

سرعت و تمرین

- تمرین های سرعتی
- سرعت تصمیم گیری
- سرعت عبور از حریف در فوتبال

دیک بات ■ یان جفریز

ترجمه

دکتر شاهین ریاحی ملایری

استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق
مربی و مدرس فدراسیون فوتبال و کنفدراسیون فوتبال آسیا

دکتر ابراهیم فلاح

دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی
مربی و مدرس فوتسال فدراسیون فوتبال

دکتر امین ابراهیمیان

دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی
استعدادیاب فدراسیون های ورزشی

روزبه خمان

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
مربی و مدرس فوتبال فدراسیون فوتبال

فهرست

بخش اول سرعت جسمانی

۱۰

۱۱

۲۴

۳۲

۴۹

فصل ۱ سرعت بازی: سرعت و چابکی در فوتبال

فصل ۲ عوامل موثر بر سرعت بازی

فصل ۳ افزایش سرعت بازی فوتبال

فصل ۴ طراحی دوره آموزشی برای آموزش سرعت بازی

بخش دوم تکنیک سرعت

۶۴

۶۵

۱۰۸

۱۱۸

۱۲۵

۱۳۴

۱۴۵

فصل ۵ پاس دادن

فصل ۶ تکنیک‌های دریافت توپ

فصل ۷ دریبلینگ

فصل ۸ گلزنی

فصل ۹ ضدحمله

فصل ۱۰ دفاع کردن

بخش سوم سرعت تاکتیکی

۱۵۳

۱۵۴

۱۶۵

فصل ۱۱ استراتژی و تاکتیک

فصل ۱۲ توسعه هوش فوتبالی

در سرتاسر دوره تاریخ فوتبال (بومی و بین المللی) تغییرهای زیادی را تا به امروز از قبیل قوانین بازی، سازمان دهی بازی و حتی کفش بازیکن ایجاد شده است، به ویژه از سال ۱۹۹۲ تا به امروز دگرگونی های مشخصی به وجود آمده است. در این دوره بیشتر درباره زمان موثر بازی و مجموعه ای از دانش کمک کننده به فوتبال (شامل تمرین های مکمل ورزشکاران، روان شناسی ورزش، علوم ورزشی و پزشکی) بوده است. در مورد این که چرا و چگونه این تغییرها و دگرگونی ها صورت گرفته، مطالب گسترده ای در این کتاب آورده شده است.

برای اولین مورد، به سرعت فوتبال امروزی می پردازیم. به ویژه سرعت گردش توپ (منظور زمانی است که توپ از یک بازیکن به بازیکن دیگر ارسال می شود)، حرکات مالکانه با توپ (تکنیک) بازیکنان امروزی سریع تر از بازیکنان ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته است. بازیکنان امروزی به طور متوسط ۸ مایل (تقریباً ۱۳ کیلومتر) در هر بازی می دوند، به همین دلیل سریع تر هستند و می توانند حرکات بیشتری انجام دهند. به علاوه زمان موثر بازی (زمانی که توپ در جریان بازی است) در سال های اخیر به اندازه ۶ تا ۸ دقیقه افزایش یافته است. همچنین بازیکنان امروزی ۵۰ درصد بیشتر از بازیکنان ۴۰ سال گذشته مسافت دویده شده را پوشش می دهند و حرکات های با شدت بالا در بازی هم ۵۰ درصد از قرن گذشته بیشتر شده است. موضوع مهم، این که بازیکنان امروزی به طور میانگین فقط به مدت ۲ ثانیه می توانند توپ را در اختیار داشته باشند و برای ادامه بازی تصمیم بگیرند.

