

نقدی بر کتاب

# روان‌شناسی داوری در ورزش



مجید کرامتی مقدم

نقدی بر کتاب روان‌شناسی  
داوری در ورزش

مجید کرامتی مقدم

۱۳۹۸



## فهرست

- مقدمه ..... ۴
- روان‌شناسی داوری در ورزش ..... ۶
- قسمت اول) ..... ۶
- قسمت دوم) ..... ۱۰
- قسمت سوم) ..... ۱۷
- قسمت چهارم) ..... ۲۲
- قسمت پنجم) ..... ۲۷
- قسمت ششم) ..... ۳۴
- قسمت هفتم (آخر) ..... ۴۰

## مقدمه:

مبحث روان‌شناسی داوری یکی از الزامات ورزش حرفه‌ای است که باید بیش از پیش به آن اهمیت داده شود.

همه ارکان یک رقابت ورزشی باید نسبت به این موضوع آشنایی داشته باشند تا از اتفاقات محتمل خلقی، انسانی و حاشیه‌ای تا حدود زیادی جلوگیری کنند.

در این اثر ضمن چکیده کتاب، توضیحاتی به آن افزوده شده که می‌تواند به داوران، مربیان و بازیکنان کمک کند.

ضمن دعوت به مطالعه چکیده و نقد حاضر، از همه خوانندگان و اساتید گرامی تقاضا دارم هرگونه انتقاد یا پیشنهاد را جهت اطلاع و اصلاح از نواقص کار به آی دی مدیر کانال مهارت‌های روانی و یا به آدرس اینترنتی majid.keramatomoghadam@gmail.com ارسال نمایند.

مجید کرامتی مقدم

۱۳۹۸

## روان‌شناسی داوری در ورزش

### قسمت اول

داوری که وارد زمین (یا محوطه) بازی می‌شود، اگر نتواند به خوبی با بحران‌های روانی مقابله کند، هرچند هم که قضاوت خوب و در خور توجهی را از خود ارائه دهد، باز هم نمی‌تواند موفقیت لازم را کسب کند.

عوامل روانی در عین ظریف بودن، مهم‌ترین جنبه قضاوت هستند. داوران همانند ورزشکاران و مربیان در معرض فشار و هیجانات زیادی قرار دارند.

بیشتر داوران مجموعه قوانین را می‌دانند، ساز و کار صحیح داوری را به کار می‌گیرند و از

مهارت تکنیکی بالایی برخوردارند. اما آنچه که داوران ممتاز را از سایرین متمایز می‌سازد، مهارت‌های روانی است.

داوران بعد از مربیان و بازیکنان رکن سوم مسابقات ورزشی را تشکیل می‌دهند، اما در عین حال یکی از دشوارترین وظایف ورزشی را بر عهده دارند. قضاوت خوب منجر به تسهیل در یک رویداد ورزشی می‌شود، زیرا نتیجه مسابقه را بر مهارت‌ها و تاکتیک‌های بازیکنان متکی می‌سازد.

در حالی که قضاوت ضعیف از ارزش مسابقه می‌کاهد و لذت بازیکنان، مربیان و تماشاگران از بازی را کم می‌کند.

داور نباید به دنبال قرار گرفتن در کانون توجه باشد. داوران کارآزموده اذعان دارند که



بکارگیری مهارت‌های روانی، ۵۰ تا ۷۰ درصد موفقیت در داوری را تضمین می‌کند.

مهارت‌های روانی قضاوت، یعنی مهارت‌های موثر در وظایف دشوار از قبیل سوت زدن‌های غیر معمول، کنترل کردن بازی، خونسردی و تحریک‌ناپذیری که بیشتر از مهارت‌های جسمانی اهمیت دارد.

منبع: روان‌شناسی داوری، نوشته: روبرت اس. وینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، ترجمه: دکتر سیروس چوبینه

توضیح تکمیلی:

قصد دادم طی چند یادداشت به مبحث مهم و در عین حال فراموش شده روان‌شناسی داوری بپردازم، از معدود منابع موجود کتاب فوق است که به همت دکتر چوبینه و انتشارات حتمی در

برای اولین بار در سال ۹۱ ترجمه و چاپ شده است.

