جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

مقدمه

یکی از مهمترین عوامل در از بین بردن افسردگیها و یا پیشگیری از بوجود آمدن این نوع بیماریها ورزش است. ثابت شده است که ورزش موجب کاهش اضطراب و افسردگی، تنظیم و تعدیل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی به صورت پیدایش دیدی مثبت تر نسبت به زندگی می شود.

مطالعه انجام شده در افراد میانسال نشان داده است، افرادی که ورزش می کردند، کمتر دچار اضطراب، فشار عصبی، افسردگی و خستگی می شدند و نیروی بیشتری نسبت به افراد گروه کنترل داشتند. با مطالعه ای در زنان افسرده نیز معلوم شده است که میزان افسردگی و اضطراب در آنان بطور قابل توجهی کاهش، و احساس کمال و اتکاء به نفس در آنها افزایش یافته بود.

اثرات مفید ورزش هوازی در از بین بردن افسردگی، استرس و اضطراب

ورزش هوازی معمولا به ورزشی گفته می شود که با انجام آن اکسیژن از طریق خون به عضلات در حال فعالیت می رسد. برای برقراری این نوع متابولیسم هوازی، باید شدت ورزش کم و مدت آن طولانی باشد. ورزش شدید و کوتاه از نوع غیر هوازی است، یعنی اکسیژن موجود در عضله مصرف می شود، زیرا شدت فعالیت به قدری زیاد است که جریان خون نمی تواند نیاز اکسیژن عضله را تأمین کند. ورزشهای هوازی در کم کردن استرس اثر مفید و قابل توجهی دارند و در نتیجه، زندگی سالمتری

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

را فراهم می آورند. در بررسی تجزیه و تحلیلی ۳٤ مطالعه، مشخص شده است، در افرادی که ورزش هوازی می کنند و تناسب اندام خوبی دارند. واکنش استرس روانی اجتماعی در مقایسه با افراد گروه کنترل یا خود افراد مورد بررسی قبل از شروع مطالعه، کمتر است.

مکانیسم دقیق این کاهش استرس مشخص نشده است، اما می تواند مربوط به این امر باشد که با ورزش هوازی، پاسخهای سمپاتیک قلب و عروق نسبت به استرس روانی – اجتماعی کم می شود. احتمالا یکی از راههایی که ورزش به رفع اضطراب و افسردگی کمک می کند، بالا بردن مقدار پپتیدهای اپیوئیدآندوژن (آندروفینها و آنکفالینها) در پلاسما است. در برخی از مطالعات مشخص شده است که مقدار پلاسمایی آندروفینها با ورزش افزایش می یابد و ورزیدگی قلب و عروق این اثر را تشدید می کند.

سایر اثرات مفید

از جمله منافع ورزش هوازی، کاهش تعداد ضربان قلب و فشار خون در حالت استراحت و نیز هنگام فعالیت است. حجم ضربه ای و برونده قلب در تمام مدت ورزش افزایش می یابد. علاوه بر این، ورزش هوازی تاثیری مفید و قابل توجه بر میزان کلسترول دارد. انجام ورزشهای هوازی منظم منجر به کاهش میزان تری گلیسیرید و لیپوپروتئین با دانسیته کم (LDL) و افزایش نوع (HDL) می شود. مطالعات

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

انجام یافته نشان می دهند که افزایش بارز مقدار کلسترول HDL و کاهش مداوم میزان کلسترول تام و LDL شیوع بیماریهای شریانی کرونر را حدود ۳٤ درصد کاهش می دهد.