همچنین در مقایسه با ۱۰ یا ۱۵ سال گذشته، بازی های امروزی ویژگی و دقت خاصی در ارسال پاس به عنوان عامل کلیدی در حملات جدید به همراه دارد. روش بازی بیشتر تیم های امروزی داشتن مالکیت توپ برای توسعه حملات سازماندهی شده است تا این که بخواهند حمله های ریسکی، عجولانه مثل انجام بازی مستقیم و ارسال های بلند بی دقت انجام دهند. با وجود این ضد حمله ها در بازی، همیشه تاکتیک مفیدی بوده است، ولی در مقایسه با آنچه گفته شد در اولویت نیستند. افزون بر این چالش توسعه مهارت های تکنیکی بازیکنان، که مهارت ها را به درستی انجام بدهند در بازی های سطح بالاتر همیشه مطرح است. روی هم رفته بازیکنان در زمین سریع ترمی دوند، جابه جایی توپ در بین آنان سریع تر است و بیشتر تیم ها در طول بازی از تعداد پاس های زیادی استفاده می کنند.

به طور کلی به نظر می رسد تیم های موفق در سطوح بالا روشی را پیش می گیرند که در آن همه بازیکنان به طور موثر و مفید در زمان هایی از بازی که تیم عقب می افتد، هر نقشی را حتی غیر مرتبط با وظیفه پستی شان در زمین انجام دهند و با سایر بازیکنان تیم خود جابه جا شوند. برای مثال در وضعیت داشتن مالکیت توپ و دفاع سازمان یافته حریف، دفاع وسط تمایل دارد به سمت جلو حرکت کند و مانند هافبک مرکزی در منطقه میانی ایفای نقش کرده و به عنوان بازی ساز عمل کند. همچنین مدافعان کناری به داشتن توانایی کامل مهارت های تکنیکی مالکیت توپ مانند مهاجم کناری (وینگر) نیاز دارند. مدافعان کناری امروزه در برخی از مراحل بازی نقش وینگرها (شرکت در حمله و دفاع) را ایفا می کنند و بعد به پست سازمانی خود بر می گردند. هافبک های مرکزی نیز به خط حمله اضافه می شوند و حتی به فضای پشت مهاجمان می روند. تشخیص این که فضای پشت مهاجمان را چه زمانی از دیگر بازیکنان باید پر کرد و چه موقع نیاز به ایجاد این فضا هست، معمولاً مربی آن را تعیین و به بازیکنان توصیه می کند. همچنین هافبک های مرکزی وضعیت های غیر قابل انتظاری را در زمین به وجود می آورند و تمایل دارند مالکیت توپ را از یک سوم دفاعی خود به یک سوم هجومی انتقال دهند.

در نگاه وسیع تر، زمانی که تیم در حال حمله است، اهمیت حفظ شکل تیمی و تعادل به بازیکنان این امکان

را می‌دهد که به طور موثرتری جا به جا شوند (جابه جایی‌های زنجیروار گروهی و تیمی). برخی ممکن است این جا به جایی‌ها را عامل برهم زدن استحکام و نظم تیمی ناشی از ترک پست بازیکنان قلمداد کنند. البته در مقابل این نگرش، نگرشی هم وجود دارد که با اضافه شدن مدافع به ویژه دفاع کناری، در زمان حمله می‌توان با ایجاد برتری عددی و جا به جایی‌های سریع، بازیکنان زودتر به پیروزی برسند.

با همه این ذهنیت‌ها، شاید تعجب آور نباشد که بازی مدرن چالش‌های مختلف بزرگ تری را در دفاع به همراه دارد. عمده استراتژی گذشته در دفاع، پرس و پرس توپ در زمین بازی برای ۹۰ دقیقه بازی بود و بیشتر تیم‌ها در ابتدا از این تاکتیک دفاعی با شدت بالا استفاده می‌کردند. امروزه، بیشتر مربیان از چند برنامه دفاعی برای رسیدن به دفاع بهتر و موفق‌تر استفاده می‌کنند. به طور کلی، یا پرس انجام می‌شود یا تیم عقب می‌کشد. در هر دو حالت در منطقه‌ای که مربیان مشخص کرده‌اند تیم شکل دفاعی می‌گیرد، البته اولین خط دفاعی به استراتژی مربی بستگی دارد و می‌تواند از یک سوم دفاعی، نیمه زمین یا یک سوم میانی شروع شود. در مقابل، بازیکنان بی شماری هستند که توانایی تکنیکی بالایی دارند، ولی دفاع صرفاً روش مشابه و یکسانی را برای آخرین جواب به همه استراتژی‌های تهاجمی می‌دهد. در عوض، هم مربیان و هم بازیکنان روش منتخب و هوشمندانه‌ای را برای دفاع موثر می‌پذیرند؛ در نتیجه هر دو استراتژی دفاعی پرس (از جلو) و دفاع (از عقب) زمین در سطوح بالای فوتبال امروزی رایج است.

