

سلامت روان و ورزش

حمایت از ورزشکاران حرفه‌ای

ریچارد الیوت

مترجمان:

حافظ بهزادی نژاد

محمد علی منصوری جوزانی

مهسا مصلحی

محسن بهبودی

ویراستار علمی:

میلاذ اسماعیلی حیدرآباد

فهرست

۹	فصل ۱ : مقدمه
۱۰	مقدمه
۱۴	این کتاب برای چه کسانی است؟
۱۶	ساختار این کتاب
۲۲	فصل ۲ : سلامت روان
۲۳	مقدمه
۲۵	سلامت روان چیست؟
۲۸	چه عواملی بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند؟
۳۰	چالش‌های ناشی از هویت ورزشی
۳۳	اختلالات روانی شایع
۳۸	حمایت از سلامت روان ورزشکاران
۴۲	نتیجه‌گیری
۴۵	فصل ۳ : محیط
۴۶	مقدمه
۴۹	محیط‌های ورزشی حرفه‌ای
۵۲	ابراز وجود خود
۵۴	تأثیرات هم‌سانی عاطفی
۵۸	حمایت از ورزشکاران در محیط‌های ورزشی حرفه‌ای
۶۳	نتیجه‌گیری

فصل ۴: انتقال‌ها ۶۵

مقدمه ۶۶

انتقال‌ها ۶۸

نقل و انتقال‌ها ۷۳

مصدومیت ۷۷

بازنشستگی ۸۴

حمایت از ورزشکاران در دوران انتقال ۸۸

حمایت از ورزشکاران در حال انتقال ۸۹

حمایت از ورزشکاران آسیب دیده ۹۱

حمایت از ورزشکاران بازنشسته ۹۴

نتیجه‌گیری ۹۶

فصل ۵: ورزشکاران جوان ۹۹

مقدمه ۱۰۰

نوجوانی و سلامت روان ۱۰۲

سلامت روان و ورزشکاران حرفه‌ای جوان ۱۰۷

انتقال از جوانی به بزرگسالی ۱۱۸

حمایت از ورزشکاران جوان ۱۲۲

نتیجه‌گیری ۱۲۹

فصل ۶: ورزشکاران خارجی ۱۳۱

مقدمه ۱۳۲

چرا از یک کشور به کشور دیگر منتقل شویم؟ ۱۳۴

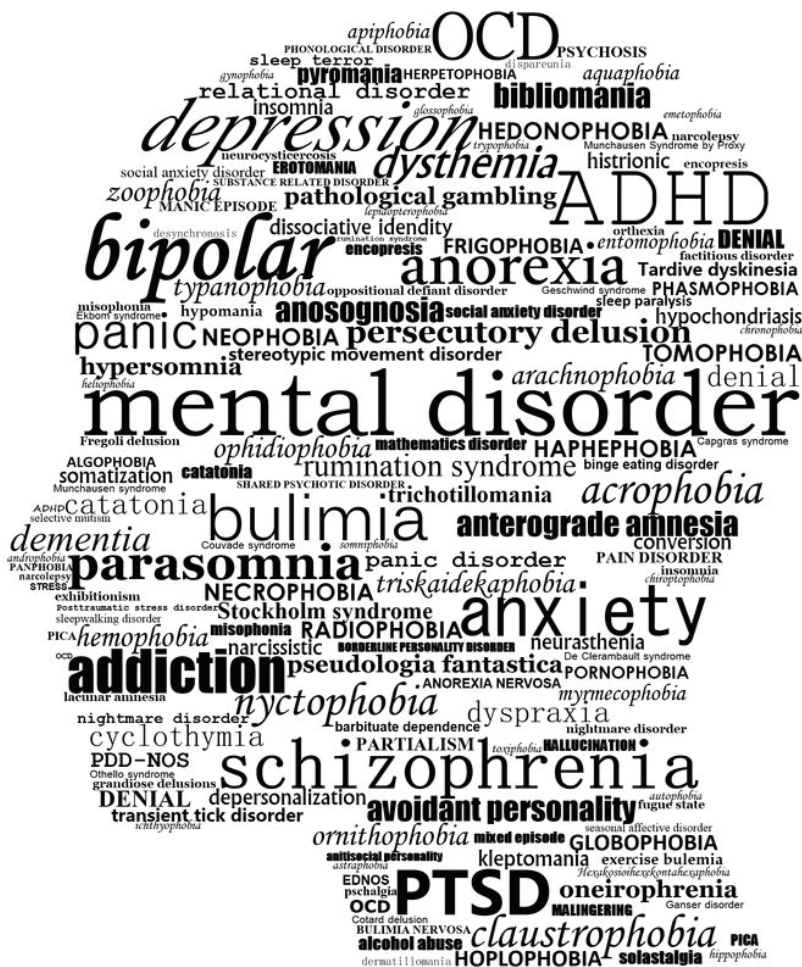
چالش جابه‌جایی به خارج ۱۳۷

۱۴۴	حمایت از ورزشکاران خارجی
۱۵۰	نتیجه گیری
۱۵۴	فصل ۷: ورزشکاران زن
۱۵۵	مقدمه
۱۵۷	سلامت روان زنان
۱۶۳	سلامت روان و ورزشکاران زن
۱۷۱	حمایت از ورزشکاران زن
۱۷۶	نتیجه گیری
۱۷۹	فصل ۸: نتیجه گیری
۱۸۰	مقدمه
۱۸۳	خلاصه و نکات کلیدی

رابطه بین سلامت روان و ورزش قهرمانی در سال‌های اخیر تحت بررسی‌های بیشتری قرار گرفته است. این موضوع به دلیل افزایش تعداد ورزشکاران نخبه‌ای است که تصمیم به صحبت درباره چالش‌های سلامت روانی که در طول حرفه خود با آن‌ها مواجه بوده‌اند، گرفته‌اند. این مسئله همچنین نشان دهنده ظهور یک بدنه جدید از کارهای علمی است که به بررسی تعامل بین سلامت روان و ورزش قهرمانی می‌پردازد. «سلامت روان و ورزش: حمایت از ورزشکاران نخبه» به عنوان یک مشارکت دیگر در این بدنه علمی ارائه شده است؛ که به منظور بهره‌مندی از آن برای کارشناسانی طراحی شده است که در حال حاضر با ورزشکاران نخبه کار می‌کنند و کسانی که آرزو دارند، این کار را انجام دهند. این کتاب با ارائه یک درک بنیادی از سلامت روان، معرفی برخی از چالش‌هایی که ورزشکاران