متأسفانه طی چند دهه گذشته در کشور دوره‌های داوری رشته‌های مختلف ورزشی بدون آموزش مباحث روان‌شناسی و صرفاً توجه به مسائل فنی برگزار شده است. خب خلا این امر در حواشی مسابقات و جنجال‌های رسانه‌ای بارها و بارها دیده‌ایم.

در سرفصل دوره‌های داوری به ندرت به آموزش مهارت‌های روانی پرداخته می‌شود. (مگر در حد چند خاطره کلاسی از مدرس کلاس که بیشتر جنبه شخصی دارد و کمتر عمومیت پیدا می‌کند)

همان‌طور که در مطالب ابتدایی کتاب هم از قول داوران با سابقه نقل شد، مهارت‌های

روانی در امر قضاوت به نسبت مهارت‌های جسمانی از جایگاه بالاتری برخوردار است. در قسمت‌های بعدی باز هم به مسائل روانی، نقش و اهمیت آن در مسابقات ورزشی خواهیم پرداخت.

## **روان‌شناسی داوری در ورزش**

### **قسمت دوم)**

ناظران داوری در ورزش‌های حرفه‌ای مختلف که قضاوت سرداوران و داوران را سنجیده و ارزشیابی می‌کنند؛ قضاوت یکنواخت، ثبات عقیده در تصمیم‌گیری سریع و دقیق و آرامش به عنوان مهم‌ترین سرمایه‌های یک داور خوب، تأکید می‌کنند.

به طور حتم یک داور خوب شدن، خود یک هنر است و هنری که یک داور مسابقه از خود به نمایش می‌گذارد تا حد زیادی بستگی به ویژگی‌های شخصیتی او دارد.

مشخصات یک داور خوب: برخورد مناسب، قاطعیت، تعادل روحی، صداقت، تشخیص، اطمینان، لذت و انگیزش و...

طبق تحقیق انجام شده روی داوران بسکتبال مشخص شده است که ۷۳ درصد از افراد نمونه تحقیق با این اظهار که اعتقاد دارم یکنواختی قضاوت، مهم‌تر از کتابی سوت زدن است، موافق بودند.

عدم یکنواختی قضاوت مسابقه باعث ظن و تردید بازیکنان نسبت به داور می‌شود، مربیان را هم نسبت به خودش بی‌اعتماد خواهد کرد.

ضمن اینکه بلا تکلیف کردن بازیکن و مربی از تصمیمات داور باعث اضطراب، ناکامی، خشم و برخی رفتارهای فیزیکی منفی که از افراد متضرر سر می‌زند، می‌شود.

منبع: از کتاب روان‌شناسی داوری، نوشته: روبرت اس. وینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، ترجمه: دکتر سیروس چوبینه

توضیح تکمیلی:

در مورد اشتباهات داوری باید عرض کنم که افکار عمومی معتقد است داورانی که در حین بازی به ضرر بازیکن یا تیمی سوت یا قضاوت اشتباهی می‌کند، کار خود را با سوت دیگر جهت دلداری جبران می‌کند، که البته وضع را

فقط بدتر می‌کند. (تحقیق انجام شده در این مورد با ۷۷ درصد جواب مثبت مورد تأیید قرار گرفته است.)

تفسیر و تحلیل قوانین هر رشته ورزشی توسط داور باید چه در جریان رقابت ورزشی، چه به عنوان کارشناس یا حتی بیننده یکسان باشد. تعلق خاطر به قهرمان، تیم یا رنگ خاصی باعث نشود تعابیر و تفاسیر متفاوت باشد. حتی توصیه شده ابلاغ داوری برای مسابقاتی که شبهه تعلقات یا تعصباتی می‌شود، صادر نشود و در صورت صدور، خود داور نپذیرد!

