

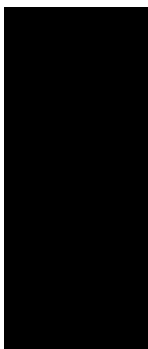
به نام
پروردگار
یکتا

معجزهٔ ذهن

برترین ورزشکاران ایران
چگونه می‌اندیشند

دکتر خسرو حمزه

همکار مولف: مهلا روحبخش اجتماعی



معجزه ذهن

برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشند

خسرو حمزه



در شبکه‌های مجازی
هم ما را دنبال کنید

 goalgasht

 goalgasht

 goalgasht

goalgasht.ir

ویراستار: افسانه نظری
بازخوانی متن: ماشاله صفری
صفحه‌آرایی و طرح جلد: گرافیک گلگشت
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۶۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۹-۳۱-۷
این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

نقل و چاپ نوشته‌ها منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

سرشناسه: حمزه، خسرو
عنوان و نام پدیدآور: معجزه ذهن : برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشند/
خسرو حمزه.

مشخصات نشر: تهران: گلگشت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۹۳۱-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان دیگر: برترین ورزشکاران ایران چگونه می‌اندیشند.
موضوع: ورزشکاران -- ایران -- مصاحبه‌ها
موضوع: Athletes -- Iran -- Interviews
موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Sports -- Psychological aspects
رده بندی کنگره: GV ۶۵۷
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۵۷۱۴۸

فکس: {+۹۸۲۱} ۴۳۸۵۲۹۳۳

تلفن: {+۹۸۲۱} ۳۳۹۸۲۸۸۸

{+۹۸} ۹۲۱۳۹۰۲۲۵۰

www.golgasht.ir

فهرست

مقدمه/ ۷

پیش‌گفتار/ ۱۳

- فصل اول: حمید سوریان / قهرمان جهان و المپیک کشتی فرنگی / ۱۳
- فصل دوم: علیرضا حیدری / قهرمان جهان و المپیک کشتی آزاد / ۲۸
- فصل سوم: یوسف کرمی / قهرمان جهان و المپیک تکواندو / ۴۰
- فصل چهارم: زهرا نعمتی / قهرمان پارالمپیک تیر و کمان / ۵۱
- فصل پنجم: حسین توکلی / قهرمان المپیک وزنه برداری / ۶۱
- فصل ششم: محمد باقری معتمد / قهرمان جهان و المپیک تکواندو / ۷۱
- فصل هفتم: مهدی کامرانی / برترین گارد رأس تاریخ بسکتبال ایران / ۷۸
- فصل هشتم: ابراهیم صادقی / ملی پوش و وفادارترین بازیکن تاریخ لیگ فوتبال ایران / ۹۱
- فصل نهم: الهه احمدی / قهرمان جهان در رشته تیراندازی / ۱۰۳
- فصل دهم: بهنام محمودی / کاپیتان سابق تیم ملی والیبال / ۱۱۴
- فصل یازدهم: حمیده عباسعلی / نایب قهرمان جهان کاراته / ۱۲۲
- فصل دوازدهم: محسن رضوانی / برترین بازیکن تاریخ ایران و کاپیتان سابق تیم ملی