حرفه‌ای ممکن است در طول دوران ورزشی خود با آن‌ها مواجه شوند و ارائه برخی توصیه‌های عملی برای حمایت از سلامت روان ورزشکاران نخبه، به این هدف می‌پردازد. این کتاب به شش فصل اصلی تقسیم شده است که مسائل کلیدی مربوط به سلامت روان و ورزش قهرمانی را معرفی و پیامدهای آن را برای گروه‌های خاصی از ورزشکاران بررسی می‌کند. «سلامت روان و ورزش: حمایت از ورزشکاران نخبه» یک مرجع مهم برای هر کسی است که به بهبود حمایت از سلامت روان ورزشکاران حرفه‌ای در سطوح جوانان و/یا بزرگسالان علاقه مند است.

ریچارد الیوت، معاون دانشکده و مدیریت کسب‌وکارهای ورزشی در پردیس دانشگاه فوتبال (UCFB)¹ است. او بیش از بیست سال را به تحقیق درباره تجربیات واقعی ورزشکاران حرفه‌ای و محیط‌هایی که در آن کار می‌کنند، اختصاص داده است. به عنوان یک حامی دانش سلامت روان، او تعدادی برنامه آموزشی موفق را ارائه داده است که برای حمایت از سلامت

همیشه خود واقعی تان باشید و هرگز از درخواست کمک در زمان نیاز
نترسید.



من یک بار به یکی از همکارانم که تجربه بیشتری از من داشت گفتم که فکر نمی‌کنم هرگز به اندازه کافی درباره یک موضوع خاص بدانم که بتوانم یک کتاب کامل درباره آن بنویسم (خوانندگان این کتاب ممکن است، هنوز بعد از خواندن آن این احساس را داشته باشند!). در آن زمان، هنوز چیزهای زیادی برای یادگیری داشتم. با این حال، مهم‌تر از آن، من فرصتی برای ملاقات با بسیاری از افراد فوق العاده‌ای که دانش، تجربه، و مشاوره آن‌ها این کار را شکل داده است، نداشتم. من در این فهرست، بسیاری از ورزشکاران نخبه را قراردادم که به طور صادقانه درباره چالش‌هایی که در طول حرفه خود با آن‌ها مواجه بوده‌اند و تأثیراتی که این چالش‌ها بر بهزیستی روانی و عاطفی آن‌ها داشته، با من صحبت کرده‌اند. همچنین شامل بسیاری از کارشناسان مرتبط از سراسر ورزش قهرمانی است که تجربیات خود را در حمایت (یا حداقل تلاش برای حمایت) از سلامت روان ورزشکاران نخبه با من به اشتراک گذاشته‌اند. باید از همه این افراد به خاطر فرصتی که در اختیارم گذاشتند، صداقت و صبرشان تشکر کنم. همچنین از تیم روتلج که بار دیگر به من اعتماد کردند، تا متنی ارائه دهم که شایسته نام آن‌ها باشد، سپاسگزارم. همچنین برای حمایتی که از همسرم، لندزی، و دوتا از بهترین فرزندان دنیا (البته برای من)، ایزی و توبی دریافت می‌کنم، همیشه سپاسگزارم. از شما متشکرم که همیشه به من یادآوری می‌کنید که هر جا بروم و هر کاری انجام دهم، بیشتر از هر چیز دیگری، همیشه فقط بابا خواهم بود.

