



تک آموز
50
Monograph



روان شناسی

Psychology



مداخلات روانی با تیم‌های فوتبال

Psychological Interventions with FOOTBALL Teams

By: Joawuin Dosil

Translated to Persian By: M. Khabiri (Ph.D)



انستیتو ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی



تألیف:
یواخوان داسیل
ترجمه:
دکتر محمد خبیری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







مداخلات روانی با تیم‌های فوتبال

تألیف: یواخوان داسیل
(دانشگاه ویگو اسپانیا)

ترجمه: دکتر محمد خبیری
(عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران)



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران
مرکز روانشناسی ورزشی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
پاییز ۱۳۸۷



مداخلات روانی با تیم‌های فوتبال

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

تألیف: یواخوان داسیل

ترجمه: دکتر محمد خیبری

ویراستار: دکتر مزدک انوشه

نظارت فنی: پرویز خاکی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سید محمد اورنگ

لیتوگرافی: شاهین

چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر طلایه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پاییز ۱۳۸۷

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹-۰۱-۵۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۹-۰۱-۹ ISBN: 978-600-5319-01-9

نشانی: تهران، خیابان گاندی، خیابان ۱۲، شماره ۴۴، کد پستی ۱۵۱۷۸۳۳۸۱۳

تلفن: ۸۸۷۷۹۱۳۶، شماره: ۸۸۷۷۷۰۸۲

Email: nociri@neda.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه	: دوسیل، جواکین. Dosil, Joaquin
عنوان و پدیدآور	: مداخلات روانی با تیم‌های فوتبال / تألیف یواخوان داسیل؛ ترجمه محمد خیبری؛ [زیر نظر] آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک، مرکز روانشناسی ورزشی.
مشخصات نشر	: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری	: ۶۳ صفحه
شابک	: ۱۰۰۰۰ ریال: ISBN: 978-600-5319-01-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه فصل هفتم کتاب The sport psychologist's handbook با عنوان psychological intervention with football(soccer) teams است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۰ - ۶۳.
موضوع	: فوتبال -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	: خیبری، محمد، ۱۳۲۸ - ، مترجم.
شناسه افزوده	: ایران. کمیته ملی المپیک
شناسه افزوده	: آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران، مرکز روان‌شناسی ورزشی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۷ ۹/۹۵۹ / ۹۴۳ / GV
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۳۱۴۶۵۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	مقدمه.....
۱۱.....	ویژگی های روان شناسی فوتبال.....
۲۰.....	توصیه های اصلی برای مطالبات روان شناختی فوتبال.....
۲۰.....	کار کردن با فوتبال نونهالان.....
۲۴.....	کار با تیم های حرفه ای.....
۲۷.....	راهنمای روان شناختی برای کسانی که درگیر فوتبال هستند.....
۲۷.....	مربیان.....
۳۱.....	بازیکنان.....
۳۲.....	مربیان بدن ساز.....
۳۳.....	والدین.....
۳۸.....	مدیران.....

داوران.....	۴۱
دیگر دست‌اندر کاران عرصه فوتبال و اعضای کادر فنی	۴۵
الگوی مداخله روانی برای تیم‌های فوتبال.....	۴۸
برنامه‌ریزی روانی و ارزیابی فصل مسابقه.....	۴۸
آمادگی روانی برای تمرینات و مسابقات.....	۵۳
نتایج.....	۵۹
منابع.....	۶۰

پیشگفتار

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همه تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران در دو دهه اخیر فزونی چشم‌گیری یافته است. امروزه ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان با دو دهه گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دهه پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازه تخصصی در حوزه علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است تا به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم

ورزشی، به‌ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیش‌تری احساس می‌شود، گام بردارد.

در این میان، انتشار تک‌آموزهای آموزشی که به زبانی نسبتاً ساده به‌یکی از موضوع‌های مطرح در فرهنگ یا علوم ورزشی می‌پردازند، بیش از کتاب‌های معمول، مورد توجه و استقبال مربیان و ورزشکاران بوده است. از این‌رو، کمیته ملی المپیک تنوع عنوان‌های این‌گونه انتشارات و افزایش شمارگان آن را مد نظر قرار داده است تا موضوع‌ها و مخاطبان بیش‌تری را دربرگیرد.

موج تازه انتشار تک‌آموزها که از تابستان سال ۱۳۸۵ آغاز شده است، حیطه‌های عمده علوم ورزشی، مانند فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و نیز مسائل فرهنگی و تربیتی را دربرمی‌گیرد که تک‌آموز حاضر یکی از آنهاست.

امید آن‌که این مجموعه مورد استفاده مربیان و ورزشکاران ارجمند کشور قرار گیرد و بخشی از نیاز بزرگ ما به اشاعه علوم ورزشی را تأمین کند.

کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

از منظر تاریخی، فوتبال (ساکر) از سنتی‌ترین ورزش‌هاست که بسیاری از مردم آن را می‌شناسند و خود را در تحلیل همهٔ مسائلی که در این حیطه رخ می‌دهد، توانمند می‌دانند.

چنین شرایطی، مسئولیت سنگینی بر عهدهٔ روان‌شناسان ورزشی در باشگاه‌های فوتبال می‌گذارد. تغییرات این ورزش سنتی از منظر ساختاری بسیار دشوار است و در نتیجه سبب شده تا غالباً مربیان و بازیکنان نقش روان‌شناس ورزشی را نادیده بگیرند.

حضور روان‌شناسان ورزشی در فوتبال همچنان رخداد تازه‌ای به‌شمار می‌رود و جای تردید است که آموزش کادر فنی در این زمینه به‌سرعت توسعه پیدا کند. با این همه، فرایند مشابه آن چند سال پیش برای مربیان بدن‌ساز اتفاق افتاد (مربیان که عهده‌دار بدن‌سازی بازیکنان بودند)، بسیاری از مربیان همچون آنان به روان‌شناسان ورزشی بی‌علاقه‌اند. امروزه، مربیان بدن‌سازی جزء ضروری هر تیم فوتبالی به‌شمار می‌روند و ای بسا هیچ حرفهٔ دیگری تا این اندازه به این تخصص نیازمند نیست. به همین ترتیب، روان‌شناسی در موقعیت مشابهی قرار

دارد، با این تفاوت که مریبان بدن‌ساز به جنبه بسیار مهم و ملموس بازیکنان (یعنی قسمت جسمانی) کار دارند، ولی روان‌شناسان ورزشی با جنبه‌ای که کم‌تر عینی است (یعنی تمرین‌های ذهنی) سر و کار دارند.

به هر روی، با توجه به پیشرفت مریبان در علم تمرین و نیز رشد اقتصادی در فوتبال باشگاهی و اساساً، گسترش اطلاعات درباره این‌که روان‌شناسان ورزشی چه می‌توانند بکنند، به تدریج این احساس را تقویت کرده است که به روان‌شناس نیز در کادر فنی تیم فوتبال نیاز است.

اگرچه آینده روان‌شناسی ورزش در فوتبال نویدبخش است، ولی در حال حاضر روان‌شناسان حرفه‌ای ناگزیرند خود را با آنچه دور از شرایط مطلوب است، سازگار کنند. بنابراین، ضروری به نظر می‌رسد که در این اثر جنبه‌هایی را برگزینیم که کار با روان‌شناسان ورزشی را در این رشته ورزشی تسهیل می‌کند. بر این اساس، کتاب حاضر به چهار بخش تقسیم شده است.

در بخش اول درباره ویژگی‌های روان‌شناسی فوتبال بحث شده است تا خوانندگان با مفاهیم بنیادین این عرصه آشنا شوند. در بخش دوم دو مورد از معمول‌ترین رویدادهای فوتبال تبیین می‌شود: کار کردن در سطح نونهالان و نیز کارکردن با نخبگان. در بخش سوم، استراتژی‌های مختلفی برای راهنمایی ورزشکاران حرفه‌ای که با این ورزش سر و کار دارند، آمده است و سرانجام بخش چهارم، الگویی برای برنامه‌ریزی در اختیار آن دسته از روان‌شناسان ورزشی که با تیم فوتبال کار می‌کنند، قرار می‌دهد.

ویژگی‌های روان‌شناسی فوتبال

از آنجا که فوتبال ورزشی بین‌المللی است، شرح قوانین اصلی آن ضرورتی ندارد و از این رو، متن حاضر تنها بر جنبه‌های پویایی که با روان‌شناسی در پیوند است، تأکید می‌ورزد (برای اطلاعات پایه‌ای در این رشته ورزشی، به پایگاه اینترنتی فیفا مراجعه کنید: www.fifa.com). ساختار تمرین و مسابقه معمولاً در همه باشگاه‌ها و تیم‌های حرفه‌ای، صرف‌نظر از سطحی که بازیکنان در آن بازی می‌کنند، مشابه است.

جلسات تمرین روزانه معمولاً دو ساعت به‌طول می‌انجامد و گاهی بازیکنان دو بار در روز تمرین می‌کنند. در این روند، اکثر تیم‌ها مسیر زیر را طی می‌کنند: رسیدن به زمین فوتبال، وارد شدن به اتاق رختکن، رفتن به زمین بازی، تمرین کردن، رفتن مجدد به اتاق رختکن و ترک ورزشگاه؛ این توالی که به‌صورت عادت پی گرفته می‌شود؛ روان‌شناسان ورزشی باید از آن آگاه باشند و آن را در کارشان منظور کنند. همچنین، مداخلات روان‌شناسی بر اساس این موارد بنا می‌شود.

بنابراین، کلید مداخلات کیفی در اتاق رختکن است. تیم ورزشی بودن

و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز بازیکنان در این اتاق، اساس درک این موضوع است که در میان گروه چه چیز رخ می‌دهد؛ زیرا در این جاست که بازیکنان آزادانه بین خودشان حرف می‌زنند و در لحظات دشوار، تصمیمات مشترک می‌گیرند.

مربیان و اعضای کادر فنی معمولاً اتاق رختکن مختص خود را دارند و آشکارا «فاصله‌هایی» بین خود و بازیکنان خلق می‌کنند. بنابراین هنگامی که روان‌شناسان ورزشی وارد رختکن بازیکنان می‌شوند، باید آگاه باشند که هر آنچه در این محیط گفته می‌شود، اهمیت بسیاری دارد.

مربی و کمک مربی بر تمرینات نظارت می‌کنند و فرصت‌هایی را برای بازیکنان فراهم می‌آورند و افزون بر این، همچون مدیر و هماهنگ‌کننده تیم عمل می‌کنند. مربیان بدن‌ساز، معمولاً کسانی‌اند هستند که به مربی نزدیک هستند و مسئولیت آمادگی جسمانی را برعهده می‌گیرند. همان‌گونه که در ادامه خواهیم دید، مربیان مختلف به سبک‌های متفاوتی از تمرینات و آموزه‌های روان‌شناختی نیاز دارند. در چارچوب این‌گونه تمرینات، روان‌شناسان ورزشی با ورزشکاران در اتاق رختکن دفتر کار خود، زمین ورزش یا در مکانی دیگر و به‌صورت غیر رسمی کار می‌کنند. در حین جلسات تمرین، روان‌شناسان ورزشی می‌توانند از فواصل میان تمرینی مختلف برای افزایش عملکرد کلی بازیکنان خاص استفاده کنند یا راهکارهای ویژه‌ای را به منظور تسهیل در آموزش به‌کار گیرند. همچنین، اصول روانشناسی که در متون دیگر آمده است، باید رعایت شود و



روانشناسان باید شیوه‌ها و راهکارهای خود را با شرایط ویژه هر رشته ورزشی منطبق کنند.

