

به نام حق

روان درمانی شکست ورزشی

Sport failure of Psychotherapy



موفق:

دکتر حامد پوری

دکترای روانشناسی سلامت

زندگی مبارزه است برای برتر بودن. (دکتر آدلر)



سرشناسه	: نوری، حامد، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: روان درمانی شکست ورزشی = Sport failure of Psychotherapy / مولف : حامد نوری.
مشخصات نشر	: سنندج : کتابچه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۵۹۴ ص: مصور(رنگی)، جدول .
شابک	: 978-622-722940-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۵۹۴.
موضوع	: Athletes-psyhlogy
موضوع	: ورزش - جنبه های روان شناسی
موضوع	: Sport-psychological aspects
موضوع	: شکست (روان شناسی)
موضوع	: مهارت های زندگی (life)
رده بندی کنگره	: ۷۰۶/۴GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶۹۳۲۷



روان درمانی شکست ورزشی

مولف: دکتر حامد نوری

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرایي: شاهو اسديان

چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قيمت: ۱۴۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۹-۴۰-۰

مرکز پخش: سنندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۳۲۹۹۶۸

فروشگاه آنلاین: www.Ketabchepub.ir

info@ketabchepub.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۲۳

فصل اول

کلیات شکست ورزشی

و عوامل وابسته به شکست ورزشی

- تعریف شکست..... ۲۵
- ترس از شکست در ورزش..... ۲۹
- دیدگاه تحلیل روانی ترس از شکست..... ۳۰
- ساختار شخصیت از دیدگاه فروید..... ۳۴
- کنش و ارتباط نهاد، خود و فراخود..... ۳۷
- خودتفسیری موفقیت و اجتناب از شکست ورزشی..... ۳۷
- چک لیست خودتفسیری موفقیت و اجتناب از شکست ورزشی..... ۴۰
- چک لیست کدگذاری محوری روانشناختی شکست ورزشی..... ۴۱
- نشانه های ترس از شکست..... ۴۲
- مروزشکست های گذشته (PTSD) شکست ورزشی..... ۴۲
- اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD..... ۴۲
- شکست به عنوان یک نگرش..... ۴۷
- غلبه بر ترس از شکست..... ۴۸
- روانشناسی شکست ورزشی..... ۴۹
- چک لیست باورهای غلط ورزشکاران بعد از شکست..... ۵۰
- مدیریت ترس از شکست..... ۵۱

۵۴.....	تاثیر استرس مداوم بر قدرت حافظه و تصمیم گیری ورزشکاران
۵۴.....	ترس از حریف
۵۶.....	عوارض شکست در مسابقات ورزشی
۵۶.....	اختلالات و مشکلات روانی ناشی از شکست ورزشی

فصل دوم

سازگاری و شیوه های کنار آمدن

با شکست ورزشی

۶۲.....	سازگاری با خاطرات بد شکست ورزشی
۶۷.....	زمان های غمت کارکرد مغز
۶۸.....	برخی راه حل های یادداشت با دانش مغز
۶۸.....	عدم سرسختی و شکست ورزشی
۶۹.....	سرسختی ورزشی - روان شناختی
۷۰.....	مروری بر نظریات مختلف درباره سخت رویی
۷۳.....	پیامدهای سرسختی روانشناختی
۷۳.....	عوامل و همبسته های سرسختی روانشناختی
۷۶.....	بهزیستی روان شناختی
۸۲.....	نقص توجه و بیش فعالی
۸۲.....	مشکلات کنترل حرکتی مهارتی
۸۳.....	اضطراب
۸۴.....	علل اضطراب
۸۴.....	مبارزه با اضطراب
۸۶.....	اضطراب و اتفاقات مغز
۸۶.....	اضطراب و تغییر ادراک

