

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

(زندگی سفر است نه هدف، هدف دگرگون‌یست)





زندگی حرفه ای (سبک زندگی قهرمان ها)





مدرس: مجدالدین مستعان

- دکتری مشاوره روان شناسی دانشگاه تهران
- کارشناس ارشد روان شناسی ورزشی
- روان شناس ورزشی کمیته ملی المپیک و پارالمپیک
- عضو کمیته روان شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک، فدراسیون های شنا، شیرجه و واترپلو، تنیس روی میز، اسکواش، کونگ فو و هنرهای رزمی و ...
- دارنده عنوان مدرس برتر کشور از وزارت ورزش و جوانان

آیا می دانید:

اطلاعات علمی به دست آمده طی ۳۰ سال گذشته بیش از اطلاعات ۵۰۰۰

هزار سال اخیر است ??? !!!



Life style

سبک زندگی

روش زندگی که زیربنای آن در خانواده پی ریزی می شود که متأثر از تربیت، آداب و رسوم، فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و باورها، عادت ها و ... می باشد.



مدال های شکسته



جرج بَست: مردی از جنس حاشیه، بهترین شماره ۷ تاریخ منچستر، از اولین
چهره‌ها و سلبریتی‌های دنیای فوتبال (سعی کنید مثل من نمیرید)



گسکوپن: اسطوره انگلیس، نیوکاسل، تاتنهام، اورتن



کریستین ویری ایتالیایی



مارکو پانتانی ایتالیایی: دزد دریایی، برنده تور دو فرانس، از اسطوره های دوچرخه سواری



مارک بوسنیچ: دروازه بان سابق تیم ملی استرالیا و چلسی

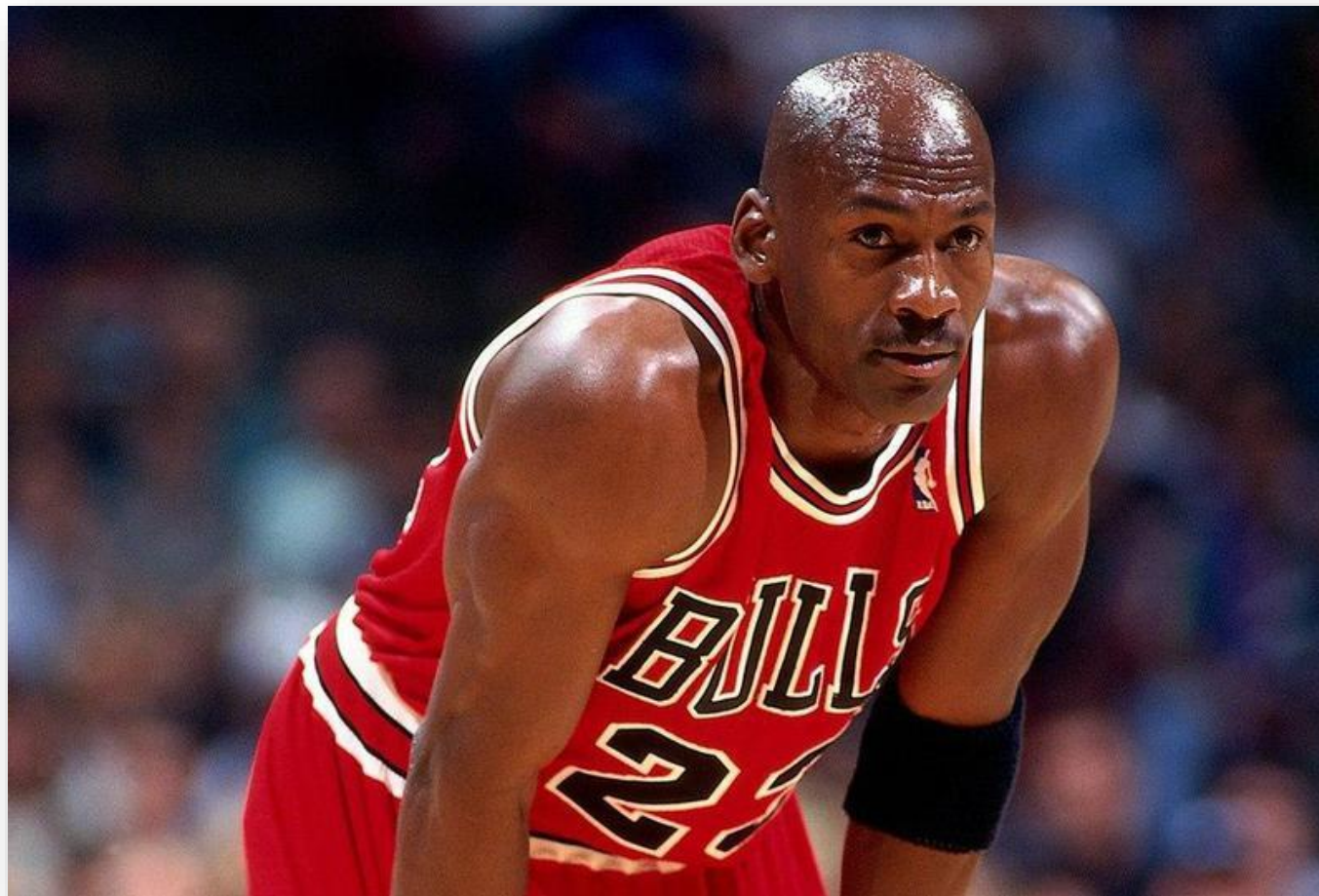




مارتینا هینگیس تنیسوری حرفه‌ای سوئیسی، پنج عنوان گرنداسلم



رنه هیگوئیتا (عقرب): کلمبیا



مایکل جردن:

اسطوره بسکتبال، حضور در تالار مشاهیر بسکتبال جهان، برنده ۶ جایزه با ارزش ترین بازیکن NBA، ۶ دفعه قهرمانی NBA



DIEGO MARADONA
1960-2020

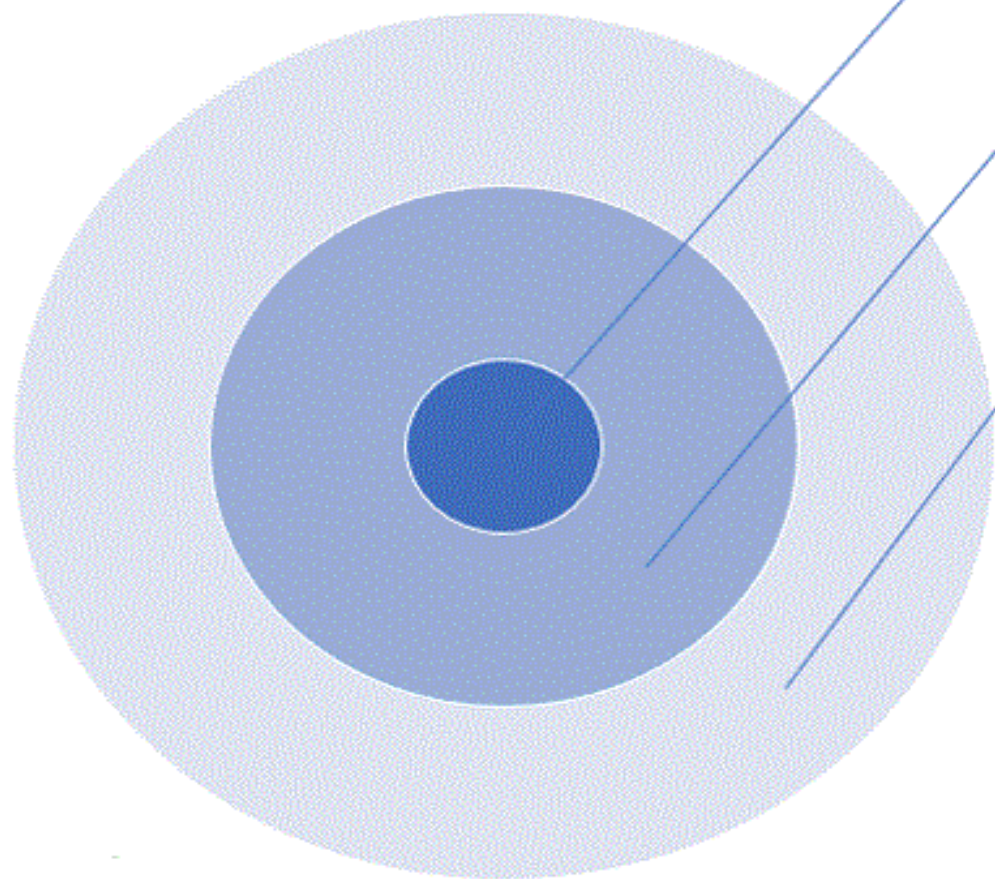


1960-2020
DIEGO MARADONA

Why (چرا؟)