ثابت شده است که با هر مایل پیاده روی سریع یا دویدن، حدود ۱۰۰ کالری انرژی مصرف می شود، پس، با انجام ورزشهای هوازی منظم می توان در افراد چاق سبب کاهش وزن، و در سایر افراد مانع از افزایش بیش از حد وزن شد، چرا ک خطر بیماریهای شریان کرونر با افزایش میزان چاقی، که همراه با افزایش میزان LDL می باشد، زیادتر می شود. از طرف دیگر، ورزشهای هوازی منظم می توانند منجر به رشد مناسب عضلات و اندامها گردند. اما با قطع ورزش، تناسب اندام ظرف مدت کوتاهی یعنی حدود ۲ هفته بطور قابل توجه از بین می رود. بنابراین، وقتی افراد برنامه ورزش هوازی را شروع می کنند باید به ادامه دادن آن تشویق شوند. اگر افراد فعالیتهای مورد علاقه خود را انتخاب کنند، تمایل بیشتری به ادامه دادن آن خواهند داشت.

ماهیت اضطراب رقابتی و تاثیر آن بر عملکرد ورزشی

اثرات اضطراب بر حالات روانی و مهرتهای ورزشی ورزشکار ، در قبل از مسابقه ، یک زمینه اساسی می باشد و به ورزشکاران و همچنین مربیان مربوط می شود ، ما معمولاً این حالت اضطراب را دلهره بیش از حد یا نا آرامی قبل از بازی می نامیم .

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

ورزشکاری ممکن است تمامی موارد فیزیکی مورد نیاز موفقیت در ورزش بخصوصی را داشته باشد، اما تربیت و عادت یافتن به سطح بالایی از کارآمدی روانی به تنهایی موفقیت ورزشی را تضمین نمی کند. یک بازیکن همچنین باید بطور موثری بر فشارهای رقابتی غلبه نماید: تقسیم وقت، تمرکز هوشیارانه، تصمیمات سریع و پیش بینیهای مناسب در برابر حرکات حریف از ضروریات همگانی موفقیت در بسیاری از ورزشهاست مانند: فوتبال، بیسبال«ساکر»، تنیس، کشتی. البته نمونه های معدودی از افراد سطح بالا وجود دارد که علیرغم نداشتن خونسردی ظاهری،به نظر موفق می آیند، اما آنها اقلیت شرکت کنندگان را تشکیل می دهند. حتی در محیطهای حرفه ای مانند « لیگهای » ملی فوتبال، «لیگهای» بزرگ بیسبال و اتحادیه های ملی بسکتبال، افراد از لحاظ فیزیکی چنان با استعداد هستند که توانایی بازی کردن در شرایط سخت و تحت فشار می تواند بعنوان یک عامل مثبتی در موفقیت فردی و تیمی بحساب آید، بعبارت دیگر توان کنترل اضطراب و ایجاد آرامش فکری ممکن است بصورت سریع، قدرت و نفوذ فوق العاده ای به ورزشکار بخشیده که از لحاظ فیزیکی با حریف مقابله نماید.

منظور از توانایی انجام کار در تحت فشار چیست؟ در اصل، وقتی روانشناس ورزش، این پدیده را مورد بحث قرار میدهد به توانایی فطری ورزشکار برای مقابله با اضطراب رجوع می کند. در بیشتر نوشته های روانشناسی، اضطراب مترادف کلماتی مانند «استرس»، تنش وانگیختگی بکار رفته است. بعلت عدم وجود تعریف دقیق، اضطراب

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

از نظر مفهوم و اصطلاحی درست معرفی نشده است. بنا به نظر «بورکویس» در سال (۱۹۷٦) وهمکارانش («اشپیل برگر» ۱۹۷۱ و ۱۹٦٦) **اضطراب می تواند بعنوان یک میزان افزایش ای از «انگیختگی» مستقل سیستم عصبی تعریف شود که معمولا به شاخه فعالیت «سمپاتیک نزدیک می شود که با ادراک اثرات منفی و حرکتی همراه است؛ پس اضطراب هم جنبه «بیولوژیکی» و هم جنبه روانی دارد وهر دو جنبه در مواقعی که فرد، مضطرب است تا حدودی در او عینیت می یابد.**

