

کاربرد روانشناسی در کمک به بهبود عملکرد داوران

به نقل از: مجله بین المللی تکنیک والیبال شماره چهارم/۹۳
ترجمه: واحد آموزش و پژوهش

چند سال پیش، این عبارت به چشم خورد که «کاری را انجام بده که از آن می ترسی و در این صورت مرگ ترس حتمی است». این پند به دلایلی در فکر من ماند و مدتها بعد زمانی که وارد داوری والیبال و آموزش داوران جوان شدم، این گفته به عنوان مسأله ای بسیار مناسب برای افراد هدایت کننده مسابقات والیبال، در ذهن من تداعی شد.

بسیاری از داوران جوان واقعاً از مسابقات مهم و یا در سطوح بالا وحشت دارند. گروهی دیگر از آنها برای همیشه از داوری کنار گذاشته می شوند یا با ضربه ای که از دشواری بازیهای سطوح بالا یا مشکلاتی که در برخورد با بازیکنان به علت نشان دادن ترسشان می خورند، جاه طلبی آنان کاهش می یابد. به نظر می رسد که داوران از پایین ترین تا بالاترین سطوح، درگیر سلسله مراتب کسب مقام رسمی و ارتقای درجه اند. اما برای فرونشاندن اضطرابی که باید در همه آنان جو گروه اندکی وجود

داشته باشد، چه باید انجام داد؟ چگونه می‌تواند ترس را از بین ببرد - و چه کسی وقت کمک به آنها را دارد؟ آنها چگونه برای «مسابقه بزرگ» خود آماده می‌شوند؟
با در نظر داشتن این مطلب، فهرست راهنمای زیر برای داوران و توسط خود آنها آماده شده است.

شاید تعجبی نداشته باشد که این مسأله در بسیاری از زمینه‌ها همانند مراحل آمادگی خود بازیکنان است.

بایدها و نبایدهای قبل از بازی

- * کارهای مقدماتی معمول مانند، خوردن، آشامیدن و خوابیدن را انجام دهید.
- کارهایی را که قبلاً نیز مشکل ایجاد کرده‌اند، انجام ندهید.
- * روی نظم شخص خود بخوبی تمرین کنید (چون سبب ایجاد اعتماد به نفس شما می‌شود).
- * چند روز پیش از یک مسابقه بزرگ، زمانی را به تفکر در مورد بازی و تجدید نظر در عملکرد خود، اختصاص دهید. مجسم کنید که در موقعیتهای خاص چه کاری انجام خواهید داد. این موقعیتهای ممکن است هیچ‌گاه حقیقتاً رخ ندهند، اما در صورت وقوع شما واکنشی مناسب خواهید داشت و استرس آن مسأله کمتر خواهد بود (به تعریف استرس رجوع کنید).
- * از بعضی اتفاقات که قابل پیش‌بینی بوده‌اند متعجب نشوید!
- تمامی آماده‌سازی خود را به شب قبل از مسابقه موکول نکنید، چون موجب سردرگمی و فشار بیشتر می‌شود.
- * از علائم، شیوه و حرکات معمول خود استفاده کنید.
- هیچگاه به طور ناگهانی یک شیوه یا علامت جدید را انتخاب نکنید.
- * تلاش ممکن را برای رسیدن به سطح عالی جسمانی، روحی و فکری برای مسابقه انجام دهید.
- از کارها یا موقعیتهایی که احتمال دارد سبب خستگی شما شود دوری کنید.
- از درگیر شدن با مسائلی که احتمال دارد موجب مشاجره یا مشکلات شخصی شود خودداری کنید و آنها را به پس از مسابقه موکول کنید.
- * انرژی مثبت را در حال جریان نگه‌دارید، پراحساس، مشتاق و دارای اعتماد به نفس باشید.

از نگرانی خود نگران نباشید، چون یک حالت طبیعی است!

از تشویش یا بیخوابی نگران نباشید.

* برای موفقیت لباس بپوشید - جورابهای شانس را بپوشید یا شیئی را که برای شما شانس می آورد، همراه خود ببرید.

اگر اول جوراب می پوشید یا شیئی شانس آور را در جیب خاصی می گذارید همان روش همیشگی را انجام دهید.

هیچ گاه تا حدود ۲ ساعت قبل از مسابقه، غذای سنگین میل نکنید، چون این کار همان طور که بر ورزشکاران اثر می گذارد بر شما نیز تأثیر می گذارد.

در تورنمنتها به مقدار کافی از مایعات مصرف کنید چون فعالیت در حد یک داور می تواند سبب کم آبی^۱ شود.

** در مناطق عرض شمالی تابش نور خورشید بر برف، ممکن است روی شما اثر بدی داشته باشد. به همین نحو، در مناطق عرض جنوبی نیز احتمال دارد که نور شدید ظهر در دید شما تأثیر بگذارد. بنابراین توصیه می شود کمی قبل از مسابقه در سالن حاضر باشید تا با شرایط تطبیق پیدا کنید.

