

هموش فوتبال

تمرینات و تاکتیک‌ها برای موفقیت در فوتبال

خوزه گیلر مه ، اسرائیل تئولدو ، خولیو گارگانتا
ترجمه: دکتر علی ترابی ، محمد مهدی عیدیان ، رضا صفریان
ماهان نادری ، رضا مومیوند ، احمد رضا ترابی ، زهرامعینی



هوش فوتبال (تمرینات و تاکتیک‌ها برای موفقیت در فوتبال)

تألیف: خوزه گیلرمه، اسرائیل تئولدو، خولیو گارگانتا

ترجمه: دکتر علی ترابی، محمدمهدی عیدیان، رضا صفریان، ماهان نادری، رضا مومیوند، احمدرضا ترابی، زهرا معینی

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ناظر چاپ/ راضیه امیری

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۸۰-۵

قیمت: ۳۲۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: تئولدو، اسرائیل Teoldo, Israel
عنوان و نام پدیدآور: هوش فوتبال (تمرینات و تاکتیک‌ها برای موفقیت در فوتبال) // نویسنده خوزه گیلرمه، اسرائیل
تئولدو، خولیو گارگانتا؛ ترجمه علی ترابی... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص. / مصور. / فروست: مجموعه آمادگی جسمانی.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۸۰-۵ / وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Football Intelligence: Training and Tactics for Soccer Success, ۲۰۲۲.
یادداشت: ترجمه علی ترابی، محمدمهدی عیدیان، رضا صفریان، ماهان نادری، رضا مومیوند، احمدرضا ترابی، زهرا معینی.

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان «هوش فوتبال: تمرینات و تاکتیک‌ها، ابزار لازم برای ساختن یک تیم موفق» با ترجمه سجاد رستمی‌میدان‌سرای توسط انتشارات باتیس در سال ۱۴۰۲ منتشر شده است.
عنوان دیگر: هوش فوتبال: تمرینات و تاکتیک‌ها، ابزار لازم برای ساختن یک تیم موفق.

موضوع: فوتبال -- فوتبال -- تعلیم Soccer -- Training

فوتبال -- جنبه‌های روان‌شناسی Soccer -- Psychological aspects

فوتبالیست‌ها -- روان‌شناسی Soccer players -- Psychology

شناسه افزوده: گیلرمه، ژوزه شناسه افزوده: Guilherme, José

شناسه افزوده: گارگانتا، ژولیو / شناسه افزوده: Garganta, Júlio

شناسه افزوده: ترابی، علی، ۱۳۴۸ آذر-، مترجم

رده بندی کنگره: GV۹۴۳/۹

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۴۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۳۸۹۰۰ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵ / کد پیگیری: ۱۰۲۳۴۸۷۱



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

پیشگفتار	۸
پیش گفتار	۱۰
پیشگفتار	۱۱
مقدمه	۱۳

بخش اول

درک بازی فوتبال و پویایی آن	۱۵
-----------------------------------	----

فصل اول

یک بازی مبتنی بر دانش تاکتیکی	۱۶
۱-۱. تاکتیک‌ها به عنوان یک بعد پیچیده	۱۶
۱-۲. مسیرهای طی شده توسط تاکتیک‌ها	۱۹
۱-۳. بازی آغاز می‌شود، تاکتیک‌ها شکل می‌گیرند	۱۹

فصل دوم

تاکتیک در فوتبال	۳۱
۲-۴. تاکتیک‌ها و استراتژی: دو روی یک سکه	۳۲
۲-۵. طرح و سیستم بازی	۳۶
۲-۶. اصول تاکتیکی بازی	۳۹

- ۲-۶-۱. توصیف اصول تاکتیکی ۳۹
- ۲-۷. اصول تاکتیکی و فرآیند یاددهی-یادگیری ۷۵

فصل سوم

- مدل سازی تاکتیکی در فوتبال ۸۸
- ۳-۱. یک روش برای درک و ترسیم بازی ۸۸
- ۳-۲. روشی برای ترسیم ایده‌ها برای بازی ۹۱
- ۳-۳. سازگاری سازمان عملکردی تیم و نقش‌های موقعیتی بازیکنان ۹۲

بخش دوم

بهبود کیفیت بازی: تمرین و ارزیابی به عنوان عناصر کلیدی برای هوش و خلاقیت ... ۱۰۰

فصل چهارم

- دوره بندی تمرین تاکتیکی ۱۰۱
- ۴-۱. تمرین فوتبال ۱۰۲
- ۴-۲. اهمیت تنظیم تمرینات برای بازی ۱۰۷
- ۴-۳. سطح مفهومی ۱۰۹
- ۴-۴. سطح عملیاتی ۱۱۲
- ۴-۵. مثال‌های عملی ۱۱۹
- ۴-۵-۱. سازماندهی هجومی ۱۱۹
- ۴-۵-۲. سازمان دفاعی ۱۲۹
- ۴-۵-۳. انتقال دفاع به حمله و حمله به دفاع ۱۳۸
- ۴-۶. زمینه تمرین: هم‌افزایی مطلوب بین مربی و بازیکنان ۱۴۸