How (چگونه؟)

What (چه چیزی؟)



- شخصیتی: رشد جسمانی، شناختی، روانی، عاطفی، اجتماعی
(نیازهای برآورده شده/نشده)

- احساس حقارت – عقده حقارت (توجه- جبران)

- تاب آوری و سازگاری

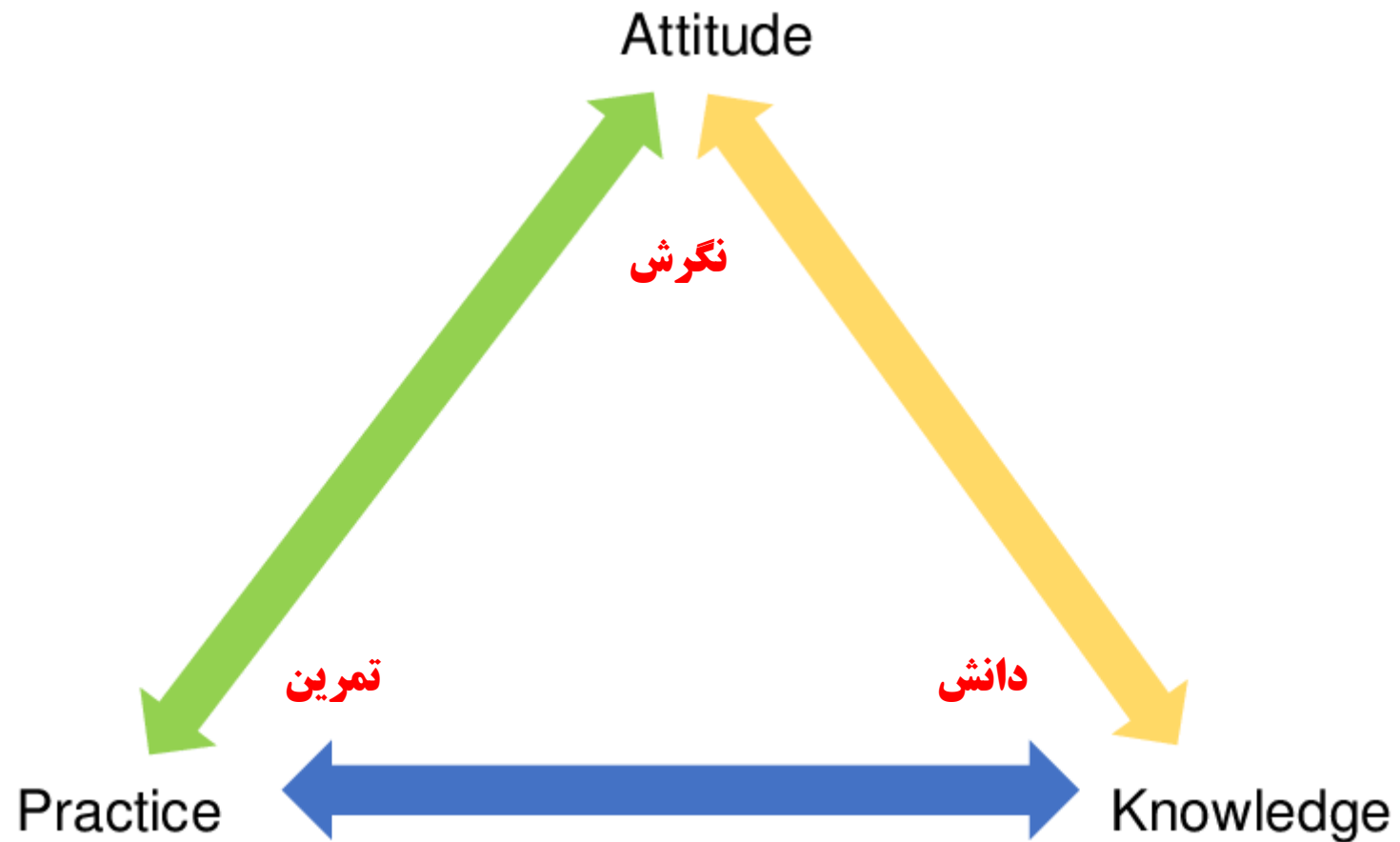
- تکانه های هیجانی

- لذت

- اثر دیگران مهم زندگی



KAP



سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای ایرانی



چشم انداز زندگی

- فعالیت ورزشی در تیمی با هواداران زیاد
- داشتن اطلاعات کافی در رشته ورزشی
- انتخاب تیم و یا لیگ جدید بر اساس سطح فنی
- ترجیح برای داشتن تحصیلات دانشگاهی
- پرداختن به فعالیت های اقتصادی در کنار ورزش
- تمایل برای ایجاد تصویری مطلوب از خود در جامعه
- داشتن پیشنهادهای بالاتر خارجی
- فعالیت در بالاترین لیگ های حرفه ای
- تمایل برای پرداختن به فعالیت های سیاسی
- تمایل به مهاجرت



تفکر حرفه ای

- داشتن هدف، برنامه
- حضور سر وقت در تمرین
- اولویت بندی کارها بر حسب اهمیت در زندگی
- برخورد مبتنی بر احترام با مربیان و بازیکنان حریف
- برخورد مبتنی بر احترام با مربیان و هم تیمی ها
- پیروی از دستور و راهنمایی های مربی
- اعتقاد به رقابت سالم و صادقانه
- حضور بموقع در قرار ملاقات ها
- پاسخ منظم و دوره ای به درخواست افراد مختلف
- اعتقاد به بدست آمدن شکست و پیروزی بر اثر تلاش فردی
- سعی در بروز مناسب ترین رفتار در شرایط مختلف
- انتخاب رژیم غذایی با نظر متخصصان تغذیه ورزشی
- تمایل جهت داشتن اطلاعات کامل در خصوص سلامتی و کنترل ارتباطات



مسئولیت پذیری

- پذیرش مسئولیت کارها و اعمال خود
- محول نکردن انجام امور شخصی روزمره به دیگران
- داشتن کانال ارتباطی با هواداران
- اختصاص بخشی از درآمد جهت اشاعه ورزش
- فعالیت های خیریه و عام المنفعه
- قدم برداشتن در راستای حل مشکلات جامعه



اوقات فراغت و تفریح

- وب گردی در اینترنت به عنوان یک تفریح
- همراهی با خانواده در اوقات فراغت
- پرداختن به کارهای متفاوت تر نسبت به مردم عادی
- مشغولیت در شبکه های اجتماعی موبایلی
- گذران اوقات فراغت در محیط های بسته
- امور فردی (تماشای فیلم، یک تئاتر زنده و یا رفتن به کنسرت موسیقی، مطالعه کتب و مجلات ورزشی-درسی و مطالعه کتاب و مجلات متفرقه



امور مادی زندگی

- تمایل برای پوشش متفاوت نسبت به مردم
- خرید آخرین مدل های ارائه شده گوشی به بازار
- علاقه به داشتن لوکس ترین و جدیدترین خودروها
- تغییر محل سکونت قبلی پس از معروف شدن
- تمایل برای خرید کالاهای بادوام



سواد مالی



- یادداشت و مدیریت دخل و خرج در زندگی
- صرفه جویی در منابع مالی
- بهره گیری از مشاور در اموری نظیر پیدا کردن تیم مناسب
- بهره گیری از مشاوره اطرافیان جهت اداره بهتر امور مالی

سبک زندگی تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشی دارد و یک ورزشکار حرفه ای ممکن است ۳ تا ۴ ساعت در روز یا حتی بیشتر تمرین کند، اما کاری که در ۲۰ تا ۲۱ ساعت باقی مانده انجام می دهد می تواند تأثیر زیادی بر عملکرد و نتیجه آن ها داشته باشد.

THE 24 HOUR ATHLETE

2 – 3 HOURS

WHAT THE COACH SEES: TRAINING & COMPETITION

REST OF
THE DAY



کارهای یک

روز

هفته

ماه

شما چیست؟



در برنامه خود بررسی کنیم...

۱. هدفمند؟
۲. زمان دارد؟ (مدیریت زمان/تعیین زمان)
۳. سلامت جسمانی؟ (تغذیه/کیفیت خواب/سلامت عمومی)
۴. سلامت روان؟ (تفکر/احساس و عاطفه)
۵. خانواده؟
۶. تفریح و لذت؟
۷. ارتباط (معاشرت/مهمانی/جلسات صمیمانه)
۸. توسعه فردی (دانش افزایی/علمی/آگاهی)
۹. معنویات؟
۱۰. سواد مالی (درآمد/دخل و خرج/حساب و کتاب/بررسی شغل های دیگر)

کت گرینگر قهرمان قایقرانی المپیک

آموزش شیوه زندگی حرفه ای به عنوان یک بخش کاملاً ضروری از حرفه من است و من معتقدم که بدون راهنمایی و حمایت آن موفق نمی شدم. من مواردی در خصوص بهترین راه برای ادامه تحصیل در کنار ورزش، یافتن راه هایی برای برنامه ریزی برای زندگی پس از ورزش، دریافت مشاوره در مورد مسائل مدیریت زمان و زندگی یاد گرفتم.