مدافعان امروزی معمولاً سریع‌تر، چابک‌تر و دارای قابلیت‌های جسمانی ویژه‌ای هستند. نسبت به جنبه‌های سنتی همچون قد، قدرت و سرسختی تاثیر بیشتری در کیفیت و زیبایی بازی فوتبال دارند. به علاوه، شکل فوتبال امروزی تغییر کرده است. یکی از دلایل آن تغییر در این است که بازیکنان در کشورهای غیر از کشور خود به فوتبال می‌پردازند. برای مثال در لیگ برتر انگلیس بازیکنان متولد در آن کشور ۶۹ درصد کل بازیکنان را در دهه ۱۹۸۰ تشکیل می‌دادند و در فصل مربوط به ۲۰۰۷-۲۰۰۸ این عده به ۳۸ درصد و در سال ۲۰۱۲ به ۳۲ درصد رسیده است. اگرچه در دیگر لیگ‌ها نسبت به لیگ برتر انگلیس این درصد کمتر است؛ در واقع بازیکنان خارج از کشور شاغل در لیگ‌ها تاثیر و تغییر خود را بر شیوه بازی تیم‌ها خواهند گذاشت. در نمونه‌های زیادی گزارش شده است، بازیکنان مهارت‌های فنی را در سطوح بالای بازی توسعه داده‌اند. برای مثال می‌توان از تاثیر بازیکنان خارجی آمریکای جنوبی، مهارت‌های بازیکنان اسپانیایی، اعتقاد و انسجام اسکاندیناوی و استقلال بازیکنان آفریقایی که در تیم‌های لیگ برتر انگلیس بازی می‌کنند، نام برد. امروزه بیشتر تیم‌های باشگاهی که از بازیکنان خارجی استفاده می‌کنند حضور این بازیکنان را به فال نیک می‌گیرند. میلیون‌ها دلار هم بابت حق الزحمه بازیکنان در سرتاسر دنیا که قابلیت بازی در سطوح بالا را داشته باشند، پرداخت می‌شود. هرچند ممکن است هر یک از آن بازیکنان، بازیکنی با تجربه با ۷۰ بازی ملی یا بازیکن ۱۶ ساله جوان و با انگیزه بسیار باشد.

روش‌های مربیگری در حال پیشرفت است و مربیان تا قبل از این که عهده دار تیمی شوند، در گستردگی این پیشرفت نیازمند دوره‌های مربیگری و مدیریت و ارتقای خودشان در سطح‌های بالاتر هستند. عملکردها و عوامل حمایتی در فوتبال نسبت به دهه‌های گذشته پیشرفت بسیار زیادی داشته است، علوم ورزشی به عنوان بخش کلیدی از بازی مدرن فوتبال امروز است؛ در نتیجه، روان‌شناسان ورزشی، آنالیزورهای تیم‌ها، مربیان فنی، تمرین دهنده‌های بازیکنان (مربیان بدن سازی) در کنار و همراه فیزیوتراپ‌ها (متخصصان روش‌های توان بخشی)، مشاوران و راهنمایان

