

معجزه ذهن

برترین ورزشکاران ایران
چگونه می‌اندیشند

دکتر خسرو حمزه
همکار مولف: مهلا روحبخش اجتماعی



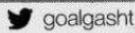
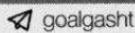
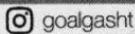
معجزه ذهن

برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشنند

خسرو حمزه



در شکوه‌های مجازی
هم ما را دنبال کنید



goalgasht

و من آنسوام؛ انسانه نفسی

و هوایی منم؛ ماسالله صفری

صلحچی ام و طرح جلد کرافیک کلکشن

نویت می‌نمایم

تیواری، سرمه

قیمت: با عرض شرمندگاری قیمت را در سایت کلکشن پایايد
لایبک: ۰۷۰۰-۶۴۸۹-۳۱۰۰ - ۰۶۴۲۲-۶۹۸۹-۳۱۰۰

نقل و چاپ نوشتده‌ها منوط به اجازه داری ناشر است.

سرشناس: حمزه، خسرو
عنوان و نام پدیدآور: معجزه ذهن؛ برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشنند

خسرو حمزه

مشخصات نشر: تهران؛ کلکشن

مشخصات ظاهری: ۳۴ ص

۱۷۸×۲۱۵×۱۷

و ضعیت قورباغه

عنوان دیده برگاران ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشنند

موضوع: ورزشکاران -- ایران -- مصاحبه ها

Ableites -- Iran -- Interviews

موضوع: ورزش -- مفهومی روان شناسی

Sports -- Psychological aspects

گویا

زده بندی کنکره

۹۷۰/۹۰۰

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۰۷۱۴۸۱

تلفن: {+۹۸۲۱} ۳۳۹۸۲۸۸ فکس: {+۹۸۲۱} ۴۳۸۵۲۹۳۳

{+۹۸} ۹۲۱۳۹۰۲۲۵۰

w w w . g o a l g a s h t . i r

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 وزنه برداری 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 / ملی پوش و وفادارترین بازیکن تاریخ لیگ فوتبال

ایران ۹۱/

فصل نهم: الهه احمدی / قهرمان جهان در رشته تیراندازی ۱۰۳/

فصل دهم: بهنام محققودی / 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

واترپل ۱۳۲/

فصل سیزدهم: حسین اجاقی / قهرمان جهان ووشو ۱۴۷/

فصل چهاردهم: فرزان عاشور زاده / قهرمان جهان تکواندو ۱۵۳/

فصل پانزدهم: احمد رضا طالبیان / قهرمان کایاک بازی های آسیایی ۱۶۴/

فصل شانزدهم: اکرم خدابند / قهرمان دانشجویان جهان تکواندو ۱۷۷/

فصل هفدهم: احسان حدادی / نایب قهرمان المپیک پرتات دیسک ۱۸۷/

فصل هجدهم: شاهو ناصری / نایب قهرمان قایقرانی کانو باری های آسیایی ۱۹۵/

فصل نوزدهم: مسعود مصطفی جوکار / نایب قهرمان المپیک در کشتی آزاد ۲۰۶/

فصل بیستم: میلاد وزیری / ملی پوش و رکورددار رشته تیر و کمان ایران ۲۱۶/

فصل بیست و یکم: مجید احتشام زاده / ملی پوش سابق تنیس 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 بازی های آسیایی رشته

بوکس ۲۵۷/

- فصل بیست و پنجم: فرزاد عبدالله / قهرمان جهان تکواندو/۲۶۵
- فصل بیست و ششم: محسن محمد سیفی / قهرمان جهان ووشو/۲۷۴
- فصل بیست و هفتم: حمیدرضا ناداف / تنیس باز ملی پوش ایران/۲۸۴
- فصل بیست و هشتم: زهرا دهقان / نایب قهرمان تیر و کمان آسیا/۲۹۳
- فصل بیست و نهم: ذبیح‌الله پورشیب / قهرمان کاراته جهان ۳۰۱/۲۰۱
- فصل سی‌ام: افشین نوروزی / المپیک و ملی پوش تنیس روی میز ایران/۳۱۳
- فصل سی و یکم: سولماز عباسی / نفر سوم بازی‌های آسیایی در قایقرانی روئینگ/۲۳۸

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 بردند. همواره از زبان قهرمانان و یا مربیان آن‌ها شنیده‌ایم که در مورد آمادگی بالای یک قهرمان صحبت کرده و فاکتورهایی چون خودبازی، 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 نقصه نیاز به فرهنگ‌سازی بیشتر در جامعه‌ی ورزش و بالا رفتن سطح آگاهی تک‌تک دست‌اندرکاران ورزش نسبت به چگونگی اثرباری 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 نوپا، در زمینه‌ی آمادگی ذهنی و روانی کمک کند، رمزگشایی از موقفيت 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 برجهسته‌ی کشورمان در رشته‌های مختلف و در رشته‌های انفرادی و تیمی و همراهی ورزشکاران در مسابقات مهمی چون بازی‌های آسیانی، المپیک و جهانی، به این نتیجه رسیده‌ام که آمادگی روانی بالاتر، در بسیاری از مسابقات مهم، رقیم زننده‌ی تفاوت رنگ مدالی دو قهرمانی می‌شود که از نظر تووانایی‌های 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 این‌را کنند و همین باعث می‌شود که حریف را شکست دهد و به بالاترین سطح موقفيت 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 تیم‌هایی که برخی از مؤلفه‌های مهم ذهنی چون توانایی‌ها هم همچون توانمندی‌های تکنیکی و بدنی یقیناً بر اثر تمرینات خاصی که قهرمانان بر روی ذهن و تفکر خود می‌کنند، ایجاد می‌شود و این طور 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 غیر‌آکادمیک 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 حرفه‌ی ورزش خود استفاده می‌کنند اساساً با روش‌های آکادمیک و دانشگاهی که روان‌شناسان کم تجربه در حیطه‌ی ورزش، اصرار به انتقال آن‌ها به ورزشکاران دارند متفاوت

۹ | مقدمه

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 رواشناسی 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.

با این حال به عنوان یک روان‌شناس و فردی که به عنوان مریض مهارت‌های ذهنی صاحب تجارت 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 سوالاتی 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 جذایت‌های خاص خود برای خوانندگان معمول جامعه که ورزشکار هستند 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 بندۀ لطف داشته و برای مصاحبه وقت گذاشته‌اند 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 پرتلایشم سرکار خانم مهلا روح‌بخش که در انجام مصاحبه‌ها و نگارش آن‌ها کمک حال بندۀ بوده‌اند تشکر می‌نمایم.