
روان‌شناسی داوران برتر

تألیف:

زهرا محمدی ، سمیرا محمدی

ویراستار علمی:

دکتر بنفشه حسنونند

استادیار گروه روانشناسی

دانشگاه پیام نور، تهران



بنیاد ملی کتاب و اسناد



تألیف: زهرا محمدی، سمیرا محمدی
ویراستار علمی: دکتر بنفشه حسونود
| مدیر گرافیک/راضیه امیری
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴
| شمارگان/ ۵۰ نسخه
| شابک: ۹۷۸-۴۲۷-۲۷۹-۹

| قیمت: ۱۳۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: محمدی، زهرا، ۱۳۷۲ فروردین - عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی داوران برتر/تالیف زهرا محمدی، سمیرا محمدی؛ ویراستار علمی بنفشه حسونود. مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴. مشخصات ظاهری: ۸۴ ص. شابک: ۹۷۸-۴۲۷-۴۲۷-۲۷۹-۹ وضعیت فهرست نویسی: فیپا یادداشت: کتابنامه. موضوع: ورزش -- امتیازگذاری-- جنبه‌های روان‌شناسی Sports officiating -- Psychological aspects داوران Arbitrators شناسه افزوده: محمدی، سمیرا، ۱۳۶۸- شناسه افزوده: حسونود، بنفشه، ۱۳۶۵-، ویراستار رده بندی کنگره: GV۷۳۵ رده بندی دیویی: ۷۹۶ شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۳۶۲۷۶ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵ کد پیگیری: ۱۰۲۳۵۲۱۷



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com hatmipg

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 متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۶	فصل اول: به چه کسی داور ورزشی می‌گویند
۹	فصل دوم: انواع ارتباط‌ها و سبک‌های ارتباطی
۲۱	فصل سوم: ویژگی و خصوصیات داوران برتر
۳۳	فصل چهارم: مهارت‌های روحی و روانی و نیاز جسمانی یک داور
۴۰	فصل پنجم: انواع سوت زدن و قضاوت داوران
	فصل ششم: وظایف مهم داوران که باید خود را مسئول بدانند و گاهی در مقابل قاتون پاسخگو باشند.
۴۴	
۵۱	فصل هفتم: استرس چیست و موارد استرس را برای داوران کدام اند ؟
۵۷	فصل هشتم: دلزدگی از شغل داور
۶۲	فصل نهم: تاثیر خواب کافی و عدم خواب ناکافی بر عملکرد داوران
۶۶	فصل دهم: ویژگی‌های ظاهری داوران جذاب
۷۰	فصل یازدهم: تصویر سازی
۷۵	فصل دوازدهم: حمل و مصرف مواد مخدر و استعمال دخانیات و کشیدن سیگار
۷۷	فصل سیزدهم: دوری از قمار و سایت‌های شرط بندی
۸۰	فصل چهاردهم: باید‌ها و نبایدها برای پیشرفت یک داور

تقدیم به :

این کتاب را به تمام داوران بی ادعای میادین ورزشی تقدیم می‌کنیم کسانی که برای قضاوت وجدان خود را فدای احساسات نکردند و از هدف متعالی خود که همان پیشرفت دآوری کشور عزیزمان ایران است فراتر نمی‌روند.

مقدمه

داور کسی است که عاشق صفت خالق خود شده است و قضاوت بی شک از سخت ترین و مسئولیت زاترین مشاغل دنیاست که مستقیماً با وجدان هر داور ارتباط دارد و یک داور فردی با چمدان حاوی وسایل داوری و یک کتاب قانون است که در پایان هیچ مسابقه ای به او مدالی نمی دهند اگر بخواهیم قضاوت صحیح و خالی از اشکالی داشته باشیم وجدانمان عاری از هرگونه سرزنش باشد باید به یک روان شناسی از خودمان برسیم پس بر آن شدیم که با تجربه های شخصی خود و همکارانمان در میادین بین المللی و داخلی برای پیشرفت هرچه بیشتر و بهتر قضاوت هایمان کتابی بنویسیم که هیچگاه با هیچ تصمیم اشتباهی باعث متضرر شدن تیمی، بازیکنی، باشگاهی در هیچ کجای دنیا نشویم و این کتاب شامل روان شناسی داوران برتر و راهکارهای برای هرچه بهتر قضاوت ها می باشد و امید است در جهت عدالت واقعی قدمی برداریم .