سبک زندگی بازیکنان و مسئولان پزشکی، آنان را برای رسیدن به کسب موفقیت هدایت می‌کنند. با وجود همه این تغییر ها، مربیان از چه مسایلی باید آگاهی داشته باشند تا بتوانند بازیکنان و تیم خودشان را براساس آمادگی کامل برای بازی‌های آینده آماده کنند. هر شکستی این سوال را به طور قطع به همراه خواهد داشت، که مربی و تیم دچار مشکل است و این مربی است که تیم را باید برای مسابقه بعدی در سطح بالاتر آماده کند. برای این که بازی فوتبال سریع‌تر انجام شود بازیکنان نباید فقط در تکنیک‌های پایه آشنا باشند. آنان باید قادر باشند در حین بازی تحت فشار حریف و در سرعت بالا به هم تیمی‌های خود پاس بدهند. فقط بازیکنانی که دقت بالا و تسلط کافی بر توپ دارند، در لحظه می‌توانند قابلیت‌های تکنیکی و تاکتیکی موثری را انجام دهند. همچنین بازیکنان قادر باشند از مهارت‌های فنی پیش بینی نشده در زمان‌های مورد نیاز استفاده کنند. در واقع بازی فوتبال این نیست که فقط سریع انجام شود بلکه توانایی فردی بازیکنان و در خدمت تیم بودن، در کنار سرعت می‌تواند تغییرهایی در سرعت بازی ایجاد کند.

تیم‌هایی که در حمله همواره از روش بازی یک نواختی استفاده می‌کنند در طول هر مسابقه با مشکل روبه رو خواهند شد. بنابراین اغلب آن تیم‌هایی که در سرعت و آهنگ بازی، سرعت بازیکنان و سرعت انتقال گروهی تغییری ایجاد نمی‌کنند، بازیکنانشان از عهده حریفان خود بر نمی‌آیند. این به طور خاص تغییر از سرعت آهنگ متوسط بازی به سرعت آهنگ بالاست. تغییرهای سرعت آهنگ بازی و سرعت تکنیکی زمانی موثر است که با فریب و زیرکی همراه باشد، و اغلب تغییرات این سرعت بسیار حیاتی است.

بازیکنان این جنبه‌های تکنیکی از بازی را باید بتوانند سریع‌تر انجام دهند، همچنین سرعت عمل تاکتیکی آنان بالا باشد، به علاوه به بازی خوانی سریع، تشخیص و واکنش سریع و به اتفاق‌های لحظه‌ای که در حین بازی پیش می‌آید توانا باشند. اگر این شیوه سریع از بازی از بازیکنان تقاضا شود، آنان می‌توانند تصمیم‌های سریع، پاسخ‌های سریع، تغییر مسیر سریع در زمان مورد نیاز را انجام دهند. همچنین زمانی که مالک توپ هستند یا توپ ندارند در هر حال باید به سرعت حرکت‌های خود بیفزایند؛ چرا که این مهارت‌های تغییر سریع پا، فرار به فضای خالی، دریافت، حفظ توپ، دویدن و دریبلینگ (پیش بردن و عبور دادن توپ با استفاده از مهارت‌های فردی) با سرعت و دقت بالا باشد تا به پیروزی تیم منجر شود.

برای آگاهی محیطی، بازیکنان باید هر چه بهتر به انجام فرآیند سریع دریافت اطلاعات، اولویت بندی پاسخ‌ها و تصمیم گیری (تغییرات احتمالی) در آخرین لحظه ممکن توانا باشند. بازیکنان امروزی فقط نیاز به تکنیک، تاکتیک و استعداد‌های شناختی ندارند، بلکه به طور ویژه نیازمند افزایش و کاهش سریع شتاب هستند تا با چابکی بالا، تغییر وضعیت سریع در همه حالات ممکن را انجام دهند.

با توجه به تقاضای مورد نیاز برای سبک و شیوه‌های بازی فوتبال، این کتاب مهارت‌های بازی و نیازهای مربیان برای آماده سازی بازیکنان را بررسی می‌کند. زیرا هیچ بازیکنی نمی‌خواهد در رسیدن به سطح بالای فوتبال پیشرفت نکند، اما بازیکنانی به این هدف نایل می‌شوند که تمرین‌های منظم انجام دهند و در مسابقه‌های زیادی شرکت کنند و نیز مهارت‌های خود را ارتقا دهند. البته تمرین‌ها باید به قدری هدفمند باشند که بازیکنان را به سمت آسودگی (بازی شناور)، به سوی ناشناخته‌ها و راه حل‌های جدید در روز مسابقه بکشاند. همه این مسایل امروزه وجود دارند و در آینده نیز خواهند بود.

