

مهارت های
روان شناختی پایه
برای مربیان فوتبال

میلااد اسماعیلی حیدرآباد
میثم بیابانی

فهرست

۹	مقدمه‌ای بر روان‌شناسی بازیکنان
۱۳	قدرت تقویت مثبت
۱۹	روان‌شناسی برنده‌شدن
۲۵	انگیزه دادن به بازیکنان برای رشد
۳۱	مقابله با ناامیدی و تحلیل رفتگی بازیکنان
۳۷	اهمیت تیم‌سازی
۴۳	بازی‌های فکری و سرسختی ذهنی
۴۹	نقش مربی در روان‌شناسی بازیکنان
۵۵	سنجش موفقیت
۶۱	نتیجه‌گیری

”روانشناسی بازیکن: کلید ایجاد انگیزه و الهام بخشیدن به تیم شما برای پیروزی“ راهنمای جامعی برای مربیان فوتبال در مورد چگونگی درک و کار با روانشناسی بازیکنان خود برای دستیابی به موفقیت در زمین است. این کتاب که توسط یک مربی باتجربه فوتبال با سال‌ها تجربه نوشته شده است، طیف گسترده‌ای از موضوعات از جمله ایجاد اعتماد به نفس، غلبه بر سختی، تیم‌سازی و موارد دیگر را پوشش می‌دهد. نکات عملی، تکنیک‌ها و مثال‌های واقعی را برای کمک به مربیان ارائه می‌دهد تا یک فلسفه مربیگری را توسعه دهند که بر تقویت مثبت، انگیزه و سرسختی ذهنی تمرکز دارد. این کتاب برای مربیان در تمام سطوح که می‌خواهند عملکرد تیم خود را به سطح بالاتری برسانند ضروری است.

مقدمه

آگاهی از دانش روان‌شناختی پایه می‌تواند اثرگذاری مربیگری را در تیم بیشتر و بهتر کند. مربیان زیادی سراغ داریم که دانش فنی بالایی دارند، با این حال به دلیل عدم آشنایی و یا عدم باور به مهارت‌های روان‌شناختی نمی‌توانند اثرگذاری بالایی داشته باشند و در نهایت نتایجی درخور پتانسیل خود و تیم‌شان به دست بیاورند. با این حال منظور این نیست که خود مربی در کنار مشغله زیاد خود، به عنوان روان‌شناس در کنار تیم فعالیت کند و کار مشاوره و تمرین مهارت‌های ذهنی را به دوش بکشد. بلکه حالت ایده‌آل این است که هر مربی در کادر فنی خود از حضور یک روان‌شناس ورزش مورد تأیید استفاده کند و این موضوع ناقض لزوم آشنایی مربیان فوتبال با مهارت‌هایی که بتواند عملکرد بازیکنان را بالا ببرد نیست.

تاکنون نقل‌قول‌های زیادی از بازیکنان معروف دنیای فوتبال شنیده‌ایم که می‌گفتند سرمربیان تیم‌شان با مهارت‌های روان‌شناختی آشنا بودند و می‌توانستند به خوبی این بازیکنان را در مسیر رسیدن به هدفشان و اوج عملکردشان در مواقع تمرین و مسابقه راهنمایی کنند. گاه ارائه یک بازخورد یا پاداش در زمان نامناسب می‌تواند انگیزه ایجاد شده یک بازیکن را از بین ببرد. از طرفی مربی می‌تواند با رفتار و فلسفه‌ی خود الهام‌بخش بازیکنان تیمش باشد، از ناامیدی و عدم باورشان به توانمندی‌های درونی‌شان جلوگیری کند. همچنین مربی می‌تواند با یادگیری تکنیک‌های مرتبط با

تیم‌سازی در جهت یک پارچه کردن همه نفرات تیم از کادر فنی گرفته تا بازیکنان اقدامات مقتضی را انجام دهد. این کتاب خلاصه‌ای بسیار کوتاه از موارد ضروری و کاربردی برای مربیان فوتبال است تا بتوانند در درجه اول با مهارت‌های روان‌شناختی مختلف در حوزه مربیگری فوتبال آشنا شوند و در درجه دوم در صورت احساس نیاز در مواقع ضروری از آن‌ها استفاده کنند. اگر افکار بازیکنان در یک تیم به‌درستی شناسایی و در مسیر درست قرار داده شود، آن تیم می‌تواند از تمامی پتانسیل خود در برابر رقیب‌های خود استفاده کند. با این حال چه‌بسا دیده‌ایم تیم‌هایی که با وجود داشتن بازیکنان بزرگ نتوانسته‌اند به اهداف از پیش تعیین شده خود دست یابند. شاید حلقه گم‌شده این تیم‌ها عدم آشنایی مربیان با مهارت‌های روان‌شناختی بود که در طول فصل یک مربی می‌تواند از آن‌ها بهره‌بردار و در جهت پیشبرد اهداف تیم از آن‌ها استفاده کند.

تقدیم به همه مربیان دلسوز، آگاه و عاشق فوتبال که با نگاهی باز به
موضوع روان‌شناسی، در جهت رشد همه جانبه بازیکنان قدم برمی‌دارند.

میلاد اسماعیلی حیدرآباد
روان‌شناس ورزش
مهرماه ۱۴۰۳



مقدمه‌ای بر روان‌شناسی بازیکنان

درک ذهنیت بازیکنان تیم

به دنیای هیجان‌انگیز مربیگری فوتبال خوش آمدید! به عنوان یک مربی، شما فرصت زیادی برای شکل دادن به زندگی ورزشکاران جوان و کمک به آنها برای رسیدن به اهداف خود در داخل و خارج از زمین دارید. یکی از مهمترین جنبه‌های مربیگری، درک روان‌شناسی بازیکنان است. با به دست آوردن درک عمیق‌تر از ذهنیت آنها، می‌توانید به بازیکنان خود کمک کنید تا توانمندی کامل خود را به دست آورند و به سطوح جدیدی از موفقیت برسند.