مسابقه هم ویژگی‌های خاص خود را به نمایش می‌گذارد که بر طبق آن، برنامه تمرینات روان‌شناسی باید کم و بیش آسان‌تر اجرا شود. مسابقات رسمی لیگ غالباً در روزهای آخر هفته برگزار می‌شود؛ با این همه، برخی از تیم‌ها در مسابقات دیگری هم درگیر هستند که ناگزیرند در طول هفته هم بازی کنند و در نتیجه بیش‌تر ایام هفته را تمرین می‌کنند. روان‌شناسان ورزشی باید مراحل مختلف مسابقه را در نظر داشته باشند، تا بتوانند بر پایه آن اهداف را تدوین کنند. بنابراین، آن‌ها باید برای دیدن مسابقه‌ها سفر کنند، در زمین فوتبال یک یا دو ساعت پیش از مسابقه حاضر باشند، بین دو نیمه بازی (۴۵ دقیقه) به رختکن بروند و در نهایت، همراه با تیم از سفر باز گردند. آگاهی از این مراحل که غالباً برای همه تیم‌های فوتبال یکسان است، روان‌شناسان ورزشی را (از رهگذر نظارت) قادر می‌سازد تا بدانند که چه هنگام مداخله کنند. به همین ترتیب، آن‌ها باید به تعداد کافی جلسات تمرینی روان‌شناسی با هر فوتبالیست برگزار کنند و موقعیت‌های مختلف هر بازیکن را در نظر بگیرند (دروازه‌بانان، مدافعان، هافبک‌ها و مهاجمان). برخی از بیش‌ترین موارد مرتبط با روان‌شناسی که در مسابقات پیش می‌آید، شامل موارد زیر هستند:

- دستیابی بازیکنان به سطح مطلوب برانگیختگی برای شروع مسابقه و حفظ آن حالت در طول مسابقه؛ بسیاری از تیم‌ها و بازیکنان نمی‌توانند دقایقی از مسابقه را کنترل کنند، یا تا

زمانی که موقعیت خاصی پدید نیاید، به طور خودکار سطح برانگیختگی شان افزایش یا کاهش یابد تا بدین ترتیب، به سطح مطلوب برسند (مثلاً گلی بزنند یا مرتکب خطای خطرناک شوند). این مسئله بسیار مهم است که بازیکنان بیاموزند از نخستین دقیقه رقابت با بهترین شرایط روانی بازی کنند و در طول مسابقه این سطح را حفظ نمایند. غالباً فراز و فرودهای مسابقات فوتبال سبب می‌شود که یک تیم یک گلی دریافت کند یا بازی ضدفعالی ارائه دهد (مثلاً، اخراج بازیکن به علت ارتکاب به خطا به دلیل عدم کنترل و تمرکز روانی). این شرایط نیاز به کنترل کردن دارند.

- حفظ تمرکز در طول مسابقه؛ با توجه به این که مسابقات فوتبال زمانی طولانی را در بر می‌گیرند (۹۰ دقیقه)، نیازمند کوشش فکری و جسمانی قابل توجهی اند. در این میان، معمولاً از بازیکنان خواسته می‌شود که تمرکز خود را حفظ کنند. استراتژی‌هایی که بازیکنان می‌پذیرند، به موقعیتی که در آن بازی می‌کنند و ویژگی‌های شخصی‌شان بستگی دارد. قانونی کلی این است که حفظ تمرکز در فوتبال ایجاب می‌کند که بازیکنان بیاموزند چگونه توجه خود را در طول مسابقه حفظ کنند. هر بازیکن باید بتواند شرایطی را که در آن تمرکز، نیاز به افزایش یا کاهش دارد، تشخیص بدهد، و از کوشش‌های غیرضروری خوداری ورزد تا بتواند خود را برای لحظاتی که نیازمند حداکثر



توجه‌اند کاملاً مهیا کند (برای مثال، دروازه‌بان نباید صددرصد بر موقعیت توپ، روی حریفان یا هم‌تیمی‌هایش، زمانی که بازی در انتهای دیگر زمین در جریان است، تمرکز کند. گفتن ندارد که هنگام ضربه آزاد در منطقه دروازه وی به تمرکز بالا نیاز است). در مطالعه اخیر موران^۱ (۲۰۰۳) روش‌هایی را برای پیشرفت مهارت‌های تمرکز ارائه کرده است.

- تسلط بر خود در مواجهه با موقعیت‌های خطرناک (مثلاً نفوذ بازیکنان گلزن)، در طول یک مسابقه، موقعیت‌های خطرناک متعددی رخ می‌دهند که بازیکنان نیاز به خودکنترلی دارند. معمولاً آن‌هایی که گلی دریافت می‌کنند یا مرتکب اشتباهات شخصی می‌شوند، به دشواری بر خود تسلط می‌یابند و بسیار نیازمند روان‌شناسان ورزشی‌اند. روش‌هایی مثل توقف فکر و عوض کردن مرکز توجه به تاکتیک بعدی که در تمرینات و مسابقات تمرین می‌شوند، معمولاً نتایج مؤثرتری در پی می‌آورند (بنگرید به دوسیل ۲۰۰۴ یا هاردی جونز و گولد ۱۹۹۶)^۲.

- تعامل با داوران و حریفان؛ برای برخی از بازیکنان مشکل است که تعامل خود را با داوران و حریفان کنترل کنند. گاهی اضطراب بازیکنان چنان افزایش می‌یابد که به خودکنترلی بسیاری نیاز است. رفتار آن‌ها در مقابل تصمیماتی که داوران

۱. Moran

۲. Dosit 2004, Hardy Jones & Gould

می‌گیرند یا پرخاشگری‌هایی که حریفان‌شان مرتکب می‌شوند (چه کلامی و چه بدنی) ممکن است به از دست دادن تمرکز یا اختطارواخراج از زمین مسابقه بینجامد.

● فشار مربیان، هم‌تیمی‌ها و عموم مردم؛ فوتبال شامل مجموعه‌ای از فشارهایی است که بازیکنان برای فائق آمدن بر آن‌ها باید راهکارهای روان‌شناسی را به کار برند تا بتوانند به بالاترین سطح عملکرد و توانمندی خود برسند. مربیان، هم‌تیمی‌ها و حتی عامه مردم، اغلب به تأثیرات این فشار دامن می‌زنند. هولت و هوگ^{۱۰} بر این باورند که مربیان منبع اصلی فشار بر بازیکنان فوتبال هستند. بنابراین، در کار کردن با مربیان و بازیکنان باید از موقعیت‌هایی که بالقوه می‌توانند به اجرا آسیب برسانند؛ اجتناب کنیم. به همین شکل، توجه ویژه به برخی از بازیکنان کمک می‌کند تا فشارهای برخاسته از هم‌تیمی‌ها و عامه مردم را ریشه‌کن کنیم.

● بازیکنان اصلی و ذخیره؛ نگرانی در باب انتخاب تیم برای بسیاری از بازیکنان منبع فشار روانی است، زیرا حضور در تیم تنها راهی است که قادرشان می‌کند تا به دیگران نشان دهند که در چه وضعیتی هستند و بدین ترتیب خود را در معرض دید جمع بیش‌تری قرار دهند. مربیان مسئول تصمیم‌گیری هستند که چه کسی بازی کند یا چه کسی «استراحت» کند. در نتیجه، بازیکنانی

۱۰. Holt & Hogg (2002)



که خارج از بازی هستند و احساس می‌کنند که ارزیابی شده‌اند، اغلب در هر حرکتی فشار را از سوی مربی احساس می‌کنند و این معضل مانع از آن می‌شود که آن‌ها همه توانایی خود را به اجرا بگذارند. به همین ترتیب، در هر فرصتی که مربیان به بازیکنان جانشین می‌دهند، آن‌ها درصددند که نشان بدهند چقدر پیشرفت کرده‌اند تا در مسابقه بعدی بتوانند جای خود را تثبیت کنند. در بسیاری از مواقع، چنین شتابی برای این که خود را بهتر نشان دهند، اغلب سبب می‌شود که عملکردشان تضعیف شود. روان‌شناسان ورزشی باید با جایگزین‌هایی کار کنند که انگیزه اندکی برای تمرین کردن دارند تا بدین ترتیب آن‌ها، به دنبال ارتقای عملکرد خود در زمین باشند و وقتی به آن‌ها اجازه بازی داده می‌شود، اطمینان یابند که به‌طور حرفه‌ای نقش جایگزین را ایفا خواهند کرد.

- رسانه‌ها؛ احتمالاً فوتبال بیش‌ترین توجه رسانه‌ها را به خود جلب می‌کند. تأثیر رسانه‌ها می‌تواند هم سودمند، هم زیان‌بار به حال تیم‌ها و بازیکنان باشد. بسیار مهم است که راهبردهای روان‌شناسی برای مهار این تأثیرات پیش‌بینی و تدوین شود. از سنین جوانی، برخی از بازیکنان با توجه به علاقه‌شان به تیمی و تمایل‌شان به استخدام در آن تیم، دائماً در رسانه‌ها مصاحبه می‌کنند. وقتی ورزشکاری، بازیکن نخبه‌ای می‌شود، این رسانه‌ها اغلب فراتر از فعالیت‌های حرفه‌ای خود عمل

می‌کنند. گاهی رسانه‌ها کلیه حرکت‌های بازیکنان را در چکیده خبرهای خود منعکس می‌کنند، تا نشان دهند که این بازیکنان در چه رویداد اجتماعی حاضر شده‌اند یا روابط شخصی‌شان چگونه است. بنابراین، بازیکنان ناگزیرند که بین فعالیت ورزش و زندگی شخصی‌شان نوعی هماهنگی ایجاد کنند. در این زمینه، روان‌شناسان ورزشی باید بازیکنان را ارزیابی کنند، به آن‌ها کمک کنند تا وقت‌شان را تنظیم کنند و چند راهکار روان‌شناسی برای نظم اجتماعی به آن‌ها پیشنهاد کنند.

- ارتباط بین دریافت گل در زمان‌های مختلف بازی؛ گاهی رابطه بین دریافت گل و زمان دریافت آن در مسابقه، شرط تعیین‌کننده پیروزی یا شکست است، و این در حالی است که هنوز نتیجه بازی می‌تواند عوض شود. تأثیرات روانی زدن گل اغلب کنترل‌ناپذیر به نظر می‌آید. در واقع، این عامل می‌تواند آموزش داده شود و مجموعه‌ای از روش‌هایی برای مهار عواقب ناشی از گل زدن ارائه شود. به هر روی، بازیکنان فوتبال علاقه‌مندند که وارد یک بازی فوتبال پویا شوند، اما گاهی قادر به کنترل بازی نیستند و تحت تأثیر موقعیت‌های پیش آمده قرار می‌گیرند. مثلاً یک تیم از دقیقه سوم یک بر صفر از تیم حریف پیش است و ۵ دقیقه به پایان مسابقه طرف دیگر گل تساوی را می‌زند، در چنین موقعیتی، تیمی که جلو بوده، اطمینان خود را از دست می‌دهد و به



همین دلیل تیم حریف یک گل دیگر هم می‌زند و برنده می‌شود. روان‌شناسان باید واکنش‌های تیم را در برابر نتایج مختلف ملاحظه کنند و آن‌ها را در قیاس با حوادث گذشته بسنجند. روان‌شناسان می‌توانند راهنمایی‌هایشان را به گروه منتقل کنند تا با فرایند از دست دادن کنترل، مقابله کنند و نیز به آن‌ها آموزش دهند که چگونه در شرایط مختلف بازی کنند. در مجموع، جنبه‌های اصلی مربوط به تمرین و مسابقه باید کنترل شود و روان‌شناسان کیفیت بالایی از مداخلات روانی را به نمایش گذارند. به همین ترتیب، روان‌شناسان باید خود را با اهداف مورد نظر باشگاه‌ها سازگار کنند و بر دلایل اصلی‌ای که در قراردادشان آمده است، تمرکز کنند. در بخش‌های بعدی به تفاوت میان دو نیاز روان‌شناختی بسیار رایج اشاره می‌شود.

توصیه‌های اصلی برای مطالبات روان‌شناختی فوتبال

حیطه کار روان‌شناسی ورزشی گوناگون است و بر اساس این که تمرینات روان‌شناسی برای هدایت تیم تازه کار است (فوتبال نونهالان) یا تیم‌های حرفه‌ای (نخبگان)، نوع کار متفاوت است. در تمرین با گروه اول، باید مشخص شود که آیا اهداف باشگاه به سوی تمرین کردن است یا ساختن فوتبالیست‌های سطح بالا؛ مداخلات روانی برپایه این موقعیت‌ها فرق می‌کند. به علاوه، میزان زمانی که روان‌شناسان ورزشی در این زمینه صرف می‌کنند متفاوت است. اهداف گروه دوم معمولاً بر اساس نتایج است. به عبارتی، روان‌شناسان با ورزشکاران کار می‌کنند تا آن‌ها به عملکرد بهتری دست‌یابند. جنبه‌های کلی کار با هر دو گروه در زیر بحث شده است.

کارکردن با فوتبال نونهالان

روان‌شناسان ورزش نباید از یاد ببرند که با گروه سنی نونهال کار می‌کنند



و در مقام معلم و مربی باید در مداخلات روانی این موضوع را لحاظ کنند. در این سطح می‌توان بین «تیم‌های جوان» که با باشگاه‌های حرفه‌ای در ارتباطند (هدف آن‌ها درجه‌بندی بازیکنان جوان است) و تیم‌های مستقل که فقط در یک رده‌بندی معینی شرکت می‌کنند، تمایزی پدید آورد. روان‌شناسان باید کارشان را با همه تیم‌ها در حالت مشابهی انجام بدهند؛ مگر با تیم‌هایی که در رده باشگاه‌های حرفه‌ای هستند یا آن‌هایی که نخبه تلقی می‌شوند. روان‌شناسانی که با تیم‌های نخبه کار می‌کنند، با انتظارات بالایی روبه‌رو هستند؛ به این معنا که در مداخلات روانی باید مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ای ویژه‌ای را به‌شمار آورند (برای مثال، معمولاً پس از کشف یک استعداد تازه، نخستین پیشنهادها برای بستن قرارداد ظاهر می‌شود، علاقه رسانه‌ها فزونی می‌گیرد، والدین باور می‌کنند که فرزندشان می‌تواند به ستاره بدل شود و مواردی از این دست).

