

۱۲۲۷۵۹
۱۳۰۱/۴/۱۹

روان‌شناسی آسیب ورزشی

تألیف

بریتون برور - چارلز ردماند

ترجمه

دکتر حسن غرایاق زندی

(استادیار دانشگاه تهران)

دکتری روان‌شناسی ورزش و هیأت علمی دانشگاه تهران

دکتر محمد رحیمی

(استادیار دانشگاه شهید رجایی)

دکتری حرکات اصلاحی و آسیب ورزشی و هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

فاطمه حیدری

کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش دانشگاه تهران

روح‌الله گهواره

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران



شماره انتشار ۴۴۲۰

شماره مسلسل ۱۰۷۳۶

انتشارات دانشگاه تهران

بروئر، بریتن دبلیو. Brewer, Britton W	سرشناسه عنوان و نام پدیدآور
روانشناسی آسیب ورزشی / تألیف بریتن بروئر، چارلز ردمنوند؛ ترجمه حسن غریبایق زندی... او دیگران.	مشخصات نشر مشخصات ظاهری
تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۴۰۰.	فروست شابک
۳۷۵ص: جدول.	
انتشارات دانشگاه تهران: شماره انتشار ۴۴۲۰.	
۹۷۸-۹۶۴-۰۳-۰۲۰۴-۰۰	
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
ترجمه حسن غریبایق زندی، محمد رحیمی، فاطمه حیدری، روح‌الله گهواره.	یادداشت
عنوان اصلی: Psychology of Sport Injury, 2017.	یادداشت
کتابنامه: ص. [۳۳۹]-۳۷۵.	یادداشت
ورزش--زخم‌ها و آسیب‌ها--روانشناسی	موضوع
Sports Injuries- - Psychology	موضوع
ورزشکاران--روانشناسی	موضوع
Athletes- - Psychology	موضوع
ورزش--جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Sports- - Psychological Aspects	موضوع
ورزش--جنبه‌های جامعه‌شناختی	موضوع
Sports- - Sociological Aspects	موضوع
ردمنوند، چارلز ج.، ۱۹۴۶-م.	شناسه افزوده
Redmond, Charles J. 1946	شناسه افزوده
غریبایق زندی، حسن، ۱۳۵۰- مترجم	شناسه افزوده
دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات. University of Tehran. Press	شناسه افزوده
RD۹۷ ۱۴۰۰	رده‌بندی کنگره
۶۱۷/۱۰۲۷	رده‌بندی دیویی
۷۶۲۶۰۹۷	شماره کتابشناسی ملی

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.
(این کتاب با کاغذ حمایتی به چاپ رسیده است.)



عنوان: روان‌شناسی آسیب ورزشی
تألیف: بریتن بروئر - چارلز ردمنوند
ترجمه: دکتر حسن غریبایق زندی - دکتر محمد رحیمی - فاطمه حیدری - روح‌الله گهواره
ویرایش ادبی: داوود رمضانی
نوبت چاپ: اول
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجمان است»

بها: ۱۳۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: http://press.ut.ac.ir

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲

پیشام‌آزمین‌ارزم

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	ض
سیاسگزاری.....	غ
مقدمه.....	ق
چالش‌های روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی و رویکرد محققان معاصر نسبت به این چالش‌ها.....	ق
نقش عوامل سلامتی در آسیب‌های ورزشی.....	ق
بررسی آسیب‌های ورزشی از چشم‌اندازهای مختلف.....	م
تحقیقات در این زمینه.....	م
همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی.....	م
کاربردهای عملی.....	ه
کدام‌یک از متخصصان می‌توانند در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و توان‌بخشی آنها نقش داشته باشند؟.....	ه
بخش اول - درک و پیشگیری از آسیب ورزشی.....	۱
فصل اول - مبانی زیست‌شناختی - روان‌شناختی اجتماعی در آسیب‌های ورزشی.....	۳
اهداف فصل.....	۳
دیدگاه زیست‌شناختی - روان‌شناختی - اجتماعی.....	۵
اساس زیست‌شناختی.....	۷
ویژگی‌های آسیب ورزشی.....	۸
فرایندهای درمانی و توان‌بخشی.....	۹
سیستم‌های بدن.....	۱۱
اساس روان‌شناختی.....	۱۲
ادراک.....	۱۲
شناخت.....	۱۳
ساختار شناختی.....	۱۳
محتوای شناختی.....	۱۴
فرایند شناختی.....	۱۵
هیجان.....	۱۶
انگیزه.....	۱۶

