



با ارتباط موثر فوتبالی شو

تکنیک‌هایی برای جذاب بودن

نویسنده: محمد حسین فهیمی



فهرست

پیش از سخن

چه عواملی باعث جذاب تر شدن یک فوتبالیست می شود؟

آراسته بودن لباس

فن بیان و سخنوری

توجه به نظرات و پیشنهادهای

لبخند زدن

خوب بشنویم

استفاده از کلمات و رفتارهای جادویی

درک کردن حس و حال طرفدار

آمادگی ذهنی در مقابل اتفاقات

حالا چه کار کنیم جذاب تر شویم؟

سخن پایانی



پیش از سخن

همیشه رویای یک فوتبالیست شدن در ذهنم بود و تمام دوران کودکی و نوجوانی مشغول آن بودم. در خاکی و آسفالت به دنبال تصویرسازی بزرگ‌ترین فوتبالیست‌های آن زمان بودم. شرایط آن موقع اجازه نداد تا این موضوع را به حقیقت تبدیل کنم.

اکنون تصمیم گرفتم تا شرایطی را فراهم کنم کسانی که به این مرحله رسیدند یا در حال رسیدن هستند بتوانند از فوتبال بازی کردن و فوتبالیست شدن بهترین لذت را ببرند و بتوانند آن را به دیگران منتقل کنند.

کتاب حاضر مجموعه عواملی را برای ما یادآوری می‌کند که ممکن است توجه زیادی به آن نشود. چرا که گاهی وقت‌ها نکات بسیار کوچکی هستند که در نگاه ما اهمیت چندانی ندارند ولی از نظر مخاطب ما و سایر بیننده‌ها بسیار مهم است و شخصیت ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

با ارتباط مؤثر فوتبالی شو



تلاش بر این است در پایان این کتاب بتوانیم بعضی از مواردی که در ارتباط مؤثر بین یک فوتبالیست و سایر مخاطبین او می‌تواند تأثیرگذار باشد را در خاطر خواننده به یادگار بگذاریم.

البته ذکر این نکته برای مخاطبین خالی از لطف نیست که توقع ما از یک فوتبالیست در همه حال نباید این باشد تا کلیه اصول ارتباطی را رعایت نماید، چرا که هر انسان دارای ادراک‌های متفاوتی است که باعث تفاوت در برخورد با دیگران می‌شود.





چه عواملی باعث جذاب‌تر شدن یک فوتبالیست می‌شود؟

طرفدار و تماشاچی دوست دارد بازیکن مورد علاقه‌اش را با شرایط دلخواهش ببیند و انتخاب کند.

برخی از عوامل جذاب‌تر شدن شامل عوامل زیر می‌شود:

- نآ آراسته بودن لباس
- نآ فن بیان و سخنوری
- نآ توجه به نظرات و پیشنهادهای
- نآ لبخند زدن
- نآ خوب شنیدن
- نآ استفاده از کلمات و رفتارهای جادویی
- نآ درک کردن حس و حال طرفدار
- نآ آمادگی ذهنی در مقابل اتفاقات



آراسته بودن لباس

ظاهر و نوع لباسی که غالب بازیکنان از آن استفاده می کنند نشان دهنده شخصیت درونی و اخلاقی یک بازیکن است. انتخاب نوع لباس بستگی به این دارد که خودمان برای آن‌ها وقت می گذاریم یا فرد و افرادی برای ما این کار را انجام می دهند. به هر حال باید به یکنواختی رنگ و همخوان بودن آن توجه شود.

شما برای ست کردن پیراهن، شلوار، کفش، جوراب، کمربند،

کت و حتی ساعت چه فنی را استفاده می کنید؟



با ارتباط مؤثر فوتبالی شو



گاهی عدم همخوانی در ظاهر ما منجر به پرسش‌های فراوان مخاطبان می‌شود و ممکن است با بی‌دقتی ما نسبت به این مورد نتایجی را به همراه بیاورد که از پیشرفت ما جلوگیری کند. البته بعضی از فوتبالیست‌ها به عنوان مُد با شرکت‌های تبلیغاتی قرارداد دارند و اجباراً از پوششی استفاده می‌کنند که برایشان طراحی شده است و این موضوع یک بحث دیگر را دارد.