با تقویت مهارت‌های روانی داور می‌تواند در شرایط حساس بازی هم قضاوت یکسانی داشته باشد، برخورد خوب در عین قاطعیت هم

که در بالا اشاره شد کمک زیادی به اجرا و قضاوت خواهد کرد.

تعادل روحی (از دیگر مولفه‌های یک داور خوب) مخصوصاً در شروع و پایان بازی‌ها به خاطر بالا بودن هیجان مسابقه از اهمیت بالایی برخوردار است.

صداقت: بدون غرض قضاوت کردن، حتی با وجود اعتراض و برخورد مربی، بازیکن و یا تماشاگران است. سفارش شده است برای اینکار این جمله را بخاطر داشته باشید که هر آنچه را دیده‌اید، سوت بزنید! (قضاوت کنید)

تشخیص: داورانی که تشخیص درستی را داشته‌اند معتقدند که؛ روی مسابقه تمرکز مطلق داشته‌اند، به عوامل تنش‌زا توجهی نکرده یا کنترلش کرده‌اند و بابت قضاوت یا

سوت‌های قبل (تصمیمات قبل) در ادامه بازی نگرانی به خود راه نداده‌اند.

پر واضح است که انحراف در تمرکز باعث تصمیم غلط می‌شود و می‌تواند به راحتی جای برنده و بازنده را عوض کند. جنجال‌های رسانه‌ای، بیانیه‌های باشگاه‌ها، موضع‌گیری همه افراد ذینفع بعد از مسابقات مهم موید این نکته است.

اطمینان: بدون اعتماد به نفس نمی‌توان تصمیمات درست را گرفت و در مقابل خشم تیم و مربیان معترض دوام آورد. نباید شرایط محیطی مسابقه، داور و تصمیماتش را دچار تردید کند.



در قسمت‌های بعدی از مؤلفه‌های دیگر یک  
داور موفق و همچنین توسعه مهارت‌های  
روانی برای یک قضاوت خوب خواهیم نوشت.

## روان‌شناسی داوری در ورزش

### قسمت سوم)

نحوه برخورد با مربیان، بازیکنان و تماشاگران مستلزم توسعه مهارت‌های ارتباطی است. تعادل روحی وابسته به مهارت روانی آرام‌سازی می‌باشد. که این مهارت را می‌توان از طریق روش‌های آرام‌سازی مثل آرام‌سازی پیشرونده، کنترل نفس و خودگفتاری مثبت فرا گرفت. هر داور باید یک برنامه قبل از مسابقه داشته که به بهترین وجه متناسب با شخصیت و رشته ورزشی او باشد. قضاوت عالی تصادفی نیست! برنامه روانی قبل از بازی، نقش عمده‌ای را در عملکرد قضاوت ایفاء می‌کند. آمادگی ذهنی،

تمرکز و اطمینان برای یک قضاوت خوب  
ضرورت دارند.

برنامه روانی باید در طول مسابقه، احساس  
آرامش، هوشیاری و کنترل را به همراه داشته  
باشد.

داوران کارآزموده از این نظر بر دیگر داوران  
کم تجربه برتری دارند که با تیم‌ها، حریفان،  
مربیان و شرایط بازی آشنا تر هستند.

داوران مجرب از لحاظ روانی برتر هستند چرا  
که با سبک‌های بازی، رفتار تماشاگران و  
ویژگی‌های زمین یا محیط مسابقه شناخت  
کافی دارند.

لازم نیست که در رشته ورزشی خود قبلاً  
ورزشکار بوده باشید، اما اگر ورزشکار رشته  
ورزشی خود نبوده باشید، ممکن است که در

درک کامل آن رشته ورزشی به مشکل  
بربخورید.

منبع: روان‌شناسی داور، نوشته: روبرت اس.  
وینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، ترجمه: دکتر  
سیروس چوبیه

توضیح تکمیلی:

اهمیت آمادگی روانی داور قبل از مسابقه در  
قضاوت کردن او خصوصاً دقایق ابتدایی بازی  
مشخص می‌شود.

