

هریبی ذهنت باش

یک منبع عالی برای همه مربیان
درس‌هایی در مورد هنر
و علم هر بیگری والیبالی

جان میر ، بیلی آلن

مترجمان:

کیارش ملکی قراقلو

مهسا تقی قره باغ

ویراستار علمی:

میلاد اسماعیلی حیدرآباد

فهرست

۱۵	فصل ۱: فلسفه و اصول
۲۵	فصل ۲: ذهنیت
۴۳	فصل ۳: یادگیری حرکتی
۶۷	فصل ۴: بازخورد
۸۷	فصل ۵: تمرین
۱۱۷	فصل ۶: رقابت
۱۴۵	فصل ۷: فرهنگ
۱۶۵	فصل ۸: رهبری

مقدمه

اگر به مطالعه این کتاب علاقمند هستید، به احتمال زیاد در شغل مربیگری فعالیت می‌کنید. ما باور داریم که مربیگری یکی از مهم‌ترین مشاغل جهان است. مربیان فرصت شگفت‌انگیزی برای تأثیرگذاری بر همه جنبه‌های زندگی دارند. ورزش به ورزشکاران یاد می‌دهد که بیاموزند، رهبری کنند، سخت کار کنند و با چالش‌ها روبرو شوند.

برخی از ورزشکاران ما ممکن است به سطوح بالای حرفه‌ای برسند. برای برخی دیگر، این ممکن است تنها فصل حضور آن‌ها در والیبال باشد. در هر صورت، ما به‌عنوان مربیان در آموزش آن‌ها نقش داریم.

چیستی و چگونگی آموزش ما، اهمیت دارد.

و از آنجا که در حال خواندن این کتاب هستید، به این معنی است که یک مربی متعهد به یادگیری و بهبود مهارت‌های خود هستید. یادگیری و توسعه مهارت‌ها برای مربیان به‌اندازه ورزشکاران اهمیت دارد. این یک سفر بی‌پایان است. هیچ مربی پاسخی برای تمامی سؤالات را ندارد و ما نیز ادعای آن را نمی‌کنیم.

سبک‌های مربیگری ما همچنان در حال تکامل هستند. تحقیقات در حوزه‌هایی مانند روان‌شناسی، یادگیری حرکتی و علوم اعصاب به شکل‌گیری نحوه آموزش ما به ورزشکاران کمک می‌کند. اگر به دنبال تحقیق و پیاده‌سازی نتایج آن نباشیم و خودمان را به چالش نکشیم، آنگاه تمام تلاش خود را برای ورزشکارانمان انجام نمی‌دهیم (و در عین حال نمونه‌ای از رضایت‌مندی و رکود را به آن‌ها نشان می‌دهیم).

جان کسل^۱ - مدیر توسعه ورزش در فدراسیون والیبال آمریکا - با یک

جراح قلب دیداری داشت که فرزندش والیبال بازی می‌کرد. این جراح از مشاهده عدم پیشرفت در روش‌های تمرین والیبال شگفت‌زده شده بود. او گفت: «تمرین‌ها دقیقاً مثل زمانی است که من بازی می‌کردم. این پزشک افزود: «در حرفه من، اگر پزشکی را به همان شکلی که پنج سال پیش انجام می‌دادم ادامه می‌دادم، به دلیل قصور حرفه‌ای از من شکایت می‌شد!»

این کتاب حاصل چیزهایی است که طی سال‌ها بازی کردن، مربی‌گری، مطالعه و مصاحبه با متخصصان در پادکست مغزهایتان را هدایت^۱ کنید یاد گرفته‌ایم. این کتاب همه پاسخ‌ها را در بر ندارد و ما ادعای دانستن همه چیز را نداریم، اما امیدواریم بتواند در مسیر بهبود و پیشرفت به شما کمک کند. ما نیز در همین مسیر هستیم؛ یادگیرندگانی که روی مهارت‌های خود کار می‌کنیم تا برای هر تیمی که مربی‌گری می‌کنیم، بهتر شویم. ما مدیون تمام مهمانانی هستیم که در پادکست مغزهایتان را هدایت شرکت کردند و تجربیات خود را با ما به اشتراک گذاشتند.

این کتاب محصول تلاش و سخاوت آن‌هاست.

