

معجزه ذهن

برترین ورزشکاران ایران
چگونه می‌اندیشند

دکتر خسرو حمزه
همکار مولف: مهلا روحبخش اجتماعی



معجزه ذهن

برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشند

خسرو حمزه



در شبکه‌های مجازی
هم ما را دنبال کنید

 goalgasht

 goalgasht

 goalgasht

goalgasht.ir

ویراستار: افسانه نظری

ناشر: هوایی متن؛ ماشالله صفری

مطبعه: چاپ و طرح جلد: گرافیک گلگشت

تیراژ: ۱۰۰۰

تهران: ۱۴۰۰

قیمت: با عرض شرمندگی ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۲۲-۳۱-۷

نقل و چاپ نوشته‌ها منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

سرشناسه: حمزه، خسرو

عنوان و نام پدیدآور: معجزه ذهن: برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشند/

خسرو حمزه

مشخصات نشر: تهران: گلگشت،

مشخصات ظاهری: ۲۴ ص.

شابک: ۹۶۴-۶۲۲-۳۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشند.

موضوع: ورزشکاران -- ایران -- مصاحبه‌ها

موضوع: Interviews -- Iran -- Athletes

موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Psychological aspects -- Sports

رده بندی کنگره: GV۶۵۷

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۵۷۱۴۸

فکس: ۴۳۸۵۲۹۳۳ {+۹۸۲۱}

تلفن: ۳۳۹۸۲۸۸۸ {+۹۸۲۱}

{+۹۸} ۹۲۱۳۹۰۲۳۰

www.goalgasht.ir

فهرست

مقدمه/ ۷

پیش‌گفتار/ ۱۳

- فصل اول: حمید سوریان/ قهرمان جهان و المپیک کشتی فرنگی/ ۱۳
فصل دوم: علیرضا حیدری / قهرمان جهان و المپیک کشتی آزاد/ ۲۸
فصل سوم: یوسف کرمی / قهرمان جهان و المپیک تکواندو/ ۴۰
فصل چهارم: زهرا نعمتی / قهرمان پارالمپیک تیر و کمان/ ۵۱
فصل پنجم: حسین توکلی / قهرمان المپیک وزنه‌برداری/ ۶۱
فصل ششم: محمد باقری معتمد / قهرمان جهان و المپیک تکواندو/ ۷۱
فصل هفتم: مهدی کامرانی / برترین گارد رأس تاریخ بسکتبال ایران/ ۷۸
فصل هشتم: ابراهیم صادقی / ملی‌پوش و وفادارترین بازیکن تاریخ لیگ فوتبال ایران/ ۹۱

- فصل نهم: الهه احمدی / قهرمان جهان در رشته تیراندازی/ ۱۰۳
فصل دهم: بهنام محمودی / کاپیتان سابق تیم ملی والیبال/ ۱۱۴
فصل یازدهم: حمیده عباسعلی / نایب قهرمان جهان کاراته/ ۱۲۲
فصل دوازدهم: محسن رضوانی / برترین بازیکن تاریخ ایران و کاپیتان سابق تیم ملی واترپلو/ ۱۳۲

- فصل سیزدهم: حسین اجاقی / قهرمان جهان ووشو/ ۱۴۱
فصل چهاردهم: فرزانه عاشورزاده / قهرمان جهان تکواندو/ ۱۵۳
فصل پانزدهم: احمدرضا طالبیان / قهرمان کایاک بازی‌های آسیایی/ ۱۶۴
فصل شانزدهم: اکرم خدابنده / قهرمان دانشجویان جهان تکواندو/ ۱۷۷
فصل هفدهم: احسان حدادی / نایب قهرمان المپیک پرتاب دیسک/ ۱۸۷
فصل هجدهم: شاهو ناصری / نایب قهرمان قایقرانی کانو باری‌های آسیایی/ ۱۹۵
فصل نوزدهم: مسعود مصطفی جوکار / نایب قهرمان المپیک در کشتی آزاد/ ۲۰۶
فصل بیستم: میلاد وزیری / ملی‌پوش و رکورددار رشته تیر و کمان ایران/ ۲۱۶
فصل بیست و یکم: مجید احتشام زاده / ملی‌پوش سابق تییس روی میز ایران/ ۲۲۷
فصل بیست و دوم: سید مراد محمدی / قهرمان جهان و المپیک کشتی آزاد/ ۲۳۷
فصل بیست و سوم: بهمن عسگری / قهرمان جهان کاراته/ ۲۴۵
فصل بیست و چهارم: احسان روزبهانی / قهرمان سوم بازی‌های آسیایی رشته بوکس/ ۲۵۷