در کنار لباس جذاب و آراسته، یک رایحه خوب و ماندگار از ما در

ذهن مخاطب به خوبی می‌ماند.



وبسایت ذهن فوتبالی

ZehneFootballi.com



توجه به مو در مردان به خصوص در ایران تأثیر دو چندان بر مخاطب خواهد گذاشت. اینکه چه مدل مویی به صورت ما سازگار است، به فرم صورت ما بستگی دارد.

بعضی افراد مدل موی خودشان را با فوتبالیست‌های شاخص خارجی مقایسه می‌کنند. حواسمان به این موضوع باشد که در هر کشور فرهنگ و معیارهای متفاوتی برای توجه به افراد و جذب مخاطب وجود دارد. ما می‌خواهیم جزو کدام دسته از فوتبالیست‌ها باشیم؟

صورت انسان‌ها به شش دسته بیضی، مربع، گرد، کشیده،

الماسی و قلبی تقسیم می‌شود.

می‌توانید برای اطلاعات بیشتر و خواندن مقاله موی ما، شخصیت ما، به سایت ذهن فوتبالی مراجعه نمایید.

استفاده از زیورآلات برای فوتبالیست نشان‌دهنده اعتقادات اوست. انتخاب زیورآلات گران صرفاً به خاطر اینکه گران هستند شاید به ما هیچ کمکی نکند.

پارتباط مؤثر فوتبالی سٹو



بعضی وقتها یک انگشتر ارزان ولی ظاهری سنگین که به دیده شدن مخاطب کمک می کند به مراتب تأثیر بیشتری خواهد گذاشت.



زیورآلات شامل انگشتر و حلقه، زنجیر و گردنبند، ساعت و دستبند،

گوشواره، سگک کمربند، نشان سینه، کیف هست.

با ارتباط مؤثر
فوتبالی شو



فن بیان و سخنوری

وقتی که دارم یک مصاحبه با برنامه تلویزیونی یا روزنامه انجام می‌دهم، نحوه صحبت و روانی بیان من کمک می‌کند تا شخصیتم کاملاً واضح باشد. دانستن و استفاده از فن‌های زبان بدن و فن بیان ما را فردی مسلط به آداب سخنرانی نشان می‌دهد.

تا حالا به چند تا برنامه زنده تلویزیونی و رادیویی دعوت شدی؟

مراسم و سیمنار چطور؟ شاید هم دوست داشته باشی که دعوت بشی؟

فکر می‌کنی موقعی که ازت سؤال بشه با چه لحن و صدایی،

جواب مخاطبین رو بدی؟

همین الان چند تایی که فکر می‌کنی، بنویس:



وبسایت ذهن فوتبالی
ZehneFootballi.com

با ارتباط مؤثر فوتبالی شو



دفعات زیادی می‌شود که بعضی از مصاحبه‌ها را می‌بینیم و می‌گوییم که "اگر من جاش بودم این جور جواب می‌دادم". ولی آیا به این نکته مهم فکر کرده‌ایم که اکنون من در کجا هستم و کسی که پاسخ آن سؤال را می‌دهد، کجاست؟

یکی از فنون حاضر جوابی و پاسخ مناسب به مخاطبمان، تجسم و

تصویرسازی موقعیت‌های مشابه در شرایط سخت است. اکنون خود را

در یک برنامه تلویزیونی، مانند برنامه 90 تصور کنید و به سؤالات

چالشی عادل فردوسی‌پور جواب دهید.