فصل ۱

مقدمه



مقدمه

سلامت روان، نگرانی اصلی حوزه سلامت عمومی است. برای برجسته کردن این موضوع، سازمان بهداشت جهانی (WHO)^۱ تخمین می‌زند که یک نفر از هر هشت نفر در جهان با یکی از اختلالات سلامت روان زندگی می‌کند. این معادل تقریباً ۹۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان است (WHO، ۲۰۲۲a). شیوع اختلالات سلامت روان به این معناست که مردم به طور فزاینده‌ای تشویق می‌شوند تا درباره سلامت روانی و سلامت عاطفی خود آزادانه‌تر صحبت کنند. سازمان‌های خیریه سلامت روان به شدت تلاش کرده‌اند، تا برچسب‌ها و یا انگ‌های سنتی مرتبط با بیماری‌های روانی و درخواست کمک در این زمینه را بشکنند. اقدامات این سازمان‌ها به طور مستقیم پاسخ به عواقبی است که می‌تواند زمانی که گفت‌وگو در مورد سلامت روان انجام نشود، به وجود آید؛ عواقبی که می‌تواند هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی قابل توجهی داشته باشد (نیدامر و همکاران، ۲۰۰۶). به عنوان مثال، دفتر آمار ملی (ONS)^۲ گزارش می‌دهد که فقط در بریتانیا بیش از ۱۷ میلیون روز کاری به دلیل اختلالات سلامت روان هر ساله از دست می‌رود- بیشتر از هر عامل دیگری. داده‌هایی از این قبیل مقیاس مشکل را نشان می‌دهد. بنابراین، درک چالش‌هایی که سلامت روان می‌تواند در زمینه‌های مختلف ارائه دهد، ضروری است تا پاسخ‌های مناسب به این چالش‌ها طراحی و اجرا شود.

یک زمینه خاص که علاقه به سلامت روان در آن در حال رشد است، ورزش قهرمانی است. برای برجسته کردن این موضوع، می‌توان به افزایش تعداد ورزشکاران مشهور اشاره کرد که در سال‌های اخیر درباره

1 . World Health Organization

2 . Office for National Statistics



چالش‌هایی که در زمینه بهزیستی روانی و عاطفی خود با آن‌ها مواجه بوده‌اند، صحبت کرده‌اند. بدنه در حال توسعه تحقیقاتی که به دنبال درک سلامت روان در زمینه حرفه‌های ورزشی قهرمانی است، شواهد بیشتری از رشد علاقه به این حوزه است (به عنوان مثال، لانگ، ۲۰۲۱؛ لارسن و همکاران، ۲۰۲۱؛ کمبل و همکاران، ۲۰۲۲). ورزش قهرمانی به دلایل متعددی، بستری قابل توجه برای مطالعه سلامت روان است. برخلاف تصور رایج، ورزشکاران نخبه نه تنها به اندازه افراد عادی در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی قرار دارند، بلکه در شرایطی خاص، این خطر برای آن‌ها حتی بیشتر از عموم جامعه است. (گالیور و همکاران، ۲۰۱۵؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ پوچر و همکاران، ۲۰۲۱). این احتمالاً نتیجه طبیعت پر فشار ورزش قهرمانی است (تلول، ۲۰۱۷)؛ فشارهای فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی که بر ورزشکاران نخبه تحمیل می‌شود (گوچاردی و همکاران، ۲۰۱۷)؛ و استرسی که در زندگی ورزشکارانی که در بالاترین سطوح تمرین می‌کنند و مسابقه می‌دهند، وجود دارد (مومری، ۲۰۰۵). ورزشکاران حرفه‌ای می‌توانند در معرض طیف وسیعی از استرس‌های خاص ورزشی قرار بگیرند که می‌تواند بر کیفیت سلامت روانی و عاطفی آن‌ها تأثیر بگذارد. روابط با مربیان (نیکولز و همکاران، ۲۰۰۷)، تحلیل رفتگی و خستگی (اشمیکلی و همکاران، ۲۰۱۲؛ مرگلن و همکاران، ۲۰۱۳)، مصدومیت (برو و ردmond، ۲۰۱۶)، عدم انتخاب (نیلی و همکاران، ۲۰۱۷)، انتقال (الیوت، ۲۰۲۲a) و بازنشستگی (فورتوناتو و مارچانت، ۱۹۹۹؛ ویلمن و لاوالی، ۲۰۰۴) تنها برخی از مثال‌هایی هستند که می‌توانند به کاهش سلامت روانی یک ورزشکار قهرمان شوند. البته، این استرس‌های خاص برای ورزشکاران در کنار تمام استرس‌های روزمره‌ای که همه مردم با آن‌ها مواجه‌اند، وجود دارند. توجه به این نکته ضروری است، زیرا گاهی به

