

اخلاق مربیگری ورزشی



ورزش از بهترین روش ها برای
ایجاد و تقویت اخلاق در افراد
جامعه بوده و یکی از کارکردهای
مهم ورزش اشاعه اخلاق است

تقویت اخلاق مداری موجب امنیت بیشتر در زندگی افراد
جامعه می شود

ورزش بهترین راه برای ایجاد، تقویت و موجب
پایداری اخلاق مداری
در جامعه میشود

اخلاق مداری و فضایل اخلاقی و روحیه
جوانمردی و پهلوانی را باید در ورزش
تقویت کرد و رواج داد

جایگاه اخلاقی ورزش در اسلام

پیامبر اکرم(ص) :

«إِنَّمَا الصَّرَّةُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»

همانا کسی در کشتی پیروز است که هنگام غضب بر نفسش مسلط شود

ایرانی و اخلاق مداری

▶ ایران سرزمینی کهن با فرهنگی غنی و تاریخی و سرشار از اخلاق مداری است.

▶ در اساطیر پر است از داستانهایی در مورد جوانمردی و پهلوانی که نمود اخلاق پهلوانی در شاهنامه فردوسی زیاد به چشم میخورد و بعد از اسلام نیز الگوی اخلاقی و والای انسانی و روحیه پهلوانی در حضرت علی (ع) بوده است.

نمود اخلاق پهلوانی در شاهنامه

۱. احترام به رسومات گذشتگان ▶

۲. پرهیز از عهد شکنی ▶

۳. بازداشتن دیگران از کارهای ناپسند ▶

۴. دوری از تن پروری ▶

۵. قدر شناسی ▶

۶. توصیه به راستی ▶

۷. مشورت ▶

۸. اطاعت و فرمانبرداری ▶

۹. وفای به عهد ▶

۱۰. پاکدامنی ▶

۱۱. کینه در دل نداشتن ▶

۱۲. از خود گذشتگی ▶

۱۳. اعتقاد به قضا و قدر ▶

سخنانی از حضرت علی (ع) الگوی جوانمردی و فتوت

- ▶ جوانمرد کسی است که بدی را با نیکی پاسخ دهد
- ▶ جوانمرد کسی است که وقتی قدرت یابد ببخشد و چون توانمند شد عطا کند و چون چیزی از او خواسته شد نیاز را برآورد.
- ▶ انسان به هیچ زینتی، زیباتر از جوانمردی آراسته نشده است
- ▶ جوانمردی، دور بودن انسان از پستی و فرومایگی است
- ▶ سرعت در عفو از اخلاق مردان بزرگ و شتاب در انتقام گرفتن از اخلاق فرومایگان است
- ▶ آغاز مردانگی گشاده رویی است و فرجام آن محبت کردن به مردم است

آیین فتیان

جوانمردانی را میگفتند که به خصایل زیبنده انسانی آراسته بودند.
ایمان به خدا؛ رابطه صحیح با خلق؛ د فاع از مظلوم؛ مبارزه با ظلمت؛
آزادگی؛ شجاعت؛ وفای به عهد؛ مهمان نوازی؛ راستگویی و راستکرداری؛ امانتداری؛
و.. از جمله صفات پسندیده این گروه بود.

عیاران

دسته ای از پهلوانان ودلاوران ایران بودند که به اصولی هم چون:
رازداری؛ راستی؛ یاری درماندگان؛ عفت؛ فداکاری؛ بی نیازی؛ دوست دوست و دشمن دشمن؛ حق
نمک و... پایبند بودند

شاطران

شاطران اغلب در خدمت امور مهم دولتها و کارهای مهم نظامی و غیر نظامی بودند.

تقوی؛ طهارت؛ صداقت؛ امانت داری از اصول مسلم شاطران بوده است.