۱۶	رفتار.....
۱۷	مفاهیم تلفیقی.....
۱۸	اساس اجتماعی.....
۱۸	فرهنگ ریسک.....
۱۹	کاربردهای عملی.....
۱۹	رابطه تنگاتنگ بین اساس‌های روان‌شناختی آسیب ورزشی.....
۱۹	ویژگی‌ها.....
۲۱	سرایت.....
۲۲	مدیر ورزشی.....
۲۳	مربی.....
۲۴	متخصصان درمان و مراقبت ورزشی.....
۲۵	ورزشکار.....
۳۸	حمایت اجتماعی.....
۳۸	ابعاد حمایت اجتماعی.....
۳۹	تأمین‌کنندگان حمایت اجتماعی.....
۳۹	عملکردهای حمایت اجتماعی.....
۳۰	تجزیه و تحلیل زیست‌شناختی - روان‌شناختی - اجتماعی.....
۳۱	جمع‌بندی.....
۳۲	پرسش‌هایی برای بحث.....
۳۳	فصل دوم - عوامل پیش‌بین آسیب ورزشی.....
۳۳	اهداف فصل.....
۳۴	مدل‌های رخداد آسیب ورزشی.....
۳۵	مدل چندعاملی در زمینه سبب‌شناسی آسیب ورزشی.....
۳۹	مدل استرس آسیب.....
۴۳	تلفیق مدل‌ها.....
۴۵	عوامل روان‌شناختی - اجتماعی پیش‌بینی‌کننده آسیب ورزشی.....
۴۶	شخصیت.....
۴۷	تحقیقات در این زمینه.....
۴۷	دانشته‌های ما در مورد رخداد آسیب‌های ورزشی چقدر است؟ آیا به اندازه کافی درباره این موضوع می‌دانیم؟.....
۵۱	سابقه رویارویی با عوامل استرس‌زا.....

منابع مقابله.....	۵۴
کاربردهای عملی.....	۵۴
ارزبابی استرس زندگی.....	۵۴
حالت‌های خلقی.....	۵۷
عوامل متفرقه.....	۵۸
روابط تعاملی بین عوامل.....	۵۸
سازوکارهای تأثیر روان‌شناختی - اجتماعی بر رخداد آسیب ورزشی.....	۶۱
تجزیه و تحلیل زیست‌شناختی - روان‌شناختی اجتماعی.....	۶۶
جمع‌بندی.....	۶۷
پرسش‌هایی برای بحث.....	۶۹
فصل سوم - پیشگیری از آسیب‌های ورزشی	۷۱
اهداف فصل.....	۷۱
انواع پیشگیری.....	۷۲
مدل‌های پیشگیری از آسیب ورزشی.....	۷۳
تحقیقات در این زمینه.....	۷۷
تفاوت کفایت و اثربخشی.....	۷۷
انواع اقدام‌های پیشگیری از آسیب ورزشی از لحاظ محتوا.....	۷۸
تمرین.....	۷۹
تجهیزات.....	۸۱
کاربردهای عملی.....	۸۲
آیا میوه آن قدر آبدار است که ارزش آبیگری داشته باشد؟.....	۸۲
قوانین و آیین‌نامه‌ها.....	۸۵
مداخله روان‌شناختی - اجتماعی.....	۸۷
گزارش‌های روایی و موردی خود ورزشکاران.....	۸۷
مطالعات تجربی.....	۸۸
تجزیه و تحلیل زیست‌شناختی - روان‌شناختی - اجتماعی.....	۹۴
جمع‌بندی.....	۹۵
پرسش‌هایی برای بحث.....	۹۶