فرض کنید شما در بازی قبلی خود که یکی از مهم‌ترین بازی‌های فصل

بوده، علاوه بر عملکرد بسیار خوبتان که شما را بهترین بازیکن زمین هم

کرده، با یک حرکت اشتباه تنها گل حریف را وارد دروازه خود کرده‌اید!



وبسایت ذهن فوتبالی

ZehneFootballi.com

با ارتباط مؤثر فوتبالی شو



یکی از لازمه‌های پاسخ‌گویی به سؤالات مخاطبان داشتن صدای رسا و واضح است. بازیکنی مانند مهدی مهدوی‌کیا را تصور کنید که به خوبی از صدا و تسلط بر گفتار خود استفاده می‌کند. آیا داشتن چنین شرایطی سخت و دشوار است؟

برای تقویت صدای خود و رساتر شدن از دو فن زیر استفاده کنید:

1- تمرین خودکار: یک خودکار یا انگشت دستتان را بین دو دندان

خود نگه می‌داریم و سعی می‌کنیم یک متن دو خطی را با صدای

بلند بخوانیم. توجه کنید که کلمات به درستی و واضح بیان شود و

لب‌ها به درستی باز و بسته شوند.

2- تمرین بلندخوانی: یک پاراگراف از یک کتاب را با صدای بسیار

بلند و در حالتی که دهانتان کاملاً باز و بسته می‌شود، بخوانید. در

این حالت مطمئناً حنجره‌تان اذیت خواهد شد. (خیلی هم عالیه!)

تمرین‌های فوق را 2 ماه به صورت پیوسته انجام دهید تا نتایج آن را ببینید. برای دیدن نتایج فوق‌العاده این تمرین‌ها بهتر است صدای خود را بعد از هر بار تمرین ضبط کنیم و در پایان با صدای قبلی‌تان مقایسه کنید.

بازی فوتبال فوتبالی شو



می‌توانید برای مطالعه بیشتر در خصوص فن بیان و شناخت راه‌کارهای مصاحبه به سایت ذهن فوتبالی مراجعه نموده و کتاب «هنر گفتگوی فوتبالی» را تهیه نمایید.



توجه به نظرات و پیشنهادهای

بارها و بارها شاهد بودیم کسانی که در جریان بازی به تیم خودشان گل زده‌اند یا با یک حرکت اشتباه منجر به گل خوردن تیم‌شان شده‌اند. اگر برای خودتان در آن لحظه اینچنین اتفاقی بیافتد چه احساسی دارید؟ آیا کل دنیا بر سرتان خراب شده است؟ آیا خودتان را می‌توانید ببخشید؟ آیا نگران سؤالات مربی و دیگران بازیکنان تیم هستید؟

آیا دوست دارید در لحظه‌ای که بدترین کار ممکن را کرده‌اید

کسی شما را نصیحت کند؟

توجه به رفتار بسیاری از بازیکنان بزرگ دنیا که این اتفاق برایشان افتاده است، الگوی مناسبی است تا بتوانیم بعد از این اتفاق روحیه خود را از دست ندهیم و همچنان به ادامه بازی امیدوار باشیم و منتظر لحظه‌ای باشیم تا جبران کنیم.

رابین ون پرسی در دیدارهای مقدماتی جام ملت‌های اروپا 2016 مقابل جمهوری چک به اشتباه دروازه تیم خودی را باز کرد ولی از بازی ناامید نشد و در ادامه توانست به تیم حریف گل بزند. البته نمونه‌های بسیاری هستند که به عنوان الگو می‌توان به آن‌ها اشاره کرد.

بازی فوتبال
فوتبالی سو



در کنار این قبیل بازیکنان برخی هستند که از ادامه بازی ناامید می‌شوند و حتی درخواست تعویض از مربی تیم می‌نمایند. این گونه برخورد یعنی قبول شکست در اشتباهات، ولی باید بدانیم که اشتباه جزئی از رفتارهای انسان است که باید از آن‌ها درس گرفت و در مسیر درست از آن‌ها استفاده کرد.

