

مسائل پیچیده در

# مشاوره روان‌شناسی ورزشی

نویسنده: جان ای. کومبی، للی

مترجمان:

سحر زاوعلی

دکترای روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

محمود محبی

دکترای روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

اکرم ملامحمدی

دانشجوی دکترای رفتار حرکتی دانشگاه اصفهان

|                     |                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | کومی-لیلی، جان ای.<br>Coulme-Lilley, John E.                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور | مسائل پیچیده در مشاوره روان‌شناسی ورزشی/نویسنده جان ای. کومی لیلی؛ مترجمان سحر زارعی، محمود محبی، اکرم ملامحمدی. |
| مشخصات نشر          | تهران: سازمان جهاد دانشگاهی تهران، انتشارات، ۱۳۹۹.                                                               |
| مشخصات ظاهری        | ۳۵۵ ص.                                                                                                           |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۳-۵۱۴-۳                                                                                                |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                              |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Complex cases in sport psychology, 2018.                                                             |
| موضوع               | ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه پژوهی                                                                       |
| موضوع               | Sports -- Psychological aspects -- Case studies                                                                  |
| موضوع               | دانشجویان ورزشکار -- روان‌شناسی -- نمونه پژوهی                                                                   |
| موضوع               | College athletes -- Psychology -- Case studies                                                                   |
| شناسه افزوده        | زارعی، سحر، ۱۳۶۹، مترجم                                                                                          |
| شناسه افزوده        | محبی، محمود، ۱۳۶۹، مترجم                                                                                         |
| شناسه افزوده        | لامحمدی، اکرم، ۱۳۶۶، مترجم                                                                                       |
| شناسه افزوده        | سازمان جهاد دانشگاهی تهران، انتشارات                                                                             |
| رده بندی کنگره      | GV ۴/۷۰۶                                                                                                         |
| رده بندی دیویی      | ۰۱۹/۷۹۶                                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | ۷۵۴۹۸۶۶                                                                                                          |
| وضعیت رکورد         | فیا                                                                                                              |



www.ketab.ir

|                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب: مسائل پیچیده در مشاوره روان‌شناسی ورزشی                             |
| مولف: جان ای. کومی لیلی                                                       |
| مترجمان: سحر زارعی - محمود محبی - اکرم ملامحمدی                               |
| ناشر: انتشارات سازمان جهاد دانشگاهی تهران                                     |
| چاپ و صحافی: رامین                                                            |
| نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰                                                  |
| شمارگان: ۲۰۰ نسخه                                                             |
| قیمت نسخه کاغذی: ۹۰۰۰۰ تومان                                                  |
| قیمت نسخه الکترونیک: ۴۵۰۰۰ تومان                                              |
| ناظر چاپ: احمد آرش                                                            |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۳-۵۱۴-۳                                                       |
| ISBN: 978-600-133-514-3                                                       |
| نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۸۶ - ۱۳۱۴۵                                         |
| تلفن: ۶۶۹۵۴۳۸ - فکس: ۶۶۴۶۹۴۱                                                  |
| مراکز پخش: خانه کتاب دانشگاه: ۶۶۹۵۴۳۸ - ۶۶۹۷۳۴۲۳ فروشگاه الکترونیک: 16book.ir |
| برای تهیه نسخه الکترونیک به آدرس fidibo.com مراجعه فرمایید.                   |

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف یا ناشر تکثیر و کپی برداری کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

## مقدمه ناشر

ایران امروز در اشتیاق توسعه و استقلال، گام‌های محکم و استواری برمی‌دارد. همه روزه در گوشه و کنار میهن ما جوانه‌های خودکفایی علمی و فنی نمایان می‌شوند و با عنایت و یاری خداوند متعال و سرمایه تلاش و کوشش جامعه علمی و دانشگاهی حرکت به سوی مرزهای دانش شتاب بیشتری به خود می‌گیرد. خدا را شکر می‌گوییم که این فرصت را به ما ارزانی کرد تا گام‌هایی هرچند کوچک در راه رشد و نشر دستاوردهای علمی و فرهنگی کشور برداریم، باشد تا جای یاری خداوند منان و در پرتو همت اندیشمندان، نویسندگان، مترجمان و متخصصان مؤمن و متعهد بتوانیم در اعتلاء علمی کشور عزیزمان ایران سهمی داشته باشیم.