میزان انگیختگی داور اگر از حد مجاز آن رشته  
ورزشی بیشتر باشد که شخص داور خود عاملی  
می‌شود برای پرخاش کلامی و فیزیکی در  
زمین و اگر پایین‌تر از حد مجاز باشد که با

خونسردی بیش از حد و بی تفاوتی زیاد صدای اعتراض بازیکنان، مربیان یا تماشاگران را در خواهد آورد.

یک داور کار کشته به محض دریافت ابلاغ، نسبت به شرایط حاکم فلان ورزشگاه، تیم‌ها، بازیکنان و حتی شرایط جدول به برنامه‌ریزی ذهنی مشغول می‌شود و با آگاهی و تمرکز کامل برای قضاوت مسابقه وارد زمین یا محیط رقابت می‌شود.

اگر غیر از این باشد، نباید انتظار داشت که اوج عملکردش را نشان دهد و به نوعی دچار هرج و مرج ذهنی می‌شود که از سوت‌های اشتباه، تردید در اعلام خطاها، رفتار سینوسی با بازیکنان و مربیان قابل مشاهده است.

داوران می‌توانند با تمرین، تمرکز و راهکارهایی که گفته شد، با اطمینان خاطر بیشتر مسابقات را قضاوت کنند و طی جریان بازی باعث نشوند که شرایط سختی برای خود و دیگر عوامل رویداد ورزشی رقم بخورد. به گونه‌ای که نتیجه بازی از تقابل و تلاش بازیکنان و مهارت‌های فنی خودشان رقم بخورد تا اشتباهات داوری!

## روان‌شناسی داوری در ورزش

### قسمت چهارم)

تصویرسازی قضاوت:

تصویرسازی ذهنی به شما کمک می‌کند چه قبل و چه در حین مسابقه، روی کار در حال انجام تمرکز کنید.

تصویرسازی یکی از قوی‌ترین تکنیک‌های ذهنی است که می‌توانید آن را در برنامه قبل از بازی خود بگنجانید.

تداعی کردن بازی، نحوه نگاه کردن و سوت زدن، تکنیک‌های قضاوت، دور کردن افکار نامربوط و منفی و..... در یک هفته قبل از بازی با کمک تصویرسازی خود را از عملکرد مثبت

غنی کنید تا کمتر عصبانی یا دچار ضعف روحیه خواهید شوید.

توجه انتخابی:

داوران اغلب در نتیجه توجه گمراه کننده (حواس پرتی)، دچار اشتباه می‌شوند. داور باید بتواند تمرکز خود را در طولانی مدت حفظ کند. آگاه باشید که خستگی، وقفه‌های ایجاد شده در جریان بازی و کم‌انگیزگی بر تمرکز تأثیری منفی دارند و کانون توجه را مختل می‌کنند.

(می‌دانیم که ظرفیت توجه محدود است و به راحتی مختل می‌شود و نیاز به تمرین و ممارست دارد تا یک داور به تمرکز و تمرکز مجدد دست پیدا کند. م. ک.)

ارزشیابی بعد از بازی:



برنامه‌های بعد از بازی نیز به یادگیری تجربی و بهبود عملکرد در مراحل بعدی کمک می‌کنند. روان‌شناسان ورزشی و متخصصان رفتار حرکتی، بکارگیری بازخورد برای بهبود مهارت‌ها را تأیید می‌کنند.

روز بعد از مسابقه، بهترین زمان است که می‌توانید روی عملکرد خود تامل کنید. کار قضاوت در قبل، حین و بعد از مسابقه، از لحاظ ذهنی و جسمی طاقت‌فرساست.

منبع: روان‌شناسی دآوری، نوشته: روبرت اس. وینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، ترجمه: دکتر سیروس چوبیه

توضیح تکمیلی:

پژوهش‌های بسیاری طی سال‌های اخیر نشان داده که تمرینات ذهنی و تصویرسازی به اندازه تمرینات واقعی می‌تواند مفید باشد.