واترپلو/ ۱۳۲

- فصل سیزدهم: حسین اجاقی / قهرمان جهان ووشو / ۱۴۱
- فصل چهاردهم: فرزانه عاشورزاده / قهرمان جهان تکواندو / ۱۵۳
- فصل پانزدهم: احمدرضا طالبیان / قهرمان کایاک بازی های آسیایی / ۱۶۴
- فصل شانزدهم: اکرم خدابنده / قهرمان دانشجویان جهان تکواندو / ۱۷۷
- فصل هفدهم: احسان حدادی / نایب قهرمان المپیک پرتاب دیسک / ۱۸۷
- فصل هجدهم: شاهو ناصری / نایب قهرمان قایقرانی کانو باری های آسیایی / ۱۹۵
- فصل نوزدهم: مسعود مصطفی جوکار / نایب قهرمان المپیک در کشتی آزاد / ۲۰۶
- فصل بیستم: میلاد وزیری / ملی پوش و رکورددار رشته تیر و کمان ایران / ۲۱۶
- فصل بیست و یکم: مجید احتشام زاده / ملی پوش سابق تنیس روی میز ایران / ۲۲۷
- فصل بیست و دوم: سید مراد محمدی / قهرمان جهان و المپیک کشتی آزاد / ۲۳۷
- فصل بیست و سوم: بهمن عسگری / قهرمان جهان کاراته / ۲۴۵
- فصل بیست و چهارم: احسان روزبهانی / قهرمان سوم بازی های آسیایی رشته بوکس / ۲۵۷
- فصل بیست و پنجم: فرزاد عبداللهی / قهرمان جهان تکواندو / ۲۶۵

- فصل بیست و ششم: محسن محمد سیفی / قهرمان جهان وو شو/ ۲۷۴
- فصل بیست و هفتم: حمیدرضا نداف / تنیس باز ملی پوش ایران/ ۲۸۴
- فصل بیست و هشتم: زهرا دهقان / نایب قهرمان تیرو کمان آسیا/ ۲۹۳
- فصل بیست و نهم: ذبیح‌الله پورشیب / قهرمان کاراته جهان/ ۳۰۱
- فصل سی‌ام: افشین نوروزی / المپیک و ملی پوش تنیس روی میز ایران/ ۳۱۳
- فصل سی و یکم: سولماز عباسی / نفر سوم بازی‌های آسیایی در قایقرانی روئینگ/ ۲۳۸

مقدمه

این روزها همه افرادی که به نوعی درگیر ورزش قهرمانی هستند به اهمیت آمادگی ذهنی در رسیدن به نقطه اوج عملکرد یک قهرمان پی برده‌اند. همواره از زبان قهرمانان و یا مربیان آن‌ها شنیده‌ایم که در مورد آمادگی بالای یک قهرمان صحبت کرده‌اند و فاکتورهایی چون خودباوری، تمرکز، جنگندگی و مواردی از این دست را به عنوان یکی از دلایل اصلی موفقیت قهرمان یا تیم قهرمان مطرح نموده‌اند. از سوی دیگر بسیاری از قهرمانان علی‌رغم داشتن توانایی‌های بالا از نظر آمادگی جسمانی و تکنیکی ظاهراً به دلیل عدم کنترل بر شرایط ذهنی و هیجانی خود در مسابقات مهم، قادر به گرفتن نتایج درخور نمی‌شوند و می‌بینیم که بعد از به اتمام رسیدن مسابقات، ضعف ذهنی و روانی را به عنوان عامل ناکام‌کننده خود ذکر می‌کنند.

طی چند سال گذشته، ورزش علمی خصوصاً در حیطه‌های روان‌شناسی، تغذیه، علم تمرین و... جایگاه جدی‌تری در روند آماده‌سازی ورزشکاران برجسته و خصوصاً در تیم‌های ملی پیدا کرده است. با این حال یکی از مشکلات این بوده است که در بسیاری از مواقع، فهم دقیق و

کاربست مناسب مفاهیم علمی، خصوصاً در باب روان‌شناسی برای مسئولین تیم‌ها و ورزشکاران مشکل بوده است و گاهی باعث گردیده که به اندازه کافی برای استفاده از این خدمات راغب نباشند.

قطعاً برای حل این نقیصه نیاز به فرهنگ‌سازی بیشتر در جامعه ورزش و بالا رفتن سطح آگاهی تک‌تک دست‌اندرکاران ورزش نسبت به چگونگی اثرگذاری و فایده آماده‌سازی روانی احساس می‌گردد. با این حال تا رسیدن به نقطه مطلوب، یکی از راه‌هایی که می‌تواند به ورزشکاران علاقه‌مند و خصوصاً ورزشکاران نُوپا، در زمینه آمادگی ذهنی و روانی کمک کند، رمزگشایی از موفقیت قهرمانان موفق قبلی کشورمان است که واقعاً رازهای آماده‌سازی ذهنی آن‌ها شامل چه نکاتی مهم بوده است.

