

فوتبال محکم

تکنیک‌های ساده روان‌شناسی فوتبال جهت پیشرفت در بازی

دن آبراهام

مترجم:

هاشم فعال مغانلو

ویراستار علمی:

دکتر فاطمه سادات حسینی

تشکر و قدردانی

دوست دارم از این بازیکنان که اجازه دادند تا دیگران از زندگی فوتبالی شان چیزهایی را یاد بگیرند، تشکر و قدردانی کنم:

شان بات، کارلتون کول، آنتونی استوک، ریچارد کوخ، الویس پوتینس، باری فولر، مارک بیرچم، و برادران کالن - کئوین، استیو و جو.

رضایت شما به خاطر اجازه دادن به دیگران جهت دسترسی به چالش‌هایی که هم در بیرون و هم درون زمین داشتید، نشانگر علاقه و تعهد شما جهت پیشرفت به عنوان یک فوتبالیست است.

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 سکویهای 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 فارغ‌التحصیل 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 سهمیم باشد.

هاشم فعال مغالو

(کارشناس ارشد رفتار حرکتی و عضو انجمن روان‌شناسی ایران)

hashem.faal@yahoo.com - ۰۹۱۴۶۸۱۰۳۹۵

تقدیم بہ

روح پدر بزرگوارم...

فهرست مطالب

۱۵

فصل اول - فوتبال یک بازی فکری است

- ۱۶ ■ ایستادن روی شانه‌های گول
- ۱۸ ■ ذهن: مبدا اجرا و قربانی اجرا
- ۱۸ ■ گام نهادن به دنیای من
- ۱۹ ■ مغز فوتبال با صدم ثانیه‌ها سر و کار دارد
- ۲۰ ■ سانتی‌مترهایی 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