** از فضاهاى پر دود دوری کنید، چون در دید و اکسیژن دریافتی شما تأثیر سوء می گذارد.

پالایش عملکرد

پس از انجام کارهای پایه برای رسیدن به یک دیدگاه ذهنی متعادل و یک وضعیت مطلوب جسمانی، باز هم پالایشهای دیگری نیز وجود دارد که داور می تواند دنبال کند. این تکنیکها از قرنهای پیش وجود داشته اند، با این حال مفید بودن آنها برای غلبه بر موقعیتهای پراسترس، به اثبات رسیده است.

این مقاله فقط نگاهی گذار به آنها خواهد داشت. روشهای قابل استفاده موجود عبارتند از:

- تصویرسازی ذهنی

- خود انگیزشی

1. dehydration

- آرمیدگی ماهیچه‌ای (عضلانی)

- تعدیل انرژی منفی

- مراقبه

- کنترل تنفس

- فعال‌سازی

- تمرکز

این موارد را می‌توان به شکل ترکیبی یا جداگانه در جلسات آمادگی به کار برد. اینکه در هر برنامه کدامیک از موارد وجود دارد، خارج از بحث این مقاله است، اما باید توسط هر فرد به عنوان یک ابزار پیشرفت شخصی دنبال شود.

به هر حال قابل توجه است که کنشهایی در بازی - کنشهای تکنیکی مربوط به حرکات بدنی و نامهایی تکنیکی و تاکتیکی - وجود دارند که ما به عنوان داور به طور مرتب از آنها استفاده می‌کنیم و در پذیرش و مطرح بودن ما نقش مهمی دارند. چگونه می‌توانیم این مجموعه از حرکات را تمرین کنیم؟ یک طریقه آسان تمرین، نقشی است که در «مسابقه بزرگ» بازی می‌کنید. به زبان دیگر، اگر قرار است شما در فینال المپیک در مقام داور دوم کار کنید، به شما کاملاً توصیه می‌شود قبلاً آن نقش را تمرین کنید تا مشکلات و رموز کار در مغز شما تثبیت شود. موقعیتهای سخت را هم در ذهن و هم در خارج تمرین کنید.

هنگام تمرین تمرکز، سخت‌تر از همیشه و برای طولانی‌ترین زمان ممکن، کار کنید. از نوارهای ویدئویی اجراهای خود یا دیگران استفاده کنید. خونسرد و آرام بودن را تمرین کنید. از عکس و آینه استفاده و تصاویر آنها را جذب کنید. به تمرین کارهایی بپردازید که می‌خواهید در موقعیتهای حساس و دشوار - جاهایی که قبلاً نیز مشکل داشته‌اید - آنها را انجام دهید. کار را شادی بخش کنید.

روی بازیهای با کیفیت بالایی که می‌توانید تمرین کنید. قبل از اجرا خود را به طرق زیر آماده کنید:

- میزان تنفس خود را افزایش دهید: کوتاه و سریع تنفس کنید تا زمانی که احساس کنید سرحال شده‌اید.

- روی پنجه بالا و پایین بپرید (جهش کنید): فشار خون خود را افزایش دهید.
 - به افکار مبارزه طلبانه بیندیشید؛ اما تنها به آنهایی بیندیشید که در گذشته ثابت شده، باعث جرقه زدن انرژی شما می شوند.
 - خیلی سریع به مرور اهداف مهم خود پردازید: چرا این کار را انجام می دهید؟
 - به تناوب به متقبض کردن و استراحت دادن عضلات خود پردازید.
 - به خود بقبولانید که می توانید این کار را انجام دهید.
 - بهترین احساساتی را که تجربه کرده اید، مجسم کنید.
 - حتی اگر حالتان خوب نیست و انمود کنید که سرحال هستید.
 - صد درصد و انمود کنید که در بهترین حالت خود هستید ولو آنکه واقعاً چنین نباشد.
 با بهترین داوران اختلاط کنید، به نصیحتها و نظرات آنان گوش فرا دهید و متواضعانه نظرات خود را بیان کنید.

قبل از شروع به کار تکالیف خود را انجام دهید: به مطالعه تیمها، شیوه بازی و بازیکنان بالقوه مشکل ساز، پردازید. از آنچه در زمان بازی اتفاق می افتد متعجب نشوید؛ چون این مسأله ممکن است مشکل بیافریند

همیشه اینگونه عمل کنید
 بایدها و نبایدهای پیش از مسابقه را به خاطر آورید. به شما داوران توصیه شده بود تا انرژی مثبت را آزاد سازید؛ پراحساس، مشتاق و دارای اعتماد به نفس باشید. اما در صورتی که خسته و بی حوصله باشید چه باید بکنید؟
 جواب: نقش بازی کنید. شما باید طوری رفتار کنید که انگار شما تمامی احساسات مثبت را دارا هستید. نکته جالب توجه این شیوه در این است که احساساتی را که شما بدانها نیاز دارید، حتی اگر در شروع فاقد آنها باشید، در شما ایجاد می کند.

