

فوتبال محکم

تکنیک‌های ساده روان‌شناسی جهت
پیشرفت در فوتبال

■ دن آبراهام

ویراستار علمی

■ دکتر فاطمه سادات حسینی

دکترای روان‌شناسی ورزش از دانشگاه برلن آلمان و استادیار دانشگاه ارومیه

مترجم

■ هاشم فعال مغانلو

کارشناس ارشد رفتار حرکتی و عضو انجمن روان‌شناسی ایران

نشر علوم ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۹۴

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: فوتبال محکم (تکنیک‌های ساده روان‌شناسی جهت پیشرفت در فوتبال)]

[مؤلف: دن آبراهام]

[ویراستار علمی: دکتر فاطمه سادات حسینی]

[مترجم: هاشم فعال مغاللو]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۶۵ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متقلبین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: آبراهامز، دن Abrahams, Dan

عنوان و نام پدیدآور: فوتبال محکم: تکنیک‌های ساده روان‌شناسی جهت پیشرفت در فوتبال

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۲۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فبای مختصر

یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت: عنوان اصلی: Soccer Tough: simple Football....

شناسه افزوده: حسینی، فاطمه سادات، ۱۳۴۶ -

شناسه افزوده: فعال مغاللو، هاشم، ۱۳۶۵ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۷۹۱۹

درباره نویسنده



دن آبراهام یکی از پیشگامان مشاوره روان‌شناسی فوتبال در اروپا است. به عنوان یک گلف‌باز حرفه‌ای او دارای مدرک لیسانس در رشته روان‌شناسی و مدرک فوق لیسانس در روان‌شناسی ورزش است. دن به عنوان روانشناس در باشگاه کویینز پارک رنجرز و لیگ برتر انگلستان مشغول است. طی ۱۰ سال گذشته با ده‌ها باشگاه حرفه‌ای و صدها بازیکن کار کرده است. او همچنین در دهه گذشته مطالعات موردی بسیار جالبی از قبیل فوتبالیست حرفه‌ای کارلتون کول داشت که از یک بازیکن ذخیره فراموش شده به یک بازیکن بین‌المللی تبدیل شد.

دن همچنین به عنوان مدرس جانشین در دانشگاه‌ها، کالج‌ها، باشگاه‌ها و سازمان‌های مربوط به فوتبال فعالیت دارد. او رسالت خود را به هیئت‌های برگزاری از قبیل انجمن فوتبال انگلستان، انجمن فوتبالیست‌های حرفه‌ای، انجمن مدیران لیگ رسانده است.

دن، فلسفه‌های روان‌شناسی فوتبال خود را از طریق رسانه‌های گروهی منتشر ساخته و تکنیک‌های ذهنی او هم اکنون توسط بازیکنان و مربیان در سرتاسر اروپا، آمریکا، خاورمیانه، خاور دور و استرالیا به کار برده می‌شوند.

عشق و علاقه او ساده است: ابهام‌زدایی از روان‌شناسی ورزش و ایجاد تکنیک‌های ساده و عملی برای کمک به موفقیت فوتبالیست‌ها.

مقدمه مترجم

حمد و سپاس فراوان خداوند متعال را که فرصتی ایجاد کرد تا این کتاب ارزشمند را ترجمه کنم. بحث روان‌شناسی ورزش در دنیای امروز چه در سطوح حرفه‌ای و چه در سطوح مبتدی بحثی مهم و کاربردی می‌باشد که متأسفانه در کشور ما چندان اهمیتی بدان داده نمی‌شود. امروزه آمادگی ذهنی همگام با آمادگی تکنیکی و تاکتیکی برای ورزشکاران نخبه و همچنین ورزشکارانی که تمایل دارند تا در سکوهای افتخار و قهرمانی قرار بگیرند، امری ضروری و غیر قابل اجتناب است.