با توجه به تجربه شخصی خودم در همکاری بیش از ۱۳ ساله با ورزشکاران برجسته کشورمان در رشته‌های مختلف و در رشته‌های انفرادی و تیمی و همراهی ورزشکاران در مسابقات مهمی چون بازی‌های آسیایی، المپیک و جهانی، به این نتیجه رسیده‌ام که آمادگی روانی بالاتر، در بسیاری از مسابقات مهم، رقم‌زننده تفاوت رنگ مدال دو قهرمانی می‌شود که از نظر توانایی‌های فنی و بدنی کاملاً در سطح مشابهی هستند و همیشه آن قهرمانی که کنترل بهتری بر شرایط فکری و هیجانی خود در لحظات دشوار مسابقه داشته، تصمیمات بهتری را گرفته و اجرا می‌کند و همین باعث می‌شود که حریف را شکست دهد و به بالاترین سطح موفقیت برسد. یا حتی در ورزش‌های تیمی شاهد آن بوده‌ام که چطور تیم‌هایی که بر روی برخی از مؤلفه‌های مهم ذهنی چون انسجام و فروپاشی تیمی، کنترل هیجان و بازیافت تمرکز و مواردی از این دست کار کرده‌اند، در مسابقات موفق می‌شوند تیم‌های حتی قوی‌تر از خود را شکست دهند. این توانایی‌ها هم همچون توانمندی‌های تکنیکی و بدنی یقیناً بر اثر تمرینات خاصی که قهرمانان بر روی ذهن و تفکر خود می‌کنند ایجاد می‌شود و این‌طور نیست که بدون تمرین و خود به خود بروز کنند.

در عین حال همین تجارب به من نشان داد که قهرمانان شاخص، حتی اگر سابقه همکاری با یک روان‌شناس را نداشته باشند معمولاً به شکل تجربی و غیر آکادمیک یاد گرفته‌اند که چطور با ذهن خود رفتار کنند تا در لحظات دشوار بهترین عملکرد را داشته باشد. نکته جالب اینکه برخی از روش‌هایی که این قهرمانان برای رسیدن به برتری ذهنی در برابر حریفان خود استفاده می‌کنند اساساً با روش‌های آکادمیک و دانشگاهی که روان‌شناسان کم‌تجربه در حیطه ورزش، اصرار به انتقال آن‌ها به ورزشکاران دارند متفاوت هستند. البته که با علمی‌تر شدن روند آماده‌سازی ورزشکاران، خصوصاً در رده‌های ملی و ارتباط بیشتر ورزشکاران با افراد متخصصی

که از دانش کاربردی در حیطه روانشناسی بهره می‌برند، شاهد آن هم هستیم که تعداد بیشتری از ورزشکاران اصول صحیح آماده‌سازی ذهنی را در ابعاد گسترده‌تری یاد گرفته و به کار می‌برند. با این حال به عنوان یک روان‌شناس و فردی که به عنوان مربی مهارت‌های ذهنی صاحب تجارب ارزشمندی در کار با برترین ورزشکاران کشورم شده‌ام، تصمیم گرفتم این توانایی تجربی ورزشکاران برجسته کشورمان در آماده کردن ذهن و در جهت به اوج رساندن عملکردشان در رقابت‌ها را، از طریق مصاحبه با آن‌ها و طراحی سؤالاتی که بیشتر، منعکس‌کننده توانایی‌های آن‌ها باشد نمایان کنم تا ورزشکاران جوان کشورمان بتوانند ضمن درک اهمیت آمادگی روانی در رسیدن به قهرمانی، به فراخور شرایط رشته ورزشی که به آن می‌پردازند و همچنین تفاوت‌های فردی و شخصیتی که دارند، از روش‌هایی که قهرمان‌های پرافتخار کشورمان از آن استفاده کرده‌اند، سود ببرند. البته که با توجه به ماهیت مصاحبه محور بودن این کتاب، احتمالاً حاوی جذابیت‌های خاص خود برای خوانندگان معمول جامعه که ورزشکار نیستند هم خواهد بود و با مطالعه این کتاب با قسمتی از سرگذشت قهرمانان خوب کشورمان که کمتر در رسانه‌ها به آن پرداخته شده است آشنا می‌شوند.

