

درمان پذیرش و تعهد با ورزش

راهنمایی برای افزایش کیفیت و کمیت ورزش

www.ketab.ir

نویسنده:

سحر السادات ترابیان

(دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی)

سرشناسه	تراپیان، سحرالسادات، ۱۳۶۴.
عنوان و نام پدیدآور	درمان پذیرش و تعهد با ورزش (راهنمایی برای افزایش کیفیت و کمیت ورزش) / نویسنده: سحرالسادات تراپیان.
مشخصات نشر	همدان: فراگیر هگمتانه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۶۵ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۲۰۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Sports - - Psychological aspects :
موضوع	ورزشکاران -- روان شناسی
موضوع	Athletes - - Psychology :
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy :
رده بندی کنگره	GV ۷۰۶ / ۴ / ت ۴ د ۴ ۱۳۵
رده بندی دیویی	۷۹ / ۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۵۰



عنوان کتاب:	درمان پذیرش و تعهد با ورزش
مترجم:	راهنمایی برای افزایش کیفیت و کمیت ورزش
طراح جلد:	سحرالسادات تراپیان
ناشر:	حسین وفایی حاجی آبادی
چاپ:	انتشارات فراگیر هگمتانه
شمارگان:	سینا
نوبت چاپ:	جلد ۱۰۰۰
شابک:	اول / ۱۳۹۷
قیمت:	۹۷۸-۶۰۰-۲۱۹-۲۰۲-۸
	۱۴۰۰۰ تومان

به نام خالق بی همتا پیشگفتار

آقای دکتر امیر عسکری

عضو هیات مدیره انجمن روانشناسی بالینی ایران

تاریخ بهرزمین پهنای ایران نشان می‌دهد که ورزش و تقویت قوای جسمی خصوصاً با انجم کسبی، سوارکاری، تیراندازی و راهپیمایی همواره بخش لاینفک زندگی ایرانیان بوده و از این حیث بهارانان و قهرمانان زیادی در واقعیت و اسطوره‌ها وجود دارند و داستان‌های بسیاری پیرامون آنها نقل شده است. این نشان از جایگاه رفیع ورزش در افکار ایرانیان دارد که از زمان بهاران تاکنون این علاقه‌مندی همچنان حفظ شده است. آنچه مسلم است اینکه امروز ورزش نه تنها می‌تواند یک فعالیت روزمره برای لذت و سرگرمی و تقویت عضلات و آرامش روان گردد بلکه از طرفی ورزش حرفه‌ای خود می‌تواند به عنوان یک شغل و تخصص خاص گردد و البته از آسیب‌های جسمی و روان‌شناختی آن نیز نمی‌توان چشم‌پوشی کرد. اما بسیار مهم است که همه کسانی که قصد ورود به دنیای ورزش را دارند با اصل تعادل‌سازی در ورزش آشنایی پیدا کنند. برای بهبودی عملکرد ذهنی و جسمی ورزشکاران در دنیای کنونی که در دنیای حرفه‌ای امروز ورزش می‌کنند، استفاده از رویکرد درمانی پذیرش و تعهد؛ می‌تواند به مربیان و ورزشکاران کمک کند تا در درجه اول سطح اعتماد به نفس خود را افزایش داده و میزان توجه و تمرکزشان در وضعیت مطلوبی قرار گیرد. همچنین انجام تکنیک‌های درمان پذیرش و تعهد تا حد زیادی قدرت تصویرسازی ذهنی ورزشکار را بالا برده و سطح مناسبی از برانگیختگی روانی و جسمی پیش، حین و پس از مسابقه ایجاد می‌کند.

از طرفی، برخی از ورزشکاران در هنگام اجرای ناموفق، واکنش‌های هیجانی شدیدی مانند خشم و غم را از خود بروز می‌دهند که گاهی منجر به آسیب به خود یا دیگران

شده و یا حتی برای مدتی محروم از مسابقات می‌گردند. همچنین بسیاری از ورزشکاران اظهار می‌دارند که اضطراب بیش از حد اجازه نمی‌دهد تا بهترین عملکرد ممکن را از خود نشان دهند. گاهی نیز ورزشکاران از کاهش تمرکز در حین مسابقه می‌گویند که چقدر می‌تواند منجر به عدم نتیجه‌گیری شود. هر کدام از این موارد که باشد یک اصل در همه آنها مشترک است و آن این است که ورزشکار به جای آنکه روی شیوه بهبود عملکرد تمرکز کند، به اشتباه احتمالی خود که قابل برگشت هم نیستند می‌چسبد. این کتاب به با عنوان «درمان پذیرش و تعهد با ورزش» توسط همکار متفکر و محترم، دکتر کار خانم سحرالسادات ترابیان به رشته تحریر درآمده است، در نوع خود جزو اولین کتاب‌های است که به استفاده از "فنون آکت" به یادگیری بیشتر، زمان‌بندی درست، مدیریت هیجانات، اجرای صحیح تمرینات، افزایش دقت و کاهش استرس در ورزشکاران کمک کرده و با خلق یک فضای تمرینات ذهنی و روان‌شناختی را پیش روی مربیان و ورزشکاران قرار می‌دهد. مطالعه این اثر فاخر را به همه متخصصان روان‌شناسی، تربیت بدنی، مربیان ورزشکاران و ورزش دوستان و همه کسانی که دغدغه سلامت جسم و روان را دارند، توصیه می‌کنم.

دکتر امیر عسکری

عضو هیات مدیره انجمن روان‌شناسی بالینی ایران