سادگی فراموش می‌کنیم که: هرچند دستاوردهای خیره‌کننده به ورزشکاران نخبه چهره‌ای فراانسانی می‌بخشد، اما آن‌ها فارغ از هر موفقیتی، در نهایت انسان هستند. آن‌ها هنوز هم افرادی هستند که خانواده، تعهدات و احساسات دارند و به همان استرس‌های روزمره‌ای که هرکس دیگری ممکن است دچار آن شود، حساس هستند.

ورزشکاران نخبه نه تنها با مجموعه‌ای از استرس‌های ورزشی و غیرورزشی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، بلکه با چالش بزرگ‌تری نیز مواجه‌اند: فعالیت در محیطی که صحبت کردن آشکار درباره سلامت روان در آن بسیار دشوار است و اغلب با انگ و قضاوت همراه می‌شود. (الیوت، ۲۰۲۱). این به این دلیل است که هنوز هم تابوی بزرگی در مسائل مربوط به سلامت روان و درخواست کمک در این زمینه در محیط‌های ورزشی قهرمانی وجود دارد (پیک، ۲۰۱۹). با توجه به ماهیت خاص این نوع محیط‌ها، بسیاری از ورزشکاران معتقدند که افشای هر گونه ضعف در سلامت روان آن‌ها به معنای اعتراف به ضعف در چنین محیط‌هایی است که در هر نوع شکست یا ضعف به ندرت تحمل می‌شود (گوچاردی و همکاران، ۲۰۱۷). این مسئله مشکل‌ساز است، زیرا فضاهای ورزش قهرمانی با فشار زیاد و به دنبال نتیجه هستند. در این فضاها افرادی که در موقعیت‌های رهبری قرار دارند، معمولاً صبر کمی نسبت به مربیان و مدیرانی دارند که نمی‌توانند ورزشکاران یا تیم‌های موفق بسازند (پویمن و همکاران، ۲۰۲۲). به همین دلیل، ورزشکارانی که ممکن است از چالش‌های سلامت روان رنج ببرند، به احتمال زیاد این موضوع را با مدیر، مربی یا هر کس دیگری در سازمان، که ممکن است تأثیراتی بر آینده شغلی آن‌ها داشته باشد، مطرح نمی‌کنند (کرونین و آرمر، ۲۰۱۹). انجام این کار می‌تواند پیامدهایی برای انتخاب شدن آن‌ها، جایگاه فعلی آن‌ها در تیم و در نهایت توانایی آن‌ها برای بستن

قراردادهای آینده داشته باشد (پوچر و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین، بیشتر ورزشکاران تصمیم می‌گیرند در مورد سلامت روان خود در طول حرفه‌شان سکوت کنند و تنها تعداد کمی از آن‌ها انتخاب می‌کنند تا درباره چالش‌هایی که با آن‌ها مواجه بوده‌اند، صحبت کنند و معمولاً پس از بازنشستگی، زمانی که احساس می‌کنند، امن‌تر است که این کار را انجام دهند.

