

ناگفته‌ها

استرس، حریف اصلی کبانوش رستمی

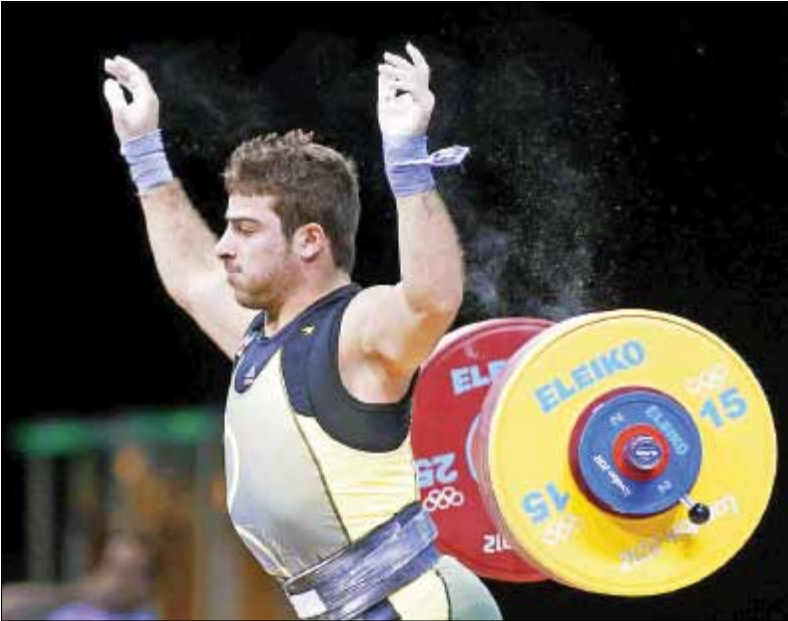
■ یکی دیگر از چهره‌های ورزشکاران اعزامی به المپیک لندن که با استرس شدید مواجه شد و انتظارات اهالی ورزش را برآورده نکرد، «کبانوش رستمی» وزنه‌بردار ۸۵کیلوگرمی بود. رستمی در حالی با کسب مدال برنز نالورانه به کار خود در این رقابت‌ها پایان داد که همه چشم به مدال طلای او دوخته بودند. او که پیش از این توانسته بود در تمرینات حتی پنج کیلوگرم بیشتر از رکورد جهان و المپیک را بزند، جو سنگین المپیک را عامل ناکامی در تکرار رکوردهای تمرین خود می‌داند. وزنه‌بردار کرمانشاهی در مورد ناکامی‌اش در رسیدن به مدال طلا می‌گوید: «من با آمادگی کامل به این مسابقه‌ها آمدم اما نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد که نتوانستم استرس‌ام را کنترل کنم و رکورد بزنم، وقتی وزنه را بالا بردم، سرم گیج رفت نفسم گرفت.» او بیشترین عاملی را که باعث استرس در حین برگزاری مسابقاتش شده بود، اوت شدن سهراب مرادی می‌داند: «هنگامی که مرادی ناکام شد من هم دچار استرس زیادی شدم و ترسیدم نکنم من هم نتوانم در حرکت یک ضرب خوب کار کنم و همین شد که نتوانستم وزنه‌ای بیشتر از ۱۷۱ کیلو را بالای سرم ببرم. همین استرس روی کارم تأثیر گذاشت. در واقع حذف سهراب، خرابم کرد چرا که او بسیار آماده بود و من در جریان تمریناتش بودم و وضعیت بسیار خوبی داشت اما شکستش روی عملکرد من هم تأثیر گذاشت. در حالی که در این رقابت مدال طلا و قهرمانی المپیک حق من بود. کوروش باقری، سرمربی تیمملی وزنه‌برداری هم اظهارات رستمی را تأیید می‌کند: «استرس تنها دلیل طلا نگرفتن رستمی بود. ظاهر! این کار رسم شده که اولین ورزشکاری که روی سکو یا میدان مبارزه می‌رود، سند پیروزی باقی ورزشکاران را امضا کند. متأسفانه این موضوع گنگاهی به ورزش ما لطمه می‌زند چرا که در این رقابت‌های وزنه‌برداری، رستمی بعد از مسابقه گفته بود از باخت سهراب مرادی استرس به من وارد شد و نتوانستم به طلا برسم. این بدترین عاملی است که می‌تواند ملی‌پوشان را تحت‌تأثیر قرار دهد».