برای اینکه ورزشکاران عملکرد خوبی در زمین تمرین و مسابقه داشته باشند، مهم است که کنترل زندگی خود را
"خارج از زمین" در دست گیرند

مایکل فلیس (پرافتخارترین و پر مدال ترین قهرمان المپیک در جهان با ۲۸ مدال)



- هشت سالگی، هدف حضور در تیم المپیک ایالات متحده- چسباندن لیست برنامه ها روی یخچال
- درج اسم حریفان با لحن متفاوت روی درب کمد
- ۲۵ الی ۳۰ ساعت تمرین شنا در هفته و ۳ روز بدن سازی تخصصی
- داشتن برنامه تخصصی تغذیه زیر نظر متخصص
- معاشرت با خواهران (قهرمان) و دوستان آن ها که عمدتاً شناگران با تجربه و ماهر
- فراغت: دور کردن موبایل- ماهی گیری- گلف- پوکر
- باب بومن: مایکل هدفمن و بازی ذهن را بلد است- یادداشت های روزانه فنی انجام می دهد- تصویرسازی مسافت مسابقه و سناریوهای شکستن عینک، پاره شدن شلوار- تفکر تمرکز روی عملکرد و نه نتیجه از باب یاد گرفت.

برنامه روزانه:

۶ صبح ~ بیدار - ۷ تا ۹ شنا - ۹ تا ۱ بدن سازی- ۱۰ تا ۱۲ نهار- ۱۲:۰۰ تا ۱۳:۰۰ خواب بعد از ظهر- ۴ تا ۶ بعد از ظهر شنا - ۶ تا ۸ شام - ۸ بعد از ظهر تا ۱۰ شب با خانواده (همسر و فرزندان)- ۱۰ شب خواب (زمان مشخص، بدور از وسایل الکترونیکی، خنک، ارتفاع مخصوص)

سیمون بایلز امریکایی (قهرمان ژیمناستیک جهان و المپیک با ۱۲ مدال)

۶:۰۰ صبح: بیدار شدن و لباس پوشیدن-۶:۳۰ بیسکویت صبحانه BelVita و رفتن باشگاه- ۷:۰۰ تمرین صبحگاهی همراه با موسیقی (بیانسه، ریحانا) و تمرین صبحگاهی- ۱۰:۳۰ رفتن به خانه- ۱۱:۰۰ ناهار (پروتئین یا یک سوشی تازه و سبک)- ۱۱:۳۰ چرت- ۱۲:۳۰ همراه سگ هایش- ۱:۰۰ میان وعده- ۱:۳۰ باشگاه و تمرین ۵:۰۰ ریکاوری (یخ یا ماساژ)- ۵:۳۰ خانه- ۶:۰۰ شام با همسر (ماهی سالمون یا مرغ، سیب زمینی یا ماک و پنیر و سبزیجات)- ۷:۰۰ استراحت فعال-۱۰:۰۰ خواب

- وقت گذاشتن برای خودش و آرامشش و استراحت های مورد نیاز- روابط با دوستان- جدی نبودن و داشتن روحیه خنده برای تحمل مشکلات



رونالدو

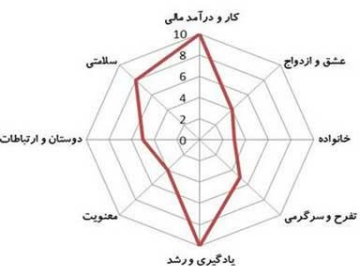
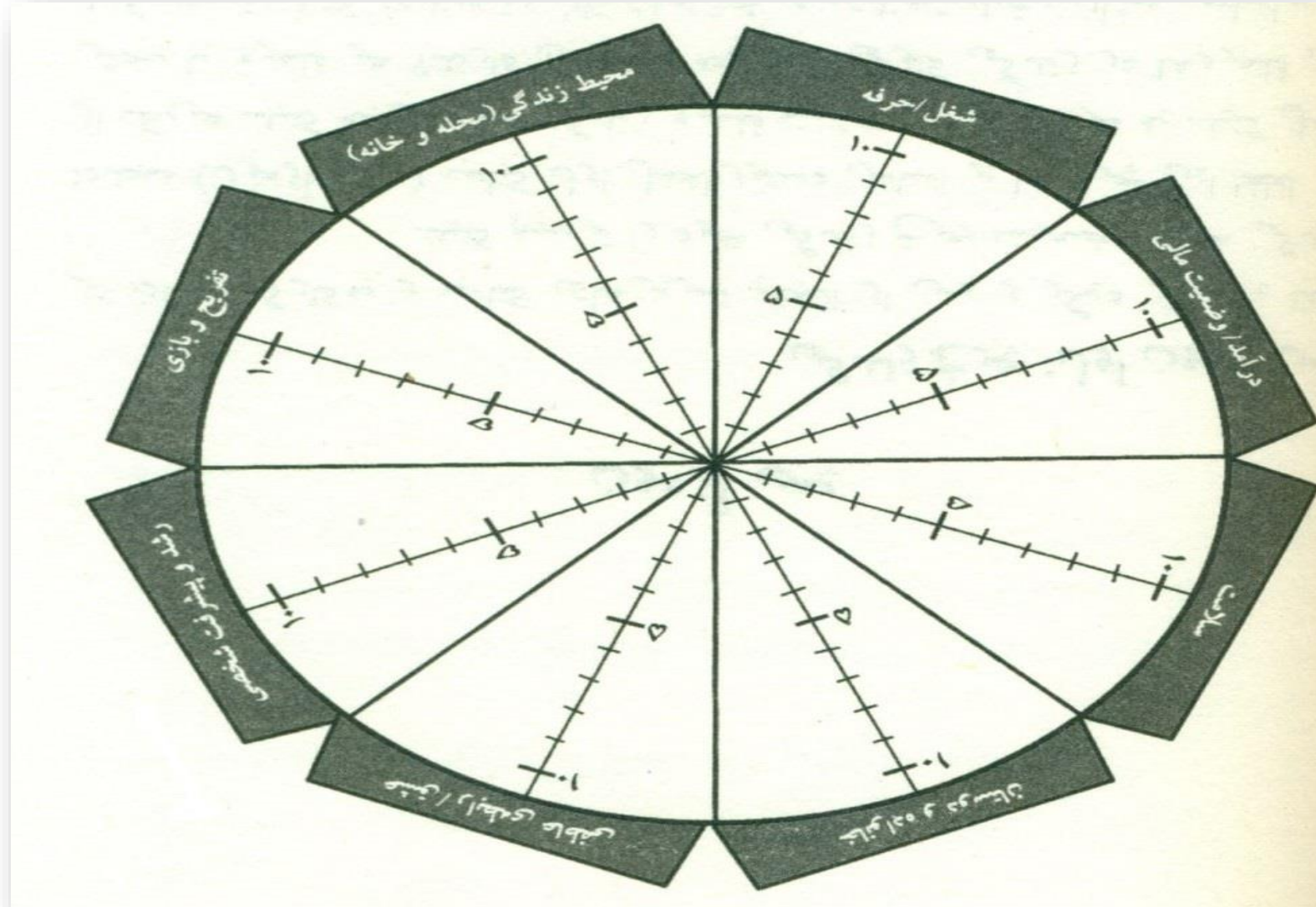
- توجه به گرم کردن و سرد کردن در تمرین- تمرین در هر جایی- تنوع در تمرین-
 - یک تمرین خوب باید با یک رژیم غذایی خوب ترکیب شود. من یک رژیم غذایی با پروتئین بالا، با مقدار زیادی کربوهیدرات سبوس دار، میوه و سبزیجات می خورم و از غذاهای شیرین پرهیز می کنم (متخصص تغذیه شخصی)- شش وعده غذایی کوچک در روز می خورد - یا هر سه تا چهار ساعت یک وعده.
 - یاد بگیرید که ذهن خود را به همان اندازه بدن خود تمرین دهید. "«قدرت ذهنی به اندازه قدرت بدنی مهم است و به شما در رسیدن به اهدافتان کمک می کند.
 - منضبط باشید. انگیزه خود را حفظ کنید و به روال خود پایبند باشید. برای من، جایی برای آرامش وجود ندارد، بنابراین باید سخت گیر باشم.
 - اوقات فراغت خود را با خانواده و دوستان می گذرانم که باعث آرامش و ذهنیت مثبت من می شود.
 - هشت ساعت در روز نمی خوابد. در عوض، او انتخاب می کند که روزی پنج چرت ۹۰ دقیقه ای داشته باشد.
- ۶ صبح: بیدار- قطار - ۸ صبح: ۹۰ دقیقه چرت بزنید- ۹:۳۰ صبح: ژامبون و پنیر صبحانه، ماست و آب میوه- ۱۰:۳۰ صبح: ورزش- ۱۲:۳۰ چرت- ۲:۰۰ ناهار مرغ و سالاد- ۳:۰۰ چرت- ۴:۳۰ ناهار شماره ۲ تن ماهی با سالاد، تخم مرغ و زیتون- ۷ شام گوشت یا ماهی- ۸ خانواده و دوستان- ساعت ۱۰ شنا- ۱۱ خواب