یک جمله رایج از مربیانی که در پادکست ما مصاحبه کرده‌اند این است: «ای کاش چیزی که الان می‌دانم را وقتی شروع به مربی‌گری کردم، می‌دانستم. ما به اشتباهات خود و زمانی که در تمرینات از دست دادیم با احساس گناه فکر می‌کنیم. اما با تغییر دیدگاه کمی می‌توانیم ببینیم که این یک تعریف است—ما در حال رشد هستیم! ما هر فصل بهتر می‌شویم.

در این کتاب، ما به اصول و فلسفه مربی‌گری^۲، ذهنیت^۳، یادگیری

1. Coach Your Brains Out

2. Philosophy

3. Mindset

حرکتی^۱، بازخورد^۲، تمرین، رقابت، فرهنگ و رهبری^۳ خواهیم پرداخت. همچنین تجربیات شخصی خود را از دوران حرفه‌ای مان به عنوان ورزشکار و مربیانی که با تمام سطوح، از کودکان تازه‌کار تا بازیکنان تیم ملی نخبه کار کرده‌ایم، به اشتراک خواهیم گذاشت.

نمی‌توانید منتظر باشید تا تمام راهبردها را بدانید تا مربی‌گریتان را شروع کنید. امیدواریم بتوانید وارد میدان عمل شوید و بهترین تلاش خود را با آنچه دارید انجام دهید و همچنان یاد بگیرید. خواندن این کتاب از ابتدا تا انتها شما را به طور معجزه‌آسایی به یک مربی بزرگ تبدیل نخواهد کرد. مربیگری درست تنها از طریق تجربه و زمانی که صرف کار با بازیکنان خود می‌کنید، به دست می‌آید. امیدواریم این کتاب یک منبع عالی برای شما باشد که بارها و بارها به آن بازگردید و اصول مربی‌گری خود را رشد داده و بازسازی کنید.

ای کاش زمانی که هدایت اولین تیم‌هایمان را بر عهده گرفتیم، این کتاب به دستمان می‌رسید. دروس داخل آن همچنان زندگی مان را به عنوان بازیکن، مربی و والدین تحت تأثیر قرار می‌دهند. امیدوارم که این کتاب ابزار مفیدی برای شما در مسیر مربی‌گری‌تان باشد.

داستان ما

پیش از آن که شروع کنیم، بد نیست کمی درباره ما بدانید—یا دست کم، نسخه‌ای که بیلی روایت می‌کند.

اولین شغل مربیگری من در سال آخر دانشگاه بود. مربی تیم ۱۵ ساله و غیر باشگاهی بودم. به سالن رفتم، با مدیر باشگاه دست دادم که او من یک زمینی نشان داد که دوازده بچه از روی تور آویزان بودند و با توپ یکدیگر را می‌زدند. هیچ قانونی نبود، هیچ دوره‌ای هم نبود. فقط گفت: «این تیم توست.»

من تمام عمرم والیبال بازی کرده بودم. والدینم در یک تورنمنت چمنی با هم آشنا شدند و من و برادرانم را با این ورزش بزرگ کردند. از زمانی که چهارده ساله بودم و در اولین تیم با اصول حرفه‌ای حضور داشتم، با مربیانی کار کرده بودم و پدرم خیلی قبل از آن به من یاد می‌داد که چطور ساعد بزنم و تعداد ضربات را بشماریم و اینکه «هیچ وقت سرویس را خراب نکن!» بنابراین بعد از سال‌ها والیبال در باشگاه، مدرسه و دانشگاه، احساس می‌کردم بطور کامل برای شرایط مربی‌گری یک تیم سطح پایین باشگاهی را دارم. مثل بیشتر مربیان، به گذشته نگاه می‌کنم و از آن سال‌های اولیه شرمنده می‌شوم. اولین تمرین من تمام قوانین یادگیری حرکتی را نقض کرده بود. برای ارزیابی ضربه‌زنی، از دوازده بازیکن خواستم که در یک خط بلند ایستاده و توپ‌ها را یکی یکی به آن‌ها پرتاب کنم. تمرینات سرویس من مشابه همین بود، با بازیکنانی که اطراف ایستاده بودند و منتظر نوبت خود برای سرویس بودند. چرا بازیکنانم اینقدر بی‌حوصله بودند، صحبت می‌کردند و شوخی می‌کردند؟ چرا نمی‌توانستند فقط تمرکز کنند

