

نقش مربی در بهداشت روانی

تهیه کننده : معصومه مشت زن
کارشناس دفتر توسعه ورزش بانوان

" مقدمه "

ورزش بخش مهمی از فرهنگ و جامعه ماست و در برگیرنده ورزشکاران و مردم در تمامی مراحل زندگی می شود .

در فرهنگ ایران ، ورزشکاران و بویژه پهلوانان همواره توأم با خصلت های جوانمردی ، صداقت و درستی ، انسان دوستی ، یاری دادن و دستگیری از ضعفا و سرکشی در مقابل نهادهای قدرت و ظلم بوده اند . نمونه های فراوان از این موضوع در ادبیات کشورمان و بویژه در حماسه عظیم فردوسی موجود است .

فردوسی می سراید :

" زنیرو بود مرد را راستی

زسستی کژی آید و کاستی "

در زمان ما ، تحقیقات بسیار نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است ، رابطه نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاریهای روانی دارد .

ورزش از اضطراب می کاهد ، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خود پنداری مثبت را تقویت می کند . (شاملو ، ۱۳۸۳)

مابه عنوان معلم ، مربی و آموزگار نیز همیشه یک خواست واحد داریم : رسیدن به نتایجی آموزنده و باارزش بوسیله تمرین . وظیفه ما بهبود روند یادگیری در شاگردانمان است و بهترین شیوه برای رسیدن به این هدف ،

ایجاد " شرایط مطلوب " یادگیری یا " آسان کردن " آن است . (نریمان ، ۱۳۸۴)

مربیان ورزش معلمان تربیت بدنی نیز هستند ، آنها به تکامل افراد از طریق فعالیت جسمانی کمک می کنند .

تکنیک ها ، روش ها ، گفتار و اعمال آنها تاثیر چشمگیری بر افرادی که تحت تعلیم آنها هستند می گذارد .

بنا براین یک مربی یا معلم ورزش باید بداند همان گونه که سرزنش ناحق وجود دارد ستایش نا به جا نیز هست و افرادی که شخصاً در جریان مسائل ورزشی نباشند ، بازی را همانند کسی که یک مسابقه را دیده و به ورزش اعتقاد پیدا کرده ، جدی نخواهند گرفت .

مربی ای که بیشترین گذشت و بزرگواری را در رابطه با اعمال دیگران در شرایط سخت هیجانی از خود نشان دهد ، و خودش را خالصانه و بی دریغ وقف تیمش کند ، مربی ای که می تواند پیروزی و شکست را به طور موثر به خدمت بگیرد و مربی ای که خالصانه و عمیقاً خود را در قبال تاثیر تجربیات بر بازیکنان متعهد بداند ، در تجزیه و تحلیل نهایی موفق ترین مربی و حقیقی ترین معلم خواهد بود . (علیجانی و نوربخش، ۱۳۸۴)

" نقش استثنای مربیان ورزش "

مربیان ورزش در شرایط ویژه ای کار می کنند مشکلات بسیاری دارند اما از یک سری مسائل خاص لذت می برند که در کلاس های تربیت بدنی معمولی وجود ندارد .

آنان متحمل فشارهای فراوانی می شوند ولی تجربیاتی تا اندازه ای غیر عادی ، آنها را خشنود می کند . مربیان ورزش در شرایطی آموزش می دهند که اغلب مردم عادی از طبقات و جنس های مختلف کنار هم قرار می گیرند،بعلاوه آنها باید گروهی از جوانان را در یک تیم در کنار هم قرار دهند و آنها را طوری تربیت کنند که بتوانند در حضور تماشاچیان یا تیمی از محله دیگر مسابقه دهند . کار مربیان ورزش در خلال هر مسابقه ای به وسیله اذهان عمومی ارزشیابی می گردد .

چیزهای بسیار عجیبی درباره زندگی یک مربی ورزش وجود دارد . زندگی او مملو از روابطی معنادار با ورزشکاران است، روابطی که از تجربه ها و

ماجرای مشترک آن نشات گرفته ، خاطرات شیرینی که تمامی افکار یک مربی ورزش را به خود مشغول می دارد و به سادگی قابل کنار گذاشتن نیستند .