پازل موفقیت



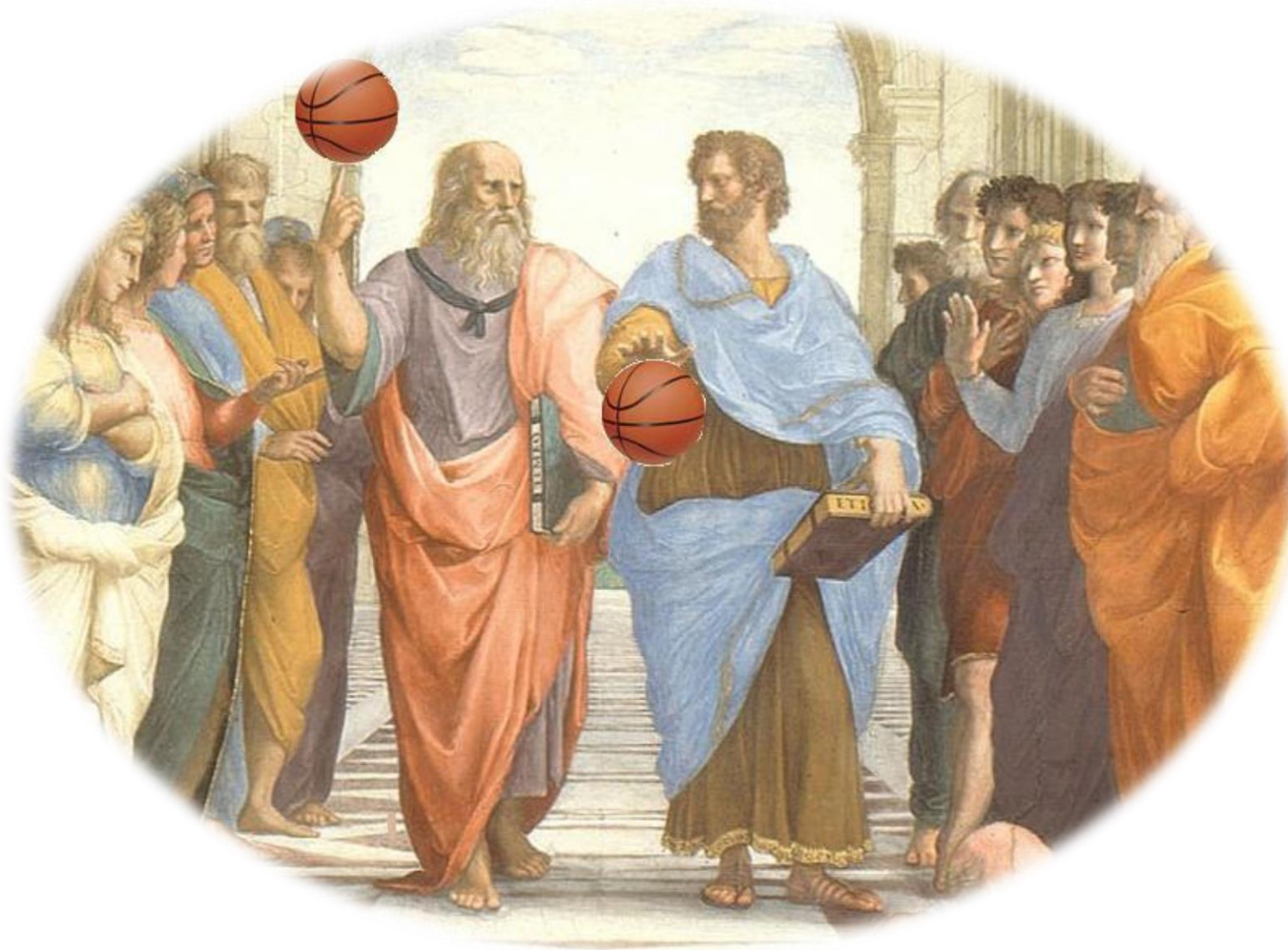
ارزیابی چرخه زندگی (تعادل)



راهکار



حرفه ای ها فلسفه دارند

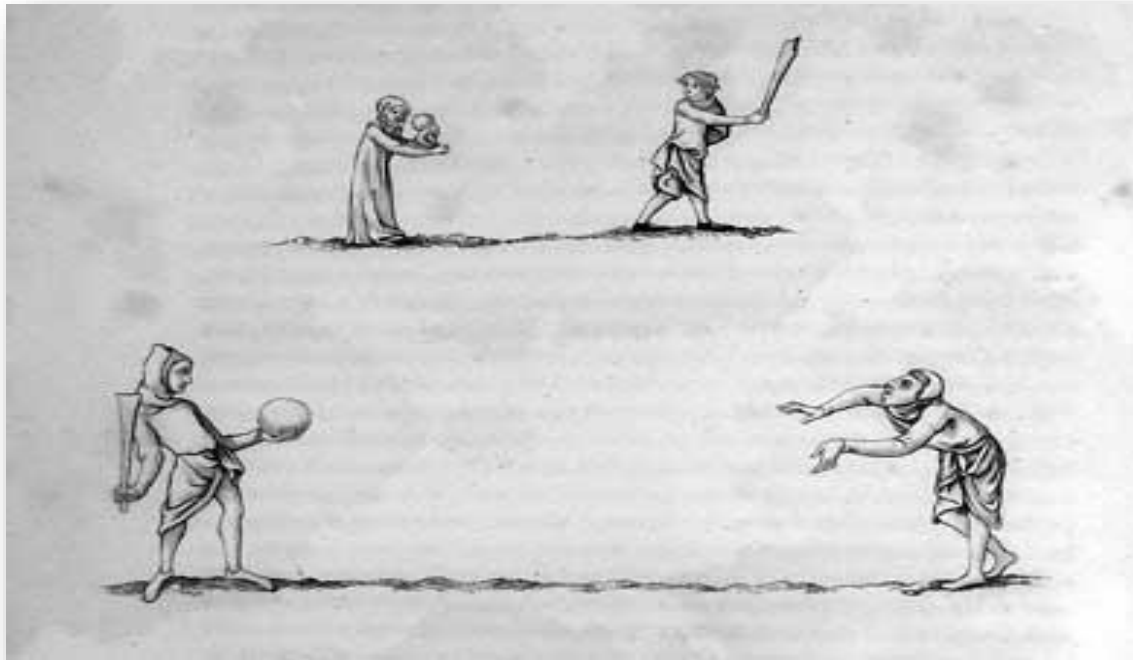


فلسفه ورزش و موفقیت

- فلسفه زندگی = فلسفه ورزش (مربی/ورزشکار)

- فلسفه = اساس روان شناسی

- فلسفه: جهان بینی فرد در پاسخگویی به سؤالات چیستی؟ چرایی؟ چگونگی زندگی ...