و با صبر منتظر نوبت خود بماند؟

بدون هیچ نقشه‌ی مشخصی از اینکه باید چه کاری انجام دهم، تلاش کردم آنچه مربیانم انجام داده بودند را—هرچقدر که به یاد داشتم—تقلید کنم. برای مثال، تمرین «سرویس تحت فشار» داشتیم که بازیکنان باید پس از هر سرویس خراب شده، خط می‌دویند، چون تیم باشگاهی من همین کار را انجام می‌داد. اگر بچه‌ها سر به هوا بودند یا تلاش نمی‌کردند، با روش «مربیگری خصوصی» به آن‌ها انضباط می‌آموختم. به هر حال، مربیان کالج من هم این‌طور ما را تنبیه می‌کردند. (البته نه روی من، بلکه روی هم‌تیمی‌های دردرسازم مثل نیلز).

برای تورنمنت‌ها، به سالن‌های کوچک و دورافتاده می‌رفتیم تا با تیم‌های سطح پایین‌تر بازی کنیم و در کناره‌های زمین قدم می‌زدیم، در حالی که بازیکنانم تلاش می‌کردند همه‌ی استراتژی‌ها و تکنیک‌های هوشمندانه‌ای را که در تمرین یادشان داده بودم، اجرا کنند. بازیکنان را تعویض می‌کردم تا بازیکنان ضعیف‌تر هم فرصت بازی داشته باشند، اما در عین حال نمی‌خواستم شانس برد تیم‌مان را کامل از بین ببرم. نگاهی به تماشاگران، به ویژه والدینی که تا حد امکان از آن‌ها فرار می‌کردم می‌انداختم. آیا از والیبال ضعیف ما چشم‌غره می‌رفتند یا از من؟ لعنتی، بالاخره متخصص دفاع لاغراندام را وارد زمین کردم تا در ردیف عقب پنهان شود، و مادرش به دستشویی رفت! یک سرویس خراب دیگر، چندتا شد؟ سه تا پشت سر هم؟ بهتر است وقت استراحت بگیرم و به بچه‌ها یادآوری کنم «تمرکز کنید» و «سرویس‌هایتان را درست بنیند!».

در یکی از همین تورنمنت‌های باشگاهی بود که جان مایر را ملاقات کردم. من وقتی در نورتریج بودم و او در پیردایم بازی می‌کرد، مقابل جان

بازی کرده بودم—یا بهتر بگویم، من در کنار زمین ایستاده بودم و تیم مقابل جان تشویق می‌کردم وقتی که مقابل پیردایم بازی می‌کردیم—اما او را نمی‌شناختم. جان همان جا بود، در یک مدرسه متوسطه که در فاصله چهل و پنج دقیقه‌ای در قسمت شرقی قرار داشت، تیم زیر ۱۵ سال خودش را هدایت می‌کرد. او در طول استراحت نشسته بود و ایشماعیل^۱ را صدا میزد. من هم بیرون بودم، در حال فرار از والدین تیمم و از میوه‌های برش خورده و باگل با پنیر خامه‌ای که به صورت رایگان سرو می‌شد، چشم پوشیده بودم. کمی خجالت‌زده بودم که بگویم تیم من کدام است، اما با جان صحبت کردم. او هم در شرایط مشابهی بود؛ مربی جدیدی که مسئول تیم شده بود. حرفه والیبالیست من و جان از آن نقطه به هم وصل شد و سال‌ها موازی هم ادامه یافت. هر دو در شمال زندگی می‌کردیم، در سانتا مونیکا تمرین می‌کردیم و برای تمرینات به باشگاه ورزشی در محل سن فرناندو می‌رفتیم. وقتی جان شغل مربی‌گری تیم والیبالیست مردان کالج سانتا مونیکا را به دست آورد، من برای چند سال به عنوان دستیار او کار کردم. هر دو به پیشرفت در تور والیبالیست ساحلی AVP ادامه دادیم و دوستان نزدیکی شدیم. همراه با دوست خوب‌مان، نیلز نیلسن خیلی در مورد والیبالیست و مربی‌گری صحبت می‌کردیم. در این زمان بود که داشتیم یک روش جدید برای مربی‌گری کشف می‌کردیم، رویکردی متفاوت به تدریس نسبت به سنت‌هایی که در آن‌ها بزرگ شده بودیم. الهام گرفته از چیزهایی که از معلمان مختلف مثل ترور راگان، جان کسل و تام بلک آموخته بودیم، شروع به ضبط یک پادکست کردیم. سه نفر ما (دوست‌مان، اندرو فولر، مربی والیبالیست ساحلی استنفورد بعدها به جمع ما پیوست) درباره والیبالیست