بطور ساده «انگیختگی » به سطح یا میزانی از فعالیت بدنی یا روانی اطلاق می شود که بعنوان پیوستار مداومی از خواب عمیق یا اغماء که به تهییج شدید، دهشت حرکتی و وحشت زدگی می انجامد تعریف شده است. بعضی از محققین اضطراب را بطور ساده به انگیختگی مفرط تعریف کرده اند. اضطراب را می توان از انگیختگی جدا کرد، چون انگیختگی صرف را می توان بطور ساده حالت شدیدی از فعالیتهای روانی بدون هیچ احساسی از بیم یا اثرات منفی تعریف کرد، مثلا ورزشکار انگیخته ممکن است یک ورزشکار «پسیکوز» نامیده شود، در حالیکه ورزشکار دیگر بعنوان «عصبانی» «خیلی مضطرب» و در بعضی موارد ورزشکار «خشمگین» نیز نامیده شود. اصطلاح «استرس» نیز همچنین دقیقا تعریف نشده و به عامل محیطی که باعث واکنش و هشدار بدنی شود اطلاق شده یا ممکن است به آشکار سازی بدنی یا روانی در بدن اطلاق شود مانند بوجود آمدن بی نظمیهای قلبی یا آشفتگیهای روحی.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

در اینجا می توانیم نگاهی دقیقتر به ساختار اضطراب که اشتغال ذهنی روانشناسان بالینی و پژوهشگران روانشناسی را فراهم ساخته، بیندازیم، آنچه باید در ذهن داشته باشیم این است که «اضطراب» همانگونه که در بالا تعریف شد یک حالت روانی و گسترده ای است که به چندین نوع از ترس اطلاق می شود. اضطراب را به اضطراب لفظی، اضطراب موقع امتحان،ترس از صدمه دین، اضطراب کنش متقابل بین فردی و غیره طبقه بندی کرده اند. («اندلر» ۱۹۷۷). این کاملا صحیح است فردی که، اضطراب یک خصوصیت اوست از همه چیز و هر موقعیتی نمی ترسد ولی ترسش از اشیاء، مردم و حوادث بخصوصی است. در ورزش در وهله اول، شخص با پدیده اضطراب رقابت ورزشی سروکار دارد («مارتنز» ۱۹۷۷)، یعنی پاسخ ترس با رقابت کردن در مسابقات همراه می باشد، این دسته بندی یک طبقه بندی نسبتا معینی از مفهوم گسترده اضطراب را بدست می دهد.

اساسا بنظر می رسد که حداقل دو عامل برای فراخوانی پاسخ اضطراب ضروری است :

۱- موقعیت ورزشی برای ورزشکار، خیلی با اهمیت و معنی دار باشد («لووئی ۱۹۷۳).

۲- ورزشکار بین توانایی خود و توان لازم برای اجرای عملکرد ورزشی اختلاف منفی احساس کند.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

«راسل » در (۱۹۷۰) مشاهده کرد که شناگران فوق، ترس بیشتری از عدم موفقیت نسبت به رقیبانشان (که کمتر از آنها موفقیت داشته اند) دارند. هر چند به نظر می رسد که میزان مضر و مفرطی از ترس و اضطراب برای هر فرد وجود دارد، حتی آنهاییکه قادرند با میزان بالایی از ترس شکست، عملکردشان را خوب ارایه دهند.

بنظر می رسد که ترس از شکست یا ترس از ارزیابی در ورزش از عدم اعتماد ورزشکار به خود بوجود می آید؛ ورزشکاری ممکن است متحیر باشد که مربی و هم تیمهای من راجع به عدم توانایی من در صورت مقابله با حریفم، چه خواهند گفت؟ شاید دلیل اینکه بعضی از مردم از رقابت گریزان هستند این باشد که از ظهور توان بالقوه بدنی خود که کمتر از میزان «نرمال» است، می ترسند. هنگامیکه ورزشکار به خود، اطمینان ندارد، اضطراب، یک تجربه منفی حرکتی تلقی می شود، اما اضطراب ممکن است که هم یک عامل منفی در عملکرد ورزشی باشد و هم نباشد این رابطه بعدا مورد بحث قرار خواهد گرفت. از بحث بالا اینطور بر می آید که **اضطراب ورزشی از ادراک یک موقعیت رقابتی نشأت گرفته باشد.**