فلسفه ACEP

American Coaching Effectiveness Program

شعار فلسفه مربیگری

«اول ورزشکار، بعد برنده شدن»



ورزشکاران چیزی خواهند شد که مربی هست نه آن چیزی که مربی می خواهد



پیروزی همه چیز نیست اما تلاش برای پیروزی همه چیز است
«لومباردی»

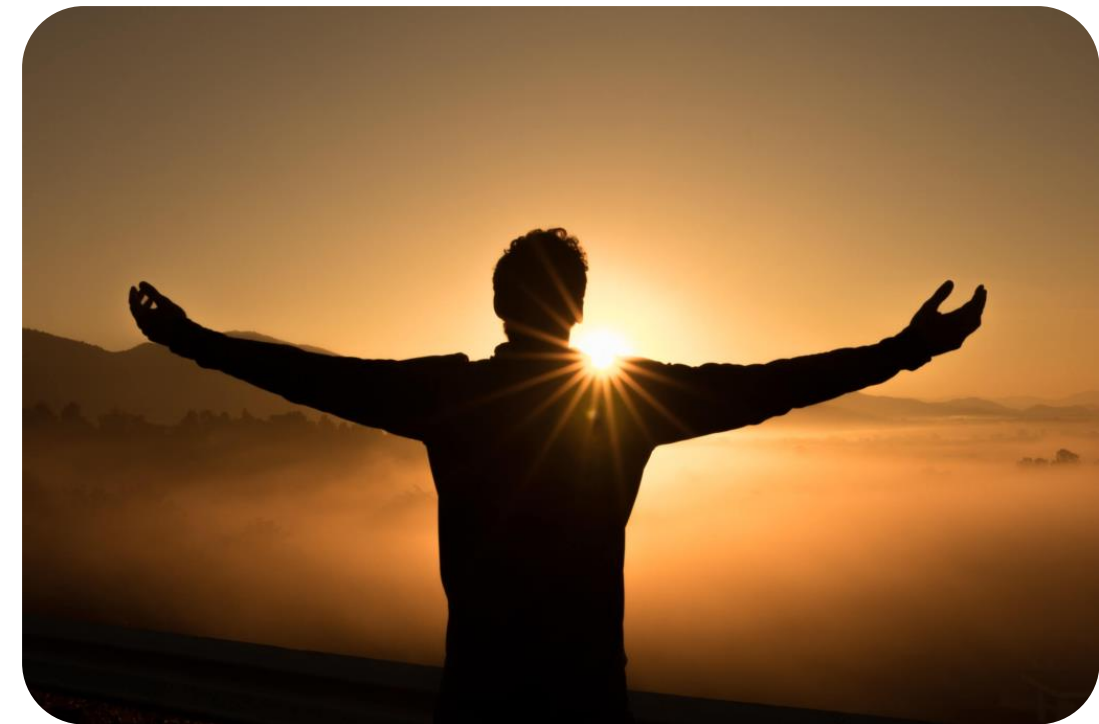


آگاهی و پذیرش

بپذیریم که زندگی همیشه منصفانه نیست:

- تا وقتی که نپذیریم جهان بی عیب و نقص نیست ... وجود تولد - مرگ - سختی - آزادی - لذت ... (فلسفه زندگی - معنی زندگی)
- قبول فکر بدون درگیری (چرا؟ چرا؟ چرا؟)

ضرورت برای توازن ظرفیت و دستاوردها



انواع برنامه ریزی

برنامه ریزی از لحاظ زمان

۱. کوتاه مدت

۲. میان مدت

۳. بلند مدت

برنامه ریزی از لحاظ عملکرد

۱. فردی (اختصاصی-انفرادی)

۲. گروهی یا تیمی

برنامه ریزی از لحاظ محتوا

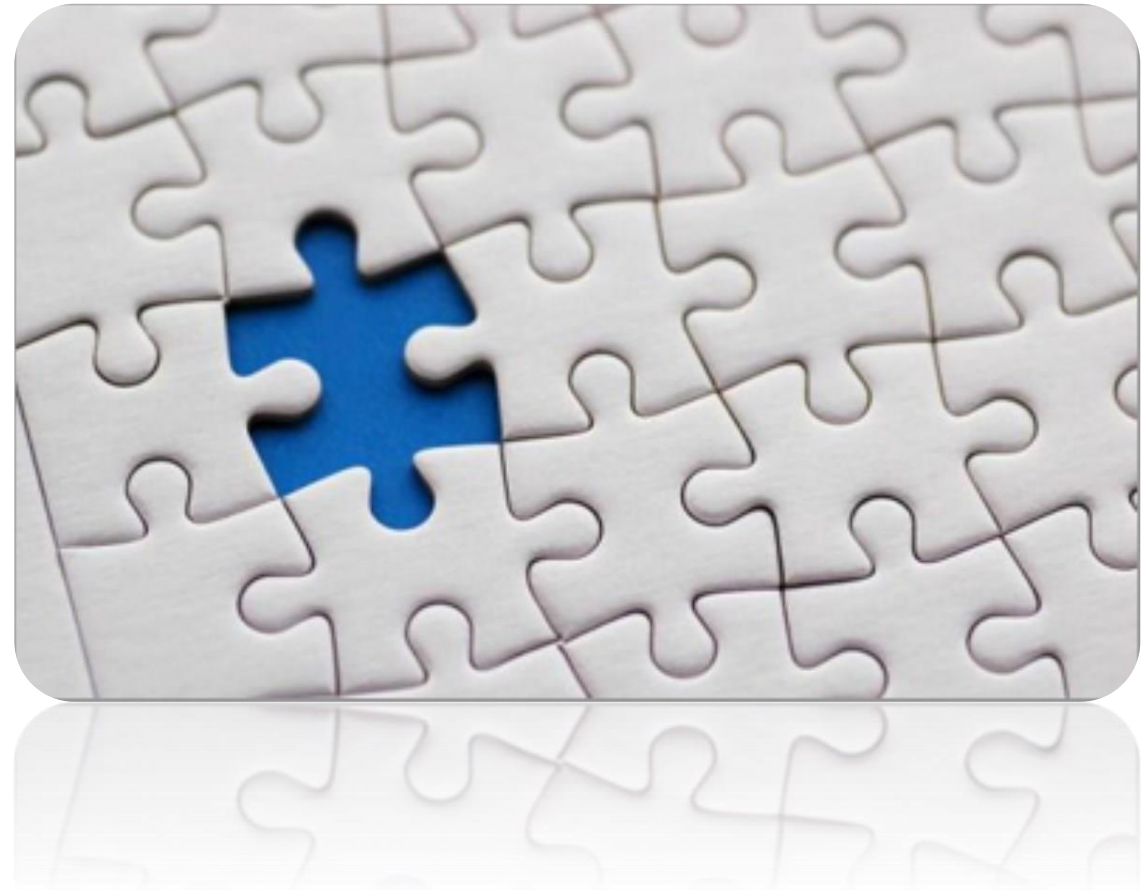
۱. شخصی ۲. درسی ۳. شغلی ۴. ورزشی





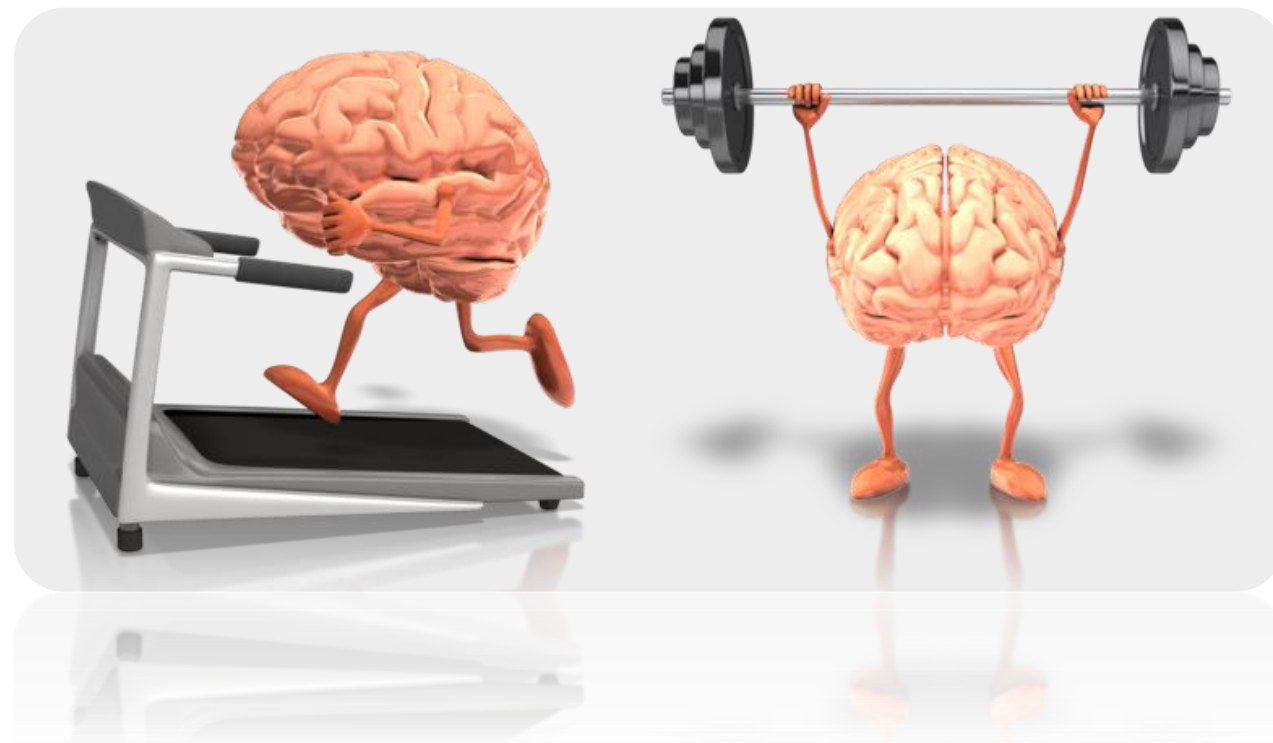
محيط منظم ذهن منظم و آرام

اتمام کارهای نیمه تمام



آمادگی ذهنی (مهارت های ذهنی)