از چشمها مشخص می شود
 یکی از مواردی که به بازیکنان در آزمودن شما یاری می کند، حالت چهره شماست. مصمم نگاه

کنید و در این صورت است که خود را مصمم احساس خواهید کرد. اما چه چیزی نگاه مصمم را سبب می‌شود؟

جواب: چشمها! یک مجموعه عکس را که رشته کاملی از احساسات انسان را نشان می‌دهد انتخاب کنید و تمامی قسمتهای آن جز چشمها را بپوشانید. هنوز هم قادر خواهید بود تا بیشتر احساسات موجود در صورت را از همین قسمت کوچک مشخص کنید. واکنش خود کار ما نسبت به همدیگر با نگاه صورت می‌گیرد. بنابراین بازیکنان می‌توانند عدم امنیت را در چشمان شما مشاهده کنند حتی اگر بقیه چهره شما آرام باشد.

نتیجه: کار چشمان خود را کنترل کنید (اگر همه چیز بخوبی پیش برود) احتمالاً بازیکنان، کمتر هوس خواهند کرد اقتدار شما را به مبارزه بطلبند.

جنسیت و دیگر موارد معمول

دوست داشته باشید یا نداشته باشید، بیشتر اوقات داوران زن برای کسب یک وجهه خوب به عنوان یک فرد رسمی (داور) دورانی سخت‌تر از مردان در پیش‌رو دارند. آنها برای یکسان و هم‌ردیف بودن با مردان، باید بیشتر شبیه آنان باشند. سؤال این است که آیا داوران زن باید دو برابر سخت و مصمم باشند؟ جواب احتمالی هم بلی و هم خیر است. درست مانند هر جای دیگر این امر بستگی به خود فرد دارد. اما بگذارید کمی روشنتر صحبت کنیم، تعداد زیادی داور زن برتر وجود دارند که مردان در مسابقات بین‌المللی از همکاری آنها استقبال می‌کنند، اما رسیدن آنان به مرتبه‌ای برابر با مردان به همکاری فدراسیونهای ملی آنها نیاز دارد.

داوران زمانی ممکن است دچار مشکل شوند که ریخت (قواره) آنان خارج از نرم پذیرفته شده است. بازیکنان قد بلند و لاغر و الیبال، نسبت به داوران کوتاه و چاق واکنش بدی دارند و این یک حقیقت است. معاینه پزشکی مرتب داوران سطح بالا و افزایش وجهه داوران بین‌المللی در طول سالها، اتفاقی و تصادفی نیست.

یک داور آماده بهتر از یک داور فاقد آمادگی عمل می‌کند.

یک داور کوتاه و چاق با حرکات نامناسب، موجب برانگیختن واکنش منفی بازیکنان می‌شود و یک داور کوتاه و چاق و با شخصیت، با حرکات بدنی مناسب نیروی بالقوه برای تعالی را خواهد

داشت. اما این به تصویری که از خود ارائه می دهد و توانایی او در جا انداختن وجهه اش، بستگی دارد.

نتیجه

همه ما می توانیم از وضعیت کنونی خود ترقی کنیم. اگر شما از قبل، تمرینات آمادگی را انجام داده اید، عالی است. اما شیوه هایی را که مؤثر بوده اند، به داوران جوانی که ملاقات می کنید انتقال دهید. چون احتمالاً زمانی را که باید برای رسیدن به سطح شما طی کنند، کوتاه می کند.

آموزش مربیگری در جهان



نظام آموزشی مربیگری را به میزان زیاد در کشورهای مختلف و سنت های بگه سنت تعیین می کنند از این رو هیچ نظام واحدی نمی تواند برای پیروی دیگران الگویی ایده آل به حساب آید. در این مقاله به بررسی وضعیت مربیگری در کشورهای مختلف و همچنین بررسی چندی از این مقاله عناصر مربیگری و پارانشاس اهمیت آنها را در تدوین برنامه های مربیگری مورد نیاز در کشورهای مختلف و همچنین در کشورهای مختلف در جهان نمایان سازد. محتوا گواهی و ارزشیابی نظام های مربیگری آموزش مربیگری با هم مقایسه خواهد شد. مقاله حاضر نشان می سازد که افزودن بر اجزای نسی و تکنیکی لازم برای هر ورزش، بگه رشته اطلاعات عمومی مرتبط با عملکرد برای تدوین مربی ضروری است. مقاله چنین نتیجه می گیرد که برای دستیابی بگه کشور به همه ظرفیتهای ورزش خود، زبوره بگه برنامه نظام مند ملی