همان‌گونه که در ادامه خواهیم دید، هنگامی که با بازیکنان جوان کار می‌کنیم، والدین عامل مهمی‌اند که باید آن‌ها را در نظر گرفت. فوتبال ورزشی است که در آن والدین (اساساً پدران) درگیری بیشتری دارند. بنابراین، روان‌شناسان باید در پی راهکارهایی برای پدران بازیکنان باشند تا آن‌ها احساس یکپارچگی بیشتری با باشگاه کنند و حضور مثبت‌تری داشته باشند. شور و عشقی که معمولاً والدین دارند، گاهی دید آن‌ها را به واقعیت تحریف می‌کند. بنابراین، فشاری که آن‌ها به فرزندشان اعمال می‌کنند و اشتیاق‌شان برای این که آن‌ها فوتبالیست‌های حرفه‌ای بشوند، افزایش می‌یابد. در این میان، روان‌شناسان ورزشی باید به این موضوع نیز

پیردازند که موارد یاد شده بر عملکرد و سلامتی بازیکنان جوان اثر منفی نگذارند.

پرداختن به فوتبال معمولاً در سنین نوجوانی حدوداً ۶ سالگی و اغلب با شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه یا بازی در مدارس فوتبال شروع می‌شود. در این مراحل آغازین، اهداف روان‌شناسان ورزشی شامل فعالیت‌های زیر است: شناسایی، انتخاب و ارتقای استعدادها بالقوه، و تهیه و به‌کارگیری ابزارهای مداخلات روانی برای موقعیت‌های مختلف (گارسیه - ماس ۲۰۰۲).^۱ در مورد اولین جنبه، مطالعات گوناگونی (لیامز ۱۹۹۹، موریس ۲۰۰۰، ریلی، ویلیامز، نویل و فرانکز ۲۰۰۰، ویلیامز و ریلی ۲۰۰۰)^۲ در زمینه برخی از خصیصه‌های روان‌شناسی صورت گرفته که توسط جوانان مستعد در فوتبال به نمایش گذاشته شده است؛ از آن جمله می‌توان به کنترل سطوح برانگیختگی، اعتماد به نفس بالا، تمرکز جدی بر کار و ظرفیت بالای مواجهه با شکست اشاره کرد.

در کار روان‌شناختی با تیم‌های جوانان، ابزارهای مورد استفاده به امکانات باشگاه بستگی دارد. ساختار تیم‌های نوپا معمولاً به شدت متفاوت است. بنابراین، مطالعه اولیه بر روی ساختار تشکیلاتی باشگاه به این منظور که مداخلات روان‌شناختی در بهترین حالت به انجام رسند، حائز اهمیت است. این مطالعه غالباً می‌تواند بر اساس مداخلات روانی مستقیم با بازیکنان جوان یا بر پایه راهنمایی غیرمستقیم والدین و مربیان به‌وقوع بپیوندد. در اکثر موارد، نوع دوم (راهنمایی غیرمستقیم) برای باشگاهی که

۱. Garcia - Mas

۲. Liames, Morris, Reilly, Williams, Nevill & Franks, Williams & Reilly



عملکرد صحیحی دارد، کافی است و برای این منظور که بچه‌ها بتوانند به رشد ورزشی خود دست یابند، قابل قبول است. تمرین‌هایی که در فوتبال نونهالان، روانشناس به مربیان و والدین پیشنهاد می‌دهند، برای آن‌ها بسیار اساسی است و باید این دانش را به گونه‌ای مناسب و روزآمد به کار برند. مربیان معمولاً برای بازیکنان جوان چهره‌هایی مورد احترام‌اند و اهمیت فراوانی در زندگی آن‌ها دارند. بنابراین، آن‌ها باید روان‌شناسی را به گونه‌ای مؤثر در تمرین و مسابقه به کار برند. در کار با نوجوانان باید جنبه‌های گوناگونی را در نظر گرفت؛ از جمله روی آوردن به فعالیت‌های شاد در تمرین (یادگیری از طریق بازی)، به کارگیری روش پاداش و تنبیه، برقراری ارتباطات کلامی و غیرکلامی. همچنین، به هر بازیکن نشان دهید چگونه نقشی را در تیم بر عهده گیرد و تمرین‌های ورزشی ویژه‌ای را برای نوجوانانی که کم‌تر مهارت دارند، طراحی کنید. گفت‌وگو با والدین معمولاً در ملاقات‌هایی صورت می‌گیرد که روان‌شناسان اهدافشان را به وضوح و با برنامه‌ریزی از پیش، در مکان باشگاه بیان می‌کنند (به منظور بازبینی مراحل، به آنشل ۲۰۰۳، دوسیل ۲۰۰۴، اسمول ۲۰۰۱ مراجعه کنید).^۱

روانشناسان باید بر روی این دو جنبه در سراسر دوره ورزشی فوتبال‌یست‌ها کار کنند. مداخلات باید در یک زمینه کاملاً مشخص صورت گیرد و مجموعه‌ای از شرایطی که به خوبی درک و فهمیده شده نشان داده شود. این روند کمک می‌کند که راهنمایی صحیح‌تر صورت گیرد (گارسیا - ماس)^۲. از جمله این شرایط عبارتند از: فشار یا حمایت والدین،

۱. Anshel, Dossil, Smoll

۲. Garcia - Mas

جهش در رشد جسمانی، سن بلوغ و بالغ شدن (تأثیر به هم‌تیمی‌ها)، عوض کردن مربی و روش تمرین، انتخاب بازیکنان برای تیم‌های برتر، اولین قراردادهای مالی، انتخاب تیم یا جایگزین کردن آن، تغییر در تیم‌ها، آسیب‌های ورزشی و بازنشستگی از فوتبال.

کار با تیم‌های حرفه‌ای

کار با تیم‌هایی با عملکرد بالا از نظر کیفیتی متفاوت هستند. اگر چه نباید تمرین را کاملاً نادیده گرفت، ولی تمرین در اولویت بعدی قرار می‌گیرد. اهداف تیم‌های حرفه‌ای کسب نتیجه است که پیش از هر چیزی در اولویت قرار می‌گیرد. بازیکنان برای این که به سطح بالای عملکرد برسند، بایستی «به اندازه کافی» جنبه‌های عملکردی (فنی، تاکتیکی، جسمانی و روانی) خود را از طریق برنامه‌های منظم رشد و پرورش دهند؛ این فرایند تأثیر فراوانی خواهند داشت. با این همه، تجربه نشان داده است که در آماده‌سازی تیم‌های فوتبال در سطوح مختلف، به جنبه روان‌شناسی کم‌ترین میزان توجه معطوف شده و این عرصه بیش‌ترین تمرینی است که بازیکنان نخبه به پیشرفت در آن نیاز دارند.

اجرای تمرینات روانی با این تیم‌ها معمولاً به مربیان بستگی دارد و همکاری آن‌ها در این فرآیند به‌منظور تدوین اهداف روان‌شناختی باشگاه بسیار مهم است. گاهی دیده می‌شود که اگر چه برخی از مربیان، روان‌شناسی را در حمایت از عملکرد ورزشی تیم مؤثر می‌دانند، اما با مداخله مستقیم روان‌شناسان با بازیکنان مخالفت می‌کنند و از این‌رو،



روانشناسان ورزشی ناگزیر می‌شوند فعالیت‌های خود را تنها با مربیان پی بگیرند. از سوی دیگر، در برخی تیم‌ها به روان‌شناسان ورزشی آزادی عمل کامل می‌دهند و به آن‌ها اجازه می‌دهند که مستقیماً با تیم یا بازیکنان مشاوره کنند. در فوتبال حرفه‌ای، این‌که روان‌شناسان ورزشی قادر باشند که مستقیماً با سیستم‌ها و بازیکنان کار کنند، اهمیت بسیار بیش‌تری در کار با جوانان دارد، چون مربیان در این سطح نیاز دارند که از حمایت روان‌شناس بهره‌مند شوند و خود به تنهایی نمی‌توانند تمرینات مهارت‌های روانی را اجرا کنند. وضع آرمانی برای باشگاه‌ها این است که یک متخصص روان‌شناسی ورزشی بین کادر فنی خود داشته باشند که در باشگاه مستقر باشد. با این همه، اگر محدودیت‌های اقتصادی مانعی در این زمینه ایجاد می‌کنند، برای روان‌شناسان همین قدر کافی است که مربیان جوانان را راهنمایی کنند و مستقیماً با بازیکنان تیم‌های حرفه‌ای ارتباط برقرار کنند. روان‌شناسان باید کاملاً آگاه باشند که در فوتبال حرفه‌ای، کار آن‌ها بسیار ویژه است و مداخلات آن‌ها باید بنا بر مطالبات هر باشگاه و منطق بر نیاز آن‌ها قابلیت انعطاف داشته باشد. در این راستا، آن‌ها نیاز خواهند داشت تا به دقت موقعیت هر بازیکن را در زمین بررسی کنند و آن‌ها را بهتر راهنمایی کنند تا از این رهگذر عملکرد هر فوتبالیست را بهبود بخشند. در این باره، شارپ (۱۹۹۳)، سول و ادمونسون (۱۹۹۶)^۱ نشان می‌دهند که کار روان‌شناسی باید بسته به موقعیت هر بازیکن، متفاوت باشد.

۱. Sharp, Sewell & Edmonson

کارهای ویژه‌ای باید انجام شود تا عملکرد دروازه‌بان‌ها، مدافعان، هافبک‌ها و فورواردها افزایش یابد. بنابراین، مطلوب آن است که مصاحبه‌های انفرادی با بازیکنان انجام شود و در موقعیت‌های مختلف در گروه‌های کوچک ملاقات‌های مستمر صورت گیرد (برای مثال، یک ملاقات با همه فورواردها) تا بدین ترتیب، مهارت‌های لازم تعریف، شناسایی و تقویت شود.

در فوتبال نخبگان، راهبردی یک‌پارچه برای تمرین کردن ضروری است تا همه جنبه‌های عملکرد را پوشش دهد. در نتیجه، علاوه بر کار کردن با بازیکنان، روان‌شناسان باید زمانی را برای پرورش راهکارهایی اختصاص دهند و همه اعضای کادر فنی به رشد تیم کمک کنند. در بخش بعدی، موضوعات بنیادین در چارچوب فوتبال که شامل کلیه بازیکنان حرفه‌ای است، بررسی می‌شود. به همین ترتیب، برای تبیین جوانب یاد شده بخش نهایی این تک‌آموز، سازوکاری برای تیم‌های حرفه‌ای ارائه خواهد داد.

راهنمای روان‌شناختی برای کسانی که درگیر فوتبال هستند

کم‌مانند بودن فوتبال از یک منظر به‌دلیل شمار کسانی است که تیم‌های فوتبال را احاطه کرده‌اند و در نتیجه، بر عملکرد بازیکنان اثر می‌گذارند. بنابراین، روان‌شناسان ورزشی باید از راهبردهای گوناگون برای کار کردن با هریک از این افراد آگاه باشند؛ این افراد شامل مربیان، بازیکنان، مربیان بدن‌ساز، والدین، مدیران و داوران هستند.

مربیان

اگرچه نقش مربی در همه رشته‌های ورزشی اساسی است، همکاری وی در کارهای روان‌شناسی بسیار ضروری به شمار می‌رود. همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد، آموزه‌های روان‌شناختی می‌توانند معطوف‌بر مربیان یا بازیکنان باشند و تعیین این که کار روان‌شناسی بر چه کسی متمرکز شود، نخستین تصمیمی است که روان‌شناس ورزش می‌گیرد. این موضوع بسیار مهم است که مشخص شود چه نوع مربی درگیر کار است. مطالعات

(دوسیل ۲۰۰۴)^۱ نشان می‌دهند که معمول‌ترین سبک‌های مربی‌گری عبارتند از دموکرات‌منش، مستبد، و آسان‌گیر؛ بنابراین روان‌شناسان ورزش همین سبک‌ها را می‌توانند در کارشان به کار گیرند. در مجموع، معمولاً توصیه می‌شود که با مربیان مستبد مستقیماً کار کنیم، چون آن‌ها اغلب ترجیح می‌دهند که کنترل کاملی بر موقعیت تیم داشته باشند. به هر روی روان‌شناسان می‌توانند راهکارهای مختلفی را به کار برند تا بازیکنان عملکرد خود را خود بهبود بخشند.