انتشارات سازمان جهاد دانشگاهی تهران در راستای وظایف خویش و به منظور رسیدن به اهداف علمی - فرهنگی نظام جمهوری اسلامی ایران اقدام به انتشار آثار ارزشمند و مورد نیاز علمی و دانشگاهی می‌کند. در این راه از کلیه اساتید، پژوهشگران، صاحبان قلم و اندیشه دعوت به مشارکت و همکاری می‌شود.

## فهرست مطالب

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۹   | مسئله پیچیده در مشاوره روان‌شناسی ورزشی       |
| ۱۳  | پیش‌گفتار مؤلف                                |
| ۲۱  | پیش‌گفتار مترجمان                             |
| ۲۳  | آموزش روش موردی                               |
| ۳۹  | شخصیت‌ها: فصل (ها)                            |
| ۴۱  | فصل ۱ / تحلیل رفتگی / خودناتوان‌سازی          |
| ۵۵  | فصل ۲ / رابطه مربی - ورزشکار                  |
| ۷۱  | فصل ۳ / کسب فرصتی برای بازی فوتبال حرفه‌ای    |
| ۸۵  | فصل ۴ / توان بخشی آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) |
| ۹۷  | فصل ۵ / اشتباهات دروازه‌بان در طول بازی‌ها    |
| ۱۱۵ | فصل ۶ / تعارض در روابط بین مربی و ورزشکار     |
| ۱۲۹ | فصل ۷ / پذیرش و ارزش‌گذاری هویت جسمی          |
| ۱۴۱ | فصل ۸ / ماندن با تیم یا ترک آن                |
| ۱۵۵ | فصل ۹ / آسیب دیدگی دست                        |
| ۱۶۵ | فصل ۱۰ / مربی‌پروری                           |
| ۱۷۹ | فصل ۱۱ / گذار از ورزش دانشگاهی                |
| ۱۹۷ | فصل ۱۲ / عملکرد پایین                         |
| ۲۱۵ | فصل ۱۳ / پیشرفت شخصی مربی                     |
| ۲۳۳ | فصل ۱۴ / اختلال تغذیه                         |
| ۲۴۷ | فصل ۱۵ / رفتارهای اعتیادآور                   |
| ۲۶۱ | فصل ۱۶ / روحیه تهاجمی در میادین ورزشی         |
| ۲۷۹ | فصل ۱۷ / سرسختی تیم                           |
| ۲۹۳ | فصل ۱۸ / تیم‌سازی                             |
| ۳۰۹ | فصل ۱۹ / تیم‌پروری                            |
| ۳۲۵ | فصل ۲۰ / بهبود مدیریت ورزشی: بخش ۱            |
| ۳۴۱ | فصل ۲۱ / بهبود مدیریت ورزشی: بخش ۲            |

