

کتاب کار

مربی

فوتبال



مدیریت بازیکنان و
جلسات تمرین و مسابقه

دکتر کیانوش شجیع
محمد علی قدیری



فهرست

۱۳

ماه اول

۳۹

ماه دوم

۶۵

ماه سوم

مقدمه

سازه‌های بزرگ، مثل پل هیوستون در ایالت تگزاس که ۱۰ بزرگراه را به هم متصل می‌کند، یا طولانی‌ترین متروی جهان در سئول کره که ۹۴۰ کیلومتر طول دارد و شاید تعجب کنید بزرگترین استادیوم جهان در کره شمالی با گنجایش بیش از ۱۵۰ هزار نفر و بلاخره برج خلیفه در دبی که ۸۲۹ متر ارتفاع دارد! این سازه‌ها در نگاه اول جذاب است و عظمت آنها انسان را مات و مبهوت می‌سازد، ولیکن اگر از دیدن کلی و سطحی از این سازه‌ها عبور و به نگاه تیز بین و جزئیات ساخت این سازه‌ها دسترسی پیدا کنیم بدون شک از مات و مبهوت شدن گذشته و به مرحله پیچیده‌تر از گیجی و ناباوری می‌رسیم. در حقیقت ظرافت و دقت در کار مهندسین آن را نمیتوان به هیچ وجه نادیده گرفت.

اینجا این سؤال پیش می‌آید:

آیا تیمهای بزرگ فوتبال جهان مثل رئال مادرید و منچسترستی و... شباهتی به سازه‌های بزرگ که نام بردیم دارند؟ به تماشای بازی هایشان می‌نشینیم، به برد و باخت آنها توجه می‌کنیم، از اتخاذ سیستم و تاکتیک و سبک بازی آنها لذت می‌بریم اما همه اینها همان نگاه از دور به سازه‌های بزرگ است.

از دور برج ایفل اعجاب انگیز است. همانطور که بازی‌های نیمه نهایی و نهایی جام باشگاه‌های اروپا هم اعجاب برانگیز و اغلب بهت آور است، اما نمی‌دانیم و شاید باور هم نمی‌کنیم که یک تیم ۲۵ تا ۳۰ نفره قادر فنی و یک تیم قوی ۳۰ تا پنجاه نفره پشتیبانی این قبیل تیمها را در تمام طول سال و ساعات شبانه روز عهده دار هستند. بدون شک، دقت نظر، مسئولیت پذیری، علم به روز شده، و دیدگاه‌های عملیاتی بی قید و شرط آنها در سایه زحمت و مشقت کنترل شده و اهمیت زمان این وسعت از زیبایی را دامن می‌زند.

هانریش بل (نویسنده کتاب عقاید یک دلکک میگوید)؛ یک پانتومیم گاه تا ۸۰۰ حرکت را در بر می‌گیرد که باید از بر داشته باشی. آیا این حقیقت گفته هانریش بل مبین وجود یک سازه بزرگ و غیر قابل تصور در ذهن نیست؟ همه اینها را گفتم تا برسم به اینکه:

شما مربیان عزیز را به این باور برسانم که فوتبال و ساخت آن حتی برای یک بازی در حقیقت یک «سازه» بزرگ است. گذراندن کلاس‌های مربیگری، بر سر گذاشتن کلاه و به گردن آویختن سوت و امر و نهی کردن بیخود از شما مربی نمی‌سازد، مگر اینکه وارد جزئیات شده و به خود اعتماد کنید و برای دیگران اعتماد سازی کنید و از همه جهت این قدرت را داشته باشید تا بتوانید به بهترین شکل ممکن «پیوند» بین خود و دیگران را به تحکم و ثبات برسانید. آنگاه می‌توان امیدوار شد که شما به عنوان مربی سازه بزرگی را به سرانجام خواهید رساند. کتاب «کار مربی» که تالیف آن را پیش رو دارید هم بر همین نکات و قسمتی از ابزار سازه ساختن از قبیل جداول، زمان بندی، نظم و مدیریت تمرین، خروجی از کار و عملکرد دقیق و حساب شده را مورد تاکید قرار داده است.

و ختم کلام: سازه فوتبال کمتر از «برج ایفل» نیست و اینکه... یک مربی بزرگ و برجسته هم خود یک سازه بزرگ است.

اسماعیل شجیع

مربی و مدرس فوتبال

جدول شماره ۴. تست اولیه فنی

بعد از شروع چند جلسه از آموزش فوتبال، شما می‌توانید یک ارزیابی اولیه از بازیکنان خود داشته باشید. این جدول بعد به ما کمک می‌کند که بازیکنان در طول سال یا گذراندن ترم چه پیشرفتی پیدا کرده‌اند. مواردی که در طول ماه قرار هست آموزش دهید را در اینجا درج نمایید.
فرم ارزیابی بازیکنان

نام کلاس: نام مربی: زمین چمن: روز و ساعت:

| شماره | نام بازیکنان | عملکرد فنی | | | | | | |
|-------|--------------|------------|----------|----------|----------------|------------|---------|---------|
| | | پاس کوتاه | دریبلینگ | پاس بلند | کنترل و دریافت | ضربه نهایی | حفظ توپ | حمل توپ |
| ۱ | محمد محمدی | ۳ | ۳ | ۱ | ۳ | ۵ | ۲ | ۳ |
| ۲ | | | | | | | | |

جدول شماره ۵. جدول هفتگی برنامه فنی

جهت کار مطلوب تر و منظم تر کلیه برنامه فنی ماهانه خود را در قالب این جدول بگنجانید. در اینجا می‌توان اهداف کلی تمرین را ذکر کنید.