در مقابل، در کار با مربیان آسان‌گیر، توجه بیشتری به بازیکنان معطوف می‌شود. به تدریج مربیان می‌توانند از طریق یادگیری استراتژی‌های مناسب که در تعاملات مختلف با فوتبالیست‌هایشان به کار می‌برند، روی تیم تسلط پیدا کنند. مربیان دموکرات هم، می‌توانند از طریق همکاری‌های دو جانبه و مستقیم (بین مربی و روان‌شناس) کار خود را از دو جهت پی‌گیرند؛ از جهت مربی و از جهت بازیکنان (بستگی به نیاز دارد؛ گاهی کار بیش‌تر بر مربی متمرکز است و در دیگر مواقع، بر روی بازیکنان).

به دو نوع مداخله می‌توان در راهنمایی روانی مربیان فوتبال اشاره کرد: مستقیم و غیرمستقیم (دوسیل و گنزالز - اویا ۲۰۰۳)^۲. مداخله مستقیم آن‌گاه به کار می‌رود که هدف اصلی این است که تسلط روان‌شناختی مربیان پیشرفت کند و عملکرد شخصی‌شان را افزایش دهند؛ مثلاً، مهارت‌های ارتباطی‌شان را چنان پیشرفت دهند که احساس راحتی بیش‌تری بکنند و با تیم قبل و

۱. Dosil

۲. Dosil & Gonzalez - Oya



بعد از مسابقه به گونه‌ای صحبت کنند که در طول مسابقه نگرانی آن‌ها را کاهش بدهند. مداخله غیرمستقیم وقتی رخ می‌دهد که مربیان بین روان‌شناسان ورزشی و بازیکنان همچون یک واسطه عمل می‌کنند. به عبارت دیگر، آن‌ها استراتژی‌هایی با فوتبالیست‌های خود دارند و به کار می‌برند؛ مثلاً ممکن است برای این که انگیزه را در بازیکنان حفظ کنند، به آن‌ها یاد دهند که چگونه روی صحبت‌هایی که با جایگزین‌ها می‌کنند، متمرکز شوند. همچنین، ممکن است راهکار پاداش و تنبیه شیوه مؤثری باشد.

مربی مسئولیت اصلی تیم را بر دوش می‌کشد و مرجع اصلی بازیکنان به‌شمار می‌رود. مدیران و دیگر پرسنل نیز به نوعی درگیر فوتبال هستند (لوگ هد و هاردی ۲۰۰۵)^۱. همه این‌ها نشانگر آن است که اعمال مربیان و رفتار آن‌ها تأثیر مستقیمی بر اجزای مختلف تیم دارد. در مجموع، کار روانی‌ای که با مربیان انجام می‌گیرد، در ارتقای سطح عملکرد و توانمندی آن‌ها بسیار اهمیت دارد. در این زمینه، اسمال و اسمیت (۱۹۹۷)^۲ به سه راهکار اساسی برای گسترش ارتباط بین مربی و بازیکن در فوتبال اشاره می‌کنند:

۱- تغییر مفهوم نتایج و پیروزی: اغلب مربیان فوتبال عملکرد

بازیکنان را بر اساس نتایج مسابقه ارزیابی می‌کنند. این مفهوم باید تغییر کند و به بازیکنان منتقل شود و در نتیجه، بر ارزیابی کوشش‌هایی که بازیکنان به کار می‌گیرند، تمرکز شود، و نه

۱. Loughhead & Hardy

۲. Smoll & Smith

روی تعداد گل‌هایی که زده شده است.

۲- **هدایت تمرینات به یک حالت مثبت:** به‌کارگیری تقویت مثبت در تمرین سبب یادگیری بهتر مهارت‌ها و شادابی بازیکنان می‌شود و یک شکل انگیزش برای درک فعالیت‌ها پدید می‌آورد.

۳- **خودارزیابی رفتار و عملکرد:** یکی از اشتباهات اغلب مربیان فوتبال این است که آن‌ها فقط بازیکنان را ارزیابی می‌کنند، ولی خودشان را ارزیابی نمی‌کنند. در این زمینه توصیه می‌شود کسی از بیرون عملکرد و رفتار مربیان را ارزیابی کند. همچنین، زمانی باید به خود انتقادی سازندهٔ مربیان از خودشان اختصاص یابد.

این استراتژی‌ها به مربیان کمک می‌کند تا اعمال‌شان را بهبود بخشند و یاد بگیرند که چگونه روان‌شناسی می‌تواند در کارهای روزانه به‌کار رود. با این همه، همان‌گونه که اَلمدیلا، گارسیا و گارسس دی‌لوس فایوس (۱۹۹۸)^۱ نشان داده‌اند، شمار اندکی از مربیان، کاملاً نقش روان‌شناسی ورزشی را پذیرفته‌اند، زیرا اغلب آن‌ها (۹۸ درصد) در دنیای فوتبال پا گرفته‌اند و به همکاری کسانی که از بیرون پای به دنیای فوتبال می‌گذارند، علاقه‌مند نیستند. در حالی که دیگران (۶ درصد) تجربهٔ اندکی در کار با روان‌شناسان ورزشی دارند و اطلاعات در مورد این‌که روان‌شناسی چه سودمندی‌هایی برای ورزش دارد، بسیار اندک است. به‌هر تقدیر وقتی امکان کار با باشگاه‌های

۱. Olmedilla, Garcia & Garces de Los Fayos

فوتبال پیش بیاید، روان‌شناسان باید راهکارهای دقیقی را برای همکاری با تیم طراحی کنند.

بازیکنان

هدف همه روان‌شناسان ورزشی این است که بازیکنان به حداکثر توانایی بالقوه خود برسند و از هر دو منظر انسانی و ورزشی پیشرفت کنند. در نتیجه، آن‌ها راهبردهای مختلفی را به کار می‌گیرند تا به همان نتیجه دلخواه برسند؛ یعنی پیشرفت.

مشورت با بازیکنان می‌تواند در گروه یا به تنهایی صورت بگیرد. گرچه ترکیبی از هر دوسبک (گروهی و فردی) بهترین روش شناخته شده است. هنگامی که روان‌شناسان در گروه کار می‌کنند، به تناوب باید در هر موقعیتی که پیش می‌آید، با بازیکنان به تنهایی ملاقات کنند و در باب موضوعاتی صحبت کنند که بر تیم تأثیر مثبت دارد یا به این موضوع بپردازند که چگونه هر عضوی می‌تواند کمک کند تا مشکلات گروهی بر طرف شوند.

پویایی‌های گروه برای کسب یکپارچگی گسترده بین اعضای تیم و انسجام فزاینده تیم و درک بهتر بازیکنان از یکدیگر، مناسب هستند. از منظر فردی، روان‌شناسان باید با هر بازیکن مصاحبه‌هایی ترتیب دهند تا به هر مورد ویژه‌ای ژرف‌تر بپردازند و کمک کنند که عملکرد روانی بازیکنان افزایش یابد.

هدف اصلی از این مصاحبه‌ها این است که عوامل درونی و بیرونی‌ای را که بر عملکرد هر فوتبالیست تأثیر می‌گذارند، شناسایی کنند. در این

زمینه، سوول و ادمونسون^۱ (۱۹۹۶) نیازهای روانی هر بازیکن را در پست‌های مختلف شناسایی کرده‌اند. بر اساس یافته‌های آن‌ها، دروازه‌بانان و مدافعان بالاترین سطح نگرانی و پایین‌ترین سطح اعتماد به نفس را در مقایسه با بازیکنان خط میانی و حمله دارند که احتمالاً این موضوع با مسئولیت آن‌ها مرتبط است.

گفتنی است که نتیجه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخلات روانی را تنها با تیم‌هایی می‌توان اجرا کرد که مربیان به همکاری علاقه‌مندند و اجازه می‌دهند که بازیکنان‌شان در جلسات روان‌شناسی حضور یابند.

مربیان بدن‌ساز

از حدود سال ۱۹۹۵، مربیان بدن‌ساز در شمار اعضای فنی تیم‌های فوتبال قرار گرفته‌اند. پیش از آن، این نقش از وظایف خود مربیان فوتبال بود. این حرفه‌ای‌ها هدفی دوگانه را دنبال می‌کنند: از یک سو، وظیفه آن‌ها این است که بازیکنان را به بالاترین آمادگی جسمانی خود برسانند، به میزان کافی از سازوکار پاداش و تنبیه بهره‌گیرند و ارتباطات کلامی و غیرکلامی داشته باشند. از سوی دیگر، آن‌ها به دنبال افزایش کارایی در کارشان هستند؛ یعنی در ارتباط با مواردی همچون درک توانمندی و شایستگی، احساس مسئولیت، انگیزه و عزت نفس بازیکنان (گارسیا - ماس، ۲۰۰۲).

روان‌شناسان ورزشی باید به مربیان بدن‌ساز توضیح بدهند که وظیفه آن‌ها در تیم چیست، و چگونه روان‌شناسی می‌تواند عملکرد آن‌ها را بهبود

۱. Garcia - Mas

بخشد. گاهی روان‌شناسان علاقه‌مندند که کارشان را بر مربیان و بدن‌سازان متمرکز کنند، و از گفت‌وگو با دیگر اعضای تیم حرفه‌ای‌ها اجتناب ورزند. این رویکرد با عملکرد یک‌پارچگی تیم سازگار نیست.

والدین

تأثیر والدین در ورزش فوتبال انکارناپذیر است. همان‌گونه که فردریک و اکسل (۲۰۰۴)^۱ نشان داده‌اند، در اغلب رشته‌های ورزشی، رفتار، و برخورد و علاقه والدین برای بچه‌ها کافی است که آن‌ها در فعالیت‌های مختلف شرکت کنند که این امر میزان علاقه و تمرکز آن‌ها را در مشارکت‌شان تعیین می‌کند. به هر تقدیر، این تأثیر اهمیت افزون‌تری در فوتبال دارد. اهمیت نقش والدین از سطح نونهالان تا بالاترین سطح عملکردشان، روان‌شناسان ورزشی را به این سو هدایت کرده است که سیستم‌های آموزشی را، به‌منظور رشد و پرورش شخصیت و توانمندی ورزشی نوجوانان، به والدین، معرفی کنند.

اسمال (۲۰۰۱)^۲ شیوه‌های متفاوت رفتار والدین را در زمینه فوتبال تجزیه و تحلیل کرده داده است. تفاوت بین این شیوه‌ها عبارت‌اند از: والدین بی‌تفاوت، والدینی که منتقد افراطی هستند، والدینی که از پشت نیمکت‌ها فریاد می‌زنند، والدینی که بسیار حمایتی هستند و آن‌هایی که بی‌علاقه‌اند. این تفاوت در رفتارهای والدین - در تمرین و مسابقه - در هر باشگاه فوتبال ممکن است ملاحظه شود. برخی از

۱. Fredericks & Eccles

۲. Smoll

والدین غالباً در جلسات تمرین و مسابقات حضور پیدا می‌کنند، نظر می‌دهند و تصمیم‌هایی در مورد آینده فرزندان‌شان می‌گیرند.

بنابراین، همان‌گونه که اسمال (۲۰۰۱)^۱ نشان می‌دهد، روان‌شناسان عرصه ورزش باید مربیان بدن‌ساز را با شیوه‌های مختلف مداخلات روانی، به منظور کار با انواع یاد شده والدین آشنا کنند. برخی از راهنمایی‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد (دوسیل ۲۰۰۴)^۲: مربیان بی‌تفاوت، منتقدان افراطی و فریادزنندگان؛ رمز کار با این‌گونه والدین این است که جداگانه با آن‌ها صحبت کنید و زمان مناسب برای انجام این کار را برگزینید. (این‌که در بین دو نیمه بازی گفت‌وگو کنید یا بعد از مسابقه؛ به دنبال موقعیتی دوستانه بگردید تا بتوانید تبادل نظر کنید). روان‌شناسان باید برخی از والدین را متقاعد کنند که نوع رفتار آن‌ها برای فرزندشان سودمند نیست و از این‌رو، باید به آن‌ها راه‌های دیگری پیشنهاد بدهند. به همین ترتیب، برای بازیکنان نیز مهم است که پیام‌ها را منحصر بر آموزش‌هایی که به آن‌ها می‌دهند و همچنین بر روی بازی متمرکز کنند و از هرگونه حاشیه‌ای بیرون از این مسائل دوری کنند.