کنترل افکار – هیجان – رفتار



Time management

مدیریت زمان

چرا زمان کم می آوریم؟



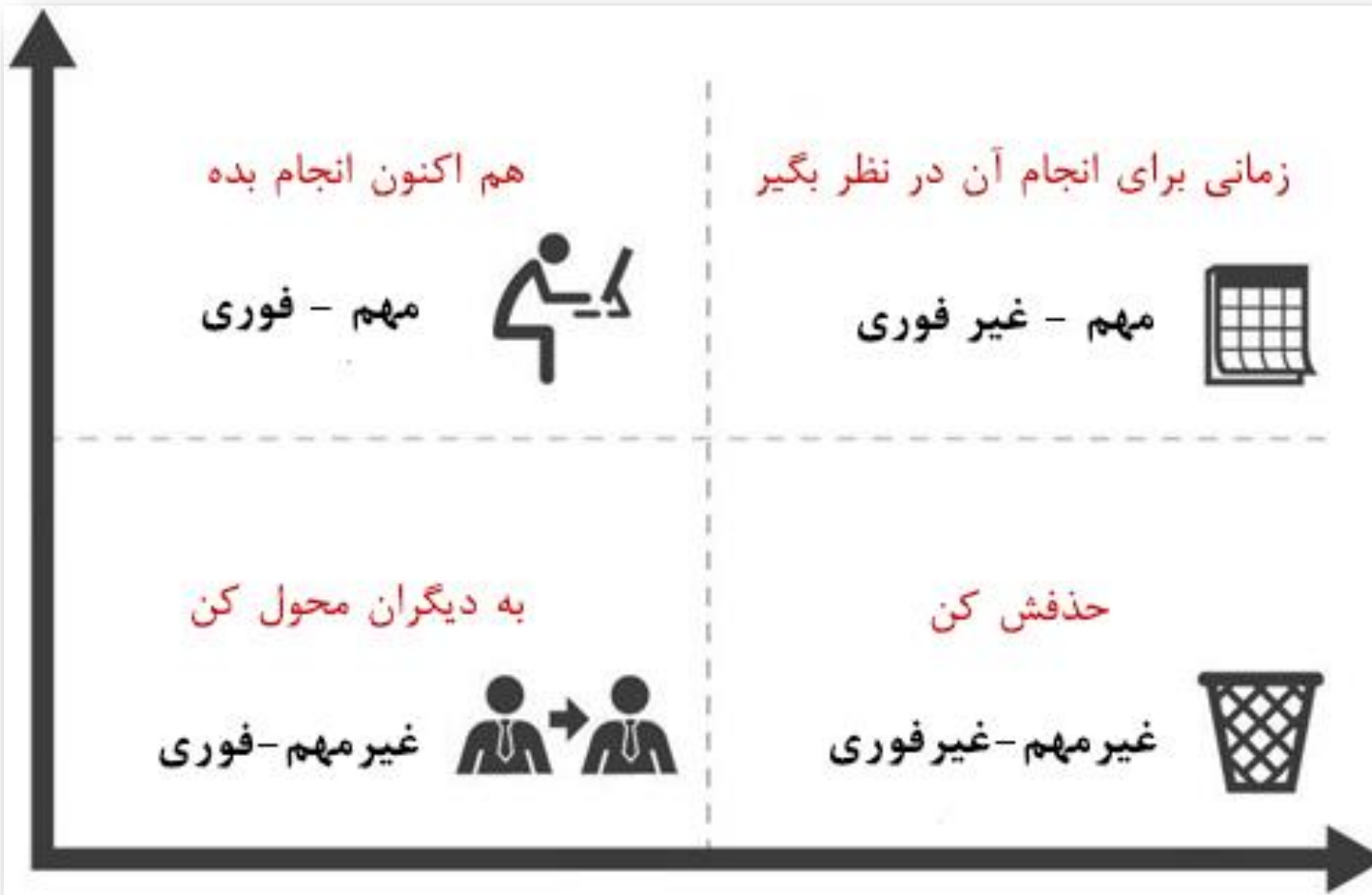
- هدف گذاری غیر واقعی (رویا)
- نبود انگیزه
- انجام هم زمان چند کار
- کمال طلبی
- ضعف در حل مسئله (چرا = چطور)
- اهمال کاری (تعویق - تنبلی)
- عدم کنترل هیجان
- ضعف در نه گفتن (اعتماد بنفس پایین)
- ضعف در مدیریت انرژی (کاهش آگاهانه زمان مسائل)

Time management

مدیریت زمان

چرا زمان کم می آوریم؟

- ضعف در اولویت بندی
- ضعف در تصمیم گیری



خواب حرفه ای

- یوسین بولت: خواب برای من بسیار مهم است، من نیاز به استراحت و ریکاوری زیادی دارم برای انجام دوباره تمریناتم باید استراحت زیادی کنم.
- راجر فدرر: اگر من ۱۱ تا ۱۲ ساعت در روز نخوابم، در مسابقه خوابم می برد.
- استیو نش: برای من، خواب کافی و ناکافی فرق بین ۳۰ تا ۱۵ امتیاز در یک مسابقه خواهد بود.
- اثر ۲۱ الی ۴۰٪ روی عملکرد در پژوهش ها.



فواید خواب بهینه





فضای مجازی حرفه ای

- شناخت خود: خودآگاهی (چرا دارم انجام می دهم؟ آیا نیاز دارم؟ دنبال چه چیزی هستم؟)
- برنامه و مدیریت زمان (بر اساس اولویت و زمان تعیین شده- کنترل عضویت ها)
- کنترل هیجان قبل از استفاده
- تمرین متضاد (بر هم زدن روتین و عادت)
- گذاشتن علامت (الارم و ...)
- نرم افزارهای کنترل زمان
- تمرین دوران سکوت و خاموشی



دیگران مهم (خانواده، همسر، دوستان و ...)

