

هدی ضیاغم

روانشناسی و مدیریت داوری
در رویدادهای ورزشی



سرشناسه	: ضیاغم، هدی، ۱۳۶۵ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی و مدیریت داوری در رویدادهای ورزشی / گردآوری هدی ضیاغم.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه احسان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۶-۸۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
بندداشت	: کتابنامه: ص. ۱۴۹ - ۱۵۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: ورزش -- امتیازگذاری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports officiating -- Psychological aspects
موضوع	: ورزش -- امتیازگذاری -- مدیریت
موضوع	: Sports officiating -- Management
رده بندی کنگره	: ۷۳۵G۷/ص ۹۹۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۷۶۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۰۰۲۳



روانشناسی و مدیریت داوری در رویدادهای ورزشی

مؤلف: هدی ضیاغم.

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ شمارگان: ۵۰۰

طراح و گرافیک: نانسی ضیاغم

آماده‌سازی و تولید: انتشارات اندیشه احسان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزاً (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

دفتر نشر: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، ط ۲، واحد ۵۰۷

تلفن: ۰۲۶۶۴۶۶۰۰ - تلگرام: ۰۹۱۹۱۵۵۱۸۰۲ - سایت: www.andishehehsan.com

فروشگاه: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، واحد ۳۱۷

تلفن: ۰۲۶۶۴۶۶۰۰۱ - sociologybookstore - andishe_ehsan

فهرست

فهرست	۵
مقدمه	۱۳
فصل اول - کاربرد روان‌شناسی در ورزش	۱۷
روان‌شناسی ورزش چیست؟	۱۷
قلمرو روان‌شناسی ورزش	۱۹
طبقه‌بندی روان‌شناسی ورزش	۲۰
مزایای مطالعه و آشنایی با روان‌شناسی ورزشی	۲۱
ویژگی‌های روان‌شناسی ورزش	۲۱
اهمیت و نقش روان‌شناسی ورزش	۲۲
فصل دوم - کاربرد روان‌شناسی در مقوله داوری	۲۵
ارزش و جایگاه قضاوت	۲۵
لغت و معنی‌شناسی واژه داور	۲۶
نقش و مسئولیت داور	۲۶
ویژگی‌های یک داور خوب	۲۸
بکنواختی قضاوت	۲۸

۲۹	برخورد مناسب
۲۹	قاطعیت
۲۹	تعادل روحی
۳۰	صداقت
۳۰	تشخیص
۳۱	طمینان
۳۱	لذت/انگیزش
۳۱	کاربرد روان‌شناسی در مقوله داوری
۳۳	فصل سوم - توسعه مهارت‌های روان‌شناختی
۳۳	توسعه مهارت‌های روان‌شناختی
۳۴	ارتباط و فرایند آن
۳۵	انواع ارتباط
۳۶	ارتباط کلامی
۳۸	گفتن
۳۹	شنیدن
۴۰	خواندن
۴۱	نوشتن
۴۱	ارتباط غیرکلامی
۴۱	ظاهر شخصی
۴۳	وضعیت بدن
۴۴	حرکات و اشارات
۴۷	کلیت پاسخ‌ها
۴۸	نقش ارتباط غیرکلامی و زبان بدن در داوری
۵۱	آشنایی با ۴ سبک ارتباطی
۵۱	سبک ارتباطی مستقیم
۵۲	سبک ارتباطی پرخاشگرانه

فهرست ۷

۵۲	سبک ارتباطی منفعلانه.....
۵۳	سبک ارتباطی غیرمستقیم.....
۵۳	درک عدالت از تصمیمات داوران و فرهنگ ارتباط با بازیکنان.....
۵۶	اطمینان یا اعتماد به نفس.....
۵۶	مفهوم اعتماد به نفس.....
۵۶	عوامل اعتماد به نفس.....
۵۸	راه ها، افزایش اعتماد به نفس.....
۵۹	اعتماد به نفس و شجاعت؛ داوری با تعهد و عقیده.....
۶۱	انگیزش و هیجان.....
۶۲	انگیزش یا انگیز.....
۶۳	جایگاه انگیزش در روانشناسی.....
۶۳	موضوعات مورد توجه در روانشناسی انگیزش.....
۶۴	تغییر شدت انگیزه در طول زمان.....
۶۴	سلسله مراتب انگیزه ها.....
۶۵	مرز میان انگیزش و هیجان.....
۶۵	تعیین کننده های انگیزش و هیجان.....
۶۶	فیزیولوژی انگیزش.....
۶۶	اهمیت و ضرورت هدف گذاری.....
۶۷	فرایند هدف گذاری.....
۶۷	ویژگی های هدف گذاری خوب.....
۶۸	محاسن و مزایای هدف گذاری.....
۶۹	رابطه بین هدف و انگیزه.....
۶۹	رابطه بین هدف و برنامه ریزی.....
۶۹	رابطه بین هدف و ارزیابی عملکرد.....
۷۰	توصیه های لازم برای هدف گذاری مناسب.....
۷۱	خودانگیزی در داوران.....
۷۲	آرام سازی.....