این قضیه برای داوران هم کاملاً مصداق دارد و می‌توانند از این تکنیک برای عملکرد بهتر در کار خود بهره‌مند شوند.

در مورد توجه انتخابی باید عرض کنم بسته به رشته ورزشی با هر ماهیتی که دارد نیاز است داوران در حد مطلوبی از قدرت تمرکز و توجه برخوردار باشند؛ تا کمتر دچار اشتباه و نوسان قضاوت در مسابقات قرار بگیرند.

برای رشته‌هایی که طولانی‌ترند کار تمرکز و تمرکز مجدد دشوارتر است، بدین منظور داوران باید تمریناتی جهت تقویت این عامل روانی تدارک ببینند، مانند: تماشای فیلم و

بازی‌ها و داوری در یک محیط پر سر و صدا مانند صدای بلند رادیو، حرکت افراد در اتاق! برخی رشته‌های ورزشی نسبت به دیگر رشته‌ها به توجه محدودتری نیاز دارند؛ مانند: داور تور در والیبال یا رشته‌های راکتی یا خط پایان دو و میدانی و رشته‌ها و فعالیت‌های پیچیده و باز مثل فوتبال، بسکتبال، هندبال و... به تمرکز وسیع نیاز دارند.

بازخورد و ارزشیابی بعد از فعالیت نیز به عملکرد بهتر هر فعالیتی منجر شود.

این بازخورد از مشاهده فعالیت و فیلم بازی تا پر کردن برگه‌ی ارزشیابی و گرفتن بازخورد از سوی کارشناسان و همکاران است که می‌تواند از نوع کلامی یا حسی / حرکتی و به صورت کمی یا کیفی باشد.

## روان‌شناسی داوری در ورزش

### قسمت پنجم)

ارتباط:

پیام داور بیانگر اطمینان، کنترل، آرامش، میزان مثبت بودن و عدالت داور است. پیام داور می‌تواند کلامی و غیرکلامی باشد، حالت بدنی، ایما و اشارات، حرکات و درجه صدا همه با یکدیگر تلفیق می‌شوند تا پیامی را به صورت صحیح یا غلط منتقل کنند.

برای یک داور پیام‌های غیرکلامی بیشتر از پیام‌های کلامی اهمیت دارد و قدرت آن نیز بیشتر است.

یک داور باید از لحاظ روانی، آمادگی گوش دادن به پیام را داشته باشد. قطع کردن صحبت طرف مقابل و شروع به پاسخ دادن، از جمله اشتباهات رایج است.

زبان بدن ابزار قوی یک داور است. این زبان شامل ظاهر بدنی، حالت بدنی، رفتار لمسی، اشارات و بیان‌های چهره‌ای می‌شود.

روابط فضایی داور: صمیمی، شخصی، اجتماعی و عمومی که این چهار منطقه بر حسب فاصله بین افراد با یکدیگر متفاوت است و یک داور در طی مسابقه در این چهار منطقه سیر می‌کند.

فرا زبانی:

به عنصر صوتی تشکیل دهنده گفتار، جدای از معنی واقعی کلمه گفته می‌شود. عبارت مهم

نیست که شما چه می گوئید بلکه مهم چگونه گفتن شماست! به خوبی فرا زبانی را تبیین می کند.

سبک های ارتباطی: مبارزان، مشارکت جویان، مستبدان و آزادان رسانه ها:

وقتی رقابت ها داغ است و یا نتیجه بازی بر جایگاه تیم در لیگ، قهرمانی یا شهرت اجتماعی اثر می گذارد، داوران از طرف رسانه ها بیشتر مورد توجه قرار می گیرند. پوشش رسانه ای می تواند بر قضاوت اثر بگذارد، نگرانی در مورد نوع ارزشیابی عملکرد و اضطراب ناخواسته که موجب اخلال و تنزل اطمینان فرد می شود.

