

روانشناسی صدمات ورزشی و توانبخشی

ویراستاران: ونز آروینن - بارو و ناتالی واکر

مترجم:

وحید بخشعلی پور

عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی صدمات ورزشی و توانبخشی / مونا آروینن، ترجمه وحید بخشعلی پور
مشخصات نشر	: رشت: پوررفیع، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۲۷۰ ص.
شابک	: ۱۹۰۰۰۰ ریال : ۲-۱-۹۴۸۷۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی The psychology of sport injury and rehabilitation, 2013
یادداشت	: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
یادداشت	: واژه نامه
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ورزش - زخم ها و آسیب ها - جنبه های روان شناسی
موضوع	: Sports injuries - Psychological aspects
شناسه افزوده	: آروینن - بارو، مونا، ویراستار
شناسه افزوده	: Arvinen-Barrow, Monna
شناسه افزوده	: واکر، ناتالی، ۱۹۷۷ - م.، ویراستار
شناسه افزوده	: Waker, Natalie
شناسه افزوده	: بخشعلی پور، وحید، ۱۳۶۵، مترجم
رده بندی کنگره	: RD۹۷۷/۹۱۱/۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۶۰۰۱



شماره پروانه: ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

عنوان:	روانشناسی صدمات ورزشی و توانبخشی
ویراستاران:	مونا آروینن - بارو و ناتالی واکر
مترجم:	وحید بخشعلی پور
ناشر:	پوررفیع
طرح روی جلد:	فرساده و آراسته
حروف نگاری و صفحه آرایی:	هنر و اندیشه
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
چاپ:	پیشگام
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	۱۹۰۰۰ تومان
شابک:	۲-۱-۹۴۸۷۹-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق برای مؤلف و ناشر محفوظ است و هرگونه کپی برداری به موجب بند ۵ از ماده ۲ حمایت از مؤلفان و هنرمندان پیگرد قانونی دارد.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۹.....	مقدمه
۲۳.....	بخش اول.....
۲۳.....	مقدمه‌ای بر روانشناسی مصدومیت ورزشی: چهارچوب‌های نظری
۲۵.....	فصل اول.....
۲۵.....	مقدمه‌ای بر روانشناسی آسیب‌های ورزشی
۲۸.....	منابع
۳۱.....	فصل دوم.....
۳۱.....	سابقه روانی پس از مصدومیت
۳۱.....	مقدمه
۳۲.....	الگو استرس و مددده
۳۵.....	پاسخ استرس
۳۵.....	تاثیر تحقیق پاسخ استرس بر وقوع مصدومیت: مفاهیمی برای متخصصان پزشکی ورزشی
۳۶.....	سوابق مصدومیت ورزشی
۳۶.....	شخصیت
۳۷.....	اضطراب
۳۷.....	مرکز کنترل
۳۸.....	وضعیت ذهنی و هیجانی
۳۸.....	تاثیر ویژگی‌های شخصیتی بر وقوع مصدومیت: مفاهیمی برای متخصصان طب ورزشی
۳۹.....	سابقه استرس
۳۹.....	وقایع بزرگ زندگی
۳۹.....	زحمت و دردهای روزانه
۴۰.....	سابقه مصدومیت قبلی
۴۰.....	تاثیر تحقیقات سابقه استرس بر وقوع مصدومیت: مفاهیمی برای متخصصان طب ورزشی
۴۱.....	مهارت‌های مقابله‌ای
۴۱.....	تاثیر پژوهش مهارت‌های مقابله‌ای بر وقوع مصدومیت: مفاهیمی برای متخصصان طب ورزشی
۴۲.....	مداخلات روانشناختی
۴۲.....	تاثیر پژوهش بر روی اقدامات روانشناسی در وقوع مصدومیت: مفاهیمی برای متخصصان طب ورزشی
۴۳.....	چه کسی مسئول پیشبرد برنامه است؟
۴۳.....	برنامه چه زمانی باید ارائه شود و چه مدت اجرا شود؟
۴۴.....	بهترین رویکرد چیست؟

۴۴	نتیجه‌گیری
۴۵	مطالعه موردی
۴۶	منابع
۵۱	فصل سوم
۵۱	پاسخ‌های روانی به مصدومیت: بررسی و نقد الگوهای موجود
۵۱	مقدمه
۵۲	الگوی واکنش اندوه
۵۵	مدل‌های ارزیابی شناختی
۵۸	الگوی یکپارچه واکنش روانی نسبت به مصدومیت ورزشی و روند توانبخشی
۶۳	مدل زیست روانی - اجتماعی توانبخشی مصدومیت ورزشی
۶۶	نتیجه‌گیری
۶۶	مطالعه موردی
۶۷	منابع
۷۱	فصل چهارم
۷۱	جنبه‌های روانی پایداری توانبخشی
۷۱	مقدمه
۷۲	پایداری به توانبخشی: وضوح مفهومی
۷۳	پایداری در توانبخشی: مبانی‌های نظری
۷۳	نمودار توانبخشی: نقش پایداری
۷۴	الگو زیستی روانی - اجتماعی توانبخشی مصدومیت ورزشی
۷۶	تأثیر عدم پایداری به توانبخشی
۷۷	پایداری به توانبخشی: نقش مداخلات روانشناسی
۷۹	نقش متخصصان طب ورزشی در تسهیل پایداری
۸۰	اندازه‌گیری پایداری به توانبخشی
۸۱	مقیاس پایداری به توانبخشی مصدومیت ورزشی (SIRAS)
۸۱	میزان پایداری به توانبخشی برای تمرینات ورزشی (RadMAT)
۸۲	نتیجه‌گیری
۸۲	مطالعه موردی
۸۴	منابع
۸۷	بخش دوم
۸۷	مداخلات روانشناسی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۸۹	فصل پنجم
۸۹	هدف‌گزینی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۸۹	مقدمه
۹۰	مقصود از هدف‌گزینی طی توانبخشی

۹۱	هدف گزینی در توانبخشی: مزایا برای ورزشکار
۹۲	انواع و سطح اهداف
۹۳	استفاده از هدف گذاری در توانبخشی: روند
۹۴	مرحله اول: ارزیابی و شناسایی نیازهای شخصی و جسمانی ورزشکار
۹۵	مرحله دوم: شناسای و تنظیم اهداف قابل اجرا: ویژگی‌های کلیدی
۹۵	درک اهمیت تعیین نوع مناسبی از هدف
۹۵	تعیین اهدافی که بخصوص و قابل سنجش هستند
۹۶	تنظیم اهداف چالش برانگیز اما واقع گرایانه و قابل دستیابی
۹۶	تمرکز بر درجه‌ای از موفقیت به جای دستیابی قطعی به اهداف
۹۶	تنظیم اهداف با بیان مثبت
۹۷	مرحله سوم: شناسایی و در نظر گرفتن عواملی که بر اثربخشی هدف گذاری موثر هستند
۹۷	اطمینان را در اتمام کامل هدف گذاری در توانبخشی
۹۷	در نظر گرفتن هدف گذاری به عنوان مشارکت دو طرفه و روند پویا
۹۸	درک اهمیت پذیرش و تعهد به هدف
۹۸	نظارت و ارزیابی اهداف به صورت منظم
۹۹	تهیه یک قرارداد مکتوب با ورزشکار مصدوم
۹۹	از تنوع در اثربخشی هدف گذاری آگاه باشید
۱۰۰	مرحله چهارم: برنامه‌ی گام به گام برای ادغام هدف گذاری در توانبخشی مصدومیت
۱۰۱	نتیجه‌گیری
۱۰۱	مطالعه موردی
۱۰۲	منابع
۱۰۷	فصل ششم
۱۰۷	تصویرسازی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۰۷	مقدمه
۱۰۸	توانبخشی تصویرسازی: تعریف مفهوم
۱۰۸	تعریف دنت از تصور
۱۰۹	توانبخشی تصویر سازی: فواید آن برای ورزشکار
۱۱۰	انواع تصویرسازی ذهنی
۱۱۰	تصویرسازی بهبودی
۱۱۰	تصویرسازی مدیریت درد
۱۱۱	تصویرسازی روند توانبخشی
۱۱۱	تصویرسازی عملکردی
۱۱۲	بررسی نوشتارهای علمی انواع تصویرسازی: بررسی اجمالی
۱۱۴	توانبخشی مصدومیت ورزشی: نقش تصویرسازی
۱۱۶	استفاده از تصویرسازی در توانبخشی: فرآیند
۱۱۶	استفاده از رویکرد نظری برای تعیین نوع مناسبی از تصویر سازی

۱۱۸	برنامه گام به گام ادغام تصویرسازی در توانبخشی مصدومیت
۱۲۰	نتیجه‌گیری
۱۲۰	مطالعه موردی
۱۲۱	منابع
۱۲۱	فصل هفتم
۱۲۵	تکنیک‌های آرامش‌سازی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۲۵	مقدمه
۱۲۵	تکنیک‌های آرامش‌سازی در توانبخشی: هدف
۱۲۶	تکنیک‌های آرامش‌سازی در طی توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۲۷	آرامش عمیق و بلانی بیش رونده
۱۲۸	تکنیک‌ها: کنترل تنفس
۱۲۹	تمرکز یابی
۱۳۰	تنفس دیافراگمی
۱۳۰	تنفس نسبی
۱۳۲	ذهن آگاهی
۱۳۲	مرور مختصری بر نوآوری‌های علمی مربوط به تکنیک‌های ریلکسیشن در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۳۴	کاربرد آرامش‌سازی در مقابله با درد
۱۳۴	استفاده از آرامش‌سازی برای کاهش استرس و اضطراب
۱۳۶	استفاده از آرامش‌سازی در افزایش بهبودی، تمرکز، اعتماد به نفس و کنترل فردی
۱۳۷	جفت کردن تکنیک‌های آرامش‌سازی با دیگر تکنیک‌های روانشناسی
۱۳۸	توصیه‌های عملی برای متخصصین طب ورزشی هنگام پدید آمدن تکنیک‌های آرامش‌سازی
۱۳۹	آموزش ورزشکار
۱۳۹	فراهم آوردن محیط مناسب برای آرامش‌سازی
۱۳۹	اطمینان از ساختار مناسب جهت برنامه‌ریزی آرامش‌سازی
۱۴۰	اندازه‌گیری اثربخشی آرامبخش‌سازی
۱۴۰	استفاده از تکنیک‌های آرامش‌سازی مناسب حین مراحل توانبخشی
۱۴۰	نتیجه‌گیری
۱۴۱	مطالعه موردی
۱۴۱	منابع
۱۴۲	فصل هشتم
۱۴۷	خودگویی در توانبخشی مصدومیت
۱۴۷	مقدمه
۱۴۷	مفهوم خودگویی
۱۴۸	بررسی انواع و عملکرد خودگویی در ورزش
۱۴۸	

۱۴۸	خودگویی آشکار/پنهان
۱۴۹	خودگویی معین شده و خودمختار
۱۴۹	خودگویی مثبت و منفی
۱۵۰	خودگویی آموزشی و انگیزشی
۱۵۲	مطالعات اصلی نوشتارهای علمی درباره‌ی خودگویی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۵۳	تکنیک‌های خودگویی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۵۴	توقف فکر
۱۵۵	تکنیک معناسازی دوباره
۱۵۷	عملکرد خودگویی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۵۸	خودگویی خودتعیینی و مشخص شده در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۵۹	باور به کارایی مداخلات
۱۵۹	نتیجه‌گیری
۱۶۰	مطالعه موردی
۱۶۱	منابع
۱۶۵	فصل نهم
۱۶۵	حمایت اجتماعی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۶۵	مقدمه
۱۶۶	حمایت اجتماعی در توانبخشی: تعریف، مفروضات و هدف
۱۶۷	مکانیسم حمایت اجتماعی
۱۶۹	انواع حمایت اجتماعی
۱۷۱	منابع حمایت اجتماعی
۱۷۲	خانواده و دوستان
۱۷۳	اعضای تیم
۱۷۴	اعضای تیم پزشکی
۱۷۴	استفاده از حمایت اجتماعی در توانبخشی: فرآیند
۱۷۶	حمایت اجتماعی: مواردی که باید در نظر گرفت
۱۷۶	ویژگی‌های حامی
۱۷۶	مفهوم درک حمایت در مقابل حمایت واقعی دریافت شده
۱۷۷	تأثیرات منفی حمایت اجتماعی
۱۷۷	نتیجه‌گیری
۱۷۸	مطالعه موردی
۱۷۹	منابع
۱۸۳	بخش سوم
۱۸۳	ارائه مداخلات روانشناسی در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۸۵	فصل دهم

۱۸۵	ادغام جنبه‌های فیزیولوژیکی و روانشناسی توانبخشی مصدومیت ورزشی
۱۸۵	پروفایل‌بندی توانبخشی و مراحل توانبخشی
۱۸۵	مقدمه
۱۸۷	سه مرحله‌ی توانبخشی: رویکرد جامع به بهبودی ورزشکار مصدوم
۱۸۷	مرحله اول: واکنش به مصدومیت
۱۸۸	مرحله دوم: واکنش به توانبخشی
۱۸۸	مرحله سوم: واکنش بازگشت به میادین
۱۸۹	پروفایل‌بندی توانبخشی
۱۹۳	دلایل استفاده از پروفایل‌بندی توانبخشی
۱۹۷	بکارگیری مهارت‌های روانشناسی در سه مرحله توانبخشی
۱۹۸	بکارگیری خود-نویسی در سه مرحله توانبخشی
۱۹۹	بکارگیری حمایت اجتماعی در سه مرحله توانبخشی
۲۰۱	مفاهیمی برای متخصصان طب ورزشی "نتیجه‌گیری"
۲۰۲	مطالعه موردی
۲۰۳	منابع
۲۰۷	فصل یازدهم
۲۰۷	تأثیر تیم پزشکی ورزشی در توانبخشی روانی
۲۰۷	مقدمه
۲۰۸	رویکرد چندرشته‌ای در توانبخشی
۲۰۹	تیم‌های اولیه و ثانویه توانبخشی
۲۱۱	تعامل بین اعضای مختلف تیم توانبخشی
۲۱۲	راه‌اندازی تیم چندرشته‌ای: فرآیند
۲۱۳	فواید رویکرد چندرشته‌ای در توانبخشی
۲۱۴	نقش متخصصان طب ورزشی
۲۱۵	توصیه‌هایی برای ترویج و کاربرد رویکرد چند رشته‌ای
۲۱۶	از نقش خود در ترویج رویکرد چند رشته‌ای در توانبخشی آگاه باشد
۲۱۶	آگاهی از اهمیت قابل توجه افراد دیگر برای اطمینان از رویکرد جامع برای بهبودی
۲۱۷	آگاهی از مرزهای حرفه‌ای
۲۱۷	مشکلات احتمالی رویکرد چند رشته‌ای در توانبخشی
۲۱۸	نتیجه‌گیری
۲۱۸	مطالعه موردی
۲۲۰	منابع
۲۲۳	فصل دوازدهم
۲۲۳	استفاده از مدل روانشناختی و مهارت‌های مشاوره در توانبخشی مصدومیت ورزشی
۲۲۳	مقدمه
۲۲۳	رویکردهای نظری
۲۲۵	

۲۲۵	رویکردهای روانکاوانه و روان‌پویشی
۲۲۷	رویکرد رفتار شناختی
۲۲۹	رویکرد انسان‌گرایی
۲۳۰	رویکرد یکپارچه
۲۳۱	مهارت‌های کلیدی
۲۳۲	مهارت‌های توجه کردن
۲۳۳	مشاهده
۲۳۳	گوش دادن فعال
۲۳۳	مهارت‌های فکری
۲۳۴	مهارت‌های کاوش و تفحص
۲۳۴	بی‌واسطگی
۲۳۵	روند کار
۲۳۷	مسیرهای آینده
۲۳۷	نتیجه‌گیری
۲۳۸	مطالعه موردی
۲۳۹	منابع
۲۴۱	فصل سیزدهم
۲۴۱	روانشناسی مصدومیت‌های مرتبط با فعالیت‌های جسمانی
۲۴۱	مقدمه
۲۴۲	مصدومیت‌های مرتبط با فعالیت‌های بدنی غیر ورزشی
۲۴۴	مصدومیت‌های ناشی از فعالیت بدنی: عواقب
۲۴۵	اهداف
۲۴۵	هویت
۲۴۶	خودکارآمدی
۲۴۷	اسنادهای علی
۲۴۸	مهارت‌های مقابله
۲۴۸	پشتیبانی اجتماعی
۲۴۹	احساس درد و ترس از مصدومیت دوباره/ اضطراب مصدومیت دوباره
۲۴۹	اقدامات روانشناسی پیشنهادی در توانبخشی و از سرگیری فعالیت‌های بدنی
۲۵۱	نتیجه‌گیری
۲۵۱	مطالعه‌ی موردی
۲۵۲	منابع
۲۵۷	فصل چهاردهم
۲۵۷	نتیجه‌گیری و جهت‌گیری‌های آینده
۲۶۳	واژه نامه

روانشناسی صدمات ورزشی و توانبخشی

ورزشکاران همواره برای بهبود عملکرد از مشاوره روانی بهره می گیرند اما در کمال تعجب در روند بهبود مصدومیت از این مطلب کمک نمی گیرند. این کتاب راه هایی که ورزشکاران و پزشکان می توانند به واسطه آن مهارت های روانشناسی را در هنگام مصدومیت و توان بخشی برای افزایش سرعت بهبود و سلامت ورزشکار به کار گیرند، نشان می دهد.

این کتاب مفاهیم اصلی مرتبط با مصدومیت ورزشی و واکنش های معمول نسبت به مصدومیت و جنبه های روانی روند بهبود را با توجه به آخرین تحقیقات مربوط به روانشناسی ورزش، بررسی می کند. با مطالعه موردی واقعیت نحوه کار با ورزشکاران مصدوم را نشان می دهد و یک سری سند درستی کاربردی و مهارت ها و تکنیک ها بر مبنای شواهد موجود ارائه می دهد و راجع به آن که هر کدام از این روش ها ممکن است چه تاثیری بر روند بهبود ورزشکار داشته باشد توضیح می دهد.

روانشناسی مصدومیت ورزشی و توان بخشی بر اهمیت یک رویکرد جامع و چند رشته ای در قبال مصدومیت ورزشی و توان بخشی تاکید می کند. هیچ کتاب دیگری جنبه های روانشناسی مصدومیت ورزشی و روند توان بخشی را با یک دیدگاه جامع بررسی نکرده است و در نتیجه برای دانشجویان، دانشمندان و پزشکان، که برای روانشناسی ورزش، ورزش درمانی و داروهای ورزشی و مریگیری کار می کنند منبع ضروری می باشد.

مونا آروین بارو روانشناس اجتماعی انگلیسی و استادیار دانشگاه ویسکانسین میلواکی آمریکا است. مونا تعدادی مقاله هم تراز خوانی چاپ شده در زمینه روانشناسی مصدومیت های ورزشی دارد و در بریتانیا و آمریکا و فنلاند روانشناسی مصدومیت های ورزشی را تدریس کرده است.

ناتالی واکر روانشناس اجتماعی در شورای حرفه ای بهداشت و مراقبت انگلستان و دانشیار در دانشگاه نورث همتون انگلستان و اوپن آمریکاست، ناتالی مقالاتی چند در زمینه مصدومیت های ورزشی منتشر کرده است.