

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی در ورزش

دلایل روانشناختی عدم پرداختن به ورزش و نقش

ورزش در سلامت جسمی و روانی

www.ketab.ir

نویسنده:

مینو پور پشنگ



سرشناسه	پوربشنگ، مینو، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی در ورزش: دلایل روانشناختی عدم پرداختن به ورزش و نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی / نویسنده مینو پوربشنگ
مشخصات نشر	تهران: سیمای قلم، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۲۳۱ ص
شابک	۹-۶۴-۷۵۱۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست	
نویسی	فیبا
عنوان دیگر	دلایل روانشناختی عدم پرداختن به ورزش و نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	GYV.06/4
رده بندی دیویی	۷۶۹/۰۱
شماره کتابشناسی	
ملی	۸۴۱۲۵۷۶
اطلاعات رکورد	
کتابشناسی	فیبا

روانشناسی در ورزش

دلایل روانشناختی عدم پرداختن به ورزش و نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی

کتاب صفحه آرا، طراح جلد و چاپ	افشین باوفا "پژوهش ساوالان.. پژوهش و نشر سلکو
کتاب شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
کتاب نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
کتاب قیمت	۴۵۰۰۰ تومان
کتاب تارنما	Http://www.SELCO.ir

شابک: ۹-۶۴-۷۵۱۲-۶۲۲-۹۷۸ / ISBN: 978-622-7512-64-9

دفتر مرکزی پژوهش ساوالان.. پژوهش و نشر سلکو

تهران، خیابان قصرالدشت، تقاطع امام خمینی، کوچه شهید تربتیان پور، پلاک ۱، واحد ۳

تلفن: ۰۲۱۶۶۰۰۳۰۰۷ ۰۹۱۲۸۳۹۱۶۸۸ سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۰۳۲۴۱

فروشگاه مجازی: SELCO.IR



فهرست مطالب

دیباچه.....	۹
فصل اول: عدم تحرک، ازبانه تا واقعیت.....	۱۹
بانه‌های اصلی ورزش نکردن.....	۱۹
۱- من هم یکی مثل دیگران هستم.....	۲۰
۲- آب از سرم گذشته است.....	۲۳
۳- سنگ بزرگ و تجربیات تلخ.....	۲۹
۴- وقت ندارم.....	۳۳
۵- ورزش کردن هزینه بر است.....	۳۸
۶- محل مناسبی برای ورزش کردن ندارم.....	۳۹
۷- دیگران مرا همراهی نمی‌کنند.....	۴۱
۸- ذهنم به شدت آشفته است.....	۴۳
دلایل اصلی عدم تحرک و پرداختن به ورزش.....	۴۶
۱- تنبلی.....	۴۷
۲- سخت و هراس انگیز بودن تغییر.....	۴۹
۳- فقدان مسئولیت پذیری و تعهد نسبت به زندگی خود.....	۴۹
۴- بی‌هدفی و سردرگمی.....	۵۱
فصل دوم: موانع ذهنی ورزش کردن.....	۵۳
۱- مقاومت ناخودآگاه ذهن در برابر تغییر.....	۵۵
۱- الف) نگرش‌های نادرست.....	۶۰
چگونه می‌توان نگرش خود را اصلاح کرد؟.....	۶۶