## پیش‌گفتار مؤلف

من این کتاب را برای مدرسان دانشگاه رشته روان‌شناسی ورزشی به دلیل تجاربی که در کلاس‌هایم داشتم به رشته‌تجربیدرآوردیم؛ دانشجویان در کلاس تشویق می‌شدند تا درباره مسائلی مربوط به راه‌های چالش‌برانگیز تفکر انتقادی داشته باشند و نظرهای خود را بدون ترس از درست یا غلط بودن ابراز کنند. هنگام انجام تحقیقات و مطالعات به‌طور اتفاقی ایسیل تبلیغاتی از هاروارد تی. اچ. دانشکده بهداشت عمومی چان درباره روش یادگیری و آموزش موردی از دیدگاه سلامت عمومی را دریافت کردم. قبل از حضور در دوره آموزشی در جلسه‌ای سه‌روزه در کمبریج ماساچوست حضور یافتیم و مجموعه‌ای از مطالب را از پیش خواندیم و تمرینات لازم را (که ویژگی روش آموزش است) تکمیل کردم. من و پنجاه نفر از سایر اساتید ایالات متحده آمریکا، روزهای طولانی درگیر یادگیری، تمرین، بحث و آزمون شدیم. با الهام‌گیری از هم‌دوره‌ای‌هایم با تعهد جدید نسبت به رویکرد و آموزه‌هایم آنجا را ترک کردم. این باعث شد خودآگاهی من به عنوان مدرس تقویت و خلاقیت‌م برای نوشتن برنامه‌های آموزشی برای دانشجویان براساس تجارب مشاوره‌ام برانگیخته شود. اکنون، من حتی بیشتر از قبل مشغول آموزش و یادگیری شده‌ام.

این روزها مرتب نکته‌های جدید را می‌نویسم و جلسات مربوط به تدریس در مؤسسه خودم را در دوره‌هایی با دانشجویان، متخصصین ارشد، فارغ‌التحصیلان رشته‌های ورزشی و روان‌شناسی ورزشی، مشاوره تغذیه و تدریس در آموزش عالی هدایت می‌کنم. آموزش نکته‌ها ریشه در واقعیت دارند و مستقیماً به شواهد غنی و نکته‌های واقعی موجود

در مطبوعات عامه‌پسند مرتبط می‌شوند. قلب و روح یک آموزش روش موردی داستانی است که دانشجویان با آن در ارتباط هستند. این داستان شفافیت دارد و سهم آن نسبت به حد معمول بالاتر است؛ مانند بسیاری از خوانندگان داستان تخیلی من نیز از یک داستان خوب لذت می‌برم، اما خواندن داستان غیرتخیلی را بیشتر ترجیح می‌دهم چرا که من از افراد معمولی الهام می‌گیرم که کارهای خارق‌العاده انجام می‌دهند. شگفت‌زده می‌شوم وقتی که برای آن‌ها موقعیت‌های غیرمنتظره پیش می‌آید و به تلاش برای رسیدن به هدف یا یافتن راه حل ادامه می‌دهند. در حالی که ویژگی‌های تعیین‌کننده افراد، موقعیت‌ها و تیم‌ها تیره و مبهم شده‌اند نمونه‌های عنوان شده در این کتاب موقعیت‌های واقعی و معضلاتی را ارائه می‌کند که خواننده را به چالش می‌کشد تا به نحوه روی‌آوری به مسائل توجه کند. این کتاب آموزش روش موردی را تشریح می‌کند؛ من باور دارم که یادگیری رودرورش مؤثر یادگیری در کلاس است. این روند قابلیت‌های تصمیم‌گیری متخصصان نوظهور و جدید را تقویت و شرایط محکمی را ایجاد می‌کند که به تجارب یادگیری مهمی منتهی می‌شود.

من بسیاری از کتاب‌های درسی فوق‌العاده را در روان‌شناسی تمرین و ورزش استفاده کرده‌ام. این متون اغلب بررسی‌های ارزشمندی در این زمینه ارائه می‌دهند، اما در واقع در زمینه توسعه تفکر انتقادی و تصمیم‌گیری در دانشجویانم به من کمکی نکرده‌اند. متون مطالعه موردی فوق‌العاده‌ای وجود دارد که دیدگاه‌های تخصصی را ارائه کرده و مسیرهایی را برای راهنمایی ما نشان داده‌اند؛ همچنین انجمن روان‌شناسی ورزشی کاربردی (ای‌ای‌اپی) و مجله آنلاین «مطالعات موردی در روان‌شناسی ورزش و تمرین»<sup>۱</sup> را برای نشر یادگیری و کسب تجربه از گزینه‌های واقعی معرفی کرده است. این‌ها فرصت‌های مثبته برای یادگیری هستند، اما هیچ کدام به اندازه کافی برای جلب توجه جدی دانشجویانم به تشخیص تفاوت‌های ظریف و ناسازگاری‌های شخصیت انسانی، رقابت و زمینه‌های سازمانی در ورزش کافی نیست. از سوی دیگر، فرصت تولید دانش، به اشتراک گذاشتن و ارتباط علمی قوی احساس خوبی درباره رشته کاری‌ام در من ایجاد می‌کنند. با وجود این

