

روان شناسی آسیب‌های ورزشی

از ریسک تا بازنشستگی

دکتر آدام گلدهیل
دکتر دیل فورسدایک

مترجمان:

دکتر حسن غرایق زندی
سیده وجیهه سیداشرفی
دکتر الهام دهقانی
دکتر محمد خزائی



روانشناسی آسیب ورزشی از ریسک تا بازنشستگی

مجموعه
روانشناسی ورزشی

تالیف: دکتر آدام گلدھیل، دکتر دیل فورسدایک

ترجمه: دکتر حسن غرایاق زندی، سیده وجیهه سیداشرفی، دکتر الهام دهقانی، دکتر محمد خزائی

| سرپرست واحد گرافیک/ راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ناظر چاپ/ مهندس میعاد محمدعلی

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۳

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۹۶۴-۶

قیمت: ۲۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: گلدھیل، آدام، ویراستار Gledhill, Adam

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی آسیب ورزشی: از ریسک تا بازنشستگی/ تالیف [صحیح: ویراستاران] آدام گلدھیل،

دیل فورسدایک؛ ترجمه حسن غرایاق زندی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ص.: جدول؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۹۶۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: ترجمه حسن غرایاق زندی، سیده وجیهه سیداشرفی، الهام دهقانی، محمد خزائی.

یادداشت: عنوان اصلی: The psychology of sport injury: from risk to retirement, ۲۰۲۱.

موضوع: ورزش - زخمها و آسیبها - جنبه‌های روانشناسی Sports injuries - Psychological aspects

شناسه افزوده: فورسدایک، دیل، ویراستار

شناسه افزوده: Forsdyke, Dale / شناسه افزوده: غرایاق زندی، حسن، ۱۳۵۰ - مترجم

رده بندی کنگره: RD۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۱۲۵۴۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰

کد پیگیری: ۹۷۱۰۳۵۰



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند

فهرست

۱۲	سرآغاز
۱۳	پیش‌گفتار
۱۶	قدردانی
۱۷	همکاران
۲۱	بخش ۱: نقش روان‌شناسی در خطر آسیب‌های ورزشی و کاهش ریسک آسیب
۲۳	فصل ۱: یک ورزشکار مستعد آسیب
۲۳	عوامل خطر روانی در آسیب ورزشی
۲۳	مقدمه
۲۴	مدل استرس و آسیب‌دیدگی ورزشی
۲۵	نمایه خطر صدمات بیولوژیک روان‌شناختی
۲۵	یک مدل کاری از عوامل خطر روان‌شناختی برای آسیب‌های ناشی از بیش‌کاری
۲۶	عوامل خطر روانی در آسیب ورزشی
۲۶	شخصیت
۲۷	سابقه عوامل استرس‌زا در زندگی فرد
۲۷	منابع مقابله‌ای
۲۸	عوامل خطر روان‌شناختی در بروز آسیب ناشی از بیش‌تمرینی
۲۸	عوامل خطر روان‌شناختی و آسیب‌های ورزشی - چشم‌انداز ورزش جوانان
۲۹	دیدگاه‌ها درباره ورزشکار آسیب‌دیده
۳۰	توصیه‌های کاربردی برای کاهش ریسک آسیب در ورزش
۳۱	گرایش‌های تحقیقات آینده
۳۱	خلاصه
۳۲	مطالعه موردی
۳۳	سوالات فصل
۳۴	فصل ۲: پیشگیری بهتر از درمان است
۳۴	نقش مداخلات روان‌شناختی در کاهش خطر آفرینی آسیب‌های ورزشی
۳۵	مطالعات حوزه مداخله روان‌شناختی با هدف کاهش خطر آسیب
۳۸	تفسیرهای محتمل برای تأثیر برنامه‌های روان‌شناختی بر احتمال آسیب
۳۹	عوامل خاص
۳۹	عوامل مشترک
۴۰	اگر این کار موثر است، چرا ورزشکاران و تیم‌ها از آن استفاده نمی‌کنند؟

۴۱	سرانجام این مسیر به کجا ختم خواهد شد ؟
۴۱	ملاحظات و پیامدهای روش شناختی
۴۲	ملاحظات و مفاهیم کاربردی
۴۳	سوالات فصل
۴۴	بخش ۲: پاسخ‌های روان‌شناختی به آسیب ورزشی
۴۵	فصل ۳: عوامل فردی و موقعیتی موثر بر واکنش روان‌شناختی در برابر آسیب‌های ورزشی
۴۵	معرفی
۴۶	واکنش روان‌شناختی در برابر آسیب‌های ورزشی
۴۷	عوامل موثر بر واکنش‌های روان‌شناختی به آسیب‌های ورزشی
۴۹	عوامل شخصی موثر بر واکنش روان‌شناختی در آسیب‌های ورزشی
۴۹	عوامل آسیب دیدگی
۴۹	سابقه آسیب دیدگی
۴۹	نوع آسیب و شدت آن
۵۰	دلیل ذهنی و باطنی آسیب دیدگی
۵۰	وضعیت شروع آسیب دیدگی و بهبودی آن
۵۱	عوامل تفاوت فردی
۵۱	عوامل روان‌شناختی
۵۱	شخصیت
۵۱	خودادراکی
۵۲	انگیزه
۵۲	مرکز کنترل سلامت
۵۲	تجربه درد
۵۳	سبک مقابله‌ای
۵۳	مهارت‌های روان‌شناختی
۵۴	حالات خلقی
۵۴	سلامت روان
۵۴	عوامل جامعه شناختی
۵۴	جنسیت
۵۵	سن
۵۵	فرهنگ و قومیت
۵۶	وضعیت اقتصادی اجتماعی
۵۶	تجربه ورزشی
۵۷	عوامل جسمی / بیولوژیکی
۵۷	استفاده از کمک‌های نیروزا
۵۷	وضعیت سلامتی و بهبودی

۵۸	اختلال در غذا خوردن
۵۸	ژنتیک
۵۹	عوامل موقعیتی تأثیر گذار بر واکنش روان‌شناختی در آسیب‌های ورزشی
۵۹	عوامل ورزشی
۵۹	نوع ورزش
۶۰	سطح رقابت
۶۰	زمان آسیب‌دیدگی
۶۰	جایگاه شخص در بازی
۶۱	وضعیت بورس تحصیلی
۶۱	عوامل اجتماعی
۶۱	تأثیرات هم‌تیمی
۶۲	تأثیرات مربی
۶۲	پویایی خانواده
۶۲	اثرات تیم پزشکی ورزشی
۶۳	عوامل محیطی
۶۳	محیط توانبخشی
۶۳	اخلاق / فلسفه ورزشی
۶۴	نتیجه‌گیری
۶۴	مفهوم عملی و کاربردی
۶۶	مطالعه موردی
۶۷	سوالات فصل
۶۸	فصل ۴: نقطه ضعف آسیب ورزشی
۶۸	اختلال در سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده
۶۹	علائم و اختلالات سلامت روان در ورزشکاران آسیب دیده
۶۹	علائم افسردگی و علائم افسرده ساز:
۷۰	ترس از آسیب‌دیدگی مجدد
۷۱	اضطراب
۷۱	اختلال استرس پس از سانحه
۷۲	موانع انجام رفتارهای مدد جویانه
۷۲	سواد سلامت روان
۷۳	فرهنگ ورزشی
۷۳	برچسب منفی زدن
۷۴	تسهیل گرهای رفتارهای کمک جویانه و بهبود سلامت ذهنی
۷۴	ارزیابی و تشخیص
۷۵	اهداف