با این حال، ادعا می‌شود که به تدریج نگرش‌ها به درخواست کمک در ورزش قهرمانی در حال بهبود است (سوتر و همکاران، ۲۰۱۸). مشکل این است؛ درحالی‌که حمایت از سلامت جسمی از روش‌ها و منابع مختلف به راحتی در دسترس است، بسیاری از ورزشکاران راهنمایی کم یا تقریباً هیچ کمکی درباره اینکه چگونه از سلامت روان خود مراقبت کنند، دریافت نمی‌کنند (میلر و همکاران، ۲۰۲۴). این مسئله مشکل‌ساز است، زیرا دانستن نحوه مراقبت از سلامت روان یک گام اولیه حیاتی در پرداختن به هر اختلال روانی است (سندگرن و همکاران، ۲۰۲۳). این موضوع به دلیل عدم دانش در مورد سلامت روان در فضاهای ورزش قهرمانی، تشدید می‌شود. در حالی که حضور روان‌شناسی ورزشی در سراسر فرایند ورزش قهرمانی رایج است، حمایتی که روان‌شناسان ورزشی ارائه می‌دهند، معمولاً بر جنبه‌های حاد عملکرد ورزشی متمرکز است و نه بر سلامت روانی و عاطفی ورزشکارانی که با این متخصصان کار می‌کنند (مومری، ۲۰۰۵). از این نظر، ممکن است گاهی اوقات دانش مربوط به بهترین روش‌های حمایت از سلامت روان ورزشکاران قهرمان، ناکافی باشد. برای پرداختن به این مشکل، این کتاب در سه لایه آن را بررسی می‌کند: (۱) ارائه مفهوم بنیادی از سلامت روان، (۲) معرفی برخی مسائل که ورزشکاران نخبه می‌توانند در طول دوران حرفه‌ای خود با آن مواجه شوند و تأثیری که این مسائل می‌تواند بر سلامت روان آن‌ها داشته باشد، و (۳) ارائه توصیه‌های

عملی که می‌تواند برای حمایت روحی و عاطفی از ورزشکاران نخبه مورد استفاده قرار گیرد.

این کتاب برای چه کسانی است؟

سلامت روان دغدغه‌ی همه است. بنابراین، این کتاب برای افرادی طراحی شده است که به بهبود حمایت از سلامت روانی و عاطفی ورزشکاران نخبه در سطوح جوانان و/یا بزرگسالان علاقه‌مند است. فرصت‌های حمایت از سلامت روان ورزشکاران نخبه، به طور قابل توجهی در سراسر ورزش وجود دارد. در واقع، حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل مهم محافظت در برابر بروز مشکلات سلامت روان برای ورزشکاران شناسایی شده است (هارتلی و همکاران، ۲۰۲۰). به عنوان مثال، در سطح جوانان، حمایتی که والدین ارائه می‌دهند، بسیار حیاتی است. زیرا والدینی که تمایلات عاطفی-حمایتی از خود نشان می‌دهند، بیشتر احتمال دارد که سلامت روان مثبت را تقویت کنند، برعکس والدینی که به فرزندان خود فشار می‌آورند تا به موفقیت دست یابند (کارلسون، ۱۹۸۸). به همین ترتیب، مربیان نیز در تأثیرگذاری بر سلامت روان ورزشکارانی که با آن‌ها کار می‌کنند، بسیار مهم هستند. وقتی ورزشکاران از مربی(های) خود حمایت و تشویق مثبت دریافت می‌کنند و از فشارهای اضافی غیرضروری محافظت می‌شوند، بیشتر احتمال بیشتری وجود دارد که تجربه مثبتی از ورزش خود داشته باشند، امری که در زمینه سلامت روانی و عاطفی آن‌ها حیاتی است (پامل و لاولی، ۲۰۱۹). روان‌شناسان نیز در حمایت از سلامت روان ورزشکاران نخبه در موقعیت مناسبی قرار دارند. با این حال، در بسیاری از ورزش‌ها، نیاز است تا تمرکز بر جنبه‌های عمیق عملکرد ورزشی تغییری بنیادی کند و به سمت تمرکز بر بهزیستی کلی حرکت نماید (برادی، ۲۰۲۲). اعضای تیم‌های علمی و

پزشکی ورزشی، از جمله پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها و متخصصان بدنسازی و آمادگی بدنی نیز می‌توانند از افزایش دانش خود در مورد سلامت روان در زمینه‌های ورزشی قهرمانی بهره‌مند شوند. این موضوع برای افرادی که در زمینه‌های جدید مراقبت از بازیکنان/ورزشکاران فعالیت می‌کنند، نیز صدق می‌کند. به واقع، هر کسی که با ورزشکاران نخبه کار می‌کند باید حداقل یک درک بنیادی از سلامت روان در زمینه‌های ورزشی قهرمانی داشته باشد. بنابراین، این کتاب برای هر کسی که از سلامت روانی و عاطفی ورزشکاران نخبه حمایت می‌کند، بدون در نظر گرفتن نقش آن‌ها، نوشته شده است.