فصل اول

به چه کسی داور ورزشی می‌گویند





داور ورزشی کسی است که مسابقات ورزشی یا رقابتی را مدیریت می‌کند. در مسابقات ورزشی داور به فرد یا افرادی گفته می‌شود که کار داوری یا قضاوت مسابقه ورزشی بین دو تیم را برعهده دارند. در طول این رویداد آنها تخلفات را تشخیص می‌دهند و طبق قوانین بازی مجازات می‌کنند. آنها در هر نوع آب و هوادر داخل و خارج از خانه کار می‌کنند و باید به رویدادهای ورزشی سفر کنند. تشخیص نقض قوانین و تعیین مجازات براساس مقررات برعهده داور است.

- یک داور ورزشی چکار می‌کند ؟
- داوری رویدادهای ورزشی، بازی‌ها و مسابقات.
- داوری عملکرد در مسابقات ورزشی برای تعیین برنده.
- تجهیزات ورزشی را بازرسی می‌کند و همه شرکت کنندگان را برای اطمینان از ایمنی بررسی می‌کند .
- زمان رویداد را پیگیری می‌کند. در صورت لزوم بازی را شروع یا متوقف می‌کند .
- به شرکت کنندگان و سایر مقامات در هنگام وقوع تخلف با اشارات علامت مشخص را نشان می‌دهد و بازی را تنظیم می‌کند .

▪ به تخلفات، شکایت شرکت کنندگان رسیدگی می‌کند و تصمیمی طبق کتاب قانون و مقررات را اتخاذ می‌کند .
اجرای قوانین بازی و ارزیابی مجازات‌ها برعهده داور یا داوران است.

در داوری در رویدادهای ورزشی داوران و مسئولان ورزشی بازی را پیش بینی می‌کنند و خود را درجای قرار می‌دهند که می‌توانند به بهترین شکل عمل را ببینند، وضعیت را ارزیابی کنند و هرگونه نقض قوانین را تشخیص دهند . صرف نظر از ورزش این شغل استرس زا است زیرا اغلب باید تصمیماتی را در کمتر از چند ثانیه اتخاذ کنند که گاهی اوقات منجر به اختلاف نظر بازیکنان تیم‌های مقابل، مربیان و تماشاگران می‌شود .

فصل دوم

انواع ارتباطها و سبک‌های ارتباطی



چگونه یک داور روابط سالم تر با داوران دیگر داشته باشد؟

چهارنوع سبک ارتباطی وجود دارد که هرکدام روی ارتباط یک داور با داورهای دیگر و درجمع نمایان می‌شود. گاهی پیش می‌آید که داوری با داور دیگر با فرد مورد نظر خود فقط وارد بحث و صحبت می‌شود و مکالمه را پیش می‌برد و بابقیه ارتباط خوبی ندارد یا درمقابل اوگاها سکوت می‌کند و دربحثها شرکت نمیکند . داشتن روابط فردی و قوی باثبات اثر مثبت برسلامت روان و فیزیکی یک داور دارد درنقطه مقابل داشتن روابط اجتماعی ضعیف اثر بیماری زایی روی سلامت داور می‌گذارد . اگر داوری با دیگر داوران و دیگران در ارتباط باشد کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شود . داوری که بتواند روابط عمیقی با داورهای دیگر برقرار کند احساس شادی بیشتری دارد. مهارتهای ارتباطی خوب و توانایی برقراری ارتباط با دیگران بطور مستقیم با موفقیت درامر قضاوت درمسابقه و عملکرد مثبت ومنفی یک داور درارتباط است . ارتباط با افراد، نیازمند مکالمه است که همان مکالمه خرابی‌های زیادی هم امکان دارد به بار بیاورد یا یک داور اینکه بداند