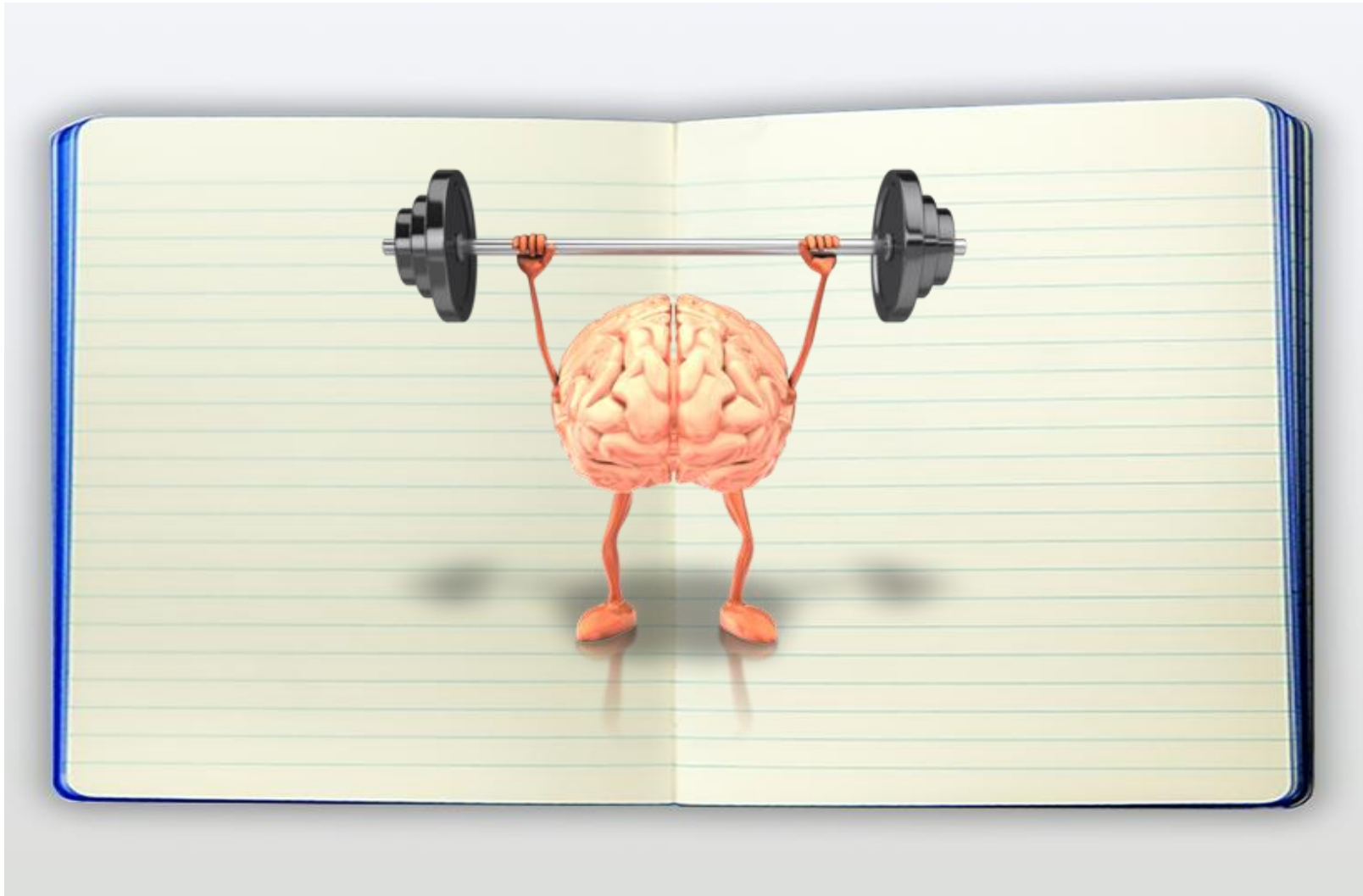


دفتر ذهن (خود آگاهی)

رفتار (واکنش)

هیجان

فکر





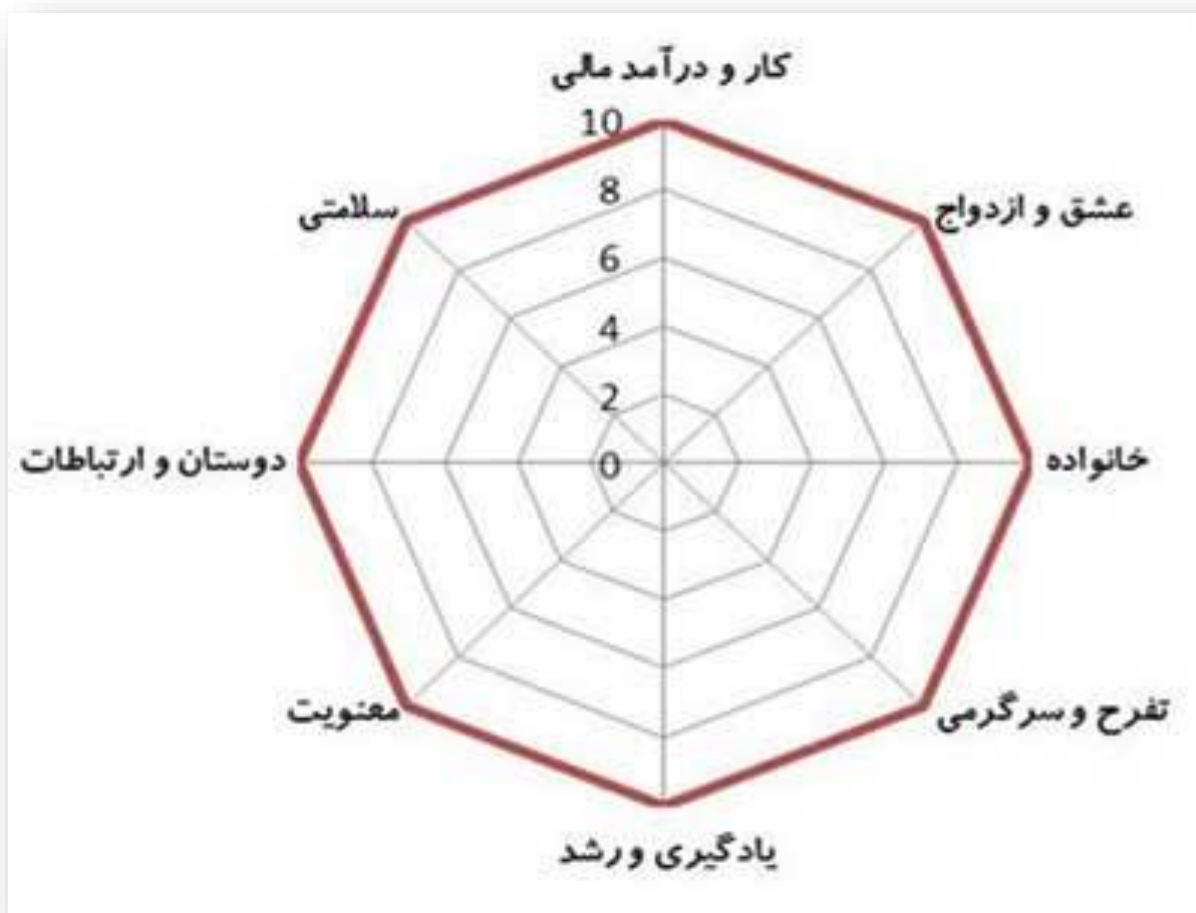
نقطه شروع تغییر کجاست؟

عادت ها (نقش تغییرات کوچک)