۵۷ ■ تبلیغ بازی خود

۵۷ ■ استفاده از کتاب فوتبالی خود

۵۹ فصل چهارم - ذهن مسی

۶۱ ■ هیچ چیز غیرممکن نیست

۶۲ ■ موقعیت، موقعیت است

۶۳ ■ چالش نویل

۶۵ ■ دیوید بکام

۶۷ ■ فلسفه تقدیر و سرنوشت

۶۸ ■ آیا تفریح و سرگرمی دارم

۶۹ ■ بیش از این که به خود گوش دهید، با خود صحبت کنید

۷۰ ■ بزرگترین هوادار خود باشید

۷۲ ■ حفظ واقعیت: یادگیری تلنگر

۷۵ زمان استراحت نیمه اول

۷۹ فصل پنجم - ریچارد چگونه تمرکز خود را توسعه داد

۸۰ ■ فوتبال ریچارد

۸۱ ■ مهارتی با ارزش

۸۲ ■ راز تمرکز

۸۳ ■ تمرکز بر روی عواملی که قابل کنترل هستند

۸۷ ■ جان مهاجم

۸۸ ■ قشر پیش پیشانی مغز شما

۹۱ فصل ششم - متن نمایشی شما

۹۳ ■ خود، حال، متن: یک فلسفه تمرکز

۹۳ ■ خود

۹۵ ■ حال

۹۷ ■ خود، حال: همراهانی برای تمرکز عملکردی

۹۸ ■ متن نمایشی

۱۰۰ ■ متن نمایشی یک مهاجم

۱۰۱ ■ متن نمایشی یک هافبک

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

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

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

فصل هشتم - استوکسی تازی ۱۲۱

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

فصل نهم - چرا بریچ خونسردی خود را حفظ کرد ۱۳۷

- ۱۳۸ ■ ذهن مارک بیرچم
- ۱۳۹ ■ رقابت، خشم و پرخاش‌گری

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

فصل دهم - ۱۰۰۰۰ ساعت کئوین ۱۴۵

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

فصل یازدهم - کمال‌گرایی چگونه موجب افت عملکرد می‌شود ۱۶۱

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

فصل دوازدهم - بتمن چگونه رشد کرد ۱۷۱

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

■ راه‌حل‌های شان

۱۷۸

فصل سیزدهم - افزودن ذهن به قلب باری

۱۸۱

■ داستان باری

۱۸۲

■ رشد فوتبال باری

۱۸۳

■ امیدوار باشید

۱۸۴

■ تنزل در مقابل رشد

۱۸۷

■ تعهدی که به آن نیاز دارید

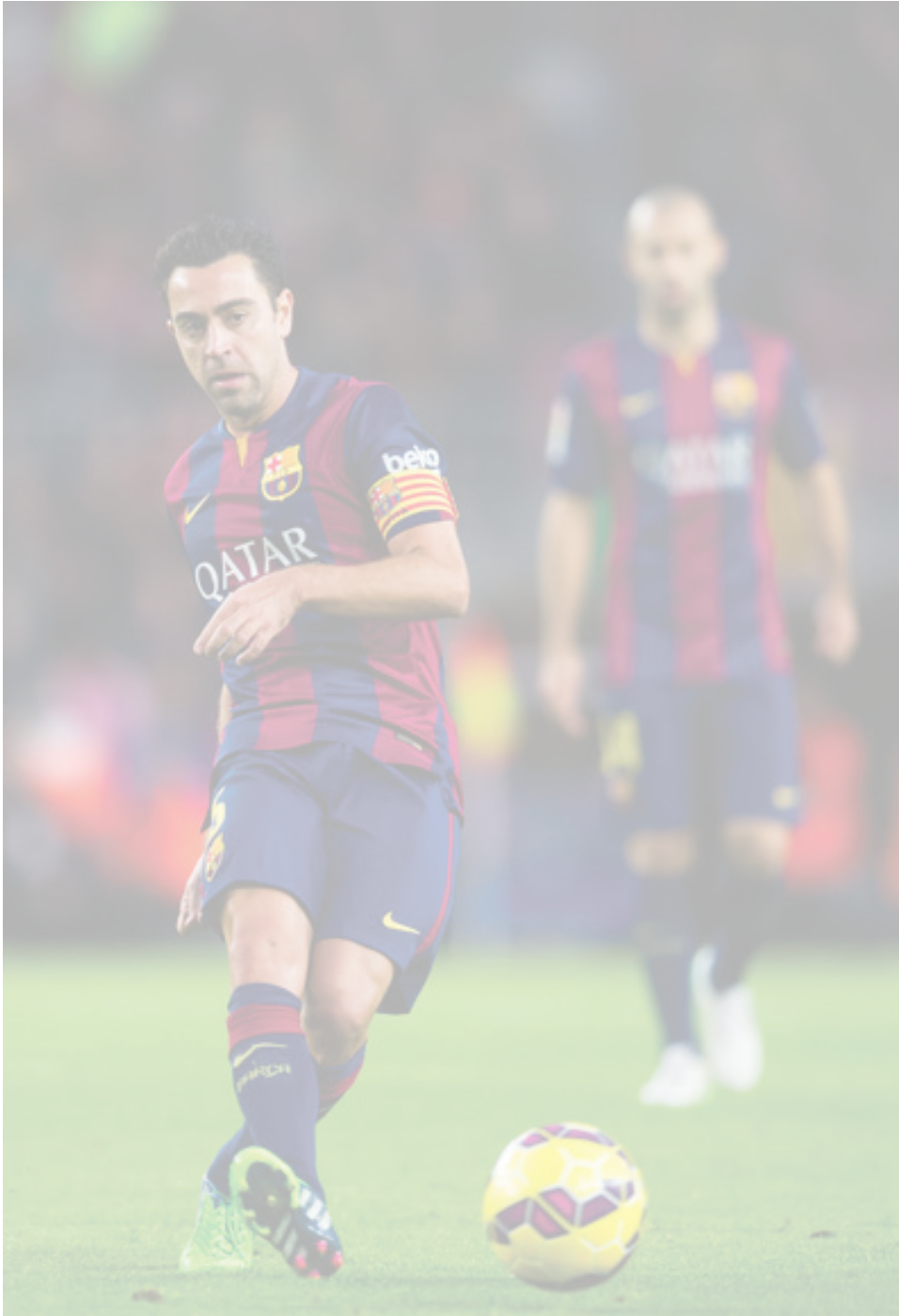
۱۸۸

۱۹۰

پایان بازی

فصل اول

فوتبال یک بازی فکری است



در یک حالت کاملاً راحت قرار بگیرید و خودتان را به آرامی به درون کفش‌های یکی از بزرگ‌ترین فوتبالیست‌های جهان سر دهید. برای چند لحظه افسانه شوید، می‌خواهم اجرایی را در زیر نورافکن‌های استادیوم تصور کنید.