۷۳	باورهای نادرست
۷۴	شیوه‌های تعدیل استرس
۷۴	آگاهی از استرس
۷۴	ارزیابی مجدد شرایط
۷۵	پیش و جایگزینی
۷۵	حمایت اجتماعی
۷۵	فنون مدیریت زمان
۷۶	کنترل رفتار هنگام بروز استرس
۷۶	راهکارهایی برای تغییر رفتار
۷۹	استرس و دوش کنترل آن با ورزش
۸۰	تمریناتی که استرس را کاهش می‌دهند
۸۳	نکات مهم
۸۳	تمرکز
۸۳	تعریف تمرکز حواس
۸۷	انواع تمرکز
۸۷	(۱) تمرکز غیر ارادی
۸۷	(۲) تمرکز ارادی
۸۸	منشأ پراکندگی حواس
۸۹	۲۰ توصیه مفید برای تقویت تمرکز
۹۲	تصویرسازی ذهنی
۹۴	اهمیت و ضرورت استفاده از تصویرسازی ذهنی
۹۴	انواع تصویرسازی ذهنی
۹۵	موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی
۹۵	زمان استفاده از تصویرسازی ذهنی
۹۶	تصویرسازی ذهنی چگونه عمل می‌کند؟
۹۸	اصول آموزش تصویرسازی ذهنی
۹۸	(۱) توانایی تصویرسازی واضح

۹۸..... سه تمرین برای واضح سازی تصویر ذهنی

۹۹..... (۲) توانایی کنترل بر تصویرسازی

فصل چهارم - کلیات داوری ۱۰۱

دشواری یا آسانی قضاوت ۱۰۱

اصول داوری در ورزش ۱۰۳

مراحل و سیر پیشرفت داوری ۱۰۶

مرحله مقدماتی ۱۰۷

مرحله سخت ۱۰۸

مرحله حریف ۱۱۰

ملاحظات و ملاحظات ۱۱۱

(۱) صحنه های داوری ۱۱۱

(۲) شرایط حاکم بر مابقه ۱۱۳

(۳) حالت های مثبت داوری ۱۱۴

(۴) حالت های منفی داوری ۱۱۵

گام های موثر در داوری ۱۱۵

(۱) ترس مثبت و ترس منفی ۱۱۶

(۲) آماده بودن ۱۱۶

(۳) یادداشت های شخصی و نگهداری آنها ۱۱۶

(۴) فرصت هایی برای یادگیری ۱۱۷

(۵) کنار هم قرار دادن مطالب ۱۱۸

(۶) شیوه های گفتن مطالب ۱۱۸

(۷) استفاده از ارتباط غیر کلامی و زبان بدن ۱۱۹

ویژگی های فردی داوری ۱۲۰

(۱) اصل حرمت ۱۲۰

(۲) اصل سلامت ۱۲۲

(۳) اصل متانت ۱۲۳

(۴) شم داوری ۱۲۳

مقدمه

ورزش از جمله فعالیت‌های جاری فردی و اجتماعی می‌باشد که بر ارزشمندی و مهم بودن آن بسیار تأکید شده است. امروزه ورزش حرفه‌ای بدون وجود داور امکان پذیر نیست؛ از این رو داوران از جمله ارکان اصلی هر مسابقه ورزشی محسوب می‌شوند و وظیفه اداره بازی بر عهده آنان است. اداره بازی، مفهومی کلی است که شامل یک یا یک یا از ارکان آن می‌باشد. به همین جهت داور در ورزش تابع احکام و مقررات عمومی قضاوت است. داور همچون قاضی باید با رعایت اصل عدالت و بی‌طرفی که از جمله قواعد قضاوت است بازی را اداره کرده و قضاوت نماید. داوران در زمین مسابقه وظایفی دارند که مسئولیت‌های حقوقی را برای آنها به همراه دارد. گاه داوران در اجرای قوانین دچار اشتباه می‌شوند که این خطا منجر به وارد شدن خسارت به فرد یا گروهی از افراد شده و حقوق آنان ضایع می‌شود. فائز از نگاه‌های غیر تخصصی و به دور از نظر آن‌هایی که از ورزشی به این آتش دارند، داوران خوب می‌دانند که حرفه آنان حاوی نکات، مسائل ریز و درشت و پیدا و پنهان فراوانی است که با هرگونه سطحی نگری و سطحی کاری ناسازگار است و بر این اساس جهت تبدیل شدن به یک داور خوب، علاوه بر مقدمات ضروری اعم از استعداد فردی و فضای رشد و

دانش ویژه داورى، نیاز به سازماندهی فکرى و تقویت بنیه‌های علمى و شخصیتى نیز می‌باشد که بدون آن مقدمات و این ساماندهی فکرى و بنیه‌های علمى و شخصیتى بار قضاوت آن گونه که باید حمل شدنى نخواهد بود.