۸۷.....	انعطاف پذیری عصبی و اضطراب
۸۸.....	عزت نفس ورزشی
۸۸.....	تعریف عزت نفس
۹۰.....	ماهیت عزت نفس
۹۱.....	نحوه شکل گیری عزت نفس
۹۳.....	علل پیدایش عزت نفس
۹۴.....	ویژگی های عزت نفس
۹۵.....	ویژگی های عزت نفس کم
۹۹.....	تمرین تجسم و رشی
۱۰۰.....	تکنیک های تجسم برای عملکرد ورزشی بهتر
۱۰۳.....	موارد استفاده از تصویرسازی
۱۰۵.....	فواید تصویرسازی ذهنی
۱۰۵.....	عدم عملکرد مربی و شکست ورزشی
۱۰۷.....	عدم بهره گیری از هوش هیجانی و شکست ورزشی
۱۱۳.....	عدم درک جایگاه هویت ورزشی
۱۱۵.....	مکانیسم های دفاعی و شکست
۱۱۵.....	ساختار (مکانیزم) های دفاعی در مقابل ناکامی و شکست

فصل سوم

راهکارهای پیشگیری و

سازگاری مواجهه با شکست ورزشی

۱۲۷.....	مهارت های مقابله و کنار آمدن
۱۲۸.....	سبک های مقابله
۱۲۸.....	تعریف کنار آمدن

۱۲۹	کارکردهای کنار آمدن
۱۳۰	شیوه‌های مقابله
۱۳۰	انواع شیوه‌های مقابله
۱۳۱	فرایند مقابله
۱۳۱	ارزیابی اولیه
۱۳۲	ارزیابی ثانویه
۱۳۳	مقابله مسئله مدار
۱۳۴	مقابله هیجان مدار
۱۳۴	مقابله اجتناب مدار
۱۳۵	منابع مقابله
۱۳۷	تن آرامی یا آرامیدگی
۱۳۷	استفاده از فعالیت‌های جسمانی و ورزش
۱۳۸	استفاده از نظام‌های پشتیبانی و حمایتی
۱۳۸	مهارت حفظ نظارت درونی (کنترل خود)
۱۳۹	مهارت تلقین به نفس (خودگویی مثبت)
۱۳۹	مهارت استفاده از شوخ طبعی
۱۳۹	مهارت مدیریت زمان
۱۴۰	مؤلفه‌های شناختی شیوه‌های مقابله
۱۴۰	ویژگی‌های افراد مقاوم
۱۴۱	۱. واقع بین بودن
۱۴۲	۲. مسئولیت خودتان را بپذیرید
۱۴۲	۳. خودتان را مورد بازیابی قرار دهید
۱۴۲	۴. شکست را از دید مثبت نگاه کنید و خود را آماده نمایید

۵. شکست را شخصی نکنید ۱۴۳
۶. با خودتان مهربان باشید ۱۴۳
۸. استراتژی خود را تغییر دهید ۱۴۳
- تاب آوری ورزشی ۱۴۴
- بهترین حالت خود ممکن ۱۵۰
- مداخلات بهترین حالت خود ممکن (B P S) ۱۵۰
- مقابله با ۱۵۲
- روانشناسی مثبت ۱۵۳
- مؤلفه‌های خوش بینی ۱۵۳
- رویکردهای خوش بینی ۱۵۵
- خوش بینی سرشتی یا گرایشی ۱۵۵
- پایه‌های زیستی - عصبی خوش بینی ۱۵۷
- روان شناسی مثبت نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و فضیلت‌های منش ۱۶۲
- کیفیت زندگی ۱۶۶
- تاریخچه کیفیت زندگی ۱۶۶
- تعاریف کیفیت زندگی ۱۶۸
- کیفیت زندگی مربوط به سلامت ۱۷۱
- کیفیت زندگی فراتر از توانایی کارکردی ۱۷۱
- اهداف کیفیت زندگی ۱۷۲
- نظام‌های پشتیبانی و حمایتی ۱۷۳
- مهارت حفظ نظارت درونی (کنترل خود) ۱۷۳
- مهارت تلقین به نفس (خودگویی مثبت) ۱۷۴