برخی از والدین بسیار حامی و برخی دیگر بی‌علاقه هستند. این دو سبک از والدین، از نظر گونه‌شناسی در دو قطب متضاد قرار دارند. در هر دو مورد، روان‌شناسان باید مراقب باشند که این والدین به سوی نقطه تعادل حرکت کنند و به آن‌ها این اطلاعات را بدهند که چگونه این کار را انجام دهند. به والدینی که بسیار حامی هستند، باید با جزئیات توضیح داده شود که چگونه خطرهای بالقوه در این ورزش می‌تواند از طریق

۱. Smoll

۲. Dosil



تمرینات برنامه‌ریزی شده کاهش یابد. روان‌شناسان باید به نحوی روی عادات این‌گونه والدین تأثیر بگذارند و به آن‌ها نشان دهند که چگونه این رشته ورزشی می‌تواند تأثیر سودمندی بر روی فرزندان‌شان بگذارد.

در مورد والدینی که بی‌علاقه هستند، کار باید روی آگاه کردن آن‌ها متمرکز شود و به آن‌ها گفته شود که چقدر حضور آن‌ها در این زمینه با اهمیت است و چگونه آن‌ها می‌توانند کمک کنند تا تأثیرات مثبت ورزش روحیه نوجوان‌شان را قوی کند. روان‌شناسان و مربیان بدن‌ساز باید بین والدین بی‌علاقه و آن‌هایی که به دلیل مشاغل زندگی نمی‌توانند تا آن اندازه که دوست دارند، در مسابقه و تمرین فرزندان‌شان حضور یابند، تمایز بگذارند.

اگرچه هنوز والدین بی‌علاقه در محیط فوتبال و دیگر ورزش‌ها یافت می‌شود، اما می‌توان افزایش شمار والدینی را که ویژگی‌های مثبتی از خود به نمایش می‌گذارند و فعالیت ورزشی فرزندان‌شان را تشویق می‌کنند، را مشاهده کرد. این پدیده سودمند حاصل آموزش‌های پیشرفته‌ای است که، اغلب از طریق برنامه‌های مؤسسات (باشگاه‌ها، مدارس، شوراهای شهر و غیره) ارائه می‌شود. والدینی که به اندازه کافی وقت می‌گذارند و با مربیان در بهبود عملکرد ورزشی بچه‌هایشان همکاری می‌کنند، غالباً «یاور و همراه» خوانده می‌شوند (دوسیل ۲۰۰۴).

در مورد کار ویژه‌ای که روان‌شناسان ورزشی می‌توانند مستقیماً با همکاری والدین پی بگیرند، راهنمایی‌های گوناگونی برای قبل و بعد، و نیز در طول جلسات تمرین یا مسابقه وجود دارد. توصیه اصلی برای

جلسات تمرین این است که والدین کاملاً در پیشرفت فعالیت بچه‌هایشان درگیر شوند و به احساس بچه‌هایشان به تیم علاقه‌مند باشند. همچنین، از آن‌ها بپرسند که مربی و هم‌تیمی‌هایشان چه فکر می‌کنند. آیا از حضور در کنار آن‌ها لذت می‌برند و آیا احساس می‌کنند که پیشرفت کرده‌اند؟ این‌ها مهارت‌هایی هستند که والدین باید رفته‌رفته به آن‌ها دست یابند. والدین باید بدانند که برای فرزندان‌شان چه جنبه‌هایی اهمیت دارد و با آن‌ها در ارتباط باشند (برای مثال چگونه مربی در جمع به آن‌ها اهمیت می‌دهد). وانگهی، آن‌ها باید یاد بگیرند که چگونه به نوجوانان‌شان انگیزه و احساس امنیت بدهند. در مسابقات نیز والدین باید از بچه‌هایشان حمایت کنند. اگر موقعیت اقتصادی خانواده اجازه می‌دهد، والدین باید تیم را در اغلب مسابقات رفت و برگشت همراهی کنند. نقش والدین قبل از مسابقه اساسی است، زیرا نظرها و گفته‌های آن‌ها در چنین دقایقی تأثیر مثبتی بر احساس بازیکنان جوان می‌گذارد.

بنابراین، آن‌ها باید در باب انتقال باورهای معینی به فرزندشان تمرکز کنند؛ باورهایی که کوشش‌های آن‌ها را تقویت می‌کند، لذت آن‌ها را افزایش می‌دهد و حس احترام گذاشتن به دیگران را در آن‌ها تشویق می‌کند؛ عقایدی که ترس آن‌ها را از شکست کاهش می‌دهد و مفهوم «حداکثر تلاش خود را کردن» را در ذهن‌شان القا می‌کند.

گفت‌وگو نباید پیوسته درباره خود مسابقه باشد، زیرا این موضوع خود می‌تواند برای بازیکن فشار روانی در پی بیاورد. توصیه می‌شود که تنها زمان معقولی به مسابقه اختصاص یابد که این خود وابسته به ویژگی‌های



موقعیت پیش‌روی و اساساً به خود بازیکن بستگی دارد. با برخی از بچه‌ها بهتر است اصلاً صحبت نکنید، در حالی که با گروهی دیگر، هرچه بیش‌تر صحبت کنید، بهتر است (در واقع، به همین دلیل است که روان‌شناسان باید والدین را ارزیابی کنند). اگر به این جزئیات توجه کنید، به سود بازیکنان است؛ به بازیکنان اهمیت بدهید و آن‌ها را قادر سازید که سهم حمایت والدین را خود بیابند.

مسابقه در واقع فرایند پیوسته یادگیری است. در سال‌های اولیه، بازیکنان به‌دشواری می‌توانند بر کل فعالیتی که در حال انجام آن هستند، تمرکز کنند؛ چون عوامل دیگری (مانند رفتار والدین در میان تماشاگران)، می‌تواند ثبات آن‌ها را از بین ببرد یا به آن‌ها امنیت ببخشد. بدین ترتیب، والدین باید مراقب رفتار خود در ورزشگاه باشند، زیرا بچه‌ها رفتار آن‌ها را می‌بینند که این مسئله بر عملکرد و توانمندی بازیکن نوجوان تأثیر می‌گذارد. هر چه فوتبالیست‌ها بیش‌تر رشد می‌کنند تمرکزشان بر بازی افزایش پیدا می‌کند و حضور والدین در جایگاه تماشاگران، اثر چندانی بر آن‌ها ندارد.

سرانجام، وقتی مسابقه تمام می‌شود، والدین باید نقشی را که پیش از مسابقه داشته‌اند، دوباره ایفا کنند و وقت بیش‌تری را با فرزندشان بگذرانند و اغلب با آن‌ها به خانه بروند. در این مرحله، بسیار مهم است که در نظر داشته باشیم احساساتی که نوجوان تجربه کرده است، بسیار شدید است. بنابراین، به آن‌چه رخ داده است، علاقه نشان دهید. معمولاً نتیجه مسابقات روحیه و خلق بچه را تعیین می‌کند؛ هنگامی که آن‌ها برنده شده‌اند، احساسات مثبت و خوشایند را منتقل کنید و وقتی می‌بازند،

احساس غم از خود نشان دهید و به آنچه نوجوانان‌تان احساس می‌کند، گوش دهید و او را درک کنید.

بی‌تردید، توصیه اصلی به والدین این است که بر جوانی که با فرایند رشد فعالیت بدنی در پیوند است، تمرکز کنند. علاقه بیش از حد و افراطی به نتیجه نهایی این فرایند باید به حداقل خود برسد و از نوجوان بابت کوشش‌هایی که در گذر زمان کرده است، قدردانی شود. پرسش‌هایی از این نوع که «عملکرد تو چگونه بود؟» یا «آیا بردی؟» باید جایگزین چنین سؤال‌هایی شوند، «اوقات خوبی داشتی؟» یا «چگونه بازی کردی؟».

مدیران

مدیران نقشی اساسی در عرصه تصمیم‌گیری این ورزش برعهده دارند. عملکردهای آن‌ها پرشمار است که می‌توانیم آن‌ها را در کلمه POWER^۱ مختصر کنیم: P برای برنامه‌ریزی؛ O برای سازماندهی؛ W برای کار کردن بر روی تصمیمات؛ E برای تعلیم و تربیت (آموزشی)؛ و R برای نماینده‌تشیلات بودن (دوسیل ۲۰۰۴).^۲ POWER (توان) واژه‌ای خنثاست؛ چنان که می‌تواند با جنبه‌های مثبت یا منفی مرتبط باشد. مدیران باید مهارت‌هایی را به دست آورند که معنای مثبت این کلمه را بازتاب می‌دهد؛ (مثلاً قدرت انتصاب بهترین‌ها، قدرت حفظ ارتباط خوب با والدین، قدرت استخدام یک روان‌شناس ورزشی و مانند این‌ها). تصمیماتی که از طریق اعمال «قدرت» گرفته می‌شود، سبب می‌شود تا ارتباط مستقیم با

۱. POWER: Planning, Organization, Working, Education and Representation

۲. Dosil



والدین، مربیان و بازیکنان، که به‌مثابه «تکمیل‌کننده‌ها» عمل می‌کنند، ایجاد شود. وظایف مدیران در جدول یک آمده‌اند.

با توجه به وظایف مدیران و طبق اهمیتی که آن‌ها برای هریک از این وظایف قائل‌اند، روش‌های مدیریتی مختلفی می‌تواند بنا نهاده شود (مانند آنچه برای والدین و مربیان گفته شد). از منظر روان‌شناسی ورزش، به مدیران آن توجهی که شایسته است، معطوف نشده و آموزه‌های روان‌شناسی در این زمینه اندک است. با این همه، تقاضاها در این باره روبه افزایش است و در نتیجه، علاقه رو به رشدی به این که چگونه روان‌شناسی می‌تواند برای این حرفه‌ای‌ها سودمند باشد، به چشم می‌خورد. همچون مربیان، مداخلات روانی با مدیران می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم - به شرح زیر - باشد:

- در روش مداخلات مستقیم، روان‌شناسان ورزش با مدیران دقیقاً مثل عضو دیگری از مجموعه ورزش کار می‌کنند و ظرفیت آن‌ها را برای رویارویی با درخواست‌های خدمات روان‌شناسی افزایش می‌دهند. از این لحاظ، روان‌شناسان موقعیت‌های مختلفی را که در فوتبال پدید می‌آید (از طریق مشاهده یا مصاحبه) ارزیابی می‌کنند و مدیران را راهنمایی می‌کنند که رفتارشان را بهبود بخشیده، به سطح مطلوب برسانند. مثال‌هایی از این شکل از مداخلات شامل موارد زیر است: کاهش اضطراب، مهار تنش، هنگامی که در جمع سخنی می‌گویند، گسترش ارتباطات کلامی و غیرکلامی، تصمیم‌گیری، سازمان‌دهی و تدوین اهداف.

- در روش مداخلات غیرمستقیم، روان‌شناسان ورزش مدیران را

جدول ۱. وظایف مدیران ورزشی

وظایف	توضیحات
برنامه‌ریزی	در شروع هر فصل و طبق درخواست، مدیران باید، آن‌طور که برای باشگاه مناسب است، به دقت همه‌چیز را برنامه‌ریزی کنند. برنامه‌ریزی دقیق می‌تواند از مشکلات جلوگیری کند و اطلاعات سودمند و کاربردی فراهم آورد.
سازماندهی	مدیران باید فعالیت‌های ورزشی را سازمان‌دهی نمایند، قوانین را مدون کنند، بهترین نیروی انسانی را انتخاب نمایند، و در همبستگی با مربیان و والدین بکوشند. به عبارتی، چیزی اجرا شود که دقیق و منظم برنامه‌ریزی شده است.
تصمیم‌گیری	مدیران باید بتوانند از جانب باشگاه تصمیم‌گیری کنند. تقویت این ظرفیت در مدیران اساسی است. دانستن این که چگونه نقاط مثبت و منفی هر موقعیتی را ارزش بگذارند، تصمیم بگیرند که چه فلسفه‌ای را باشگاه یا تیم باید دنبال کند، چگونه همکاری حرفه‌ای‌ها را در زمینه‌های مختلف جلب نمایند؛ برنامه‌ریزی مسائل اقتصادی، فعالیت‌های هرروزه آن‌ها را تشکیل می‌دهد.
آموزش	مدیریت هر باشگاهی فراتر از موضوعات ورزشی می‌رود، زیرا طریقه‌ای که مدیران رفتار می‌کنند و فعالیت‌هایشان را متمرکز می‌کنند، اعمال بالقوه آموزشی را تشکیل می‌دهد. بنابراین مدیران باید موازین رفتاری برای اعضای باشگاه، تنظیم کنند تا به‌عنوان مرجع از آن‌ها استفاده شود. به همین ترتیب، آن‌ها باید اهداف آموزشی را در تمرین، کنترل کردن سبک مربیگری و حفظ آمادگی بازیکنان و اعضای فنی در نظر داشته باشند.
نمایندگی	مدیریت، تجسم عینی باشگاه است؛ به این معنا که وقتی مدیران به عنوان نماینده تشکیلات (باشگاه) ظاهر می‌شوند، باید در شأن مقام خود پاسخگو باشند. در این حالت، استفاده صحیح از راهبردهای روان‌شناسی بسیار اساسی است.

