

سلسله تحلیل‌ها و درس‌های روان‌شناسی ورزش

دکتر یداله فرهانی

دکتر محمد خبیری



انتشارات اطلاعات

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه: فرهادی، یداله، ۱۳۱۸-
 عنوان و نام پدیدآور: سلسله تحلیل‌ها و درسهای روان‌شناسی ورزش / نوشته یداله فرهادی، محمد خیبری
 مشخصات نشر: تهران: اطلاعات، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری: ۴۵۵ ص.: مصور، جدول
 شابک: 978-600-435-051-8
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۴۵۳] - ۴۵۵
 موضوع: فوتبال - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: Soccer - Iran - Psychological aspects
 موضوع: ورزش - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: Sports - Iran - Psychological aspects
 موضوع: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: Sports - Psychological aspects
 موضوع: فوتبال - جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: Soccer - Psychological aspects
 موضوع: فوتبال - مربیگری
 موضوع: Soccer - Coaching
 شناسه افزوده: خیبری، محمد، ۱۳۲۸-
 شناسه افزوده: مؤسسه اطلاعات
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۴ ف ۴ / ۶۳ GV
 رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۰۹۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۴۴۶۷۰



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱
 تلفن: ۲۹۹۹۳۴۵۵۶
 فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، رویروی ایستگاه مترو ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۴۶۸۶
 فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، رویروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴

سلسله تحلیل‌ها و درسهای روان‌شناسی ورزش

نوشته دکتر یداله فرهادی - دکتر محمد خیبری

ویراستار: آسانه قارونی
 حروف نگار: زهره حلوائی
 صفحه‌آرا: رحیم رضائی
 طرح جلد: رضا گنجی
 حروف نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات
 چاپ اول: ۱۳۹۶
 شمارگان: ۱۰۵۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۵-۰۵۱-۸ ISBN: 978-600-435-051-8

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است. Printed in Iran

فهرست

۷	پیشگفتار.....
۱۳	درس ۱. آسیب‌شناسی ذهنی و فرهنگی.....
۱۱۷	درس ۲. تیم خوب و چالشهای تیمی.....
۱۵۹	درس ۳. فلسفه مربیگری (۱).....
۱۶۷	درس ۴. فلسفه مربیگری (۲).....
۱۷۷	درس ۵. فلسفه مربیگری (۳).....
۱۸۵	درس ۶. ارتباط با ورزشکاران (۱).....
۱۸۹	درس ۷. ارتباط با ورزشکاران (۲).....
۱۹۵	درس ۸. ارتباط با ورزشکاران (۳).....
۲۰۵	درس ۹. رهبری، فرهنگ تیمی.....
۲۱۳	درس ۱۰. مربیگری شخصیت.....
۲۳۳	درس ۱۱. مربیگری و مدیریت رفتار ورزشکار.....
۲۵۷	درس ۱۲. انگیزه‌مندسازی ورزشکار.....
۲۸۷	درس ۱۳. احساسات خود را مهار کنید.....
۲۹۵	درس ۱۴. مهار افکار منفی، افزایش تمرکز.....
۳۰۳	درس ۱۵. مهارتهای توجه، تمرکز.....

درس ۱۶. مهارت تصویرسازی ذهنی.....	۳۱۵
درس ۱۷. عزت نفس و مهارت‌های تدوین اهداف.....	۳۲۱
درس ۱۸. اضطراب در ورزش رقابتی.....	۳۳۳
درس ۱۹. سرسختی ذهنی.....	۳۴۱
درس ۲۰. زمان ارجاع ورزشکار به متخصص بالینی یا مشاور.....	۳۴۹
درس ۲۱. رابطه روان‌شناسی با آسیب‌دیدگی در ورزش.....	۳۶۹
درس ۲۲. کدهای اخلاق AASP، انجمن روان‌شناسی کاربردی ورزشی.....	۳۸۷
درس ۲۳. راهنمای کاربردی برای افزایش تمرکز CBT و کاربست آن در ورزش.....	۴۰۷
منابع.....	۴۵۳

پیش گفتار

گفته شده که قدرت یک نابیر به حلقه‌های ضعیف آن بستگی دارد. در مورد سازمانها از جمله سازمان‌های ورزشی این گفته کاملاً مصداق روشنی دارد. در اینجا برای توضیح، اشاره به چند نکته ضرورت دارد.

