

تسهیلگری در مربیگری

روش‌هایی برای کاهش فشار روانی مربیان فوتبال

برداوری و تألیف

کوروش فردوسیان

سرشناسه: فردوسیان، کورش، ۱۳۵۵-

عنوان و نام پدیدآور: تسهیلگری در مربیگری: روش‌هایی برای کاهش

فشار روانی مربیان فوتبال/گردآوری و تألیف کورش فردوسیان.

مشخصات نشر: تهران: سایان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۳ ص. وضعیت فهرست نویسی: فیپا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۴۴-۳۹-۱

فیپا

عنوان دیگر: روش‌هایی برای کاهش فشار روانی مربیان فوتبال.

موضوع: مربیان فوتبال-فوتبال - جنبه‌های روان‌شناسی

وضع: Soccer -- Psychological aspects -- Soccer coaches

موضوع: فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Stress management -- Psychological aspects

ردیف: GV۹۴۲/۷:۵

رده‌بندی دسویی: ۲۲/۳۳۴۰۷۹۶ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۹۹۸۸۹

عنوان: تسهیلگری در مربیگری

عنوان فرعی: روش‌هایی برای کاهش فشار روانی مربیان فوتبال

گردآوری و تألیف: کورش فردوسیان

انتشارات: سایان

شناسنامه

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۴۴-۳۹-۱

فهرست

مقدمه نویسنده	۷
مقدمه جناب محصل	۱۲
فصل اول: تعاریف و کلیات	۱۳
فصل دوم: استفاده از تکنیک رهیاری	۲۱
فصل سوم: کاربری از طریق ساخت مسیر عصبی جدید	۷۷
فصل چهارم: استفاده مناسب از روابط رسانه‌ای	۹۷
فصل پنجم: تغییر برن ۴ عملیاتی	۱۰۹



مقدمه نویسنده

فشار روانی ترجمه کلمه انگلیسی استرس^۱ می‌باشد. هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس را یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. استرس یا فشار روانی یک احساس است که از حد تحمل فرد بوده و به این معناست که تمام بدن به همراه مغز برای مقابله با یک تهدید بسیج می‌شوند. برای اینکه بتوان از این شرایط فرار کرد یا در مقابله، آن از خود دفاع نمود، ضربان قلب افزایش می‌یابد و وضعیت سوخت و ساز بدن تغییر می‌دهند. وقتی مغز کاملاً بر روی وضعیت تهدیدآمیز متمرکز می‌شود تا از آن اجتناب کند، حواس پنج‌گانه انسان جمع این وضعیت می‌شوند.

واکنش انسان به استرس از زمان پارینه سنگی به این سو برای حفظ بقای ما ضروری بوده است. بدین ترتیب، اجداد ما قادر به حفظ خود در برابر خطرات ناشی از طبیعت وحشی آن دوران بودند. از آن زمان تا به امروز بدن ما گمان می‌کند که هنگام دچار شدن به استرس، باید فرار کند یا آماده مبارزه باشد. تفاوت در این است که برای انسان دوران پارینه سنگی استرس کوتاه مدت بود. مبارزه یا گریز برای چند ساعتی یا چند روزی طول می‌کشد و پس از آن دوره آرامش فرا می‌رسید. در جامعه امروزی استرس بیشتر ثابت است و همین رو هم بیشتر زیان بار.

استرس در نفس خود پدیده‌ای مثبتی است. اما زمانی که به یک پاره می‌شود به گونه‌ای که ما قادر به مهار تهدید نمی‌شویم یا هنگامی که نمی‌توانیم به موقع بهبودی پیدا کنیم، آنگاه است که استرس زیان بار می‌شود. به طور کلی فشار روانی و استرس تأثیرات نامطلوبی بر روی واکنش‌های فیزیولوژی، رفتاری و روانی فرد دارد.





مربیگری فوتبال شغل چالش برانگیزی است که فشار و استرس در آن دائمی است و این به علت استرس‌های منحصربه‌فردی است که در این حرفه وجود دارد. فشار مداوم برای برنده شدن، دخالت مدیران در کارها یا بی‌اعتنایی آن‌ها نسبت به مسائل، احساس عدم امنیت شغلی، مسئول دانستن خود در قبال رسانه‌ها و طرفداران، مشکلات انضباطی و همچنین ساعت‌های طولانی که صرف برنامه‌ریزی تمرین، تیم‌سازی، سفرهای پی‌درپی داخلی و خارجی و غیره از جمله عوامل ایجاد استرس و فشار روانی در مربیان فوتبال می‌باشند. در فوتبال حرفه‌ای ریک از بازیکنان وقت زیادی را در تمرینات با مربی خود می‌گذرانند و از آنجا که هر بازیکن دارای مسائل و مشکلات خاص خود می‌باشد، بنابراین مربی می‌بایست با مسائل تک‌تک شاگردان خود آشنا بوده و در حل و فصل مشکلات آن‌ها به ایشان کمک کند. با توجه به این نقش مهم مربیان در فوتبال و اینکه موفقیت تیم در گرو کیفیت کار مربی می‌باشد به این ترتیب فشارهای روانی روی مربی ممکن است موجب تحلیل رفتن او شود. آرسن ونگر مربی پیشین تیم فوتبال آرسنال گفته است: سلامتی و لزوم حفظ امنیت من در اولویت قرار دارد؛ اما مشکل ما مربیان این است که همواره عشق به فوتبال این‌چنین ترجیح می‌دهیم. ژرارد هولیه هم وطن آرسن ونگر می‌گوید: کار مربیگری برای سلامتی آدم مضر است؛ او می‌افزاید که باید با ۲۵ بازیکن میلیونر سرو کله بزنید و همه را راضی نگه دارید و آخر کار هم سخته کنید! مسائلی در مربیگری یک تیم فوتبال وجود دارد که با وجود تمام تلاش‌ها ممکن است از کنترل مربی خارج باشد. اضافه بر تحمل فشارها و ناراحتی شکست در میادین، مربیان تیم‌ها یک مشکل اضافی و بزرگ‌تر هم دارند. آن این که هر لحظه خطر اخراج را دور و بر خود می‌بینند و حتی در اوج خوشبختی و درخشش بیاری و کسب موفقیت و در روزهایی که تیمشان بسیار موفق و پیشتاز است، کابوس روزهای بد را می‌بینند که دیر یا زود پیش می‌آید و آن‌ها را با خود می‌برد. به همین دلیل غصه می‌خورند و تحت فشارهای سنگین هستند و این قلب مربیان است که باید این فشار را تحمل کند.