تمرین ... تمرین ... تمرین

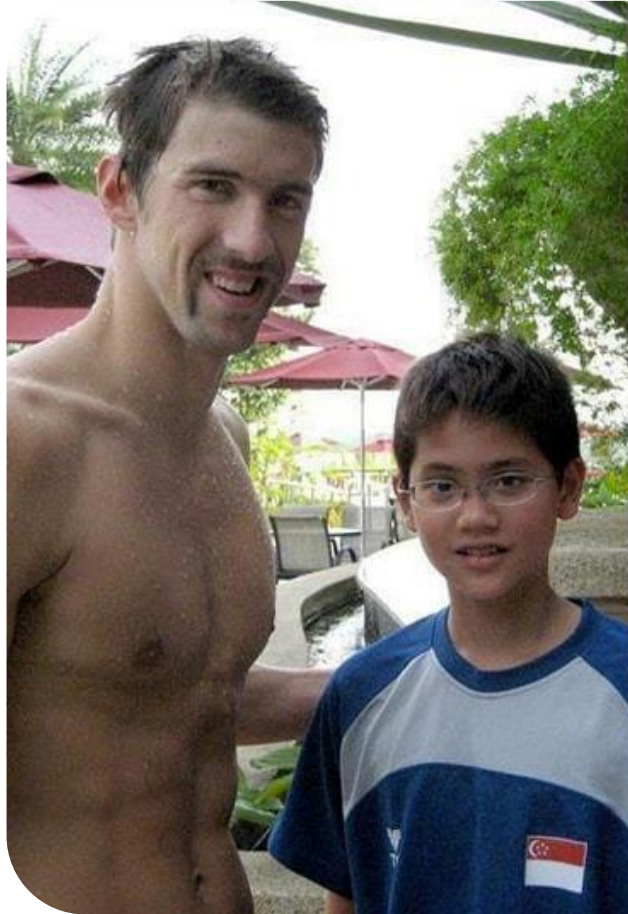


تعادل در چرخه زندگی



Role model

الگوها



من بهترین هستم حتی قبل از اینکه بهترین باشم این را می دانستم



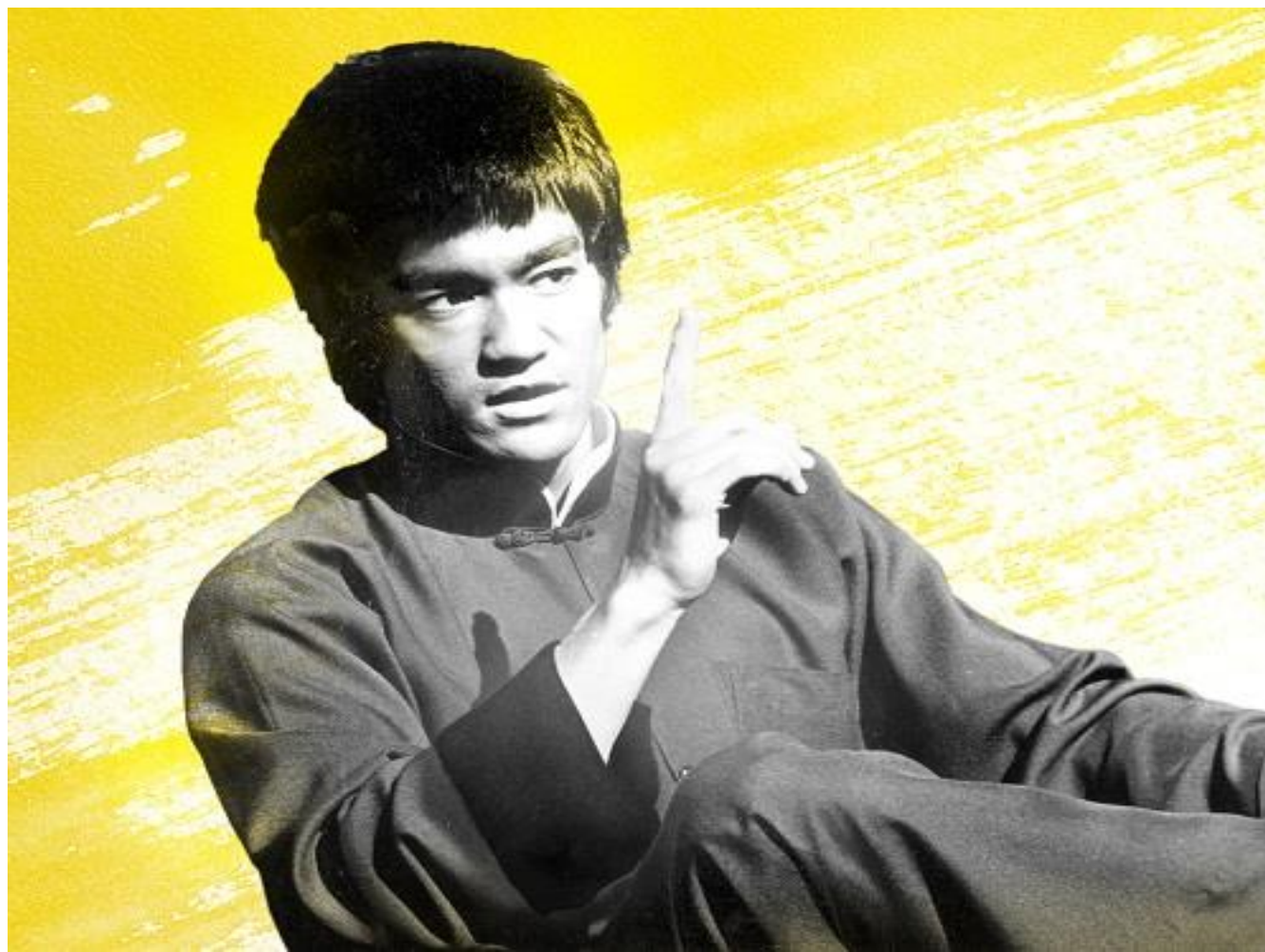
صحبت از دردهای زیادی زندگی تنها بهانه‌ای برای تسلیم شدن است



سخت کوش ترین آدمی باش که توی زندگی می شناسی



هیچ چیزی غیر ممکن نیست مگر شما آن را غیر ممکن سازید



عشق شما منو قوی میکنه و نفرت شما قوی تر





به قابلیت هایم جداً باور دارم، رکورد من در چند سال گذشته باعث شده اعتماد به نفسم
بیشتر شود، برای رسیدن به این حس، به این مهم توجه داشته ام که می توانم این کار را
بارها و بارها تکرار کنم (راجر فدرر)



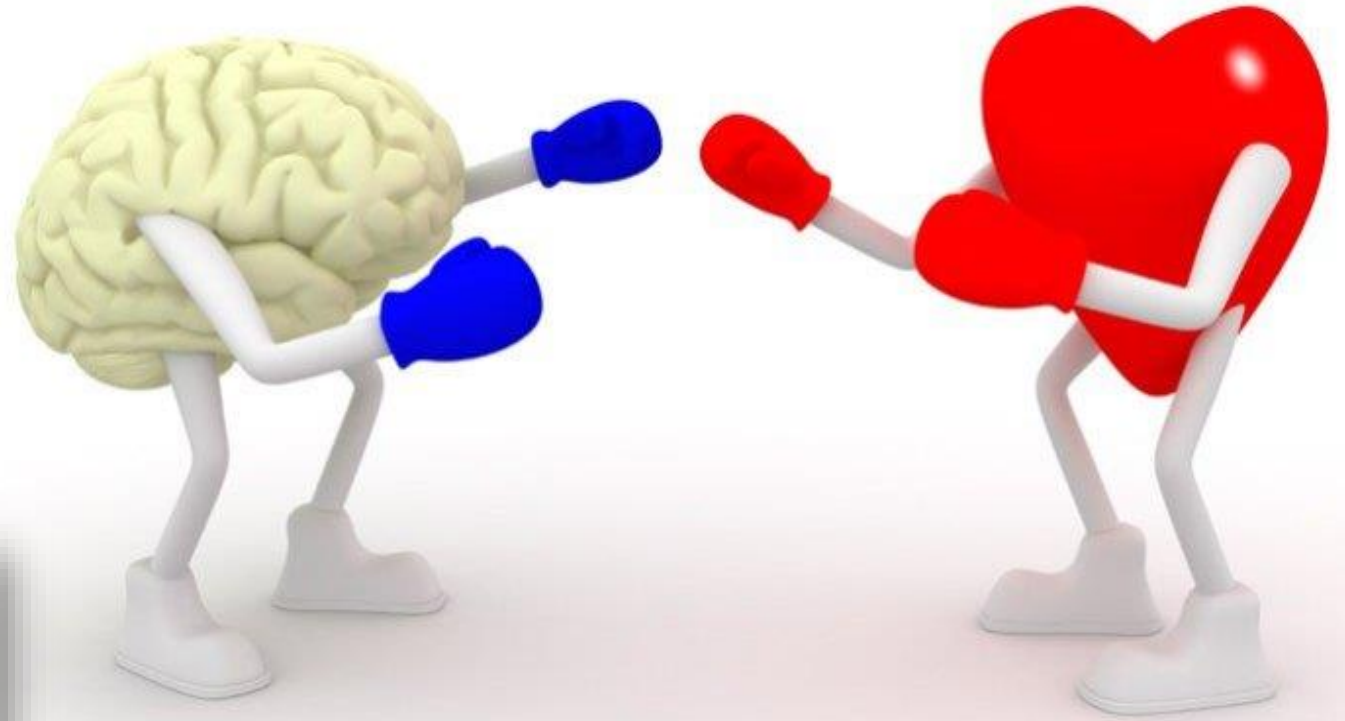
مهم ترین چیز این است که مطمئن باشید در هر مسابقه ای که وارد می شوید،
می توانید برنده شوید (تایگر وودز)



اگر می خواهید به ذهن

ورزشکاران نفوذ کنید اول باید به

قلبش وارد شوید





مراقب باشیم: زمان باز نمی گردد

فرهنگستان



مبلغی که بابت خرید کتاب میپردازید،
به مراتب پایین‌تر از هزینه‌هایی است که در آینده
بابت نخواندن کتاب خواهید پرداخت...

کتاب بخوانیم



یاد بگیریم و یاد دهیم که محیط زیست محل زندگی همه جانداران است



سه شنبه های بدون خودرو



کاغذ



شیشه



مواد غذایی



پلاستیک

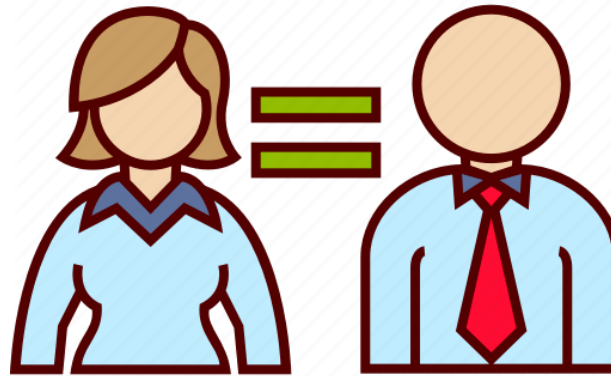




مراقب باشیم



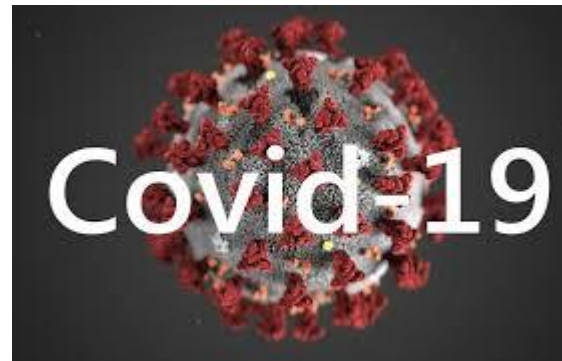
ما ورزشی ها با اخلاق هستیم



مراقب هم باشیم



من - ماسک - می زنم



با آرزوی دیدار دوباره



Golden.minds111