در پایان این سطور از همه قهرمانان پرافتخار و عزیز کشورمان که علی‌رغم مشغله زیاد، به بنده لطف داشته و برای مصاحبه وقت گذاشتند و مهم‌تر از آن اجازه دادند که تجارب شخصی و تا حدی خصوصی آن‌ها در این کتاب برای خوانندگان مورد استفاده قرار گیرد، تشکر ویژه می‌نمایم.

همچنین از همکار جوان و پر تلاشم سرکار خانم مهلا روحبخش که در انجام مصاحبه‌ها و نگارش آن‌ها کمک‌حال بنده بوده‌اند تشکر می‌نمایم.

پیش‌گفتار

این کتاب حاوی مصاحبه با سی و یک قهرمان ورزش کشورمان است. تلاش برای این بوده است که از تجربه برترین ورزشکاران تاریخ ایران در نگارش این کتاب استفاده گردد. به همین دلیل قهرمانانی که در این کتاب با آن‌ها مصاحبه صورت گرفته تماماً از چهره‌های شاخص آن رشته ورزشی در جهان، آسیا و یا ایران به حساب می‌آیند. تلاش شده است تا از تجربه آماده‌سازی ذهنی قهرمانان و از طیف وسیعی از ورزش‌های انفرادی: مثل کشتی و تکواندو و کاراته، ووشو و بوکس و همچنین رشته‌های رکوردی: چون وزنه‌برداری، تیراندازی، تیر و کمان و قایقرانی و دو و میدانی و البته از ورزش‌های تیمی: چون فوتبال، بسکتبال، والیبال و واترپلو در نگارش این کتاب استفاده شود تا علاقه‌مندان به رشته‌های مختلف ورزشی بتوانند از تجربه بهترین قهرمان‌های رشته‌های مورد نظر خود مطلع گردند.

خوب است پیش از مطالعه کتاب به این نکته اشاره کنم که طی مصاحبه‌ها در مجموع تعداد ۲۳ سؤال پرسیده شده است و بیشتر آن‌ها توسط تمامی ورزشکاران پاسخ داده شده است. با این حال بعضاً برخی از پاسخ‌ها که از ارزش کمتری برای به نگارش درآمدن برخوردار بوده‌اند به دلیل اجتناب از خسته‌کننده شدن کتاب از برخی مصاحبه‌ها حذف گردیده‌اند و به همین دلیل تعداد سؤالات پاسخ داده شده توسط همه قهرمانان با هم یکسان نیست.

لازم به ذکر است با توجه به مصاحبه محور بودن این کتاب و به منظور حفظ جذابیت‌های مطالعه، برخی از سؤالاتی که جنبه ژورنالیستی داشته‌اند در کتاب حفظ شده‌اند.



1

حمید سوریان

برنده ۷ طلای جهان و المپیک در کشتی فرنگی

در مسیر قهرمانی تنها افرادی موفق می‌شوند که از تلاش کردن خسته نمی‌شوند.

معرفی مهم‌ترین افتخارات قهرمان:

/ طلای المپیک ۲۰۱۲ لندن

/ شش طلای قهرمانی جهان در سال‌های ۲۰۰۵، ۲۰۰۶، ۲۰۰۷، ۲۰۰۹، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۴.

/ طلای قهرمانی آسیا در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸.