۷۵	درمان‌ها / مداخلات
۷۶	محدودیت‌های موجود مطالعه
۷۶	نتیجه
۷۷	مطالعه موردی
۷۷	سوالات
۷۸	فصل ۵: جنبه مثبت آسیب ورزشی و ناتوانی رشد فردی پس از مشکلات
۷۸	بررسی اجمالی فصل
۷۸	مفاهیم آسیب
۸۰	منظور از رشد پس از آسیب چیست و چه عواملی آن رشد را تسهیل می‌کند؟
۸۶	استراتژی‌های تسهیل رشد
۸۷	نتیجه‌گیری
۸۷	مطالعه موردی
۸۸	سوالات فصل
۸۹	بخش ۳: تجربه‌های بهبود و توانبخشی در ورزش با ورزشکاران آسیب دیده
۹۱	فصل ۶: به توانایی خود در ایجاد تغییر باور داشته باشید
۹۱	عوامل روانی اجتماعی تاثیرگذار در پایبندی به توانبخشی در آسیب ورزشی
۹۲	زمینه و مفهوم پایبندی در توانبخشی و خود مفهوم توانبخشی
۹۲	مقیاس عدم پایبندی و تأثیر آسیب‌های ورزشی
۹۳	روش‌های اندازه‌گیری پایبندی در توانبخشی
۹۳	مقیاس پایبندی به توانبخشی آسیب‌های ورزشی
۹۴	اندازه‌گیری پایبندی توانبخشی برای آموزش ورزشی
۹۴	پرسشنامه پایبندی توانبخشی بیش از حد
۹۵	عوامل روانی- اجتماعی تاثیرگذار بر پایبندی توانبخشی
۹۶	عوامل شخصی
۹۷	عوامل شناختی
۹۷	عوامل عاطفی
۹۸	عوامل اجتماعی و زمینه‌ای
۹۸	عوامل جمعیتی
۹۸	تقویت کننده پایبندی به توانبخشی
۱۰۰	مطالعه موردی
۱۰۱	سوالات فصل
۱۰۲	فصل ۷: آیا شما فردی تعدیل کننده آسیب و یا تشدیدکننده آن هستید؟
۱۰۲	نقش حمایت اجتماعی در بازگشت موثر به ورزش پس از آسیب
۱۰۳	حمایت اجتماعی چیست؟
۱۰۴	ورزشکاران آسیب دیده به چه نوع حمایت اجتماعی نیاز دارند؟

- ۱۰۵ ارائه دهندگان اصلی حمایت اجتماعی چه کسانی هستند؟
- ۱۰۵ حمایت اجتماعی چگونه کمک می‌کند یا مانع بهبود آسیب ورزشکاران می‌شود؟
- ۱۰۷ چگونه می‌توان حمایت اجتماعی را بهبود بخشید؟
- ۱۰۸ نتیجه
- ۱۰۸ سوالات
- ۱۰۹ **فصل ۸: شنیدن کی بود مانند دیدن نقش تصویرسازی در توانبخشی آسیب‌های ورزشی**
- ۱۰۹ **تصویرسازی در توانبخشی آسیب**
- زمینه‌های روانی فیزیولوژیکی، عصب زیست‌شناسی و عصبی شناختی مزایای پیشنهادی تصویرسازی
- ۱۱۱
- ۱۱۲ کاربرد تصویرسازی در تمرین
- ۱۱۳ برنامه‌ریزی دستورالعمل‌های تصویرسازی
- ۱۱۴ نتیجه
- ۱۱۵ مطالعه موردی
- ۱۱۵ سوالات فصل
- ۱۱۶ **فصل ۹: آیا توجه کردن به آن ارزش دارد؟**
- ۱۱۶ **بیان استدلال‌های موجود برای رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی در توانبخشی آسیب**
- ۱۱۶ مقدمه‌ای برای ذهن آگاهی
- ۱۱۸ ادبیات ذهن آگاهی مربوط به توانبخشی آسیب‌های ورزشی
- ۱۱۹ انعطاف‌پذیری و عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در توانبخشی آسیب‌های ورزشی
- ۱۲۰ ذهن آگاهی و ریسک آسیب‌های ورزشی و توانبخشی
- ۱۲۰ چقدر ممکن است مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی موثر (کارساز) باشد؟
- ۱۲۲ نتیجه‌گیری
- ۱۲۲ مطالعه موردی
- ۱۲۳ سوالات فصل
- ۱۲۴ **بخش ۴: روان‌شناسی تصمیم‌گیری در بازگشت به ورزش**
- ۱۲۵ **فصل ۱۰: آیا ورزشکار من واقعاً آماده بازگشت به ورزش است؟**
- ۱۲۵ عوامل روان‌شناختی بازگشت به ورزش پس از آسیب‌دیدگی
- ۱۲۶ بازگشت به ورزش چیست؟
- ۱۲۶ آمادگی برای بازگشت به ورزش چیست؟
- ۱۲۸ آمادگی روان‌شناختی برای بازگشت به ورزش چیست؟
- ۱۲۹ چگونه می‌توان در مورد آمادگی روانی بالا تصمیم‌گیری کرد؟
- ۱۳۲ نتیجه‌گیری
- ۱۳۳ مطالعه موردی
- ۱۳۳ سوالات فصل

۱۳۴	فصل ۱۱: آنها فکر می‌کنند همه چیز تمام شده است
۱۳۴	بازنشستگی مرتبط با آسیب ورزشی
۱۳۴	مقدمه
۱۳۵	عوامل روان‌شناختی تعیین کننده تصمیمات بازنشستگی
۱۳۷	تأثیر روانی بازنشستگی مرتبط با آسیب
۱۳۸	بهبود تجربیات دوران بازنشستگی
۱۴۰	نتیجه
۱۴۰	مطالعه موردی
۱۴۱	سوالات فصل
۱۴۲	بخش ۵: علاقه مندی‌های خاص در آسیب ورزشی
۱۴۴	فصل ۱۲: دیدگاه روان‌شناختی آسیب‌های رباط صلیبی قدامی
۱۴۴	مقدمه
۱۴۴	تأثیر روان‌شناختی آسیب‌های ACL
۱۴۵	مدل نظری بازگشت به ورزش بعد از آسیب ACL
۱۴۶	جنبه‌های روان‌شناختی مربوط به بازتوانی بعد از آسیب و جراحی ترمیمی ACL
۱۴۷	عوامل موثر روان‌شناختی بازگشت به ورزش بعد از جراحی ترمیمی ACL
۱۴۸	ترس از آسیب مجدد
۱۴۹	آمادگی روانی
	آیا می‌توان از پاسخ روانی ورزشکار به آسیب، برای پیش بینی آینده بازگشت به ورزش استفاده کرد؟
۱۵۱	
۱۵۲	ارتباط بین پاسخ روان‌شناختی به جراحی ACL و بازگشت به عملکرد ورزشی
۱۵۳	پیامدهای منفی پاسخ‌های روان‌شناختی به آسیب ACL
۱۵۵	نتیجه گیری
۱۵۵	مطالعه موردی
۱۵۶	سوالات فصل
۱۵۷	فصل ۱۳: «این داستان ضربه مغزی من است و من می‌خواهم شنیده شود»
۱۵۷	درک روان‌شناسی از تجربه ضربه مغزی
۱۵۸	پس زمینه ضربه مغزی
۱۵۸	تأثیر ضربه مغزی
۱۵۹	پاسخ‌های هیجانی به ضربه مغزی
۱۶۰	ضربه مغزی و روابط اجتماعی
۱۶۰	مداخلات روان‌شناختی برای ضربه مغزی
۱۶۱	تأثیر رسانه بر شکل دهی تجربه‌های ضربه مغزی
۱۶۲	مدیریت ضربه مغزی