بر عهده شماست که چه کسی را انتخاب می‌کنید. شاید طرفدار بارسلونا هستید و می‌خواهید بازی را از دید مسی یا ژاوی هرناندز^۱ مجسم کنید. می‌توانید خود را به صورت ذهنی درون بدن مهاجم معمایی ایتالیا ماریو بالوتلی^۲ و یا مهاجم سلطه جوی منچستر یونایتد وین رونی^۳ تصور کنید. شاید ترجیح می‌دهید تا بازی برزیت پرینز^۴ بازیکنی که برای سه سال متوالی فوتبالیست زن سال فیفا شد را منعکس کنید و یا این‌که شکلی از بازی یک مدافع وسط سطح جهانی همانند ریو فردیناند^۵ را شبیه سازی کنید، کسی که چنان از منطقه جریمه محافظت می‌کند، گو این‌که زندگی‌اش به آن وابسته است. یا می‌توانید خود را به عنوان یک بازی ساز برزیلی از قبیل نیمار^۶ و یا مارتا داسیلوا^۷ تجسم کنید؛ یا میاهام^۸ آمریکایی که همیشه شما را شگفت زده می‌کند. اگر دروازه‌بان هستید، پس می‌توانید خود را همانند کاسیاس^۹ اسپانیولی که یکی از بهترین شوت‌گیرهای دنیاست ببینید.

اکنون در ذهن خود استادیومی بسازید، ومبلی^{۱۰}، آزتکا^{۱۱} در مکزیکو، نیوکمپ^{۱۲} یا استادیوم المپیک در رم. جایی که در آن رویاهای زیادی محقق شده یا از بین رفته است و به اندازه کافی برای رقابت سنگین ۲۲ بازیکن جهت بردن جایزه، بزرگ می‌باشد. وارد زمین شوید.

اجازه دهید حریفان‌تان را هم اضافه کنیم. حریفان را خوب، واقعا خوب، سریع، تیز و با هوش در نظر بگیرید. آن‌ها هفته‌های متوالی بهترین بازی‌های جهان را انجام داده‌اند و این برای آن‌ها یک امتیاز محسوب می‌شود. اکنون بازی را شروع کنید...

ایستادن روی‌شانه‌های غول

در ذهن خود، به هر شیوه‌ای که می‌خواهید بازی کنید. سخت، با شور و شوق، با تعهد، با اشتیاقی برای پیروزی که هیچ حد و مرزی نمی‌شناسد، رقابت کنید. اما همان‌طور که این بازی خیالی را تصور می‌کنید. به یاد داشته باشید که حریفان شما چقدر خوب هستند. در مورد چالش‌های آن‌ها واقع بین باشید. تلاش می‌کنید فضاهای خالی را پیدا کنید، آن‌ها فضاها را پوشش می‌دهند؛ توپ را به پیش می‌برید، آنقدر شما را تحت فشار می‌گذارند که هیچ فرصتی برای تصمیم‌گیری پیدا نمی‌کنید. چه کسیاس می‌دهد؟ حتی‌بلا آوردن سر، فقط می‌توانید تا پیراهن حریف را ببینید؛ آن‌ها را پرس می‌کنید، با کشیدن یک طرح و پاسکاری‌های کوتاه شما را گیج کرده و از دور خارج می‌کنند. می‌خواهید تکلی محکمی را انجام دهید،

1. Xavi Hernandez
4. Birgit Pirmz
7. Marta D Silva
10. Wembley

2. Mario Balotelli
5. Rio Ferdinand
8. Mia Hamm
11. Azteca

3. Wayne Rooney
6. Neymar
9. Casillas
12. Nou Camp



دست شما را می‌خوانند، دوباره تلاش می‌کنید ولی بیهوده است. خود را برای برنده شدن در نبرد هوایی آماده می‌کنید ولی زمان پرش آن‌ها بهتر است. توپی را دریافت می‌کنید ولی مجبور می‌شوید در مدت زمان کوتاهی آن‌را به هم‌تیمی خود پاس دهید.