با این هدف که اعمال‌شان روی ورزشکاران، مربیان و والدین تأثیرگذار است، راهنمایی می‌کنند همچنین، آن‌ها را با نحوه اداره کردن تیم آشنا می‌کنند و توصیه می‌کنند که چگونه برخی از اقدامات عملکردشان را تسهیل می‌کنند؛ چگونه از مشکلات بالقوه بکاهند و منابع در دسترس را به سطح مطلوبی برسانند. مثال‌هایی از این نوع مداخلات می‌تواند شامل موارد زیر باشد: تدوین برنامه‌های پاداش - تنبیه، شناسایی کردن اطلاعاتی که مدیران باید به مربیان و والدین بدهند.

داوران

بررسی داوران از منظر روان‌شناسی ورزش موضوعی است که این اواخر به آن پرداخته‌اند؛ اگرچه در سال‌های اخیر، افزایش قابل توجهی در تعداد مجلاتی که به این گروه اختصاص دارند، مشاهده می‌شود (برای مثال، گرکو، ۱۹۹۶ - گرون سکا ۱۹۹۹ و ین‌برگ و ریچاردسون ۱۹۹۰).^۱ هنگامی که به داوران فوتبال می‌پردازیم، اولین عنصر مورد تجزیه و تحلیل، انگیزه آن‌ها برای شروع و ادامه حرفه داور است. در سال‌های اخیر، علاقه به این حرفه کاهش یافته است که خود نتیجه معضلات متعددی است که داوران در عرصه فوتبال با آن‌ها مواجه‌اند. این موضوع به پیدایی شیوه‌های تأمین داوران در فدراسیون‌های ورزشی مختلف انجامیده است. ایجاد محیط مناسب در هیئت‌های فوتبال می‌تواند

۱. Greco - Grunsk - Weinberg & Richardson

جدول ۲. ویژگی‌های داوران

ویژگی‌ها	توضیحات
کنترل	لازم است که هم کنترل داخلی و هم خارجی داشته باشند. به این معنا که بر روی اعمال خودشان، بر بازی، بر تیم‌ها و بازیکنان کنترل داشته باشند.
آرامش	موقعیت‌های رقابتی بالقوه معمولاً شامل عوامل فشارزا هستند، زیرا «فشار» معمولاً از طرف والدین (عموم)، مربیان یا بازیکنان وجود دارد. بر این اساس، داور باید هم از درون، هم از بیرون آرامش داشته باشد.
احترام دو جانبه	داوران، علی‌رغم این که در زمین فوتبال اقتدار و اختیار دارند، باید به بازیکنان و مربیان احترام بگذارند و به آن‌ها گوش بدهند و درک کنند که شاید آن‌ها نظر دیگری داشته باشند که ضرورتاً به این معنا نیست که به تصمیم داوران بی‌احترامی کرده‌اند.
یک‌دلی	قدرشناسی از بازیکنان و مربیان در طول مسابقه یک اصل است تا بتوانند در هر موقعیتی درست عمل کنند.
ارتباطات کلامی و غیرکلامی	داوران تا آنجایی که ممکن است باید کم‌تر صحبت کنند و از اشارات بدنی کافی و نافع استفاده نمایند تا بتوانند مسابقات را به راحتی اداره کنند و احساس پاسخ‌گویی به مربیان را افزایش دهند و نشان دهند که به آن‌ها احترام می‌گذارند.
ظاهر جسمانی	مراقبت‌های جسمانی به داوران کمک می‌کند تا برداشت اولیه مثبتی از آن‌ها پدید بیاید. این مسئله سبب بالا رفتن سطح مسابقه می‌شود.
آمادگی بدنی	آماده بودن از نظر بدنی برای داوران فوتبال اساسی است، چون به آن‌ها اجازه می‌دهد که در زمین فوتبال به راحتی بدوند، به سرعت به نزدیکی بازیکنان برسند و غیره.
جاگیری	همراه با جنبه‌های قبلی، جای‌گیری مشخصه‌ای ضروری برای این است که داور قادر باشد نقش خود را به درستی انجام دهد، زیرا ضروری است که سرعت تند بازی را بدون این که مانع حرکت بازیکنان شود، دنبال کند.





ویژگی‌ها	توضیحات
اطمینان	بازیکنان باید اعتماد کامل به داور داشته باشند. برای به‌دست آوردن این اعتماد، داوران باید در دادن علامت‌های خود با اطمینان عمل کنند و در صورت اشتباه، بی‌درنگ موقعیت را فراموش کنند و اطمینان بازیکنان را تا پایان مسابقه تجدید کنند.
جذاب کردن بازی	داوران باید تقریباً در طول مسابقه نامرئی باشند، برای این که جریان بازی را جذاب کنند و فقط هنگامی که لازم است، بازی را قطع کنند.
توجه	توجه، متغیر بسیار مهمی است که به داوری صحیح می‌انجامد. حاضر شدن در صحنه‌ها و اجتناب از هر نوع اختلال و حواس‌پرتی در طول بازی کمک می‌کند که داوران به‌طور صحیح قضاوت کنند.
بررسی سیستم‌های بازی	در فوتبال نوجوانان، استراتژی به اندازه فوتبال حرفه‌ای اهمیت ندارد. بنابراین داوران باید از ویژگی‌های بازی و رده‌بندی گروه سنی بازیکنان آگاه باشد.
مشاهده رفتارهای انسانی	همراه با حداکثر تمرکز، مهارت‌های مشاهده برای خوب داوری کردن اصل مهمی هستند. تفسیر رفتار بازیکنان و مربیان مهارتی است که از طریق تجربه یا آموزش‌های روان‌شناسی کسب می‌شود.
مهارت‌های اجتماعی	استفاده از مهارت‌های اجتماعی قبل، بعد و حین مسابقه برای بدست آوردن کنترل بیشتر ضروری است. روش‌هایی مثل گفتگو با کاپیتان تیم، توضیح وضعیتی که اتفاق افتاده برای مربیان و غیره در جهت بالا بردن کیفیت بازی کمک خواهد کرد.

به افزایش شمار داوران و کیفیت کار آن‌ها کمک کند. دومین جنبه‌ای که باید تجزیه و تحلیل شود، آموزشی است که داوران از آن برخوردار می‌شوند. در این میان، پرسش این است که آیا این آموزش‌ها برای مقابله با موقعیت‌های مختلف در داوری کفایت می‌کند. در این زمینه می‌توان «کلیدهایی» را برای تمرین‌های روانی در نظر گرفت تا برای داوران شیوه‌هایی برای اداره موقعیت‌های دشوار فراهم آید.

در آموزش داوران فوتبال تأکید بر جنبه‌های مرتبط با قوانین است و عقیده بر این است که هر چه دانش بیش‌تری از این قوانین داشته باشیم، آسان‌تر می‌توانیم آن‌ها را به کار ببریم. هر چند این باور کاملاً صحیح به نظر می‌رسد، ولی ناتمام باقی مانده و از این حقیقت غفلت شده است که استفاده مؤثر از این قوانین در موقعیت‌های گروهی نیاز به این توانایی دارد که داوران رفتارها را تفسیر کنند و تصمیمات را به گونه‌ای مناسب اجرا کنند. اغلب داوران می‌دانند که بخش مهمی از داوری به جنبه‌های روانی بستگی دارد (شخصیت، تمرکز، ارتباطات و غیره). این موضوع نشان می‌دهد که به این بخش توجه اندکی شده است؛ چنان‌که داوران این معضل را یکی از مهم‌ترین کمبودهای آموزشی‌شان می‌دانند (وین‌برگ و ریچاردسون ۱۹۹۰).

بر این اساس، گرسو (۱۹۹۶)^۲ مجموعه نکاتی را پیشنهاد می‌کند که نباید در آموزش داوران فوتبال نادیده گرفته شود، و استفاده صحیح از این آموزش‌ها برای عملکرد مناسب آن‌ها ضروری است:

۱. weinberg & Richardson
۲. Greco

شخصیت داور، ظرفیت مشاهده، توانایی کنترل محیط اطراف، تصمیم‌گیری، تبیین و تکمیل عملکردهایشان، درک ارزش‌ها و نگرش‌های ویژه بازیکنان، دانستن این‌که چگونه «احساس تقصیر» را که در بعضی از تصمیم‌گیری‌ها پدید می‌آید، کاهش دهند، آگاهی از این‌که انتقادهای وارده به عملکرد داوران است و نه شخصیت آن‌هاست، تسلط بر خود زمانی که با رفتارهای شدید مواجه می‌شوند، و به‌طور کلی، آموزش در تعلیم و تربیت به همراه دانش عمیق از آیین‌نامه‌ها و قوانین ورزشی. ویژگی‌های مورد نیاز داوران و آن‌هایی که روان‌شناسان ورزش باید آن‌ها را تقویت کنند، در جدول ۲ آمده‌اند.

دیگر دست‌اندر کاران عرصه فوتبال و اعضای کادر فنی

از منظر روان‌شناسی، دیگر کسانی هم که تیم را همراهی می‌کنند، از اهمیت برخوردارند (پزشکان، ماساژدهندگان، توپ‌جمع‌کن‌ها و دیگران). برای مثال ماساژدهندگان حضور مهمی در تیم‌ها دارند، چون اغلب بازیکنان خدمات ایشان را برای بهبودی جسمانی به‌کار می‌برند. در موارد زیادی، ماساژدهندگان نقش «روان‌شناسان» را می‌پذیرند؛ به این معنا که آن‌ها از بازیکنان درباره مشکلات‌شان سؤال می‌کنند و عقیده خود را برای حل آن مشکلات بیان می‌کنند اگر چه «مشاوره» آن‌ها غالباً ممکن است کافی به‌نظر برسد (به‌هرحال، به‌نظر می‌رسد ماساژدهندگان، درست مثل مردم عادی برای نصیحت کردن حوصله کافی داشته باشند)، اما این قبیل مشاوره‌ها بدون پشتوانه علمی است

و صرفاً در مقام نظر باقی می‌مانند. روان‌شناسان ورزشی کمک می‌کنند تا محیط مناسبی برای بازیکنان پدید بیاید و بازیکنان احساس راحتی بیشتری با ماساژ دهندگان بکنند و نقش و جایگاه هر فرد به روشنی تبیین شود. بنابراین باید با ماساژ دهندگان نیز گفت‌وگو شود تا آن‌ها هم در مسیر هماهنگی با مسائل آموزشی گام بردارند. همچنین باید به آن‌ها راهنمایی‌هایی بدهیم تا در مواجهه با بازیکنان به‌کار برند و کارهایشان مؤثرتر افتد.

در محیط فوتبال، تماشاچیان و رسانه‌ها دو عنصری‌اند که در تجزیه و تحلیل عملکرد و توانمندی روانی تیم‌ها باید به‌شمار آیند. روزنامه‌نگاران بخش جدایی‌ناپذیر این ورزش هستند که بازیکنان را همواره در حرفه‌شان همراهی می‌کنند. همان‌گونه که گارسیا - ماس (۲۰۰۲)^۱ نشان داده‌اند، یکی از وظایف روان‌شناسان ورزش این است که بازیکنان را به ابزارهای روانی مجهز سازند تا اطلاعاتی را که در مورد آن‌ها در اخبار و دیگر رسانه‌ها به تصویر کشیده می‌شود، کنترل کنند. به همین ترتیب، فوتبال‌بست‌ها باید از نوجوانی یاد بگیرند که روزنامه‌نگاران بخشی از مسیر ورزشی‌شان هستند و بدانند که علاقه آن‌ها به این عرصه کاملاً طبیعی است.

تأثیر تماشاگران در محیط فوتبال به‌خوبی بررسی شده است (نویل، نوول، گال ۱۹۹۶)^۲. نقش روان‌شناسان ورزش در این حوزه این است که بازیکنان را آموزش بدهند تا کیفیت بازی‌شان را در مسابقه‌های رفت و برگشت ارتقا بدهند، و از این رهگذر، حمایت تماشاچیان را به‌دست

۱. Garcia - Mas

۲. Nevill - Newell & Gale

بیاورند یا تأثیرات باز خورد منفی آن‌ها را در دقایق بازی یا در طول فصل به حداقل برسانند. تجربه نشان می‌دهد تأثیری که این عامل بر هر ورزشکاری دارد، متفاوت است، زیرا بازیکنان و برداشت‌هایشان متفاوت‌اند (برای مثال، بعضی بازیکنان از بازی کردن در خانه لذت می‌برند چون آن‌ها جلوی تماشاچیان خودی احساس راحتی می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر ترجیح می‌دهند که مسابقات را در جای دیگر بازی کنند چون «فشار» تماشاچیان خودی در آن‌جا وجود ندارد).