کتاب حاضر مهارت‌های روز فوتبال و بحث‌های مربوط به سرعت در فوتبال را بررسی می‌کند که شامل

مجموعه‌ای از آموزش‌ها و جزئیات تمرینی هستند و بازیکنان و مربیان می‌توانند با تفکر عمیق‌تری درباره مهارت‌ها و تاکتیک‌ها و رسیدن به سطحی از بازی با معیار بالا در سال‌های آینده، از آن کمک بگیرند. این کتاب در این زمان برای همه مربیان سطوح مربیگری نوشته شده است. اگر چه بیشتر جزئیات بیان شده در کتاب به سطوح بالایی از بازی اشاره دارد، لازم است هر مربی به درک روشنی از آن برسد تا بتواند به توسعه بازیکنان خود و افزایش مهارت‌ها و تاکتیک‌های آنان بپردازد.

البته هر مربی با بازیکنانی سر و کار دارد که ظرفیت و شعور فوتبالی متعلق به خودشان را دارند (تفاوت‌های فردی و تیمی). اما تفکر راهبردی مربی همیشه نیاز بازی و پیشرفت بازیکنان به ویژه آنانی که توان و قابلیت رسیدن به سطوح بالاتر را دارند، هدایت می‌کند. این کتاب نیز به طور ویژه تنوع زیادی از مفاهیم بازی را در بر می‌گیرد. برای مثال، بخش‌های تکنیکی و تاکتیکی، پاس دادن، بازی تحت فشار، پاس خلاقانه، دریافت توپ در موقعیت‌های مختلف، دریبل کردن و دویدن با توپ، گل زدن، مهارت‌های دفاعی و بازی خوانی را پوشش می‌دهد. همچنین کیفیت‌های لازم برای عملکرد در بازی‌های سرعتی و چگونگی آن، توسعه سرعت، چابکی و توان به صورت‌های مختلف و با جزئیات مورد نیاز برای بازیکنان را توضیح می‌دهد.

اگر بازیکنان بخواهند مهارت‌های مورد نیاز را بر پایه بهترین عملکرد در بازی فوتبال داشته باشند، باید ورزشکارانی باشند که کیفیت‌های جسمانی لازم از قبیل سرعت، توان، تحرک و شتاب را داشته باشند.

در پایان بازیکن موفق به کسی اطلاق می‌شود که بتواند مجموعه‌ای از فاکتورهای آمادگی در فوتبال یعنی آمادگی تکنیکی، مهارت در تصمیم‌گیری (تاکتیکی)، آمادگی جسمانی و آمادگی ذهنی را داشته باشد؛ زیرا این عوامل هم برای عملکرد بهتر خود بازیکن و هم برای تیم بسیار ضروری است، آن گونه که به عنوان چهار عامل اصلی برای توسعه بازیکنان فوتبال شناخته شده‌اند.

فوتبال، ورزشی است که در آن بازیکنان برای حرفه‌ای شدن نیاز به عواملی از قبیل؛ آمادگی تکنیکی، تاکتیکی، آمادگی جسمانی، قابلیت مهارت‌های ذهنی و سبک زندگی حرفه‌ای دارند. باتوجه به ورود علوم مختلف ورزشی در فوتبال تغییرهای گسترده‌ای در شکل بازی تیم‌ها مطرح ملی و باشگاهی اتفاق افتاده است، یکی از این تغییرها، سرعت در فوتبال امروزی نسبت به گذشته است. بنابراین، سرعت در فوتبال قطعاً مسئله‌ای نیست که بشود به سادگی از کنار آن گذر کرد، این کتاب، رویکردی گسترده به مفاهیم مختلف سرعت جسمانی در فوتبال، سرعت تکنیک در فوتبال و سرعت تاکتیکی در فوتبال می‌پردازد، از این رو، این کتاب برای ترجمه انتخاب شد. امیدواریم این کتاب بتواند کمک کوچکی به مربیان و بازیکنان فوتبال در مفاهیم سرعت در فوتبال و همچنین طراحی تمرین‌های سرعتی فوتبال کند.