۹۷	بخش دوم - اثرات آسیب ورزشی
۹۹	فصل چهارم - پاسخ‌های روان‌شناختی به آسیب ورزشی
۹۹	اهداف فصل
۱۰۱	مدل‌های پاسخ روان‌شناختی به آسیب ورزشی
۱۰۱	مدل‌های مرحله‌ای
۱۰۳	مدل‌های ارزیابی شناختی
۱۰۴	اثرات روان‌شناختی آسیب ورزشی
۱۰۵	پاسخ‌های شناختی به آسیب ورزشی
۱۰۵	ارزیابی‌های شناختی
۱۰۷	تحقیقات در این زمینه
۱۰۷	اولویت‌ها، دشواری‌ها و کاربردهای عملی
۱۱۱	استندهای آسیب‌دیدگی
۱۱۲	محتوی شناختی
۱۱۳	شناخت خودگرا
۱۱۴	راهنمای مقابله شناختی
۱۱۶	مزایای درک‌شده آسیب
۱۱۷	ادراک ورزشکاران نسبت به آسیب‌دیدگی
۱۱۸	عملکرد شناختی
۱۱۹	پاسخ‌های هیجانی به آسیب ورزشی
۱۱۹	مطالعات کیفی در رابطه با پاسخ‌های هیجانی به آسیب ورزشی
۱۲۰	کاربردهای عملی
۱۲۰	اتفاق نظر محققان در مورد ضربه مغزی
۱۲۳	مطالعات کمی در رابطه با پاسخ‌های هیجانی به آسیب ورزشی
۱۲۷	پاسخ‌های رفتاری به آسیب ورزشی
۱۳۰	تجزیه و تحلیل زیست‌شناختی - روان‌شناختی - اجتماعی
۱۳۱	جمع‌بندی
۱۳۲	پرسش‌هایی برای بحث
۱۳۳	فصل پنجم - درد، ورزش و آسیب
۱۳۳	اهداف فصل
۱۳۶	تعریف درد

پیشگفتار

یک ژیمناست درد شدیدی را در ناحیه قوزک پای خود احساس می‌کند. او این درد را از مربیان و هم‌تیمی‌های خود پنهان می‌کند تا مانعی برای حضورش در مسابقات قهرمانی دانشگاهی به وجود نیاید. یک بازیکن بسکتبال به دلیل آسیب‌دیدگی کل فصل مسابقات را از دست می‌دهد. پس از این آسیب‌دیدگی، او از دوستان و خانواده‌اش فاصله می‌گیرد و بیشتر زمان خود را در خارج از مدرسه و در ناقلش با انجام بازی‌های رایانه‌ای سپری می‌کند.

یک اسکی‌باز به محض آنکه پس از جراحی زانو به خانه برمی‌گردد، با شدت زیاد، تمرینات توان‌بخشی تجویز شده از سوی پزشکان را انجام می‌دهد. او به مدت ۱۵ دقیقه در روز تمرینات مدیریت‌شده انجام می‌دهد و خود را در حالتی تجسم می‌کند که گویی کاملاً از آسیب‌دیدگی رها شده و دوباره به میدان بازگشته است. وجه اشتراک این سناریوها چیست؟ در هر یک از این سناریوها، ورزشکار دچار آسیب‌دیدگی است. همچنین، هر یک از آنها شامل رابطه و تعامل بین آسیب ورزشی و عوامل روان‌شناختی می‌شود. در حقیقت، می‌توان گفت آسیب در هر رشته ورزشی بر عوامل روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد، یا تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی قرار می‌گیرد. پس مسائل روان‌شناختی در ورزش نقش دارند، بنابراین لازم است جدیدترین پیشرفت‌های نظری، تجربی و کاربردی بسازد این حوزه را که در سال‌های گذشته رخ داده‌اند با یکدیگر تلفیق کنیم. این کتاب به منظور تحقق این هدف، تمامی موضوعات روان‌شناسی آسیب ورزشی را به شکلی مفید برای محققان و دانشجویان توصیف می‌کند.

علم مدرن می‌گوید باید از آسیب ورزشی جلوگیری کرد و در صورت بروز آسیب ورزشی برنامه‌های درمانی و توان‌بخشی لازم را در این زمینه در دستور کار قرار داد. همچنین، علم مدرن به متخصصان و دست‌اندرکاران توصیه می‌کند نظراتشان در مورد آسیب‌های ورزشی را با یکدیگر مبادله کنند. در بخش مقدمه این کتاب از این رویکرد حمایت کردیم. این رویکرد هم جنبه جسمانی و هم روان‌شناختی آسیب‌های ورزشی را مدنظر قرار می‌دهد. همچنین در بخش مقدمه، داده‌های همه‌گیرشناسی در مورد میزان بروز آسیب‌های ورزشی در بین عموم مردم را ارائه دادیم. افزون بر این، بر این موضوع که می‌خواهیم در این کتاب عوامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی را با هم تلفیق کنیم و رشته‌های علمی مرتبط با این موضوع را شناسایی و آسیب‌های ورزشی را بهتر درک و درمان کنیم، تأکید کردیم. در فصل اول، به مرور رویکرد زیست‌شناختی - روان‌شناختی - اجتماعی به عنوان چارچوب راهنمای این کتاب پرداختیم. در این فصل، مثالی روشن در مورد شرایط اجتماعی - فرهنگی که آسیب‌های ورزشی در آن رخ می‌دهند، ارائه می‌دهیم (به‌ویژه، ژیمناستی را در بخش پیش‌گفتار مثال زده‌ایم که از «فرهنگ