« بازتاب اضطراب حاد در بدن»

تحریک مستقیم وآنی کنش اضطراب در بدن با شاخه «سمپاتیک» سیستم خودکار اعصاب و ارتباطات «هیپوتالاموس» بانجام می رسد. سیستم عصبی خودکار یا غیر

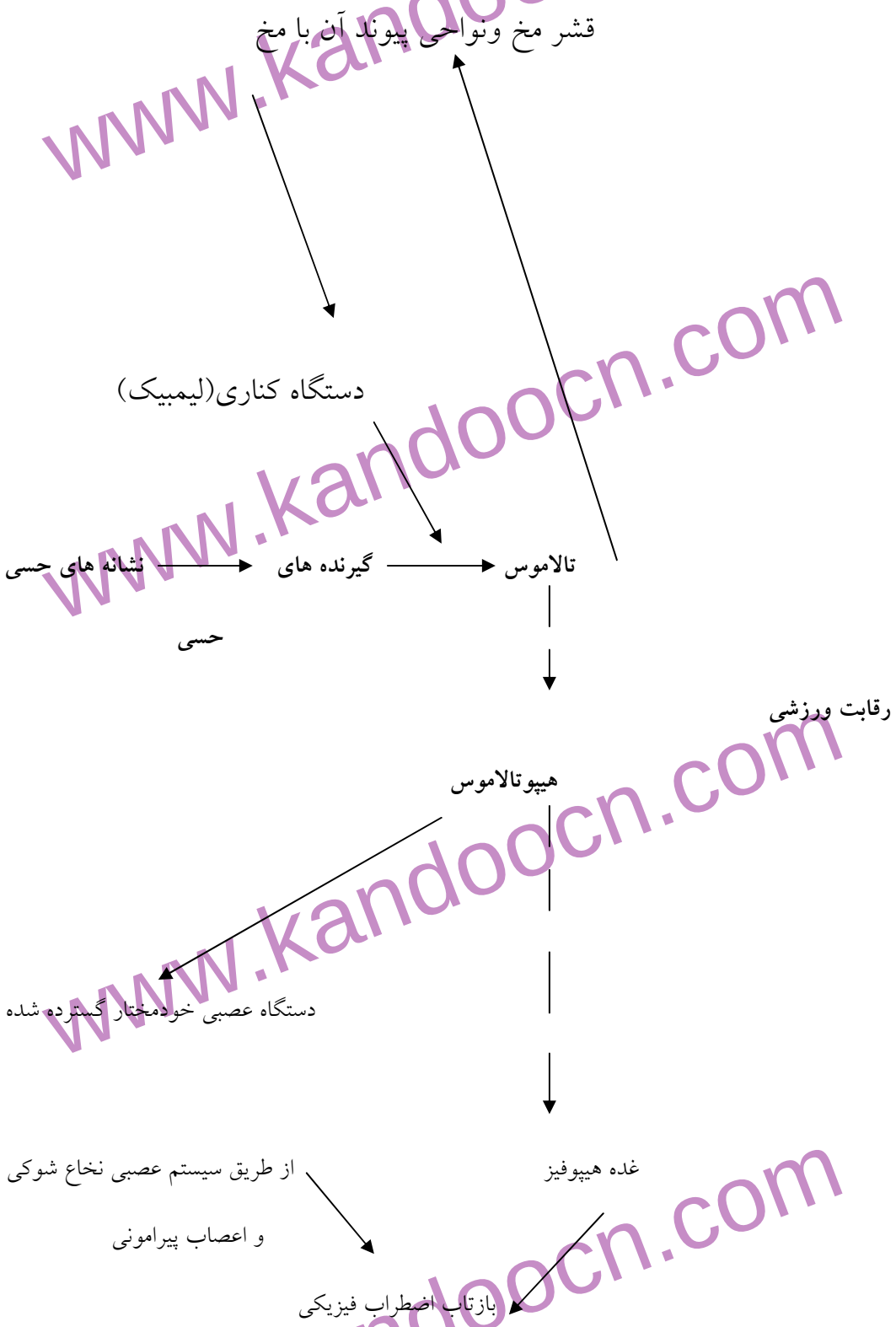
جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