اولین قدم برای درک روان‌شناسی بازیکن این است که بدانیم هر بازیکنی منحصر به فرد است. هر ورزشکاری نقاط قوت، ضعف و تجربیات خود را در اختیار دارد. برخی از بازیکنان در رقابت و چالش پیشرفت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است با کمبود اعتماد به نفس یا انگیزه مبارزه کنند. باید برای شناخت هر یک از بازیکنان خود به عنوان یک فرد متفاوت از دیگران وقت بگذارید و رویکرد مربیگری خود را با توجه به نیازهای آنها تنظیم کنید.

یکی از راه‌های به دست آوردن آگاهی در مورد ذهنیت بازیکنان، مشاهده رفتار و ارتباطات آنهاست. به نحوه تعامل بازیکنان خود با یکدیگر، واکنش آنها به بازخوردها و انتقادات و انگیزه آنها برای بهترین عملکرد توجه کنید. با درک ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های ارتباطی و محرک‌های هیجانی بازیکنان خود، می‌توانید رویکرد مربیگری خود را برای ارتباط بهتر با آنها و کمک به رشد آنها انطباق دهید.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم روان‌شناسی بازیکنان، شناخت تأثیر عوامل بیرونی بر عملکرد آنهاست. بازیکنان با طیف وسیعی از چالش‌ها و فشارها، از مسئولیت‌های تحصیلی و شخصی گرفته تا آسیب‌ها و نیازهای خود در ورزش مواجه هستند. آگاهی از این چالش‌ها و ارائه پشتیبانی و راهنمایی به



بازیکنان خود برای عبور از این مشکلات بسیار مهم است. در نهایت، کلید درک روان‌شناسی بازیکنان هم‌مدلی است. خود را به جای بازیکنانتان بگذارید و سعی کنید دنیا را از چشم آنها ببینید. با نشان دادن هم‌مدلی و درک، می‌توانید ارتباط عمیق‌تری با بازیکنان خود ایجاد کنید و اعتماد و احترام آنها را جلب کنید.

در نتیجه، درک روان‌شناسی بازیکنان یک جنبه حیاتی از مربیگری موفق فوتبال است. با شناخت نیازها و چالش‌های منحصر به فرد بازیکنان خود، می‌توانید رویکرد مربیگری خود را بر اساس کمک به آنها در دستیابی به اهداف خود و رسیدن به سطوح بالایی موفقیت تنظیم کنید. به یاد داشته باشید اگر با هم‌مدلی، دقت و ذهنی باز به بازیکنان خود نزدیک شوید به تیم خود برای رسیدن به قهرمانی کمک بزرگی خواهید کرد.



قدرت تقویت مثبت

تکنیک‌هایی برای تشویق عادات خوب

به عنوان یک مربی فوتبال، شما یک ابزار قدرتمند در اختیار دارید: تقویت مثبت!

با استفاده از تکنیک‌های تقویت مثبت، می‌توانید عادت‌های خوب را تشویق کنید، انگیزه را تقویت کنید و در بازیکنان خود اعتماد به نفس ایجاد کنید. در این فصل، ما برخی از موثرترین تکنیک‌ها را برای تقویت مثبت و اینکه چگونه می‌توانید از آنها برای کمک به بازیکنان خود برای رسیدن به اهدافشان استفاده کنید، بررسی خواهیم کرد.

شناسایی و شادی به خاطر کسب موفقیت

اولین قدم برای استفاده از تقویت مثبت، شناسایی و شادی به خاطر کسب موفقیت‌های بازیکنان است. برای این کار مواقعی که بازیکنی عملکرد خوبی داشته باشد به آن اشاره کنید یا وقتی در تمرین تلاش زیادی می‌کند، از او قدردانی کنید. با شناخت موفقیت‌های بازیکنان خود، به آنها نشان می‌دهید که تلاش‌های آنها ارزشمند و قابل قدردانی است.

از بازخورد خاص و به موقع استفاده کنید

تقویت مثبت موثر شامل ارائه بازخورد خاص و به موقع هم می‌شود. به جای گفتن «خوب کار کردی»، زمان بگذارید و مشخص کنید که بازیکن شما دقیقاً چه کاری را به خوبی انجام داده و چرا عملکرد مؤثری داشته است. برای مثال، ممکن است بگویید "کار عالی با ماندن در زمین خود و جابجایی در آن بخش از زمین. این دقیقاً همان چیزی است که ما به دنبال آن هستیم." با ارائه بازخورد خاص، به بازیکنان خود کمک می‌کنید تا بفهمند دقیقاً چه کاری را به درستی انجام می‌دهند و چگونه می‌توانند این موفقیت را در آینده تکرار کنند.

از پاداش‌ها و مشوق‌ها استفاده کنید

پاداش‌ها و مشوق‌ها هم می‌توانند انگیزه‌های قدرتمندی برای رفتار مثبت ایجاد کنند. این کار ممکن است مستلزم دادن زمان بازی اضافی به بازیکنان، اهدای یک توپ به عنوان هدیه بازی برای عملکرد فوق‌العاده یا ارائه مشوق‌های دیگر برای دستیابی به اهداف خاص باشد. نکته کلیدی این است که پاداش را معنادار و مرتبط با اهداف و علایق بازیکن کنید.