<sup>1</sup> Association of Applied Sport Psychology (AASP)

<sup>2</sup> Case Studies in Sport and Exercise Psychology (CSSEP)

درگیر کردن توجه دانشجویانم در محتوای مطالب و تقویت تفکر انتقادی مستقل آن‌ها به گونه‌ای که حقایق کلیدی را تشخیص دهند، ذهنیت خود را درباره یک رویکرد اصلاح کنند سپس از تصمیم‌های خود درباره چگونگی مدیریت یک نکته خاص دفاع کنند امری چالش برانگیز بود. اغلب فکر می‌کنم متون دانشگاهی مشکل یا مسئله را تشخیص می‌دهند، اما به ندرت راه بهبود آن را در دنیای واقعی ارائه می‌کنند و ظاهراً راه حل‌ها را به تکمیل یک چک‌لیست از فعالیت‌ها کاهش می‌دهند. آن‌ها به ندرت به مفروضات عملیاتی، فرهنگ، عناصر عاطفی و انسانیت در یک موقعیت ورزشی می‌پردازند. با استفاده از آموزش روش موردی یک راه مهم برای بهبود یادگیری دانشجویان و ارتباط دادن شواهد تحقیقی با انسانیت در موقعیت‌های ورزشی یافتیم. این ارتباطات من را به خلق یادگیری غنی‌تر و تجارب آموزشی لذت‌بخش هدایت کرد.

به نظر من روحیه کاوش و جست‌وجوگری با مدرسی متخصص که گفت‌وگو را تسهیل می‌کند برای یادگیری به منظور اکتشاف کلیدی و ضروری است. هدف این کتاب پرورش مدرس خلاق دانشگاهی است که آرزوی روش آموزشی را دارد که توجه دانشجویانش را جذب کند کسی که مایل است خود و دانشجویانش را برای غوطه‌ور شدن در زمینه کاری خود به چالش بکشد.

من معتقدم ما دانشجویانی در زمینه کاری خود می‌خواهیم؛ کسانی که رؤیای متخصص روان‌شناسی ورزشی شدن را در سر می‌پرورانند تا برای تشخیص حقایق و ویژگی‌های کلیدی به طور کامل آماده شوند و تصمیماتی اتخاذ کنند که به اقدامات مثبت منتهی می‌شود. آموزش موردی می‌تواند به آماده‌سازی افراد حرفه‌ای نیز کمک کند و درک آن‌ها را از چالش‌ها و فرصت‌هایی تسریع کند که در عمل با آن مواجه هستند.

آنچه در ادامه می‌آید یک راهنما برای یاری مدرسان به منظور استفاده از این کتاب است و استفاده از این متن به عنوان نقطه شروع برای به کار بردن رویکرد آموزش موردی<sup>۱</sup> است. بخش اول این کتاب روش آموزش موردی را توضیح می‌دهد سپس، یک راهنما برای آموزش و ارزیابی روش ارائه می‌شود به گونه‌ای که مدرس فوراً استفاده از این روش را

آغاز می‌کند. بخش اصلی این کتاب نکته‌هایی از مطالعات من را به عنوان مشاور روان‌شناسی ورزشی که با دانشجویان ورزشکار کار کرده‌ام و نکته‌هایی که من خلاصه‌ای از جزئیات آن را فراهم کرده‌ام در اختیار مدرسان قرار می‌دهد. نام همه شخصیت‌ها، تیم‌ها و وابستگی‌های ورزشی به منظور حفظ اصول اخلاقی تغییر کرده‌اند.

