

سلامت روان و ورزش

محمد رحیم

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

علی تقی زادہ

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

رنگ عالمی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینہ

ویراستار علمی

کبر ازنجبران

دانشجو ے کارشناس ارشد مدیریت راہبرد ے دیوانہ

انتشارات اکبرزادہ

۱۳۹۹

سنرشناسه	: رحیمی، محمد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: سلامت روان و ورزش / محمد رحیمی، علی تقی زاده، مرضیه عابدی.
مشخصات نشر	: قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷-۷۴-۸: ۱۸۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۷ - ۴۳.
موضوع	: ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزش -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: Sports-- Physiological aspects
شناسه افزوده	: تقی زاده، علی، ۱۳۶۷ فروردین -
شناسه افزوده	: عابدی، مرضیه، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	: ۶ /GV۱
رده بندی دیویی	: ۶۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۴۵۱۰

عنوان : سلامت روان و ورزش
مؤلف : محمد رحیمی، علی تقی زاده، مرضیه عابدی
ویراستار علمی : کبرا رنجبران
صفحه آرای : علیرضا اکبرزاده
طرح روی جلد : نسرين گندمكار
چاپ اول : تابستان ۱۳۹۹
ناشر : انتشارات اکبرزاده
شمارگان : ۵۰۰ نسخه
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷-۷۴-۸
قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان

صفحه	عنوان
۷	تاریخچه.....
۷	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن.....
۸	سلامت روان و فشارهای روانی.....
۹	نقش ورزش در تأمین سلامت روانی.....
۱۹	تأثیر ورزش بر احساس سلامتی.....
۲۱	ورزش و تأثیرات آن بر بدن انسان.....
۲۱	(۱) تأثیر ورزش بر قلب و عروق.....
۲۱	(۲) تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس.....
۲۲	(۳) تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش.....
۲۲	(۴) تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی.....
۲۲	مهم ترین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه عصبی.....
۲۳	(۷) اثرات ورزش بر طول عمر.....
۲۳	(۸) افزایش توده ی عضلات بدن.....
۲۳	(۹) افزایش کل انرژی مصرفی روزانه.....
۲۳	(۱۰) تأثیر در زندگی خانوادگی و اجتماعی در شغل افراد.....
۲۳	(۱۱) پیشگیری از ابتلا به آلودگی های اجتماعی.....
۲۴	ورزش و درمان بیماری ها.....
۲۴	(۱) درمان سرطان با ورزش.....
۲۵	(۲) درمان آرتریت (التهاب مفاصل) با ورزش.....
۲۶	(۳) درمان قند خون بالا با ورزش.....
۲۷	تأثیرات پیاده روی بر انسان.....
۲۷	(۱) جلوگیری از بیماری های قلبی.....
۲۷	(۲) جلوگیری از سکنه مغزی.....
۲۷	(۳) کم کردن وزن.....
۲۷	(۴) جلوگیری از پیشرفت دیابت.....
۲۸	تأثیر ورزش در شخصیت.....
۲۹	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران.....
۲۹	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی.....
۳۰	فواید ورزش در بهبود افسردگی.....
۳۰	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب.....
۳۱	تأثیر ورزش بر حافظه.....
۳۵	اثرات ورزش بر طول عمر.....
۳۶	پیشگیری از ابتلا به آلودگی های اجتماعی.....
۳۷	منابع.....