فصل چهارم

حمایت اجتماعی و شکست ورزشی

حمایت اجتماعی.....	۱۷۶
تاریخچه حمایت اجتماعی.....	۱۷۶
مفهوم حمایت اجتماعی.....	۱۷۶
انواع حمایت اجتماعی.....	۱۷۷
انواع حمایت اجتماعی کارکردی.....	۱۷۷
نوع حمایت اجتماعی.....	۱۷۸
عوامل تعیین کننده بهره مندی از حمایت اجتماعی.....	۱۷۹
ساختار شبکه اجتماعی فرد.....	۱۷۹
نیاز افراد به حمایت اجتماعی.....	۱۷۹
جنسیت و تفاوت های فرهنگی از دریافت حمایت.....	۱۸۰
مدل های چگونگی تأثیر حمایت اجتماعی بر سلامت.....	۱۸۰
نظریه های پیرامون حمایت اجتماعی.....	۱۸۱
حمایت اجتماعی.....	۱۸۵
حمایت اجتماعی - کنار آمدن و سلامت.....	۱۸۵
انگیزه.....	۱۸۵
انگیزه های پیشرفت.....	۱۸۸
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۱۸۸

فصل پنجم

فن آوری های نوین و جبران کمبودهای ناشی از شکست ورزشی

فن آوری های نوین و جبران کمبودهای ناشی از شکست ورزشی.....	۱۹۳
اثرات مثبت فناوری بر شکست ورزشی.....	۱۹۳

۱۹۵.....	حالت خودکار مغزو تصمیم گیری سریع
۱۹۶.....	تصویربرداری عملکردی
۱۹۷.....	فعالیت شبکه حالت پیش فرض در کارهای تکراری
۱۹۹.....	کاربردهای نوروفیدبک در ورزش
۱۹۹.....	کاربردهای نوروفیدبک و بیوفیدبک در روانشناسی ورزش
۲۰۱.....	فواید بیوفیدبک و نوروفیدبک
۲۰۴.....	تمرین بیوفیدبک ورزشکاران
۲۰۵.....	جلسات نوروفیدبک
۲۰۶.....	بهره گیری از تکنیک واقعیت مجازی (در تمرینات ذهنی و عصبی)
۲۰۹.....	بیشترین کاربردهای واقعیت مجازی
۲۰۹.....	شبیه سازی
۲۱۰.....	تجسم
۲۱۰.....	واقع گریزی
۲۱۰.....	مزایای استفاده از محیط مجازی Virtual environments
۲۱۱.....	روش های Virtual reality
۲۱۱.....	بدن و اعضای مجازی
۲۱۲.....	روانپزشکی
۲۱۲.....	تله مدیسین
۲۱۴.....	درمان اختلالات روانی در فضای مجازی
۲۱۴.....	درمان انواع ترس با استفاده از واقعیت مجازی
۲۱۵.....	نمایش محیط مجازی
۲۱۶.....	هایپر کلابز
۲۲۰.....	تکنولوژی القای الکترومغناطیسی (rTMS)

۲۲۱..... مکانیسم عملکرد rTMS

۲۲۲..... فرایند درمان با rTMS

فصل هشتم

تأثیر متقابل مغز و رفتار در ورزشکاران

سایکونورواپیمونولوژی ورزشی

۲۲۵..... تأثیر متقابل مغز و رفتار در ورزشکاران

۲۲۵..... سایکونورواپیمونولوژی ورزشی

۲۲۶..... سیستم ایمنی

۲۲۶..... مکانیسم دفاعی

۲۲۷..... دفاع غیر اختصاصی

۲۲۷..... دومین خط دفاع غیر اختصاصی

۲۲۸..... دفاع اختصاصی

۲۲۹..... ایمنی هومورال

۲۲۹..... ایمنی سلولی

۲۳۰..... پیوند عضو

۲۳۰..... اختلال در دستگاه ایمنی

۲۳۰..... حساسیت (الرژی)