چیزی می‌گوید که موجب ناراحتی دیگران می‌شود . یکی خود را از ما پنهان می‌کند و دیگری از ما حمایت می‌کند و صحبت هایمان را همراهی می‌کند . گاهی برخی تعاملات ما را گیج می‌کند انگار قادر نیستیم به خوبی از کلمات برای ابراز احساسات افکار خود استفاده کنیم و در نقطه مقابل گاهی اتفاق می‌افتد که تامل مناسب ما را به کسی نزدیک تر کند که هر دو طرف احساس می‌کنیم درک شده ایم و مورد احترام قرار گرفته ایم .

*ارتباط قوی به معنی درک نیازهای خود از دیگران است اینکه یاد گیری:

- چطور درعین اینکه برای اطرافیان ارزش قائل هستید نیازهای خود را بطور شفاف بیان کنید.
- افراد براساس رفتار (کلامی و غیر کلامی) دیگران درباره آنها برداشت فوری می‌کنند .
- رفتاری که افراد و دیگران دارند براساس درکشان از یکدیگر است.
- قاطعیت یا پاسخگویی از مهمترین ابعاد رفتاری انسان است.

*چهارنوع سبک ارتباطی وجود دارد که هرکدام از ما نمایانگر یکی از این سبک ها هستیم :

- منفعل
- پرخاشگر
- منفعل-پرخاشگر
- قاطع

۱. افراد منفعل را از طریق رفتارهای زیر می‌شود تشخیص داد:

- زبان بدن ضعیفی دارند.
- حزب باد هستند .
- .برایشان سخت است که نه بگویند.
- .نمی‌توانند بخاطر خودشان قاطع باشند .
- .برقرار ارتباط چشمی برایشان مشکل است.
- هنگام صحبت احساس معذب و مقصر بودن دارند.
- درمیان احساسات نیازها و نظرات خود ناموفق هستند .
- .به دیگران اجازه می‌دهند عمدی یا سهوی حقوق آنها را زیر پا بگذرانند .



* این سبک ارتباطی باعث می‌شود افراد منفعل عموماً احساسات زیر را با خود به دوش بکشد :

- احساس اضطراب (زندگیشان خارج از کنترل بنظر می‌رسد).
- احساس افسردگی (خود را اسیر و نا امید می‌یابند).
- احساس سردرگمی (چون احساسات خود را نادیده می‌گیرند).
- احساس رنجش پنهانی (چون نیازهایشان برآورده نمی‌شود).
- احساس ناپختگی (چون با مسائل زندگی روبه رو نمی‌شوند).

* افراد منفعل جملاتی مانند زیر را می‌گویند و در ذهن خود تکرار می‌کنند و یا باور دارند :

- هیچکس به احساسات من اهمیت نمی‌دهد .
- من فقط می‌خواهم همه با من کنار بیایند.
- نمی‌دانم حق و حقوقم چیست.
- نمی‌توانم حق خود را بگیرم .
- مهم نیست که ضعیفم .

۲. افراد با سبک ارتباطی پرخاشگر را میتوان اینگونه تشخیص داد :

- آنها تمایل دارند بربحث هدامسلط باشند.
- شنونده خوبی نیستند.
- مدام به دیگران دستور می‌دهند .
- سوالات گستاخانه ای می‌پرسند.
- در واقع آنها خود محورند و تمام دغدغه هایشان درباره خود است .