- فصل بیست و پنجم: فرزاد عبداللهی / قهرمان جهان تکواندو/۲۶۵
- فصل بیست و ششم: محسن محمد سیفی / قهرمان جهان ووشو/۲۷۴
- فصل بیست و هفتم: حمیدرضا نداف / تنیس باز ملی پوش ایران/۲۸۴
- فصل بیست و هشتم: زهرا دهقان / نایب قهرمان تیر و کمان آسیا/۲۹۳
- فصل بیست و نهم: ذبیح الله پورشیب / قهرمان کاراته جهان/۳۰۱
- فصل سی ام: افشین نوروزی / المپیک و ملی پوش تنیس روی میز ایران/۳۱۳
- فصل سی و یکم: سولماز عباسی / نفر سوم بازی های آسیایی در قایقرانی روئینگ/۲۳۸

www.ketab.ir

مقدمه

www.ketab.ir

این روزها همه‌ی افرادی که به نوعی درگیر ورزش قهرمانی هستند به اهمیت آمادگی ذهنی در رسیدن به نقطه‌ی اوج عملکرد یک قهرمان پی برده‌اند. همواره از زبان قهرمانان و یا مربیان آن‌ها شنیده‌ایم که در مورد آمادگی بالای یک قهرمان صحبت کرده و فاکتورهایی چون خودباوری، تمرکز، جنگندگی و مواردی از این دست را به عنوان یکی از دلایل اصلی موفقیت قهرمان یا تیم قهرمان مطرح نموده‌اند. از سوی دیگر بسیاری از قهرمانان علی‌رغم داشتن توانایی‌های بالا از نظر آمادگی جسمانی و تکنیکی، ظاهراً به دلیل عدم کنترل بر شرایط ذهنی و هیجانی خود در مسابقات مهم، قادر به گرفتن نتایج درخور نمی‌شوند و می‌بینیم که بعد از به اتمام رسیدن مسابقات، ضعف ذهنی و روانی را به عنوان عامل ناکام‌کننده‌ی خود ذکر می‌کنند.

طی چند سال گذشته، ورزش علمی خصوصاً در حیطه‌های روان‌شناسی، تغذیه، علم تمرین و ... جایگاه جدی‌تری در روند آماده‌سازی ورزشکاران برجسته و خصوصاً در تیم‌های

ملی پیدا کرده است. با این حال یکی از مشکلات این بوده است که در بسیاری از مواقع، فهم دقیق و کاربست مناسب مفاهیم علمی، خصوصاً در باب روان‌شناسی برای مسئولین تیم‌ها و ورزشکاران مشکل بوده است و گاهی باعث گردیده که به اندازه کافی برای استفاده از این خدمات راغب نباشند.

قطعاً برای حل این نقیصه نیاز به فرهنگ‌سازی بیشتر در جامعه‌ی ورزش و بالا رفتن سطح آگاهی تک‌تک دست‌اندرکاران ورزش نسبت به چگونگی اثرگذاری و فایده‌ی آماده‌سازی روانی احساس می‌گردد. با این حال تا رسیدن به نقطه‌ی مطلوب، یکی از راه‌هایی که می‌تواند به ورزشکاران علاقه‌مند و خصوصاً ورزشکاران نوجوان، در زمینه‌ی آمادگی ذهنی و روانی کمک کند، رمزگشایی از موفقیت قهرمانان موفق قبلی کشورمان است که واقعاً رازهای آماده‌سازی ذهنی آن‌ها شامل چه نکاتی مهم بوده است.