امروزه باشگاه‌ها، مربیان و ورزشکاران بزرگ دنیا از علم و توانایی‌های روانشناسان زبده ورزشی در کنار برنامه‌های روزانه تاکتیکی و تکنیکی خود بهره می‌برند تا مسیر پیشرفت و تعالی خود را هموارتر ساخته و در دنیای حرفه‌ای به موفقیت‌های روز افزونی نائل شوند. بدون شک هدف و مقصود نهایی محققین و دانشمندان حوزه‌های مختلف علوم ورزشی کاستن فاصله علم و عمل می‌باشد که کتاب حاضر نیز مستثنا از این قاعده کلی نیست.

اکثر کتاب‌های روان‌شناسی ورزش که در داخل کشور به چاپ رسیده‌اند، نگاهی کلاسیک و سنتی به این موضوع دارند که در آن‌ها اصول و قوانین نظری علم روان‌شناسی ورزشی با زبانی پیچیده و علمی بیان شده است که درک موضوع را برای افرادی که فاقد تحصیلات آکادمیک علوم ورزشی هستند، سخت‌تر می‌کند. نویسنده این کتاب که خود یک ورزشکار حرفه‌ای و فارغ التحصیل رشته روان‌شناسی ورزشی می‌باشد، سال‌های زیادی است که در لیگ‌های فوتبال معتبر اروپایی از جمله لیگ برتر انگلستان مشغول مشاوره و آموزش تکنیک‌های روانی به فوتبالیست‌های حرفه‌ای می‌باشد. دن‌آبراهام علم روان‌شناسی را به شیوه‌ای استادانه با تجارب چندین ساله خود در زمینه مشاوره روان‌شناسی فوتبال ادغام کرده است. کتاب حاضر نتیجه این ترکیب استادانه می‌باشد که اصول و قوانین پیچیده علمی را به زبانی ساده همراه با داستان‌هایی قابل لمس از دنیای واقعی به خواننده‌گان خود هدیه می‌کند. ایشان علاوه بر شهرت جهانی در زمینه مشاوره تکنیک‌های روانی فوتبال، انسانی بسیار متواضع و نیک‌اندیش نیز می‌باشند.

زمانی که ترجمه این کتاب را به ایشان پیشنهاد دادم، با کمال میل پیشنهاد بنده را پذیرفته و کتاب را در اختیار من قرار دادند. بنده نیز سعی کرده‌ام تا با استفاده از مطالعات و پژوهش‌های چندین ساله خود در زمینه روان‌شناسی ورزشی و البته با بهره جستن از کمک‌ها و مساعدت‌های سرکار خانم دکتر فاطمه سادات حسینی که زحمت ویراستاری علمی این کتاب را بر عهده گرفتند، ترجمه‌ای روان و صادق از این کتاب را ارائه دهم تا ورزشکاران، مربیان، باشگاه‌ها، روان‌شناسان، دانشجویان علوم ورزشی، تماشاگران، علاقه‌مندان و به ویژه فوتبالیست‌ها از مزایای این کتاب بهره ببرند. البته بدون شک هر کاری نقصان‌هایی

نیز دارد که امیدوارم هستم با پیشنهادها و توصیه‌های شما سروران عزیز در چاپ‌های بعدی این کتاب و فعالیت‌های علمی بنده این نقصان‌ها روز به روز کم‌تر شوند.

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که هر فرد می‌تواند با مطالعه آن و تمرین تکنیک‌هایی که در آن ذکر شده است به آمادگی بهتر ذهنی و روانی دست پیدا کند. البته در صورتی که احساس کردید برای درک بهتر مفاهیم ذکر شده نیازمند کمک فردی که به صورت تخصصی سال‌ها در این زمینه تحصیل و مطالعه کرده است، می‌توانید از طریق ایمیل و شماره تلفنی که در زیر آورده شده است با ما تماس بگیرید. در پایان وظیفه خود می‌دانم تا از دن‌آبراهام و جیمز لومسدن (ناشر کتاب در بیرمنگام) که این کتاب را در اختیار من قرار دادند، تشکر و قدردانی کنم. همچنین از زحمات خانم دکتر حسینی که بدون شک نقش مهمی در حاضر شدن این کتاب داشتند، تشکر می‌کنم و در پایان، آرزوی توفیق روز افزون را برای جناب آقای حتمی که زحمت چاپ و نشر این کتاب را بر عهده گرفتند، از خدای منان طلب می‌کنم. با امید به این که کتاب حاضر بتواند ذره‌ای در پیشرفت و رشد ورزش کشور به‌ویژه فوتبال سهیم باشد.