- عواطف و احساسات خود را به گونه ای بروز می دهند که انگار مدافع خواسته های خود هستند که باعث تجاوز به حقوق دیگران می شود .
- آنها ادعای رهبر بودن دارند .
- اخم می کنند تا جدی بنظر برسند.
- درباره دیگران جروبخت می کند.
- به دیگران به عمد خیره می شود.
- تلاش می کنند به دیگران مسلط شوند.
- آستانه ی تحمل در زمینه ناامیدی دارند .
- باصدای بلند و آزار دهنده صحبت می کنند.
- رفتارهای به شدت واکنشی از خود نشان می دهند.
- از تحقیر کردن برای کنترل دیگران استفاده می کنند.
- انگشت اشاره ی خود را به سوی دیگران نشانه می گیرند.
- ازجملاتی استفاده می کنند که باتو شروع می شود.
- دیگران را نقد ک سرزنش می کنند.
- می ترسانند و تهدید می کنند.
- قدرت گوش دادن ضعیفی دارند و مداوم وسط حرف دیگران می پرند.



*این سبک باعث می‌شود افراد پرخاشگر تجربه‌های زیر را داشته باشند :

- بادیگران احساس بیگانگی می‌کنند.
- دیگران با آنها احساس بیگانگی می‌کنند .
- احساس ترس و نفرت را در دیگران ایجاد می‌کنند.
- همواره دیگران را برای مشکلاتشان سرزنش می‌کنند بنابراین هیچوقت به بلوغ فکری نمی‌رسند.

*افراد پرخاشگر جملاتی مانند زیر را مدام در ذهن خود تکرار می‌کنند و باور دارند :

- حق با من است.
- توهستی که اشتباه می‌کنی.
- من به هر قیمتی شده راهم را پیدا می‌کنم.
- یا همین چیزی که من می‌گویم یا هیچ.
- من در لحظه واکنش نشان می‌دهم.
- من می‌توانم در راس بقیه باشم.
- قوانین برای من صدق نمی‌کند.
- تو به اندازه کافی خوب نیستی .
- مقصر تو هستی .
- تو به من مدیونی.
- من از بقیه بهترم .
- چون من گفتم حق با من است.
- من رئیسم.

۳. افراد باسبک ارتباطی منفعل پرخاشگر را چگونه تشخیص دهیم؟

آنها در ظاهر منفعل اند اما خشم و رنجشی را که حمل می کنند با به روش های غیر مستقیم یا در پشت صحنه بروز می دهند این افراد خود را برون قدرت گرفتار و آزرده می دانند. در واقع آنها خود را از رویارویی مستقیم با آنچه آزارشان داده عاجز می بینند در عوض خشم خود را با کوچک کردن در (واقعیت یا درتجسم خود) عاملی که باعث کینه شان شده بروز می دهند.

* یک فرد منفعل پرخاشگر رفتارهای زیر را دارد :

- مشکلات را انکار می کند .
- کلامشان با عملشان یکی نیست.
- بطور مدام نیش و کنایه می زنند.
- در اقرار به احساساتشان مشکل دارند .
- ماهرانه انتقام می گیرند تا بی حساب شوند.
- بیشتر از اینکه موضوع را با فرد مورد نظر حل کنند با خود غر می زنند.
- خود را مشارکتی نشان می دهند درحالی که در لایه های زیرین در حال خرابکاری اند.
- حالات صورتشان با کلماتی که می گویند یا احساساتی که دارند هماهنگی ندارند. (مثلا زمانی که عصبانی هستند لبخند میزنند).



*این سبک ارتباطی باعث می‌شود تجربه‌های زیر را داشته باشند :

- در احساس ناتوانی غوطه می‌خورند .
- اطرافیان با آنها احساس بیگانگی می‌کنند.
- درحالی که مشکل اصلی هنوز پابرجاست کینه ورزی می‌کنند بنابراین هیچوقت بالغ نمی‌شوند.

*افراد منفعل پرخاشگر جملاتی مانند زیر را در ذهن خود مدام تکرار می‌کنند و باور دارند :

- بعد از گفتن جملاتی آزاردهنده وکنایه دار یا گستاخانه این جمله را بکار می‌برند (شوخی می‌کنم بابا).
- احساس ضعف و آزدگی می‌کنم اما درعوض با خرابکاری تلافی می‌کنم .