توجه به نظرات و پیشنهادها (یا همان انتقاد) در مورد حرکات و رفتارهای یک فوتبالیست می‌تواند شبیه گل به خودی باشد که حالم را خراب کند و تمرکز و



تسلط ما را از ادامه بازی ببرد. حال ما دوست داریم در مقابل این انتقادهای چگونه برخورد کنیم؟

یکی از بهترین راه‌های مقابله با انتقاد شناخت اجزای آن است. می‌توانیم از انتقادهایی که به ما می‌شود استفاده کنیم و خود را در مقابل آن‌ها ضربه‌زن کنیم، یعنی از انتقاد بر علیه خودش استفاده کنیم و راه‌کارهای آن را بیابیم.

از انتقاد آشفته نشویم، پاسخ مناسب برای آن داشته باشیم و

جهت رشد و تکامل خودمان از آن استقبال کنیم.

(پیشنهاد می‌کنم جهت شناخت هر چه بیشتر اجزای انتقاد کتاب تیغ اثر محمد پیام بهرامپور را مطالعه کنید)

سه مورد از انتقادهایی که به شما شده است را بنویس

و بهترین پاسخ‌ها را برای آن‌ها آماده کن.



لبخند زدن

چهره هر فردی با لب‌های خندان و شاداب بیشترین جذابیت را دارد. تمرین کردن و تصور اینکه طرفدار من چگونه تصویری می‌بیند، اعتماد به نفس ما را نیز بالا می‌برد. احتمالاً بیشتر فوتبالیستان چهره جدی داور ایتالیایی، پیرلویجی کولینا را به یاد می‌آورند. اکثر بازیکنان پس از سوت داور نزدیک او نمی‌شدند چرا که از چهره جدی و خاص او می‌ترسیدند.



با ارتباط مؤثر فوتبالی شو



حال شما می‌خواهید در دنیای شخصی خود فردی با طرفداران زیاد باشید یا هر کس شما را دید به عنوان فردی جدی و احمالو یادش بیاید. نگاه جدی و منحصر به فرد ویژگی‌های خوبی دارد ولی در لحظه و مکان خودش بسیار مناسب است.

دوست داریم چه عکسی در رسانه‌ها از ما پخش شود؟

اسطوره‌ای به نام پائولو مالدینی را به یاد بیاورید. بیشترین عکس‌ها و لحظاتی که از این بازیکن به یاد داریم مربوط به چه لحظاتی است. خندیدن علاوه بر جذب طرفداران و به یادگار گذاشتن ما در ذهن آن‌ها اثرات بسیار مثبت دیگری نیز برای خودمان دارد.

با ارتباط مؤثر
فوتبالی شو



خندیدن باعث ترشح اندروفین در بدنمان می‌شود و از ایجاد استرس جلوگیری می‌کند. حتی در شرایطی که ناراحت هستیم و حس و حال خندیدن را نداریم به صورت مصنوعی هم این کار را انجام دهیم، ذهن ما متوجه این قضیه نشده و اندروفین را ترشح می‌کند و باعث بهبودی حالمان می‌شود.

حاضرید برای موفقیت‌های غیر ورزشی خود،

چقدر وقت بگذارید و تمرین کنید؟

با ارتباط مؤثر
فوتبالی شو



در اینجا چند تمرین ساده را برای اینکه به خندیدن عادت کنیم با هم انجام می‌دهیم:

- 5 ثانیه نفس عمیق بکشید، 20 ثانیه آن را حبس کنید و 10 ثانیه آن را پس بدهید و هم زمان با دستان خود لب‌ها را از محل گونه بکشید. این کار باعث می‌شود تا گونه‌ها و لب‌ها از حالت بسته، باز شوند.
- برای اینکه هنگام صحبت لب‌هایمان به صورت خندان باشد، یک خودکار را به صورت طولی داخل دهان نگه می‌داریم و شروع به صحبت



می‌کنیم. این کار باعث می‌شود بعد از مدتی به صورت ناخودآگاه لب‌هایمان کشیده و خندان به نظر بیاید.