منبع: روان‌شناسی داورى، نوشته: روبرت اس. وینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، ترجمه: دکتر سیروس چوبیه

توضیح تکمیلی:

در مقالات علمی که بیشتر در مورد انواع ارتباطات کلامی صورت گرفته همچون (مقاله ارتباط بدون کلام، مه‌رایبان، مجله روان‌شناسی امروز، ص ۵۲\_۵۵)

زبان بدنی: ۵۵ درصد

فرا زبانی: ۳۸ درصد

زبان کلامی: ۷ درصد

این تحقیق و آمار به درستی اهمیت زبان بدن و فرا زبانی را برای یک قضاوت درست داور نشان می‌دهد.

در مورد روابط فضایی جالب است بدانید که بسته به نوع و ماهیت رشته ورزشی برای داور آن رشته متغیر است. که بسته به ارتباط و فاصله بازیکن با داور رابطه فضایی به چهار طریق شکل می‌گیرد.

در ارتباط داور با مربیان، بازیکنان و تماشاگران توصیه می‌شود که انتقادپذیر باشید، خشن نباشید، بلند صحبت نکنید، اطمینان خود را نشان دهید، به تماشاگران توجهی نداشته باشید، به پرسش‌های منطقی جواب دهید، از کلمات منطقی استفاده کنید، خونسرد باشید و....

در مورد رسانه‌ها و ارتباط با اهالی رسانه، گزارشگران و خبرنگاران باید تعاملی دو سویه و همراه با احترام باشد. رسانه‌های تبیین کننده



رقابت‌های ورزشی برای عموم مردم هستند و افکار عمومی را هدایت می‌کنند.

به راحتی می‌توانند داوران را مسبب باخت تیم مورد علاقه‌اشان به مردم معرفی کنند و در این راه طرفداران و ارکان تیم‌های شکست خورده هم در توجیه باخت همه مسئولیت را متوجه داور مسابقه می‌کنند.

به نظر می‌آید داوران در برخورد با رسانه‌ها باید بسیار احتیاط کنند، در مورد مسائل فنی مربیان و بازیکنان صحبتی نکنند، در صورت خستگی یا عدم تمرکز با هیچ رسانه‌ای مصاحبه نکنند و...

رعایت موارد بالا کمک می‌کند که در ادامه مسیر حرفه‌ای یک داور برچسب نخورد و بدون حواشی به قضاوت هر رقابتی دعوت شود در

غیر این صورت آینده شغلی و حرفه‌ای خود را  
به خطر انداخته یا به قضاوت در مسابقات  
سطح پایین عادت کند و نهایتاً باید خیلی زود  
از دنیای داوری خداحافظی کند.

## روان‌شناسی داوری در ورزش

### قسمت ششم)

اطمینان:

تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهند که اطمینان یکی از عواملی است که داوران بسیار موفق را از داوران موفق مجزا می‌سازد.

نخبگان ورزشی چه ورزشکار، مربی یا داور کسانی هستند که خود را باور کرده‌اند و توانایی‌هایشان را به اثبات رسانده‌اند.

ویژگی‌های یک قضاوت مطمئن: تمرکز، کنترل، تدوین هدف و پشتکار

مطمئن فکر کنید:

به جای جملات منفی نظیر: هرگز داور خوبی نمی‌شوم، چه سوت یا قضاوت احمقانه‌ای، اکنون نمی‌توانم بازی را کنترل کنم و.....

جملات مثبتی همچون:

اگر انرژی خود را به کار گیرم موفق خواهم شد، در بازی تصمیم نهایی را من خواهم گرفت، بازیکنان را جمع کنم و به آنها بفهمانم که می‌خواهم قوانین را اجرا کنم و..... را جایگزین کنید!