استقامت؛ صبر؛ بردباری؛ اطاعت را نیز در تعلیمات شاطری می آموختند



زور خانه

کشتی گیران

زورگران

اهداف پنج گانه تربیت بدنی

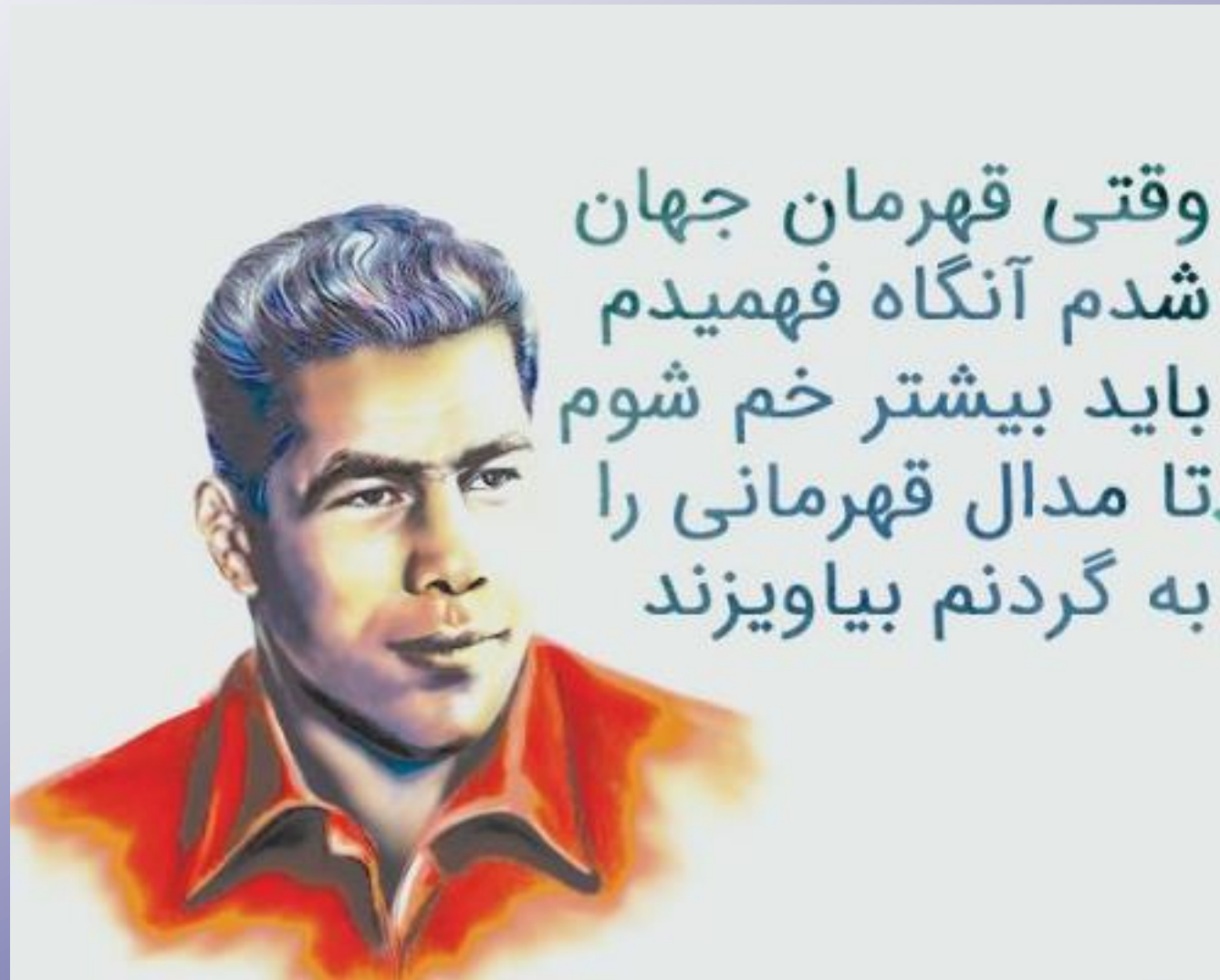
اهداف تکامل
جسمانی

اهداف تکامل
حرکتی

اهداف تکامل
شناختی

اهداف تکامل
عاطفی

اهداف تکامل
اخلاقی



اهداف تکامل اخلاقی

متخصصین؛ هدف تربیت بدنی و ورزش را علاوه بر کسب نیرو و سلامتی؛ پیشرفت استقامت اخلاقی نیز میدانند.