/ طلای جوانان جهان ۲۰۰۵

سال تولد و بافت خانوادگی و دوره اولیه شروع ورزش شما چگونه بوده است؟

من متولد دوم شهریور ۶۴ هستم. در یک خانواده سنتی در جنوبی‌ترین نقطه تهران (شهرری) به دنیا آمدم. فرزند آخر از شش فرزند پسر هستم. دلیل اصلی که علاقه‌مند به کشتی شدم به خاطر خانواده‌ام بود که همه کشتی می‌گرفتند. در واقع پدرم و برادران بزرگ‌ترم همگی کشتی‌گیر فرنگی کار بودند، همین موضوع باعث شد که در هشت سالگی در باشگاه بابک

شهری که قهرمانان زیادی را تربیت کرده بود و زیر نظر مرحوم زارع کشتی را آغاز کنم. من تا حدودی آموزش اولیه را در خانه دیده بودم. وقتی در باشگاه باهم سن و سال‌های خودم کشتی می‌گرفتم می‌توانستم آن‌ها را به راحتی زمین بزنم. یک روز آقای زارع با دعوا من را از باشگاه بیرون کردند و من با گریه بیرون آمدم. وقتی برادرم از آقای زارع پرسیدند چرا با حمید این‌طور برخورد کردید؟ گفته بودند این بچه خیلی استعداد دارد و این همه سال که در کنار کشتی بودم چنین استعدادی ندیده بودم و به برادرم گفته بودند بگذارید استخوان‌هایش قوی‌تر شود و آنگاه بیاید تمرین، الان امکان دارد آسیب ببیند.

دو- سه سال بعد رسماً به فضای کشتی وارد شدم. به مرور زمان، هم چون برادرم قهرمان بود و هم خودم کشتی را به خوبی یاد گرفته بودم زود پیشرفت کردم. در مسابقات اولی که در تهران شرکت کردم تصویری که در ذهن داشتم این بود که می‌توانم در اینجا اول بشوم و شاید در دنیا هم کسی نباشد که من را ببرد، اما در دور اول با فاصله ده امتیاز باختم و حذف شدم اما فهمیدم که باید خیلی بیشتر از اینها تمرین کنم و قوی‌تر شوم. از سال بعد در بیشتر مسابقاتی که شرکت کردم توانستم رده اول را کسب کنم، اما جالب است که من تارده سنی جوانان هم مسابقات کشوری شرکت کردم و بعد از آن دیگر پیش نیامد در مسابقات داخل ایران شرکت کنم. با این حال تا آن زمان هر وقت شرکت می‌کردم اول می‌شدم.

در دوران اول ورزش همواره کمبود و کاستی‌ها داشتیم و صحبت درباره آن خیلی سخت است. الان می‌بینم خیلی‌ها از نداشته‌ها شکایت می‌کنند یا دلیل قهرمان نشدن‌هایشان را کاستی‌ها می‌بینند، اما واقعیت این است که فصل مشترک بین تمام قهرمانان برای موفقیت و موتور حرکت اصلی، همان فعل خواستن و احساس نیاز است و بیشتر آن‌ها راهی غیر از آنکه انتخاب کرده‌اند برایشان وجود نداشته است. من احساس می‌کنم انسان‌هایی که عمیقاً احساس خوشبختی می‌کنند همان‌هایی هستند که رؤیاهایشان را زندگی می‌کنند، حالا در هر شرایطی. من با نوجوانان که صحبت می‌کنم می‌گویم این مسیر بسیار سخت است و در مسیر قهرمانی تنها افرادی می‌توانند موفق باشند که خسته و ناامید نمی‌شوند. اگر نه که آسیب‌های ورزشی و کمبودها برای همه وجود دارد. من در خانواده‌ای که شش پسر بودیم، همراه مادر و پدرم که بازنشسته ارتش بود در جنوبی‌ترین نقطه تهران با سختی رشد کردم و قهرمانان دیگری هم می‌شناسم مثل علیرضا دبیر، هادی ساعی و حتی اگر به قهرمانان بزرگ دنیا مثل مسی، رونالدو هم نگاه کنی ریشه‌های زندگی ابتدایی آن‌ها به همین صورت بوده است.

