

بسم الله الرحمن الرحيم

لازش و تندرستی

جعفر بهادری خسروشاهی

(دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان)



۱۳۹۶

ورزش و تندرستی	
سرشناسه : بهادری، جعفر، ۱۳۶۵- عنوان و نام پدیدآور : ورزش و تندرستی/ جعفر بهادری خسروشاهی. مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری : ۱۶۳ص. شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۹-۴۰-۳ وضعیت فهرست نویسی : فیپا یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۱۹-۱۳۰. نوع : ورزش-- جنبه های روان شناسی Sports-- Psychological aspects : موضوع : ورزش-- جنبه های فیزیولوژیکی Sports -- Physiological aspects : موضوع : سلامتی Health : رده بندی کنگره : GV۷۰۶/۴/۹۷۰۶ رده بندی دیویی : ۷۹۶.۰۱ شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۰۲۴۰۹	نویسنده جعفر بهادری خسروشاهی ■ ناشر الصالحیان ■ زبان اصلی ۱/۱ سال و نوبت چاپ زمستان ۱۳۹۶ ■ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه ■ شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۹-۴۰-۳
	کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.
خیابان انقلاب-خیابان ابوریحان-خیابان روانمهر - پم باقری پارسا- پلاک ۳-واحد ۶ www.pubsalehiyan.com ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳	قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار ۷

فصل اول

سلامت روانی و ورزش / ۱۱

مقدمه	۱۱
تأثیر ورزش در اجتناعی بدن	۱۲
تأثیر ورزش بر آرامش روانی	۱۳
تأثیر ورزش در شخصیت	۱۵
تأثیر ورزش بر باروری	۱۷
تأثیر ورزش بر اخلاق و رعایت حقوق دیگران	۱۸
تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی	۲۰
تأثیر ورزش بر اضطراب	۲۳
تأثیر ورزش در پر کردن اوقات فراغت	۲۵
تأثیر ورزش بر بیماری دیابت	۲۷
تأثیر ورزش بر فرهنگ	۲۸
تأثیر ورزش در درمان اعتیاد	۲۹
تأثیر ورزش بر حافظه	۳۰

فصل دوم

انگیزش، استرس و اضطراب/۱۱

- انگیزش، استرس و اضطراب..... ۳۵
- انگیزش..... ۳۵
- نظریه‌های انگیزش و عملکرد..... ۳۸
- تعریف استرس و درک فرایند استرس..... ۴۵
- مدیریت استرس و ورزش..... ۴۷
- شناسایی منابع استرس..... ۵۰
- اضطراب..... ۵۳
- روش‌های اندازه‌گیری اضطراب..... ۵۶

فصل سوم

انگیزش و ورزش/۳۵

- تعریف انگیزش..... ۸۱
- رویکردهای انگیزش..... ۸۳
- نقش انگیزش در ورزش..... ۸۵
- انگیزه‌های درونی و بیرونی..... ۸۸
- درک انگیزش پیشرفت و رقابتجویی..... ۸۹
- نظریه‌های مهم در مورد انگیزش پیشرفت..... ۹۳

فصل چهارم

ورزش، رقابت و همکاری ۸۱

۸۱	ورزش، رقابت و همکاری
۸۱	تعریف رقابت و همکاری
۸۳	دیدگاه‌هایی در مورد رقابت و رقابتجویی
۸۵	مراحل فرایند رقابتی
۹۱	نقش رقابتجویی در ورزش
۹۳	اثر رقابت و همکاری بر عملکرد
۹۶	ویژگی‌های رقابت و همکاری برای دستیابی به برتری
۹۷	عوامل هماهنگی
۹۷	کمکاری اجتماعی
۹۸	کاهش کمکاری اجتماعی
۹۹	اجزا تشکیل دهنده بازی‌ها

فصل پنجم

پرخاشگری و ورزش ۸۱

۱۰۵	پرخاشگری و ورزش
۱۰۵	خشم و خصومت
۱۰۶	تعریف‌های خشونت
۱۰۸	پرخاشگری
۱۰۹	خشونت در ورزش
۱۱۱	تفاوت‌های میان جسارت و خشونت در ورزش
۱۱۲	نظریه‌های مربوط به پرخاشگری