شهامت؛ راستی؛ بصیرت؛ شجاعت؛ اعتماد به نفس؛ ثبات یا عزم

واستقامت؛ قناعت و سادگی؛ و عفت اجتماعی همه از سجایایی

هستند که در تربیت بدنی از طریق مربی مورد توجه قرار میگیرند.

نقش ورزشکاران در اخلاق جامعه

▶ ورزشکاران سرمایه های انسانی ، مادی ، روانی و

اخلاقی جامعه هستند

▶ کسب اخلاق و منش والای انسانی بالاترین سرمایه و

مدال انسان است

تفکر ارزشی در ورزش

این تفکر لازم است در جامعه نهادینه شود که
بنای ورزش بر سلامتی جسم و ذهن بنا شده است

حریف را دوست بداریم



ورزشکاران میبایستی به دنبال دو مدال در زندگی ورزشی خود باشند

▶ مدال اخلاق و منش پهلوانی

▶ مدال قهرمانی

اثرات اخلاقی ورزش:

گوتس موس:

بازیها ذوق و نشاط شخص را زیاد می کند و حس تعاون و از خود گذشتگی را قوت میبخشد.

شنا یکی از ورزشهایی است که از خود گذشتگی؛ استقامت؛ جرات را در فرد تقویت میکند

بازی چوگان هم نشاط و فرح میبخشد و هم مردانگی را در انسان تثبیت میکند.





در آمریکا برای اصلاح

مفاسد اخلاقی و بزهکاری

نوجوانان ؛ تنها ورزش

را مفید میدانند و نتایج

نیکویی بدست آورده اند.

بازیهای منصفانه

▶ بازی منصفانه، فلسفه مربیگری است و براین مبنا است که ورزش نوعی دنبال کردن اصول اخلاقی است و همه افراد باید در آن شرکت کنند.

▶ پیام بازیهای منصفانه، تقویت روح کمال گرایی، صداقت و راستی است.

▶ **فلسفه بازی منصفانه بر نکات زیر تاکید دارد:**

* محترم شمردن قوانین بازی

* احترام به داوران و قبول رای آنان

* احترام به حریف

* ایجاد فرصتهای یکسان برای تمام بازیکنان

* حفظ وقار و متانت در تمام شرایط

* مفاهیم بازی منصفانه نیاز به پرورش روحیه رقابتی مفید و تصویر ذهنی مثبت از خویشتن در هر ورزشکار است.

* بر اهمیت رسیدن به سطح عالی به عنوان یک هدف تاکید داشته باشید.

* رفتاری هم سو با رفتار مورد انتظار از طرف بازیکنان و تماشاچیان داشته باشید.

* بازیکنان را تشویق کنید تا به نقش قانون احترام گذارند.

* به طور جدی بازیکنان را به احترام گذاردن به داوران و حریفان تشویق کنند .

بدون حریف رقابتی وجود نخواهد داشت پس حریف را دوست بدانید .

* برای آنها توضیح دهید که نهایت سعی و تلاش در بازیها مهمتر از برد و باخت است و

کیفیت انجام ورزش مهمتر از تعیین برنده یا بازنده است.

* به خاطر داشته باشید که تمام بازیکنان به نوبه خود مهم هستند و باید با احترام با آنها رفتار شود.

* ورزش را به عنوان یکی از ابعاد زندگی معرفی کنید .

• به بازیکنان اجازه دهید تا اولویت در عملکردها را خود انتخاب کنند سپس انتظارات خود را با خواسته های آنها تطبیق دهید.

• مفاهیم خاص :

« شما قبل از اینکه یادگیرید چطور پیروز شوید

باید بیاموزید چگونه شکست بخورید»

– فرانک شورتر

برنده مدال طلای المپیک ۱۹۷۲ در رشته دو ماراتون

پذیرفتن شکست با متانت یکی از مراحل اولیه آموزش بازیکنان است.

- ▶ اکثر بازیکنان در رقابتهای ورزشی اغلب اوقات شکست می خورند، بسیاری از بزرگترین ورزشکاران و تیم ها در بیش از پنجاه درصد مواقع با شکست مواجه می شوند.
- ▶ تشویق بازیکنان برای به کار بردن منتهای سعی و تلاش احترام به حریفان و خود، حفظ وقار به هنگام پیروزی، و حفظ متانت هنگام شکست از اهمیت خاصی برخوردار است .
- ▶ باید به بازیکنان خود پیاموزید که وقتی با خود صحبت می کنند مثبت بیندیشند .
- ▶ به آینده خود بنگرند و نه به گذشته.
- ▶ به خود بیندیشند نه به دیگران.
- ▶ صحبت‌هایشان سازنده و مثبت باشد نه مخرب و منفی.