ریسک» رنج می‌برد. در ادامه این فصل، جمع‌بندی از عوامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی که نقش بزرگی در جلوگیری، درمان و توان‌بخشی آسیب‌های ورزشی ایفا می‌کنند، ارائه کردیم.

در این راستا، با بهره‌گیری از رویکردی نیمه‌ترتیبی به کاوش جنبه‌های روان‌شناختی آسیب‌های ورزشی می‌پردازیم. به عبارت دیگر، موضوعات را تقریباً با همان ترتیبی که احتمالاً رخ می‌دهند، به بحث می‌گذاریم. در نتیجه، در فصل دوم به شرایطی می‌پردازیم که قبل از بروز آسیب ورزشی وجود دارند. به‌ویژه، درباره این موضوعات بحث خواهیم کرد: مدل‌های جسمانی و روان‌شناختی - اجتماعی که در مورد رخداد آسیب‌های ورزشی مطرح شده‌اند، عوامل روان‌شناختی - اجتماعی که پیش‌بینی‌کننده آسیب‌های ورزشی هستند، سازوکارهایی که به نظر محققان عوامل روان‌شناختی - اجتماعی سبب آسیب‌های ورزشی می‌شوند و روش‌هایی (مثل پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌های رودررو) که متخصصان از طریق آنها می‌توانند استرس زندگی را ارزیابی کنند (در بین عوامل روان‌شناختی - اجتماعی، استرس زندگی نقش مهمی در رخداد آسیب‌های ورزشی دارد).

در فصل سوم، اصول مطرح‌شده در فصل دوم را به‌منظور پاسخگویی به این پرسش به کار می‌بریم: آیا ورزشکاران (و متخصصانی که با آنان در تماس هستند) می‌توانند از روش‌های روان‌شناختی به‌منظور کاهش احتمال آسیب‌های ورزشی بهره بگیرند؟ به‌خصوص، در آن فصل شواهد تجربی در مورد کاربردی مداخله‌های روان‌شناختی - اجتماعی برای کاهش ریسک آسیب‌های ورزشی را مرور می‌کنیم و در مورد پیامدهای به‌کارگیری این مداخلات به بحث می‌پردازیم.

همان‌طور که گفتیم، تقریباً ترتیب زنجیره اتفاق‌هایی که به آسیب‌های ورزشی منجر می‌شوند و نیز اتفاق‌های پس از آن را رعایت می‌کنیم، بنابراین در مرحله بعد، به شرایطی که پس از رخداد یک آسیب ورزشی به‌وجود می‌آیند، می‌پردازیم. به این منظور، ابتدا پاسخ‌های شناختی، هیجانی و رفتاری به آسیب ورزشی را بررسی می‌کنیم. این پاسخ‌ها نه تنها ممکن است بر فرایندها و پیامدهای آسیب ورزشی تأثیر بگذارند، بلکه از لحاظ بالینی نیز نیازمند توجه‌اند. برای نمونه، در مثال مربوط به بسکت‌بالیست در ابتدای بخش پیش‌گفتار، این حقیقت را مشاهده کردیم.