۱۶۳	مطالعه موردی
۱۶۴	سوالات فصل
۱۶۵	فصل ۱۴: آسیب نخاعی و ورزش
۱۶۵	مقدمه
۱۶۵	پس زمینه آسیب نخاعی (SCI)
۱۶۶	ورزش و آسیب نخاعی (SCI)
۱۶۷	تأثیر ترماتیک آسیب نخاعی (SCI)
۱۶۷	فعالیت فیزیکی متعاقب آسیب نخاعی (SCI)
۱۶۸	یک رویکرد انتقادی برای ارتقاء فعالیت‌های فیزیکی
۱۶۹	نتیجه‌گیری
۱۷۰	مطالعه موردی
۱۷۱	سوالات فصل
۱۷۲	فصل ۱۵: «اما من به شما احتیاج دارم که بازی کنید»
۱۷۲	تأثیرات مربی بر نتایج پزشکی ورزشکاران و تیم‌ها
۱۷۳	نقش مربی در ریسک آسیب
۱۷۳	تعاملات مربی و ورزشکار و ریسک آسیب
۱۷۴	تعاملات مربی و تیم پشتیبانی و خطر آسیب‌دیدگی
۱۷۴	آموزش مربی و خطر آسیب‌دیدگی
۱۷۵	نقش مربی در توانبخشی آسیب و بازگشت به ورزش
۱۷۵	مربی، حمایت اجتماعی و توانبخشی آسیب
۱۷۵	مربی و محیط توانبخشی آسیب
۱۷۶	مربی و تصمیم‌گیری بازگشت به ورزش
۱۷۷	نتیجه‌گیری
۱۷۷	مطالعه موردی
۱۷۸	سوالات فصل
۱۷۹	فصل ۱۶: زمان استراحت نوشیدن قهوه برای بستن کتاب از اینجا به کجا می‌رویم؟
۱۷۹	در نظر گرفتن موضوعات مهم
۱۸۱	اهمیت در نظر گرفتن جمعیت‌ها
۱۸۱	ملاحظات روش شناختی
۱۸۲	زمان بستن کتاب

کتاب روان‌شناسی آسیب ورزشی: از مخاطره تا بازنشستگی، به بررسی کلی روان‌شناسی آسیب ورزشی پرداخته و ۵ موضوع (OR) در آسیب ورزشی را شامل می‌شود: آسیب، واکنش، توانبخشی، بازگشت به میادین ورزش و بازنشستگی^۱. منظور از روان‌شناسی آسیب ورزشی در نظر گرفتن ملاحظات روان‌شناختی مرتبط با آسیب‌های ورزشی است. حوزه فعالیت این نوع روان‌شناسی از قبل از آسیب‌دیدگی شروع شده و تا بعد از زمان بازنشستگی که به علت آسیب‌دیدگی^۲ برای ورزشکاران پیش آمده ادامه دارد. در روان‌شناسی آسیب ورزشی طیف وسیعی از دیدگاه‌های کارشناسانه‌ی بین‌المللی در زمینه‌های روان‌شناسی ورزشی و مراقبت‌های ورزشی و تمرین^۳ مورد بررسی قرار می‌گیرند.

دیدگاهی که این کتاب در مورد آسیب‌دیدگی^۴ دارد معطوف به کل زندگی ورزشکار است و شامل موضوعات جالب و ویژه‌ای از جمله آسیب رباط صلیبی قدامی، ضربه مغزی مربوط به ورزش، آسیب نخاعی و نقش مربیان در دستیابی به پیامد پزشکی تیم و بازده ورزشکار است. علاوه بر این، مطالعات موردی آورده شده در هر فصل این فرصت را فراهم می‌کند که خواننده با به کارگیری مهارت‌ها و تئوری‌ها، یادگیری برای او زودتر حاصل شود. این کتاب به بررسی دوره آسیب‌دیدگی ورزشی از عوامل آسیب تا زمان بازنشستگی پرداخته و همچنین سلامت روان ورزشکار در هنگام آسیب ورزشی را مورد مطالعه قرار داده است. کتاب روان‌شناسی آسیب ورزشی یک کتاب درسی ضروری برای دانشجویان، مربیان و دست‌اندرکاران حیطه‌های روان‌شناسی ورزشی، مراقبت‌های ورزشی و تمرین و سایر زمینه‌های مرتبط است.

دکتر آدام گلد‌هیل^۵ مدیر دوره‌های تمرینی، ورزشی و علوم بهداشتی در دانشگاه لیدز بکت^۶ انگلستان است. وی عضو انجمن علوم ورزشی و تمرین انگلستان^۷ (BASES) و یک دانشمند معتبر BASES در حوزه ورزشی و تمرین است. دکتر گلد‌هیل رئیس بخش روان‌شناسی BASES است. او روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی و استانداردهای توانبخشی را پروراند و همچنین چارچوب آموزشی انجمن توانبخشی و مربیان ورزشی انگلیس را تدوین نمود.

دکتر دیل فورس‌دیک^۸ مدرس ارشد مدیریت آسیب‌های ورزشی در دانشگاه یورک سنت جان^۹ انگلستان و هم‌چنین مدرس انجمن درمانگران سرشناس ورزشی^{۱۰} است. دیل یک مربی و تمرین‌دهنده مجرب، دارای ۲۰ سال تجربه تدریس در دوره‌های مربوط به آسیب‌های ورزشی، و علاقه مند به تحقیق در زمینه عوامل روان‌شناختی و بازگشت به میادین ورزشی است، و دارای بیش از ۱۰ سال تجربه به عنوان یک تمرین‌دهنده در حوزه آسیب‌دیدگی در بسیاری از ورزش‌ها بوده است.

1. Risk, response, rehabilitation, return to sport and retirement.

3. sport and exercise medicine

6. Leeds Beckett University

8. Dale Forsdyke

4. injury lifespan perspective

7. British Association of Sport and Exercise Sciences

9. York St John University

2. post-injury retirement

5. Adam Gledhill

10. Society of Accredited Sports Therapist

تقدیم به هری. این کتاب تقدیم به دوست، مرد کوچک من. از این گذشته، تو مرا همراهی کردی، روی زانوی من نشستی، کلیدهای کیبورد را میزدی، و باعث میشدی من خنده رو لبام بیاید. متشکرم که در این زمینه من رو همراهی کردی، گرچه هر دومون می‌دونیم که تو واقعاً از من می‌خواستی کتابی با «عمو دیل» بنویسم. بابا همیشه مراقبت هست، و عمیقاً دوستت داره.

آدام

مهمتر از همه چیز این است که دوست دارم این کتاب را به افراد موثر و اصلی زندگی ام، که همون خانواده ام هستند، تقدیم کنم. تقدیم به همسرم سوفی و فرزندانش ایسلا و لئو، شما از نظر من به یک میزان زیبا، با استعداد و با نمک بوده و نیروی محرک من در زندگی هستید. علاوه بر این، من همچنین می‌خواهم از ورزشکاران آسیب دیده‌ای که طی این سالها از آنها بسیار آموخته ام تشکر کنم، زیرا باعث شده اند که من یک مربی، تمرین دهنده و محقق بهتری شوم.