- ۱۱۶..... علل پرخاشگری در ورزش
- ۱۲۰..... خشونت و پرخاشگری در تماشاچیان
- ۱۲۱..... راه‌های کاهش خشونت و پرخاشگری در ورزش
- ۱۲۲..... راهبردهای کاهش پرخاشگری در ورزشکاران
- ۱۲۴..... نقش مربی در کاهش خشونت در ورزش

فصل ششم

ارتباطات و ورزش/ ۱۰۵

- ۱۲۹..... ارتباطات و ورزش
- ۱۲۹..... ارتباطات
- ۱۳۱..... فرایند ارتباط
- ۱۳۱..... انواع ارتباطات
- ۱۳۶..... دریافت مؤثر پیامها
- ۱۴۱..... اختلال در ارتباط
- ۱۴۳..... بهبود ارتباطات
- ۱۴۴..... منابع و مآخذ

پیشگفتار

امروزه با توجه به پیشرفت علوم و فناوری، هر گونه تغییر جدید می تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد. اما از این میان عواملی که در سلامت انسان تأثیرگذار است، از نقش ویژه ای برخوردار می باشد. امروزه به دلیل گذر اپیدمیولوژیک یعنی جایگزینی بیماری های غیرواگیردار به جای بیماری های واگیردار به دلیل کنترل عوامل بیولوژیک از یک طرف و نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش میزان بیماری های غیرواگیردار از طرف دیگر، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ضروری است. با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحریمی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها و بروز مرگ، حائز اهمیت است.

ورزش به طور قابل توجهی زندگی ما، ورزشکاران، مربیان و سایر متخصصین ورزش را تغییر داده است. ورزش مطالعه علمی افراد ورزشکار، بی آن ها و کاربرد عملی این دانش است. در واقع روان شناسان ورزش اصول و دستورالعمل هایی را مشخص می کنند که مربیان می توانند از آن ها برای کمک به حضور بزرگسالان و کودکان در ورزش و سود بردن از فعالیت ورزشی استفاده کنند. کسانی که ورزش کرده اند، چه تفریحی و چه قهرمانی این حقیقت را دریافته اند که ورزش به طرز غیر قابل وصفی تحت تأثیر شرایط روانشناختی است. به طور کلی متغیرهای روانشناختی چه پایدار باشند مانند خصلت ها چه ناپایدار مانند هیجانات، بر عملکرد ورزشکار اثر می گذارند. از آن گذشته ورزش به خودی خود اثرات تندرستی فراوانی دارد که با پایداری ورزشکار به فعالیت ورزشی دوام خواهند یافت. خدای بزرگ را شاکریم که فرصت تألیف این کتاب را به ما اهدا کرد. با توجه به کمبود منابع مربوط به ورزش و تندرستی و نیاز دانشجویان رشته های تربیت بدنی به منبعی که

رابطه ورزش و تندرستی را در سطحی نسبتاً جامع روشن کند، کتاب حاضر به صورت تألیف تهیه شد.

به طوری که کتاب حاضر از شش فصل تشکیل شده است که در فصل اول در مورد سلامت روانی و ورزش، تأثیر ورزش بر آرامش روانی، حافظه، افسردگی و اضطراب مورد مطالعه قرار گرفته است. در فصل دوم انگیزش، استرس و اضطراب مورد مطالعه قرار گرفته است. همچنین فصل سوم شامل انگیزش و ورزش است که در مورد تعریف انگیزش و نقش انگیزش در ورزش و نظریه‌های مهم مورد بررسی قرار گرفته و در فصل چهارم ورزش، راب‌ت و همکاری، در فصل پنجم نیز پرخاشگری و ورزش و فصل ششم ارتباطات و ورزش مورد مطالعه قرار گرفته است. همچنین همه فصول این کتاب بر اساس تازه‌ترین پژوهش‌ها در روان‌شناسی ورزش تألیف شده است و سعی شده از منابع جدید و به روز استفاده شود.

در پایان یادآوری می‌شود که این کتاب، به ویژه چاپ اول آن همانند کتاب‌های دیگر دارای نقص‌هایی خواهد بود که از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود که بر مؤلفین منت نهاده و آن‌ها را به آدرس مؤلف ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی اصلاحات پیشنهادی مدنظر قرار گرفته باشند.

Email: jafar.b.c10@yahoo.com