۲۳۱..... خود ایمنی

۲۳۱..... نقص ایمنی

۲۳۱..... سلول های درگیر در سیستم ایمنی

۲۴۸..... درک استرس و عملکرد سیستم ایمنی

۲۵۰.....	ارتباط بین مغز و سیستم ایمنی بدن
۲۵۰.....	ارتباط بین سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن
۲۵۱.....	محور HPG (هیپوتالاموس - هیپوفیز - غدد جنسی)
۲۵۱.....	محور HPT، هورمونهای تیروئید
۲۵۲.....	التهاب مفصل روماتیسمی
۲۵۴.....	گلوکوکورتیکوئیدها و تعدیل واکنش ایمنی تطبیقی
۲۵۵.....	تنظیم آدرن: ریک ایمنی
۲۵۵.....	ارتباط سیستم عصبی و ایمنی
۲۵۷.....	تحریک پی سمپتیک حالت لنفاوی و آزادسازی نوراپی نفرین
۲۵۹.....	تنظیم نوراپی نفرین حمایت سلول های ایمنی
۲۶۰.....	A. ایمنی ذاتی
۲۶۱.....	۱. سلول های NK
۲۶۳.....	۲. سلولهای PMN / مونوسیت / ماکروفاژ / دندریتیک
۲۶۵.....	B. ایمنی تطبیقی
۲۶۵.....	سلولهای T -
۲۶۹.....	C. سلول - B
۲۷۰.....	تاثیر هیجان در عملکرد سیستم ایمنی بدن
۲۷۱.....	هیجان
۲۷۸.....	غم و شکست ورزشی و سیستم ایمنی بدن (افسردگی)
۲۸۱.....	شادی و سیستم ایمنی بدن
۲۸۳.....	خشم و سیستم ایمنی بدن
۲۸۵.....	مبانی و مکانیزم های زیستی استرس و سیستم ایمنی

ایمنی و تغییرات سیستم اعصاب و غدد در اختلال استرس پس از ضربه	۲۹۳
اختلال استرس پس از ضربه و سلامتی	۲۹۳
انواع مطالعات آسیب های روانی	۲۹۴
مطالعات اختلال استرس پس از ضربه و سیستم ایمنی	۲۹۵
نماد کلی از سیستم ایمنی	۲۹۵
اختلال استرس پس از ضربه و اندازه گیری عملکرد ایمنی	۲۹۶
اختلال استرس پس از ضربه و سایتوکاین ها	۲۹۷
اختلال استرس پس از ضربه و شمارش اندازه گیری ایمنی	۲۹۹
محور هیپوتالاموس-هیپوفیز آدرنال (HPA) و اختلال استرس پس از سانحه	۳۰۱
سطح کورتیزول	۳۰۱
عملکرد محور HPA در بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه	۳۰۳
گیرنده گلوکوکورتیکوئید	۳۰۳
سیستم سمپاتیک-آدرنال - بصل النخاع و اختلال استرس پس از ضربه	۳۰۳
سطح کاتکولامین	۳۰۴
گیرنده های نورآدرنرژیک	۳۰۴
ناحیه سمپاتیک آدرنال مغز	۳۰۴
تعامل غدد درون ریز ایمنی در اختلال استرس پس از ضربه	۳۰۵
استرس و بیماریهای آلرژیک	۳۰۷
ریسک فاکتور تیپ شخصیتی D	۳۰۸
عوامل استرس زای شکست ورزشی بر روی سیستم ایمنی بدن و بیماریهای قلبی	۳۲۰
تاثیر استرس بر روی انعقاد و آترواسکلروز	۳۲۴

۳۲۵.....	افسردگی، عفونت و بیماری قلب و عروقی
۳۲۷.....	استرس، التهاب و بیماریهای قلبی عروقی
۳۳۰.....	تأثیر عوامل روان شناختی روی بیماری آرتریت روماتوئید
۳۳۲.....	سیستم اندوکرین و آرتریت روماتوئید محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - آدرنال
۳۳۳.....	سبب شناسی آرتریت روماتوئید
۳۳۴.....	مفاهیم کلی در تعاملات سیستم ایمنی - عصبی
۳۴۵.....	استرس، آرتریت روماتوئید
۳۴۶.....	افسردگی و آرتریت روماتوئید

فصل هفتم

باورهای ناکارآمد و ناسازگار در شکست ورزشی

۳۴۸.....	باورهای ناکارآمد و ناسازگار در شکست ورزشی
۳۵۰.....	مفاهیم نظریه رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۳۵۲.....	تعریف باورهای غیر منطقی
۳۵۵.....	طبقه بندی چهارگانه باورهای غیر منطقی
۳۵۵.....	الزام ها و بایدها (DEM)
۳۵۶.....	فاجعه سازی (AWF)
۳۵۶.....	عدم تحمل ناکامی (LFT)
۳۵۶.....	ارزشیابی به صورت کلی / خود تحقیق یا تحقیق دیگران (SD)
۳۵۷.....	نظریه A-B-C ایس
۳۵۸.....	انواع باورهای غیر منطقی
۳۵۸.....	توقع ناپدید دیگران