سخنان مثبت با خود

- ❑ تمام تمرکز خود را روی بالا کشیدن خود می گذارم « دوچرخه سواری »
- ❑ خون سرد باش از امروز یاد بگیر بار دیگر قوی تر عمل کنی .
- ❑ باید همین الان همه چیز را رها کنی.
- ❑ سخت نگیر بار دیگر طرز ایستادنت را کمی تغییر بده، روی پاشنه پایت تیز تر بچرخ .
- ❑ من سعی خود را خواهم کرد، این تنها کاری است که می توانم بکنم، این تنها چیزی است که مهم است.
- ❑ من نهایت سعی خود را خواهم کرد، تلاش کردن مهم تر است .

سخنان منفی با خود

- ▶ دفعه دیگر به او نشان می دهم او دیگر هرگز زود تر از من به خط پایان نخواهد رسید .
- ▶ ای آدم خنگ، کارت خجالت آور بود، اجازه دادی یک آدم بی نام و نشان شکستت بدهد .
- ▶ ای آدم احمق، واقعاً حماقت کردی که توپ را از دست دادی .

علل شرکت ورزشکاران در ورزش

معمولاً ورزشکاران به دلایل زیر به ورزش روی می آورند .

الف- تمایل به کسب موفقیت: تمایل به پیشرفت، تسلط بر مهارت های جدید و رسیدن به مدارج بالا

ب- نیاز به ارتباط : میل به داشتن روابط دوستانه نسبت به دیگران

ج- تمایل به احساس شور و هیجان: تمایل به تجربه صحنه ها، تمایل به داشتن احساس شور و هیجان مربوط به خود ورزش

د- تمایل به کنترل شخصی: تمایل احساس تسلط به خود، داشتن احساس وظیفه و مسئولیت.

- ▶ شما باید بتوانید تفاوت‌های فردی را در این زمینه تشخیص دهید. آنها را در نظر داشته باشید.
- ▶ وقتی برنامه ورزشی شما با اهداف شرکت کنندگان در ورزش مغایرت داشته باشد آنها ورزش را ترک خواهند کرد.
- ▶ باید با آنها عادلانه رفتار کنید برنامه ای را برایشان در نظر بگیرید که مورد علاقه آنان باشد برنامه ای را پیشنهاد کنید که نیازهایشان را بیشتر تامین نماید
- ▶ توجه : هر قدر هم که شما مربی خوبی باشید ممکن است تعدادی از شرکت کنندگان برنامه شما را پیگیری نکند .

دوپینگ و بی اخلاقی

▶ یکی از مصداق های بی اخلاقی های ورزشی دوپینگ است

▶ فیزاف عضو آژانس مبارزه با دوپینگ است و با این پدیده در ورزش اروپیک شدیداً مقابله میکند

رویکرد فیزاف جهت مبارزه با دوپینگ

▶ فیزاف داروهای تقویت کننده عملکرد و دوپینگ کردن را محکوم میکند زیرا آن با اصول اخلاقی ورزش در تضاد و به صورت بالقوه برای سلامت ورزشکاران مضر می باشد . کسانی که دوپینگ کردند از طرف فیزاف مجازاتهای سختی خواهند شد. منظور از قانون دوپینگ کردن شامل: مصرف مواد یا استفاده از روشهای ممنوعی که توسط آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA) در لیست طبقه بندی و روشها دوپینگ ذکر شده است و همینطور کمک یا درگیر شدن در فرایند دوپینگ جز ممنوعیات می باشد. اطلاعات مربوط به مواد و روش های ممنوع را می توان در سایت WADA یافت (آژانس مبارزه با دوپینگ)

▶ <http://www.wada-ama.org>

▶ زمانی که آزمایش دارو در یک مسابقه مشکوک به دوپینگ انجام میشود تمام ورزشکاران می بایستی در دسترس باشند .