دیل

سراغاز

باسابقه بیش از ۱۵ سال به عنوان یک فوتبالیست بین المللی، صراحتاً می‌گویم که آسیب‌دیدگی ورزشی ام، بر حرفه من تأثیر زیادی گذاشت. زندگی طولانی حرفه‌ای همراه با خود آسیب‌دیدگی هم دارد و باید امیدوار و آنقدر خوش شانس باشید که بتوانید از آسیب‌دیدگی قابل توجهی در آینده جلوگیری کنید. در سال ۲۰۱۲ بود که در اولین حضور در یک باشگاه آنقدرها خوش شانس نبودم. بازی برای من فوق العاده شروع شد چون که اولین گل را به ثمر رساندم. اما بعد از چند دقیقه، من با پارگی رباط صلیبی قدامی داشتم از روی برانکار تمام شدن بازی ام را نگاه می‌کردم. برای من حرفه‌ای این آسیب‌دیدگی به این شکل، مانند یک فاجعه بود زیرا برای من فوتبالیست ۳۲ ساله، قسمت افول زندگی حرفه‌ای ام شروع شد و به دلیل مصدومیت تنها همان یک بار شانس در طول زندگی ام را که می‌توانستم برای کشورم در بازی‌های المپیک بازی کنم را از دست دادم. در طی بهبودی از آسیب‌دیدگی، در حالی که می‌توانستم با محدودیت‌های جسمی و درد کنار بیایم، متوجه شدم که بار روانی حاصل از آسیب‌دیدگی برای من تبدیل به یک چالش واقعی شده است. ترس، اضطراب، احساس گناه، انزوا، ناامیدی و تردید تنها بخشی از مواردی بود که در خود احساس می‌کردم. هیچ کس واقعاً شما را برای مواجهه با این مشکلات نه قبل از آسیب و نه بعد از آن آماده نمی‌کند. در حالی که من به خاطر مصدومیتم واقعا آدم بدشانسی به نظر می‌رسیدم، اما از این نظر خوش شانس بودم که تیمی فهمیده و حامی در اطرافم داشتم و توانستم به فوتبال برگردم و نسبتاً بدون مصدومیت باقی بمانم. این کارشان به من این امکان را داد که انگیزه خود را حفظ کنم، و وقتی که من که از لحاظ روحی در سطح پایینی بودم مرا به حالت عالی برگردانده و باعث شدند که انتظاراتم را مدیریت کنم. با این حال، من بازیکنان زیادی را می‌شناسم که چندان خوش شانس نبودند. برای من کتابهایی از این دست که به مردم این امکان را می‌دهد که بازیکنان آسیب دیده مثل من را مدیریت کنند بسیار مهم هستند. وجود مطالبی در رابطه با پیشگیری از آسیب‌دیدگی تا بازگشت به میادین ورزشی و سپس بازنشستگی، به من این اطمینان را داد که این کتاب منبع جامع و ارزشمندی را برای همه افرادی که با ورزشکاران سر و کار دارند فراهم می‌کند. وقتی به گذشته نگاه می‌کردم، آرزو می‌کردم‌ای کاش آسیب نمی‌دیدم زیرا تأثیرات منفی زیادی بر زندگی حرفه‌ای من گذاشت و وقتی به فوتبال بازگشتم هیچ وقت واقعاً از نظر روان‌شناختی احساس آمادگی نکردم بنابراین این کتاب واقعاً با تجربه سفر من به عنوان یک فوتبالیست بین المللی در زندگی هم نوا بود.

سو اسمیت^۱

فوتبالیست انگلیس ۹۳ بازی ملی

بازیکن بین المللی سال ۱۹۹۹، ۲۰۰۱

پیش‌گفتار

حتی اگر ما از لحاظ علمی، زندگی بسیار پیشرفته‌ای داشته باشیم، بار سنگین آسیب‌دیدگی ورزشی آنقدر زیاد است که بتوان از آن به عنوان قسمت تقریباً اجتناب‌ناپذیر ورزش نام برد (آردن و همکاران، ۲۰۱۶). در هر آسیب ورزشی بدون توجه به سطح عملکرد شخص، اثرات قابل توجه و منفی‌ای بر روی ورزشکار پدیدار می‌گردد. در بهترین حالت ممکن اگر آسیب‌دیدگی تنها یک آزار کوچک هم باشد باز هم در این صورت باعث قطع شدن الگوی طبیعی عملکرد^۱ می‌شود. با این حال، آسیب‌دیدگی شدیدتر می‌تواند منجر به از دست رفتن فرصت‌هایی شود که تنها در زندگی یکبار اتفاق می‌افتند و حتی منجر به پایان بخشیدن به حرفه و ایجاد پیامدهای منفی طولانی مدت بر روی سلامتی فرد شود و در این حالت است که کیفیت زندگی شخص بسیار زیاد تحت تأثیر قرار می‌گیرد. علاوه بر این، ما همچنین می‌توانیم دامنه‌ی اثرات را گسترده‌تر در نظر بگیریم زیرا آسیب‌دیدگی دارای عواقب منفی برای تیم‌ها و سازمان‌های ورزشی است که منجر به کاهش موفقیت و تحمیل بار هزینه‌های مالی برای آنها می‌شود (الیاکیم، مورگولف، لیدور و مکمل، ۲۰۲۰^۳؛ ری اسمیت و دروو، ۲۰۱۶^۴). به همین دلیل، باید عزم جمعی^۵ بر روی چگونگی کاهش خطر آسیب‌دیدگی وجود داشته باشد، و همچنین برای ورزشکارانی که آسیب می‌بینند، باید دانش عملی مهارت در رابطه با مصدومیت را بالا برد تا بازگشت به میادین ورزشی سریع‌تر انجام شود. در همین حوزه نظریه‌ها و تحقیقات نشان می‌دهند که عوامل روان‌شناختی می‌توانند عملکرد مهم پیش‌آگاهانه و پیش‌گویانه^۶ داشته باشند.

در حالی که عوامل روان‌شناختی قابلیت بالا و مهمی دارند، اما در مقایسه با عوامل جسمی یا بیولوژیکی، در تحقیقات و تمرین‌های کاربردی سهم کمتری را به خود اختصاص داده‌اند (فورسدیک، اسمیت، جونز و کلدهیل^۷، ۲۰۱۶). به طور خلاصه می‌توان گفت که در نهایت فقط در صورت بروز آسیب‌های پیچیده با شدت کم، عوامل روان‌شناختی مورد توجه قرار می‌گیرند. چرا اینچنین است؟ دلیل اول، ما ادعا می‌کنیم که اصول مدل زیست‌پزشکی، حالتی از تحقیق و عمل را ترویج می‌کند که ماهیت آن تک بعدی است (به عنوان مثال، مرتبط با متغیرهای فیزیکی و بیولوژیکی است؛ راپلی و فاره^۸، ۲۰۱۷). حتی امروز، علی‌رغم ظهور رویکردهای روان‌شناسی زیستی^۹، میراث رویکرد زیست‌پزشکی همچنان باقی است، زیرا تئوری‌ها و تحقیقات اغلب اتفاقاتی را که برای جسم و روان در هنگام آسیب ورزشی رخ می‌دهد را به عنوان فرایندهای جداگانه‌ای تفسیر می‌کنند. احتمالاً دلیل دوم ممکن است این باشد که مربیانی که با ورزشکاران آسیب دیده کار می‌کنند بیش از حد به سختی می‌افتند و تجهیزات کافی برای شناسایی، نظارت و مداخله در عوامل روانی را ندارند (الکساندرز، اندرسون و هندرسون^{۱۰}، ۲۰۱۵). در مقایسه با عوامل جسمی و بیولوژیکی، عوامل روان‌شناختی ممکن است پویاتر، کمتر قابل پیش‌بینی و در بازه‌های زمانی مختلف نسبت به عوامل جسمی "سریع‌تر قابل بهبود هستند" و به همین دلیل، این می‌تواند یک چالش قابل توجه برای مدیریت باشد (اکلاند و پادلاگ^{۱۱}، ۲۰۰۷). یکی از مسائل پر اهمیت این است که، مربیانی که بیشتر منابع آموزشی روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی را مطالعه می‌کنند، در برخورد با مسئله مهم مراقبت از ورزشکار، احساس قدرت بیشتری می‌کنند (هینی، روستون، گرین و واکر، ۲۰۱۷). این کتاب با ذکر