آماده باشید:

اگر از لحاظ جسمانی آماده نباشید، خستگی بر شما چیره می‌شود، از دقت تشخیص‌تان کاسته خواهد شد و کل عملکردتان افت خواهد کرد. استادان شطرنج با وجود اینکه شطرنج یک بازی فکری است ولی آنها باید از آمادگی

جسمانی مطلوبی برخوردار باشند، تا بتوانند تمرکز خود را در طولانی مدت حفظ کنند. آمادگی بدنی به آنها اطمینان می‌دهد که صرف نظر از اینکه مسابقه چقدر به طول می‌انجامد، بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

انگیزش:

عشق به بازی در وجودتان نهفته است، پس عشق واقعی داشته باشید. وقتی قضاوت می‌کنید، از بازی لذت ببرید.

اگرچه بسیاری از داوران، قضاوت خود را با سطح بالایی از اشتیاق و انگیزش آغاز می‌کنند، ولی آنها در طول دوره داوری خود به این نکته پی می‌برند که حفظ چنین سطح

بالایی از انگیزش در بازی و بیرون از موقعیت -  
های بازی کار چندان آسانی نیست.

منبع: روان‌شناسی داور، نوشته: روبرت اس.  
وینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، ترجمه: دکتر  
سیروس چوبیه

توضیح تکمیلی:

شاید کلید اصلی موفقیت در ورزش و رقابت  
خودباوری و اعتماد به نفس باشد.

یک داور برای قضاوت مسابقات ورزشی باید  
با اطمینان ظاهر شود و این امر جز با خود  
باوری و اعتماد به نفس میسر نیست.

مطمئن فکر کردن یا به نوعی مثبت‌اندیشی و  
حذف افکار منفی و مزاحم چه قبل از مسابقات  
چه در حین و بعد از رویدادهای ورزشی اهمیت  
بسزایی دارد.

جملات منفی افت اعتماد به نفس، برهم زدن تمرکز و کنترل را در پی دارد. در نقطه مقابل جملات مثبت و تاکیدی افزایش خودباوری، کنترل و تمرکز را موجب می‌شود.

آماده بودن جسمی یک داور در کنار مسائل روانی به قضاوت کردن مطمئن یک داور کمک شایانی می‌کند، همان‌طور که در بالا مثال اساتید شطرنج آورده شده، به خوبی نشان دهنده رابطه معنادار آمادگی بدنی در بالا بردن و حفظ طولانی مدت تمرکز است.

یک داور باید بتواند مدت طولانی تمرکز خود را حفظ کند و طولانی شدن رقابت به خستگی زود هنگام، کلافه یا بی حوصله شدنش منجر نشود، چون انتظاری که از داور می‌رود قضاوت

یکسان و عادلانه در سراسر یک رقابت ورزشی است.

در مورد فاکتور انگیزشی هم همان طور که در بالا اشاره شد یک داور باید به رشته ورزشی و کارش عشق بورزد، چرا که انگیزه بیرونی که همانا تشویق و مسائل مالی را شامل می‌شود، عملاً برای داوران (لااقل در ایران وجود ندارد) و چنانچه شخص داور علاقه عمیق به رشته ورزشی‌اش نداشته باشد، باید خیلی زود از دنیای قضاوت خداحافظی کند.

مضاف بر اینکه دائماً در معرض انتقاد از سوی ورزشکاران، مربیان و اصحاب رسانه است و تحمل کردن این هجمه بدون داشتن انگیزه - های درونی مقدور نیست!



## روان‌شناسی داوری در ورزش

### قسمت هفتم (آخر)

تحلیل رفتگی:

داوران باید علاوه بر غلبه کردن بر فشارهای روانی و جسمی، نسبت به امورات زندگی، حقوقی، شغلی و خانوادگی خود اهتمام ورزند. لذا تعجبی ندارد که بعضی از داوران دچار تحلیل رفتگی شوند.

زوال تدریجی انرژی، ایده‌آل‌گرایی و هدف از جمله وجوه مشخصه تحلیل رفتگی است. فشار روانی مزمن در برخی گزارشات مربوط به داوران نه تنها باعث تحلیل رفتگی شده است؛

بلکه به برخی دیگر از بیماری‌های ناشی از فشار روانی یا حملات قلبی منجر می‌شود.

