

تئورک فوتبال

مفاهیم پایه علمی ورزش فوتبال

امیر محمد نصیری
جمشید ایمنی

فهرست

فصل ۱

آگاهی محیطی و مفاهیم پایه فوتبال ۸

فصل ۲

پست ۳۲

فصل ۳

وظیفه ۴۰

فصل ۴

نقش ۵۰

فصل ۵

حالت‌های بازی ۱۳۲

فصل ۶

سبک های فوتبال ۱۹۱



از زمان پیدایش بعد حرفه‌ای ورزش فوتبال در انگلستان در سال ۱۸۸۸ میلادی، این ورزش به طور مداوم و گسترده توجه جوامع مدرن بشری را به خود جلب کرده است. این تداوم در جذب توجه موجب افزایش چشمگیر محبوبیت این ورزش در سطح جهانی شده که این اتفاق فوتبال حرفه‌ای را به سمت ماهیت صنعتی و مالی متمایل کرده است. چنین تمایلاتی با خود تکامل و حرفه‌ای شدن ساختاری را به همراه داشته و مفاهیم مهم و کلیدی را برای درک بهتر عناصر وارد فرهنگ این ورزش کرده است. تمامی علاقه‌مندان دلباخته به فوتبال همواره به دنبال افزایش آگاهی و اطلاعات خود برای درک بهتر قواعد این ورزش هستند تا بتوانند ورای تصاویر معمول مفاهیم کلیدی مسابقات فوتبال را درک کنند و به دلیل اتخاذ تصمیمات را پی ببرند. این عطش به دانش در این ورزش در گذر زمان و در طی تغییر نسل‌ها در بین افراد افزایش یافته و به طور معمول علاقه‌مندان را به سوی مطالعه مقالات گوناگون برای رفع آن سوق داده است. در این میان پراکندگی مطالب و سختی دسترسی به مفاهیم تشکیل‌دهنده فوتبال مانعی بزرگ برای افزایش دانش جمعی این ورزش بوده است. در چنین شرایطی، نیاز به محتوایی که بتواند به طور کافی مفاهیم را در یک چارچوب مشخص جمع‌آوری نماید مبرم به نظر می‌رسید که این نکته مولفان را به سوی هدف نگارش این کتاب متمرکز کرد. کتابی که شما در آستانه ورود به دنیای آن هستید تنها با مقصود ویژه افزایش آگاهی و دانش مدرن ورزش فوتبال نگارش شده است تا بتواند دیدی متفاوت و ضروری را به افراد علاقه‌مند اضافه کند. در صنعتی که موفقیت و بقا در آن

به طور گسترده‌ای به دانش روز وابسته است، باشگاه‌های حرفه‌ای نیازمند افراد متخصص برای بهبود عملکرد ورزشی خود هستند. چنین افرادی باید به خوبی با مفاهیم تئوری و پایه ورزش فوتبال آشنا باشند و به صورت دقیق رفتار و ساختار این ورزش را کنکاش کنند. اما این دانش باید از کدام منبع تامین گردد؟ زمانی که در سن پایین با چنین سوالی روبرو شدم اقدام به جستجوی منابع کردم اما پراکندگی مطالب و عدم وجود یک چارچوب واحد برای مفاهیم این فرآیند را تبدیل به یک فرآیند سردرگم‌کننده کرد. مقصود نگارش این کتاب برای شخص بنده، کوتاه کردن این مسیر برای جوانان علاقه‌مند بود تا آنان بتوانند با مطالعه مطالب این کتاب بدون هیچ مشکلی عطش دانش خود را تا حدودی رفع کنند. پژوهش و علم اندوزی بایستی هم برای رسیدن به اوج قلّه‌ی علم و ایجاد مرجعیت علمی و هم باید برای حلّ مسائل جاری کشور باشد. نظر به این نکته اساسی، این کتاب به دنبال افزایش علم موجود جامعه جوان و علاقه‌مند به ورزش فوتبال در ایران است تا آگاهی افراد از نکات و مفاهیم مدرن روز را بهبود ببخشد و زمینه‌سازی برای پیشرفت ورزش کشور در آینده نزدیک باشد.