1. Ardern et al.

4. Raysmith & Drew

7. Forsdyke, Smith, Jones & Gledhill

10. Alexanders, Anderson & Henderson

2. normal loading patterns

5. Collective Focus

8. Farre & Rapley

11. Podlog & Eklund

3. Eliakim, Morgulev, Lidor & Meckel

6. prognostic function

9. biopsychosocial

اهمیت جنبه‌های روان‌شناختی آسیب‌های ورزشی و تجهیز مربیان، کمک می‌کند تا در نحوه برخورد با ورزشکاران آسیب دیده منسجم تر باشند.

این کتاب قصد دارد با گنجاندن بخش‌هایی با تمرکز بر پنج اصل: آسیب، واکنش، توانبخشی، بازگشت به میادین ورزش و بازنشستگی، مروری جامع بر عوامل روانی و آسیب‌های ورزشی داشته باشد (گلدھیل و فورس‌دیک، ۲۰۱۵). یک رویکرد مشترک در سر فصل‌های این کتاب این است که از یک روش کنش‌گرایانه^۲ (در مقابل واکنش‌گرایانه^۳) استفاده می‌کند تا اولاً خطر آسیب‌دیدگی را در جوامع ورزشی کاهش دهد و سپس در مرحله دوم روند بهبود آسیب‌دیدگی را مدیریت کند تا نتایج بهتری برای بازگشت به میادین ورزش را برای ورزشکار فراهم کند. به عنوان مثال، این ارائه مداخلات با هدف کاهش عوامل ریسک روان‌شناختی آسیب است یا به نحوی یک برنامه اجرایی قبل از آسیب‌دیدگی برای حمایت موثر از ورزشکاران آسیب دیده می‌باشد. به ندرت، هنگام مدیریت ورزشکاران رویکرد "اطفا حریق"^۴ موثر است. گرایش‌های موضوعات در فصل آخر مربوط به مسائل آسیب شناسی‌های خاص است که اغلب منجر به پیامد منفی شدیدی برای ورزشکاران می‌شود (به عنوان مثال، آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) و ضربه مغزی). به همین ترتیب، این کتاب برخی از زمینه‌های جدید و خاص در حوزه آسیب‌دیدگی را برای شما فراهم می‌کند. هر فصل با داشتن مطالعه موردی بسیار شبیه به اتفاقات واقعی زندگی و بسیار دقیق، به خوانندگان این فرصت را می‌دهد تا محتوایی را که با آن درگیر شده‌اند را در ذهن‌شان تثبیت کنند و بتوانند آن را به کار برند. بیان و لحن واحد حاکم در تمامی فصل‌های کتاب براین منوال است که ما می‌خواهیم بگوییم که در هنگام تلاش برای حل مشکلات آسیب‌دیدگی ورزشی در دنیای واقعی، باید عوامل روان‌شناختی را مورد توجه قرار دهیم. بنابراین، ما خوانندگان را تشویق می‌کنیم تا دانش به دست آمده از مطالعه این کتاب را در تحقیق‌شان، عمل‌شان و تجربه خودشان به کار گیرند.

ایده این کتاب حدود ۱۵ سال پیش متولد شد، وقتی دو نفر از یورکشایر^۵ مشغول چت بودند و به هم گفتند: "جالب نیست اگر کتاب روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی را بنویسیم؟" البته، در آن زمان، ما اصلاً آماده نبودیم. اما، اکنون این کتاب محصول ساعت‌های بی‌شماری گفتگو و یادگیری از مربیان و ورزشکاران آسیب دیده، سال‌ها تحقیق، آموزش و تجربه عملی و کاربردی است؛ اکنون احساس می‌کنیم که کمی به آماده بودن برای انتقال دانش خود نزدیک شده‌ایم، و برای مزاح عرض می‌کنم که آن قدر قهوه نوشیدیم که تبدیل به یک گالن قهوه غلیظ شدیم!!!!

1. Gledhill & Forsdyke
4. 'fire-fighting' approach

2. proactive
5. Yorkshire

3. reactive

ما خوشحالیم که با برخی از نویسندگان و پزشکان مورد علاقه‌مان که افراد برجسته بین‌المللی در این زمینه هستند همکاری کردیم. یکی از مزایای ویرایش کتاب این است که شما می‌توانید "تیم رویایی" نویسندگان را در کتاب خود جمع کنید، اگر چه در پس‌زمینه کارمان COVID-۱۹ حضور داشت، اما امکان همکاری نزدیک با همکاران ملی و بین‌المللی بسیار لذت‌بخش بود. علاوه بر این، چگونگی جلوگیری از آسیب‌دیدگی و تقویت بازگشت به میادین ورزشی یک مشکل بین‌المللی است، بنابراین برای ما مهم بود که برای جمع‌آوری مطالب فصل‌ها از نویسندگان در سرتا سر جهان استفاده کنیم، و این فصل‌ها توسط محققان، پزشکان و ورزشکاران نوشته شده است. امیدواریم که با داشتن ترکیب مناسب و با توجه به سابقه حرفه‌ای آنها، این کتاب مورد توجه همه خوانندگان قرار گیرد. این کتاب دارای محتوایی با هدف بهبود دانش و رسیدن به یک درک بالا می‌باشد اما در عین حال دارای محتوایی با هدف افزایش عملکرد کاربردی است. ما امیدوار هستیم که این کتاب باعث شود که به این هدفها برسیم: تأمل در مورد تمرین، جرقه‌ی شروع بحث‌های حرفه‌ای، معرفی موضوعات جدید تحقیقاتی، هیجان انگیز و حمایت از مربیانی که با ورزشکاران آسیب‌دیده به روشی کمی متفاوت تر کار می‌کنند. بنابراین، کمی وقت بگذارید، یک دم نوش بگیرید و از خواندن در مورد روان‌شناسی آسیب‌دیدگی ورزشی لذت ببرید.

قدردانی

با وجود اولین تلاش‌مان برای ویرایش کتابی با این ماهیت، طبیعتاً تعدادی از افراد را داریم که دوست داریم از آنها به خاطر داشتن نقش اصلی در پیشرفت کتاب قدردانی کنیم. در ابتدا، خالصانه از نویسندگان هر یک از فصل‌ها، به خاطر کمک‌های شایان شان در کتاب، سپاسگزاریم. از اینکه فصل‌های خود را به موقع انجام دادند، و در روند تهیه کتاب نظرات خود را در اختیار ما قرار دادند و در مباحث (که انتظار می‌رفت که چنین پروژه‌ای با چنین ماهیتی با خود به همراه داشته باشد) شرکت کردند، متشکریم. امیدواریم از نتیجه نهایی رضایت داشته باشند.