کرمی: اگر روانشناس بود وضعیتم این نمی‌شد

■ یوسف کرمی، تگواندوکار مدال‌آور ایران به دلیل استرس تشدیدبی که شب پیش از برگزاری مسابقاتش داشت تا صبح بیدار ماند و مبارزه را به حریف مقابلش واگذار کرد. او در این‌باره می‌گوید: «هن تا قبل از آغاز مسابقات آمادگی بسیار کاملی داشتم و اصلا به باخت فکر نمی‌کردم اما شب قبل از مسابقه یک لحظه فکر کردم که تره ده افتادم. ما به یکی از دوستانم در تهران که روانپزشک بود، تلفن زدم و در مورد استرسی که داشتم صحبت کردم و او خیلی آرام کرد اما باز به تنهایی باعث شد که استرس بر من غلبه کند. من ناکامی‌ام را در این بازی‌ها پای نبود ورزشکاران در کاروان ایران می‌گذارم.» اما این در حالی است که دکتر صادق نصری، روانشناس تیمملی تگواندو خلاف صحبت‌های کرمی را بیان می‌کند. او که همراه این تیم به لندن اعزام نشدند این‌طور درباره وضعیت کرمی توضیح می‌دهد: «تگواندو کالاهای از اعزام به بازی‌ها انگیزه قهرمانی داشتند. مدیریت استرس در حین مسابقات جهانی آن هم المپیک بسیار سخت است. من قدرت جنگیدن یوسف کرمی را در تمرینات بسیار عالی دیدم و این نشان‌دهنده شرایط روانی و روحیه خوب او است. تگواندو کابود و پیش‌بینی کمتر از طلا برای او نبود، در حالی که عملکرد کرمی در روز مسابقه این بود که برای برتری هیچ انگیزه‌ای نداشت، بدون شک حضور روانشناس در کنار ورزشکار در بهبود عملکرد و از بین برن فضای استرس بسیار مهم و تأثیرپذیر است. او از نظر توانایی و آمادگی روانی شرایط خوبی داشت و تا حدودی سوار بر انگیز است که آن روز برایش چه اتفاقی افتاد. ما روی مدال طلای کرمی حساب باز کرده بودیم، نمی‌دانم چرا او حتی انگیزه‌ای برای گرفتن مدال برنز نداشت و تصور می‌کنم آن روز، روز یوسف کرمی نبود.» یوسف کرمی در همان دور مقدماتی بازی‌های تگواندوی المپیک ۲۰۱۲ لندن از دور رقابت‌ها حذف شد.

بیداریان: از لحاظ روانی آماده نبودم

■ محمد بیداریان، تنها نماینده شای ایران در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن بود که در همان دور مقدماتی رقابت‌ها حذف شد. او هم مثل خیلی‌ای از المپیک‌ها، استرس را عامل ناکامی‌اش در لندن می‌داند. بیداریان که حتی نتوانست در این بازی‌ها رکورد خودش را بزند در این‌باره می‌گوید: «آنقدر که استرس و فشار در این المپیک وجود دارد، در هیچ مسابقه‌ای نیست. من هیچ تجربه‌ای از حضور در مسابقات المپیک نداشتم و از لحاظ روانی هم آماده نبودم. نشد که رکورد خودم را بزنم، رکورد این درست من است که سه سال قبل با زمان ۵۱ ثانیه و ۳۰ صدم ثانیه به ثبت رسیده است. اما مشکلات من امسال آنقدر زیاد بود که در لندن ۵۲ ثانیه و ۹۳ صدم ثانیه شنا کردم.» بیداریان که با سهمیه وایلد کارت جواز حضور در بازی‌های المپیک لندن را به دست آورد، به مشکلات مدیریتی فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو هم طی چند ماه گذشته اشاره می‌کند که نتوانسته او را در این رویداد جهانی بزرگ در شرایط روحی ایده‌آلی قرار بدهد: «داشتن ثبات مدیریتی و تغییرات بی‌دری در فدراسیون و همچنین کمبود امکانات سخت‌افزاری از مشکلات شнай ایران هستند. همین موضوع باعث شد تا ما نتوانیم به رکورد ورودی المپیک برسیم. مربی‌ام به‌خاطر مشکلات شخصی از اردیبهشت‌ماه دیگر با من تمرین نکرد و مجبور شدم مربی‌ام را عوض کنم. در مسابقه هم خیلی بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کردم، استرس داشتم. مربی این‌روی من شناخت زیادی نداشت و نمی‌توانست در این مدت کوتاه کمک‌ زیادی کند.» نفر اول شنای صد متر آزاد ایران، در گروه سوم رقابت‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن در رده ششم قرار گرفت.