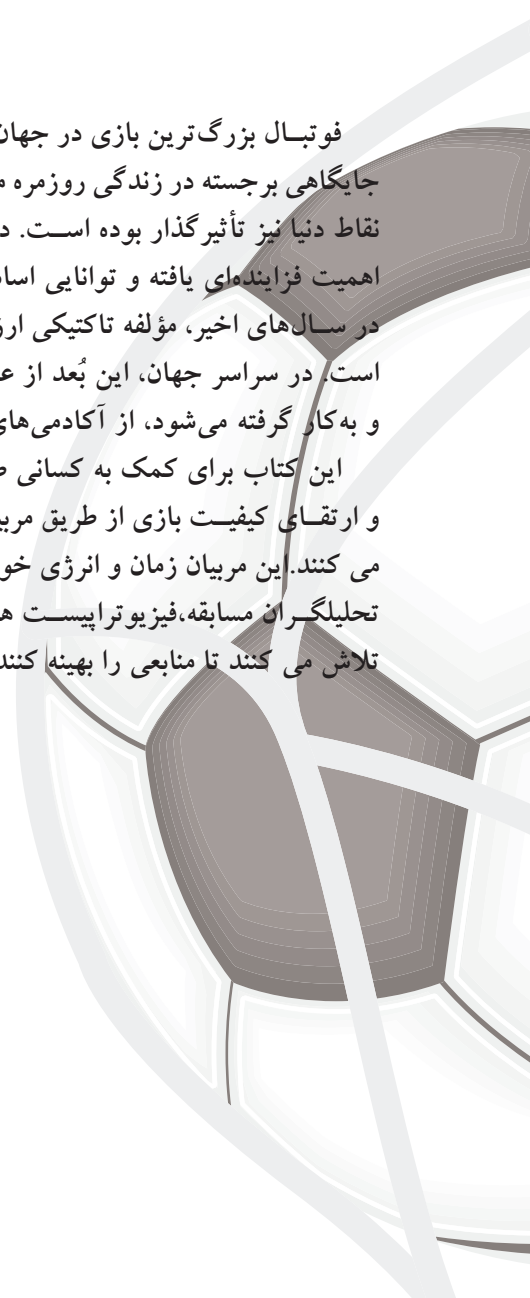
فصل پنجم

- ابزارهای ارزیابی رفتار تاکتیکی ۱۵۰
- ۵-۱. ویژگی‌ها و ابزارها ۱۵۰
- ۵-۲. دامنه و محدودیت‌های ابزارهای ارزیابی ۱۵۲
- ۵-۳. شرح ویژگی‌های آزمون‌ها و رویه‌های مربوطه ۱۵۸
- ۵-۳-۱. تست‌های درون زمین ۱۵۸
- ۵-۳-۲. رویش ارزیابی عملکرد ورزش‌های تیمی (TSAP) ۱۵۸
- ۵-۳-۳. تست‌های آزمایشگاهی ۱۷۸
- ۵-۴. نتایج واکنش‌های فردی ۱۸۲

فصل ششم

- کمکی برای مشاهده و تفسیر بازی فوتبال ۱۹۴
- ۶-۱. یادگیری چگونه دیدن برای درک بهتر ۱۹۴
- ۶-۲. از تجزیه و تحلیل تا نمای کلی بازی، در جستجوی اطلاعات برای تمرین و بازی بهتر
۱۹۵
- ۶-۳. ماهیت و ارتباط رویه‌های مورد استفاده در مشاهده، تجزیه، تحلیل و تفسیر بازی
فوتبال
- ۱۹۶ ۱۹۶
- ۶-۴. پیشنهاداتی برای مشاهده و ثبت صحنه‌های تاکتیکی در بازی فوتبال ۲۰۱





فوتبال بزرگ‌ترین بازی در جهان است و به‌عنوان پدیده‌ای بی‌سابقه با تأثیر اجتماعی عظیم، جایگاهی برجسته در زندگی روزمره میلیون‌ها انسان پیدا کرده است. این بازی حتی در دورافتاده‌ترین نقاط دنیا نیز تأثیرگذار بوده است. در دنیای سیال مربیگری و تاکتیک‌های فوتبال، هوش بازیکنان اهمیت فزاینده‌ای یافته و توانایی اساسی برای عملکرد مؤثر در لحظه را فراهم می‌کند. از این رو، در سال‌های اخیر، مؤلفه تاکتیکی ارزش بیشتری یافته و به‌طور گسترده‌تری مورد توجه قرار گرفته است. در سراسر جهان، این بُعد از عملکرد ورزشی توسط بسیاری از متخصصان این حوزه مطالعه و به‌کار گرفته می‌شود، از آکادمی‌های جوانان گرفته تا سطح حرفه‌ای.

این کتاب برای کمک به کسانی طراحی شده است که بخش زیادی از زمان خود را وقف بهبود و ارتقای کیفیت بازی از طریق مربیگری و تمرین دادن بازیکنان با اطلاعات بالا، خلاق و باهوش می‌کنند. این مریدان زمان و انرژی خود را برای ارتقا عملکرد بازیکنان و تیم‌ها اختصاص می‌دهند، و تحلیلگران مسابقه، فیزیوتراپیست‌ها، روان‌شناسان، پزشکان و تیم‌ها علوم ورزشی هم به نوبه خود تلاش می‌کنند تا منابعی را بهینه کنند که به ارتقای سطح عملکرد بازیکنان، مریدان و تیم کمک کند.

نوشتن مقدمه برای کتابی که توسط متخصصان و پژوهشگران شناخته شده فوتبال مانند تئولدو، خولیو گارگانتا و خوزه گیلر مه تالیف شده است، کار آسانی نیست. همانطور که خولیو گارگانتا اغلب می گوید، فوتبال با ایده‌ها بازی می شود؛ فوتبال خوب با ایده‌های خوب و فوتبال بد با ایده‌های بد و یا گاهی بدون هیچ ایده‌ای. این بینش به تنهایی ما را با طعم محتوای غنی‌ای که نویسندگان در تمام این کتاب گسترش داده‌اند، آشنا می‌کند.

اشتیاقی که همه چیز مربوط به فوتبال را متمایز می‌کند، چیزی شگفت‌انگیز است. با این حال، زمانی که موضوع اصلی بازی است، باید پیچیدگی آن مورد بررسی قرار گیرد. این دقیقاً همان کاری است که نویسندگان انجام می‌دهند. هرچه کتاب، بیشتر ما را در پیچیدگی بعد تاکتیکی غوطه‌ور کند، موضوع جذاب‌تر می‌شود. این مرا به یاد گفته کنستانتین برانکوشی¹ می‌اندازد، زمانی که بیان کرد: «سادگی همان پیچیدگی حل شده است.»

بنابراین نکته اصلی این است که ایده‌هایی تولید شود که فضایی را برای ارائه راه حل‌های ساده، اما با کیفیت و کارآمد بوجود آورد. همچنین همه چیز در چارچوب منطق توسعه می‌یابد - منطق درونی بازی، منطق درک و فهم - منطقی که قصد ندارد متفاوت باشد و به همین دلیل متفاوت است. زیرا حتی در یک محیط بسیار رقابتی، همچنان فضای کافی و اهمیت زیادی برای تفکر و حفظ جنبه‌های اجتماعی، انسان‌شناختی و فلسفی که برای انسان‌ها بسیار مهم‌اند، وجود دارد.

این منطق همچنین به این دلیل متفاوت است که وقتی «بازی/تمرین» را به بازیکنان باز می‌گرداند، به‌طور ضمنی اهمیت بازی‌های فوتبال در مکان‌های عمومی مانند خیابان‌ها، زمین‌های خاکی، سواحل و غیره را نادیده نمی‌گیرد. یکی از ایده‌های اصلی در این زمینه، آزادی خاصی است که در این فعالیت‌های تفریحی وجود دارد، جایی که شرکت‌کنندگان می‌توانند نقش «صاحبان واقعی بازی» را ایفا کنند. آن‌ها نه تنها با تقلید از الگوهای خود سعی می‌کنند حرکات و حالات بدنی آن‌ها را بازسازی کنند، بلکه این کار را در محیطی مملو از خلاقیت بی‌پایان انجام می‌دهند.

