

روانشناسی فعالیت بدنی

ترجمه و تألیف:

علی حیرانی - ادب صباغی

دکترای رفتار حرکتی
دانشگاه رازی کرمانشاه

استادیار رفتار حرکتی
دانشگاه رازی کرمانشاه

سرشناسه	: حیرانی، علی، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی فعالیت بدنی / ترجمه و تألیف: علی حیرانی، ایوب صباغی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آب‌خست، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۳ ص.: جدول؛
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۴-۰۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: رژیم غذایی
یادداشت	: کتاب حاضر برگرفته از کتاب : "Psychology of physical activity : determinants, well-being and interventions, 3rd ed, 2015"
یادداشت	: اثر استوارت بیدل، نانت موتری، تریش گارلی است.
موضوع	: کتاب‌نامه.
موضوع	: تمرین‌های ورزشی — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Exercise -- Psychological aspects
موضوع	: روان‌شناسی بالینی تندرستی
موضوع	: Clinical health psychology
موضوع	: سلامت پروری
موضوع	: Health promotion
شناسه افزوده	: صباغی، ایوب
شناسه افزوده	: بیدل، استوارت، ۱۹۵۴ - م.
شناسه افزوده	: Biddle, Stuart
شناسه افزوده	: موتری، نانت، ۱۹۵۳ - م.
شناسه افزوده	: -Mutrie, Nanette, 1953
شناسه افزوده	: گارلی، تریش
شناسه افزوده	: Gorely, Trish
رده بندی کنگره	: RAY۸۱/ح۹، ۱۳۹۸:
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۱۴۲۳۰

ترجمه و تألیف	علی حیرانی - ایوب صباغی
ناشر	آب‌خست
صفحه آرای	مریم رحیمی
طراح جلد	مریم رحیمی
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۸
شمارگان	۱۰۰ جلد
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۴-۰۶-۷
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان



نشر آب‌خست

فهرست مطالب

۱.....	فصل اول: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی فعالیت بدنی
۳.....	فعالیت بدنی
۵.....	میزان فعالیت بدنی لازم برای حفظ تندرستی
۷.....	کار آیی فعالیت بدنی
۹.....	فعالیت بدنی و کنترل وزن
۱۰.....	فعالیت بدنی از اساسی‌ترین عوامل در پیش‌گیری از برگشت چاقی
۱۰.....	شیوع فعالیت بدنی
۱۲.....	رفتارهای نشسته
۱۴.....	آگاهی از فواید فعالیت بدنی
۱۴.....	روان‌شناسی فعالیت بدنی
۱۵.....	خلاصه
۱۶.....	منابع

فصل دوم: اندازه‌گیری فعالیت بدنی ۲۰

موضوعات مهم در اندازه‌گیری فعالیت بدنی ۲۰

انرژی مصرفی فعالیت‌های ورزشی را چگونه محاسبه کنیم؟ ۲۱

تکنیک‌های ذهنی برای ارزیابی فعالیت بدنی ۳۱

پروتکل‌های خودگزارش دهی ۳۱

تکنیک‌های عینی برای ارزیابی فعالیت بدنی ۳۳

تخمین‌شمارها ۳۳

بشماره ۳۳

نمایشگرهای ضربان قلب ۳۵

تکنیک‌های معیار برای ارزیابی فعالیت بدنی ۳۶

مشاهده رفتار ۳۶

روش آب مضاعف شده ۳۸

گرماسنجی غیر مستقیم ۳۹

خلاصه ۴۱

منابع ۴۲

فصل سوم: فعالیت بدنی و سیستم‌های اسکلتی، قایمی و ایمنی ۴۶

استخوان ۴۶

کارکرد استخوان ۴۷

فعالیت بدنی و استخوان ۴۸

دستگاه قلبی عروقی ۵۱

فعالیت بدنی و دستگاه قلبی عروقی ۵۱

سیستم ایمنی بدن ۵۶

خلاصه ۶۰

منابع ۶۱

فصل چهارم: فعالیت بدنی، عمل‌کرد شناختی و خلق و خوی ۶۶

۶۸	فعالیت بدنی و عمل کردن شناختی
۷۵	اضطراب
۷۶	علل اضطراب
۷۷	فعالیت بدنی و اضطراب
۷۸	افسردگی
۷۹	فعالیت بدنی و افسردگی
۸۱	خلق و خو
۸۲	فعالیت بدنی و دیگر راه‌های دیگر اندازه‌گیری خلق و خو
۸۴	دلایل ممکن برای مزایای فعالیت بدنی
۸۴	مکانیسم‌های فیزیولوژیکی
۸۷	مکانیسم‌های شناختی
۸۸	مکانیسم‌های اجتماعی
۸۹	خلاصه
۹۰	منابع
۹۴	فصل پنجم: فعالیت بدنی و شخصیت
۹۶	عزت نفس
۹۹	فعالیت بدنی و عزت نفس
۱۰۰	ساختار خود
۱۰۱	فعالیت بدنی و تصویر فرد از خود
۱۰۳	اضطراب بدنی اجتماعی
۱۰۸	فعالیت بدنی و اضطراب بدنی اجتماعی
۱۱۰	خلاصه
۱۱۱	منابع
۱۱۵	فصل ششم: منافع روانی - زیستی فعالیت بدنی
۱۱۵	ماهیت خواب
۱۱۸	فعالیت بدنی و خواب