این کتاب همچنین برای نسل بعدی متخصصان این حوزه طراحی شده است. این گروه از افراد ممکن است دانشجویانی باشند که در حال حاضر در حال تحصیل برای دریافت مدرک ورزشی یا سلامتی هستند یا هر کسی که به دنبال تغییر شگرف است و می‌خواهد بیشتر درباره زمینه ورزش قهرمانی و چالش‌های خاصی که می‌توانند برای سلامت روان ورزشکاران وجود داشته باشد، بدانند. در سطح عمومی، نگرش‌ها نسبت به سلامت روان در سال‌های اخیر به طور قابل توجهی تغییر کرده است. این تغییرات به دلیل افزایش آگاهی از سلامت روان و بهبود کلی در سطح دانش سلامت روان رخ داده است (لی و همکاران، ۲۰۲۰). ورزش قهرمانی به تدریج به سمت سطوح بالاتر آگاهی و تغییر نگرش پیش می‌رود (سوتر و همکاران، ۲۰۱۸). با این حال، این تغییر تنها در صورتی ادامه خواهد یافت که نسل‌های آینده متخصصان صنعت ورزش به طور مؤثری آموزش ببینند. در نهایت، دانش و آموزش، کلید اصلی در ساخت دانش سلامت روان در محیط‌های ورزشی قهرمانی هستند (هنریکسن و همکاران، ۲۰۲۰). از این نظر، هدف این کتاب کمک به توسعه آن دانش است تا نسل‌های آینده بتوانند تغییرات لازم را برای حمایت بهتر از سلامت روان ورزشکاران نخبه ادامه دهند.

ساختار این کتاب

این کتاب به شش فصل اصلی تقسیم شده است. سه فصل اول، به معرفی مسائل کلیدی مرتبط با سلامت روان و ورزش قهرمانی اختصاص دارد. سه فصل دیگر نیز بر روی گروه‌های خاصی از ورزشکاران تمرکز می‌کند. هر فصل شامل یک بحث است که پس از آن مجموعه‌ای از توصیه‌ها برای حمایت از سلامت روانی و عاطفی ورزشکاران نخبه ارائه می‌شود. هیچ ورزشی بر دیگری اولویت ندارد و تفاوتی بین ورزش‌های تیمی و فردی وجود ندارد. خوانندگان قادر خواهند بود عواملی را که بیشتر به ورزش‌های تیمی مربوط می‌شوند، از دیگر عوامل متمایز کنند. این کتاب همچنین به عنوان یک مرجع قطعی برای حمایت از ورزشکاران نخبه طراحی نشده است و به طور طبیعی، مواردی در آن وجود دارد که برای همه ملموس نباشند. در نهایت، این کتاب به عنوان مقدمه و راهنمایی برای تحریک مطالعه بیشتر در مورد عواملی مرتبط، طراحی شده است.

فصل اول به ارائه یک مفهوم بنیادی از سلامت روان اختصاص دارد. به این منظور، بخش اول فصل با یک سوال بنیادی آغاز می‌شود: سلامت روان چیست؟ این فصل به بررسی این سوال می‌پردازد که چگونه سلامت روان در یک پیوستار وجود دارد و سپس به اهمیت «ظرفیت استرس» در کمک به درک سطح آسیب‌پذیری یک فرد می‌پردازد. بخش دوم به بررسی تأثیرات سلامت روان می‌پردازد. این بخش عوامل خطر ساز عمومی و خاص ورزشی را که می‌توانند منجر به بروز مشکلات سلامت روان شوند، برجسته می‌کند. بخش سوم به بررسی مفهوم هویت ورزشی می‌پردازد. این بخش با بحث درباره هویت به معنای وسیع‌تر آغاز می‌شود و سپس برخی از مشکلات مرتبط با توسعه هویت‌های ورزشی ثابت و بحران‌های هویتی که ورزشکاران ممکن است در شرایط خاص با آن‌ها مواجه شوند، معرفی



می‌کند. بخش چهارم به اختلالات روانی شایع (CMDs)^۱ که ورزشکاران ممکن است در صورت رنج بردن از مشکلات سلامت روان با آن‌ها مواجه شوند، اختصاص دارد. این بخش به طور خاص بر روی CMD هایی که در محیط‌های ورزشی قهرمانی شایع‌تر هستند، تمرکز می‌کند. در نهایت، برخی توصیه‌های عملی برای حمایت از سلامت روان ورزشکاران ارائه می‌شود. به طور خاص، در این بخش نهایی، بحثی درباره اهمیت خودمراقبتی برای کسانی که از سلامت روان ورزشکاران حمایت می‌کنند، نیز گنجانده شده است.