- ۳۶۰.....انتظارات بیش از حد از خود
- ۳۶۱.....آمادگی برای سرزنش
- ۳۶۲.....واکنش عاجزانه به ناکامی
- ۳۶۳.....بی مسئولیتی عاطفی
- ۳۶۴.....نگرانی زیاد توأم با اضطراب
- ۳۶۵.....اجتناب از مشکل
- ۳۶۶.....وابستگی
- ۳۶۷.....درماندگی برای تغییر
- ۳۶۸.....کمال گرایی
- ۳۷۱.....نگرش های ناکارآمد
- ۳۷۱.....تعریف نگرش
- ۳۷۴.....عناصر تشکیل دهنده نگرش ها
- ۳۷۴.....نگرش های مبتنی بر شناخت
- ۳۷۴.....نگرش های مبتنی بر عواطف
- ۳۷۶.....مفهوم نگرش های ناکارآمد
- ۳۷۹.....ویژگی های نگرش های ناکارآمد
- ۳۸۱.....تحریف های شناختی و نگرش های ناکارآمد
- ۳۸۳.....تفکر همه یا هیچ
- ۳۸۴.....تفکر تعمیم مبالغه آمیز
- ۳۸۴.....تفکر بی توجهی به امر مثبت
- ۳۸۵.....نتیجه گیری شتابزده
- ۳۸۵.....درشت نمایی

۳۸۶.....	استدلال احساسی
۳۸۶.....	باید ها
۳۸۸.....	برچسب زدن
۳۸۸.....	شخصی سازی و سرزنش
۳۸۹.....	مدل بیماری پذیری - استرس بک

فصل هشتم

کلیات روان درمانی شکست ورزشی

۳۹۲.....	توسیم پروگنوز انتخاب ریکرد روان درمانی مناسب برای شکست
۳۹۲.....	تعریف روان درمانی
۳۹۲.....	تعریف روان درمانی
۳۹۵.....	نمونه هایی از روان درمانی
۳۹۵.....	درمان از طریق مواجهه
۳۹۵.....	روان درمانی تحلیلی
۳۹۶.....	اهداف روان درمانی
۳۹۶.....	شرایط انتخاب یک درمانگر خوب
۳۹۷.....	میزان راحت بودن با درمانگر
۳۹۷.....	نوع روان درمانی
۳۹۸.....	پسیکودرام (نقش گذاری روانی)
۳۹۸.....	مشاوره زناشویی
۳۹۹.....	روان درمانی خانواده
۳۹۹.....	گروه درمانی (روان درمانی گروهی)

۳۹۹.....	مدت زمانی روان درمانی
۴۰۱.....	نکاتی ضروری برای موفقیت در درمان شکست
۴۰۱.....	روان شناسی موفقیت در ورزش
۴۰۲.....	تمرکز روان شناسی موفقیت در ورزش
۴۰۲.....	تفاوت های نوع تمرکز در ورزش
۴۰۲.....	مختل کننده های تمرکز ورزشکار
۴۰۳.....	اعتدال نفس
۴۰۳.....	کنترل هیجانها
۴۰۴.....	پشتکار و تعهد ورزشی
۴۰۴.....	عللی که می تواند زهد پشتکار ورزشکار را تحلیل ببرد
۴۰۵.....	رواندرمانی بدنی
۴۰۵.....	بادی تراپی
۴۰۸.....	پرتکل رواندرمانی بدنی
۴۰۹.....	تئوری دلبستگی
۴۱۱.....	پیام های بیودینامیک و بادی تراپی و ابزارای قدرتمند در رواندرمانی بدنی
۴۱۲.....	روش گردا بویسن
۴۱۳.....	زره بدنی
۴۱۳.....	زره عضلانی
۴۱۳.....	بافت های رابط و زره احشایی
۴۱۴.....	تکنیک های پیام بیودینامیک
۴۱۶.....	تعریف شخصیت
۴۱۶.....	ساختار شخصیت