هم‌چنین، می‌توان گفت که همه تیم‌ها، (به‌صورت ناخودآگاه) به استثنای آن‌هایی که آموزش روانی دریافت می‌کنند، اجازه می‌دهند که مردم در مراحل مختلف یک مسابقه نقش به‌سزایی بازی کنند (برای مثال، وقتی که جمعیت برای بازی خوب تیم‌شان خوشحالی می‌کند، تأثیر انگیزشی بر روی بازیکنان به‌جای می‌گذارد، در حالی که وقتی تماشاگران سکوت می‌کنند، بازیکنان قادر نیستند که به سطح برانگیختگی مطلوبی دست یابند). برای این لحظات باید آماده بود، و تیمی را آماده کرد که بداند چگونه سطح کیفی خود را - بدون وابستگی به نگرش تماشاگران حاضر - بهبود ببخشد.

الگوی مداخله روانی برای تیم‌های فوتبال

مداخله روانی در فوتبال می‌تواند در روش مشابهی برای دیگر ورزش‌های تیمی هم به‌کار رود؛ مانند بسکتبال، هندبال و هاکی روی یخ. با این همه، یک آمادگی نفس‌گیر ایجاد می‌کند که روان‌شناسان ورزش‌آشنایی نسبتاً خوبی از ویژگی‌های هر رشته ورزشی داشته باشند و همان‌گونه که قبلاً گفته شد، دانش عمومی خود را با این ورزش تطبیق بدهند. این بخش درباره بعضی از جنبه‌هایی که در مداخلات روانی با تیم فوتبال به‌کار می‌روند، بحث می‌کند؛ یعنی عواملی که در این ورزش متفاوت با دیگر ورزش‌هاست.

برنامه‌ریزی روانی و ارزیابی فصل مسابقه

آموزش روانی در فوتبال با آشنایی آن ورزش آغاز می‌شود (مورفی ۱۹۹۵)، معمولاً، روان‌شناسان دانش اندکی از قوانین بازی دارند و از این رو باید به‌سرعت با اصطلاحاتی که در فوتبال به‌کار می‌روند، آشنا شوند. به‌علاوه از جنبه‌های حقیقی فعالیت در فوتبال و باشگاه‌ها آگاهی یابند در این‌جا تأکید بر بی‌همتا بودن هر ورزش است؛ به این معنا که اگر روان‌شناسان

۱. Murphy

ورزش دوست دارند که به سطح حرفه‌ای بالایی برسند، باید در ورزشی که قصد دارند در آن کار کنند، متخصص یا ماهر شوند.

از یاد نبریم که فوتبال ورزشی سنتی است و به هر تغییری بی‌میل است. ارزیابی روانی در این محیط زنجیره‌های همکاری را با مربیان تشکیل می‌دهد. از شروع کار، این مسئله یکی از اهداف شخصی روان‌شناسان ورزش را تشکیل می‌دهد. به‌کارگیری مرحله ارزیابی برای این است که مربیان احساس راحتی با روان‌شناس ورزش بکنند و علاقه‌مند شوند که بهبود عملکرد تیم‌شان را ببینند و از کمک‌های این دانش‌قدردانی کنند.

روان‌شناسان ورزش در استفاده از الگوی ارزیابی پیشنهادی وقتی کار با تیم‌های فوتبال را شروع می‌کنند، سه وظیفه دارند: ارزیابی باشگاه، ارزیابی مربی و ارزیابی بازیکنان. ابتدا، درک باشگاه بسیار مهم است: ساختار، تشکیلات، ظرفیت اقتصادی، تاریخچه، تعداد اعضا و سرمایه‌گذاری آن‌ها روی بازیکنان جدید و غیره. در ضمن، از فناوری جدید باید تشکر کرد، زیرا اطلاعات بسیاری درباره این جنبه‌ها در مورد اکثر باشگاه‌ها در اینترنت وجود دارد که دستیابی به این اطلاعات را آسان‌تر و فرآیند آگاهی را سرعت می‌بخشد. اطلاعاتی که به این هدف مربوط می‌شود، شامل موارد زیر است: هیئت مدیران (اعضا، حتی آن‌هایی که اغلب تغییر می‌کنند، ثبات، سوابق اعضا و غیره)، زمین‌های باشگاه و پایگاه هواداران (تعداد اعضای باشگاه، تعداد تماشاچیان که اغلب در بازی‌های رفت و برگشت حضور دارند، نوع ورزشگاه، زمین بازی، تأسیسات و غیره)، حامیان و بودجه (توانایی‌های اقتصادی، ظرفیت گرفتن بازیکنان جدید و

غیره)، فلسفه باشگاه (اهداف، ساختار، کار با بازیکنان جوان و غیره). این اطلاعات زمینه را، برای مداخلات روانی مناسب به وجود می‌آورند و بستر کار را برای اقدام روان‌شناسان ورزش مهیا می‌کنند. سپس، ارزیابی خود تیم می‌تواند صورت گیرد و در این جا مهم است که روی همکاری مربیان حساب شود.

در این مرحله، ارزیابی کاری اساسی است و به روان‌شناسان ورزش فرصت می‌دهد با دیدگاه‌های مربیان آشنایی پیدا کنند؛ در عین حال، راه‌کار مناسبی برای آشنایی مربیان با وظایف روان‌شناسی فراهم آورند. بعضی از جنبه‌ها که معمولاً در نظر گرفته می‌شود، عبارتند از: نظریات عمومی درباره تیم (کیفیت بازیکنان، ارتباط بین اعضا، موقعیت جاری در نقطه شروع مداخله روانی و غیره)، اعضای کادر فنی (ویژگی‌های هریک از آنها، کیفیت حرفه‌ای و غیره)، شرح جزئیات بازیکنان (سن، پست بازی، تاریخچه مختصر ورزشی، موقعیت‌های شخصی، ویژگی‌های استثنایی جسمانی، تاکتیکی و تکنیکی، ویژگی‌های روانی و غیره)، جلسات تمرین و مسابقات (آیین‌نامه‌های درون تیمی، زمان‌بندی تمرینات، مراتب تمرین و مسابقه و غیره). سرانجام، هنگامی که کار روان‌شناس در باشگاه آغاز می‌شود، ارزیابی بازیکنان از ضروریات است. بنابراین، آزمایش‌ها یا پرسش‌نامه‌هایی می‌توانند به کار روند تا متغیرهای مختلف روان‌شناسی در تمرینات و مسابقات اندازه‌گیری شوند. به علاوه، مشاهده ضبط ویدیویی یا جمع‌آوری اطلاعات در جهت تأمین نیازهای ویژه تیم انجام می‌گیرد (طبق نظریاتی که مربیان ارائه می‌دهند). یک استراتژی که معمولاً در این مرحله

مناسب است و فرایند ارزیابی را تسهیل می‌کند، این است که به بازیکنان توضیح ساده‌ای بدهند که روان‌شناسان ورزش چه می‌کنند (بدون این که هیچ پیش‌فرضی گفته شود) و چگونه آن‌ها می‌توانند در بالا بردن عملکرد بازیکنان و تیم کمک کنند. صحبت‌های اولیه بسیار اهمیت دارد، چون نخستین بار است که روان‌شناسان ورزش وارد رختکن می‌شوند (معمولاً مکان انتخاب شده برای این تماس اولیه رختکن است) و اثراتی که در این زمینه می‌گذارند، ممکن است روند کار را ساده نمایند یا این که آن را پیچیده سازند. در این حالت، ساختار ساده‌ی زیر پیشنهاد می‌شود:

- اولاً با تشریح نظرات همراه با مثال‌های مخصوص فوتبال می‌توانید کار را آغاز کنید؛ چنان‌که بازیکنان بتوانند آن را به سادگی درک کنند (برای مثال، موقعیت‌هایی که معمولاً بازیکنان در هنگام مسابقات تجربه می‌کنند، مانند از دست دادن تمرکز یا نداشتن اعتماد به نفس کافی که برخی از دروازه‌بانان پس از دریافت گل دچار آن می‌شوند، اشتباهاتی که ممکن است مدافعان و یا مهاجمان در هنگام ارسال پاس مرتکب می‌شوند و چه بسا اعتماد به نفس خود را از دست بدهند، فشارهایی که پیش از یک مسابقه مهم در بازیکنان ایجاد می‌شود و غیره).

- ثانیاً در یک شکل دیگر، از بازیکنان سؤال می‌شود که نشان دهند چند درصد از عملکرد خود را به جنبه‌های جسمانی، تاکتیکی، تکنیکی و روانی نسبت می‌دهند. به علاوه، از آن‌ها خواسته می‌شود تا ویژگی‌های مثبت و منفی خود را که مربوط به این

عوامل هستند، در جدولی بنویسند (دست‌کم دو تا سه ویژگی).

برخی از فوتبالیست‌ها این فرایند را دشوار می‌دانند، اما مهارت‌های روان‌شناسان ورزشی در این زمینه به آن‌ها کمک می‌کند تا پرسش‌نامه را به‌طور صحیح پر کنند و به آن‌ها کمک می‌کند تا چه کاری باید انجام بدهند و چگونه این اطلاعات را منتقل کنند. همچنین، روان‌شناسان باید روی این فرض کار کنند که بازیکنان خود را بهتر بشناسند. از طریق این‌گونه خودارزیابی‌ها، اطلاعات نسبتاً کاملی دربارهٔ بازیکنان جمع‌آوری می‌شود، و برداشت‌های بازیکنان و مربیان با هم در نظر گرفته می‌شوند. به همین ترتیب، این فعالیت تأثیر مثبتی روی تیم دارد و بازیکنان را وامی‌دارد که به جوانبی بیندیشند که پیش‌تر از آن آگاه بوده‌اند، ولی در تمرینات و مسابقات آن‌ها را به‌شمار نیاورده بوده‌اند.

از این منظر، اقدامات روان‌شناختی باید سازمان‌دهی شود؛ به‌عبارت دیگر، مداخلات باید از پیش برنامه‌ریزی شوند. در این میان توصیه می‌شود، که این اقدامات با تمرکز بر الویت‌های مورد نیاز تیم آغاز شود و سپس، به‌تدریج به‌سوی هدف نهایی پیش برویم:

تیمی خلق کنیم که دارای کنترل هیجانی و ثبات عملکرد روان‌شناختی باشد. برنامه‌ریزی عوامل گوناگون را دربرمی‌گیرد. یکی از این عوامل این است که کار در چه زمانی از فصل مسابقات باید شروع شود و چه تعداد ساعات روان‌شناس ورزش باید مداخلات را اجرا کند - (بر طبق قرارداد). مداخلات روانی در نیم فصل مسابقات با مداخلات آغاز فصل یکسان نیست. وانگهی، کار روان‌شناسانی که طبق قرارداد هفته‌ای یک‌بار



در تمرینات شرکت می‌کنند، شبیه به روان‌شناسانی که هر روز به تیم سر می‌زنند، نیست. روان‌شناسان ورزش ضرورتاً باید مداخلات‌شان را به دقت برنامه‌ریزی کنند و اهداف واقع‌گرایانه‌ای را که نیازهای اصلی باشگاه را پوشش می‌دهد، دنبال کنند. اشتباهی رایج در میان روان‌شناسان این است که جنبه‌های بیش‌تری از چیزی را که می‌توانند اداره کنند، بر عهده می‌گیرند، و فراموش می‌کنند که زمان واقعی‌ای که باید با تیم کار کنند، چقدر است. بنابراین، بسیار اهمیت دارد که یاد بگیریم چگونه زمان صرف‌شده بر روی مداخلات را اولویت‌بندی و بهینه سازیم.

آمادگی روانی برای تمرینات و مسابقات

موقعیت‌های خاص یادشده، شروع کار روان‌شناس را در تمرینات و مسابقات نشان می‌دهد. ویژگی هر تیم که در مرحله قبل ارزیابی شده است، آن‌هایی هستند که به روان‌شناسان اجازه می‌دهند تا دریابند که کدام روش مداخله روانی مناسبی است. دو روش معمول از مداخلات عبارت‌اند: کار روانی از طریق مربی و کار روانی با خود تیم. همان‌طور که پیش‌تر نشان داده شد، در هر دو صورت، مربی نقش اساسی بر عهده دارد.

در روش اول، تعامل مستقیم روان‌شناس با بازیکنان در حداقل و ارتباط با مربی در حداکثر است، در حالی‌که در روش دوم، تماس‌های شخصی بیش‌تری با بازیکنان وجود دارد. این مورد عامل مهمی برای روان‌شناس ورزشی است؛ با در نظر گرفتن این‌که کار و اهدافی که آن‌ها

تنظیم می‌کنند، به نوع مربی‌ای که با آن کار می‌کنند و انگیزه این همکاری بستگی دارد.