ارادی از لحاظ عملکرد و آناتومی به شاخه های «سمپاتیک» و «پاراسمپاتیک» تقسیم شده است. «عصبهای سمپاتیکی» ستونهای نخاعی از نواحی مربوط به سینه و کمر سر بر می آورد، در حالیکه سیستم «پاراسمپاتیک» از جمجمه و کاسه سر یا محل نخاع ساطع می شود.

این دو شاخه معمولا عملکردهای متضادی دارند: «سمپاتیک» با مسوولیت علائمی مانند جنگ یا گریز همراه است («کانون» ۱۹۲۷). این حالت«جنگ و گریز» بازتابی «فیزیولوژیکی» است که در واقع بوجود آمدن « اضطراب وضعی » شدید، نمود می یابد.

«پاراسمپاتیک» ابتدا کارکردهای نباتی بدن را در مواقع استراحت و حالت گوارشی بر می انگیزاند. پایانه های عصبی هر دو سیستم تمامی قسمتهای بدن را با فعالیت بخش «سمپاتیک » و «پاراسمپاتیک» تحریک عصبی و انگیزشی می کند. یک استثناء این الگو، سیستم گوارشی می باشد که مخالف سایر الگوها عمل می کند.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید



بازتاب استرس روانزاد و گذرگاههای کالبدی آن.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

بازتاب اضطراب میان مدت در بدن.

هر چند که ورزشکاران معمولا مدتی اضطراب را تجربه می کنند، که چند ساعت قبل از شروع رقابت ممکن است دوام داشته باشد، این حالت، نسبتا بوسیله یک واکنش «میان مدت» استرس که توسط «اپی نفرین» (آدرنالین) و ترشح مقدار کمی «نوراپی نفرین» مخصوصا مغز غدد فوق کلیوی بوجود می آید.

بازتاب اضطراب درازمدت در بدن

«هیپوتالاموس» همچنین بازتاب اضطراب در بدن را بوسیله «مکانیسمی» که قبلا شرح دادیم(یعنی، شاخه سمپاتیک سیستم خودکار اعصاب) بالا می برد؛ این کار بوسیله یک دایره کوچک و ارتباط مستقیم بین «هیپوتالاموس» و غدد « درون ریز اصلی» انجام می گیرد. در پاسخ به این حالت، عواملی که بخصوص توسط «هیپوتالاموس» ایجاد شده است، «هیپوفیز»، تعدادی هورمون غذایی ترشح می کند (مرتب) که ارگانهای معینی در بدن را تحریک می کند، بعبارت دیگر «هیپوفیز» بعنوان یک میانجی، بین ارگانهای بخصوص استرس زا در بدن و «هیپوتالاموس» عمل می کند.

یکی از مهمترین هورمونهای غذایی رها شده، توسط «هیپوفیز»، «آدرینوکورتیکو تروپیک» (A.C.T.H) بعد از گذشتن از سیستم بدنی یا چرخش بدنی، با اثر گذاری بر روی «کرتکس» غدد فوق کلیوی سبب آزاد شدن دو نوع ماده عمومی، «کورتیکوئید

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

معدنی» و «کورتیکوئید گلوکز» می شود. این دو نوع هورمون عمومی استرسی ابتدا و مخصوصا بوسیله «آلدوسترون» و «کورتیزول» به ترتیب معرفی شده است.