۴۱۹	روان رنجورخویی (N)
۴۲۰	برونگرایی (E)
۴۲۱	گشودگی نسبت به تجربه (O)
۴۲۲	توافق پذیری (A)
۴۲۳	وجدان گرایی (C)
۴۲۷	پنج عامل بزرگ شخصیت:
۴۲۹	مفهوم شخصیت
۴۳۲	مدل پنج عامل بزرگ شخصیت
۴۳۴	ابعاد شخصیت بر اساس مدل پنج عامل بزرگ
۴۳۶	تیپ‌های شخصیتی و عوامل فطری
۴۳۶	شخصیت تیپ A:
۴۳۷	شخصیت تیپ B:
۴۳۷	شخصیت تیپ C:
۴۳۷	شخصیت تیپ D:
۴۳۸	سبک‌های مقابله
۴۳۹	طرحواره‌های هیجانی
۴۴۰	مدل طرحواره‌های هیجانی
۴۴۰	ابعاد طرحواره‌های هیجانی
۴۴۱	اصول بنیادی مدل طرحواره‌های هیجانی
۴۴۱	تحمل پریشانی
۴۴۲	ابعاد تحمل پریشانی
۴۴۳	عدم تحمل بالاتکلیفی

۴۴۴.....	تحمل ناکامی
۴۴۴.....	تحمل پریشانی با حالات هیجانی منفی
۴۴۴.....	عدم تحمل ناراحتی
۴۴۵.....	چهار موج روانشناسی
۴۴۸.....	روان درمانی موج سوم
۴۴۹.....	موج سوم درمان های شناختی - رفتاری
۴۵۰.....	بریف برای
۴۵۰.....	تکیه بر راه حل ها مشکلات
۴۵۳.....	روان شناسی امید
۴۵۴.....	نظریه امید استایدر
۴۵۷.....	تفکر راهبردی در امید
۴۵۷.....	تفکر عاملی در امید
۴۵۸.....	پایه ی زیستی - عصبی امید
۴۵۹.....	نقش امید در بیماری های جسمانی
۴۶۱.....	امید بخشیدن به بیمار
۴۶۱.....	تأثیرات امید در زندگی
۴۶۲.....	عوامل مؤثر بر امید به زندگی
۴۶۳.....	رفتار درمانی شناختی (CBT)
۴۶۴.....	چگونه «رفتار درمانی شناختی» به فرد کمک می کند؟
۴۶۵.....	طرز فکر سالم و کمک کننده
۴۶۶.....	طرز تفکر ناسالم، غیر مفید و مضر
۴۶۶.....	طرز فکر ناسالم
۴۶۶.....	احساسات در فردی با تفکرات ناسالم

۴۶۶	تغییرات جسمی و فیزیکی
۴۶۶	طرز برخورد با مشکل
۴۶۸	مراحل رفتار درمانی شناختی یا CBT
۴۶۸	شرایط جلسات رفتار درمانی شناختی
۴۶۸	روش کار «رفتار درمانی شناختی»
۴۷۰	مشکلات موجود در مورد رفتار درمانی شناختی
۴۷۱	مدت درمان رفتار درمانی شناختی
۴۷۲	نکات کلیدی «رفتار درمانی شناختی»
۴۷۳	پروتکل رفتار درمانی شناختی
۴۷۳	محتوای جلسات
۴۷۳	تبیین الگوی سه سیستمی
۴۷۳	تکلیف خانگی
۴۷۴	مداخلات رفتاری
۴۷۴	مداخلات شناختی
۴۷۵	تکلیف خانگی
۴۷۵	مداخلات رفتاری
۴۷۶	مداخلات شناختی
۴۷۶	تکلیف خانگی
۴۷۶	جلسه چهارم
۴۷۶	مداخلات رفتاری
۴۷۷	تحلیل منطقی
۴۷۸	تکلیف خانگی
۴۷۸	جلسه پنجم
۴۷۸	مداخلات شناختی