فصل سوم به بررسی دلایل عدم توانایی بسیاری از ورزشکاران در بحث درباره سلامت روان خود در محیط کار و پیامدهای عدم انجام این کار می‌پردازد. این فصل با بررسی کارکردهای داخلی محیط‌های ورزشی حرفه‌ای آغاز می‌شود. این بخش اول به رفتارهای کلیدی قابل شناسایی در این نوع محیط‌ها و چالش‌هایی که این رفتارها برای ورزشکاران ایجاد می‌کنند، توجه می‌کند. بخش دوم به بررسی روش‌هایی می‌پردازد که ورزشکاران رفتارهای خود را برای پذیرفته‌شدن در محیط حرفه‌ای تغییر داده و خود را طور دیگری نمایش می‌دهند. این بخش به رفتارهایی که باید تقویت و یا سرکوب شوند، می‌پردازد تا از اتهام‌زدن جلوگیری شود. بخش سوم بر تحلیل خطرات ناشی از تغییر مداوم رفتار و تطابق احساسات با الزامات محیط ورزش حرفه‌ای متمرکز است. این بخش پیامدهای فیزیولوژیکی و روانی رفتارهایی را که ورزشکاران را از خود واقعی‌شان جدا می‌کند، بیان می‌کند. بخش نهایی فصل به این موضوع می‌پردازد که چگونه نیازهای روانی و عاطفی ورزشکاران می‌تواند در محیط‌های ورزشی قهرمانی بهتر حمایت شود. در این بخش، اهمیت آموزش کارکنان و ورزشکاران برای نرمال‌سازی گفتگو درباره سلامت روان و درخواست کمک، مورد بررسی

قرار می‌گیرد. علاوه بر این، معرفی فضاهای امن و سیستم‌های ارجاع نیز در نظر گرفته می‌شود.

دوره‌ی حرفه‌ای در ورزش قهرمانی اغلب کوتاه، نامشخص و با مجموعه‌ای از مراحل، دوره‌های گذار و انتقالات مشخص می‌شوند. این دوره‌های انتقال می‌توانند از نظر مقیاس و اهمیت، پیش‌بینی‌پذیری متغیر باشند و می‌توانند تأثیر مثبت یا منفی بر سلامت روان ورزشکاران داشته باشند. ضروری است که هر کسی که مسئول بهزیستی ورزشکاران است، از چالش‌هایی که دوره‌های انتقال و تغییرات در دوران حرفه‌ای ورزشی می‌توانند وجود بیاورند، آگاه باشد. برای حمایت از این آگاهی، فصل چهارم مفهوم انتقال را معرفی می‌کند و سپس به بررسی سه انتقال خاص می‌پردازد. نخست، انتقال ورزشکاران مورد بررسی قرار می‌گیرد. در اینجا، فصل بررسی می‌کند که چگونه شرایط برخی از انتقالات می‌تواند باعث شود ورزشکاران احساس از دست دادن وضعیت و/یا کاهش حس خود، عزت نفس پایین و عدم توانایی در سازگاری کنند. همچنین بررسی می‌کند که چگونه جدایی از شبکه‌های حمایتی می‌تواند باعث شود برخی از ورزشکاران از تنهایی و انزوا رنج ببرند. دوم، تأثیرات مصدومیت مورد بررسی قرار می‌گیرد. این بخش به بررسی روش‌هایی می‌پردازد که ضعف سلامت روان می‌تواند خطر مصدومیت را افزایش دهد و سپس به برخی از چالش‌هایی که ورزشکاران هنگام مواجهه با پیامدهای فرآیند توانبخشی با آن‌ها روبرو هستند، می‌پردازد. همچنین تأثیرات برهه‌هایی که ورزشکاران دچار مصدومیت‌های شدید می‌شوند که حرفه‌ی آنان را پایان می‌دهد، مورد بررسی قرار می‌گیرد. سوم، فصل به نقطه‌ای که ورزشکاران از ورزش بازنشسته می‌شوند و پیامدهای آن برای سلامت روانشان می‌پردازد و چه خواهد شد اگر این انتقال به طور مؤثر حمایت نشود. بخش نهایی فصل برخی توصیه‌های عملی را برای

کمک به حمایت از ورزشکارانی که با انتقالات خاصی در حرفه‌شان مواجه هستند، ارائه می‌دهد.