– نکته اول: تشکیلات فوتبال در فدراسیون و باشگاهها، به عنوان یک سازمان ورزشی مهم، دارای بخش‌ها، کمیته‌ها، امور و زیرمجموعه‌های متنوع دیگر می‌باشد که هر کدام از آنان می‌تواند نقش اساسی در قدرت سازمان داشته باشد. وجود ضعف و نارسایی در هریک از واحدهای فوق‌الذکر ممکن است کارایی کل سازمان فوتبال را زیر سؤال ببرد و در تک تک ارکان و نیروهای انسانی متخصص ایجاد سردرگمی نماید. بارها دیده شده که یک اشتباه کوچک از طرف یک کارمند ساده در بخش اداری، تمام زحمات نیروهای متخصص، فنی، متعهد و دارای تجربه بسیار ارزنده را نقش بر آب نماید.

مؤلفان، بارها شاهد بوده‌اند که نیروهای خالص و مخلص در تشکیلات فوتبال، چه زحماتی کشیده‌اند ولی یکباره با سهل‌انگاری یک یا چند نفر کارمند اجرایی، مشکلاتی برای فوتبال به وجود آمده که سالها نمی‌توان آنها را از اذهان پاک کرد و یا آثار منفی آن را جبران نمود. به عبارت دیگر احتمال دارد که سازمان فوتبال و اعضای بلند پایه آن، در کنار تصمیمات ارزنده و قابل قبول خود، به علت مسامحه

عوامل بیرونی یا درونی، مجبور شوند تصمیمی بگیرند که آثار بسیار منفی و مخرب در کل فوتبال کشور ایجاد نماید. این شبهه - تخلف می‌تواند مصداق یک حلقه ضعیف در کل زنجیره فوتبال تلقی شود.

- نکته دوم: سهل انگاری یک یا چند نفر و تصمیم اشتباه توسط مسئولان ذیربط، ممکن است خود، باعث هم‌افزایی منفی در سرنوشت همه ذینفعان فوتبال علاوه بر سازمان رسمی فوتبال شود، ذینفعانی که خود ممکن است در این چرخه منفی و حلقه معیوب دچار آشفتگی در سطحی وسیع و عامه شده و گروه‌ها و جمعیت زیادی از بازیکنان، مربیان، داوران، مدیران، اصحاب رسانه، نیروهای پشتیبانی، حامیان (مالی و غیرمالی)، خانه‌ها و هواداران را شامل شود.

این چنین است که پیامدهای منفی، می‌تواند در گستره وسیع و پیچیده فوق، حجم قابل توجهی را به جامعه و ملت بهر نامید.

هدف از این آسیب شناسی، اشاره به تعدادی از این نمونه‌های عملی، به عنوان حلقه‌های ضعیف است، که به علت سهل انگاری در یکی از واحدهای ذیل مدیریت، توسط یک و یا چند نفر، و یا بر اثر یک تصمیم غلط توسط نیروهای بالادستی - نظیر هیأت رئیسه - در سازمان فوتبال رخ می‌دهد.

مؤلفان، هرگز قصد سیاه‌نمایی و ایجاد گرفتن زحمات شبانه‌روزی افراد متخصص، خالص و مخلص را ندارند. اشاره به مصادیق اجرایی که گاهی توسط رسانه‌های جمعی نیز منعکس می‌گردند، در بعضی از موارد ممکن است اصالت نداشته باشند، ولی از آنجا که ممکن است همین مضامین غیره، پیامدهایی داشته باشند که در سطحی وسیع، توزیع و پخش شوند، مؤلفان، به ناچار به آنها به طور مجزا پرداخته‌اند تا آثار مخرب هر یک، در هر دسته از ذینفعان، به طور مستقل مورد تحلیل قرار گیرند.

اعتقاد بر این است که شاید این نوشتار بتواند، با نگاه آسیب شناسی و تحلیل پیامدها، بر دقت کارکنان و نیز ریزینی و درایت مسئولان تصمیم گیرنده، تأثیر مثبت گذارد.



از مدتی قبل به ویژه در چند سال اخیر، در فوتبال ایران، شدت و فراوانی

رفتارهای آسیب‌زا و غیرقانونی که در طول فصل فوتبال و مسابقات تکرار می‌شود، پیامدهای مشکل‌ساز و ناهنجار روان‌شناختی، اخلاقی و تربیتی زیادی از خود باقی گذاشته و می‌گذارند.