کبانوش رستمی. عکس: Reuters

نگاهی به اثرات منفی نبردن روانشناسان به المپیک

«استرس» مدال‌ها را پراند

فرزانه متین

بود. چند ماه پیش از برگزاری مسابقات المپیک، کمیته ملی المپیک کشور، کمیته‌های تحت عنوان روانشناسی به سرپرستی دکتر مهدی خیبری تأسیس کرد تا برای فدراسیون‌هایی که در المپیک سهمیه گرفته بودند روانشناس اعزام کنند که این مساله چندان از سوی ورزشکاران ورزش‌های مهمی چون دوومیدانی، کشتی آزاد و فرنگی، پیینگ‌تنگ، تیراندازی و.. مورد قبول واقع می‌داند و هیچ روانشناسی به کاروان اعزامی المپیک لندن راه نیافت. دکتر علیرضا فارسی، مدیر گروه حرکتی دانشگاه شهید بهشتی پیرامون عدم اعزام روانشناس به فدراسیون‌هاییان داشت: «کمیسون روانشناسی کمیته ملی المپیک در بهمن‌ماه سال ۱۳۹۰ به منظور کمک به تیم‌های المپیک از لحاظ بهبود مهارت‌های ذهنی و آماده‌سازی آنها تشکیل شد و با دعوت از مربیان و نمایندگان فدراسیون‌ها در جهت آشنایی بهینه با عملکرد این کمیسون تلاش و در جلسات مکرر اعلام کرد مربیان روانشناس، شریک آنها در موفقیت‌های المپیک نیستند اما هدف کمک به فدراسیون و تیم‌های اعزامی به المپیک است.» با همه این تفاسیر، فدراسیون‌ها تمایل زیادی به حضور روانشناسان نشان ندادند و علت این امر هم همچنان مسکوت باقی مانده است. سیدمصطفی هاشمی‌طبا، رییس اسبق کمیته ملی المپیک در سه دوره در این‌باره می‌گوید: «برخی از مربیان از جمله رسول خادم به دلیل آنکه از لحاظ روانی می‌توانند با شاگردانش رابطه خوبی برقرار کنند نیازی به روانشناس نداشتند که این مساله در مورد بعضی از فدراسیون‌های دیگر حتما صدق می‌کند.» اما در سوی دیگر دکتر منتظری معتقد است از کسی که ریاست ورزش کشور و کمیته ملی المپیک را برعهده داشته بعیداست این‌گونه فکر کند آن هم در مورد رسول خادم. شخصی که سابقا کشتی‌گیر بوده و حالا در مربی بودن و نبودنش شک و شبهه دارد مخصوصا با نتایجی که از المپیک به دست آورد، چگونه می‌توان

انتظار داشت که وی از علم روانشناسی آگاه است. اگر مربی زرتنگ باشد بهتر است کار خود را به نحو احسن انجام دهد. مثل آن است کسی که ماشین می‌خرد یک دوره آموزش مکانیکی هم ببیند. روانشناسی یک دانش است که متأسفانه در جامعه ما فاقد ساختار مناسب است همین‌طور هم که می‌بینیم در ورزش رخنه کرده است.»

