



روانشناسی آسیب‌های ورزشی و توانبخشی

مترجم:

دکتر زهره مشکانی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراکیان)

شهرز پوری آزاد

دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق و تنفس

سرشناسه	: آرونین-بارو، مونا Arvinen-Barrow, Monna
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی آسیب‌های ورزشی و توانبخشی / [ویراستاران مونا آرونین-بارو، ناتالی واکر]؛ مترجمین زهره مشکاتی، شهروز پوری‌آزار.
مشخصات نشر	: خوراسگان (اصفهان): دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۶: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۵۹۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The psychology of sport injury and rehabilitation, 2013.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "روان‌شناسی توان‌بخشی و آسیب ورزشی" توسط موسسه انتشارات دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۵ ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: روان‌شناسی توان‌بخشی و آسیب ورزشی.
موضوع	: ورزش — زخم‌ها و آسیب‌ها — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports injuries -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: واکر، ناتالی، م. Walker, Natalie
شناسه افزوده	: مشکاتی، زهره، ۱۳۴۵ - مترجم
شناسه افزوده	: پوری‌آزار، شهروز، ۱۳۶۸ - مترجم Pour Bi Azar, Shahrooz
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، معاونت پژوهشی
رده‌بندی کنگره	: R۰ ۹۷/۱۱۰ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۳۴۰۶۴

ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)
نشانی: اصفهان، خیابان ...، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸
تلفن: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۰۶۰، Email: info@khu.ac.ir



روانشناسی آسیب‌های ورزشی و توانبخشی

مترجمین: دکتر زهره مشکاتی - شهروز پوری‌آزار

مدیر تولید: محدثه ربانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۵۹۴-۵

قطع و تیراز: وزیری - ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

چاپ: ایمان

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است.

مرکز فروش: ۰۳۱-۳۵۳۵۴۱۷۰

فهرست مطالب

۱۳	 مشارکت کنندگان
۱۹	 دیباچه
۲۱	 تقدیر و تشکر نویسندگان

بخش اول

مقدمه‌ای بر روانشناسی آسیب‌های ورزشی: چارچوب‌های نظری

۲۵	 فصل اول: مقدمه‌ای بر روانشناسی آسیب‌های ورزشی
۳۳	 فصل دوم: بین‌رابطه‌های روان‌شناختی آسیب ورزشی
۶۱	 فصل سوم: واکنش‌های روانی به آسیب دیدگی (مصدومیت): مرور و نقد مدل‌های موجود
۸۷	 فصل چهارم: جنبه‌های روان‌شناختی پایبندی به توانبخشی

بخش دوم

مداخلات روان‌شناختی در توانبخشی آسیب ورزشی

۱۱۱	 فصل پنجم: هدف‌گزینی در توانبخشی آسیب ورزشی
۱۳۳	 فصل ششم: تصویرسازی در توانبخشی آسیب ورزشی
۱۵۹	 فصل هفتم: تکنیک‌های آرام‌سازی در توانبخشی آسیب ورزشی
۱۸۷	 فصل هشتم: خودگفتاری در توانبخشی آسیب ورزشی
۲۰۹	 فصل نهم: حمایت اجتماعی در توانبخشی آسیب ورزشی

بخش سوم

ارائه‌ی مداخلات روان‌شناختی در توانبخشی آسیب ورزشی

۲۳۵	 فصل دهم: یکپارچگی جنبه‌های روان‌شناختی و فیزیولوژیکی توانبخشی آسیب ورزشی
۲۶۷	 فصل یازدهم: تأثیرات تیم پزشکی ورزشی بر توانبخشی روانی: یک رویکرد چندرشته‌ای
۲۸۹	 فصل دوازدهم: استفاده از مدل روان‌شناختی و مهارت‌های مشاوره در توانبخشی آسیب ورزشی
۳۱۱	 فصل سیزدهم: روانشناسی آسیب‌های مرتبط با فعالیت بدنی
۳۳۱	 فصل چهاردهم: نتیجه‌گیری و رویکردهای آتی