خوانندگان این کتاب را تشویق می‌کنم که بخش‌های مربوط به روش آموزش و توصیه‌های مربوط به آن را مرور کنند. یک مربی می‌تواند بر اساس هدف خود و مشخصات منحصربه‌فرد دوره و اعضای دوره‌اش نکته‌های مطالعاتی را به هر ترتیبی انتخاب کند که می‌خواهد. در پایان هر موضوع شما می‌توانید پاسخ‌های من به آن نکته و مطالب خواندنی بیشتر از محققان معاصر و مدیران متفکر در این زمینه را ببینید و دیدگاه‌های بیشتری درباره هر موضوع مشاهده کنید.

حین آماده‌سازی برای نوشتن این کتاب راهنما برای مدرسان دانشگاهی از من سؤال شد که چرا تمرکز بر آموزش موردی در تیم ملی را به سطح نخبگی را انتخاب نکرده‌ام. دلایل تصمیم من برای استفاده نکردن از آن در محیط‌های نخبگی، عملکردی به شرح ذیل است.

تعداد کمی از ورزشکاران نخبه در هر رشته وجود دارند و آن‌ها غالباً به موفقیت دست یافته‌اند زیرا ابزارهای لازم را برای مقابله با چالش‌های این سطح از رقابت‌ها ایجاد کرده‌اند. در سطح نخبگی عملکرد ورزشی با ابزارهای رایج ذهنی مانند تصویرسازی، هدف‌گذاری و آرام‌سازی تقویت می‌شوند. با این حال، غالباً مسائلی چون سلامت روانی، بهزیستی هیجانی و بیماری‌های ذهنی در سطح ورزش نخبگی به وجود می‌آیند که ممکن است بر عملکرد ورزشکاران و مربیان تأثیر بگذارند. احساس می‌کنم یک روان‌شناس بالینی با تجربه که مجوز دارد یا یک متخصص صلاحیت دارد در سلامت روانی که در عملکرد ورزشی برای ورزشکاران حرفه‌ای و سازمان‌های ورزشی نخبه‌پرور تجربه دارد به دلیل فشارهای پیرامون عملکرد در ورزش نخبگان از یک روان‌شناس ورزشی بدون مجوز مفیدتر است.

بر اساس تجربه کاری‌ام در سطوح نخبگی و به عنوان روان‌شناس بالینی دارای مجوز که صرفاً خدمات سلامت روانی را ارائه می‌دهم اغلب ورزشکاران را به افراد حرفه‌ای صلاحیت دار ارجاع داده‌ام تا خدمات لازم را برایشان فراهم کنند چرا که من امکان یا مجوز انجام آن را نداشته‌ام. از ابتدا در حرفه‌ام یاد گرفتم که یک فرد بدون مجوز باید «در

جایگاه خود عمل کند» و اصول اخلاقی و حد و مرزهای قانونی و محدوده حرفه خود را بشناسد. این متن روی دانشجویان ورزشکار (افرادی که به واسطه قهرمانی در یک رشته ورزشی بورسیه تحصیلی کسب می‌کنند و به دانشگاه وارد می‌شوند) تمرکز دارد زیرا احتمالاً دانشجویان و مدرسان دانشگاهی که از این راهنما استفاده می‌کنند بیشتر از سطح نخبه مانند المپیک یا مسابقات جهانی با این موقعیت‌ها ارتباط برقرار می‌کنند و آن‌ها را آسان‌تر تشخیص می‌دهند. همچنین ممکن است دوره‌های کارورزی<sup>۱</sup> یا آموزش عملی برای دانشجویان و دانش‌آموختگان در محیط ورزشی دانشگاه پیش بیاید.