از فدراسیون‌های دیگر حتما صدق

می‌کند.» اما در سوی دیگر دکتر منتظری معتقد است از کسی که ریاست ورزش کشور و کمیته ملی المپیک را برعهده داشته بعیداست این‌گونه فکر کند آن هم در مورد رسول خادم. شخصی که سابقا کشتی‌گیر بوده و حالا در مربی بودن و نبودنش شک و شبهه دارد مخصوصا با نتایجی که از المپیک به دست آورد، چگونه می‌توان

انتظار داشت که وی از علم روانشناسی آگاه است. اگر مربی زرتنگ باشد بهتر است کار خود را به نحو احسن انجام دهد. مثل آن است کسی که ماشین می‌خرد یک دوره آموزش مکانیکی هم ببیند. روانشناسی یک دانش است که متأسفانه در جامعه ما فاقد ساختار مناسب است همین‌طور هم که می‌بینیم در ورزش رخنه کرده است.»

روانشناس ورزشی تزیینی است

رییس اسبق کمیته ملی المپیک معتقد است که مدال آوردن یا نیاوردن ورزشکاران در دوره‌های مختلف المپیک را نمی‌توان با اطمینان به دلیل حضور روانشناس دانست، برای اینکه موضوع بستگی به آن دارد که در موردش مطالعه صورت گرفته است یا خیر که نیازمند بررسی‌های میدانی است. در درجه اول مربیان باید از علم روانشناسی بهره‌مند باشند و از سوی دیگر با توجه به اینکه این کمیسون



یوسف کرمی. عکس: Getty images

به تازگی کار خود را آغاز کرده است در دو، سه ماه روانشناس آن هم به صورت پاره‌وقت نمی‌تواند برای هر تیم اعزامی نتیجه‌بخش باشد. روانشناس ورزشی همیشه و در همه میدان‌های رقابتی باید حضور داشته باشد نه اینکه به صورت موقتی و کوتاه‌مدت تیم را در اختیار داشته باشد. عباس منتظری در رد اظهارات هاشمی‌طبا، معتقد است که همه مشکلات ما روانشناسان از گفته‌های آقای هاشمی‌طبا آغاز می‌شود، ما نیاز نداریم که همیشه و به‌صورت تمام‌وقت در کنار ورزشکار حضور داشته باشیم. کار روانشناس این است که طرحی را ارائه دهد و تیم براساس آن طرح تمرین کند. دکتر بدالله فرهادی عضو کمیسون روانشناسی کمیته ملی المپیک عدم اعزام روانشناس به المپیک لندن را به دلیل سقف محدودی از افراد می‌داند و معتقد است وقتی پای ورزش رقابتی به میان می‌آید از آنجا که با روان فرد سر و کار دارد، وجود و نیاز به روانشناس لازم است و ما چند تا از روانشناسان مجرب‌مان را به فدراسیون‌ها معرفی کردیم که برخی از آنها تا قبل از اعزام کاروان ورزشی با ورزشکاران کار کردند اما در هنگام اعزام برای آنها آی‌دی‌کارت صادر نشد و اجازه اعزام به آنها ندادند. من نمی‌دانم پس شان حضور این روانشناسان برای چه بود. ما دکتر نصری را برای تمرین مهارت‌های ذهنی تگواندو کاه‌ا فرستادیم، اصلا فلسفه‌اش چه بود، و نتیجه‌اش چه شد؟ نتیجه این بود که آقای کرمی شب قبل از مسابقه از استرس دچار بی‌خوابی شد. سوال اساسی من این است که پس چرا کمیسون روانشناسی تشکیل شد وقتی که حتی یک روانشناس نتوانست در کاروان اعزامی حضور پیدا کند؟ وی در پاسخ به اینکه شما به عدم حضور روانشناس در کاروان اعتراضی نکردید، گفت: «خبر، چرا که این چیزی بود که مربیان و فدراسیون‌ها می‌خواستند و احساس نیازی به روانشناس نداشتند، به نظر من همه اینها برمی‌گردد به اینکه مسوولان می‌خواستند نغرات کمتری را با خود به المپیک ببرند، آیا می‌توان پاسخ دیگری برایش داد؟ حضور روانشناس حکم اظهارمن‌الشمس دارد و به قول معروف مثل نان شب واجب است، وقتی آمادگی جسمی شروع می‌شود در همه جای دنیا در کنارش آمادگی روانی و ذهنی نیز آغاز می‌شود. نمی‌دانم مربیان پیش خود چه فکری می‌کنند، حتما می‌اندیشند که روانشناسان برای آنها رقیب به شمار می‌آیند در حالی که جای روانشناس پشت مربی است و همه این مسایل به معلومات پایین مربیان بازمی‌گردد. جای تعجب دارد که آقای خادم که شخصی تحصیل‌کرده، مجرب و دنیادیده است چرا برای کادرش به روانشناس نیاز ندارد. روانشناسی در کشور ما بیشتر تزیینی و دکوری است.