نکته‌ای که می‌خواهم به خوانندگان یادآور شوم این است که در طی فرآیند نگارش این کتاب تمام سعی خود را کردم تا زبان فارسی را پاسدارم و به ارزش‌هایش پایبند باشم. این پایبندی و وفاداری موجب شده که مطالب سوی فارسی مناسبی داشته باشند اما از شما درخواست می‌کنم در هنگام مطالعه این کتاب حتماً به اصطلاحات انگلیسی توجه داشته باشید و آن‌ها را نیز به خاطر بسپارید. نظر به وجود دانش محدود در سطح کشور در زمینه فوتبال، یادگیری این اصطلاحات می‌تواند به شما در زمان مطالعه مطالب غیرفارسی کمک شایانی نمایند و برای افزایش دانایی شما مفید واقع شود.

اگرچه این کتاب به منظور ارائه مفاهیم علمی و راهکنشی ورزش فوتبال نگارش شده و هدفش پاسخ به عطش علمی جوانان است، امید دارم که مطالعه آن باعث افزایش میل خوانندگان به دانش اندوزی بیشتر در این زمینه گردد تا این افراد بتوانند روزی باعث پیشرفت میهن عزیزمان در ورزش فوتبال گردند.

آذر ۱۴۰۳

فصل ۱

آگاهی محیطی و مفاهیم پایه فوتبال

هدف فصل

- آشنایی با مفهوم آگاهی محیطی در فوتبال
- اهمیت آگاهی محیطی در درک مفاهیم اساسی فوتبال
- آشنایی با برخی مفاهیم کلیدی در فوتبال





آگاهی محیطی^۱

آگاهی محیطی به معنای درک معنی عناصر محیط و پدیده‌های اطراف آن و تجسم وضعیت آینده‌شان است. اگر بخواهیم به صورت آکادمیک به این تعریف نگاه کنیم، میکا اندزلی^۲ این‌گونه این اصطلاح را تعریف می‌کند که «آگاهی محیطی عبارت است از آگاهی نسبت به وجود عناصر یک محیط در قالب زمان و مکان، درک کامل آن‌ها، و پیش‌بینی وضعیت‌شان در آینده نزدیک» (۱). آگاهی محیطی یک مفهوم چندبعدی است و می‌توان گفت که در بسیاری از فعالیت‌های انسانی که جنبه عملکردی دارند دخیل است و مختص به یک رشته و یا شغل خاص نیست. تاثیر مستقیم این پدیده بر عملکرد انسان در جریان‌های مختلف آشکار است و آگاهی محیطی کلیدی‌ترین توانایی یک انسان در ارائه عملکرد مناسب در شرایط استرس‌زا می‌باشد (۲). آگاهی محیطی به گفته اندزلی، از سه مرحله آگاهی، درک محیط و عناصر آن و پیش‌بینی تشکیل شده است (۱).

با تعمیم تعریف بالا به ورزش فوتبال، متوجه خواهیم شد که آگاهی محیطی در فوتبال نیز وجود دارد و یک توانایی مهم و کلیدی محسوب می‌شود. اینکه بازیکن عناصر، مفاهیم و پدیده‌های مربوط به یک زمین فوتبال را بشناسد، به طور دائم آن‌ها مورد بررسی قرار دهد و پیش‌بینی تقریبی از شرایط آن‌ها در آینده داشته باشد، به موفقیت فردی و تیمی این شخص کمک فراوانی خواهد کرد. این نکته فقط اختصاص به بازیکنان ندارد و مربیان و مدیران اجرایی نیز باید برای تصمیمات بهتر و کمک به بازیگران اصلی در درون زمین از آن‌ها مطلع باشند. مربیان به عنوان اشخاصی که موقعیت بازیکنان را در زمین تعیین می‌کنند تاثیر مستقیم بر

آگاهی محیطی آن‌ها دارند و وجود درک مشترک از آگاهی محیطی بین بازیکن و مربی تاثیر مستقیم بر عملکرد یک تیم در درون زمین دارد (۳). تلفیق مفهوم آگاهی محیطی با چارچوب فوتبال را می‌توان در تمامی حرکات یک بازیکن در داخل زمین رویت کرد. در هر لحظه‌ای از یک مسابقه فوتبال، یک بازیکن حرفه‌ای به صورت ناخودآگاه در ذهن خود همواره در حال پاسخ دادن به دسته‌ای از سوالات برای بهبود عملکرد خود است. این سوالات ممکن است سوالاتی مانند موارد زیر باشند:

▪ سنجش خود موقعیتی (در چه شرایطی از بازی قرار دارم؟ آیا میتوانم باید حرکت کنم؟ آیا باید دریبل کنم؟ و یا بایستم؟)