- در زمان تمرین کردن می‌توانید از حرکات خنده‌دار استفاده کنید تا هم به نشاط خود و هم تیمی‌هایتان کمک کنید و هم خنده‌رو شوید. به عنوان مثال یک توپ را روی نقطه پنالتی کاشته و چند قدم عقب‌تر انگشت خود را روی زمین گذاشته و 10 بار دور آن بچرخید، سپس به سمت توپ حرکت کنید و به سمت دروازه ضربه بزنید. (امیدوارم بعد از این تمرین همه سالم باشید، ولی کلی کیف داره)
- باز هم در زمان تمرین به دو دسته تقسیم شوید و در محدوده مشخصی سعی کنید به دسته روبرو لایی بزنید.

البته تمرین‌های خنده بسیار متنوع و فراوانی است که در اینجا چند نمونه برای آشنایی بیان شد.



خوب بشنویم

توجه به تمام صحبت‌ها هنگامی که با طرفدار یا حتی خبرنگاری در حال مکالمه هستیم، علاقه ما را به فرد و موضوع نشان می‌دهد. گوش کردن مؤثر یکی از هنرهای مورد علاقه خودم نیز هست. چرا که اعتقادم بر این است با گوش کردن می‌توانیم 50 درصد از پاسخ یا خواسته مخاطبمان را برطرف نماییم.

تا کنون چند مکالمه تلفنی زنده را شنیده‌ایم که قبل از پایان سؤال،

مربی یا بازیکن شروع به پاسخ دادن کرده است؟

به نظرتان از دیدگاه مخاطب یا طرفدار شما چه شخصیتی دارید؟

ممکن نیست بعد از پاسخ ما، کسی که سؤال را مطرح کرده بگوید

”منظور من این نبود“ آن لحظه مخاطب ما چه احساسی پیدا کرده است؟

با ارتباط مؤثر فوتبالی شو



زمانی که در حال مصاحبه یا صحبت با یک طرفدار هستیم، هنگام گوش دادن با چند فن ساده می‌توان فرد مقابل را نزد خودمان محبوب‌تر کنیم.

• اگر در شرایط خاصی با شما مصاحبه می‌شود، مثلاً زمانی که در بازی اشتباهی مرتکب شده‌اید و هواداران بسیار ناراحت هستند، سعی کنید احساسات خود را کنترل کنید و سؤالات را بدون جهت‌دهی خاصی

با ارتباط مؤثر
فوتبالی شو



گوش دهید. یعنی قضاوت کردن در مورد سؤال را بگذارید بعد از پایان سؤال و ابتدا سؤال را به خوبی درک نمایید و سپس جواب دهید.

- هنگامی که در مکانی عمومی در حال تردد هستید و طرفداری جلوی شما را می‌گیرد و شروع به صحبت می‌کند، در همان حال هم عجله فراوانی دارید، می‌توانید به صحبت‌های آن فرد با اشتیاق گوش دهید، با او ارتباط چشمی برقرار کنید و برخی از حرف‌هایش را تأیید و در موقعیت مناسب به او یادآوری کنید که زمان مناسبی برای گفتگو نیست. در پایان هم می‌توانید روش ارتباطی با او را پیرسید و به او بگویید در اولین فرصت جواب سؤالاتش را می‌دهید.
- در مصاحبه‌ها سعی کنید کمتر صحبت و بیشتر گوش کنید و قضاوت را کنار بگذارید تا سؤال را کاملاً درک کنید. پاسخ‌هایتان نیز بر سه اصل ساده، کوتاه و واضح بیان شود.

هر چه ساده‌تر، واضح‌تر و کوتاه‌تر، جملات و کلمات را بیان کنیم

به محبوبیت ما اضافه می‌شود.