روانشناس به روح کاری ندارد

این عضو کمیسون روانشناسی اعتقادش بر این است از آنجا که مربیان اطلاعات ناقص و اشتباهی از علم روانشناسی دارند همیشه در گفت‌وگوهای خود در رسانه‌ها به بعد روحی- روانی ورزشکار اشاره می‌کنند و می‌گویند ورزشکاران همان‌طور که از لحاظ آمادگی جسمانی در شرایط خوبی قرار دارند از نظر بعد روحی شرایطشان ایده‌آل است که متأسفانه این جملات مانند نقل و نبات بین ورزشکاران، مربیان و مدیران رایج است در حالی که علم روانشناسی با روح سر و کار ندارد و کاری که روانکاوان می‌کنند، تقویت مهارت‌های ذهنی، حذف یک‌سری از تفکرات اشتباهی است که گاهی اوقات ورزشکاران در جریان مسابقه‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند.



محمد بیداریان

ورزش

یادداشت

از دست رفتن مدال تاوان حذف روانشناسان



■ بحث روانشناسی ورزش در ایران و به‌کارگیری آن در ورزش قهرمانی به حدود دو دهه قبل یعنی اوایل سال‌های دهه ۷۰ برمی‌گردد که برای اولین بار کمیته ملی المپیک برای تربیت مربیان روانشناسی ورزشی اقدام به برگزاری یک دوره آموزشی تخصصی فشرده با همکاری دو استاد برجسته از کشورهای کانادا و استرالیا اقدام به برگزاری کرد و تنی چند از اساتید روانشناسی داخل کشورمان و شرکت‌کنندگان در این دوره قبل از اعزام کاروان ورزش ایران به بازی‌های آسیایی هیروشیما کار خود را با برخی از تیم‌های ورزشی آغاز کردند. متأسفانه این حرکت در همان گام‌های نخست به دلیل نبود بودجه و پشتیبانی‌های مالی لازم متوقف شد. با تغییر مدیریت‌ها در کمیته ملی المپیک ما شاهد تصمیمات مقطعی در این‌باره بودهایم و هیچ‌گاه یک برنامه‌ریزی جامع و منسجم درخصوص به‌کارگیری روانشناسان ورزشی برای ورزشکاران و تیم‌های ورزشی در رویدادهای بین‌المللی نداشتیم.اگر ما آمادگی یک ورزشکار را مجموعه‌ای از آمادگی‌های جسمانی، فنی، تغذیه‌ای و روانی بدانیم، ناقفته پیداست که حتی در صورت برخورداری از بالاترین سطح آمادگی در سه بخش اول، بدون داشتن روانشناسی روانی لازم برای حضور در مسابقات مهم و حساسی چون بازی‌های المپیک ورزشکاران ما از آمادگی کامل و مطلوبی برخوردار نخواهند بود. همچنان‌که در اکثر رقابت‌های مهم در سطح جهان و المپیک ورزشکاران ما همواره به دلیل بی‌توجهی به این بخش مهم از آمادگی از رسیدن به مدال با مقام موردنظر محروم مانده‌اند. متأسفانه باید اذعان کرد با وجود هزینه‌های قابل‌توجهی که ورزش ما برای آماده‌سازی و تدارک ورزشکاران قهرمان پرداخت می‌کنند، به دلیل عدم آشنارف و ناآگاهی مدیران غریب‌ورزشی نسبت به مقوله مهمی چون آمادگی روانی شاهد هدر رفتن این هزینه‌های گزاف در رویدادهای ورزشی هستیم و مقوله مهمی چون روانشناسی ورزشی هنوز در صف هزینه‌های ایران جایی را در اختیار ندارد. اگر ما به شرایط روانی ورزشکاران و گفته‌های آنان بعد از باث‌تها و شکست‌های غیرمنتظره در همین المپیک لندن هم اندک توجهی داشته باشیم به‌خوبی متوجه این ضعف اساسی در کاروان ورزش ایران می‌شویم که حتی ورزشکاران زنده و نخبه ما هم که از پیش کسب مدال برای آنان متصور بود بدون روانشناس ورزشی در میدان حضور یافته‌اند. در فهرست نغرات اعزامی کاروان ورزشی ایران به المپیک لندن چه در بخش‌های فنی، چه مدیریتی و چه در بخش‌های تدارکاتی متأسفانه به حضور کارشناسان روانشناسی ورزش کم‌توجهی زیادی شده است و با وجود کادر پزشکی، فیزیوتراپ، ماساژور و مسوول تغذیه کاروان ورزشی ایران حتی از وجود یک روانشناس ورزشی خبره بی‌بهره بوده است که با این ترکیب می‌توان به عدم آشنارف شناخت مدیران تصمیم‌گیرنده در خصوص ترکیب کاروان ورزش ایران به‌خوبی پی برد. اگر برای حضور موفق در رقابت‌های جهانی و المپیک آینده مدیران ورزش دنبال برنامه‌ریزی و ارایه راهکار بر اساس تجارت کسب‌شده از بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن بودند، به یقین در کنار همه پیش‌بینی‌ها برای کسب آمادگی‌های فنی و مهارتی لازم باید از هم‌کنون درباره حضور دایمی و مستمر کارشناسان روانشناس ورزشی در کنار تیم‌ها و ورزشکاران پیش‌بینی لازم را داشته باشند تا بر این اساس بتوان نتیجه‌ای مطلوب‌تر برای ورزش ایران در رویدادهای آتی رقم زد.