ممکن است یک فوتبالیست رده جهانی را انتخاب کرده باشید، اما باید بهترین بازی خود را ارائه دهید. حریفان موانع ذهنی هستند، بازی آن‌ها می‌تواند انرژی شما را به تحلیل ببرد، اعتماد به نفس تان را تضعیف کرده و تمرکز تان را دچار اختلال سازد. زمین فوتبال گردبادی از اطلاعات است که در یک لحظه هزاران قطعه اطلاعاتی را به سمت شما پرتاب می‌کند. نمایشنامه درونی شما به سرعت و پیچیدگی‌های این بازی، عکس‌العمل نشان می‌دهد.

"توجه به سمت چپ، دیدن بازیکنانی که در حال دویدن هستند، محکم ایستادن، فضا سازی، کنترل توپ و افراد، سر بالا، توجه به پشت سر، پرش، درگیری، پیدا کردن راه‌های نفوذ، نفر رو به رو، توجه به طرفین... محکم ایستادن!"

و مغز شما نمی‌تواند در حل این مسائل کمک‌ساز باشد. او می‌خواهد روی مشکلاتی که ایجاد شده‌اند تمرکز کند و به آرامی کارایی شما را پایین می‌آورد. زمانی که یک گل عقب هستید، مغز تان از این‌که سیستم عصبی شما را در یک فعالیت شدید و سخت درگیر کند خوشحال می‌شود- اجرای تکنیکی و هماهنگی را نابود می‌سازد. بعد از این‌که داور یک تصمیم مشکوک بر علیه شما گرفت، مغز می‌خواهد تا با داور مجادله کند. او می‌خواهد تا بیش از بررسی افرادی که انتخاب کرده‌اید به توپ توجه کند. همان‌طور که در سرتاسر این کتاب مشاهده خواهید کرد، مغز "ضد منطق" است. تمرکز بر روی مشکلات بیش از راه‌حل‌ها به شکل ناسازگاری در ذهن طراحی شده است. هیچ نوع نرم‌افزاری وجود ندارد که به شما کمک کند تا هر هفته بهترین بازی خود را ارائه دهید.

طراحی مغز با مشکلات بازی ترکیب می‌شود و این بدین معنی است که فوتبال می‌تواند شما را اذیت کند، واقعا می‌تواند! در یک بازی همه چیز عالی است، پاس‌های دقیقی به هم‌تیمی‌های خود می‌دهید، تکل‌های شما همیشه عالی هستند، چابک هستید و در تمام طول بازی در حال فضا سازی جهت دریافت پاس می‌باشید. توپ را بدون کم‌ترین تلاشی کنترل می‌کنید، اگر مهاجم هستید شوت‌های بسیار زیادی را به سمت دروازه حریف روانه کرده‌اید و اگر مدافع هستید همیشه یک گام جلوتر از حریفان قرار دارید. اما مسابقه دیگری می‌تواند داستان متفاوتی داشته باشد. بازی، بازی طاق فرسای است، پاهایتان سنگین شده‌اند، احساس می‌کنید که پاهایتان با یک ماده چسبنده به زمین چسبیده است. عکس‌العمل تان کند شده است، پاس‌های تان لو می‌رود و حریف تلاش شما برای تکل را دور می‌کند. در این روز مهاجم نمی‌تواند به سمت دروازه حریف شوت بزند و مدافع با اشتباهات پشت سرهمی که مرتکب می‌شود به حریف این اجازه را می‌دهد تا به درون محوطه جریمه نفوذ کرده و گل بزند.

ذهن: مبدا اجرا و قربانی اجرا

برای من فوتبال تنها یک فعالیت و چالش فیزیکی نیست، بلکه یک بازی فکری نیز می‌باشد. من به این گفته اعتقاد راسخ دارم اما لطفاً منظور مرا بد تعبیر نکنید. داشتن یک ذهن عالی نمی‌تواند به طور خودکار به شما این اجازه را بدهد تا همانند پله، مارادونا و یا جورج بست بر روی چمن گام بگذارید.