تمرین:

وبسایت ذهن فوتبالی

ZehneFootballi.com

بازی فوتبال فوتبالی شو



• برای افزایش تیز حسی و دقت در گوش دادن، در مکانی نسبتاً شلوغ چشم‌های خود را بسته و تعداد صداهایی را که می‌شنوید شروع به شمارش کنید.



• صدای ضبط یا رادیو خود را از حد معمول کمتر کنید. بعد از اینکه صدا را به وضوح شنیدید، صدا را چند درجه کمتر کنید. به همین روش ادامه دهید تا بتوانید در شلوغ‌ترین فضاها (مثل مهمانی‌های پر سر و صدا) در حالی که بقیه می‌گویند صدای تلویزیون را زیاد کنید شما به راحتی دارید صداها را متوجه می‌شوید.



استفاده از کلمات و رفتارهای جادویی

دانستن و استفاده از برخی کلمات و رفتارهای جادویی، کمک می کند تا گاهی از شرایط سخت رهایی یابیم.

همیشه آنچه تصور می کنیم شرایط برای ما اتفاق نمی افتد و دانستن این نکته کمک می کند تا کلیدی برای مقابله با این شرایط در جیبمان داشته باشیم.

تمرین خرس وسط بود و توپ بین بازیکنان پاسکاری می شد. هر کس بیشتر از 20 پاس وسط می ماند باید به انتخاب بقیه یک نفر را کولی بدهد. من وسط بودم و پاس آخر بود که تصمیم گرفتم تکل بزنم و توپ بگیرم، یک مقداری در تخمین زدن اشتباه کردم و به جای توپ پای بهترین بازیکن تیم زدم. (به اصطلاح فوتبالی ها، پاشو دادم دستش)

حالا اگر شما جای من بودید، در آن لحظه باید چه تصمیمی می گرفتید و با چه لحنی صحبت می کردید؟

بهترین رفتار در مناسب ترین زمان، نیازمند تمرین ذهنی است.



آمادگی ذهنی خود را بالا ببرید و برخی کلمات که برای شما

جادو می‌کنند را استفاده کنید.

در یکی از پاساژهای شلوغ به همراه خانواده، مشغول خرید و بعد از آن به یک مهمانی دعوت هستید. سعی می‌کنید که خیلی در جمع افراد ظاهر نشوید تا کارت‌تان تمام نشود. ناگهان یکی از میان جمعیت شما را می‌شناسد و به همراه پسر بستنی به دستش جلو می‌آید. از شما تقاضای عکس سلفی می‌کند. شما هم برای اینکه خود را مردمی نشان دهید تقاضای او را قبول می‌کنید.



با ارتباط مؤثر
فوتبالی شو



در حالی که مشغول تنظیم دوربین موبایل است، بستنی پسرش روی شلوار شما می‌ریزد و این موقع است که دنیا روی سرتان ممکن است خراب شود. چه واکنشی از سمت شما می‌تواند حالتان را خوب کند؟ فرصتی هم نیست به منزل برگردید و لباستان را عوض کنید، چه خواهید کرد؟ ادراکتان به شما چه می‌گوید؟

معجزه به سبک «بخشید، لطفاً و متشکرم»

از کلمات جادویی می‌توانیم به موقع استفاده کنیم.

در مثال اول گفتن بخشید با یک لحن بسیار محترمانه و ابراز پشیمانی، به جای اینکه در ذهنمان بگوییم خوب فوتبال است و همین درگیری‌ها، بچه بازی که نیستش، ما را در نگاه دیگران انسانی با روابط خوب نشان می‌دهد.

در مثال دوم می‌توانیم با لبانی خندان و یک کلمه لطفاً و اندکی آینده‌نگری، از طرفدارمان بخواهیم مراقب شرایط موجود باشد، تا دنیای ما همانی باشد که ما می‌خواهیم.