از چه کسی در دوران اولیه ورزشی یا حتی زندگی خود الگو گرفتید و برای شما الهام‌بخش

بودند؟

مهم‌ترین آن‌ها برادر بزرگ‌ترم آقا محسن بود. از کودک وقتی برادرم در مسابقات شرکت می‌کرد همیشه در کنارش بودم، وقتی روی تشک کشتی می‌گرفتند احساس می‌کردم خودم دارم کشتی می‌گیرم، اما قهرمانی سال ۲۰۰۰ علی‌رضا دبیر هم خیلی روی ذهن و انگیزه‌ام اثرگذار بود. شرح مفصل‌تر این موضوع این است که در سال ۷۵ که نونهال بودم، برادر بزرگ‌ترم محسن، موفق شد طلای امیدهای جهان را بگیرد که این موفقیت باعث شد علاقه مضاعفی در من برای ادامه مسیر قهرمانی به وجود آید.

یکی دیگر از مواردی که روی انگیزه من تأثیر گذاشت مدال طلای المپیک ۲۰۰۰ سیدنی علی‌رضا دبیر بود. وقتی علی‌رضا دبیر سال ۲۰۰۰ طلای المپیک گرفت، روی دوش مردم به شهرری رسید. خاطریم است که با خودم گفتم باید یک روز من را هم با طلای المپیک در شهرری قلمدوش کنند. یادم است یک روز وقتی ده‌ساله بودم از برادر بزرگ‌ترم پرسیده بودم آیا تا به حال کسی در کشتی فرنگی قهرمان المپیک شده است؟ برادرم گفت «نه» و من از آن زمان با آن رؤیا زندگی کردم و تصمیم گرفتم اولین کسی باشم که طلای المپیک در کشتی فرنگی را برای ایران کسب می‌کند. تا ۲۳ سالگی که بعد از سه طلا جهان به المپیک پکن رفتم و متأسفانه موفق به کسب مدال المپیک نشدم. در پکن یک جوری کل بار مسئولیت تیم بردوش من بود، چون همه می‌گفتند کسی که سه سال پیایی در جهان طلا می‌گیرد حتماً المپیک هم اول می‌شود. البته در تصویری که در ذهن خود هم ساخته بودم فکر می‌کردم قهرمان می‌شوم که چنین نشد. وقتی صبح بعد از مسابقه از خواب بیدار شدم حس کردم قرار است کشتی بگیرم، چون من قبلاً در ذهن خودم و در تصاویر ذهنم دیده بودم که اولین طلای المپیک را می‌گیرم و حتی فردای بعد از مسابقه باورم نمی‌شد که بازنده شدم. وقتی در کشتی فرنگی همه باختند گفتم شاید قرار است در المپیک بعدی قهرمانی را تجربه کنم. خدا را شکر که هادی ساعی در روز آخر طلای المپیک گرفت و کاروان بدون طلا نماند.

از چه زمانی متوجه شدید که در حرفه خود می‌توانید قهرمان بزرگی شوید؟

زمانی که در رده سنی جوانان بودم و در مسابقات جوانان جهان توانستم مدال طلا بگیرم. بعد از آن یک دوره مسابقات جام جهانی بزرگ‌سالان با آقای بنا با تیم جوانان شرکت کردیم که من هم پنج کشتی گرفتم چهار تا را بردم و به یک کشتی‌گیر گرجستانی با ناداوری که به نفع کشتی‌گیر میزبان رأی دادند باختیم. با این حال این مسابقات به خودباوری من که می‌توانم در بزرگ‌سالان هم موفق باشم کمک زیادی کرد. بعد از جوانان جهان هم که طلا گرفتم در