من این حقیقت آشکار را که مفاهیم تاکتیکی و توانایی‌های تکنیکی و فیزیکی شاخص‌های مهم فوتبالیست‌های نخبه هستند را منکر نیستم. اما داشتن یک ذهن قوی که به شما در مواجهه با چالش‌های درون و بیرون زمین کمک کند، می‌تواند در رسیدن به پتانسیل واقعی فوتبالی‌تان، شما را یاری دهد و این برای همه موارد، اعم از این که یک بازیکن رده جهانی در تیم بارسلونا هستید، یا در حال تلاش برای حرفه‌ای شدن می‌باشید، یا حتی این که تنها برای تفریح و لذت بردن، آخر هفته‌ها برای تیم محلی‌تان بازی می‌کنید، صدق می‌کند.

کام نهادن به دنیای من

موقعی که مدت زمان کوتاهی را به فکر کردن در مورد مغز فوتبالی خود اختصاص می‌دهید، در واقع به دنیای من قدم می‌گذارید. در دنیای من این که در داخل زمین چگونه با خود صحبت می‌کنید به اندازه توانایی شما در ضربه‌زدن و کنترل توپ اهمیت دارد. در دنیای من زبان بدن، همانند سرزدن به توپ در حال عبور جز اساسی اجرا محسوب می‌شود. در این دنیا آمادگی همه جانبه بیش از نگرانی در مورد غذایی است که باید بخورید و بیش از این است که به‌خاطر داشته باشید تا کفش‌تان را برای مسابقه بزرگ همراه خود بیاورید.



دنیای من روان‌شناسی فوتبال است و چیزی که می‌خواهم در این کتاب به شما کمک کنم، در واقع ذهن فوتبال شماست.

زمانی که به شخصی می‌گویم من مشاور در زمینه روان‌شناسی فوتبال هستم معمولاً پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنم از پاسخ‌های خنده‌دار تا پاسخ‌هایی که کمی چاشنی عصبانیت دارند، متفاوت است. حدس من این است، عصبانیت‌هایی که از سوی فوتبالیست‌های میلیونر می‌آید، بدلیل این استنباط آن‌هاست که غرور و شخصیت‌شان نیازی به مشت و مال دادن ندارد و آن‌ها به تکنیک‌های ضروری که به توسعه تمرکز کمک می‌کنند، هیچ نیازی ندارند. پول تنها چیز ضروری از نظر آن‌هاست. پاسخ من برای این افراد چندین بخش دارد. نخست این‌که، حرفه‌ای بودن هرگز نتوانسته و نخواهد توانست تا فرد را از چالش‌های زندگی و فعالیت‌های منفی مغز محافظت کند. ستاره‌های ورزشی هنوز هم نیازها، خواسته‌ها، ترس‌ها، ارزش‌ها، تجربه‌ها، مشکلات، مباحثه‌ها، آرزوها و امیدهایی را دارا هستند. آن‌ها هم انسان هستند و مثل سایر انسان‌ها به مشکلات، شرایط پر استرس و سختی تمرینات روزانه با تمام تناقض‌های یکسانی که در همه ما وجود دارد، پاسخ داده و عکس‌العمل نشان می‌دهند. ثروت و پول نمی‌تواند فقدان اعتمادبه‌نفسی که هنگام کار با توپ دارید را بهبود بخشد. افزایش موجودی بانکی نمی‌تواند چگونگی مقابله با نگرانی‌های داخل زمین را به یک فوتبالیست با استعداد آموزش دهد یا نمی‌تواند راهنمایی برای او جهت استفاده از ذهن ورزشی فراهم آورد. همچنین این نکته را نیز باید یادآور شد که تنها 0.001% از کسانی که اقدام کرده بودند تا به یک فوتبالیست ماهر تبدیل شوند، به هدف خود رسیده‌اند. اکثریت قریب به اتفاق آن‌ها به سادگی، توانایی یا ظرفیت یادگیری مهارت‌های فیزیکی‌ای که اکثر بهترین‌ها دارند را نداشتند. اما این بدین معنا نیست که آن‌ها نمی‌توانند به آن چیزی که آرزویش را دارند، برسند. من با مراجعه‌کننده‌گانی از گروه‌های حرفه‌ای و آماتور کار کرده‌ام و به همه آن‌ها گفته‌ام که من یک هموارکننده فوتبال هستم نه یک مانع. مهم نیست که شما از نظر فیزیکی دارای چه استعدادی هستید- اگر ذهن و طرح‌واره ذهنی خود را بهبود بخشید، می‌توانید پیشرفت کرده و بازی فوتبال خود را به سطح مطلوبی برسانید.