▪ وضعیت سایر هم تیمی‌ها (بازیکنان هم تیمی من در کجا مستقر شده اند؟ کدام یار هم تیمی وضعیت بهتری برای دریافت پاس دارد و قابلیت ایجاد خطر بیشتری بر روی دروازه حریف دارد؟)

▪ موقعیت توپ (توپ در کجا نسبت به موقعیت فعلی ام مستقر شده است؟ سرعت، ارتفاع و شدت توپ چگونه است؟ با چه سرعتی حرکت کنم تا به توپ برسم؟ به کدام قسمت توپ ضربه بزنم؟)

▪ ارزیابی فضاها (موقعیت من نسبت به فضای خالی چگونه است؟ فضای خالی در کجا وجود دارد تا به سمت آن حرکت کنم؟ آیا آن فضا موقعیت مناسبی برای حرکت یار هم تیمی است؟)

▪ موقعیت و وضعیت حریف (موقعیت من نسبت به حریف چگونه است؟ چقدر با حریف فاصله دارم؟ چه میزان فرصت برای کار با توپ دارم؟ سرعت و ریتم حرکت او چگونه است؟)

همانطور که مشخص است، هر سه مرحله آگاهی محیطی اندزلی به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم در تمامی سوالات دخیل هستند. اساس



عملکرد و رفتار هر بازیکن در داخل زمین، پاسخ به این سوالات است. اطلاعات و تسلط بر موارد مهم دخیل بر آگاهی محیطی در فوتبال تنها اختصاص به افرادی که مستقیماً با این ورزش در ارتباط هستند، ندارد. هر شخص علاقه‌مند برای درک بهتر تصمیمات اتخاذ شده در یک مسابقه فوتبال باید با این مفاهیم آشنایی داشته باشد. مسلماً شاهد این بوده اید که گاهی سرمربی یک تیم در آستانه یک بازی مهم دست به تغییر ترکیبی معمول خود زده و این تغییر نتایج دلخواه را به همراه نداشته. در چنین شرایطی طرفداران این تیم از تصمیم مربی خود تعجب کرده و موج انتقادات نیز از سوی خبرگزاری‌ها به سوی این مربی روانه می‌گردد. اما آیا تا به حال از خود پرسیده اید دلیل اینکه این مربی دست به انجام چنین تغییری در آستانه بازی مهم زده چه بوده است؟

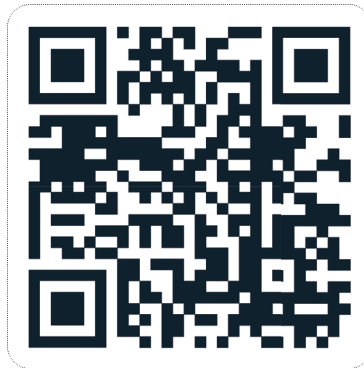
می‌توانیم برای درک بهتر به بازی منچستر سیتی^۱ و المپیک لیون^۲ در یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان ۱۹/۲۰ اشاره کنیم. منچستر سیتی که در دور قبل رئال مادرید^۳ را از جریان رقابت‌ها خارج کرده بود و در طول فصل با ترکیب ۴۳۳ به پیروزی‌های بسیاری رسیده بود در این بازی با چینش ۳۴۲۱ وارد زمین شود. دلیل این تصمیم دادن برتری عددی در عقب زمین به دفاع منچستر سیتی هنگام ضدحمله‌های تیم فرانسوی بود که در این رقابت‌ها با ترکیب ۳۵۲ پا به میدان می‌گذاشت و تمرکز تهاجمی آن‌ها بر استفاده از کانال‌های میانی بود. همچنین با استفاده از این چینش منچستر سیتی قصد داشت تا گزینه‌های بیشتری در کانال‌های میانی در اختیار داشته باشد تا بتواند با ساختار دفاعی لیون مقابله کند. در نهایت

1. Manchester City

2. Olympique Lyonnais

3. Real Madrid

لیون با فشردگی بالا و پوشش فضاها در عقب زمین اجازه فعالیت به گزینه‌های تهاجمی منچسترسیتی را نداد و با استفاده از همین ساختار، ضدحمله‌های سریعی را به کار گرفت که مدافعین جلو کشیده سیتی را با مشکل روبرو کرد. احتمالاً اگر طرفدار منچسترسیتی باشید این تصمیم عجیب گواردیولا^۱ را فراموش نکرده اید اما هدف اصلی این تغییر ناگهانی، کنترل ضدحمله‌های لیون بود که با اشتباهات دفاعی منچسترسیتی، نتیجه عکس در پی داشت.