۱۲۱	 نظریات در مورد خواب و ورزش
۱۲۲	 استرس
۱۲۲	 مراحل استرس
۱۲۴	 فعالیت بدنی و واکنش به استرس
۱۲۶	 درد
۱۲۸	 فعالیت بدنی و درد
۱۳۰	 خلاصه
۱۳۱	 منابع
۱۳۵	 فصل هفتم: رفتارهای منفی مرتبط با فعالیت بدنی
۱۳۶	 وابستگی به ورزش
۱۴۱	 توضیحاتی در مورد وابستگی به ورزش
۱۴۴	 عوارض بیش تمرینی
۱۴۹	 درمان بیش تمرینی
۱۵۱	 سوء استفاده از استروئید و فعالیت بدنی
۱۵۵	 فعالیت بدنی و اختلالات غذایی
۱۵۷	 خلاصه
۱۵۸	 منابع
۱۵۹	 فصل هشتم: همبسته‌های مرتبط با فعالیت بدنی
۱۶۰	 همبسته‌های جمعیت‌شناختی و زیست‌شناختی فعالیت‌های بدنی
۱۶۱	 سن
۱۶۲	 جنسیت و فعالیت بدنی
۱۶۲	 قومیت
۱۶۳	 اشتغال
۱۶۳	 وضعیت زیست پزشکی
۱۶۴	 همبسته‌های رفتاری فعالیت‌های بدنی
۱۶۴	 سیگار کشیدن و رژیم غذایی

۱۶۴	 سابقه داشتن فعالیت‌های بدنی
۱۶۶	 همبسته‌های روان‌شناختی فعالیت بدنی
۱۶۶	 لذت
۱۶۶	 نگرش و فعالیت بدنی
۱۶۷	 تصویر بدنی و فعالیت بدنی
۱۶۸	 اضطراب بدنی اجتماعی و فعالیت بدنی
۱۶۹	 سودکارآمدی و فعالیت بدنی
۱۷۲	 همبسته‌های اجتماعی و محیطی
۱۷۲	 خانواده و فعالیت بدنی
۱۷۵	 مدارس و فعالیت بدنی
۱۷۶	 آموزش و فعالیت بدنی
۱۷۶	 رفتار معلم و فعالیت بدنی
۱۷۷	 فرهنگ و فعالیت بدنی
۱۷۸	 منابع انسانی و فعالیت بدنی
۱۷۹	 رسانه‌ها و فعالیت بدنی
۱۸۰	 بافت شهری و فعالیت بدنی
۱۸۲	 محرک‌های بیرونی و فعالیت‌های بدنی
۱۸۴	 بودجه و فعالیت بدنی
۱۸۶	 خلاصه
۱۸۷	 منابع
۱۹۲	 فصل نهم: گروه‌های فعالیت بدنی
۱۹۳	 چشم‌انداز ادراکی از همبستگی گروهی
۱۹۵	 ارزیابی همبستگی در کلاس‌های فعالیت‌های بدنی
۱۹۸	 همبستگی و تمایل به ورزش
۲۰۳	 همبستگی و شناخت فعالیت‌های بدنی
۲۰۵	 همبستگی و نتیجه فعالیت‌های بدنی

۲۰۶	مدیریت و رهبری
۲۰۷	خصوصیت‌های رهبران فعالیت‌های بدنی
۲۰۸	رهبران فعالیت‌های بدنی و جذب افراد
۲۱۱	رهبران فعالیت‌های بدنی و شناخت و نتیجه کار اعضا
۲۱۲	اندازه کلاس فعالیت‌های بدنی
۲۱۲	اندازه کلاس و رغبت افراد
۲۱۳	اندازه کلاس و شناخت افراد
۲۱۵	خلاصه
۲۱۷	منابع
۲۲۱	فصل دهم: نقش مربیان و الگوها در ارتقای سلامت
۲۲۲	دسته بندی بر اساس کارکرد الگوها و نظریه‌ها:
۲۲۳	الگوهای برنامه ریزی
۲۲۳	الگوی پرسید - پروسید
۲۲۹	الگوی جامع آموزش بهداشت
۲۳۰	نظریه‌ها و الگوهای تغییر رفتار
۲۳۰	الگوی ارتقای سلامت
۲۳۴	نظریه عمل استدلالی / رفتار برنامه ریزی شده
۲۳۴	(الف) نظریه عمل استدلالی
۲۳۶	(ب) نظریه رفتار برنامه ریزی شده
۲۴۰	الگوی فرانظریه‌ای
۲۴۱	مراحل تغییر رفتار
۲۴۳	موازنه تصمیم‌گیری
۲۴۴	خودکارآمدی
۲۴۵	فرآیندهای تغییر
۲۵۲	خلاصه
۲۵۳	منابع