درک کردن حس و حال طرفدار

جامعه انسانی مثل یک زمین بزرگ فوتبال با تماشاچیان زیادی است که هر حرکت باعث خوشحالی و ناراحتی برخی می‌گردد.

وقتی با طرفداری ارتباط داریم درک این موضوع که در آن لحظه او چه خواسته‌ای از من دارد، کمک می‌کند تا من فردی با شناخت و ادراک بالا نشان دهم.

عکس زیر را با دقت بررسی کنید:



با ارتباط مؤثر
فوتبالی شو



حق با چه کسی است؟ کدام یک درست می‌گویند؟

هر دو درست می‌گویند. ولی اگر یک نفر از آن‌ها کمی تأمل کند و دنیا را از زاویه فرد روبرو ببیند، متوجه می‌شود که او هم درست می‌گوید.

ادراک یعنی دنیا آن‌گونه که هست ببینیم، نه آن‌گونه که می‌خواهیم.

هنگامی که در مسابقه‌ای نتیجه را به تیم حریف واگذار کرده‌اید و بازی خوبی هم انجام نداده‌اید، مطمئناً تماشاچیان و طرفداران شرایط خوبی ندارند و شاید شعارهایی علیه تیم یا شخص شما هم بدهند.



با ارتباط مؤثر فوتبالی شو



ممکن است در برخورد با آن‌ها بخواهیم از عملکردتان دفاع کنید و اگر شرایط مساعد نباشد درگیری لفظی هم پیش بیاید. در این شرایط ادراک حال و هوای طرفدار به شما کمک خواهد کرد تا بفهمید او در چه شرایطی است.

مسلماً هم شما و هم طرفدار دوست دارید بهترین نتیجه را بگیرید، ولی همیشه آن‌گونه که تصور می‌کنیم نیست. تلاش برای بهتر بودن انسان را موفق می‌کند و به درجات بالاتری می‌رساند.

سه مورد را که با مربی، بازیکنی دیگر، اعضای باشگاه، یک طرفدار یا هر شخص دیگری دچار اختلاف نظر بوده‌اید و می‌توانستید با کاربرد ادراک

مسئله را حل کنید، یادداشت نمایید.



آمادگی ذهنی در مقابل اتفاقات

وقتی با خودم خلوت می‌کنم و به اتفاقات و ارتباطات گذشته و آینده فکر می‌کنم، یاد تصمیمات مربی تیم می‌افتم که چگونه ما را در تمرین مورد ارزیابی قرار می‌داد و عملکردمان را برای انتخاب ترکیب تیم در مسابقه مد نظر قرار می‌گرفت.

اکثر بازیکنان تلاش می‌کنند قبل از شروع تمرین یا مسابقه‌ای، خود را در آن شرایط قرار دهند و بهترین بازدهی را داشته باشند. ارتباط من هم با یک طرفدار یا مخاطب نیازمند ذهنی آماده و توانا هست.

هنگامی که از منزل به سمت محل تمرین می‌رویم، انتظار چه اتفاقی را می‌کشیم؟ هنگامی که در جریان بازی خطای شدیدی را انجام می‌دهیم و کارت قرمز می‌گیریم، توقع چه برخوردی از بقیه اعضای تیم داریم؟

هنگامی که لیست تیم ملی یا 18 نفره تیم اصلی گفته می‌شود و شاید علی‌رغم عملکرد خوبمان، در لیست نیستیم، چه واکنشی داریم؟



هنگامی که در یک مصاحبه زنده از ما دعوت می‌شود و یک سؤال چالشی که انتظار آن را نداشتیم از ما پرسیده می‌شود، چه پاسخی خواهیم داد؟
سؤالات بسیار زیاد دیگری نیز ممکن است برای ما اتفاق بیافتد.