برای حمایت مؤثر از سلامت روانی و عاطفی ورزشکاران جوان، مهم است که درک اولیه‌ای از ویژگی‌های خاص سلامت روان جوانان و چالش‌های خاصی که ورزشکاران جوان در محیط‌های ورزشی قهرمانی دارند، وجود داشته باشد. برای ساخت این درک، بخش اول فصل پنجم به بررسی برخی از عوامل خطرناک برای سلامت روان جوانان مشهود است، می‌پردازد. در اینجا، رابطه بین سلامت روان و رشد نوجوانی و اهمیت تفکیک تجربه‌های عادی نوجوانی از اختلالات روانی مورد توجه قرار می‌گیرد. با استناد به برخی اصول پایه‌ای علوم اعصاب، تغییراتی که در مغز جوانان رخ می‌دهد و تأثیرات بالقوه این تغییرات بر سلامت روانی و عاطفی آن‌ها نیز بررسی می‌شود. بخش دوم سلامت روان را در زمینه ورزش قهرمانی جوانان بررسی می‌کند. در اینجا، رابطه بین رشد ورزشی و غیرورزشی مورد بررسی قرار می‌گیرد، از جمله عوامل تأثیرگذار در سطوح ورزشی، روان شناختی، اجتماعی و آموزشی. بخش سوم بر روی دوره حیاتی که ورزشکاران از سطح جوانان به سطح بزرگسالان در ورزش خود منتقل می‌شوند، تمرکز دارد. در این بخش، عوامل فردی، خارجی و فرهنگی که بر یک انتقال موفق به ورزش در سطح بزرگسالان تأثیر می‌گذارند، مورد بررسی قرار می‌گیرد. بخش نهایی فصل به اهمیت تیم‌های چندفرهنگی، شرایط خانوادگی، روابط بین فردی و شرایط فیزیولوژیکی و روانی در ارائه توصیه‌هایی برای حمایت از سلامت روان ورزشکاران جوان قهرمان می‌پردازد.

هدف فصل ششم بررسی برخی از چالش‌های رایج است که ورزشکاران نخبه هنگام انتقال از یک کشور به کشور دیگر با آن مواجه می‌شوند. برای دستیابی به این هدف، بخش اول فصل به شناسایی برخی از انگیزه‌های

رایج ورزشکاران برای ترک یک کشور به کشور دیگر به منظور تأمین فرصت‌های شغلی می‌پردازد. درک دلایل انتقال ورزشکاران برای فراهم آوردن پایه‌ای جهت فهم دوره اشتغال آن‌ها در یک کشور خارجی مهم است. در بخش دوم، برخی از چالش‌های رایج که ورزشکاران ممکن است در طول دوره خود در خارج از کشور با آن‌ها مواجه شوند، بررسی می‌شود. این بخش شامل تحلیل نقش حیاتی تسلط به زبان و آگاهی فرهنگی، تأثیرات بی‌خانمانی فرهنگی و شوک فرهنگی، و پیامدهای بالقوه جدایی و انزوا است. بخش نهایی فصل به چگونگی حمایت از سلامت روانی و عاطفی ورزشکاران خارجی اختصاص دارد. در این بخش، اهمیت آموزش زبان و آگاهی فرهنگی و همچنین اهمیت حمایت اجتماعی، از جمله حمایت از شریک‌های عاطفی و خانواده‌های ورزشکاران مورد توجه قرار می‌گیرد.

فصل هفتم به بررسی چالش‌های خاصی که ورزشکاران زن قهرمان در زمینه سلامت روان خود به طور کلی و در زمینه حرفه‌شان با آن مواجه هستند، می‌پردازد. به این منظور، بخش اول فصل به بررسی عوامل خاص جنسی که می‌توانند کیفیت سلامت روان زنان را تحت تأثیر قرار دهند، می‌پردازد. این عوامل شامل قاعدگی و پیامدهای بالقوه سلامت روان ناشی از فرزندآوری و تربیت فرزندان، اشتغال و فشارهای مرتبط با پتانسیل اقتصادی محدود و پیامدهای آزار و خشونت جنسی هستند. بخش دوم به بررسی تعدادی از چالش‌هایی که برای ورزشکاران زن وجود دارد، می‌پردازد. در اینجا، فشارهای بین فردی، فردی، سازمانی، ساختاری، اجتماعی-فرهنگی و روان‌شناختی خاص تجربه زنان در ورزش قهرمانی مورد بررسی قرار می‌گیرد. این موارد شامل مسئولیت‌های مراقبتی، آزار جنسی و خطرات مرتبط با خشونت فیزیکی و جنسی، نابرابری حقوق، عدم فرصت‌های رهبری و پوشش رسانه‌ای و جنسی شدن است. بخش نهایی فصل به بررسی