در پایان، ضمن تشکر از انتشارات حتمی که در نشر و توسعه حوزه علوم ورزشی زحمات زیادی کشیده‌اند تشکر کرده و از متخصصین امر خواستاریم لطف فرمایند با یادآوری اشتباه‌های ترجمه‌ای، زمینه‌ی اصلاح آن‌ها را در چاپ‌های احتمالی بعدی فراهم آورند.

مترجمان

زمستان ۱۳۹۹

راهنمای دیاگرام‌های تمرینی



بخش اول

سرعت جسمانی

سرعت بازی: سرعت و چابکی در فوتبال

همان گونه که در مقدمه اشاره شد، بازی فوتبال دائماً در حال تحول است. این تغییر پذیری مربی را ملزم می کند تا مطمئن شود که بازیکنانش می توانند خود را با خواسته های بازی مدرن و جنبه های مختلف آن یعنی جنبه های تکنیکی، تاکتیکی، ذهنی و جسمانی تطبیق دهند. از لحاظ جسمانی، بازی سرعت بیشتری پیدا کرده است. برای مثال، آمار لیگ برتر انگلیس نشان می دهد که بازیکنان در موقعیت های مختلف با سرعتی بیش از گذشته، فواصل بیشتری را پوشش می دهند. و یک بازیکن به طور میانگین در هر مسابقه ممکن است بیش از پنجاه بار با سرعت زیاد استارت بزند. و این اقدام می تواند نقش مهمی در تعیین نتیجه بازی داشته باشد. در نتیجه، سرعت وسیله ای حیاتی برای بازیکنانی است که می خواهند عملکرد خود را به حداکثر برسانند.

با این حال سرعت، همه فعالیت های بازیکن نیست. بازیکن باید در هر بازی بیش از هزار بار یا به عبارت دیگر در هر شش، هفت ثانیه تغییر مسیر دهد تا ارتباط این حرکات به طور هدایت شده باعث برتری او از حریف شود. این رابطه نه تنها بر ایجاد سرعت بلکه بر چابکی وی نیز تاثیر می گذارد. بنابراین، سرعت و چابکی دو مولفه کلیدی برای بازیکنان مدرن می باشد که در دستیابی به کیفیت نهایی عملکرد شان نقش مهمی دارد. این واقعیت ها در مورد بازی های مدرن منجر به معرفی برنامه های زیادی شده که برای کمک بازیکنان در نظر گرفته شده تا در سرعت و چابکی شان تحول ایجاد کند و موجب افزایش عملکرد آنان در بازی فوتبال شود. با این حال، در این جا، اثربخشی این برنامه ها مورد بحث قرار می گیرد. در نهایت آنچه اهمیت دارد این است که این روش های آموزشی تا چه حد می تواند عملکرد در درون زمین فوتبال را عوض کند و در نتیجه این امر برای بررسی دقیق ماهیت کامل سرعت و چابکی از اهمیت بالایی برخوردار است و باید مشخص شود که آنها دقیقاً چه ارتباطی با فوتبال دارند. در این فصل نیازهای دقیق سرعت و چابکی در فوتبال را ارزیابی می کنیم و در فصل های دیگر روش هایی را برای به حداکثر رساندن سرعت فوتبال نیز ارائه می دهیم.

مفاهیم سرعت و چابکی

تمرین در حقیقت نوعی سفر است و به مانند هر سفر ابتدا باید مقصد ما معلوم باشد و برای رسیدن به آن مقصد می بایست مسیری هموار و موثر را برنامه ریزی کنیم. در مورد تمرین کردن نیز از آغاز برنامه تمرینی، لازم است دریابیم که قصد داریم با انجام آن به کجا برسیم. هدف ما در این کتاب، داشتن برنامه موثر فوتبال سرعتی است که مبتنی بر دیدگاه روشنی، در مورد میزان سرعت و چابکی است و اینکه ورزشکار از طریق برنامه های تمرینی