شکل ۱-۱. پیوند بازی منچسترسیتی و لیون

اگر به ویدیو موجود در پیوند بالا، به خصوص گل دوم و سوم لیون، دقت کنید متوجه نکات ذکر شده قبلی خواهید شد. در گل دوم لیون، هافبک لیون با حضور در ساختار فشرده اقدام به قطع توپ در میانه زمین کرده و به شکل سریع لیون را به انتقال تهاجمی می‌برد. در گل سوم نیز همین موضوع قابل مشاهده است و اشتباهات دفاعی منچسترسیتی در هر سه گل نقش برجسته‌ای دارد.

1. Guardiola



حال تصور کنید در مقابل تلوزیون قرار دارید و مسابقه فوتبالی را تماشا می‌کنید. با دانستن مفاهیم پایه و اشراف به آگاهی محیطی از دید بازیکن و مربی، ذهن شما شروع به طراحی سوالات بسیاری خواهد کرد.

- چرا مربی چنین چینی در این بازی به کار گرفته؟
- در تیم خود دو هافبک وجود دارد، اما نقش آن‌ها چیست؟
- آیا سبک اتخاذ شده مربی مناسب این بازی است؟
- چرا مربی علاقه به استفاده از هافبک بازیساز برای شکستن دفاع حریف ندارد؟

وقتی پدیده‌ای یا ورزش خاصی از روی علاقه دنبال شود، انسان همواره این کنجکاوی پنهان را در ذهن خود نسبت به اتفاقات آن پدیده در درون خود دارد و به دنبال پاسخ سوالات خود است. طبیعتاً شما هر مقدار بیشتر نسبت به یک موضوع اشراف داشته باشید، سوالات بیشتری نیز توجه ذهن شما را به خود جلب خواهد کرد و به استنتاج‌های بیشتری نیز خواهید رسید. با درک بهتر آگاهی محیطی در فوتبال شما می‌توانید به این نکات در مسابقات فوتبال پی ببرید و تصمیمات اتخاذ شده را بهتر درک کنید.

اولین قدم در آگاهی محیطی شناخت محیط و عناصر درون زمین هستند. مفاهیم پایه فنی مربوط به محیط و تاکتیک که در این فصل از کتاب بر روی آن متمرکز خواهیم شد توانایی ارائه دیدی وسیع‌تر از تصمیمات درون زمین را به شما می‌دهد.

مفاهیم پایه محیطی و تاکتیکی

■ تقسیم‌بندی زمین

زمین فوتبال برای تمامی طرفداران این ورزش آشناست و موارد پایه آن نیازی به توضیحات بدیهی ندارد اما از دید یک مربی زمین فوتبال و قسمت‌های آن دارای تقسیم‌بندی‌های متفاوت است که در تحلیل و بررسی مسابقات این تقسیم‌بندی‌ها جایگاه ویژه‌ای دارند. به صورت کلی دو نوع تقسیم‌بندی مهم در فوتبال امروزی وجود دارد که این تقسیم‌بندی‌ها شامل موارد زیر هستند.

- تقسیم‌بندی یک سوم
- تقسیم‌بندی بر اساس کانال‌ها

۱. یک سوم

در این نوع تقسیم‌بندی، زمین فوتبال برای هر تیم به سه قسمت مساوی تقسیم می‌گردد که مطابق تصویر هر یک از این قسمت‌ها یک سوم نام دارند.



شکل ۲-۱. تقسیم‌بندی زمین بر اساس یک سوم



شکل ۳-۱. تقسیم بندی زمین بر اساس یک سوم

ناحیه آغازین برای هر تیم، یک سوم دفاعی^۱ می باشد که تعریف آن عبارت است از «قسمتی از زمین که نزدیک به دروازه خودی می باشد و فعالیت های دفاعی و بازسازی از عقب در آن انجام می گردد». اگر بخواهیم به صورت دقیق تر محل آن را بیان کنیم، از خط دروازه خودی تا قبل از دایره وسط زمین را یک سوم دفاعی تشکیل می دهد که در داخل آن تلاش های

