ویسکولاستیسیته، کریپ
- مکانیک سیالات، غوطه وری، وزن مخصوص، مرکز غوطه وری،
- بیومکانیک اندام ها و ستون مهره ها.
- کینتیک خطی و زاویه ای حرکت انسان،
- کینماتیک خطی و زاویه ای حرکت انسان،
- حرکت انسان در محیط سیال،
- تکنیک های ثبت و تحلیل حرکت انسان.



## تغذیه و رشد

شماره درس: ۲۱۸



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/هم نیاز: رشد و تکامل حرکتی (۲۰۵)

هدف: تعمیق دانستنی های دانشجویان در خصوص نقش و اهمیت تغذیه در دوران رشد.

سرفصل: ۳۲ ساعت

- مروری بر مفاهیم مربوط به تغذیه
- مروری بر مفاهیم مربوط به رشد و تکامل حرکتی
- رشد دوران جنینی و اهمیت تغذیه مادر
- رشد دوران نوزادی و نقش تغذیه
- رشد دوران کودکی و نقش تغذیه
- مراحل بلوغ ریختی و بلوغ جنسی و نقش تغذیه
- سنجش وضعیت تغذیه فرد با توجه به شرایط رشدی و فعالیت بدنی
- تغذیه در دوران میانسالی و کهنسالی



## منابع پیشنهادی برای دروس تخصصی این گرایش

1. Spreen, O; Risser, A. H; Edgell, D. (1995) (Developmental Neuropsychology. Oxford University Press.
2. Hanin, Yuri, L. (ed.) (2000) (Emotion in sport. Hman Kinetics.
3. Johnson, M. H. (1997) (Developmental Cognitive Neuropsychology. Blackwell.
4. Biddle, S. J. H. (ed.) (2001) (Physical activity and Psychological Well-being. Routledge.
5. Biddle, S. J. H. and Mutrie, N. (2002) (Psychology of Physical activity, Determinants, Well-being and interventions, Routledge.
6. Newell, K. M. and corcos, D. M. (ed.) (1993) (Variability and Motor Control. Human Kinetics.
7. Schmidt, R. A. and Lee, T. (1999) (Motor Control and Learning A Behavioral Studies. Human Kinetics.
8. Gill, Diane, L. (2000) (Psychological Dynamics of Sport and Exercise. Human Kinetics.
9. Murphy, Shane, M. (ed.) (1995) (Sport Psychology Interventions. Human Kinetics.
10. Howell, C. David. (1990) (Fundamental statistics for the behavioral sciences. PWS-Kent.

۱۱. وایرژماو، ویلیام و جوزز، استفن (۱۳۷۵). اندازه گیری و آزمون در تعلیم و تربیت.

ترجمه: غلامرضا خوی نژاد، انتشارات آستان قدس رضوی.

۱۲. براهنی و همکاران (۱۳۷۷). واژه نامه روان شناسی و زمینه های وابسته. فرهنگ

معاصر.