در فصل چهارم، به‌ویژه مدل‌های پاسخ روان‌شناختی به آسیب ورزشی را توصیف و شواهد تجربی موجود در مورد درستی این مدل‌ها را به‌طور خلاصه بیان می‌کنیم و در این میان، تعدادی از باورهای غلط در مورد چگونگی پاسخ روان‌شناختی ورزشکاران به آسیب‌های ورزشی را کنار می‌زنیم. دردی یکی دیگر از پاسخ‌های روان‌شناختی به آسیب ورزشی است که موضوع اصلی فصل پنجم است. در فصل پنجم، در مورد تعریف‌ها، انواع، ابعاد، روش اندازه‌گیری، نظریه‌ها، عوامل پیش‌بینی‌کننده و درمان‌های درد ناشی از آسیب ورزشی بحث خواهیم کرد. در این فصل به چند پرسش در زمینه تحمل درد در

ورزشکاران، تفاوت بین درد و آسیب، بازی کردن همراه با درد و درمان دردهای ورزشی از طریق روش‌های دارویی، فیزیوتراپی (درمان‌های جسمانی) و تکنیک‌های روان‌شناختی می‌پردازیم.

میزان پایداری ورزشکار به برنامه توان‌بخشی تجویز شده، یکی از عوامل مهم و بسیار تأثیرگذار بر نتایج درمان‌های بالینی است. درباره این موضوع مهم در فصل ششم بحث خواهد شد. همچنین مدل‌ها، روش‌های اندازه‌گیری، عوامل پیش‌بینی‌کننده و روش‌های تقویت پایداری ورزشکار به برنامه توان‌بخشی آسیب ورزشی بیان می‌شوند. بر این باوریم که قبل از تلاش‌های گسترده برای تقویت پایداری ورزشکاران در این زمینه، باید رابطه بین میزان پاسخ را درک کنیم. یعنی باید درک کنیم که چه اندازه فعالیت‌های توان‌بخشی (دوز برنامه‌های توان‌بخشی) برای ورزشکار مناسب است و هر دوز چه نتایج درمانی را به همراه دارد (پاسخ به برنامه‌های توان‌بخشی)؟

در فصل هفتم، به این پرسش مهم پاسخ می‌دهیم که آیا عوامل روان‌شناختی در نتایج بالینی برنامه‌های توان‌بخشی آسیب‌های ورزشی تأثیر گذارند؟ سازوکارهای بالقوه‌ای را مطرح می‌کنیم که عوامل روان‌شناختی از طریق آنها ممکن است بر نتایج برنامه‌های توان‌بخشی تأثیر بگذارند. همچنین، تحقیقات انجام‌شده در زمینه عوامل شخصی، اجتماعی، شناختی، هیجانی و رفتاری مرتبط با این نتایج را مرور می‌کنیم.

در فصل هشتم مطالب فصل هفتم را گسترش می‌دهیم. برای این منظور، دانش خود در زمینه رابطه بین عوامل روان‌شناختی و نتایج برنامه‌های توان‌بخشی آسیب‌های ورزشی را به کار می‌گیریم تا مدخلات روان‌شناختی مؤثری برای درمان و مراقبت‌های ورزشی طراحی و پیاده‌سازی کنیم. در ابتدای بخش پیش‌گفتار این فصل در مورد سناریوی یک اسکی‌باز بحث کردیم. در فصل هشتم، مزایای بالقوه رویکرد این اسکی‌باز را کاوش می‌کنیم. برای این منظور، به مرور شواهد تجربی در زمینه کارایی مداخلات روان‌شناختی در توان‌بخشی آسیب‌های ورزشی می‌پردازیم و درباره پیامدهای عملی پیاده‌سازی این نوع مداخلات بحث می‌کنیم.

یک دست‌اندرکار در حوزه ورزش باید بتواند به‌طور مؤثر با ورزشکاران ارتباط برقرار کند. این موضوع، نقشی محوری برای موفقیت در زمینه بهداشت و مراقبت‌های ورزشی دارد، بنابراین دو فصل انتهایی این کتاب به موضوع ارتباط بین دست‌اندرکاران بهداشت و مراقبت ورزشی و بیماران و همکارانشان می‌پردازد. در فصل نهم، تعامل‌های بین دست‌اندرکاران و بیماران را بررسی می‌کنیم و به‌ویژه به چگونگی انتقال اطلاعات و روابط اجتماعی - هیجانی و تأثیرات آن بر فرایندهای کلیدی و پیامدهای آن در عرصه بهداشت و مراقبت‌های ورزشی می‌پردازیم. همچنین، مهارت‌های مشاوره را به‌عنوان ابزاری برای برقراری ارتباط بهتر بین مراجع (درمان‌جو) و دست‌اندرکار (درمانگر) معرفی می‌کنیم.