تعریف شرایط رفتاری در فیزاف

▶ ورزشکاران و مربیان ملزم به تبعیت از روح والا و ارزش های اخلاقی در ورزش هستند که اساس رقابت جوانمردانه و بی غرض ، شرایط ضد دوپینگ بین المللی و سراسری و دیگر مقررات و قوانین لازم الاجرا می باشد .

▶ رقابت عادلانه و بی غرض اشاره دارد به "روح ورزش" ، و آن فلسفه و جوهره المپیک است ، و اشاره دارد به اینکه چطور جوانمردانه و بدون غرض ورزشی رقابت کنیم .

ورزش نمودی است از روح انسانیت ، بدن و ذهن که با ارزشهای زیر توصیف می شود

- * اخلاقیات ، رقابت جوانمردانه و صداقت
- * سلامت
- * برتری در عملکرد
- * شخصیت و دانش
- * سرگرمی و نشاط
- * کار تیمی
- * فداکاری و تعهد
- * احترام به قوانین و مقررات
- * احترام به خود و سایر شرکت کنندگان
- * جرات و شجاعت
- * اتحاد و همبستگی

فلسفه مربیگری و نقش مربی

مربی نقش به سزایی در ایجاد روحیه جوانمردی
و اخلاق پهلوانی و هدایت ورزشکاران به سمت
فضایل اخلاقی دارد

جایگاه مربیان

▶ مربیان جایگاه والایی در نزد ورزشکاران داشته و تاثیرات زیادی می توانند بر آنها بگذارند

▶ مربیان باید اخلاق مدار بوده و به جایگاه اخلاق در رشد و سلامت انسان ها و جامعه واقف باشند

▶ نگران به خطر افتادن جایگاه خود با اخلاق مداری نباشند

▶ مربیان بسیار در رشد و نهادینه کردن اخلاق مداری در ورزشکاران موثر هستند

شما به عنوان یک مربی مسئول انجام وظایف و ایفای نقش های بسیاری هستید.

به عنوان یک مربی در سطح پایه مسئولیت خاصی را به عهده دارید

که بخشی از آن القای ارزشهای جوانمردی و احیای روحیه ورزشکاری است.

توانایی شما در القای این ارزشها به سه عامل بستگی دارد :

۱- میزان درک و پایبندی شما نسبت به بازی جوانمردانه.

۲- درک شما از علل شرکت ورزشکاران در ورزش:

۳- میزان درک شما از نگرشهای گوناگون به مربیگری :

هنگامی که اطلاعات بیشتری در این باره به دست آوردید راه و روش خود را برای مربی شدن خواهید یافت.

زمینه دیگر مسئولیت شما توجه به نقش والدین در برنامه ها است.

بهترین طرز برخورد شیوه مدیریت فعال است منظور ملاقات منظم با والدین مطلع نگه داشتن آنها و علاقه مند ساختن آنها به پیگیری وضعیت فرزندانشان است .

مربیگری یعنی داشتن مهارت در مدیریت ورزشکار و هدایت آن به سمت اهداف عالی

► یک مربی خوب باید ویژگی های یک مدیر موفق و کارآمد را داشته باشد

► مربیگری یعنی، مدیریت یک نهاد، که آن نهاد در حیطه ورزش، خود ورزشکار می باشد

هنر واقعی مریگیری، صرفاً هنر برنده شدن نیست،
بلکه هنر رسیدن به رضایت از پیروزی است

▶ که این پیروزی می تواند



▶ رساندن ورزشکار به الگوهای سلامت

▶ رساندن ورزشکار به قهرمانی باشد

سه سبک از مریگیری ورزشی

- ▶ مریگیری خود محور
- ▶ مریگیری دموکراتیک
- ▶ مریگیری هالستیک

مربیگری خود محور

▶ در این سبک مربیگری، مربی تنها کسی است که یک تنه تصمیمات لازم را برای ورزشکار یا تیم میگیرد، این سبک مربیگری بیشتر در مورد ورزشکاران کم تجربه و مبتدی است و این روش مناسب ورزشکاران با تجربه فراوان نیست. یکی از معایب این سبک کاهش خلاقیت ورزشکار می باشد.