1. Ishmael

و تمام مفاهیم و ایده‌های جدیدی که یاد می‌گرفتیم صحبت کردیم و مهمانانی دعوت کردیم که می‌توانستند نکات بیشتری به ما یاد بدهند. هیچ تجهیزات خاصی نداشتیم. مهارت‌های مصاحبه‌ای نداشتیم. و قطعاً متخصص نبودیم، اما به هر حال این کار را شروع کردیم. جان، نیلز و من اولین قسمت‌ها را روی گوشی من ضبط کردیم. کیفیت صدا خام بود، محتوا حتی خام‌تر، اما با این حال آن را به دنیای بیرون فرستادیم، ضبط کردیم و هر هفته یک قسمت منتشر می‌کردیم. به عنوان اسمی موقت و یک شوخی آن را «مربی ذهن‌ت باش» نامیدم. هیچ نام بهتری پیدا نکردیم و اسم همان ماند.

ما پادکست را برای خودمان ضبط می‌کردیم. مهمانانی را دعوت می‌کردیم که می‌خواستیم از آن‌ها یاد بگیریم و موضوعاتی را بحث می‌کردیم که برایمان جالب بود یا مسائلی که در تمرینات خودمان پیش آمده بود. این کتاب را نیز به دلایل مشابه خودخواهانه نوشته‌ایم. در طول سال‌ها از توجه به پادکست «مربی ذهن‌ت باش» چیزهای زیادی یاد گرفته‌ایم و برایمان مهم بود که این درس‌های ارزشمند را در یک جا گردآوری کنیم و مانند پادکست‌مان، معتقدیم دیگران نیز این کتاب را مفید خواهند یافت.

مقدمه مترجمین

کتابی که در دست دارید، حاصل نگاه و تجربه دو مربی و بازیکن برجسته دنیای والیبال ساحلی، بیلی آلن و جان مایر است؛ دو چهره‌ای که سال‌ها در سطح حرفه‌ای بازی کرده‌اند، مربیگری کرده‌اند و در کنار آن، با پادکست «Coach Your Brains Out» به یکی از معتبرترین منابع آموزشی در حوزه یادگیری، تمرین و مربیگری تبدیل شده‌اند.

بیلی آلن، بازیکن حرفه‌ای والیبال ساحلی و نویسنده‌ای با پیش‌زمینه ادبیات خلاق، و جان مایر، قهرمان سابق و سرمربی فعلی تیم والیبال ساحلی دانشگاه LMU، هر دو نگاه مشترکی دارند: بهترین مربیان، اول از همه مربیان یادگیری هستند، نه مربیان دستور دادن. همین فلسفه، اساس این کتاب را شکل می‌دهد.

این اثر در هشت فصل، مخاطب را از پایه‌ای‌ترین مفاهیم فلسفه مربیگری تا پیشرفته‌ترین موضوعات یادگیری حرکتی، تمرین، رقابت، فرهنگ تیمی و رهبری همراهی می‌کند. نویسندگان، با ترکیب روایت‌های واقعی، پژوهش‌های علمی و تجربه‌های شخصی از مربیان بزرگی همچون کارچ کری، مارو دانفی و صدها مربی دیگر، تصویری عمیق و عملی از مربیگری ارائه می‌دهند—نه مربیگری به‌عنوان شغل، بلکه مربیگری به‌عنوان مسیر رشد انسان‌ها.