در مرحله بعدی، از روتلیج^۱ متشکریم که در ابتدا در مورد پروژه با ما تماس گرفت و سپس خواستار نگارش کتاب شد و با تشکر ویژه از درک شما در مورد نامالایمتی‌های مختلف در طی ۱۸ ماه گذشته، که مهمترین آنها کووید ۱۹ بود! کریستینا و دانیل، ما از هر دوی شما در پاسخ دادن به موقع، داشتن راهنمایی صریح و تمایل همیشگی تان مبنی بر پاسخگو بودن حتی بعد از هر تماس ویدیویی، در زمانی که ما نیاز به شما داشتیم، صمیمانه قدردانی می‌کنیم. گاهی اوقات مسیر برای ما ناهموار بود.

در مرحله بعدی، از کارفرمایان مربوطه، دانشگاه لیدز بکت^۲ و دانشگاه یورک سنت جان^۳، برای حمایت‌شان از ما در این پروژه، متشکریم. از طرف آدام به دکتر اندرو مانلی و امیلی ویلیامز^۴ در دانشگاه لیدز بکت به خاطر کمک‌شان در نظم بخشیدن به "کارهای روزانه" و در کنار آن تکمیل مراحل آخر کتاب تشکر ویژه صورت می‌گیرد. سرانجام، ایده‌ی این کتاب در حدود ۱۵ سال پیش پروانده شده بود، اما حقیقتاً این تلاش دو نفره از سال ۲۰۰۱ شکل جدی‌تر به خود گرفت. در طول آن زمان، ما بسیار خوش شانس بوده‌ایم که در زمینه‌های آموزشی، ورزشی، پژوهشی و انتشاراتی تجربیاتی به دست آوردیم که به ما این امکان را داد تا با برخی از ورزشکاران شگفت‌انگیز، مربیان، والدین ورزشکاران، همکاران دانشگاهی و همکاران در حوزه عملی در تماس باشیم، و همه آنها هم به عنوان متخصصان و هم افراد دانشگاهی سیر پیشرفت ما را دوچندان کرده‌اند. ممنون از همه شما به خاطر هر کلاس، بحث، گفتگو، مشاجره، گپ زدن سر یک قهوه، باشگاه خبرنگاری، مشاوره پرونده. .. ما می‌توانیم در خدمت شما باشیم. .. ممنون از اینکه به ما اجازه ورود به زندگی خود را دادید و به پیشرفت ما کمک کردید.

1. Routledge

2. Leeds Beckett University

3. York St. John University

4. Drs Andrew Manley and Emily Williams

همکاران

دکتر عثمان احمد^۱ مدرس ارشد ورزش درمانی در گروه توانبخشی و علوم ورزشی در دانشگاه بورنموث^۲ انگلیس است. وی یک متخصص فیزیوتراپی با ۱۸ سال تجربه کار در زمینه‌های مختلف بالینی است. او تحصیلات خود را در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه اوتاگو^۳ در نیوزیلند گذراند و در آنجا مدرک تحصیلات تکمیلی فیزیوتراپی ورزشی را در سال ۲۰۰۶ و مدرک دکترای خود را در سال ۲۰۱۳ دریافت کرد. وی در دو دوره پارالمپیک (پکن ۲۰۰۸ و ریو دو ژانیرو در سال ۲۰۱۶) حضور داشت و در حال حاضر به عنوان فیزیوتراپیست برای اتحادیه فوتبال در انگلیس در شاخه نخبگان معلول مشغول به کار است. وی در زمینه‌های ضربه مغزی در ورزش، ورزش معلولین و ارتباط بین فناوری و مراقبت‌های بهداشتی به طور گسترده مطالب علمی منتشر و ارائه کرده است. عثمان علاوه بر وظایف شغلی خود، در سمت مشاوره و یکی از اعضای کمیته نیز مشغول به کار است. او دستیار سردبیر مجله پزشکی ورزشی انگلیسی، رئیس مرکز پزشکی در فدراسیون بین‌المللی فوتبال فلج مغزی^۴ و عضو کمیته پزشکی در انجمن بین‌المللی ورزش نابینایان است. وی همچنین عضو کمیته موسسه پزشکی ورزشی و تمرین و همچنین عضو گروه مشاوره علمی انجمن ورزش و تمرین در انگلیس است.

دکتر دیل فورسیدی^۵ مدرس ارشد مدیریت آسیب‌های ورزشی در دانشگاه یورک سنت جان^۶ انگلستان در حوزه‌های ورزش درمانی، قدرت و آماده سازی و علوم ورزشی و تمرین دارای سابقه است. او یک مربی و بدنساز مجرب است که دارای یک پروژه تحقیقاتی در حال توسعه در زمینه عوامل روان‌شناختی و بازگشت به میدین ورزشی است. وی این فرصت را داشته است که در چندین کنفرانس ملی و بین‌المللی در زمینه تحقیقات خود سخنرانی کند. دیل عضو معتبر انجمن درمانگران ورزشی^۷ (MSST) و متخصص رسمی انجمن قدرت و آماده سازی^۸ (CSCS) است. بیشتر کارهای کاربردی او در حوزه فوتبال زنان و دختران نخبه است که بیش از ۱۰ سال در هماهنگی عملکرد یک تیم چند رشته‌ای برای پشتیبانی و پیشرفت ورزشکاران وقت صرف کرده است. این امر به وی این امکان را داده است تا یافته‌های تحقیقاتی خود را برای کنترل بهتر آسیب‌های ورزشی به کار گیرد. خارج از حوزه کار، دیل یک ورزشکار باهوش و فوق‌العاده است و از شرکت در مسابقات دوهای استقامت، انجام ورزش‌های سه گانه^۹ و گذراندن وقت با خانواده اش لذت می‌برد، و همچنین مهمتر از همه این است که او یک مربی فوتبال مردمی است.

دکتر آدام گل‌هیل^{۱۰} مدیر دوره‌ی علوم ورزشی، تمرین و بهداشت در دانشگاه لیدز بکت^{۱۱} انگلیس است. او عضو انجمن علوم ورزشی و تمرین بریتانیا (BASES)، دانشمند معتبر ورزش و تمرین (پشتیبانی، تحقیقات و آموزش، روان‌شناسی، عملکرد ورزشی) با بیش از ۱۵ سال تجربه کاری است و به عنوان یک متخصص کاربردی^{۱۲} در طیف وسیعی از محیط‌های ورزشی، از جمله ریاست علوم ورزشی و سرپرست نقش‌های توسعه روانی اجتماعی در فوتبال زنان و دختران تجربه‌ی کاری دارد. برای بهتر شناختن رویکردهای او در تمرین کاربردی، می‌توان گفت که آدام شخصی بود که جایزه تخصصی کاربردی^{۱۳} BASES ۲۰۲۰ را دریافت کرد. علاوه بر مشاوره ورزشی کاربردی، آدام در حوزه‌های مشاوره‌های آموزشی، تجربه‌ی سمت مشورتی در کمیته را داشته است. عملکرد او به

1. Osman Ahmed

2. Bournemouth University

3. University of Otago

4. International Federation of Cerebral Palsy Football

5. Dale Forsdyke

6. York St John University

7. The Society of Sports Therapists

8. Certified Strength and Conditioning Specialist

9. Triathlon

10. Adam Gledhill

11. Leeds Beckett University

12. applied practitioner

13. BASES Applied Practitioner Award

عنوان مشاوره آموزش در انگلستان، اروپا، آفریقا و آسیا رضایت بخش بوده است. او عضو کمیته تأیید آموزش^۱ BASES می‌باشد. گسترش روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی و استانداردهای توانبخشی برای انجمن توانبخشی ورزشی انگلیس و همچنین طراحی چارچوب آموزش مربیان (چاپ هشتم) از جمله فعالیت‌های او بوده است. او در بخش روان‌شناسی BASES صاحب کرسی است. به عنوان دستیار دبیر (روان‌شناسی آسیب ورزشی) برای مجله پزشکی ورزشی انگلیس فعالیت می‌کند. و در سال ۲۰۱۹، به پاس قدردانی از خدمات شایسته وی در حوزه ورزش و تمرین، عضویت BASES به او اعطا شد.