با توجه به فراوانی بالای چنین حوادث زیان‌بار که از مدتی قبل حتی به طور روزمره تکرار شده و ضمناً با پاسخهای تنبیهی و محرومیت‌های شایسته مواجه نمی‌شوند؛ به تدریج یک حالت کُرختی و بی‌تفاوتی روانی و اخلاقی در جامعه فوتبال و ذینفعان آن ایجاد کرده است.

با کمال تعجب، گاهگاهی، این‌گونه به ذهن متبادر می‌شود که مبادا به جز عده کمی، تعداد قابل توجهی از ذینفعان فوتبال، شدت زشتی این صحنه‌ها و عواقب وحشتناک آنها را احساس نمی‌نمایند یا کمتر احساس می‌کنند که قضاوت در این مورد با دلسوزان بی‌مرفح خواهد بود.

اتفاق تأسف‌آور دیگری که در فوتبال ما به روشنی قابل مشاهده است این است که تقریباً به طور روزمره و به‌ویژه در جریان یا پس از هر مسابقه فوتبال، یکی دو چشمه از این نوع رفتارهای ضداجتماعی تکرار می‌شود و مرتکبان این تخلفات، هر روز شاهکاری جدید می‌آفرینند و در نتیجه امنیت و مصونیت فراوانی که برایشان ایجاد شده، جولان می‌دهند و بدون واکنش مسغول تکرار این بزهکاری هستند.

این چنین است که استادیومهای فعلی فوتبال، مجال امنی برای مسابقه دیدن نیست که نه تنها بار تربیتی و ورزشی برای جوانان و خانوادها ندارد، بلکه به صورت محل مناسبی برای بدآموزی بسیاری از شرارتها، پلیدی‌ها، بدربانی‌ها و دشنامها تبدیل شده و خانواده‌های هوشیار را متوجه کرده است که فرزندان و نزدیکان خود را از رفتن به این مکانها منع کنند. معلوم نیست این گروه از اهالی فوتبال با خانواده‌های مردم چه می‌کنند؟!

با توجه به مطالب بالا، این سؤال مهم ولی دردناک می‌تواند در ذهن خواننده منصف و محترم خودنمایی کند که با توجه به شرحی که رفت، این فوتبال به عنوان یک ورزش، چه نکته مثبتی دارد؟ و اضافه کند که شاید لاقابل بار فنی و دستاورد ملی یا قاره‌ای دارد؟ در پاسخ به این خواننده عزیز باید گفت با هزار تأسف این دستاوردها را نه تنها کسب نکرده بلکه در شرایط حاضر حتی صلاحیت لازم برای چنین ارتقای

را ندارد و به آن سو حرکت نمی‌کند.

بسیاری از تخلف‌ها توسط بسیاری از بازیکنان تیم‌ها، مربیان و مدیران تکرار و تکرار می‌شود، حتی از بعضی از متخلفان، چندبار درگیری‌ها و تخلفات مشابه مشاهده شده، مثلاً چندبار از بازی‌ها اخراج شده و یا حتی چندبار تنبیهات انضباطی و مالی به آنان تعلق گرفته است. این واقعیت شاید بیانگر این حقیقت تلخ باشد که تصمیمات انضباطی، نقش سازندگی که هیچ، کمتر نقش خنثی‌کنندگی و تربیتی داشته و یا اگر داشته اینجانبان مطلع نیستیم.

نکته مهمی که متأسفانه تاکنون مورد غفلت قرار گرفته، نقش خنثی و گاهی تأییدکننده‌ای است که مدیران و مربیان باشگاه‌ها در برابر بازیکنان متخلف و بزهکار در تیم خود ایفا می‌کنند... گاهی بعضی از ایشان نه تنها نقش خنثی که نقش تأییدکننده تخلفات را دارند و با آنکه پس از اعتراضات هواداران به چنین بازیکنانی، باشگاه‌ها، در جلسه‌ای در تیم تهدیدات هواداران خود، تنبیهاتی برای آنان در نظر می‌گیرند، ولی همین مدیران و مربیان، قبل از آنکه فرد خاطی، موارد تنبیهی را تحمل کند، در ظرف مدت کوتاهی با من بمس و بمیمیری، ماچ و بوسه، پا درمیانی برخی از نمایندگان مجلس و پیشکسوت‌ها سازشکاری‌های دیگر، همه این تخلفات را یکجانبه می‌بخشند (!) و صورت مسأله را پاک می‌کنند (!) تا بازیکن خاطی طلبکار هم بشود (!) و با خود بگوید اگر من خطاکار بودم که به این سرعت بخشوده نمی‌شدم. این روش نادرست و غیر قابل دفاع که نقش بسیار منفی عاب‌ال‌اصل حیاتی تربیت، تأدیب و سازندگی جوانان این مملکت داشته است، از چندین سال قبل، بارها تکرار شده و اکثریت اهالی فوتبال که در برابر این اقدامات مخرب، حالتی خنثی و کرخت شده داشته و دارند به سکوت مطلق گذرانده و می‌گذرانند!