با توجه به تجربه‌ی شخصی خودم در همکاری بیش از سیزده ساله با ورزشکاران برجسته‌ی کشورمان در رشته‌های مختلف و در رشته‌های انفرادی و تیمی و همراهی ورزشکاران در مسابقات مهمی چون بازی‌های آسیایی، المپیک و جهانی، به این نتیجه رسیده‌ام که آمادگی روانی بالاتر، در بسیاری از مسابقات مهم، رَقمِ زننده‌ی تفاوت رنگ مدالی دو قهرمانی می‌شود که انتظار توانایی‌های فنی و بدنی کاملاً در سطح مشابهی هستند و همیشه آن قهرمانی که کنترل بهتری بر شرایط فکری و هیجانی خود در لحظات دشوار مسابقه داشته، تصمیمات بهتری را گرفته و اجرا می‌کند و همین باعث می‌شود که حریف را شکست دهد و به بالاترین سطح موفقیت برسد. حتی در ورزش‌های تیمی هم شاهد آن بوده‌ام که چطور تیم‌هایی که بر روی برخی از مؤلفه‌های مهم ذهنی چون انسجام و فروپاشی تیمی، کنترل هیجان و بازیافت تمرکز و مواردی از این دست کار کرده‌اند، در مسابقات موفق می‌شوند تیم‌های حتی قوی‌تر از خود را شکست می‌دهند. این توانایی‌ها هم همچون توانمندی‌های تکنیکی و بدنی یقیناً بر اثر تمرینات خاصی که قهرمانان بر روی ذهن و تفکر خود می‌کنند، ایجاد می‌شود و این‌طور نیست که بدون تمرین و خود به خود بروز کنند.

در عین حال همین تجارب به من نشان داد که قهرمانان شاخص، حتی اگر سابقه‌ی همکاری با یک روان‌شناس را نداشته باشند معمولاً به شکل تجربی و غیر آکادمیک یاد گرفته‌اند که چطور با ذهن خود رفتار کنند تا در لحظات دشوار بهترین عملکرد را داشته باشند. نکته‌ی جالب اینکه برخی از روش‌هایی که این قهرمانان برای رسیدن به برتری ذهنی در برابر حریفان خود استفاده می‌کنند اساساً با روش‌های آکادمیک و دانشگاهی که روان‌شناسان کم‌تجربه در حیطه‌ی ورزش، اصرار به انتقال آن‌ها به ورزشکاران دارند متفاوت

مقدمه | ۹

هستند. البته که با علمی‌تر شدن روند آماده‌سازی ورزشکاران، خصوصاً در رده‌های ملی و ارتباط بیشتر ورزشکاران با افراد متخصصی که از دانش کاربردی در حیطه‌ی روانشناسی بهره می‌برند، شاهد آن هم هستیم که تعداد بیشتری از ورزشکاران اصول صحیح آماده‌سازی ذهنی را در ابعاد گسترده‌تری یاد گرفته و به کار می‌برند.

باین حال به عنوان یک روان‌شناس و فردی که به عنوان مربی مهارت‌های ذهنی صاحب تجارب ارزشمندی در کار با برترین ورزشکاران کشورم شده‌ام، تصمیم گرفتم این توانایی تجربی ورزشکاران برجسته‌ی کشورمان در آماده کردن ذهن و در جهت به اوج رساندن عملکردشان در رقابت‌ها را، از طریق مصاحبه با آن‌ها و طراحی سؤالاتی که بیشتر، منعکس‌کننده‌ی توانایی‌های آن‌ها باشد نمایان کنم تا ورزشکاران جوان کشورمان بتوانند ضمن درک اهمیت آمادگی روانی در رسیدن به قهرمانی، به فراخور شرایط رشته‌ی ورزشی‌ای که به آن می‌پردازند و همچنین تفاوت‌های فردی و شخصیتی که دارند، از روش‌هایی که قهرمان‌های پرافتخار کشورمان از آن استفاده کرده‌اند، سود ببرند. البته که با توجه به ماهیت مصاحبه محور بودن این کتاب، احتمالاً حاوی جذابیت‌های خاص خود برای خوانندگان معمول جامعه که ورزشکار نیستند هم خواهد بود و با مطالعه‌ی آن با قسمتی از سرگذشت قهرمانان خوب کشورمان که کمتر در رسانه‌ها به آن پرداخته شده است آشنا می‌شوند.

در پایان این سطور از همه قهرمانان پرافتخار و عزیز کشورمان که علی‌رغم مشغله‌ی زیاد، به بنده لطف داشته و برای مصاحبه وقت گذاشتند و مهم‌تر از آن اجازه دادند که تجارب شخصی و تا حدی خصوصی آن‌ها در این کتاب برای خوانندگان مورد استفاده قرار گیرد، تشکر ویژه می‌نمایم.

همچنین از همکار جوان و پرتلاشم سرکار خانم مهلا روحبخش که در انجام مصاحبه‌ها و نگارش آن‌ها کمک حال بنده بوده‌اند تشکر می‌نمایم.