بر اساس انجمن ملی ورزشی دانشگاهی<sup>۲</sup> (ان‌سی‌ای‌ای، ۲۰۱۷) ۴۶۰ هزار دانشجوی ورزشکار وجود دارد و حدود ۶۵ هزار دانشجوی ورزشکار در سایر سازمان‌ها مانند انجمن ملی ورزشی بین دانشگاهی<sup>۳</sup> (ان‌ای‌ای‌ای، ۲۰۱۷) رقابت می‌کنند. این تعداد با مشارکت در یک نظرسنجی ورزشی طی سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۵ مشخص شده است؛ این نظرسنجی نشان می‌دهد که ۸۱ میلیون دانشجوی درگیر رقابت در ورزش هستند (فدراسیون ملی انجمن‌های دبیرستان ایالتی، ۲۰۱۷). ممکن است متخصصان نوظهور رشته روان‌شناسی ورزشی که پایه دانش، تخصص، مهارت‌های بالینی و هیجانی خود را توسعه می‌دهند با نوجوانان و جوانان به عنوان بخشی از فرایند رشد و توسعه خویش کار کنند. اگرچه ایالات متحده دارای محیط‌های ورزشی مرتبط با دانشگاه و جوانان است که رشد و توسعه آموزش موردی را ممکن می‌سازد، اما تنها کشوری نیست که این نوع آموزش در آن رشد می‌کند. مثلاً، دانشکده‌ها و دانشگاه‌های ورزش بریتانیا شامل ۱۷۰ دانشگاه است که با یکدیگر رقابت می‌کنند و تقریباً ۱۶۰،۰۱۸ شرکت‌کننده دارند (دانشگاه‌ها و کالج‌های ورزشی انگلیس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷)، کانادا ورزش‌های دانشگاهی دارد که تقریباً ۱۲،۰۰۰ ورزشکار پرورش می‌دهد (ورزش‌های یو،<sup>۵</sup> ۲۰۱۷)، ورزش دانشگاه استرالیایی

1. Internships

2. National College Athletic Association (NCAA)

3. National Athletic Intercollegiate Association (NAIA)

4. National Federation of State High School Associations (NFHS)

5. British Universities & Colleges Sport (BUCS)

6. U sport

بیش از یک میلیون شرکت کننده دارد (ورزش دانشگاهی استرالیا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷)، انجمن ورزش دانشگاهی اروپایی میزبان ۱۹ رقابت قهرمانی در سال ۲۰۱۶ بوده است (انجمن ورزش دانشگاهی اروپا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). این مثال ها از مشارکت ورزشی دانشجویان نشان می دهد که آموزش موردی درباره این جمعیت برای رشد درک دانشجویان روان شناسی ورزشی مفید است.

در نهایت، این کتاب روی دانشجویان ورزشکاری متمرکز است که درگیر موقعیت هایی پیچیده هستند. زندگی یک دانشجوی ورزشکار اغلب با زمان و واجد شرایط شدن در رقابت های دانشجویی تعریف می شود. این جوانب با مجموعه ای از تحولات اجتناب ناپذیر ورزشی، شخصی، اجتماعی و دانشگاهی مشخص می شود. آغاز و پایان تعریف شده ای برای یک دانشجوی ورزشکار وجود دارد. دانشجویان ورزشکار بزرگسالان جوانی هستند که ایده ها و هویت های خود را شکل می دهند. به همین شکل مسائلی که در این زمینه بروز می کند می تواند بسیار پیچیده و پیش بینی نشده باشد و تأثیرات مهم و ماندگاری بر افراد درگیر آن داشته باشد. همین دلایل موجب شد که من تجربیم را با دانشجویان ورزشکار انتخاب کنم و این کتاب را به عنوان یک ابزار کمکی مفید برای مدرسان دانشگاه ارائه کنم که به آن ها کمک کند تا توجه دانشجویان را متمرکز کند و از طریق گفتمان انتقادی تفکر انتقادی آن ها را پرورش دهد.

۱. Australian University Sport (AUS)

۲. European University Sport Association (EUSA)