اکنون به منظور رفع مختصری از خلا‌های گفته شده در فوتبال ایرانی و در شرایطی که احکام تقلیل‌گرایانه و مسامحه‌آمیز کمیته‌های مربوطه، توان جمع و جور کردن و تخفیف شایسته پیامدهای این تخلفات را ندارد، این کتاب به قصد روشنگری و آسیب‌شناسی پیامدهای ذهنی (شناختی) و فرهنگی که در پی ارتکاب تخلفات مذکور رخ می‌دهد، اقدام به تشریح، تفسیر و شناساندن برخی از آنها نموده و حتی در بعضی از موارد با آنکه موضوع نگارش این کتاب نیست، راه‌حلهای پیشنهادی نیز مطرح کرده

است. مؤلفان، مهم‌ترین و شاخص‌ترین دستاورد را این می‌دانند که مربیان و بازیکنان به جای هر عاملی و راه‌حلی، اعتماد به نفس و تمرکز خود را ارتقا دهند و فقط و فقط به توانمندی خود و تیم خود متکی باشند.

مؤلفان، جداً معتقدند بحث، تحلیل و تفسیر ابعاد فوق‌الذکر در فوتبال ما مغفول مانده و برخورد راهبردی با آنها صورت نگرفته است (به جز در مواردی نادر، پراکنده، غیرسازمان یافته و در بعضی از نشست‌ها، آن هم برای تطهیر عملکرد مدیران). ما شاهد هستیم آثار منفی این پیامدها به شدت و هر روزه خودنمایی می‌کنند. متأسفانه مثل اینکه به جز افراد معدودی، خیلی از اهالی فوتبال، دارند بر اساس روال بحرانی و موجود، دایک روزی می‌شوند که در آن، تخلف، ضایعه و بحران در فوتبال ایرانی دیده و گزارش نشود!

مؤلفان کتاب، برخاسته از اصول مختلف، اقدام به طرح دهها مثال از آسیب‌شناسی رفتار ذینفعان فوتبال شامل داوران، مدیران باشگاهها، مربیان، بازیکنان، اصحاب رسانه، هواداران، خانواده‌ها، مدیران فدراسیون و رکن قضایی آن، رفتار بین‌المللی فدراسیون و باشگاهها در برابر مراجع بین‌المللی فوتبال، بازیکنان و باشگاههای کشورهای دیگر کرده و همچنین به دلیل ارتباط عملی، تعاریف و مصادیقی از خودشیفتگی فرهنگی و تأثیر منفی آن بر رفتار اهالی مذکور ارائه نموده است.

مؤلفان، با توجه به تجربیات گوناگون خود در بررسی فوتبال، مدیریتهای ورزشی، مسئولیت‌های اجرایی بین‌المللی و داخلی در فوتبال، مربیگری فوتبال، روان‌شناسی ورزش و فوتبال، آسیب‌شناسی ذهنی و فرهنگی، روان‌شناس اخلاق - قسمت‌هایی را در هر فصل به پیامدها و نیز رهنمودهای روان‌شناختی اختصاص داده‌اند.

این کتاب می‌تواند مخاطبان گوناگونی داشته باشد مانند: دانشجویان مختلف به ویژه روان‌شناسی ورزش و تربیت‌بدنی و نیز متخصصان مدیریتهای ورزشی، روان‌شناسان ورزش، دیگر دست‌اندرکاران و ذینفعان فوتبال اعم از داوران، بازیکنان، مربیان، مدیران باشگاهی، مدیران فدراسیون مخصوصاً رکن قضایی آن، تصمیم‌گیران حقوقی در ورزش به ویژه فوتبال، اصحاب رسانه و....