در این محیط، کودکان و نوجوانان معمولاً از طریق بازی کردن نحوه چگونگی بازی کردن را یاد می‌گرفتند، زیرا روح بازی را درک می‌کردند و هر نقش ممکن را ایفا می‌کردند. به این ترتیب، مهارت‌های حرکتی و هماهنگی خود را همراه با جنبه‌های شناختی، ادراکی، توجهی و تصمیم‌گیری توسعه می‌دادند. تمام اینها به "دانش خاص بازی" ترجمه می‌شود و به شکلی طبیعی، خودجوش، سرگرم‌کننده و خلاقانه بیان می‌شود، که جذابیت ایجاد کرده و به شور و اشتیاق ستوده شده برای "بازی با توپ" منجر می‌شود.

به این ترتیب، در بستر روزآمد و با حساسیتی عمیق، نویسندگان این اثر موفق شده‌اند دانش عمیقی درباره توسعه مهارت‌های لازم برای اجرای بازی را ارائه دهند.

بر پایه تفکر سیستمی، آن‌ها نشان می‌دهند که یک تیم چیزی فراتر از جمع بازیکنان آن است؛ بازیکنانی که دیگر به‌عنوان اجزای جداگانه دیده نمی‌شوند، بلکه به همراه دیگران، به یک واحد تبدیل می‌شوند و به این ترتیب، جلوه‌ای تازه پیدا می‌کنند. با ارتقاء تمرینات و روش‌های مختلف ارزیابی، تئولو، خولیو گارگانتا و خوزه گیلر مه رویکردی جدید برای آماده‌سازی موثر بازیکنان و تیم، که دلیل وجودی خود بازی است، پیشنهاد می‌کنند.

از طریق تعاملات همراه با قصد و نیت (رفتارها)، بازیکنان و تیم‌ها قادر به به فعلیت رساندن ایده‌هایی هستند که در ابتدا پیشنهاد شده‌اند. آن‌ها با استفاده از مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها که به‌صورت منظم در جلسات تمرینی کسب و به‌کار گرفته می‌شوند، توانایی لازم را پیدا می‌کنند. افزون بر این، بازیکنان تشویق می‌شوند که درباره آنچه باید در لحظات یا فازهای مختلف بازی انجام دهند تأمل کنند، تا در زمینه‌های مختلف تصمیمات مناسب‌تری متناسب با نیازهای متفاوت بگیرند و این تصمیمات را تا حد امکان مؤثر اجرا کنند. بنابراین، ما درمی‌یابیم که «تمرین بازی را می‌سازد و بازی، تمرین را تأیید یا توجیه می‌کند» (خولیو گارگانتا).

این‌ها بخشی از عناصر ارزشمندی هستند که خواننده عزیز در این اثر بنیادی درباره آموزش فوتبال، نوشته سه تن از برجسته‌ترین متخصصان این حوزه، خواهد یافت. این اثر بدون شک شما را به تأمل انتقادی درباره جنبه‌های مختلف آموزش فوتبال، با مقابله میان روش‌های سنتی و مدرن، سوق خواهد داد.

از خواندن لذت ببرید!

پائولو اوتووری^۱

مربی بین‌المللی فوتبال برزیل

مقدمه‌نویسی برای کتابی که مملو از نظریات آزمایش شده درباره فوتبال است، برای من هم لذت‌بخش و هم کمی سخت است. چرا که پس از ۴۰ سال فعالیت در برزیل و خارج از آن، هنوز هم به شکلی منفی به عنوان «مربی نظری»^۱ شناخته می‌شوم؛ تنها به این دلیل که به بازی‌ای ارزش می‌دهم که در آن بازیکن نه تنها بازی می‌کند، بلکه آن را می‌خواند، به آن فکر می‌کند و ایده‌پردازی می‌نماید. همواره باور داشته‌ام که روش ما (برزیلی‌ها) در مشاهده و درک بازی بسیار ذهنی بوده است. کافی بود حرکات هر بازیکن را مشاهده و تحلیل کنیم، و به تمامی شاخص‌های مورد نیاز برای درک عملکرد تیم دست پیدا می‌کردیم. ما عادت کرده‌ایم تیم را به‌عنوان مجموعی از عملکردهای فردی و بخش‌هایی که به‌عنوان یک کل در کنار هم قرار گرفته‌اند، تصور کنیم. این نگاه به ما کمک کرد تا با توسعه تکنیک بازیکنانمان، که با شکوه و درخشش خود، ما را پنج بار قهرمان جهان کردند، به اینجا برسیم. اما امروزه درک می‌کنیم که مسیری که ما را دوباره به پیروزی‌ها و عناوین جهانی می‌رساند، مستلزم تطبیقی دقیق با همان چیزی است که این کتاب به‌خوبی ارائه می‌دهد. فوتبال امروز، در مقایسه با فوتبالی که سه دهه پیش بازی می‌شد، به ما نشان می‌دهد که دیگر نمی‌توان بدون همکاری هر ۱۱ بازیکن در لحظات مختلف بازی - حمله، دفاع، و انتقال‌های دفاعی و هجومی - ازی کرد. و این به معنای داشتن بازیکنی نیست که اخراج شده باشد، بلکه بازیکنی است که در میدان حضور دارد اما در انجام کارهای تیمی برای رسیدن به هدف مشارکت نمی‌کند. در این زمینه، نویسندگان این کتاب، که هر یک متخصصانی برجسته در حوزه خود هستند، به ما نشان می‌دهند که تنها بازی کردن کافی نیست - همه این کار را می‌کنند. دانستن اینکه چه باید کرد هم کافی نیست - بسیاری این را می‌دانند. بلکه بالاتر از همه، باید دلیل هر جزئیات این سیستم پیچیده را فهمید. سیستمی که درون خود، چندین بازی متفاوت دارد: بازی در خانه یا خارج از خانه، لحظات آغازین یا پایانی مسابقه، مراحل اولیه یا نهایی یک تورنمنت، گل زدن یا دریافت گل اول و موارد دیگر. این کتاب به ما اجازه می‌دهد به دنیای عینی‌تر فوتبال وارد شویم، ابزارهایی را در اختیارمان قرار می‌دهد که کار ما را با هدفی هوشمندانه و دقیق‌تر آسان‌تر می‌کند، بی‌آنکه زیبایی بازی را قربانی کنیم. ابزارهای ارزیابی و آموزشی که در این کتاب ارائه شده‌اند، امکان پیش‌بینی سناریوها را فراهم می‌کنند و با محتوای ارزشمندی که ارائه می‌شود، این کتاب را به منبعی حیاتی برای مربیانی تبدیل می‌کند که می‌خواهند در این حرفه سخت و گاهی بی‌رحم، اما در عین حال ارزشمند و زیبا، به موفقیت دست یابند.