همین‌طور خنده‌هایی که به عنوان شغل من زده می‌شود، بدون شک از تصور غلط مردم درباره بازی‌ای که در مقابل آن‌ها به نمایش در می‌آید، ناشی می‌شود. تماشاگران فکر می‌کنند که فوتبال یک بازی ساده، ذاتی و سریع است، پس چه نیازی به روان‌شناسی داریم؟

مغز فوتبال با صدم ثانیه‌ها سر و کار دارد

پیشینه ورزش من گلف است: یک ورزش روشمند و آرام که نقش ذهن و طرح‌واره ذهنی در آن به عنوان بخش مهمی از اجرا پذیرفته شده است، بدین خاطر که در ورزش گلف زمان زیادی برای فکر کردن و تصمیم‌گیری وجود دارد. فوتبال ورزش متفاوتی است و در آن صحنه‌هایی ایجاد می‌شود که اتفاقات هر ثانیه در حال تغییر هستند. هر موقع که از روی صندلی یا از کنار زمین تمام جریان بازی را

زیر نظر می‌گیرم، از سرعت فوتبال حیرت‌زده می‌شوم.

امروزه بازیکنان در مهم‌ترین بازی‌های جهانی قبل از این‌که بخواهند عملی را انجام دهند تقریباً ۲ ثانیه زمان برای تصمیم‌گیری در اختیار دارند. هر عملی که از آن‌ها سر می‌زند یا هر حرکتی که انجام می‌دهند باید در سرعت بسیار بالایی اجرا شود.

اما زمانی که بازیکنان فوتبال را حین رقابت تماشا می‌کنم، برخی چیزها را در زمین مشاهده می‌کنم که سریع‌تر از خود فوتبال رخ می‌دهند. علم به ما آموخته است، در حالی که فوتبال با ثانیه‌ها کار می‌کند، مغز با صدم ثانیه‌ها سر و کار دارد. در حقیقت ما می‌توانیم بسیار دقیق‌تر از آن چیزی باشیم که فکر می‌کنیم. علوم مربوط به مغز و اعصاب بیان می‌کنند که انسان هیجانانگیز را ۲۰۰ هزارم ثانیه بعد از این‌که اتفاقی رخ داد، بروز می‌دهد و تفکر هوشیارانه ۵۰۰ هزارم ثانیه بعد از اتفاق، رخ می‌دهد.

این ضرباتی است که مغز بر عملکرد وارد می‌کند. زمانی که داور تصمیم اشتباهی می‌گیرد، بازیکن در مورد این اتفاق، هیجانانگیزی را از خود بروز داده و به‌صورت آنی در مورد این تصمیم داور فکر می‌کند. این فرایند برای هر رویدادی که در زمین اتفاق می‌افتد صدق می‌کند، اتفاقاتی از قبیل دریافت گل، پاس اشتباه یا انتقاد از هم‌تیمی‌ها. هر رویداد در این نبرد سخت با عکس‌العمل‌های آنی و رشته‌ای از تصمیمات همراه است که بر روی اعمال و حرکات بعدی بازیکن تاثیر می‌گذارد.