فهرست شکل‌ها

- شکل ۱-۲. یک نسخه توأم از مدل استرس و آسیب‌دیدگی ۳۷
- شکل ۱-۳. مدل ارزیابی شناختی معمولی برای تطابق روانی با آسیب‌دیدگی ورزشی ۶۹
- شکل ۲-۳. مدل یکپارچه‌ی پاسخ روان‌شناختی به آسیب‌دیدگی و فرآیند توانبخشی ۷۳
- شکل ۳-۳. تدهسته‌ی پویای مدل ادغام‌شده‌ی وایز-پژونستال و دیگران (۱۹۹۸) ۷۶
- شکل ۴-۳. مدل زیستی-روانی-اجتماعی توانبخشی آسیب ورزشی ۷۹
- شکل ۱-۴. نمایش تصویری روابط فرض‌شده بین عوامل روانی، پایبندی به توانبخشی و نتایج توانبخشی ۹۲
- شکل ۱-۵. انواع و سطوح فواید توانبخشی ۱۱۸
- شکل ۲-۵. نمونه‌ای از یک مدل توانبخشی ۱۲۷
- شکل ۱-۶. کاربرد مدل کاربردی استفاده از ته‌ویرسازی ذهنی در ورزش در تصویرسازی ذهنی توانبخشی آسیب‌دیدگی ورزشی ۱۴۹
- شکل ۱-۹. مدل اثر استرس حمایت اجتماعی که محیط‌های آسیب ورزشی اتخاذ می‌شود ۲۱۳
- شکل ۲-۹. مدل اثر اصلی حمایت اجتماعی مطابق با آسیب ورزشی ۲۱۴
- شکل ۳-۹. انواع و منابع حمایت اجتماعی پیشنهادی به عنوان حمایت‌های مفید در طی فرایند توانبخشی آسیب‌دیدگی ورزشی ۲۱۸
- شکل ۱-۱۰. نمودار توانبخشی: نیمرخ شخصی ۲۴۱
- شکل ۲-۱۰. نمودار توانبخشی: نمودار فیزیکی ۲۴۳
- شکل ۳-۱۰. مثالی از تغییرات در نمودار توانبخشی در سه مرحله توانبخشی ۲۴۷
- شکل ۴-۱۰. برگه اهداف توانبخشی ۲۵۰
- شکل ۱-۱۱. ساختار تیم چندرشته‌ای برای توانبخشی: تیم‌های اولیه و ثانویه ۲۷۲
- شکل ۲-۱۱. یک مثال از جامعه نگار در تنظیم توانبخشی آسیب ۲۷۴
- شکل ۱-۱۲. مدل تئوری و کاربردی تلفیقی استرس و کنار آمدن ۲۹۹
- شکل ۲-۱۲. مروری بر عوامل مرتبط به مشاوره یک‌به‌یک ۳۰۱

ورزشکاران از مداخلات روانشناسی به صورت منظم برای ارتقاء عملکرد استفاده می کنند اما شاید این نکته جالب باشد که این مداخلات همیشه در ریکاوری از آسیب دیدگی کمک نمی کنند. این کتاب، روش هایی را ارائه می دهد که ورزشکاران و هنرچوان می توانند با استفاده از آنها، مهارت های روانشناختی را به موقعیت آسیب دیدگی و توانبخشی منتقل کنند و ریکاوری و تندرستی ورزشکار را افزایش دهند.

این کتاب با بهره گیری از تازه ترین تحقیقات در ورزش و روانشناسی ورزشی، در جستجوی مفاهیم روانشناسی تولیدی مرتبط با آسیب دیدگی و تبیین پاسخ های روانشناسی معمول به آسیب دیدگی و جنبه های روانشناختی توانبخشی است. این کتاب با استفاده از مطالعات موردی در فصل ها به منظور روشن ساختن واقعیت روزمره کار کردن با ورزشکاران آسیب دیده، مجموعه ای از مداخلات عملی، مهارت ها و تکنیک ها را معرفی می کند که بر پایه ی شواهد قرار دارد تا به تبیین کاملی از نحوه ی تأثیرگذاری هر کدام بر ریکاوری ورزشکار پس از آسیب دیدگی همراه است.

کتاب روانشناسی آسیب ورزشی و توانبخشی، براساسیت یک رویکرد کل نگرانه ی چندرشته ای برای آسیب دیدگی ورزشی و توانبخشی تأکید می کند. هیچ کتاب دیگری، جنبه های روانشناختی آسیب دیدگی ورزشی و فرآیند توانبخشی را به همراه هم و از این دیدگاه کل نگرانه بررسی نکرده است و بنابراین، این کتاب منبعی مهم برای دانشجویان، محققان و دست اندرکارانی است که در حوزه ی روانشناسی ورزش، ورزش درمانی، طب ورزشی یا مربیگری کار می کنند.

مونا آروین-بارو^۱ یک روانشناس عضو انجمن روانشناسی بریتانیاست که به‌عنوان استادیار در دانشگاه ویسکانسین^۲ در میلواکی^۳ ایالات متحده آمریکا کار می‌کند. مونا چندین مقاله‌ی منتشرشده در مجلات داوری شده در مورد روانشناسی آسیب‌دیدگی ورزشی دارد و در ایالات متحده، بریتانیا و فنلاند، روانشناسی آسیب‌دیدگی ورزشی تدریس کرده است.

ناتالی واکر^۴ روانشناس اجتماعی عضو شورای مراقبت و سلامت و عضو انجمن روانشناسی بریتانیاست که به‌عنوان مدرس ارشد در دانشگاه نورت‌همپتون^۵ بریتانیا کار می‌کند و در دانشگاه اوپن، همکار مدرس است. ناتالی تعدادی مقاله نوشته است و تحقیقات فوق‌لیسانس^۱ دکتر^۲ او را در زمینه‌ی روانشناسی آسیب‌دیدگی‌های ورزشی بررسی نموده و به‌عنوان اسناد راهنما کار کرده است.

-
1. Monna Arvinen-Barrow
 2. Wisconsin
 3. Milwaukee
 4. Natalie Walker
 5. Northampton