مطالعه این کتاب را با لذت آغاز کنید!

رنه سیموئس^۲

مربی بین‌المللی فوتبال برزیل

افکار من درباره فوتبال و مفاهیمی که به کار می‌برم، ایده‌هایی را به بازی می‌آورد که هماهنگی را در اولویت قرار می‌دهد؛ از همه جنبه‌های تاکتیکی گرفته تا برتری فنی بازیکنان. مفاهیمی که معمولاً با بازیکنانم توسعه می‌دهم، از تعریف واضح موقعیت‌های آن‌ها بر اساس بازی شروع می‌شود و شامل جنبه‌هایی مانند مالکیت باکیفیت توپ، مثلث‌سازی‌های عمیق، پرسینگ تهاجمی و سرعت در اقدامات مربوط به انتقال بازی می‌شود.

من معتقدم که برای توسعه این مفاهیم و به حداکثر رساندن کیفیت ورزشی یک تیم، باید آمادگی داشته باشیم تا با مدیریت هوشمندانه، پتانسیل کامل بازیکنان خود را در جنبه‌های مختلف بازی (فیزیکی، فنی، تاکتیکی و احساسی) به دست آوریم.

در جستجوی این هدف، این کتاب در زمان مناسب و با مأموریتی مهم ارائه شده است: حمایت از مربیان و فعالان فوتبال به طور کلی، برای جمع‌آوری دانش به‌منظور فراهم کردن پایه‌ای که به ما امکان دهد تلاش‌های بیشتری را برای ارتقای کیفیت بازی‌مان به نمایش بگذاریم.

نویسندگان این کتاب به ارتباط متقابل میان مفاهیم تاکتیک و استراتژی، توسعه تاکتیک‌ها از طریق مدل و اصول بازی، ایجاد و اشغال فضاها، موقعیت‌گیری و حرکت بازیکنان اشاره می‌کنند، که من این‌ها را مفاهیم کلیدی در هنگام آماده‌سازی برای یک مسابقه می‌دانم. با انجام این آماده‌سازی، ما یک استراتژی ایجاد می‌کنیم، موقعیت‌های بالقوه را پیش‌بینی می‌کنیم و تلاش می‌کنیم گزینه‌هایی از حرکات هجومی و موقعیت‌گیری دفاعی را برای بازیکنان و تیم فراهم کنیم که به ما امکان دستیابی به اهدافمان را بدهد. یک آماده‌سازی دقیق و مبتنی بر اصول به ما این امکان را می‌دهد که در طول بازی، استراتژی اولیه را تأیید کنیم یا در صورت نیاز، آن را بازنگری کنیم، زیرا بازی با ما صحبت می‌کند و مسیرهای دیگری را نشان می‌دهد. این بدان معناست که ممکن است ناگهان مجبور شویم به طرح ب، یعنی گزینه‌های تاکتیکی که پیش از مسابقه نیز تمرین شده‌اند، روی بیاوریم.

در یکی از فصل‌های این کتاب، نویسندگان به مدل تاکتیکی اشاره می‌کنند که بیانگر آن چیزی است که ما برای بازی برنامه ریزی می‌کنیم و بر آنیم که آنرا انجام دهیم، و همچنین تفسیر ما از ماهیت آنرا هم بیان می‌کند. برای اینکه فوتبال با ایده‌ها بازی شود، مدل‌سازی و نحوه تمرین و بازی باید شرایطی را برای بازیکنان فراهم کند تا فکر کنند و بازی را پیشنهاد دهند از طریق این سازماندهی، ما قادر خواهیم بود تصمیم‌گیری‌های آن‌ها را بهبود بخشیم و به این ترتیب بازیکنانی داشته باشیم که نسبت به بازی کنش داشته باشند نه واکنش. من این را می‌گویم زیرا برای من لذت‌بخش‌تر است که ورزشکاران و تیم‌هایی را تماشا کنم که یک بازی واکنشی سیستماتیک نشان نمی‌دهند.

به‌عنوان راهی برای بررسی اینکه آیا بازیکنان مفاهیمی که به آن‌ها نشان می‌دهم را درک می‌کنند، من به‌طور سیستماتیک به دنبال ابزارهایی برای ارزیابی، عملیاتی کردن و هدایت تمرینات مطابق با دیدگاه

خود از فوتبال و نحوه رفتار تیم‌هایم در زمین بوده‌ام. من طرفدار تیم‌هایی هستم که بازیکنان خلاق با سطح فنی بالا (کنترل خوب، پاس‌های دقیق و غیره) دارند، بازی را به خوبی می‌خوانند، پرانرژی، سریع، پویا، رقابتی و حامی هستند. بدیهی است که می‌دانم یافتن تمام این ویژگی‌ها در یک تیم دشوار است، اما هرچه تیم من از ویژگی‌های بیشتری برخوردار باشد، به عملکرد عالی و در نتیجه به پیروزی‌ها نزدیک‌تر خواهیم بود.

به‌طور خاص، سال ۲۰۱۴ سالی برای ارتقای حرفه‌ای بود. من در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود زمانی را اختصاص دادم تا از نزدیک بازی‌های تیم‌هایی مانند بایرن مونیخ، بارسلونا، رئال مادرید، آرسنال، منچستر سیتی، اتلتیکو مادرید و دیگر تیم‌ها را تماشا کنم و مسابقات مهمی مانند فینال‌های لیگ قهرمانان اروپا و کوپا لبرتادورس را دنبال کنم. در این فرصت‌ها توانستم با افراد حرفه‌ای سطح بالا مانند کارلوس بیانچی و کارلو آنچلوتی تعامل داشته باشم و گفتگوهای جالب متعددی درباره مفاهیم فوتبال و بازیابی و تایید آنها انجام دادم.

من همچنین از این زمان استفاده کردم تا درباره اصول تاکتیکی (کلی، عملیاتی، اصلی و اختصاصی) مطالعه و تحقیق کنم و بیاوموزم چگونه آن‌ها را در روش تمرینی که به کار می‌گیرم اعمال کنم، به‌طوری که تیمم بتواند به‌عنوان تیم غالب عمل کند. از طریق دانشی که کسب کردم، توانستم به جلسات تمرینی جدید و انگیزه‌بخشی فکر کنم که می‌توانست، در میان دیگر موارد، از موقعیت‌گیری بازیکنان در زمین در شرایط مختلفی مانند پوشش‌های دفاعی و هجومی، توسعه ضربات ایستگاهی در موقعیت‌های حمله‌ای، موقعیت‌گیری و حرکت مدافعان در ضربات ایستگاهی، سازماندهی درون‌خطی و بین‌خطی تیم، و انتقالات «تهاجمی» و «سریع» در بازی، مانند «از دست دادن و پرس» و حملات متقابل، پشتیبانی کند. بنابراین، با توجه به اهمیت روزافزون مؤلفه تاکتیکی در بازی با کیفیت - که در جام جهانی برزیل به خوبی مشاهده شد - این کتاب ارزشمند توسط اسرائیل تئولدو، گیلهرمه اولیویرا و جولینو گارگانا ایده‌هایی ارائه می‌دهد که فوتبال را روشن‌تر می‌کند. به‌عنوان دوستداران و ترویج‌دهندگان فوتبال، باید از این ایده‌ها لذت ببریم.

آدنور لئوناردو باچی^۱ (نیته - مربی تیم ملی برزیل)

فوتبال به عنوان پدیده‌ای بی نظیر در تأثیرات اجتماعی ثابت کرده است که جایگاهی برجسته در زندگی روزمره میلیون‌ها انسان دارد، پدیده‌ای که حتی در دورافتاده‌ترین نقاط جهان نیز می‌توان شاهد آن بود.

در صحنه مسابقه و پشت صحنه تمرین و آماده‌سازی، نیاز به تخصص، به طور فزاینده‌ای بیشتر و دقیق‌تر شده است، که این امر مسئولیت‌پذیری بالاتر و شایستگی و خبرگی دقیق‌تری را برای همه افرادی که درگیر هستند، می‌طلبد. بازیکنان بازی می‌کنند، مربیان زمان و انرژی خود را صرف بهبود عملکرد بازیکنان و تیم‌ها می‌کنند. و تحلیلگران مسابقه، فیزیوتراپیست‌ها، روان‌شناسان، پزشکان و تیم علوم ورزشی هم به نوبه خود تلاش می‌کنند تا منابعی را بهینه کنند که به ارتقای سطح عملکرد بازیکنان، مربیان و تیم کمک کند.

در این زمینه، تمرین در آکادمی‌های جوانان و تیم‌های حرفه‌ای سطح بالا به طور مداوم مسائل متفاوت و چالش‌برانگیزی را مطرح کرده است، به ویژه در مورد مرتبط بودن تمرین با بازی بر اساس ایده‌ها و سبک‌های بازی که به تحقق این ایده‌ها کمک می‌کند. بنابراین، روش‌های مدرن تمرینی به طور مداوم ملزم به گنجاندن تمریناتی هستند که به نمایندگی و ویژگی‌های مدل‌ها و مفاهیم بازی مرتبط باشند، تا انتقال معنادار عملکرد ورزشی از تمرین به مسابقه را تضمین کرده و آمادگی را به طور فزاینده‌ای منسجم کنند.

بنابراین، واضح است که پیشرفت فوتبال بیش از پیش بر ضرورت ایجاد و سیستماتیک کردن مجموعه‌ای از دانش استوار است که از تکامل تمرینات پشتیبانی کند. بر این اساس، به نظر می‌رسد بررسی فوتبال در جنبه‌های مختلف آن ضروری است تا عوامل مؤثر که موجب تسهیل یا مانع پیشرفت بازیکنان، تیم‌ها و خود بازی می‌شوند، بهتر درک شوند. همزمان، لازم است که دانش گسترش یابد (پخش شود) تا از آن بهره‌مند شویم. نویسندگان این کتاب بخش قابل توجهی از زمان آکادمیک، حرفه‌ای و شخصی خود را به این ورزش تیمی جذاب اختصاص داده‌اند و در طی سال‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که در فوتبال فقط یک «جغرافیای دانش» وجود ندارد، همان‌طور که پاسخ واحدی به پرسش‌هایی مانند: چگونه باید تمرین کرد؟ چگونه باید بازی کرد؟ نیز وجود ندارد.

عملاً، به طور مؤثر، غنای فوتبال تا حد زیادی در این است که می‌توان آن را به شیوه‌های مختلف بازی کرد، تمرین کرد و از جنبه‌های گوناگونی اندیشید. از این رو، نه از جهانی‌سازی روش‌های تمرینی حمایت می‌کنیم و نه از استانداردسازی سبک‌های بازی. برعکس، ما اعتقاد داریم که دیدگاه‌های مختلف، روش‌های تمرینی و تاکتیک تیم‌ها و بازیکنان، دارایی مهمی هستند؛ به طوری که این ورزش هرگز از حالت هنر خارج نمی‌شود و به همین دلیل همیشه زنده مانده و احساسات را برمی‌انگیزد.

این اثر، نتیجه مطالعه، تمرین و تأمل نویسندگان آن است که همواره بازی و تمرین در فوتبال را به

عنوان سرمشق خود قرار داده‌اند. این کتاب با هدف گسترش و اشتراک‌گذاری روشی برای بررسی و ارزیابی بازی فوتبال بر اساس منطق‌ها و اصول مشخص طراحی شده است. از دیدگاه مفهومی، تمرینات متعددی ارائه شده و همچنین چندین روش ارزیابی پیشنهاد شده‌اند که می‌توان از آن‌ها برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد عملکرد تاکتیکی بازیکنان و تیم‌ها استفاده کرد. با این حال، باید گفت که منظم کردن مفاهیم و دانش ارائه‌شده در اینجا نباید به عنوان یک نسخه ثابت در نظر گرفته شود. برعکس، هدف آن‌ها این است که به عنوان یک کمک در نظر گرفته شوند که روش‌های دیگر برای مشاهده و درک فوتبال را به چالش بکشند. ما این کتاب را به تمام کسانی تقدیم می‌کنیم که معتقدند تمرین با کیفیت تأثیرگذارترین عامل در بهبود بازیکنان، تیم‌ها و دگرگونی مثبت در فوتبال است.

بخش اول

درك بازی فوتبال و پویایی آن



فصل اول

يك بازی مبتنی بر دانش تاکتیکی

۱-۱. تاکتیک‌ها به عنوان یک بعد پیچیده

در طول سال‌ها، فوتبال از دیدگاه‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته که ناشی از استفاده از الگوهایی است که توسط بخشی از جامعه علمی ایجاد شده و برای درک واقعیت پدیده‌ها به کار گرفته شده‌اند (کاپرا، ۱۹۹۶؛ موریان، ۱۹۹۱). در طول چندین قرن گذشته، تکامل دانش و تخصص بر اساس الگوهایی صورت گرفته که پدیده‌ها یا اشیای مورد مطالعه را از یکدیگر جدا می‌کردند تا بتوان آن‌ها را به شیوه‌ای ساده‌تر درک کرد (موریان، ۱۹۹۱). این رویکردها نه تنها کشفیات بی‌شماری را تسهیل کرده و رشد شتابانی در علم ایجاد کردند، بلکه این موضوع را نیز آشکار ساختند که پیچیدگی برخی پدیده‌ها و حوزه‌ها نمی‌تواند از این زاویه مورد مطالعه قرار گیرد. یعنی، آن‌ها نمی‌توانستند ساده شوند و باید در درون مرزهای پیچیدگی ذاتی خود مورد مطالعه قرار می‌گرفتند؛ در غیر این صورت، وجود آن‌ها ناممکن می‌شد. برای حل این مسئله، در دهه شصت میلادی، حوزه‌های مطالعاتی، نظریه‌ها و متدولوژی‌های تحقیقاتی جدید به شکلی منسجم‌تر ظهور کردند که تلاش داشتند پدیده‌ها را در ماهیت پیچیده خود درک کنند (بنکی‌رانه، ۲۰۰۲؛ کاپرا، ۱۹۹۶؛ موریان، ۱۹۹۱؛ استیسی، ۱۹۹۵).

تلاش برای درک و فهم بازی فوتبال نیز از این دوگانگی الگوها عبور می‌کند. از یک سو، بازی به چهار بُعد (تاکتیکی، تکنیکی، فیزیکی و روانی) تقسیم می‌شود، اما از سوی دیگر رویکردهای جدیدی ظاهر می‌شوند که بازی را به عنوان یک ساختار جامع و پیچیده توصیف می‌کنند؛ به طوری که هر تلاش برای تجزیه و تحلیل آن به بخش‌های جداگانه به عنوان تضعیف‌کننده ماهیت اصلی آن در نظر گرفته می‌شود. در رویکرد اول، این ابعاد مختلف تا جزئی‌ترین جزئیات تجزیه می‌شوند، اما در رویکرد دوم (مطالعه بازی به عنوان یک کل) بُعد خاص یا جزئیات از پیچیدگی ذاتی خود قابل جداسازی نیستند. با توجه به این رویکردهای مختلف، که با هدف درک و اقدام مؤثر و کارآمد در داخل بازی و در نتیجه در تمرینی که بازی را ایجاد می‌کند، تدوین شده‌اند، معتقدیم که مفهوم تاکتیک در فوتبال باید با

در نظر گرفتن پیچیدگی ذاتی خود مورد بررسی قرار گیرد.

در این زمینه، اگر تعاریف تاکتیک از نویسندگان مختلف (گارگانا و اولیویرا، ۱۹۹۶؛ گرینه، ۱۹۹۲؛ ماهلو، ۱۹۷۴؛ تئودورسکو، ۱۹۸۴) به رفتارهایی که بازیکن و یا تیم برای مواجهه صحیح با چالش‌هایی که در ارتباط با اشغال فضای زمین اتخاذ می‌کنند، اشاره کند، منطقی است که مفهوم تاکتیک را به عنوان مدیریت (موقعیت‌یابی و جابجایی) فضای بازی توسط بازیکنان و تیم‌ها در نظر گرفت. از این رو، تأکید می‌کنیم که این روشی ساده برای درک تاکتیک‌هاست، با توجه به اینکه در زیر هر موقعیت‌یابی و جابجایی/حرکتی، فرآیندی پیچیده نهفته است که جنبه‌های مختلف شناختی بازیکنان را شامل می‌شود - ادراک (مرکزی و محیطی) و حافظه، پردازش اطلاعات، توجه/تمرکز و دانش (شیوه‌ای و اعلامی) که در کنار هم قرار دارند - و به بازیکنان و تیم کمک می‌کنند تا تصمیم‌گیری خلاقانه‌تر و هوشمندانه‌تری داشته باشند و در نهایت مسائل مطرح‌شده در بازی را حل کنند.

چنین درکی از تاکتیک‌ها این بُعد را به عنوان یک فرآیند نوظهور معرفی می‌کند که نتیجه تعامل بین ترکیبی از عوامل، ایده‌ها و دانش‌های خاص در بین عوامل مختلف یک تیم، از جمله بازیکنان، مربی و زمینه حاکم است. از این رو، بُعد تاکتیکی یک تیم فوتبال باید به عنوان ساختاری منحصر به فرد در نظر گرفته شود که با پیچیدگی و حرکت‌های غیرخطی و مارپیچی خود مشخص می‌شود. به طور خلاصه، این مربوط به یک زمینه فرهنگی خاص است که از تعامل بازیگران مختلف خود ایجاد می‌شود و باعث ظهور هویت جمعی در طول زمان می‌شود.

این دیدگاه درباره بُعد تاکتیکی به عنوان یک ساختار منحصر به فرد، که هر تیم به شیوه‌ای خاص و متفاوت رویکرد و مقیاس خود را مشخص می‌کند، در تضاد با مفهوم انتزاعی است که معمولاً در مورد آن ارائه می‌شود. بنابراین، زمانی که درباره بُعد تاکتیکی یک تیم صحبت می‌کنیم، منظورمان یک مفهوم کلی نیست، بلکه مفهومی خاص است که بستر و معنا بخشیدن به سایر ابعاد را فراهم می‌کند و به آن‌ها انسجام می‌بخشد.

در این مورد، همان‌طور که گیسون^۴ (۱۹۷۹) تعریف کرده است، ویژگی خاص به یک مفهوم کیفی از تعامل بین متغیرها مربوط می‌شود. این متغیرها اطلاعات خاص یک زمینه مشخص را نشان می‌دهند (لاغلین^۵، ۲۰۰۸). بنابراین، متغیرها تنها در صورتی خاص در نظر گرفته می‌شوند که پیوندهای اطلاعاتی بین آن‌ها رابطه وابستگی را حفظ کنند (بیک، جیکوبز، دافرت‌شوفر، و هویس، ۲۰۰۳). بنابراین، بُعد تاکتیکی در هر تیم به یک موجودیت متفاوت با هویت و ویژگی‌های خاص خود تبدیل می‌شود، که از رابطه همپوشانی با سایر ابعاد شکل می‌گیرد. این ابعاد، با این حال، ویژگی‌های خاصی را نیز نشان می‌دهند که تحت تأثیر زمینه اطلاعاتی خاص ایجادشده توسط تعاملات مربوطه قرار دارند.

در نتیجه این ویژگی‌ها، ابعاد فنی، فیزیکی یا روانی بدون بُعد تاکتیکی که آن‌ها را در زمینه مناسب قرار دهد بی‌معنا هستند، همان‌طور که بُعد تاکتیکی نیز بدون حضور سایر ابعاد نمی‌تواند به درستی عمل

1 . Oliviera

2 . Grehaigne

3 . Mahlo

4 . Gibson

5 . Laughlin

کند. با این بیان، قصد نداریم این ایده را منتقل کنیم که بُعد تاکتیکی از سایر ابعاد مهم‌تر است، بلکه می‌خواهیم تأکید کنیم که این بُعد نقش تولیدکننده، کاتالیزور و هماهنگ‌کننده اطلاعات خاص هر تیم را ایفا می‌کند. این درک از تاکتیک‌ها به تعامل متغیرهای مختلف اشاره دارد: ایده‌ها و دانش خاص بازیگران مختلف. ایده‌ها مربوط به مسیری هستند که برای حل مسائل اتخاذ می‌کنیم. معمولاً مربیان سبک بازی‌ای را که قصد دارند در تیم‌های خود پیاده‌سازی کنند می‌شناسند. آن‌ها می‌دانند که در لحظات مختلف بازی چه می‌خواهند، می‌دانند در زمان سازماندهی هجومی یا دفاعی تیم یا در انتقالات مربوطه (دفاع به حمله و حمله به دفاع) چه هدفی دارند. این ایده‌ها از طریق تمرین به بازیکنان منتقل می‌شوند؛ فرآیند درونی‌سازی سبک بازی (ماسیل، ۲۰۱۱)، که مسیرهایی را که تیم‌ها و بازیکنان مربوطه باید دنبال کنند، هدایت می‌کند. ایده‌های مربیان به عنوان نور هدایت‌کننده عمل می‌کنند. بنابراین، سبکی که ایجاد می‌شود ارتباط نزدیکی با ایده‌های منتقل‌شده توسط مربی دارد.

دانش خاص بازیکنان به ارتباط بین درک تاکتیکی اختصاصی آن‌ها و مهارت‌های حرکتی تخصصی مربوط می‌شود که در زمینه‌های بازی کاربرد دارند (گیلمه، ۲۰۰۴). دانش تاکتیکی خاص به دانشی اشاره دارد که بازیکن در اختیار دارد و به او این امکان را می‌دهد که در موقعیت‌های مختلف بازی کند و گزینه‌های مناسب را بر اساس شرایط موجود انتخاب کند. این مفهوم مربوط به دانش اعلامی و دانش شیوه‌ای است. در ارتباط با هر دو مفهوم، دانش شیوه‌ای به مهارت‌های حرکتی مربوط می‌شود که امکان اجرای تصمیم‌مورد نظر را تضمین می‌کند (گیلمه، ۲۰۰۴). زمانی که دانش خاص بازیکن با ایده‌های مربی در مورد بازی ترکیب می‌شود، نتیجه یک پروژه جمعی از بازی پویا خواهد بود که همزمان قابل پیش‌بینی و غیرقابل پیش‌بینی است.

قابلیت پیش‌بینی از ایده‌های بازی‌ای ناشی می‌شود که مربی به بازیکنان منتقل می‌کند و در سطح کلان ساختار یافته است. از سوی دیگر، غیرقابل پیش‌بینی بودن از تفسیر و تعامل بازیکنان در سطح جزئی ناشی می‌شود؛ جایی که بازیکنان مختلف با توجه به دانش، ادراک و ویژگی‌های خاص خود، این ایده‌ها را تفسیر و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. بیابید برای درک بهتر و ملموس‌تر این مفهوم، یک تمثیل ایجاد کنیم. فرض کنید ایده‌های بازی‌ای که مربی قصد دارد به بازیکنان منتقل کند، با رنگ آبی نمایش داده شوند. زمانی که ایده این رنگ منتقل می‌شود، توسط بازیکنان تفسیر خواهد شد و هر کدام از آن‌ها این آبی را به شیوه‌ای خاص و متناسب با تجربیات، ویژگی‌ها، مهارت‌ها، محدودیت‌ها، ترجیحات و احساسات خود درک خواهد کرد. زمانی که این طیف‌های مختلف رنگ آبی که توسط بازیکنان بیان می‌شوند با یکدیگر تعامل می‌کنند، رنگ آبی نهایی که ایجاد می‌شود غیرقابل پیش‌بینی خواهد بود.

از طریق این تمثیلی که ارائه دادیم، هدف ما نشان دادن این نکته است که پیش‌بینی به درکی مربوط می‌شود که تعامل بین ایده‌های مربی و دانش خاص بازیکنان با رنگ آبی نمایان می‌شود و نه با رنگ‌های قرمز، سبز یا زرد. با این حال، طیف آبی که از هر تعامل ایجاد می‌شود برای ما ناشناخته است. این همان

غیرقابل پیش‌بینی بودن است؛ آبی در سطح کلان و تفاوت در طیف‌های آبی بازیکنان در سطح جزئی. ترکیب ایده‌های مربیان، تفسیر بازیکنان از این ایده‌ها و بازسازی آن‌ها از طریق فرآیند تمرینی، این امکان را به بازیکنان می‌دهد که به طور پیوسته مسیرهای جدید فردی و جمعی پیدا کنند. در این مرحله، قصد داریم تأکید کنیم که تاکتیک یک بُعد پیچیده است که با هویت تیم مرتبط بوده و همچنین به فرآیند عملی ساخت این هویت مربوط می‌شود. در ادامه، سعی خواهیم کرد تکامل تاکتیکی بازی و بازیکن را در طول زمان بررسی کنیم.