دکتر اریک هال^۲ استاد علوم ورزش و نماینده هیئت علمی دو و میدانی در دانشگاه الون^۳ در کارولینای شمالی است. وی مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه میامی دریافت کرد و فعالیت‌های تحصیلات تکمیلی خود را در دانشگاه ایلینوی در اوربانا-شامپاین در حوزه حرکت شناسی به اتمام رساند. عمده گرایش‌های تحقیقاتی او در زمینه علوم اعصاب ورزشی است زیرا مربوط به فعالیت بدنی و سلامت روان و همچنین تأثیر ضربه مغزی بر روی دانشجویان ورزشکار است. علاوه بر این، او علاقه مند به تأثیر روش‌های یادگیری فعال بر پیشرفت دانشجویان است و همچنین او به اهمیت مربیگری درجه یک در تحقیقات دوره لیسانس و سایر فعالیت‌های موثر ورزشی پرداخته است. وی بیش از ۸۰ مقاله پژوهشی و ۶ فصل کتاب تالیف کرده و سردبیر کتاب اخیر در زمینه مدیریت ضربه مغزی است. وی در حال حاضر به عنوان دستیارمدیر در موسسه تحقیقاتی www.Elton BrainCARE (www.elon.edu/braincare) فعالیت می‌کند، که اهداف اصلی آن حمایت از افراد دارای ضربه مغزی و بدست آوردن سلامت روانی مثبت است. او در کمیته NCAA در زمینه پودمان‌های رقابتی^۴ و حوزه‌های پزشکی ورزشی فعالیت کرده و در حال حاضر در کمیته دانشگاهی NCAA و کمیته پروتکل ضربه مغزی^۵ NCAA مشغول به کار است. وی در مدت حضور خود در ایلون جوایز متعددی را به خاطر مشاوره و دانش پژوهی دریافت کرده است.

دکتر کریس همرا^۶ دکترای ورزش و علوم ورزشی خود را از دانشگاه یوتا (سالت لیک سیتی، یوتا)^۷ دریافت کرد. پس از اتمام تحصیلات دکترا، کریس به عنوان مربی ورزش‌های سه گانه^۸ در کالج دیویس و الکینز^۹ (الکینز، ویرجینیا غربی) مشغول به فعالیت شد و در آنجا دوره‌ای نیز در مورد جنبه‌های روانی - اجتماعی ورزش تدریس می‌کرد. گرایش‌های تحقیقاتی کریس شامل ورزش معلولین و رشد پس از سانحه^{۱۰} است که از تجربیات وی به عنوان یک ورزشکار پارالمپیک نشأت می‌گیرد. خارج از حوزه آموزش ورزش سه گانه، کریس از تماشای ورزش، بازی‌های رومیزی و فعالیت در فضای باز با همسر و دو دخترش لذت می‌برد.

دکتر آندریاس ایوارسون^{۱۱} دانشیار روان‌شناسی ورزش و تمرین از دانشگاه هالمستاد^{۱۲} سوئد است. گرایش‌های تحقیقاتی وی شامل این موارد است: جنبه‌های روان‌شناختی مربوط به آسیب‌های ورزشی، جنبه‌های انگیزشی مربوط به ورزش و مشارکت در تمرین، مباحث آماری و روش شناختی در تحقیقات روان‌شناسی و ذهن آگاهی. وی در حال حاضر دستیار سردبیر روان‌شناسی ورزش و تمرین و سردبیر بخش مجله پزشکی و علوم اسکاندیناوی در ورزش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی است. آندریاس به عنوان مشاور روان‌شناسی ورزشی با تیم‌های نخبه فوتبال تجربه همکاری دارد. او رئیس فعلی بخش روان‌شناسی و پژوهش توسعه فردی در آرسنال FC است.

1. Education Endorsement Committee
4. Competitive Safeguards
7. Salt Lake City, Utah
10. posttraumatic growth

2. Eric Hall
5. Concussion Protocol Committee
8. triathlon
11. Andreas Ivarsson

3. Elon University
6. Chris Hammer
9. Davis and Elkins College
12. Halmstad University

اوربان جانسون^۱، دکترای استاد روان‌شناسی ورزش و تمرین در دانشگاه هلمستاد، سوئد است. وی دارای گواهینامه مربیان نخبه در هندبال است که سالها در این رشته ورزشی به عنوان مربی کار کرده است. گرایش اصلی تحقیقاتی وی در مورد جنبه‌های روان‌شناختی آسیب‌های ورزشی، پیشگیری، توانبخشی و روان‌شناسی مشاوره‌ای است. وی همچنین در زمینه‌هایی مانند روان‌شناسی سلامت و علم ورزش به تحقیق می‌پردازد. دکتر جانسون تجربه زیادی در کار با روان‌شناسی ورزشی کاربردی، به ویژه برای ورزشکاران ورزش‌های تیمی دارد. وی از سال ۲۰۰۱ عضو کمیته پزشکی فدراسیون فوتبال سوئد بوده و عضو شورای مدیریت FEPSAC ۲۰۰۳-۲۰۱۱ بوده است. در حال حاضر دکتر جانسون عضو کمیته علمی مرکز ملی تحقیقات سوئد در ورزش است.

دکتر کارولین جی کچمن^۲ استاد و رئیس علوم ورزش در دانشگاه الون است. تخصص کارولین در زمینه علوم اعصاب حرکتی است در حال حاضر درباره درک کنترل و هماهنگی در اجرای حرکات بنیادی برای توسعه و مشارکت عملکردی برای جمعیت‌های عصبی به تحقیق می‌پردازد. علاوه بر این، او مدیر مشترک موسسه تحقیقاتی Elon BrainCARE است، که از اهداف اصلی موسسه حمایت از ضربه مغزی‌ها و ایجاد سلامت روانی مثبت برای دانشجویان الون و دانشجویان ورزشکار است. کارولین دارای یک کتاب با ویرایش مشترک، بیش از ۵۰ مقاله چاپ شده معتبر و بیش از ۱۰۰ مقاله علمی است. کارولین همچنین تجربه‌ای در حوزه روش‌های یادگیری فعال دارد که شامل این موارد است: مشاوره همزمان و متقابل در مقطع کارشناسی، هم به دانشجو و هم به دانشکده، وجود تعامل بین دانشجو و ورزشکار و تجربیات شاخص و مهم. کیفیت بالای تدریس او، دانش پژوهی اش و مربی‌گری و دریافت جوایز متعددی از دانشگاه و کالج او را به چهره‌ای شناخته شده تبدیل کرده است.