آیا آماده روبرویی با اتفاقات غیر پیش‌بینی شده

در این لحظه هستیم؟

اینکه بتوانیم خیلی از اتفاقات را پیش‌گویی کنیم کار خیلی سختی است، ولی می‌توانیم جلوی خیلی از اتفاقات را به وسیله آمادگی ذهنی و تجسم کردن خودمان در آن شرایط بگیریم.





چند راه ساده برای تجسم کردن:

- روی یک صندلی نشسته و کف پاها را روی زمین بگذارید. با 3 نفس عمیق چشمان خود را ببندید. پاهایتان را حس کنید که در چه شرایطی هستند. بعد شلواری که بر تن کرده‌اید را حس کنید در کجاها با پایتان برخورد می‌کند. با همین شرایط تا سرتان را احساس کنید. سپس به نفسی که می‌کشید توجه کنید و آب دهانی که قورت می‌دهید. ضربان قلب خود را کاملاً احساس کنید. حالا تمام اعضای بدنتان در اختیار شما هستند که به شما کمک کنند تا بر تمام مشکلات پیروز شوید.
- قبل از اینکه به رختخواب بروید، کاملاً دراز بکشید و 5 دقیقه به کارهایی که قرار است فردا انجام دهید و مکان‌هایی که می‌خواهید بروید فکر کنید. تمام مسیر را تجسم کنید و اتفاقات خوب و بدی که ممکن است برایتان پیش بیاید تصور کنید و آمادگی مقابله با هر عملی را داشته باشید.



هر چه ذهن خود را آماده برخورد با اتفاقات

غیرقابل پیش‌بینی کرده باشید،

زندگی آرام‌تری خواهید داشت و لذت بیشتری می‌برید.

حالا چه کار کنیم جذاب‌تر شویم؟

توجه و استفاده از مجموعه عوامل گفته شده باعث می‌شود تا بازیکنی با تیز حسی بالا سعی در جذب بیشتر طرفداران به خودش را داشته باشد.

البته همواره استفاده از این موارد لازمه موفقیت و پیشرفت نمی‌تواند باشد. چرا که تمام نکات به صورت کلی جوابگو هستند و در هر شرایط لازم است تا آن را تطبیق دهیم و از آن استفاده کنیم.

این نکته را بدانید که خانواده‌ها به عنوان اولین و تأثیرگذارترین حلقه ارتباطی نیز تأثیر بسیار زیادی برای انتخاب الگو توسط نوجوانان و جوانان دارند. پس اهمیت این موارد را پیدا کرده و در خصوص آن‌ها آموزش‌های لازم را ببینیم.



سخن پایانی

کلام پایانی این کتاب را در خصوص آرزوی کودکی‌ام می‌گویم، زمانی که رویای فوتبالیست شدن را خواب می‌دیدم. با هر شرایطی نتوانستم مسیری انتخاب کنم که در زمین چمن سبز از فوتبال لذت ببرم و به آن خدمتی کنم.

پیشنهاد می‌کنم برای مطالعه اهداف و تصمیمات، محمدحسین فهیمی (مدیر وبسایت ذهن فوتبالی) و همچنین شروع داستان ذهن فوتبالی من به لینک <http://www.zehnefootballi.com/about/> مراجعه نمایید.

اکنون تصمیم گرفتم با آموزش‌ها و مطالعاتی که داشته‌ام به فوتبال کشورم در بیرون از زمین فوتبال خدمت کنم تا فوتبالیست‌ها را با دنیایی بزرگتر و مهمتر از فوتبال، یعنی زندگی کردن و لذت بردن از آن، آشنا کنم.

امیدوارم در انتخاب مسیری که کرده‌ام شما دوست و همسفرم باشید و بتوانم در حل کردن هرگونه سؤالی که برایتان پیش می‌آید - هر چند کوچک - به شما خدمت کنم.



همیشه لبتون به خنده و حال رابطه‌هاتون عالی



وبسایت ذهن فوتبالی
ZehneFootballi.com