اندازه گیری میزان اضطراب

تاکنون پیچیدگیها و مظاهر هر بازتاب اضطراب را در بدن مورد بحث قرار داده ایم. اما برای اینکه روانشناسان ورزش به اثرات اضطراب در عملکرد ورزشی دست یابند باید بنحوی کمیت آن را معین کنند تا آن را اندازه بگیرند؛ این اندازه گیری از طریق دستیابی به میزان ضربان قلب در طول اجرای سرود ملی انجام می شود یا اینکه از طریق پاسخ کتبی به پرسشنامه بدست می آید. گفته می شود که روانشناسی ورزش اضطراب را مرتبط با عملکرد ورزشی کرده است. علم ورزش نمی تواند با اندازه گیریهای مبهم اضطراب سروکار داشته باشد، بلکه باید بر یک مقیاس اندازه گیری که میزان و نسبت دقیق اضطراب و تنش را می دهد، تکیه کند. اگرچه ممکن است هر اندازه گیری مبتنی بر عملکرد اضطراب کامل نباشد.

ابتدا، تحقیقات روانشناسی ورزش برای دستیابی به بازتابهای شخصیتی و اضطرابی ورزشی، تستهای«فرافکنی» را بخدمت گرفت. تست فرافکن روشی است که برای امتحان کردن خصوصیات ذهنی فرد از طریق تحلیل جوابهای داده شده به محرکهای مبهم ساخته شده، مورد استفاده قرار می گیرد.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

تحقیق «فنز» درباره نقش اضطراب و رابطه آن با عملکرد و میزان توان ورزشکار «ریسک» ارزشمندی در زمینه روانشناسی ورزش می باشد. او از تعدادی از اندازه گیریهای روانی فیزیکی (مربوط به علم روانشناسی فیزیولوژیک) بعنوان اندازه گیریهای انگیختگی علاوه بر تست (T.A.T) استفاده کرد.

اضطراب و ارتباط آن با عملکرد ورزشی

ارتباط تجربی یا ارتباط قابل مشاهده بین میزان اضطراب وضعی و عملکرد ورزشی عموما با دو تئوری شرح داده می شود: «تئوری سائق» و تئوری (U) معکوس» تئوری سائق، بخاطر اینکه از لحاظ تاریخی حاکم بر بررسیهای این زمینه در روانشناسی ورزش می باشد، در وهله نخست قرار می گیرد، بعلاوه «تئوری سائق» بخاطر شرح نتایج اعمال حرکتی بر طبق تئوری آسان سازی اجتماعی محبوبیت بدست آورده است(«زاجنک» ۱۹۶۵). هر چند که، بنظر می رسد که ارتباط انگیختگی با بازی با فرضیه (U) معکوس با اعتبار بیشتری شرح داده می شود.

سنجش اضطراب در ورزش با اصطلاحاتی مانند تستهای فرافکنی، پرسشنامه و سنجشهای روانی فیزیولوژیک، مورد بحث قرار گرفت. مزیت سنجشهای روانی فیزیولوژیک (مانندHR,EMG, BP) مورد بررسی قرار گرفت. فرایند تحقیق بدنبال تبیین این است. که چرا اضطراب باعث گسیختگی عملکرد ورزشی می شود. مزیت پرسشنامه هایی مانند تست اضطراب رقابت ورزشی و پرسشنامه اضطرابهای

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

خصیصه ای و وضعی، «اشپیل برگر»، در سهل الوصول بودن و به نتیجه و نمرات است. هر چند اشاره شد که ضعف اندازه گیری پرسشنامه ها اعتماد بر صحت گفته های آزمودنی است، بیشتر تشریحات فیزیولوژیکی یا روانی در طول حالتهای اضطراب ممکن است وابسته به گزارش کلامی خود فرد باشد.

برای بازیکنان مبتدی (برای آنهایی که پاسخ حاکم بعنوان پاسخ صحیح درنظر گرفته شود) انگیختگی و اضطراب ممکن است خرد کننده باشد. رابطه (U) معکوس که انگیختگی را تا میزان متوسطی بالا می برد، برای عملکرد ورزشی تسهیل کننده و مفید می باشد، در حالیکه فراتر رفتن از میزان بهینه برای بازی، مضر است. رابطه (U) معکوس همچنین با تأثیرات شخصیتی ورزشکار مورد بحث قرار می گرفت. احتیاجات و مهارت ورزشی و میزان تجربه ورزشی نیز بحث شد.

