

روان شناسی ورزشکار آسیب دیده

حقایق که تاکنون نشنیده‌اید

دکتر لورا میل

www.ketab.ir

مترجمان:

محمد خزائی

دانشجوی دکتری روان شناسی ورزشی دانشگاه تهران

حافظ بهزادی نژاد

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

محسن بهبودی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

فائزه فلاحي

ویراستار علمی:

الهام دهقانی

دانشجوی دکتری روان شناسی ورزشی دانشگاه تهران



روانشناسی ورزشکار آسیب‌دیده

مؤلف: دکتر لورا میل

مترجمان: دکتر محمد خرائی، حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، فائزه فلاحی

ویراستار علمی: الهام دهقانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکیو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۰۰۰۰

سرشناسه: میل، لورا

Miele, Laura

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی ورزشکار آسیب‌دیده حقایقی که تاکنون نشنیده اید/ مولف لورا میل؛ مترجمان محمد خرائی، ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی الهام دهقانی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۷۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۴۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Psyche of the injured athlete: the unspoken truths

یادداشت: مترجمان محمد خرائی، حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، فائزه فلاحی.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۷۵-۷۴].

موضوع: ورزشکاران - روان‌شناسی

موضوع: Athletes - Psychology

موضوع: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Sports injuries - Psychological aspects

شناسه افزوده: خرائی، محمد، ۱۳۶۶-، مترجم

شناسه افزوده: دهقانی، الهام، ۱۳۶۷-، ویراستار

رده بندی کنگره: GV۷۰۶/۴

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۴۴۶۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



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

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.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.

۵	تشریح مسئله
۸	سپاسگزاری ها
۹	پیشگفتار
۱۰	رها کردن و ادامه دادن
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل ۱ داستان من
۲۸	فصل ۲ نقش ورزش
۳۰	۱-۲- شور و انگیزه ورزشکار
۳۱	۲-۲- انگیزه چیست؟
۳۶	فصل ۳ روان ورزشکار مصدوم
۴۰	فصل ۴ آسیب
۴۶	۱-۴- مقابله با آسیب
۴۸	۲-۴- ارزش خود را بدان
۵۰	فصل ۵ هویت ورزشی
۵۲	۱-۵- طرح ادعای هویت شما
۵۲	۲-۵- مزیت ورزشکاری
۵۴	۳-۵- سرگردانی ورزشکار
۵۵	فصل ۶ چگونه پزشکی ورزشی می تواند روند بهبودی را تسریع کند؟
۵۷	۱-۶- پذیرش و سازمان دهی مجدد
۵۸	۲-۶- سؤالات غربالگری مناسب برای فیزیوتراپ ها (TPS) و مربیان معتبر ورزشی (ATC)
۵۹	۳-۶- سوالاتی که ورزشکاران باید بپرسند
۶۰	۴-۶- فراخوانی یک ابزار ارزیابی

پیش گفتار

از زمانی که به یاد دارم همیشه یک توپ بسکتبال در دست داشتم. عشق ذاتی من به این ورزش تقریباً به خاطر پدرم، که در رأس بسکتبال مردان سنت آنتونی در جرسی سیتی، نیوجرسی بود، شکل گرفت. به تازگی کارم را در اتحادیه ملی بسکتبال شروع کرده بودم، که یک تصادف اتومبیل وحشتناک برای من اتفاق افتاد. پس از حادثه، درد بی‌حد و حصر، مبارزه من برای زندگی و درک تأثیر این حادثه بر توانایی‌ام در بازی بسکتبال، مرا به مکان تاریک زندگی هدایت کرد. من با یک خلا عاطفی بزرگ روبرو شدم، که نتوانستم رویاها و آرزوهای شغلی خود را به‌عنوان یک بازیکن بسکتبال حرفه‌ای برآورده کنم. در طول سال‌ها، تلاطم عاطفی درد، به طرق مختلف و در زمان‌های مختلف در من ظاهر گردید. من این دلایل را شیاطین زندگی خود می‌دانم. کار ساده‌ای مانند سوارشدن به ماشین برای من تبدیل به کاری دشوار شده بود.

وقتی لورا برای مصاحبه به من نزدیک شد، و بعداً از من خواست که پیش گفتار این کتاب را بنویسم، به این موضوع بسیار علاقه‌مند شدم. خوشحالم که این کتاب می‌تواند به ورزشکارانی که مثل من دچار آسیب‌دیدگی‌های پایان کار شده‌اند، کمک کند. بیش از آنکه در این کتاب همچنین به مربیانی مانند من کمک می‌کند تا توانایی تشخیص این‌که وقتی یک ورزشکار آسیب‌دیده در تلاش است تا به کار قبلی خود ادامه دهد را داشته باشند، بنابرین ممکن است بتواند حمایت لازم را به بهترین نحو انجام دهند.

من به دلیل خانواده حامی و دوست‌داشتنی‌ام و همچنین حمایت باورنکردنی دوستان و مربیان سابق، بسیار خوش‌شانس بوده‌ام که باعث شد، علاوه بر زنده ماندن بتوانم از حادثه‌ای که اتفاق افتاد درس بگیرم و پیشرفت کنم. من به‌عنوان بازیکن اتحادیه ملی بسکتبال، بهترین مراقبت‌های پزشکی برخوردار بوده‌ام. برای کسانی که اقبال کمتری دارند و از امکان دسترسی به درمان پزشکی باکیفیت یا داشتن خانواده، دوستان و مربیان حمایت‌کننده برخوردار نباشند، دسترسی به این کتاب می‌تواند یک راه برای نجات زندگی‌شان باشد. با برخورد دقیق لورا با جنبه ذهنی، بلافاصله روند بهبودی در من طنین‌انداز شد. از زمان بازی کردنم، زیاد در مورد آنچه بر من گذشته بود صحبت نکردم. اطلاعات موجود در کتاب امروز بیش از هر زمان دیگری ارزشمند است، زیرا هویت ورزشکاران بیش از هرزمانی در ورزش موردعلاقه آن‌ها، ریشه دوانده است.

درک روند غم و اندوه پس از، از دست دادن آرزوهای شغلی و تأثیر آن بر ذهنیت یک ورزشکار سابق، فوق‌العاده ارزشمند است، و من به هر ورزشکار آسیب‌دیده و همچنین هر کس که در رشد ورزشکاران سهم دارد، توصیه می‌کنم این کتاب را بخواند تا بتواند به‌درستی ادامه روند رشد را تسهیل نماید. من از لورا که بعد از یک مصدومیت غم‌انگیز مرا درگیر چنین تلاش مهمی می‌کند قدردانی می‌کنم. فرآیند بهبودی برای ورزشکاران پس از آسیب‌دیدگی - برای این مورد، برای هرکسی که آسیب جدی دیده است - یک کار مفهومی در حال تکامل است که با انتقال افراد از یک مرحله بهبود جسمی و ذهنی به مرحله دیگر، نباید از آن غافل شد.