| شنبه ها | | |
|-----------------------|--|-------|
| برنامه فنی | تاریخ | هفته |
| بازی در زمین‌های کوچک | از/...../..... تا...../...../..... | اول |
| | از/...../..... تا...../...../..... | دوم |
| | از/...../..... تا...../...../..... | سوم |
| | از/...../..... تا...../...../..... | چهارم |

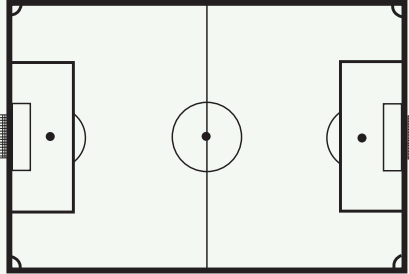
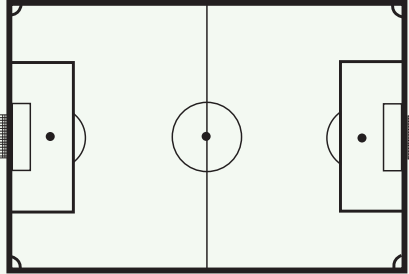
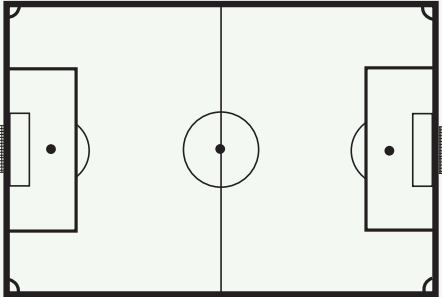
جدول شماره ۷. مدیریت تمرین

این یک برگه کوچینک مدرن است که به شما اجازه می‌دهد مدیریت واقعی و کاربردی جلسات را بر عهده داشته باشید. به نمونه جدول تکمیل شده توجه فرمایید.

| تاریخ برگزاری جلسه: جلسه شماره: محل برگزاری تمرین: | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|---|---|------------------------------|--|---|------------|
| ردیف | نگرش تمرین | فاز تمرین | هدف تمرین | توضیح تمرین | نکات کوچینگ | امکانات تمرین | دیاگرام تمرین | زمان تمرین |
| تمرین ۱ | جز به کل | مقدماتی | پاس کوتاه زمینی | بازیکنان در دو دسته روبروی هم ایستاده و پاس را بین خود رد و بدل کرده و در نهایت جای خود را با یکدیگر تغییر می‌دهند. | کیفیت پاس، آگاهی محیطی و ... | کنز، مانع قندیلی و ... |  | ۱۵ دقیقه |
| تمرین ۲ | | | | | | | | |
| تمرین ۳ | | | | | | | | |
| خروجی تمرین: بازیکنان درک مناسبی از پاس و حرکت بعد از آن به فضای خالی پیدا کرده اند. | | | | | | | | |
| بازیکنانی که عالی تمرین کردند علیرضا جوادی و محمد مقبلی | | | بازیکنانی که به تلاش بیشتری نیاز دارند روزبه ستایش | | | قوت و ضعف تمرین امکانات کم تمرین از نقاط ضعف و هیجان و نشاط بازیکنان جزو نقاط قوت تمرین بود. | | |
| پیشنهاد برای تمرین آتی: | | | | | | | | |

جدول شماره ۸. مدیریت بازی

قبل از هر بازی دوستانه یا رسمی می‌توانید پیشنهادات خود را در این جدول درج نمایید.

| زمان برگزاری بازی: نوع بازی: <input type="checkbox"/> دوستانه <input type="checkbox"/> رسمی <input type="checkbox"/> نام تیم حریف: نام مربی حریف: | |
|---|---|
| نکات کلی مرتبط با بازی: | فورمیشن / سیستم بازی:  |
| نکات مهم بین دو نیمه: |  |
| تحلیل وضعیت بازیکنان: | تاکتیک‌های پیشنهادی:  |
| نتیجه بازی: | |
| خروجی و تحلیل بازی: | |

جدول شماره ۱۰. جمع بندی ماهانه

در انتها یک جمع بندی از عملکرد آموزشی بازیکنان و عملکرد فنی خودتان داشته باشید تا با گذشت هر ماه به پیشرفت بازیکنان و توسعه خود کمک کنید.

| | |
|---|---|
| ۱ | مواردی که آموزش داده شد... |
| | پاس کوتاه زمینی و ... |
| ۲ | مواردی که باید در ماه آتی آموزش داده شود... |
| | شوت به دروازه |
| ۳ | اسامی بازیکنانی که ظرفیت بالایی از خود نشان دادند... |
| | علیرضا جوادی و ... |
| ۴ | بازیکنانی که نیاز به تمرین و تلاش بیشتری دارند... |
| | روزبه ستایش و ... |
| ۵ | بازیکنانی که عملکرد ضعیفی از خود به نمایش گذاشتند... |
| | علی بهاری و ... |
| ۶ | برای عملکرد بهتر خود چه پیشنهاداتی دارید... |
| | استفاده از نرم افزار آنالیز |
| ۷ | به نظر خودتان نقاط ضعف شما در چیست... |
| | عدم مشورت با کمک مربیان |
| ۸ | جمع بندی عملکردی از خودتان |
| | عالی <input type="checkbox"/> خوب <input type="checkbox"/> متوسط <input checked="" type="checkbox"/> ضعیف <input type="checkbox"/> خیلی ضعیف <input type="checkbox"/> |