

چهارده آبر مربی

کرامت ترست

ترجمه

مجتبی تاج محمدی

محسن پرواز

مجدالدین مستان



نشر گنجش



چهارده ابرمربی

کریس تریست

مجتبی تاج محمدی، محسن پروازی
مجدالدین مستعان



چاپ: نقره ای
صحافی: الفبا

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تصویرسازی جلد: آناهیتا

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۹۴۸-۱۹-۹

نقل نوشته‌ها بدون مجوز رسمی از ناشر مجاز نمی‌باشد.

سرشناسه: تریست، کریستوفر Christopher Trest
عنوان و نام پدیدآور: چهارده ابرمربی / کریس تریست [ترجمه]

مجتبی تاج محمدی، محسن پروازی، مجدالدین مستعان
مشخصات نشر: تهران: گلگشت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۹۴۸-۱۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شناسه افزوده: تاج محمدی، مجتبی، ۱۳۶۹ -، مترجم

شناسه افزوده: پروازی، محسن، ۱۳۶۹ -، مترجم

شناسه افزوده: مستعان، مجدالدین، ۱۳۶۴ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ج ۴/ GV۷۱۱

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۵۰۵۰۱

تلفن: ۳۳۹۸۲۸۸۸ {+۹۸۲۱} فکس: ۴۳۸۵۲۹۳۳ {+۹۸۲۱}

{+۹۸} ۹۲۱۳۹۰۲۲۵۰

www.goalgashst.ir

پیشگفتار

دکتر خسرو حمزه

بیش از یک دهه است که با عنایت از چون و آن دانش یا مربی مهارت‌های ذهنی در کنار تیم‌های ورزشی و خصوصاً تیم‌های ملی کشور مشغول به فعالیت هستم. تجربه حضور در کنار ورزشکارانی که برخی از آن‌ها قهرمان‌های جهان و مدال‌آوران المپیک بوده‌اند و همراهی با آن‌ها در مسابقاتی چون المپیک و قهرمانی جهان، به آگاهی از وضعیت ذهنی این ورزشکاران و تیم‌هایی که در آن‌ها به فعالیت مشغول بوده‌اند، بیش از پیش این موضوع را برای من نمایان کرده است که مهمترین عامل تعیین کننده ورزشکاران یا تیم برنده، داشتن یک ذهن آماده و باورهای برتری طلبانه است.

در واقع در تمامی مسابقات سطح بالای قهرمانی، تفاوت‌های فنی و جسمانی شش نفر اول با هم بسیار اندک است، اما آنچه باعث می‌شود که سه نفر بر روی سکوی قهرمانی قرار گیرند و مابقی دستشان از مدال کوتاه باشد همین تفاوت در آمادگی ذهنی است. طبیعتاً رسیدن به نقطه اوج آمادگی ذهنی برای یک قهرمان نیازمند آن است که او برای آماده کردن ذهن خود اهمیت قائل شده آموزش ببیند و روزانه تمرین ذهنی انجام دهد. نقش مربی برای رسیدن به این سطح از آمادگی ذهنی غیر قابل انکار است. در تمام سال‌هایی که در تیم‌های ورزشی حضور داشتم، متوجه شدم که آمادگی

ذهنی ورزشکاران به شدت تحت تاثیر رفتارها و نگرش مربیان و چگونگی اداره تیم توسط آنهاست. کم نیستند مربیانی که فاقد رویه‌ای مشخص برای رفتار با ورزشکاران هستند. همچنین بسیاری از مربیان برای ایجاد یک روح تیمی، داشتن تفکر برنده، مقابله با تفکر ترس از شکست، چگونگی تقویت انسجام تیمی، مواجهه با بازیکنان و ورزشکاران دشوار و موارد دیگر دچار مشکل بوده‌اند.

گذشته از ضرورت آموزش در حیطه آمادگی ذهنی، استفاده از تجارب مربیان همواره می‌تواند سودمند باشد. تجربه شخصی من به عنوان یک روانشناس ورزشی بیانگر آن است که استفاده از مدلینگ و الگوگیری از افکار، روش‌ها و رفتار مربیان و ورزشکاران واقعی بسیار تأثیرگذار است. بر نظریه‌های روان‌شناسی برای مخاطبین جذاب و البته قابل درک است. قطعاً آنها را آنکه برترین مربیان ورزشی چگونه تیم خود را ترغیب به بردن می‌کرده‌اند و یا آنکه نحوه استفاده از تشویق یا تنبیه تیمی آن‌ها چطور بوده است، برای بسیاری از مربیان خصوصاً به‌یادماندنی‌تر می‌تواند مفید باشد و از خطاهای احتمالی آن‌ها در این موارد جلوگیری کند.

با آن‌که مربیان فراوانی علاقه‌مند به آگاهی از این تجربیات هستند اما متأسفانه ادبیات ورزشی مرتبط در کشورمان به نوعی با کمبودی رو به رو بوده است که خوشبختانه در سال‌های اخیر توجه بیشتری به رفع این موضوع شده است. در همین راستا کتاب ۱۴ **ابر مری** که به همت همکاران جوان و توانمند ترجمه شده است، یکی از بهترین کتاب‌هایی است که در ارتباط با مسائل ذهنی مرتبط با ورزش و نحوه اداره تیم‌های ورزشی تا به این لحظه مطالعه کرده‌ام. قطعاً این کتاب نکات فراوانی برای مربیان مشتاق به کار خواهد داشت تا به اتکاء به آن با ریتم مناسب‌تری مراحل آماده‌سازی تیم خود را طی کنند و موفق شوند به سطحی که لیاقت آن را دارند دست یابند.

ضمن تشکر مجدد از همکارانم برای ترجمه این کتاب ارزشمند امیدوارم که در آینده‌ای نزدیک کتاب‌های بیشتری از این دست در اختیار جامعه ورزشی کشورمان قرار گیرد.

دکتر خسرو حمزه

بهار ۹۷