همان‌طور که در این کتاب توضیح خواهیم داد، پاسخ‌هایی که ما به رویدادها می‌دهیم، همیشه مطابق با انتظاراتمان نیست و همیشه بهترین پاسخ برای تیم فوتبال ما محسوب نمی‌شود. به‌گونه‌ای که در این کتاب توضیح خواهیم داد، شما یاد خواهید گرفت که یک فوتبالیست به طرز خارق‌العاده‌ای می‌تواند با هیجانانگیز خود معامله کرده و از طریق فرایندهایی، هر ثانیه از بازی را مدیریت کند. با توجه به این‌که در یک چشم به هم زدن تعداد افکار و احساسات افزایش می‌یابد- مدیریت عملکرد در فوتبال کار سختی است. تکنیک‌ها، پیش‌بینی‌ها، آگاهی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها در یک لحظه توسط عملکرد مغز و به‌وسیله طرح‌واره ذهنی تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

آب‌های تیره و آلوده ذهن فوتبال، زمانی که شما ماهیت بازی را مورد بررسی قرار می‌دهید کمی شفاف‌تر می‌شوند.

ساعتی‌مترهایی که تفاوت‌ها را به‌وجود می‌آورند

زمانی که فوتبال تماشا می‌کنم، دائماً از اتفاقات کوچکی که روی نتیجه اثر می‌گذارند حیرت‌زده می‌شوم. یک تکل بی‌موقع، دریافت ضعیف پاس، شوت بی‌جان، یک ضربه بسیار بلند و یا استارتی که درست زمان‌بندی نشده است، همگی نمونه‌هایی از عواملی هستند که برد یا باخت یک تیم را موجب می‌شوند. یک تماشاگر فوتبال این مثال‌ها را می‌تواند در هفته‌های متوالی، در پارک‌ها و فوتبال‌های آماتوری و یا حتی در بازی‌هایی که در لیگ برتر انگلستان، لالیگا و سری آ انجام می‌گیرند، مشاهده کند.



این‌ها بازی‌هایی نیستند که در دنیای واقعی نمونه عینی نداشته باشیم، اجازه دهید تا این واقعیت را با ذکر دو مثال به شما نشان دهم.

نخست به سال ۱۹۹۶ و نیمه‌نهایی قهرمانی ملت‌های اروپا می‌رویم، جایی که انگلستان میزبان مسابقات با آلمان بازی داشت، از دقیقه یک تا پایان وقت اضافه، بازی سختی بود. این مسابقات همان زمانی برگزار می‌شد که خود فیفا بدنه فوتبال جهان را اداره می‌کرد و تصمیم به اجرای شکلی از بازی تحت عنوان گل طلایی^۱ گرفته شده بود، بدین معنی که هر تیمی اولین امتیاز را در وقت‌های اضافه بگیرد برنده مسابقه خواهد بود. در وقت‌های اضافه انگلستان یک فرصت استثنایی برای کسب نتیجه داشت. پائول گاسکوین^۲، بازیکن با استعداد و افسانه‌ای انگلستان خود را در چند قدمی تویی که از جلوی دروازه آلمان در حال عبور بود یافت. گاسکوین با یک فرار از عمق، خود را در موقعیت عالی‌ای در محوطه جریمه آلمان قرار داد، او متوجه شد که هم‌تیمی‌اش بر روی توپ در حال عبور اثر گذاشته است، دو گام بلند برداشت تا به دروازه نزدیک‌تر شود. ۸۰۰۰۰ هوادار انگلیسی نفس‌هایشان را در سینه حبس کردند و همگی آن چیزی را که گاسکوین دید، مشاهده کردند، یعنی تبدیل شدن به یک قهرمان ملی. اما گاسکوین در حدود نیم ثانیه تعلل کرد، و با وجود این‌که پاهایش را تا آن‌جا که می‌توانست بالا کشید- با چند سانتی‌متر فاصله، تماس با توپ را از دست داد. ۳۰ دقیقه بعد، انگلستان نتیجه بازی را در ضربات پنالتی واگذار کرد.

به ۲۱ می سال ۲۰۰۸ و فینال لیگ قهرمانان اروپا بین دو تیم منچستر یونایتد و چلسی در ورزشگاه لوزونیک^۳ روسیه می‌رویم. لیگ قهرمانان یکی از بزرگ‌ترین و معتبرترین جام‌های دنیاست که در آن تیم‌های نخست اروپایی با هم به رقابت می‌پردازند. این جام همیشه پر از اتفاقات دراماتیک بوده است که سال ۲۰۰۸ نیز ما را از مشاهده این اتفاقات ناکام نگذاشت.