۴.افراد با سبک قاطع را اینگونه تشخیص می‌دهیم :

- بهترین سبک افراد قاطع اند که کمک می‌کنند خود را به روشی سالمتر و موثرتر نشان می‌دهند .
- از حق خود محکم دفاع می‌کنند بدون اینکه به حقوق دیگران آسیب بزنند.
- از گفت و گویی باز و صادقانه حمایت می‌کنند که درعین حال نیازهای طرف مقابل هم درنظر می‌گیرند.
- این افراد برای زمانشان ،احساسشان ،روح و بدنشان ارزش قائل‌اند و برای حفظ این ارزش‌ها ایستادگی می‌کنند قاطعیت باعث می‌شود از خودشان مراقبت کنند.

* افراد باسبک قاطع رفتارهای زیر را دارد :

- زبان بدن آرامی دارند.
- از حق خود دفاع می کنند.
- قدرت پاسخ نه را دارند.
- اوضاع را تحت کنترل خود می دانند.
- ارتباط چشمی خوبی برقرار می کنند.
- خود را بادیگران مرتبط احساس می کنند.
- با لحن و صدای آرام و شفاف صحبت می کنند .
- به دیگران اجازه توهین و سوء استفاده را نمی دهند.
- بدون اینکه حرف طرف مقابل را قطع کنند به او گوش می دهند.
- احساسات خود را بطور مناسب و شفاف و با احترام بیان می کنند.
- تمایل دارند گفت و گویی متعادل را پیش ببرند که همه افراد فرصت صحبت را داشته باشند.
- از جملاتی استفاده می کنند که با من شروع می شود.

* این سبک باعث می شود افراد قاطع این تجربیات را داشته باشد :

- احساس می کنند به دیگران متصل هستند.
- احساس می کنند که کنترل زندگی خود را در دست دارند .
- با مسائل و مشکلات خود روبه رو می شوند پس بلوغ را تجربه می کنند .
- به دیگران هم فضای مناسبی می دهند تا مسیر بلوغ را طی کنند.



*افراد قاطع جملاتی مانند جملات زیر را مدام با خود تکرار می‌کنند و باور دارند :

- نمی‌توانم دیگران را کنترل کنم اما می‌توانم خوم را کنترل کنم .
- همه ما حق ابراز احساسات خودمان را درکمال صداقت و احترام داریم .
- اولویت من این است که حقوقم برآورده شود.
- به نیازها و نظرات و حقوق دیگران احترام می‌گذارم .
- من مسئول شادی خودم هستم.
- من به آنچه هستم ایمان دارم .

*حالا می‌توانیم یک مقایسه ساده انجام دهید و تشخیص دهید که چرا سه سبک اول به دردر می‌انجامد ؟

- اینکه نتوانیم به حرف دیگران گوش بدهیم (سبک ارتباطی پرخاشگر).
- از انواع درگیری‌ها دوری کنیم (سبک ارتباطی منفعل - پرخاشگرانه).
- از ابراز احساسات خود واهمه داشته باشیم (سبک ارتباطی منفعلانه).
- که این سه سبک مانع ارتباط موثر را می‌گیرد .

اما سبک ارتباطی قاطع باعث می شود که هم گوینده بتواند در فضای باز و همراه با احترام خود را ابراز کند .

*در نتیجه بعنوان یک داور:

- یادگیرید قدرت نه گفتن داشته باشید.
- در برقراری ارتباط چشمی راحت باشید .
- نیازها و خواسته های خود را با اعتماد به نفس بیان کنید .
- زمانی که طرف مقابل در حال صحبت کردن است شنونده باشید .
- از جملات تملکی استفاده کنید که شامل من است .
- اگر سبک هابشناسید راحت تر می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید .

حالا که سبک ها را یاد گرفتید باید:

- خودآگاهی خود را توسعه دهید .
- گرایش های متعصبانه رفتاری تان را کشف کنید .
- درباره نیازهای خود به درک برسید.
- به تدریج سبک رفتاری قاطع را در خود پرورش دهید و اعتماد به نفس داشته باشید.