نگاه

ترس در چهره نایفه

■ نایفه چپ‌دست پیینگ‌تنگ ایران با وجود نتیجه خارق‌العاده‌ای که در المپیک لندن گرفته معتقد است اگر از لحاظ روانی آماده بود می‌توانست تا مراحل بالاتر هم پیش رود. نوشاد عالمیان که با دو، س‌رد، تاریخی‌ترین نتیجه تنیس روی میز ایران را در بازی‌های المپیک کسب کرده از آنجا که نتوانست سوسومین پیینگ‌تنگ‌باز برتر جهان را در بازی دومش از پیش رو بردارد، گفت با استرس بسیار بالایی حریف هنگ‌کنگی‌اش را شکست داده است. «بر استرس‌ترین بازی زندگی‌ام را انجام دادم. تاکنون در هیچ مسابقه‌ای به این اندازه پریشان نبودم. اضطراب بیش از حد روی تمرکز تأثیر می‌گذارد.» شاهین اخلاق‌پسند، کاپیتان تیمملی تنیس روی میز در مورد شکست عالمیان در برابر حریف آلمانی‌اش در دور سوم مسابقات می‌گوید: «المپیک استرس‌زاست. نوشاد انتظارات را از خودش بسیار بالا برده بود و تحت فشار قرار داشت تا حتما پیروز میدان شود. از آنجا که حاشیست بازی برایش بیشتر بود، استرس بیشتری هم داشت. استرس بیش از اندازه‌اش در حین مسابقه کاملاً در چهره نوشاد معلوم بود. عالمیان در مسابقات بسیار زیادی شرکت کرده و میداین بین‌المللی را تجربه کرده بود، در نتیجه باید استرس این ورزشکار با سایر حرفه‌اش مساوی می‌بود اما در رقابت‌ها دیدیم که او بیش‌تر از سایر رقابایش استرس داشت. در المپیک زمانی که یک ورزشکار به چنین مرحله‌ای می‌رسد، شب پیش از مسابقه برایش بسیار مهم است اما مشخص بود که از نظر روحی و روانی روی این پیینگ‌تنگ باز جوان زیاد کار نشده بود.»