لذت آموزش ورزش در یک محیط فعال، موجب خشنودی مربیان ورزش می باشد . وفاداری و همدردی موجود در " رویدادهای بزرگ ورزشی " لذت ناشی در هنگام اختتام مسابقات، جشنواره های ورزشی، همایش ها و دیگر رویدادهای ورزشی به سادگی قابل چشم پوشی نبوده و نخواهد بود .

مهمتر از همه اینها، برای یک مربی هیچ چیز لذت بخش تر از این نیست که شاگرد خود را در قالب یک پزشک خوب، یک بازرگان موفق، یک معلم بزرگ یا شخصی ببیند .

اگر مربی احساس کند که مقداری از موفقیت شاگردش مرهون آموزش و مربیگری او بوده، این خوشحالی و لذت دو چندان خواهد بود. بالاخره خشنودی و رضایت خاطری که از کار سخت روزانه ، کاری که انسان بدان عشق می ورزد و یک فرد می تواند تمامی وجود خود را در راه آن ایثار کند، به دست می آید، به سادگی قابل فراموش نیست .

مربیان ورزش اغلب در زیر نور خیره کننده نورافکن های جامعه عمل می کنند . طرفداران ، والدین محصلین ، دانشجویان ، نمایندگان خبرگزاری ها و مطبوعات گوناگون هر حرکت، مربیان را مورد رسیدگی و موشکافی دقیق قرار می دهند .

تابلوهای ثبت امتیازات بازی و صفحات ورزشی، بردها و باخت های تیم را به عنوان پیروزی ها و شکست های مربی منتشر می کنند. هر اشتباهی که از ورزشکار سربزند به حساب مربی گذاشته می شود .

دوستان یک پیروزی یا شکست را بیش از آن چیزی که هست بزرگ می کنند . استخدام کنندگان و مدیران اغلب تحت تاثیر نگرش های عمومی نسبت به مربی، از خود واکنش نشان می دهند . شاید کار یک مربی ورزش بیشتر از هر عضو دیگر یک موسسه آموزشی در معرض دید قرار دارد . این موضوع در جاهایی که سطح ورزش خیلی بالا است کاملاً صدق می کند، از این رو،

ممکن است میزان توجه عمومی به مربی ورزشی در یک موسسه آموزشی نسبت به موسسه دیگر فرق کند .

برای بعضی از مربیان، از جمله بعضی از موفق ترین آنها، بردن می تواند به صورت امری آزاردهنده درآید و مربیگری مساله ای غیر قابل تحمل . مربی ممکن است در خلال باختن و از دست دادن یک مسابقه به صورت شخصی در آید که از خودش ، بازیکنانش ، اعضای خانواده اش ، همکارانش و دیگران انتقاد کند چرا که فشارها و مسئولیت های نهفته در حرفه مربیگری بسیار زیاد است .

اکثر مربیان دچار بی خوابی و سوء تغذیه شده و به افرادی زود رنج مبدل می گردند .

مربیان ورزش احساس می کنند که آنها را فقط با معیار برد و باخت مورد ارزیابی قرار می دهند و در نتیجه این طرز تفکر و قضاوت را به خود القاء می نمایند .

به خاطر تنش ها و فشارهای حاصل از مربیگری ، افراد بسیار کمی هستند که می توانند حرفه مربیگری را برای مدت طولانی در سطوح بالای ورزشی ، ادامه دهند. (فراست ، ترجمه علیجانی ، نوربخش ، ۱۳۸۴)

" ویژگی های مربیان بزرگ "

مربیگری مانند جاذبه است؛ شما می دانید که آنجا ست، می دانید وجود دارد، اما چگونه تعریفش می کنید ؟ دکتر جمی ویلیامز. مربیان می بایست ویژگی هایی را که می کوشند به تیم شان تزریق کنند، در اختیار داشته باشد . برای نمونه اگر شما از اعضای تیم می خواهید که متکی به نفس، خوددار و منظم باشند در وهله نخست می باید همه این ویژگی ها را خود دارا باشند .

یکی از نیرومندترین ابزارهایی که شما می توانید از آن بهره بگیرید، داشتن الگوست . شما بسان یک نمونه تاثیر گذار برای بازیکنان خود هستید و هر آنچه انجام دهید، دیده خواهد شد .