تمرین فوتبال بر اساس مسابقاتی شکل می‌گیرد که معمولاً در آخر هفته برگزار می‌شوند و لاجرم، مسیر تمرین چرخشی را به تیم تحمیل می‌کند: بنابراین، روان‌شناسان ورزش دائماً با موقعیت قبل از مسابقات کار می‌کنند؛ یک روز قبل، روز مسابقه و یک روز بعد از آن که در مجموع سه روز است. هدف ما در چهار روز باقی‌مانده در هفته این است که پایه‌های جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی و ذهنی تیم را بنا کنیم.

اگر روان‌شناسان کار با تیم را به موقع و زود شروع کرده باشند، اساس مداخله پیش از شروع فصل می‌تواند بنا گذاشته شود. این مدت زمان معمولاً برای تمرینات سنگین استفاده می‌شود. بنابراین، بازیکنان می‌توانند از عهده همه مسابقات که در طول فصل صورت می‌گیرد، برآیند.

در طول این مرحله، روان‌شناسان ورزش می‌توانند از این تمرین بیش‌ترین استفاده را برای به‌کار بردن راهبردهایی بجویند که اعتماد به نفس بازیکنان و مربیان را افزایش می‌دهد؛ مانند: ارزیابی نوع مداخلات مورد نیاز هر بازیکن، شیوه‌هایی برای سرحال آمدن پس از تمرینات سخت بدنی، ایجاد و تقویت انسجام گروهی، بنا نهادن سیستم‌های ارتباطی مؤثر بین بازیکنان و مربیان و مانند آن‌ها.

همه این روش‌ها چنان به‌کار می‌روند که وقتی نخستین مسابقه از راه می‌رسد، بازیکنان از نظر روانی بسیار استوار و باثبات‌اند و



می‌توانند بر هر موقعیت دشواری که در طول فصل ممکن است پیش آید، فائق شوند. مشاهده یکی از روش‌هایی است که اغلب در این زمان از آن استفاده می‌شود و به روان‌شناسان اجازه می‌دهد که ارتباط بین بازیکنان، تصور سنگینی تمرینات جسمانی، راه‌های رسیدگی به تیم و بازیکنان (به‌طور جداگانه)، نقش کادر فنی و غیره را درک کنند. ضبط ویدیویی برای ارزیابی ممکن است مهم باشد و به همراه مربی یا بازیکنان موقعیت‌هایی را که تأثیر مثبت یا منفی بر پیشرفت تیم می‌گذارند، را شناسایی کنند.

برای هماهنگی بین نظام رقابتی فوتبال و نیز بین ساختار تمرینات و مسابقات، راهی نسبتاً ساده این است که مداخلات روانی را با تیم‌ها به‌صورت عملی در بیاوریم. همان‌گونه که گارسیا - ماس^۱ (۲۰۰۲) نشان داده است، روان‌شناسان ورزش به بازیکنان کمک می‌کنند تا موقعیت‌های این ورزش را به نظم در آورند؛ از جمله رفتن به ورزشگاه، گرم کردن، شروع بازی، توقف در حین مسابقات (صدمات، خطاها، یادداشت اخطارها و غیره)، مسائل بین دو نیمه بازی، شروع نیمه دوم بازی، جایگزینی، تاکتیک‌ها، گل زدن، دریافت گل، پایان یافتن وقت بازی، نتیجه بازی، به اتمام رسیدن بازی، وقت اضافی بازی، وقت اضافه‌شده، رفتن به محل رختکن و بازگشت از سفر.

این موقعیت‌ها باید از پیش مطالعه شوند، چون هر بازیکن یا هر تیم منحصر به فرد است و کمبودهایی در مواجهه شدن با جنبه‌های یادشده

۱. Garcia - Mas

دارد. پس از شناختن هر قسمت از مشکل، طرح استراتژی مداخله می‌تواند در جزئیات توضیح داده شود که البته در مورد فوتبال سه قسمت دارد:

۱- کار انفرادی با بازیکنان - ملاقات‌های انفرادی می‌تواند برای

شناسایی و آشنا شدن با ویژگی‌های ورزشی و غیرورزشی هر بازیکن سازمان‌دهی و اجرا شود. بخشی از این مصاحبه به تأثیر خانواده و مسائل اجتماعی بازیکنان (جایی که آن‌ها زندگی می‌کنند، با چه کسی زندگی می‌کنند، اعضای خانواده‌شان، ارتباط خانواده آن‌ها با فوتبال؛ آیا دوستانشان بازیکن فوتبال هستند و مانند این‌ها) اختصاص می‌یابد؛ در حالی که بخش دیگر کاملاً با موضوعات ورزشی در پیوندند (پستی که ورزشکار در آن بازی می‌کند، پستی که دوست دارند در آن بازی کنند، ارزیابی شخصی آن‌ها به عنوان یک فوتبالیست، قوت‌ها و ضعف‌های او). خود ارزیابی آغاز فصل می‌تواند در این مرحله به کار رود.

۲- کار گروهی - دو روش رایج کار کردن با کل تیم یا در گروه‌های

کوچک است که طبق ملاک‌های معینی، مثل پست بازیکن‌ها (همه دروازه‌بانان، مدافعان و غیره)، بنا گذاشته می‌شود، یا سن (ادغام جوانان با پیشکسوتان تیم یا فقط بازیکنان بالغ و غیره)، یا سطح بازی آن‌ها (بهترین بازیکن را با بازیکن ذخیره گذاشتن، یا یک بازیکن که سرزن خوبی است با بازیکنی که سرزن خوبی



نیست و غیره).

۳- کار کردن در طول جلسات تمرین - در زمانی که قرارداد روان‌شناس با تیم به گونه‌ای است که باید در همهٔ جلسات تمرین و سراسر هفته حضور پیدا کند و نیز به میزان بسیار گسترده‌ای روان‌شناس با کادر فنی در تعامل است، توصیه می‌شود جنبه‌های روانی معرفی شوند تا سطح تمرینات پیشرفت کند. به همین ترتیب، اگر مربیان مشاهده کنند تیم از نظر روانی به سطح مورد نظر در جلسات تمرین نرسیده یا در مسابقات آن‌ها کمبود یا «مسئلهٔ روانی» دیده می‌شود؛ مداخلات می‌تواند برای استفاده در تمرینات طراحی شود، تا این معضلات حذف شوند (برای مثال، اگر تیم در مسابقات کمبود ارتباط دارد، تمریناتی که بازیکنان را مجبور کند در زمین بازی با هم رابطهٔ خوبی داشته باشند، با هدف انتقال چنین مهارت‌هایی در موقعیت‌های مسابقه باید در جلسات تمرین برنامه‌ریزی شود).

واقعیت فوتبال اغلب در زمینهٔ روان‌شناسان ورزش بی‌رحمانه است. با روان‌شناسان حرفه‌ای غالباً زمانی قرارداد بسته می‌شود که دیگر نیازهای تیم‌ها برآورده شده باشد. وانگهی، در بسیاری از موارد، توافق بین روان‌شناسان و باشگاه‌ها اغلب هفتگی است تا براساس برنامهٔ روزانه؛ به این معنا که کار روان‌شناسی باید با این موقعیت‌ها تطبیق پیدا کند. الگویی بر اساس سیستم مسابقه و تمرینات فوتبال بنا شده است که در این موارد

می‌تواند به کار رود. برقراری ارتباط نزدیک با مربیان، با هدف تجزیه و تحلیل‌های روانی مسابقه و اثراتی که آن‌ها بر روی بازیکنان دارند از آن جمله‌اند. این الگو از یک مداخله روانی ترکیبی استفاده می‌کند (دوسیل ۲۰۰۴)؛^۱ به گفته دیگر، از پست الکترونیکی و از تلفن و ارتباطات چهره به چهره استفاده می‌شود. مراحلی که باید در این الگو انجام شود، به شرح زیر است:

- ارسال یک «گزارش» مسابقه (معمولاً با پست الکترونیکی یا تلفن)، شامل نظریات شخصی بازیکن (توسط مربی).
 - پاسخ روان‌شناس ورزش، و دادن توصیه‌هایی در خصوص نحوه مواجه شدن با اولین گفت‌وگوی پس از مسابقه (توسط روان‌شناس).
 - بکارگیری توصیه‌های روان‌شناس که از طریق پست الکترونیکی یا تلفن ارائه می‌گردد (توسط مربی)
 - پاسخ‌گویی از سوی روان‌شناس ورزش که با توجه به جزئیات کاری که باید در طول هفته انجام بگیرد، پاسخ می‌دهد، از جمله توضیح این که مداخلات سریع روانی شامل چه مواردی می‌تواند باشد. برای مثال، در مواردی که روان‌شناسان بر اساس جلسات در کنار تیم هفتگی حضور پیدا می‌کنند.
- با توجه به تعداد روزهایی که روان‌شناسان در زمین تمرین حاضر

۱. Dossil



هستند، برخی از این مراحل می‌تواند با همکاری خود او انجام گیرد.

با این همه، حیاتی است که تیم‌ها راه‌های جایگزین دیگری داشته باشند تا در صورتی که شرایطی مانع از حضور روان‌شناسان در تمرین یا در مسابقه شود، از آن‌ها استفاده شود. کیفیت خدمات روان‌شناس ورزش باید علی‌رغم موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی تضمین شود.

نتایج

فوتبال ورزشی است با تمرینات فشرده و ساختار رقابتی؛ به این معنا که کار روان‌شناسی باید با موقعیت‌های ویژه هر تیم یا باشگاه تطبیق یابد. در سال‌های اخیر، اگرچه همکاری خوبی از روان‌شناسی ورزش ملاحظه شده است، اما تیم‌های فوتبال هنوز به حضور این چهره حرفه‌ای به‌عنوان عضوی ثابت به‌همراه دیگر اعضای کادر فنی بی‌علاقه‌اند. کمبود اطلاعات و سنت‌گرایی دو عنصری‌اند که روان‌شناسان ورزش باید با آن‌ها مواجه شوند؛ البته اگر علاقه‌مند باشند تا در پیشبرد این ورزش همکاری کنند.



منابع

- Anshel, M.H. (2003). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J. & Gonzalez-Oya, J. (2003). Intervencion psicologica en la iniciacion deportiva. In EJ. Garces de Los Fayos (coord.), *Areas de aplicacion de la psicologia del deporte* (pp. 21-32). Murcia: Region de Murcia.
- Fredericks, J.A. and Eccles, J.S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M.R. Weiss (ed.), *Developmental Sport Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 145-164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Garcia-Mas, A. (2002). La psicologia del futbol. In J. Dosil (ed.), *El psicologo del deporte: asesoria e intervencion* (pp. 101-132). Madrid: Sintesis.

- Greco, P.J. (1996). *Formacao do arbitro: treinamento psicologico*. Belo Horizonte: UFMG.
- Grunska, J. (ed). (1999). *Successful Sports Officiating*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones. G. & Gould. D. (1996). *Understanding Psychological Preparationj for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester. UK: John Wiley & Sons.
- Holt, N. & Hogg, J. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*. 16. 251-271.
- Llamcs, R. (1999). Seleccion de jovenes deportistas en futbol. *Revista de Psicologia del Deporte*, 8(2).249-258.
- Loughead, T.M. & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3). 303-312.
- Moran, A. (2003). Improving concentration skills in team-sport performers: focusing techniques for soccer players. In R. Lidor & K.P. Henschen (eds). *The Psychology of Team Sports*. Morgantown. WV: Fitness Information Technology.
- Morris, T (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, j 8(9), 715-726.
- Murphy, S.M. (ed.) (1995). *Sport Psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nevill, A.M., Newell, S.M. & Gale, S. (1996). Factors associated with home advantage

- in English and Scottish soccer matches. *Journal of Sports Science*. 14(2), 181-186.
- Olmedilla, A., Garcia, C. & Garces de Los Fayos, EJ. (1998). Un analisis del papel profesional del psicologo del deporte desde la percepcion del entrenador de futbol. *Revista de Psicologia del Deporte*, 13 (2), 95-111.
- Reilly, T, Williams, A.M., Nevill. A. & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 18(9),695-702.
- Sewell, D.F & Edmonson, A.M. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field-hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 159-172.
- Sharpe, P. (1993). Elite competitive team participation and personality characteristics: an interaction between personality type and position placed. *VIII World Congress of Sport Psychology*, 959-962. Lisbon, Portugal.
- Smoll, FL. (2001). Coach-parent relationships in youth sports. In *J.M. Williams (ed.), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Smoll, FL. & Smith, R.E. (1997). *Coaches Who Never Lose*. New York: Warde.

Weinberg, R.S. & Richardson, P.A. (1990). *Psychology of Officiating*. Champaign, IL.: Leisure Press. Williams, A.M. & Reilly, T (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18(9).657667-.