

رفتار سازشی و کاهش اضطراب با ورزش

www.ketab.ir

www.ketab.ir

عزت واحدیان و طیفه دوست



سرشناسه : واحديان وظيفه دوست، عزت، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پديدآور : رفتار سازشي و کاهش اضطراب با ورزش/ عزت واحديان وظيفه دوست.
مشخصات نشر : تربت حيدريه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهري : ۸۳ ص.
شابک : ۱۸۰۰۰۰ ریاال ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۳-۰۱۲۰-۵
وضعیت فهرست : فيبا
نویسی :
موضوع : اضطراب -- ورزش درمانی
موضوع : Anxiety -- Exercise therapy
موضوع : ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع : Sports -- Psychological aspects
موضوع : ورزش درمانی
موضوع : Exercise therapy
ردیف کنگره : ۱۳۹۷۵۳۱۷۲/و
شماره ثبت کتابخانه ملی : ۸۵/۶۱۶
شابک : ۵۴۳۹۱۳۳
کتابشناسی ملی

رفتار سازشي و کاهش اضطراب با ورزش



نویسنده : عزت واحديان وظيفه دوست
ناشر : انتشارات چشم انداز قطب
تیراژ : ۱۰۰۰
نوبت چاپ : اول
تاریخ چاپ : ۱۳۹۷
چاپ : یونا
قطع : وزیری
تعداد صفحات : ۸۳
قیمت : ۱۸۰۰۰۰ ریال
شابک :

۵	۱۲۰	۴۹۳	۶۰۰	۱۷۸
---	-----	-----	-----	-----

آدرس: تربت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳
تلفن: ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹ - ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶

فهرست مطالب

۴	فصل اول
۴	کلیات
۵	مقدمه
۱۳	فصل دوم:
۱۳	ورزش
۱۴	مقدمه
۱۵	مبانی نظری
۱۵	فعالیت بدنی
۱۵	ورزش
۱۶	انواع ورزش
۱۶	ورزش جسمی
۱۶	ورزش موازی
۱۷	ورزش کششی
۱۷	ورزش حرکتی
۱۷	ورزش غیر هوازی

۱۸.....	ورزش هوازی
۱۹.....	انواع تمرینات ورزشی
۲۳.....	نمونه تمرینات قدرتی
۳۲.....	فصل سوم :
۳۲.....	اضطراب
۳۳.....	تعریف اضطراب
۳۴.....	اضطراب اجتماعی
۳۵.....	تاریخچه ی اضطراب
۳۷.....	پیامدهای اضطراب
۳۸.....	نظریه فروید:
۳۹.....	رفتار سازشی
۴۰.....	تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۴۲.....	فصل چهارم :
۴۲.....	فواید و تاثیرات ورزش
۴۳.....	فواید جسمانی ورزش
۴۵.....	فواید روانشناختی ورزش عزت نفس و آسایش فکر
۴۹.....	ورزش و ارزیابی صفات فردی
۵۱.....	تاثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی

- ۵۸..... چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان
- ۶۰..... تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش آموزان
- ۶۱..... زنگ ورزش، زنگ سلامت
- ۶۳..... تأثیر ورزش در شخصیت
- ۶۵..... تأثیر ورزش بر کاهش اضطراب
- ۶۷..... آثار و فواید روحی - روانی ورزش
- ۶۷..... شادابی و احساس آرامش
- ۶۷..... افزایش امید به زندگی، لذت بردن از آن
- ۶۸..... ایجاد انگیزه و روحیه بهتر
- ۶۸..... پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد حرفه ای
- ۷۰..... کمک به رشد مهارت های اجتماعی، و استحکام روابط خانوادگی
- ۷۱..... دستیابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم
- ۷۲..... فعالیت های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی
- ۷۳..... تسهیل پیشرفت تحصیلی
- ۷۳..... خواب راحت
- ۷۴..... تاثیر ورزش بر سلامت کودکان
- ۷۵..... پژوهش های اجتماعی شدن در ورزش
- ۷۷..... منابع و مآخذ فارسی