ونس لمبوردی می گوید: " رهبران ساخته می شوند، به دنیا نمی آیند. آنها دقیقاً مانند هر چیزی که در این کشور با سخت کوشی پدید می آید، ساخته می شوند. " (دولینگ، ۱۹۷۰).

مربیان بزرگ اغلب در میدان مسابقه، پژوهشگر و باهوش هستند. آنها مانند همه پژوهشگران بزرگ ادعای همه فن حریف بودن نمی نمایند. آنها حس می کنند همیشه چیزی برای یادگیری هست و راغبند که اشتباهات را بپذیرند.

مربیان برجسته برپایه واقعیات تصمیم می گیرند و برای انجام تکالیف پیچیده، احساس و شفافیت مشترک را به کمک می طلبند. حتی هنگامی که فشار بیش از اندازه است، آنان باید راهکار مناسب را برای موقعیت مناسب برگزینند. این مربیان دارای افکاری سازمان یافته اند، به جزئیات دقت می کنند و به خاطر آمادگی کلی شان به ندرت غافلگیر می شوند.

دانش گسترده به ایشان این اجازه را می دهد که آموزنده و محرکی بزرگ باشند. از این گذشته آنها به اندازه کافی باهوشند که بدانند بارها ناچار خواهند بود به خاطر شرایط ناپایدار آنچه را که با دقت برنامه ریزی کرده اند، تغییر دهند. پس انعطاف پذیری و داشتن ذهنی باز، اهمیتی سرنوشت ساز در مربیگری دارد.

مربیان موفق نه تنها عمیقاً خود جوش و ذاتاً پرشور هستند، بلکه همین اشتیاق را در روابطشان پرورش می دهند.

چارلز شواب می گوید: " من توانایی خود برای ایجاد اشتیاق میان افراد را بزرگترین موهبتی می دانم که دارم بهترین راه ارتقای چیزهایی که در انسان وجود دارد، قدردانی و تشویق است. " (کارنیج، ۱۹۶۴).

این مربیان دارای انرژی فراوان بوده، هیجانی برای انجام وظیفه پدید می آورند و برای اعمال مثبت، نقش شتاب دهنده را بازی می کنند.

یک مربی باید محرکی خوب و دارای نیرویی مشوق در گفتار خود باشند تا به ورزشکاران القا کنند که تنها در صورت سخت کوشی دستمزد خود را خواهند گرفت و اینکه انجام عالی هرکار، امری ارزشمند است.

مربی نمی تواند فرض کند که منشاء انگیزش را می شناسد. حتی بازیکنانی که پیوسته تحریک می شوند می توانند از ناحیه ای غیر از ورزش و مربی

برانگیخته شوند. آنها هم باید در جایگاه مردم عادی وهم در موقعیت بازیکن تشویق شوند.

از مشخصات مربیان بزرگ، اعتماد به نفس، جسارت و احترام متقابل است. آنها به صورت حساب شده ای خطر پذیرند، نوآورند و به تصمیم خود اطمینان کامل دارند. ایشان درک کرده اند که ترسو بودن، آنها را به سر منزل مقصود نخواهد رسانید. این اعتماد به نفس و جسارت معمولاً به اعضای تیم منتقل خواهد شد. شیوه تلاش تیمی بعنوان یک کل، اغلب جلوه گاه کیفیت و تاثیر یک مربی بزرگ است.

اعتماد به نفس یک مربی می تواند به اعضای تیم توانی مضاعف جهت انجام امور خارق العاده دهد. همچنین مربی باید به بازیکنان احترام بگذارد. اگر ورزشکاران احترام واقعی ببینند، مربی خود را محترم خواهند شمرد.