مراحل تحلیل رفتگی:

از دست دادن شخصیت (فرد از لحاظ عاطفی متحول، سرد و بی تفاوت می‌شود)

افت احساسات مربوط به توفیق فردی (عدم رضایت شغلی)

انزوا (منزوی شدن و بدنبال بهانه‌ای برای گریختن از محیط کار)

درماندگی عاطفی و جسمانی (تخریب عاطفی و جسمانی شخص)

پنج جنبه موثر در پیش‌گیری و تعدیل تحلیل رفتگی: آمادگی جسمانی، تغذیه، دیدگاه ذهنی،

آرامش و خودنظمی

عوامل روانی و بیرونی اثرگذار بر عملکرد داوران که می‌تواند قضاوت و آرامش روانی آنها را مختل کند؛ موارد حقوقی، استفاده از داروها، آسیب‌ها و بیماری‌ها

منبع: روان‌شناسی داوری، نوشته: روبرت اس. وینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، ترجمه: دکتر سیروس چوبیه

توضیح تکمیلی:

در یادداشتهای قبلی به خستگی شناختی، فرسودگی شغلی و افسردگی پرداخته‌ام، مرزهای مشترک هر یک که می‌تواند در صورت عدم توجه منجر به مشکلات بزرگ-تری برای فرد با هر تخصص، درآمد و جایگاه اجتماعی شود. طبیعی است که داوران هم از این قضیه مستثنی نیستند.

فشارهای عدیده و متنوعی که به داوران وارد است، در کنار انتظارات بالا، کار را مشکل می‌کند، از طرفی مشکلات مالی داوران که ناچار هستند، برای امرار معاش به مشاغل دیگری هم مشغول باشند.

این دو شغله یا چند شغله بودن داوران به تحلیل روانی و جسمانی آنها سرعت می‌بخشد، عدم تمرکز و توان صد در صدی بخاطر فعالیت‌های دیگر به افت عملکرد شخصی و در کل رویدادهای ورزشی منجر می‌شود.

نمی‌شود در کنار ورزشکاران حرفه‌ای با درآمد بالا، داورانی را بکار گرفت که یک صدم آنها دریافتی نداشته و درآمد اصلی آنها جای

دیگری بجز زمین بازی است. تعجبی ندارد که امکان وسوسه و تبانی هم می رود....

در ثانی در تعاریف لیگ‌های برتر، باید همه ارکان حرفه و شغل اصلی‌شان همان ورزش باشد، نه اینکه بازیکنان حرفه‌ای، مدیران بازنشسته و چندشغله و غیر مرتبط، داوران روز مزد (دستمزد به ازای هر بازی، البته با تاخیر چند ماهه). این عدم توازن در چارت سازمانی و پرداختی‌های فدراسیون‌ها خود نقطه کور مدیریتی است و تا کاملاً کارشناسی و برطرف نشود همین حواشی وجود دارد.

طبیعی است با وجود این مشکلات بنگاه‌های شرط‌بندی، دلالان، برخی نامدیران و خبرنگار نماها می‌توانند به راحتی به بدنه سازمان‌های ورزشی و باشگاه‌ها ورود کرده و به اصالت

ورزش لطمه زنند و چه دیواری کوتاه‌تر از  
داوران! حال یا با اعمال فشار و ترور شخصیت  
یا وسوسه‌های کلان مافیایی پشت پرده تا  
رسیدن به خواسته‌های غیر ورزشی شان!  
امیدوارم در آینده شفافیت، مدیریت درست و  
یکسان‌سازی پرداخت‌ها به داوران با نسبت  
عادلانه‌ای از قرارداد بازیکنان رشته‌های  
مختلف باشد؛ تا شاهد رفع برخی از ایرادات و  
مشکلات ورزش کشورمان باشیم.