سرانجام در فصل دهم به موضوع ارجاع دادن ورزشکاران به مراکز روان‌درمانی می‌پردازیم، همچنین چگونگی برقراری ارتباط بین متخصصان بهداشت و مراقبت ورزشی و سایر دست‌اندرکاران حوزه بهداشت و مراقبت را شرح می‌دهیم. این گروه از متخصصان و دست‌اندرکاران پیوسته در تماس با یکدیگرند. به‌ویژه، در

فصل دهم به موضوعات همکاری، ایجاد شبکه، تهیه مستندات، وظایف قانونی و اخلاقی و تصمیم‌گیری می‌پردازیم. اگر دست‌اندرکاران می‌خواهند به‌طور کامل نیازهای ورزشکاران را برآورده و فرایند توان‌بخشی را بهینه سازند، باید درک کنند که چه زمانی باید ورزشکار را به مراکز خدمات روانی ارجاع و چگونه می‌توانند این کار را به شکلی مؤثر انجام دهند. برای تحقق این هدف، بر اهمیت روان‌شناسی آسیب تأکید و دلایل رایج برای ارجاع ورزشکاران به این مراکز درمانی را شناسایی می‌کنیم، همچنین راهنمایی‌های عملی در زمینه چگونگی ایجاد شبکه‌های ارجاع ورزشکاران در بین مراکز درمانی را ارائه می‌دهیم.

در هر یک از ده فصل کتاب، مروری بر موضوع آن فصل صورت می‌دهیم، کلمات کلیدی را تعریف می‌کنیم و نظریه‌ها و تحقیقات مربوط به آن موضوع را مرور خواهیم کرد. در عین حال کادریابی با عنوان «تحقیقات در این زمینه» ارائه شده‌اند. این کادرها دانش ما در زمینه روان‌شناسی آسیب ورزشی را بازگو می‌کنند. به‌طور مشابه، کادرهایی با عنوان «کاربردهای عملی» وجود دارند که کاربردهای عملی دانش ما در این زمینه را شرح می‌دهند. در این کادرها، مثال‌های واقعی از کاربرد مفاهیم و مطالب این کتاب در حرفه تخصصی ارائه شده‌اند، از این رو این کتاب چند هدف را دنبال می‌کند: اول اینکه کسبی مرجع است و دوم اینکه می‌توان از آن به‌عنوان ابزاری آموزشی بهره برد و سوم اینکه همانند یک شیرجه عمل می‌کند، به این معنا که با فراگیری مطالب آن، ایده‌های جدیدی در زمینه تحقیقات و روش‌های روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی به ذهن‌تان خطور می‌کند.

روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی جنبه علمی را در برمی‌گیرد، بنابراین آگاهانه محتوای این کتاب را بر اساس حرفه یا رشته علمی خاصی تدوین کرده‌ایم. با وجود این، می‌پذیریم که این کتاب می‌تواند در زمینه برنامه‌های آموزشی و تمرینی ورزشکاران مؤثر باشد، بنابراین همان‌طور که در حدود بعدی نشان داده‌ایم، در این کتاب در مورد بیشتر موضوعات مربوط به بخش «راهنماهای روان‌شناختی - اجتماعی و ارجاع ورزشکاران به مراکز درمانی» از «سند شایستگی‌های تحصیلی - تمرینی ورزشکاران»^۱ که توسط انجمن ملی مربیان تمرین^۲ ارائه شده است (۲۰۱۱) صحبت می‌کنیم. افزون بر این، از پیش‌نویس فصل‌های این کتاب به‌عنوان دوره‌ای آموزشی در زمینه روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی استفاده کرده‌ایم. دانشجویان ما در این دوره‌ها در مورد موضوعات مختلف این رشته علمی از جمله مدیریت ورزشی، آموزش ورزشکاران، روان‌شناسی مشاوره^۳، روان‌شناسی ورزشی، قدرت و بدنسازی^۴ و کارکنان امور دانشجویان در آموزش عالی^۵ به ما بازخورد ارائه داده‌اند. این بازخوردها به ما کمک کرده‌اند مطالب این کتاب را طوری تدوین کنیم که برای تعداد بیشتری از مخاطبان جالب باشد.

1- Athletic training education competencies

2- National Athletic Trainers' Association

3- Counseling psychology

4- Conditioning