هاشم فعال مغانلو

(کارشناس ارشد رفتار حرکتی و عضو انجمن روان‌شناسی ایران)

hashem.faal@yahoo.com - ۰۹۱۴۶۸۱۰۳۹۵

فهرست مطالب

۱۵

فصل اول - فوتبال یک بازی فکری است

- ۱۶ ایستادن روی شانه‌های غول ■
- ۱۸ ذهن: مبدا اجرا و قربانی اجرا ■
- ۱۸ گام نهادن به دنیای من ■
- ۱۹ مغز فوتبال با صدم ثانیه‌ها سر و کار دارد ■
- ۲۰ سانی متهایی که تفاوت‌ها را به وجود می‌آورند ■
- ۲۲ اثر چند جانبه ■
- ۲۵ دنیای متفاوتی از فوتبال ■

۲۷

فصل دوم - الویس چگونه گراسلند خود را پیدا کرد

- ۲۹ خود باوری ■
- ۲۹ خود باوری و اعتماد به نفس ■
- ۳۰ صحبت‌های الویس ■
- ۳۲ شما در مقابل آینه ■
- ۳۴ مقایسه دو خود انگاره (تصور از خود) ■
- ۳۵ حاکم بازی شما ■
- ۳۵ شما خالق خود هستید ■
- ۳۷ داستان تایگر ■
- ۳۸ استفاده از بانک حافظه‌ای الویس ■
- ۴۰ زمان سفر ماشین شما ■

۴۳

فصل سوم - خیال‌پردازی

- ۴۴ جنبش روان‌شناسی ورزشی ■
- ۴۶ وین رونی ■
- ۴۸ دیوید جیمز ■
- ۵۱ مغز همیشه فعال است ■
- ۵۳ یک راز: ذهن بدن ■
- ۵۵ انعطاف تصورات شما ■
- ۵۶ ایجاد محلی برای تصویرسازی ■

- تبلیغ بازی خود ۵۷
- استفاده از کتاب فوتبالی خود ۵۷

۵۹

فصل چهارم - ذهن مسی

- هیچ چیز غیر ممکن نیست ۶۱
- موقعیت، موقعیت است ۶۲
- چالش نویل ۶۳
- دیوید بکام ۶۵
- فلسفه تقدیر و سرنوشت ۶۷
- آیا تفریح و سرگرمی دارم ۶۸
- بیش از این که به خود گوش دهید، با خود صحبت کنید ۶۹
- بزرگترین هوادار خود باشید ۷۰
- حفظ واقعیت: یادگیری تلنگر ۷۲

۷۵

زمان استراحت نیمه اول

۷۹

فصل پنجم - ریچارد چگونه تمرکز خود را توسعه داد

- فوتبال ریچارد ۸۰
- مهارتی با ارزش ۸۱
- راز تمرکز ۸۲
- تمرکز بر روی عواملی که قابل کنترل هستند ۸۳
- جان مهاجم ۸۷
- قشر پیش پیشانی مغز شما ۸۸

۹۱

فصل ششم - متن نمایشی شما

- خود، حال، متن: یک فلسفه تمرکز ۹۳
- خود ۹۳
- حال ۹۵
- خود، حال: همراهانی برای تمرکز عملکردی ۹۷
- متن نمایشی ۹۸
- متن نمایشی یک مهاجم ۱۰۰
- متن نمایشی یک هافبک ۱۰۱

- متن نمایشی یک مدافع ۱۰۱
- متن نمایشی یک دروازه‌بان ۱۰۲
- اما من بازی با یک ذهن نانوشتۀ و سفید را دوست دارم ۱۰۲
- خود، حال، متن نمایشی: جمع بندی ۱۰۳