بالاخره «مکانیسمهای» اساسی اضطراب در بازی مورد بحث قرار گرفت، مخصوصا محدود کردن میزان ادراکی، بعنوان کاهش حساسیت ادراکی در ورزشکار که بصورت فزاینده ای موجب «استرس» می شود.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

نتیجه و پیشنهاد

طبق توصیه کالج آمریکایی طب ورزشی، برای ایجاد و نگهداری وضعیت متناسب قلبی و تنفسی و تناسب اندام، افراد سالم به ۱۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش هوازی مداوم به مدت ۳ تا ۵ روز در هفته نیاز دارند. بنابراین، انجام فقط دو ساعت ورزش در هفته برای دانش آموزان سودمندیهای لازم را نخواهد داشت. از طرف دیگر، اگر ورزش فقط به عنوان یک واحد درسی ارائه شود، باز هم همانند سایر دروس، اضطراب حضور و غیاب و نمره گرفتن در آن نیز وجود خواهد داشت و دانش آموزان به آن صرفا به دیده یک واحد درسی خواهند نگریست. لذا نه تنها سودمندی ایجاد نمی کند، بلکه خود ممکن است منجر به بروز اضطراب و افسردگی گردد. ولی اگر ورزش به صورت همگانی تر، روزانه ساعاتی از وقت مدرسه دانش آموزان را به خود اختصاص دهد و دانش آموزان بتوانند بدون هیچگونه دغدغه خاطر به ورزش مورد علاقه خویش بپردازند، مسلما محیط مدرسه که به عنوان خانه دوم دانش آموزان است، برای آنها دلپذیرتر می شود و دانش آموزان با نشاط بیشتری در سر کلاسهای درس حاضر خواهند شد، و تفهیم درس برای آنها آسانتر و کیفیت تعلیم و تربیت آنها افزایش بیشتری خواهد یافت. خستگیها و ناراحتیهای روحی خود به خود از بین خواهند رفت و دانش آموزان هرگز دچار اختلالات رفتاری و روانی نخواهند شد.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

لذا پیشنهاد می شود که روزانه به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه از ساعات دانش آموزان به انجام ورزشهای هوازی اختصاص داده شود و دانش آموزان تحت نظر مربیان کارآزموده و بدون اینکه به عنوان یک واحد درسی تلقی گردد، به ورزش مورد علاقه خویش بپردازند. این عامل سبب می شود تا نه تنها دانش آموزان به طور مرتب و منظم به انجام ورزشهای هوازی مبادرت ورزند، بلکه اختلالات روحی ناشی از محیط خانه و یا مدرسه به باد فراموشی سپرده شوند. با مکانیسم گفته شده به رفع افسردگی آنها کمک می شود و دانش آموزان همیشه از نظر فکری و جسمی با آمادگی کامل در سر کلاسهای دس حضور خواهند یافت.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه نمایید یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۰۳۵۲۲۸۸۶ تماس حاصل نمایید

فهرست منابع:

۱- نام کتاب: روانشناسی ورزش (با رویکرد روانی اجتماعی)

تالیف: اسوآهولا و براد هتفیلر

مترجم: رضا فلاحی- محسن حاجیلو

ناشر: سازمان تربیت بدنی- معاونت امور فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش

۲- نام کتاب: روانشناسی ورزش

مولف: ایموند توماس

مترجم: دکتر محمد حسین سروری

ناشر: انتشارات یگانه

۳- نام کتاب: روانشناسی ورزش

نویسنده: مت جارویس

مترجم: نورعلی خواجوند

ناشر: چاپخانه حیدری

٤- مبانی روانی-اجتماعی در یادگیری مهارتهای ورزشی، دکتر مهدی نمازی زاده، از انتشارات دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی