

مدیریت خشم در ورزش

دکتر کنترل خونت در ورزشکاران

میچ آبرامز¹ - دکترای روانشناسی

ترجمه:

دکتر الهام کریمی

محمد حسین زاده

مژگان پیری

سرشناسه	:	آبرامز، میچ، ۱۹۷۲ - م. Mitch, Abrams
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت خشم در ورزش
مشخصات نشر	:	مشهد: مرنديز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهري	:	۳۰۸ ص.: مصور، جدول، نمودار
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۳۳۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	:	عنوان اصلی: sport anger management in
یادداشت	:	کتابنامه
شناسه افزوده	:	کریمی، الهام، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	:	حسین زاده، محمد، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	:	پیری، مژگان، ۱۳۵۱ -
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۸۴۲۶۷



نشر مرندیز

مدیریت خشم در ورزش

میچ آبرامز

ترجمه:

دکتر الهام کریمی

محمد حسین زاده

مؤگان پیری

ویراستاران:

طیبه عجم زبید - محبوبه عجم زبید

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

امور فنی و چاپ: نشر مرندیز

قیمت: ۱۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۳۳۷-۴

نشانی: مشهد، میدان تختی، خیابان آبکوه ۷، دانشسرای ۸، شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

www.marandiz.com

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
فصل ۱: دیدگاه نوینی از عصبانیت و خشونت در ورزش	
محیط جدید.....	۱۷
عصبانیت.....	۱۷
پرخاشگری.....	۱۸
خشونت.....	۲۰
خصومت.....	۲۵
نظریات.....	۲۵
نظریه ناامیدی و پرخاشگری.....	۲۶
نظریه تکامل.....	۲۶
قانونی سازی خشونت.....	۲۹
التماس بخشی.....	۲۹
بازدارندگی دوجانبه.....	۳۱
اصلاح رفتار.....	۳۲
تقویت و تنبیه.....	۳۲
خاموش سازی.....	۳۴
شکل ۱، ۲. نمایش سرعت خاموش سازی.....	۳۵
فردیت زدایی و عدم بازدارندگی.....	۳۹
قانون "یرکس دادسون" یا فرضیه U معکوس.....	۴۰
جمع بندی مطالب.....	۴۶

فصل ۲: دامنه خشونت و پرخاشگری در ورزش

زمینه تاریخی.....	۴۸
ورزشکاران و خشونت خبرساز است.....	۶۱
ورزش جوانان به بیراهه رفته است.....	۶۲
دبیرستان و دانشگاه- زمینه های آموزشی.....	۶۳

۶۶	رفتار مجرمانه ستاره ها.....
۶۸	قتل دروگو.....
۷۰	ده ها هزار جرم و قانون شکنی.....
۷۱	پرت کردن آب دهان در بین دوستان.....
۷۲	پرونده های بزرگ.....
۷۳	درگیری های خانوادگی فوتبالیست ها به گفته ی رندی کروس.....
۷۸	گاهی اوقات نسبت به خود نیز خشونت به خرج می دهند.....
۸۶	جمع بندی مطالب.....

فصل ۳: ارزیابی عصبانیت در ورزش

۸۷	خطای آزمون گیرنده.....
۸۹	نمونه گیری.....
۹۱	نقطه کور دوگانه.....
۹۱	آن چه منتشر و ارائه می شود.....
۹۳	عصبانیت و خشونت از نگاه خاص.....
۹۵	بهره گیری از فهرست های روانشناسی.....
۹۷	پرو فایل وضعیت احساسی POMS.....
۹۸	فهرست بروز عصبانیت حالت- ویژگی شماره ۲ (STAXI-۲).....
۱۰۰	سایر روش های ارزیابی.....
۱۰۳	جمع بندی مطالب.....

فصل ۴: درک فرهنگ ورزشکار

۱۰۶	مربیان.....
۱۰۷	"وقتی پیروزی از حد می گذرد".....
۱۱۰	والدین.....
۱۱۵	داوران و نهادهای رسمی.....
۱۱۷	ورزشکاران.....
۱۲۰	ورزشکاران و اعتماد به نفس بالا.....
۱۲۰	چگونه این قدر خودشیفته شده اند؟.....
۱۲۴	ناظران و مدیران ورزشی.....
۱۲۴	ورزش های جوانان و سرگرمی.....
۱۲۶	رقابت در سطح بالاتر.....
۱۲۷	روانشناسان ورزشی.....
۱۳۱	جمع بندی.....

فصل ۵: بیماری روانی و خشونت در ورزش

۱۳۵	 روان پریشی
۱۳۷	 شیذوفرنی
۱۴۰	 ناهنجاری‌های احساسی
۱۴۰	 افسردگی
۱۴۵	 مصدومیت‌ها
۱۴۶	 اپیزودهای جنون و ناهنجاری دوقطبی
۱۵۲	 ناهنجاری‌های عصبانیت، ناهنجاری‌های کنترل تهاجم، ناهنجاری‌های سکتی و ADHD
۱۶۲	 ناهنجاری‌های شخصیتی
۱۶۶	 ورزشکاران حرفه‌ای و خشونت محلی
۱۶۸	 ناهنجاری شخصیتی ضداجتماعی و روان روان پریشی
۱۷۰	 ناهنجاری‌های شخصیتی ضداجتماعی و خشونت
۱۷۷	 جمع بندی

فصل ۶: داروها، خشونت و ورزش

۱۸۰	 سوء مصرف دارو و داروهای تفریحی
۱۸۱	 الکل
۱۸۱	 ماریجوانا
۱۸۲	 کوکائین، کراک و هروئین
۱۸۵	 نیاز به سرعت: محرک‌ها، آمفتامین‌ها، کافئین و نیکوتین
۱۸۹	 استروئیدها: خشم چیست؟
۱۹۷	 مفاهیم درمانی برای مصرف مواد مخدر و خشونت
۱۹۸	 جمع بندی مطالب

فصل ۷: توسعه و استفاده از برنامه‌های مدیریت عصبانیت برای ورزشکاران

۲۰۳	 درمان انفرادی و درمان گروهی
۲۰۴	 مدیریت عصبانیت
۲۰۴	 نامگذاری احساسات
۲۰۹	 تکنیک‌های آسایش
۲۱۱	 تنفس از دیافراگم
۲۱۲	 آسایش صعودی عضلات
۲۱۴	 تخیل و تجسم
۲۱۵	 آموزش درباره قدرت تخیل
۲۱۶	 استفاده از تخیل و تجسم به عنوان تمرین آسایش

۲۲۰	آموزش شرکت کنندگان برای تجسم عملکرد عالی
۲۲۱	استفاده از تخیل و تجسم به عنوان تمرین آموزشی و حلّال مسئله
۲۲۵	اختلال
۲۲۷	حلّ مسئله
۲۲۹	ارتباطات و آموزش اطمینان بخش
۲۳۰	بازسازی شناختی
۲۴۳	عقرب و قورباغه
۲۴۵	توسعه معنوی
۲۴۷	ارزیابی و اصلاح
۲۴۸	خلاصه مطالب

فصل ۸: مداخلات سیستماتیک برای ورزشکاران

۲۵۲	ورزش‌های جوانان
۲۵۲	آیین نامه اجرایی
۲۵۳	آیین نامه اجرایی ورزشی والدین
۲۵۳	پیش گفتار
۲۵۵	مربیان
۲۵۶	والدین
۲۵۷	کودکان
۲۵۹	ورزش‌های دبیرستانی
۲۶۲	ورزش‌های دانشگاهی
۲۶۵	ورزشکاران حرفه ای
۲۷۵	روانشناسان ورزش‌های تیمی
۲۷۶	آموزش پشتیبان
۲۸۱	جمع بندی

پیش گفتار

این کتاب محصول سفر ۱۲ ساله‌ای برای مطالعه رسمی رابطه بین خشونت و ورزش است که انگیزه این سفر چیزهایی بود که من در دوران کودکی خود مشاهده کرده‌ام. وقتی کودک بودم، در شهر استارت^۱ زندگی می‌کردم که در منطقه توسعه مسکن، تحت یارانه فدرال در منتهی الیه جنوب شرقی بروکلین^۲ نیویورک واقع شده است. شهر استارت با سه منطقه مجاور کاملاً متفاوت احاطه شده است. در سمت‌های شرقی و غربی به ترتیب ساحل هووارد^۳ و منطقه کانارایز^۴ قرار دارد که در آن زمان دو منطقه همسایگی تعمدا، ایتالیایی / آمریکایی یهودی بود که نژادپرستی به شدت بر آن حیره شده بود، اما شهر استارت از هر دو سو با آب و زمین‌های بایر احاطه شده که باعث می‌شود این دو ناحیه بسیار دورتر و متمایزتر به نظر برسند. در سمت شمال، مناطق نیویورک شرقی^۵ برانزویل^۶ - دو مورد از جرم خیزترین بخش‌های نیویورک قرار دارد که نسبت به نواحی دیگر تأثیر بسیار بیشتری بر شهرت استارت دارد.

جرم بیداد میکرد و در نهایت گنگ‌ها (گروهک‌های گانگستری) تلاش کردند تا منطقه ما را به استقلال برسانند، اما عجیب بود که تفکیک در میان ما به جای رنگ پوست بیشتر بر اساس این مسئله انجام می‌شد که ورزشکار هستی یا خیر. در آنجا حسی اجتماعی وجود داشت که حمله "بیگانگان" را تحمل نمی‌کرد و همچون بسیاری از مناطق دیگر، قدرت کسب سریع پول و شهرت باعث شد بعضی از افراد مسیرهای زندگی خود را تغییر دهند. بسیاری از مردم آن منطقه اکنون مرده یا در زندان به سر می‌برند، اما نکته‌ای که همیشه مرا آزار داده این است که: "با وجود این همه ورزشکار بزرگ (چرا هیچ یک از آن‌ها به مرحله بعد راه پیدا نمی‌کند؟) (از دیدن ورزشکاران دبیرستانی تا حرفه‌ای که رقابت زیادی دارند می‌توانم به شما بگویم افرادی از منطقه ما وجود داشتند که "می‌توانستند برگزیده باشند"). چرا بعضی‌ها قادر بودند سر خود

1 Starrett

2 Brooklyn

3 Howard

4 Canarise

5 East New York

6 Brownsville

را بالا نگه داشته، ولی برخی دیگر به دنیای خشونت روی آوردند؟ در بروکلین بسیاری از بهترین ورزشکاران حتی یک روز هم به ورزش‌های دبیرستانی نپرداخته بودند، که ممکن است دلیل آن منابع PSAL (لیگ ورزش‌های مدرسه‌ای عمومی - انجمن ورزش‌های دبیرستانی شهر نیویورک)، عدم وجود ارتباط مربیان برای بردن آن‌ها به برنامه‌های ورزشی تأثیرگذار کالج یا به این خاطر بود که آن‌ها تمایل نداشتند برای شرکت در این برنامه‌های طولانی به مدرسه بروند. بسیاری از بهترین ورزشکاران، "توپ بازی‌های خیابانی" کرده و هرگز از منطقه خود خارج نمی‌شدند.

من در دوران دبیرستان تحت تأثیر دکتر "اوا فیندلر"^۱ قرار گرفتم که یکی از متخصصان ملی در زمینه مدیریت عصبانیت در دوران کودکی و بلوغ است. من فوراً قصد داشتم مطالبی را در مورد درمان خشم آموخته و نقشی را که در ورزش ایفا می‌کند دریابم. زمانی که رشته روان شناسی ورزشی ناشناخته بود و یک دانشجوی کنجکاو بودم، آن قدر خوش شانس بودم تا بتوانم در کنفرانسی در "لانگ آیزلند"^۲ با دکتر "شین مورفی"^۳ ملاقات کنم و تنها بعد از یکی دو جلسه گفتگو انگیزه گرفتم تا ابداعی در زمینه روانشناسی ورزشی ایجاد کرده و برنامه‌های مدیریت عصبانیت را برای ورزشکاران توسعه بدهم.

من نیز چون تمام دانش آموزان دوره دبیرستان نظریه پردازی کردم، به پژوهش پرداختم، تأثیر رسانه‌ها را نادیده گرفتم و شروع به ترمیم دنیای ورزشکاران خشن نمودم. این پژوهش (همانطور که بعداً مرور خواهد شد) به ورزشکاران عصبانی تر، بزهکارتر و خشن تر از غیر ورزشکاران اشاره کرده و کتب، فصول و متون متعددی که به این مسئله پرداخته اند نیز به استنباط‌های مشابهی دست پیدا کرده اند... البته اگر واقعاً عصبانیت و خشونت در ورزش را بررسی کرده باشند. تعداد زیادی از "متخصصان" درباره عصبانیت و خشونت در ورزش صحبت کرده اند، اما هیچ یک از آن‌ها واقعاً نگفته که چه کاری باید برای آن‌ها انجام داد. یا اینکه اصلاً باید کاری برای آن‌ها انجام داد یا خیر. من نیز از نظرات بیان شده در رسانه‌ها استفاده کردم (که تنها در حدی از سوی تحقیقات پشتیبانی شده است).

من برنامه‌ای را ساختم که مهارت‌های مدیریت عصبانیت را به ورزشکاران آموزش داده و کارساز است، اما مدت زمانی گذشت تا دریابم که بر پایه فرضیاتی کار می‌کردم که به عقیده

1 Eva Feindher

2 Long Island

3 Shane Murphy

من کاملاً اشتباه بود. این فرضیه که ورزشکاران خشن تر از افراد غیر ورزشکار هستند، یک افسانه است. تا حدی عصبانیت، خشونت و کنترل در ایالات متحده به بخش‌های همه گیر رسیده و اعتقاد بر این که ورزشکار بودن آن‌ها را کاملاً متمایز می‌کند، نادرست است. من معتقدم که مشارکت در ورزش از ارزش متمایز کننده‌ای برخوردار بوده و ظاهراً بسیاری از ورزشکارانی که سابقه خشونت دارند، خشونت کمتری را نسبت به آنچه از گروه همسن و سالان آنها انتظار می‌رود نشان می‌دهند که دلیل آن را بیان خواهیم کرد.

طرح اصلی این کتاب بر پایه این موقعیت استوار است که با وجود آنکه ورزشکاران به شکل متقاعد کننده‌ای خشن تر از افراد غیر ورزشکار نیستند، به سه دلیل زیر ورزشکاران جمعیت در حال خطری را تشکیل می‌دهند:

۱. این اعتقاد که ورزشکاران باید سالم بوده و از مشکلات "معمولی" مصونند.
 ۲. عوامل تنش زای مضاعفی وجود دارد که ورزشکاران با آن مواجه بوده و رویارویی با آن‌ها دشوار است.
 ۳. ورزشکاران به دلیل شهرت خود زیر ذره بین بوده و بنابراین باید برای مدیریت احساسات خود محتاط تر باشند.
- مشکلات قابل توجهی در رابطه با مطالعه خشونت در ورزش وجود داشته و در واقع انبوه "تحقیقات" موجود تنها عقاید را بیان می‌کند. در نبود تحقیقات مناسب، افراد مرتبط با این زمینه، عقاید خود را بیان کرده‌اند. بنابراین قسمت اعظم آنچه در این کتاب ارائه می‌شود - هرچند در بسیاری از زمینه‌های مطالعاتی از تئوری نشأت می‌گیرد- مستقیماً توسط تحقیقات پشتیبانی نمی‌شود. عقاید من از کار با صدها ورزشکار در سطوح مختلف رقابت در ورزش‌ها و مقوله‌های ورزشی مختلف بصورت انفرادی، سیستمی و گروهی حاصل شده و مشاهدات من از آموزش جامع در زمینه ارزیابی و درمان بالینی افراد خشن و تجربه شخصی در زمینه کار با برخی از خطرناک ترین افراد جامعه - زندانیان حاضر در زندان ایتالیایی - به دست آمده است.
- من به مطالعه عصبانیت و خشونت در ورزشکاران نسبتاً بی خطر دبیرستانی پرداخته‌ام که در وقت بازی با یکدیگر درگیر شده، اما مشکل روانی نداشته و بدون هیچ مشکلی به خود، شما و هر فرد دیگری که برای اهداف خود با او رقابت کنند صدمه نمی‌زدند. من با اندیشیدن به این موضوع، اجرای برنامه‌ها و آموختن و مشاوره با همکاران، دانش آموزان، ورزشکاران، مربیان، والدین، اعضای شرکت کنندگان خود و هر فرد دیگری که می‌تواند به من کمک کند تا این نظام را بهتر درک کنم به این نتایج رسیده‌ام. این موقعیت از لحاظ روانشناسی، سالم مفید - و

مهم تر از همه- معنی دار بوده بحث در مورد این موضوع را آغاز کرده و مسیری را که تحقیقات باید طی کند روشن خواهیم نمود.

ما کار خود را با بررسی نظریات اصلی شروع می کنیم که به تشریح عصبانیت و پرخاشگری در ورزش کمک کرده، اما این کار را فقط بعد از معرفی تعاریف جدید معنی دار است که بسیار منطقی تر از مدل های قبلی است.

سپس مروری بر پیشینه خشم در ورزش خواهیم کرد، بدون آنکه وقت زیادی را برای آن صرف کنیم، زیرا این یکی از محدود زمینه هایی است که نویسندگان دیگر آنرا بطور کامل پوشش داده اند.

این امر به این مسئله مربوط می شود که مهارت های مدیریت خشم چگونه باعث ارتقای عملکرد در ورزش و زندگی می شود. این عوامل، از مهارت های زندگی می باشند که هر کسی از آن ها سود جسته، اما اشتباه است که فرض کنیم این مهارت ها به ورزشکاران تنها آموزش داده شود، بسیاری از افراد دیگر در جامعه ما آنرا نیاموخته اند. ما بر نقش مربیان نیز تمرکز می کنیم. شاید هیچ گروهی از افراد نتواند کارهای بیشتری را برای کمک به حل این مسئله انجام دهد. تا سالیان متمادی (تا همین لحظه) مربیان باور داشتند که عصبانی بودن به ورزشکارانشان کمک می کند تا موفق باشند، اما همانطور که بیان خواهد شد، این امر تا حدی می تواند کارساز بوده و بعد از آن عامل قدرتمندی برای کاهش موفقیت خواهد بود. آنچه ارائه می شود برنامه مدیریت عصبانیت جامعی است که بسیاری از "راه حل های" خاص را در بر می گیرد. در این جا ابزارهای ارزیابی مرور شده و تکنیک های ارزیابی دیگری که در کار حاضر بکار رفته اند بررسی شده اند. زمانی که ورزشکاران نیاز دارند برای درمان مشکلات حاد مرتبط با عصبانیت به پرسنل بالینی مراجعه کنند، نیز بیان شده و نقاط قوت و ضعف مداخلات انفرادی و گروهی ذکر شده است.

همانطور که قبلا بیان شد، ممکن است ورزشکاران نسبت به مشکلات سایر افراد جامعه آسیب پذیر باشند (مدت زمان بحرانی ظهور علائم بیماری روانی بین سنین ۱۶ تا ۳۵ سال است) که این گروه سنی نیز بیشترین درصد ورزشکارانی را نشان می دهد که در ورزش های سازمان دهی شده شرکت می کنند. بنابراین بررسی مسائل بالینی که ورزشکاران در ارتباط با عصبانیت و خشم با آن دست و پنجه نرم می کنند انجام شده است. این تمرکز باید شامل جنبه های مختلف افسردگی باشد، زیرا ورزشکار افسرده در اثر درد عاطفی خود به شکل پرخاشگری با دیگران رفتار می کند. به علاوه، ناهنجاری های کنترل ایمپالس بیولوژیکی چه

بصورت بخشی از وضعیت روانی، ناهنجاری رفتاری حاد و حتی ناهنجاری ناشی از سکتِه-درباره چگونگی ظهور آن در ورزشکاران و دوره مناسب برای اقدام نیاز به بحث دارد، اما به دلیل محدودیت‌های زیادی که آژانس‌های ضد دوپینگ و شیوه‌های درمان اعمال می‌کنند، مسایل اخلاقی بیان می‌شود تا ورزشکاران از شیوه‌های درمان برای حل مسایل عاطفی خود بهره ببرند. به طور مشابه باید رابطه بین سوء مصرف مواد و خشونت و ورزشکاران را بررسی کنیم که شامل استفاده از استروئیدهای آنابولیک بوده و من این نظر نسبتاً متناقض را بیان می‌کنم که استروئیدها باعث ایجاد خشونت نمی‌شوند.

در ارتباط با این دیدگاه، قرار گرفتن در معرض خشونت است که بسیاری از ورزشکاران در زمان رشد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. بعضی از آن‌ها این دیدگاه را درباره جهان در خود می‌پروراند که خشونت را به عنوان راهی برای حل مسایل قانونمند می‌کند. این دیدگاه که با دیدگاه عدم اختیار درهم می‌آمیزد باعث می‌شود که آن‌ها به سختی بتوانند روش‌های دیگر برای حل مسایل را در نظر بگیرند. همچنین این دیدگاه موانعی را در رابطه با قابلیت مدیریت ارائه می‌کنند.

در واقع در بدترین حالت ممکن است بعضی از افراد دیوانه شوند. این افراد هیچ نظری درباره قوانین جامعه ندارند. کارهای کمی وجود دارد که بتوان برای توقف رفتار آن‌ها انجام داد. (از خود بپرسید) آیا من بر این باورم که بیماران روانی بیشتری نسبت به NFL (لیگ حرفه‌ای فوتبال آمریکایی بزرگسالان آمریکا) مثلاً در جامعه در حالت عام وجود دارد یا خیر؟ پاسخ این سؤال منفی است، اما از نظر آماری، افرادی وجود دارند که به شکستن قوانین تیمی، روحیات اجتماعی و قوانین دولتی و فدرال ادامه می‌دهند تا زمانیکه دستگیر شوند.

افرادی نیز وجود دارند که معتقدند ورزشکاران از احتمال بیشتری برای ارتکاب به خشونت جنسی، تجاوز، خشونت داخلی و حتی قتل برخوردارند، زیرا آن‌ها معروف بوده و هدف هر روزه قانون قرار دارند. در این جا مسایل مرتبط با جرم همراه با تجربه قربانیان چنین جرائمی بررسی می‌شود. هیچ شواهدی وجود ندارد که تعدد گزارش آن کمتر است. با این وجود وقتی پای شهرت و بخت و اقبال به میان می‌آید، آیا می‌تواند احتمال گزارش‌های اشتباه را اندکی افزایش دهد یا خیر؟ اما اگر انتظار دارید تمام ورزشکاران را طوری اغفال کنید که گویی "هرگز" در چنین رفتاری شرکت نکرده اند، خود را فریب داده اید.

این موضوع نیاز به توجه بیشتری از لحاظ مسئولیت غیرمحمّل میلیونرهای جوان، پیروان، جنبه‌های فرهنگ ورزشکاری که این باور را پرورش می‌دهد که ورزشکاران بالاتر از قانون قرار

دارند داشته و اگر بتوان برنامه‌هایی را برای وقوع آن ریشه کن کرد، باید این ایده‌ها را در مقوله خشونت بیان کرد. ما در مورد برنامه‌هایی صحبت می‌کنیم که سازمان‌هایی از جمله سازمان‌های ورزشی حرفه‌ای می‌توانند برای حل این مشکل و نیز خلق ایده‌های جدید و خلاقانه‌ای همچون آموزش کارکنان در نظر بگیرند.

ایده این مفهوم این است که هر ورزشکار حرفه‌ای می‌تواند فردی را از میان اعضای خود بفرستد تا درباره چگونگی دور نگه داشتن آن‌ها از مشکل آموزش ببینند. اگر فرض کنیم که ورزشکاران نیز گاهی اوقات قربانی می‌شوند، معنی دار خواهد بود که به یکی از دسته‌های آنان شیوه‌های حل منازعه، شناسایی مشکلات در حال بروز، مدیریت عصبانیت و غیره را آموزش دهیم تا بتوانیم به ورزشکار کمک کنیم تا از بروز چنین موقعیت‌هایی پیشگیری کند، زیرا تصمیم غلط می‌تواند منجر به از دست دادن فرصت‌ها برای آنان شود. بنابراین مسایل بحرانی در ارتباط با رویارویی با خشونت با برنامه آموزشی مطرح می‌شود که اطلاعاتی را که ورزشکاران برای دور ماندن از مشکل به آن نیاز دارند، به آن‌ها می‌دهد. مسایل قانونی نیز معرفی شده و از تجربیات من مشخص شده است که زمانی که ورزشکاران مرد از قوانین مربوط به برخورد با خشونت و تجاوز جنسی اطلاع پیدا می‌کنند شوکه می‌شوند.

در خاتمه کتاب امیدوارم خط مشی آتی را در این دریای بیکران مطالعه نشده پایه گذاری کرده باشم. از همکاران، ورزشکاران، مربیان، دانشجویان و همه افراد دیگری که با ورزش در ارتباط هستند می‌خواهیم تا به رابطه بین عصبانیت و ورزش بپندیشند و امیدوارم مطالعات آتی به سؤالات بیشتری علاوه بر این مسئله پاسخ دهد که حقیقتاً لاینحل نبوده و باید به آن پرداخته شود. این مسئله در خط سیر کنونی خود تنها می‌تواند نیم نگاهی به ورزش داشته و بنابراین با دانستن تمام نکات مثبتی که مردم از ورزش دریافت می‌کنند، این امر بسیار خجالت بار خواهد بود.