مربیگری دموکراتیک

▶ در این سبک از مربیگری، مربیان می توانند داده های بیشتری از ورزشکاران دریافت کنند که این باعث می شود تا آنها احساس بهتری از نقش خود در تیم داشته باشند. این دسته از مربیان باعث ترغیب ورزشکاران به منظور استفاده از تفکر برای گرفتن بهترین تصمیم می شوند، این سبک مربیگری و توجه به ایده های همه ی ورزشکاران وقت گیر است و ممکن است منجر به کاهش اهمیت نقش مربی گردد.

مربیگری هالستیک

▶ این شیوه مربیگری نه تنها به بعد ورزشی تاکید دارد بلکه جنبه های زندگی را هم در نظر قرار می دهند. در این سبک، مربی هم عملکرد بدنی را کنترل می کند، هم نیم نگاهی به موقعیت روحی ورزشکار دارد. در این روش با توجه به اعتماد حاصل شده بین ورزشکار و مربی عملکرد کلی تیم و ورزشکار ارتقا پیدا می کند. البته در این روش ممکن است مربی از نظر ذهنی و روحی بار زیادی را تحمل کند.

انواع مرییان

- ▶ سرزنش گر
- ▶ کاریزماتیک
- ▶ هراس انگیز
- ▶ متخصص بازی های روانی
- ▶ منضبط
- ▶ انگیزه دهنده
- ▶ متخصص بازار
- ▶ خلاق
- ▶ دم دمی مزاج
- ▶ پدر مهربان
- ▶ برنامه ریز

ویژگی مربیان شاخص و سطح بالا

- ▶ درک استانداردهای مورد نیاز و ضروری
- ▶ مشتاق و علاقمند انجام کارهای ضروری
- ▶ نه افراط نه تفریط
- ▶ توانایی متقاعد ساختن ورزشکاران در تبعیت از او
- ▶ سازماندهی تمرکز
- ▶ حل کننده مشکلات به صورت علمی..... یافتن راه حل
- ▶ کارشناسان ورزش
- ▶ توانایی حفظ کنترل خود به طور کامل
- ▶ برخورداری از اعتماد به نفس در مورد اعمال خود
- ▶ صاحب تجربه در فنون

مشخصات یک مربی خوب



طرح از: دیو چمبرز

نگاهی به دلایل ناهنجاری ورزشکاران ایران به کدام دلیل؟



مشکل کجاست ؟؟؟؟!!!

۱- ورزش؛ علم ورزش؛ و حتی امکانات ورزشی در کشور ما وارداتی است؛ پس باید مسایل؛ مشکلات و فرهنگ آن را نیز پذیرا باشیم.

۲- ایجاد فرهنگ؛ و زیر ساختهای مناسب اخلاقی نیازمند حمایتهای مالی فراوان است. پس تا زمانی که پول نداریم؛ اخلاق هم نداریم

نقدی بر پاسخ اول:

بررسی رفتار حرفه ای و غیر حرفه ای مربیان و بازیکنان برتر جهان (قهرمانی به چه قیمتی؟)



آیا تمام نکات را همزمان وارد میکنیم؟

ارزش سانسور در چیست؟

کی می خواهیم مولد باشیم؟

نقدی بر پاسخ دوم:

حمایت یا رقابت؟؟؟

پول و تختی؟!!!!



بازیکنان؛ عنان از دست داده و احساساتی در زمین بازی می کنند چرا که بحران های اجتماعی در ورزش آشکارتر از همیشه خود را نشان می دهد.

(مشکل کجاست؟)

پاسخی فلسفی :

مدیرانی که امروز مدیریت و سیاستگذاری باشگاه ها را در اختیار دارند کمترین انسی با ورزش نداشته اند و تنها به عنوان **نماینده سیاسی** سرمایه گذاران به حساب می آیند. نگاهی به مدیریت ورزشی کشورهای پیشرفته و مقایسه آن با مدیران سیاسی ورزش ایران این واقعیت را آشکار می کند که آنچه در غرب فرهنگ حرفه یی خوانده می شود در باشگاه های ما سیاست **«تحکم و اطاعت محض»** است. به همین دلیل است که بازیکنان ظاهری آرام ولی درونی متلاطم دارند.