اولویت اول تحقیقات دکتر لزلی پودلوگ^۳ بر جنبه‌های روان‌شناختی توانبخشی آسیب‌های ورزشی تمرکز دارد. گرایش او به این موضوع از تجربیات آسیب‌دیدگی شخصی وی به عنوان یک کشتی‌گیر سابق آماتور در دانشگاه سایمون فریزر^۴ در برنابی، بریتیش کلمبیا، کانادا ناشی می‌شود. پس از اتمام تحصیلات دکترا (۲۰۰۶) در دانشگاه استرالیای غربی، خانم لس سمت‌هایی به عنوان هیئت علمی در دانشگاه چارلز استورت^۵ (باتورست، استرالیا)، دانشگاه ورزش آلمان^۶ (کلن، آلمان) و دانشگاه تکزاس تک^۷ (لوبوک، تکزاس) را تجربه کرد. وی از سال ۲۰۱۱ عضو هیئت علمی دانشگاه یوتا^۸ بوده و در آنجا کلاسهای روان‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی تمرین، نظریه انگیزش و روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی را تدریس کرده است. وی بیش از ۱۰۰ اثر باهمکاری اساتید به عنوان ویراستار را به چاپ رسانده است. او از مسافرت، پیاده روی و گذراندن وقت با خانواده، فوق العاده لذت می‌برد.

دکتر کیت وبستر^۹ استاد کالج علوم، بهداشت و مهندسی دانشگاه لا تروب^{۱۰}، ملبورن، استرالیا است. گرایش تحقیقاتی شخصی وی طیف وسیعی از موضوعات مربوط به ارتوپدی زانو را شامل می‌شود: از جمله روش‌ها و پیامدهای جراحی، تغییرات بیومکانیکی پس از جراحی زانو و بازگشت به میدین ورزشی. البته ایشان به تأثیر روانی بازگشت به میدین ورزشی هم علاقه دارد. وی مقیاس بازگشت به میدین ورزشی پس از آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL-RSI)^{۱۱} را توسعه و بسط داده است. کیت جوایز مختلفی برای تحقیقات خود دریافت کرده است از جمله ۳ جایزه بهترین مقاله سال از مجله آمریکایی پزشکی ورزشی، مجله ارتوپدی پزشکی ورزشی و مجله تحقیقات ارتوپدی. وی بیش از ۲۰۰ نشریه علمی را در کارنامه خود دارد. وی عضو فعلی گروه مطالعاتی

1. Urban Johnson

4. Simon Fraser University

7. Texas Tech University

10. La Trobe University

2. Caroline J. Ketcham

5. Charles Sturt University

8. University of Utah

11. the Anterior Cruciate Ligament Return to Sport after Injury

3. Leslie Podlog

6. the German Sport University

9. Kate Webster

ACL و در گذشته عضو انجمن Traveling Scientist بوده است. وی عضو هیئت رسانه‌های الکترونیکی مجله پزشکی ورزشی آمریکا است و برای بسیاری دیگر از هیئت‌های مشاوره‌ای و کارگروه‌های تحقیق بین‌المللی فعالیت میکند. کیت همچنین تمرین مبتنی بر شواهد^۱ را به دانشجویان مقطع کارشناسی بخش‌های مشترک سلامت^۲ آموزش می‌دهد. او خود را متعهد می‌داند که تحقیقات با کیفیت بالا را ارائه دهد و یکی از مریبان تحقیق برای برنامه انجمن ارتوپدی اورثو اسپورت ویکتوریا^۳ است.

دایان ویز جورنستال^۴، استاد روان‌شناسی ورزش و تمرین و دستیار مدیر دانشکده حرکت شناسی در دانشگاه مینه‌سوتا تووین سیتی^۵ است. وی با آکادمی ملی حرکت شناسی و انجمن روان‌شناسی ورزشی کاربردی همکاری می‌کند و یک مشاور معتبر در حوزه عملکرد ذهنی است. او همچنین به عنوان مدیر آزمایشگاه روان‌شناسی پزشکی ورزشی است و گرایش‌های دانش پژوهی تحصیلی وی نیز با در نظر گرفتن تنوری، تحقیق و تمرین عملی در حوزه پیشگیری و مراقبت از آسیب‌های ورزشی است. وی با در نظر گرفتن جنبه‌های روان‌شناختی، رفتاری و فرهنگی - اجتماعی، این فعالیت دانش پژوهی را در طول زندگی افرادی انجام می‌دهد که از نظر جسمی فعال هستند. دایان و همکارش، دکتر آیزلی اسمیت، به خاطر ارایه مدل تلفیقی واکنش روان‌شناختی به آسیب‌های ورزشی و روند توانبخشی به چهره‌هایی شناخته شده تبدیل شده‌اند. مشارکت وی با مرکز تحقیقات تاکر در مورد دختران و زنان در ورزش منجر به همکاری‌هایی شد و حوزه فعالیت آنها بر روی زنان ورزشکار و ضربه‌های مغزی، آسیب‌های ورزشی در میان کودکان و نوجوانان دختر متمرکز شد. او نیز جنبه‌های روانی اجتماعی دخترانی که از نظر جسمی فعال و در سن رشد بوده را بررسی کرده است. دایان به عنوان یک معلم تربیت بدنی، مربیگری تیم‌های والیبال و سافت بال در جوانان و دانشکده‌ها را در کارنامه کاری خود دارد و برای کارهای پایان نامه اش بیومکانیک و روان‌شناسی ورزشی را مطالعه کرده است. انتشار نشریات پژوهشی وی در زمینه واکنش‌های روان‌شناختی به آسیب‌های ورزشی و مشارکت‌های کاربردی وی در آموزش مریبان و تعلیم دهنده‌های ورزشی منجر شده است که او تجارب میان رشته‌ای زیادی را بدست آورد.

دکتر تونی ال ویلیامز^۶ مدرس ارشد روان‌شناسی ورزش و تمرین در دانشگاه لیدز بکت است. گرایش تحقیقاتی وی در زمینه فعالیت بدنی و افراد معلول بر روی دو موضوع متمرکز است: درک تجربیات فعالیت بدنی افراد مبتلا به آسیب نخاعی و پیشرفت چشمگیر فعالیت بدنی. تحقیقات تونی معطوف به استفاده و توسعه روشها و اسلوب شناسی تحقیق کیفی است. هدف او برای پیشبرد تحقیقات روان‌شناسی ورزش و تمرین، از لحاظ مفهومی است. در این تحقیق از متاستز کیفی و روشهای جدید جمع آوری داده‌ها مانند جدول زمانی و تکمیل داستان استفاده شده است. کارهای وی در این حوزه‌ها در مجلات بین‌المللی مانند روان‌شناسی سلامت، تحقیقات کیفی در ورزش، ورزش و بهداشت، روان‌شناسی ورزش و تمرین به چاپ رسیده است و او به پیشبرد کتاب‌هایی از جمله کتاب راهنمای بین‌المللی روشهای کیفی در ورزش و تمرین (۲۰۱۶) و دایره‌المعارف بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی (۲۰۲۰) کمک کرده است. تونی همچنین در فعالیتهای مختلف حرفه‌ای و علمی شرکت میکند. به عنوان مثال، او رئیس چهارمین کنفرانس بین‌المللی بسیار موفق تحقیق کیفی در ورزش و تمرین بود (QRSE۲۰۱۴) و همچنین عضو کمیته علمی آنجا است. وی همچنین عضو بنیانگذار و خزانه دار انجمن جدید بین‌المللی تحقیقات کیفی در ورزش و تمرین (QRSEsoc، qrsesoc.com) است. این انجمن در سال ۲۰۲۰ راه اندازی شد.

1. evidence-based practice
4. Diane M. Wiese-Bjornstal

2. allied health
3. OrthoSport Victoria
5. University of Minnesota Twin Cities
6. Toni L. Williams