نظام‌مند برای متلاشی کردن حملات حریف انجام می‌گیرد. این قسمت از زمین همچنین نقطه شروعی برای انتقال توپ به قسمت‌های پیشرفته‌تر است. یک سوم بعدی، یک سوم میانی است که بازیکنان به محض ورود به آن، درصدد بازسازی و نفوذ به جلو خواهند بود. این ناحیه شامل دایره میانه زمین و اطراف آن می‌شود و قسمتی از هر دو نیمه زمین را دربر می‌گیرد. شاید بارها شنیده باشید که «هر تیمی وسط زمین را ببازد، بازنده بازی خواهد بود». این جمله اشاره مستقیمی به یک سوم میانی زمین دارد و از آنجا که این بخش ورودی یک سوم دفاعی و تهاجمی یک تیم فوتبال است، منطقه‌ای کلیدی برای پیروزی در جنگ تاکتیکی مربیان به حساب می‌آید. هر تیمی که بتواند یک سوم میانی را کنترل کند شانس بالاتری در چیرگی بر حریف خود خواهد داشت. با اینحال همواره سبک بازی‌هایی همانند بازی مستقیم نیز وجود داشته که هدف آن ارسال توپ‌های بلند برای گزینه‌های بلند قد خودی در یک سوم تهاجمی، خارج کردن خط هافبک حریف از جریان بازی و برهم زدن چرخه تعادل معمول بازی داست. یک سوم تهاجمی یا نهایی نیز شامل ناحیه‌ای از زمین است که به دروازه حریف نزدیک است و هدف از ورود به آن، رساندن توپ به تور دروازه است. قصد بسیاری از مربیان، نگه داشتن توپ در این منطقه از زمین و تحمیل پیاپی فشار بر روی دروازه حریفان می‌باشد. تقسیم بندی یک سوم، یک تعریف بسیار ابتدایی از تقسیم بندی زمین فوتبال است که همواره برای تفسیر فعالیت‌های داخل زمین در بررسی عملکرد به آن اشاره می‌شود.

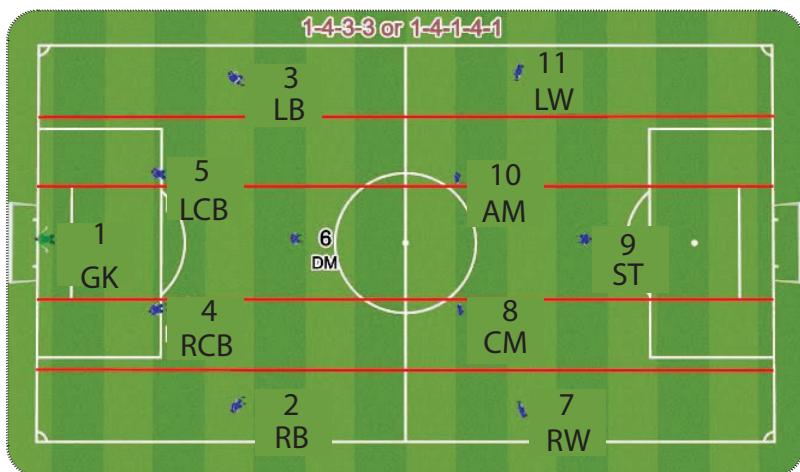


۲. تقسیم بندی بر اساس کانال ها

زمین فوتبال علاوه بر تقسیم بندی یک سوم، دارای نوع خاصی دیگر از تقسیم بندی نیز می باشد که در آن نواحی زمین به ۵ کانال طولی تقسیم می شوند. همانند تصویر پایین این پنج کانال به صورت کلی کانال میانی، کانال چپ داخلی، کانال راست داخلی، کانال کناری یا بال چپ و کانال کناری یا بال راست هستند. گاهی عنوان «نیم فضا» به دو کانال راست و چپ داخلی نیز اطلاق می گردد و اگر در منابعی با کلمه نیم فضا روبرو شدید، مقصود نویسندگان همین دو کانال میانی زمین است.



شکل ۴-۱. دسته بندی نواحی زمین بر اساس کانال ها



شکل ۵-۱. دسته بندی نواحی زمین بر اساس کانال ها

بر خلاف تقسیم بندی پیشین که در آن خطوط تقسیم به شکل عرضی بودند، در این نوع با خطوط طولی مواجه می‌شوید که وظایف بازیکنان در این ۵ ناحیه مختلف شکل خواهند گرفت.

ناحیه کلیدی در این تقسیم بندی، محوطه جریمه دو تیم است. کانال میانی از دو طرف کناری محوطه شش قدم یک تیم فوتبال آغاز شده و تا دو طرف محوطه شش قدم حریف کشیده می‌شود. کانال درونی راست و چپ هم از ناحیه‌های باقی مانده محوطه جریمه دو تیم تشکیل شده است. این ۳ کانال برای تیم‌هایی که تمرکز بسیاری به منظور حمله از میانه زمین را دارند کلیدی هستند و عمدتاً محل فعالیت‌های هافبک‌های دو تیم فوتبال می‌باشند. در مواقعی ممکن است از کلمه کانال‌های میانی به صورت یک کلمه جامع برای اشاره به این سه کانال نیز استفاده گردد.