۴۷۸	 ساخت سلسله مراتب
۴۷۹	 درس دوم: مخالف ورز
۴۷۹	 تکالیف خانگی
۴۷۹	 جلسه ششم
۴۷۹	 مداخلات رفتاری
۴۸۰	 مداخلات شناختی
۴۸۰	 درس ۱۱: تغییر ادراکی
۴۸۱	 تکالیف خانگی
۴۸۱	 رفتار درمانی یالداکی
۴۸۱	 تعریف رفتار درمانی یالداکی
۴۸۱	 پروتکل رفتار درمانی یالداکی
۴۸۱	 تعداد جلسات آموزش رفتار درمانی یالداکی و محتوای جلسات
۴۸۳	 جمع بندی گروه رفتار درمانی دیالکتیک DLT
۴۹۷	 رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد
۴۹۹	 تفاوت نتایج روان درمانی پذیرش و تعهد با سایر رویکردها
۴۹۹	 ACT مؤلفه های ضروری
۵۰۰	 ACT فرایندهای اصلی
۵۰۰	 ACT فرایندهای ششگانه اصلی: مدل شش ضلعی انعطاف پذیر
۵۰۰	 پذیرش
۵۰۱	 ناهمجوئی
۵۰۱	 ارتباط با لحظه اکنون
۵۰۲	 اقدام متعهدانه
۵۰۲	 خود به عنوان چشمانداز

۵۰۳	ارزشها
۵۰۴	پروتکل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۵۰۴	جلسه اول: قرارداد درمانی، انجام پیش آزمون
۵۰۵	معرفی ذهن آگاهی / پذیرش
۵۰۶	جلسه دوم: تمرین ذهن آگاهی و مرور تکلیف خانگی
۵۰۶	مقایسه ذهن آگاهی / پذیرش با کنترل و اجتناب
۵۱۰	جلسه چهارم: مرور جلسات قبل
۵۱۰	جلسه پنجم (۲ ماه بعد): تمرین ذهن آگاهی و مرور میزان پیشرفت
۵۱۰	جمع بندی گروه رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT
۵۳۲	معنویت درمانی
۵۴۵	رویکرد روان درمانی
۵۴۵	درمان روایتی
۵۴۵	پروتکل درمان روایتی
۵۴۹	رویکرد روان درمانی ذهن آگاهی (Mindfulness)
۵۴۹	شیوه اجرای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۵۰	موضوع جلسات اول تا چهارم
۵۵۰	موضوع جلسات پنجم تا هشتم
۵۵۳	منابع

پیشگفتار

رسیدن به موفقیت برای همه ورزشکاران خوشایند و لذت بخش است، اما برخی افراد با قرار گرفتن در موقعیت های جدید، دچار اضطراب می شوند و ترس از آنچه در آینده به سراغشان می آید، مانند سدی در مقابل پیشرفت هایشان خواهد بود. ترس از شکست، موقعیتی است که استرس به همراه دارد و سازگاری با استرس، مهم ترین جزء در انتخاب برای سازگاری روان شناختی و بازسازی شناختی مثبت مؤثر است. کتاب حاضر نتیجه تجارب کلینیکی و رواندرمانی شکست در ورزشکارانی است که جهت رواندرمانی مراجعه نموده اند. شکست ورزشی ناشی از رگرسیون چند متغیری مانند: دلایل روان شناختی، انگیزه مادی، محیطی، اجتماعی می باشد. ورزشکاران حرفه ای با آسیب های جسمی، اجتماعی و روانی روبرو هستند. به لحاظ علمی، روان شناسی ورزشی و روان درمانگری را می توان به عنوان یک رشته تعریف کرد که بر تمرکز آن بر تحقیق، درمان و پیشگیری از اختلالات و اختلالات عاطفی شدید و خاص ورزش است. به علاوه روانشناسی ورزشی، که عمدتاً بر بهبود عملکرد تمرکز دارد، استرس ذهنی و اختلالات به این ترتیب می تواند شناسایی کند، اختلالات درمان شده و عملکرد ورزشی پایدار می شود. با پایه گذاری نیروی کار برای روان شناسی ورزشی و روان درمانی در نظام روانشناسی و مشاوره، تحقیقات علمی، آموزش بیشتر، پیشگیری و درمان اختلالات روانی در ورزش حرفه ای بهبود خواهد یافت. شاید این اولین اثر در زمینه رواندرمانی شکست ورزشی باشد، این کتاب می تواند به عنوان منبع درسی در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری روانشناسی ورزشی، تربیت ورزشی مورد استفاده قرار گیرد و همه قهرمانان ملی و همه مربیان و فدراسیون های ورزشی از این کتاب درجهت پیشرفت حرفه ای خود استفاده نمایند.

دکتر حامد نوری

دکترای روانشناسی سلامت