فصل هفتم - کارلتون چگونه افکار منفی خود را ساکت کرد ۱۰۵

- من برای فریاد زدن این جا هستم ۱۰۶
- داستان کارلتون ۱۰۷
- تقسیم بزرگ ۱۰۹
- افکار منفی خودکار ۱۱۱
- ساکت کردن افکار منفی خودکار: شناخت، توقف، تغییر ۱۱۳
- تشخیص و شناخت ۱۱۳
- توقف ۱۱۵
- تغییر ۱۱۶
- تفکر مطمئن ۱۱۶
- تفکر مفید ۱۱۷
- جسور باشید ۱۱۹

فصل هشتم - استوکسی تازی ۱۲۱

- داستان استوکسی ۱۲۲
- شدت یا برانگیختگی ورزش ۱۲۳
- مقیاس های برانگیختگی ۱۲۳
- برانگیختگی فیزیکی و ذهنی صحیح ۱۲۵
- شدت (برانگیختگی): طبیعت بازی ۱۲۷
- برانگیختگی: خود را بشناسید، بازی خود را بشناسید ۱۲۸
- افزایش انگیزتگی: استفاده از بدن ۱۲۹
- شیوه‌هایی برای کاهش انگیزتگی ۱۳۴

فصل نهم - چرا بریج خونسردی خود را حفظ کرد ۱۳۷

- ذهن مارک بیرچم ۱۳۸
- رقابت، خشم و پرخاش گری ۱۳۹

- جسارت و واکنشی بودن ۱۴۰
- لیگ برتر انگلستان ۱۴۱
- جهت‌دهی خشم: ذهن جسور ۱۴۲
- حقه بریج: استفاده از ذهن و بدن ۱۴۲
- هر آنچه به راحتی احساس می‌کنید ۱۴۳

۱۴۵

فصل دهم - ۱۰۰۰۰ ساعت کتوین

- ۱۰۰۰۰ ساعت ۱۴۶
- تمرین عمدی ۱۴۷
- تکرار: کتوین به مقدار زیادی تمرین می‌کرد ۱۴۸
- رشد کردن: کتوین در مقابل بازیکنان بزرگ‌تر و بهتر از خود بازی می‌کرد ۱۴۹
- بازخورد ۱۵۰
- چگونه باید تمرین کرد ۱۵۲
- انعکاس‌های مغز ۱۵۵
- پست ویژه ۱۵۶
- از چشم‌ها، قلب و ذهن آن‌ها استفاده کنید ۱۵۸
- حفظ توازن ۱۵۹

۱۶۱

فصل یازدهم - کمال‌گرایی چگونه موجب افت عملکرد می‌شود

- کمال‌گرایی: بهترین دوست و بدترین دشمن ۱۶۲
- جیمی و وسواس ثابت ۱۶۴
- ذهن شما ۱۶۵
- 3F: تمرکز، تفریح و آزادی عمل ۱۶۶
- فلسفه‌های من جهت مقابله با کمال‌گرایی ۱۶۷
- نهایتاً همه شما می‌توانید این کار را انجام دهید ۱۶۹

۱۷۱

فصل دوازدهم - بتمن چگونه رشد کرد

- ذهن تثبیت شده در مقابل ذهن منعطف و قابل رشد ۱۷۳
- مارادونا، مسی و سایر بزرگان ۱۷۴
- جیانفرانکو زولا ۱۷۵
- مغز شما ۱۷۷

۱۷۸

■ راه‌حل‌های شان

۱۸۱

فصل سیزدهم - افزودن ذهن به قلب باری

۱۸۲

■ داستان باری

۱۸۳

■ رشد فوتبال باری

۱۸۴

■ امیدوار باشید

۱۸۷

■ تنزل در مقابل رشد

۱۸۸

■ تعهدی که به آن نیاز دارید

۱۹۰

پایان بازی

www.ketab.ir