فرد علاقمند به داورى برای تبدیل شدن به یک داور واجد شرایط و یا آنچه استحقاق آن را دارد علاوه بر سایر مقدمات ضرورى و نکات متنى لازمه قضاوت، نیاز به زنجیره‌ای از اطلاعات جنبى و دانش‌های مفید دیگرى نیز دارد تا در سایه این اطلاعات و دانش‌ها و به طور همزمان هم شخصیت او ساخته و دارای جایز و محکم گردد و هم بعد قضاوت او تقویت شده و استحکام یابد. ناگفته نماند است که این سازندگی‌ها قبل از هر چیز منوط به سازماندهی فکرى است و این ساماندهی فکرى در قبال زنجیره‌ای از دانش‌های مفید تحقق می‌یابد نه صرف در متن قوانین و مقررات بازی. بنابراین تا هنگامی که فکر، شخصیت و بعد فداکارانه و رشادتموز و همه جانبه نداشته باشد، نه اینکه داور خوب تربیت نمی‌شود پس استعدادهاى بالقوه نیز مسیر درستی را نمی‌یابند و در وادى سرگردانى و بیراهه‌ها تفریع می‌شوند.

با این حال هنر نوشتار در عرصه داورى باید بر این باشد که ذهنیت مخاطب خاص خود را نسبت به موضوع درست و تقویت نماید و منجر به این شود تا نوع نگاه مخاطب مستعد علاقمند به قضاوت درست شود که در این صورت قهراً خود فرد در سایه علاقمندی به موضوع و کمک زنجیره دانش‌ها، عملکرد خود را اصلاح و تقویت نماید و بدین وسیله خود راه رشد را پیدا کند و درصدد درون‌سازی خویش برآید و این دانش همه چیز. حال چنانچه نوع نگاه و عملکرد فرد علاقمند اصلاح و تقویت شود اولاً رشد همه جانبه می‌نماید و ثانیاً به صورت متمرکز و با آگاهی و علاقه تلاش می‌کند و با این زیربناهای محکم علمى و شخصیتى چه بسا فرد نه تنها در کار خود موفق می‌شود بلکه به خلاقیت نیز می‌رسد.

کتابی که از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرد با عنوان "روان‌شناسی و مدیریت داورى در رویدادهای ورزشی" می‌باشد که شامل ۸ فصل است که

در فصل اول به کاربرد روان‌شناسی در ورزش، در فصل دوم به کاربرد روان‌شناسی در مباحث دآوری، در فصل سوم به مباحث مهارت‌های روان‌شناختی مورد نیاز داوران، در فصل چهارم به کلیات دآوری، در فصل پنجم به آماده سازی داور برای قضاوت، در فصل ششم به مدیریت قضاوت و بحران‌های آن، در فصل هفتم به اشتباهات دآوری و علل آن و در فصل هشتم به توصیه‌های کاربردی مهم برای داوران، پرداخته شده است.

به دلیل عدم وجود منبعی کامل در حیطه روان‌شناسی و مدیریت دآوری در مباحث ورزشی، هدف از ایجاد این کتاب در اختیار گذاشتن مرجعی جامع برای جامعه داوران کشور و کمک به پیشرفت همه جانبه قضاوت داوران می‌باشد. با توجه به مامی مباحث مطرح شده در کتاب، لازم به ذکر است که همه داوران در تمامی سطوح قضاوت به مطالعه این کتاب نیاز دارند و به اندازه کتاب قانون و مقررات در رشته ورزشی دارای اهمیت فراوانی است.

بر خود لازم می‌دانم از زحمات استاد گرامی‌ام جناب آقای محمدعلی جعفری داور بین‌المللی رشته ورزشی بلیارد و از پیشکسوتان و مدرسین رسمی کشور که با مشورت‌های خود کمک‌های فراوانی به بنده نمودند، سپاسگزارم. هر چند نیک می‌دانم این سپاسگزاری حق استاد محمدعلی جعفری را ادا نمی‌کند.

از جناب آقای احسان برجی نوازی مدیر انتشارات اندیشه احسان و همکاران گرامی ایشان که از بذل هیچ گونه امکانی در راه چاپ و نشر شایسته این کتاب دریغ نورزیدند سپاسگزارم.

سرانجام از حمایت‌های خانواده عزیزم که هم یار و هم هم‌دم بودند بی‌نهایت متشکرم.

هدی صیغم

آذر ۹۷