بازی بین دو تیم انگلیسی افت و خیزهایی داشت و بعد از گل‌های کریستیانو رونالدو^۴ و فرانک لمپارد^۵ بازی به سمت دردناک‌ترین تعیین‌کننده نتایج یعنی ضربات پنالتی کشیده شد. بعد از این‌که رونالدو پنالتی خود را از دست داد از سوی هواداران منچستر به یک آدم منفور تشبیه شد و چلسی برای بردن جایزه بهترین تیم اروپا پس از سال ۱۹۹۰ تنها به کاپیتان جان تری^۶ نیاز داشت تا تور دروازه را از فاصله ۱۱ متری بشکافد. اما تحت فشار ۱۱ متر می‌تواند به اندازه ۲۰ متر دیده شود، بعد از یک تعلل کوتاه با حرکتی که جان تری به سمت بالا انجام داد، پایش لغزید و در نتیجه، ضربه‌ای که او به توپ زد به دایره سمت راست برخورد کرده و از شانس بد تری به بیرون پرتاب شد. اگر توپ تنها به اندازه چند سانتی‌متر به سمت چپ تمایل داشت، تیم چلسی برنده مسابقه می‌شد. ضربات پنالتی ادامه یافت و بعد از این‌که تیم چلسی پنالتی دیگری را از دست داد، در شرایطی کاملاً دردناک به حریف انگلیسی‌اش باخت.

1. Golden Goal

4. Cristiano Ronaldo

2. Paul Gascoigne

5. Frank Lampard

3. Luzhniko

6. John Terry



این داستان‌ها تنها دو نمونه از پدیده‌های فوتبال جهان بودند که ذکر کردیم. در هر بازی، در هر روز، در سراسر دنیا، از مسابقات جام جهانی گرفته تا مسابقات دانشجویان و مسابقات محلی - فوتبال بازی سانتی‌مترها است. برد و باخت مسابقات به یک پاس اشتباه یا تکل نا به جا مربوط می‌شود. چند لحظه به بازی خود فکر کنید، یا اگر مریبی هستید به بازی بازیکنان و یا به بازی‌ای که تیم محبوبتان انجام می‌دهد، چند لحظه‌ای باندیشید - تا به حال چند بار اجراها و نتیجه‌ها به این سانتی‌مترها مربوط بوده‌اند؟ یک باخت می‌تواند به دلیل از دست دادن تمرکز یک مدافع در مقابل مهاجمی باهوش که سریعاً به جلوی او نفوذ کرده و تک گل مسابقه را به ثمر می‌رساند، حادث شود. یک برد می‌تواند در نتیجه بازی همراه با اعتماد به نفس هم‌تیمی شما که با پرشی چند سانتی‌متر بالاتر از دفاع وسط حریف و فرستادن توپ به گوشه دروازه با یک اشاره کوچک به دست آید.

فوتبال بازی سانتی‌مترها است، بنابراین ضروری است که هر بازیکن به تکنیک‌های ساده روان‌شناختی فوتبال مجهز شود تا بتواند با شکست‌های سنگین، تصمیم‌های ضعیف، اشتباهات و خطاهای انسانی که دائماً در بازی با آنها مواجه هستیم، مقابله کند.

اثر چند جانبه^۱

یک سانتی‌متر این طرف‌تر یا یک سانتی‌متر آن طرف‌تر، واسطه عملکرد و نتیجه‌ی بازی‌ای است که انجام می‌دهید. کار کردن روی روان‌شناسی فوتبال می‌تواند روی این نکته که آیا این سانتی‌مترها به نفع شما باشد یا بر علیه‌تان، تاثیر بگذارد. دلیل جالب توجه دیگر برای کار کردن روی ذهن به مفهومی مربوط می‌شود که من هنگام کار کردن با بازیکنان فوتبال به آن پی‌برده‌ام، این همان چیزی است که نام آنرا اثر چند جانبه گذاشته‌ام.

1. The Multiplier Effect