۱-۲. مسیرهای طی شده توسط تاکتیک‌ها

از گذشته تا امروز، فوتبال دوره‌های مختلفی را گذرانده است که هر کدام با سبک‌های متمایز بازی مشخص شده‌اند (گیلمه، ۲۰۰۴). این دوره‌ها به درک تکامل بازی، بازیکنان و همچنین مفهوم تاکتیک کمک می‌کنند. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، تعریف کنونی تاکتیک به رفتارهایی اشاره دارد که بازیکن و یا تیم برای حل مسائل ناشی از بازی انجام می‌دهند. ما همچنین تأیید کردیم که الگوهای این رفتارها از تعامل بین سطوح مختلف، به‌ویژه ایده‌های مربیان و دانش خاص بازیکنان ناشی می‌شوند. بنابراین، تاکتیک را مفهومی می‌دانیم که یک زمینه اطلاعاتی ویژه و منحصر به فرد را ایجاد می‌کند، زمینه‌ای که به تدریج شکل می‌گیرد و با تعامل بازیگران در تمرینات و مسابقات به صورت ماریچی بازسازی می‌شود. بنابراین، ما آگاهیم که ظهور تاکتیک‌ها در بازی فوتبال از همان آغاز بازی شکل گرفته است، صرف‌نظر از تفاوت‌های کاملاً متمایزی که امروزه مشاهده می‌شود.

۱-۳. بازی آغاز می‌شود، تاکتیک‌ها شکل می‌گیرند

ظهور فوتبال به‌عنوان یک بازی در زمان نهادی‌شدن آن از طریق اتحادیه فوتبال^۱ در سال ۱۸۶۳ در انگلستان اتفاق افتاد. با این حال، تمرین آن به‌عنوان یک ورزش شناخته‌شده در سال‌های اولیه قرن ۱۹ آغاز شد. اولین قوانین شناخته‌شده در سال ۱۸۱۵ توسط کالج ایتون^۲ پیشنهاد شدند. با این حال، تنها در سال ۱۸۴۸ در کمبریج، در جلسه‌ای بین معتبرترین دانشگاه‌های آن زمان، اولین قوانین استاندارد ایجاد شدند که به شدت تحت تأثیر راگی بودند (سباستین^۳، ۱۹۹۶) ویژگی‌های خاصی مانند ممنوعیت پاس دادن توپ به هم‌تیمی‌ای که جلوتر قرار داشت و آفساید تلقی می‌شد، پیشرفت تیم و بازیکنان در زمین را محدود کرد و در نتیجه، سبک بازی و ویژگی‌های بازیکنان در آن دوره را تعیین کرد (کاستلو^۴، ۱۹۹۶). راه‌حلی که برای غلبه بر این مشکل پیدا شد، پیشروی از طریق اقدامات فردی بود، بازیکنی که توپ را در اختیار داشت، به جلو حرکت می‌کرد و تلاش می‌کرد. تمام حریفانی که سر راهش قرار می‌گرفتند را دربیل کند و در صورت موفقیت، به سمت دروازه شوت می‌زد. با این وجود، اگر هر یک از حریفان

1 . The Football Association

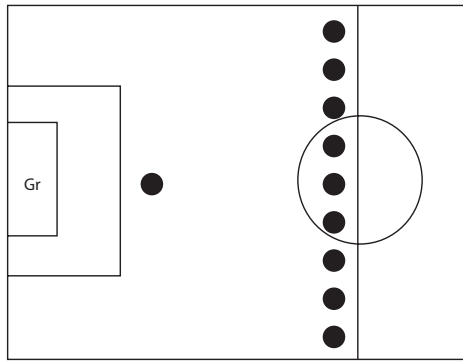
2 . Eton

3 . Sebastian

4 . Castelo

توپ را از او می‌گرفت، او نیز همان حرکات پیشروی و دریبل را انجام می‌داد. هم‌تیمی‌های بازیکنی که پیشروی را هدایت می‌کرد نگران حمایت از او بودند و در صورتی که او مالکیت توپ را از دست می‌داد، تلاش می‌کردند توپ را بازپس بگیرند و یک اقدام جدید برای نفوذ از طریق دریبل آغاز کنند. بازیکنان تیم مقابل تلاش می‌کردند جلوی این پیشروی را بگیرند و زمانی که توپ را به دست می‌آوردند، خودشان سعی می‌کردند از طریق دریبل به جلو حرکت کنند. به دلیل این ویژگی‌ها، این دوره از فوتبال به عنوان دوره دریبل‌زن‌ها شناخته شده است (کاستلو، ۱۹۹۶). چینش بازیکنان در زمین در آن زمان شامل یک دروازه‌بان، یک مدافع و نه مهاجم (۱-۱-۹) بود (شکل ۱.۱). این راه‌حل بازی را به مجموعه‌ای از اقدامات فردی با ارتباط جمعی اندک تبدیل کرد.

پس از تأسیس اتحادیه فوتبال در سال ۱۸۶۳، تلاشی برای رهایی دائمی فوتبال از راگی شکل گرفت. این تلاش منجر به اعمال تغییراتی در قوانین در سال ۱۸۶۶ شد که برای تکامل و مسیری که بازی از آن زمان شروع به پیروی کرد، حیاتی بود.



شکل ۱-۱. نمودار چینش بازیکنان در زمین: (۱-۱-۹) یک دروازه‌بان، یک مدافع و نه مهاجم/ منبع: Guilherme (۲۰۰۴)

مهم‌ترین تغییر، در میان بسیاری از تغییرات، اصلاح قانون آفساید بود. یک بازیکن تنها در صورتی آفساید محسوب می‌شد که توپ را بدون حضور حداقل سه حریف بین خودش و خط دروازه حریف دریافت می‌کرد. این تغییر امکان پاس‌های رو به جلو را فراهم کرد و به تدریج فوتبال را از بازی با ویژگی‌های عمدتاً فردی به بازی با ویژگی‌های تیمی تبدیل کرد (گرهینه، ۱۹۹۲).

به منظور ارائه راه‌حل‌های جدید برای فرصت‌ها و ویژگی‌هایی که بازی شروع به بروز آن‌ها کرده بود، ترکیب بازیکنان دچار تغییر شد. تعداد مهاجمان کاهش یافت و تعداد بازیکنانی که وظایف دفاعی و سازمان‌دهی داشتند افزایش پیدا کرد؛ به این معنا که به تدریج توجه به کاهش عدم تعادل بین تعداد بازیکنان در دفاع و حمله معطوف شد (شکل ۱.۲) (کاستلو، ۱۹۹۶).