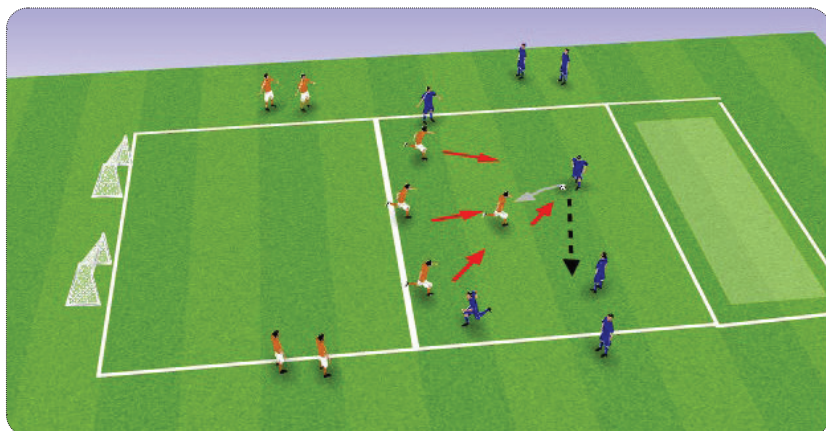


کانال بال راست و بال چپ (یا کانال‌های کناری) هم شامل نواحی باقی مانده زمین هستند که فعالیت‌های جناحینی در آن‌ها صورت می‌گیرد. این دو کانال عموماً توسط دفاع‌کناری‌ها، بال‌عقب‌ها و وینگرها استفاده می‌شوند هرچند که مشخصاً نکته ذکر شده انحصار خاصی ندارد. این دو تقسیم‌بندی، گویای قواعد ابتدایی آگاهی محیطی در ورزش فوتبال هستند و هر بازیکن و مربی باید برای تفسیر شرایط متفاوت درون زمین از آنها مطلع باشد.

برخی مفاهیم مهم راهکنشی^۱

در این بخش از فصل اول، مروری کوتاه بر برخی مفاهیم مهم تاکتیکی و راهکنشی ورزش فوتبال خواهیم داشت که به احتمال فراوان بارها توسط علاقه‌مندان این رشته شنیده شده‌اند. مفاهیم درج شده در این قسمت، نقش پایه و ساختاری در درک موضوعات بعدی این کتاب و ورزش فوتبال به صورت کلی دارند که اشراف به آن‌ها از ملزومات این رشته است.

پرس کردن^۲: تحت فشار گذاشتن بازیکنان حریف از طریق نزدیک شدن به آنها و پوشش فضا به منظور بازپس‌گیری سریع توپ، محدود سازی گزینه‌های پاس و یا برهم زدن تمرکز حریف، پرس کردن نام دارد. پژوهش‌ها نشان داده است که تعامل هماهنگ و منظم بین بازیکنان مهم ترین فاکتور در موفقیت جریان پرس حریفان است و بدون تعامل تیمی این عمل نتیجه مناسبی به همراه نخواهد داشت (۴).



شکل ۶-۱. پرسینگ یا تحت فشار گذاشتن

بازیسازی از عقب^۱: مرحله اول در فاز تهاجمی یک تیم که در آن تلاش برای انتقال توپ به مناطق پیشرفته‌تر زمین آغاز می‌گردد. این مرحله عموماً در یک سوم دفاعی صورت می‌پذیرد و مدافعین و هافبک‌های دفاعی نقش حیاتی در اجرای آن دارند. بازیسازی از عقب زمین به صورت محسوسی بر عملکرد تاکتیکی یک تیم تاثیر می‌گذارد و انجام صحیح این عمل به موفقیت تیم در بازی کمک چشم‌گیری می‌کند (۵). زمانی که تیم حریف پرس از جلو را اجرا می‌کند، مدافعین از طریق پاسکاری‌های متعدد سعی در خروج از فشار پرس حریف و ایجاد فضا برای انتقال توپ خواهند داشت که این مفهوم ساده «بازیسازی از عقب» است. در حالتی که تیم حریف علاقه‌ای به پرس از جلو ندارد نیز یک تیم می‌تواند با استفاده از بازیسازی از عقب به دنبال روزنه نفوذی در ساختار تدافعی حریف باشد