آنها حتی حدود و جایگاه خود را در مدیریت ورزشی فعلی که می توان از آن به **مدیریت تیم داری** نام برد را هم نمی دانند و با کوچکترین اظهار نظری در دادگاه نظامی باشگاه هایشان باید محاکمه شوند!

نکته یی که نباید از آن غافل شد؛ بخشی است که به مدیریت کلان ورزش ایران بر می گردد.

نه ورزشی کلاسیک و نه چندان علمی داریم و نه قوانینی که ضمانت اجرایی داشته باشند. از این رو نه برخورد مناسبی با مجرمان وجود دارد و نه مجازات ها تناسبی با جرم دارند.

همین عدم وجود مرزبندی پذیرفته نشده همه را دچار مشکل کرده است؛

در ورزش امروز هر جرمی مجازات پذیرفته شده یی دارد

که «نام ها و ستاره ها» هرگز بر آن تأثیر نمی گذارد.



زمانی که فدراسیون ها بدون توجه به قوانین انضباطی خود بازیکنی را که به داور فحاشی کرده تنها یک جلسه محروم می کنند در حالی که در آیین نامه مکتوب انضباطی اش محرومیت ۲ ماه به بالا را برای این جرم در نظر گرفته، نباید انتظار داشت که بازیکنان پایبند به قانون باشند.

بی شک تا زمانی که مسؤلان با بازیکنانی نامی برخورد دوگانه دارند، تا وقتی که مصلحت به جای تصمیم گیری منطقی می نشیند و تا زمانی که مصالح یک رشته؛ بر اجرای درست قانون بچربد، باید انتظار داشت خشونت ذاتی رشته ها شود.

آیا منافع ملی در قهرمان پروری است یا تربیت نسلی درست و سالم؟

❑ اتحادیه فوتبال انگلستان ریو فردیناند مدافع تیم منچستر یونایتد را به دلیل امتناع از شرکت در آزمایش دوپینگ ۸ ماه تمام محروم کرد و حتی حاضر نشد به بهانه مصالح ملی به او اجازه بازی در تیم ملی انگلستان را بدهد؛

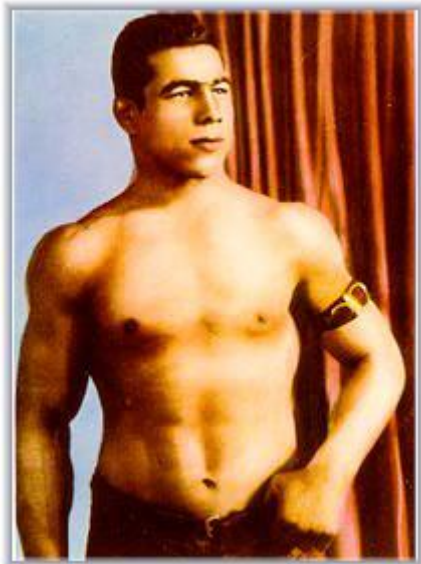
❑ آیا مقامات تصمیم گیرنده ورزش ایران تا به حال چنین تصمیم هایی گرفته اند؟

❑ برخورد مصلحتی همیشه به جای تأثیر گذاری مثبت، بدعت گذار تأثیرات منفی در ورزشکاران بوده و آنها را جری تر کرده است تا به راحتی قوانین را زیر پا بگذارند.

❑ وقتی بازیکن ملی پوش به راحتی توهین به داور و حتی هم تیمی خود را حق طبیعی خود می داند و راحت مورد بخشش قرار می گیرد، زمانی که داوران در برخورد با بازیکنان به نام ها توجه دارند، طبیعی است که آنها برای خود مصونیتی تعریف نشده قائلند و راحت از خط قرمزها عبور می کنند.

نتیجه گیری :

ورزش باید رابطه تنگاتنگی با اخلاق داشته باشد. در واقع همه ی رفتارهای فردی و اجتماعی در محیط های ورزشی و همه محیط های اجتماعی از افراد منتسب به ورزش؛ باید مبتنی بر فضیلت اخلاقی باشد.



موقعیت های چهارگانه

باخت

خوب

ضعیف

برد

خوب

ضعیف