صداقت مهم است زیرا بازیکنان اگر سخنی غلط انداز و به ظاهر معقول را ساختگی تشخیص دهند، آن را نشنیده خواهند گرفت. مربی برای کشف استعدادها هر بازیکن و ایجاد تجربه مثبت تیمی، باید شخصیت بازیکنان و دینامیک تعامل گروهی را درک کند. گام اساسی آنست که اعضا را آنقدر خوب شناخت که قادر بود نقاط قوت و ضعفشان را برای استفاده کامل و بهینه از توان بالقوه آنها در متن تیم، ارزیابی نمود. تقسیم کار نظامند (یعنی قراردادن بازیکن مناسب در جای مناسب)، اهمیتی حیاتی در تیم دارد. برای نمونه گزینش شخص مناسب بعنوان کاپیتان بسیار مهم است. این گزینش مستلزم شناخت مربی از توان تک تک بازیکنان است. مربی بزرگ در هنر برقراری ارتباط استاد است. او می داند شدیداً نیازمند آنست که با کلمات بازی کند، مربیان باید گوشه شنوا و ذهنی باز داشته باشند. ارتباط متقابل، خوشرویی و داشتن سیاست " درهای باز " پیوندهای تیمی را نیرومندی سازد. این خوشرویی و داشتن سیاست در ساختن محیطی قابل اعتماد و آزاد، سرنوشت ساز است. درخواست کمک و اینکه بازیکنان آزادانه بتوانند بدون ترس از مجازات با یکدیگر ارتباط داشته باشند، باید تبدیل به هنجار و ضابطه ای پذیرفته گردد. راه برقراری ارتباط و شیوه راهبری تیمی می تواند نقشی بزرگ در ترغیب بازیکنان به سخت کوشی ایفا کند.

" نتیجه گیری "

مربیان بزرگ بسیاری ظاهر می شوند. به یک مفهوم، مربیگری قدرتمند توانمندانه مساله ای درونی است و به مفهومی دیگر، ویژگی هایی مشخص وجود دارند که از دید اکثریت، معرف رهبری کیفی اند.

رهبری، فرآیند نفوذ بر اعضای گروه در راستای ایجاد سخت کوشی و تعهد در آنان، برای دستیابی به اهداف تیمی است. مربیان هم می توانند وظیفه محور باشند و هم شخص محور، اما مربیان ورزشی بیشتر به مقوله وظیفه محوری اتکا می نمایند. در کل هدف، پیشرفت تیم جهت دستیابی و بهره گیری کامل از توان بالقوه است.

مربی در کنار بازیکنان باید اهداف دست یافتنی و خواسته شده تیم را مشخص کند. اگر بازیکنان به رسالت و اهداف تیم بی علاقه باشند، مربی توانمند مقوله ای دست نیافتنی می شود.

مربیان می بایست حسن تفاهمی قوی را که متضمن اعتماد و اطمینان دو جانبه است، گسترش دهند. " مربی خوب به معنی انگیزش افراد جهت اعتلابه والاترین سطوح وجودی شان از راه دادن فرصت به آنها است، نه محدود ساختن ایشان. " (تزو)

مورای و من می گویند: " یک مربی کارکشته، دارای بینش است، تمرکزی قوی بر پیامدها و نتایج، راهکاری واقع گرایانه برای تحقق این بینش و توانایی انتقال آن و تجدید سازمان با پشتیبانی دیگران، از ویژگی های اوست. "

وظیفه مربیان آموزش، راهنمایی و انگیزش بازیکنان در راستای دستیابی به اهداف است. آنها توانایی شگرفی برای انتقال شور و هیجان خود به دیگران دارند و همیشه در کنار بازیکنان " در بازی " هستند. یک مربی بر تیم فرمان نمی راند، بلکه هدایتش می کند. او مسیر را تدوین می کند، جهت می دهد و فضای اجتماعی و روان شناسانه را توسعه می بخشد.

مربی خواه مربی یا بازیکنی با سمت یک کاپیتان، می بایست پاره ای مسوولیت هارابه گروه بدهد و جسارت دادن استقلال به دیگران را داشته

باشد. در غیر این صورت اعضا احساس خواهند کرد که اعتمادی به آنان نیست که بتوانند از پس خود برآیند، در نتیجه بی تفاوت خواهند شد. در این میان می بایست تعادل حفظ شود و مربی پاره ای مسوولیت ها را بر عهده اعضای گروه بگذارد.

منابع و ماخذ :

- شاملو ، سعید، بهداشت روانی ، تهران : رشد، ۱۳۸۳
- روانشناسی جامعه، شماره ۲۵، مرداد- شهریور ۱۳۸۴