کتاب تلاش می‌کند به پرسش‌هایی پاسخ دهد که بسیاری از مربیان—از سطح پایه تا حرفه‌ای—هر روز با آن روبه‌رو می‌شوند:

▪ چگونه می‌توان برای تیم فلسفه ساخت؟

- ذهنیت درست در بازیکنان چگونه شکل می‌گیرد؟
- یادگیری حرکتی دقیقاً چگونه کار می‌کند؟
- بهترین نوع تمرین و بازخورد چیست؟
- در رقابت چگونه تصمیم‌گیری بهتری ایجاد کنیم؟
- فرهنگ تیمی چگونه ساخته و حفظ می‌شود؟
- نقش مربی در رهبری چیست؟

در ترجمه این کتاب، سعی داشتیم لحن صمیمی و در عین حال عمیق نویسندگان حفظ شود؛ لحنی که نه صرفاً آموزشی است و نه صرفاً داستانی، بلکه ترکیبی است از تجربه، علم، طنز و عشق به یادگیری. امیدوارم این کتاب بتواند برای مربیان، بازیکنان، و هرکسی که به رشد فردی و تیمی علاقه‌مند است، الهام‌بخش باشد؛ همان‌طور که برای خود ما در مسیر مربیگری الهام‌بخش بوده است.

کیارش مالکی

زمستان ۱۴۰۴





فصل ۱

فلسفه و اصول

شما راهبری تیمی از ورزشکارانی را بر عهده گرفته‌اید که به شما اعتماد کرده‌اند تا در طول فصل راهنمایان کنید. از کجا آغاز می‌کنید؟ چگونه برای موقعیت‌ها، ترکیب‌ها، شروع ست‌ها، راهبردهای سرویس‌زنی، و چینش‌های دفاعی تصمیم می‌گیرید؟ اصلاً فصل موفقیت‌آمیز چه شکلی است؟

فلسفه مربی‌گری در گذر زمان شکل می‌گیرد و هر مربی فلسفه خاص خود را دارد. فلسفه شما از اهداف برنامه‌تان، درک‌تان از اصول یادگیری، و ارزش‌های شخصی‌تان نشئت می‌گیرد.

عوامل بسیاری بر فلسفه مربی‌گری شما تأثیر دارند، از جمله باورها، دانسته‌ها، تجربه‌ها، و شخصیت‌تان. در هر فصل چیزهای جدیدی یاد می‌گیرید و احتمالاً با ادامه رشدتان و کار با تیم‌های جدید، تغییراتی در فلسفه‌تان ایجاد می‌کنید.

برای شروع نگاهی به ارکان تشکیل‌دهنده فلسفه مربی‌گری بیندازیم. از جمله این ارکان می‌توان اهداف، اصول و ارزش‌ها را نام برد.

چرا مربی‌گری می‌کنید؟

«اگر کاری کنید که تمام افراد سازمان به‌سوی یک هدف حرکت کنند، می‌توانید هر صنعتی را، در هر بازاری، با هر سطحی از رقابت، در هر زمانی از آن خود کنید.» -پاتریک لنچینی^۱

برای تعیین فلسفه مربی‌گری خود اول باید درک کنید که چرا مربی‌گری می‌کنید. چرا این نقش را انتخاب کرده‌اید؟ چرا این تیم؟

هدف اصلی شما چیست؟

اهداف هر مربی و سطح بازی متفاوت است. تمرکز تیم ملی روی کسب مدال‌های طلا با یک تیم نوجوانی که برای اولین بار والیبالی بازی می‌کند متفاوت است. برای مثال، فلسفه لیگ نوجوانان والیبالی آمریکا این است: «به همه کودکان بین ۷ تا ۱۵ سال فرصت یادگیری و بازی والیبالی در محیطی سرگرم‌کننده، ایمن و زیر نظر مربی را فراهم کنیم.»

مهم است که هدف شما با هدف بازیکنان همسو باشد. اگر می‌خواهید در طول فصل پیشرفت کنید، باید همه اعضای تیم در یک جهت حرکت کنند.

چرا بازیکنان در این تیم بازی می‌کنند؟ آیا برای تفریح و فعالیت است؟ برای پیشرفت مهارت‌ها؟ برای پیدا کردن دوستان جدید؟ یا برای بردن پول زیاد؟

بازیکنان به دلایل مختلف بازی می‌کنند، اما توجه به اهداف اصلی به شما کمک می‌کند تا درک مشترکی داشته باشید. همه می‌توانیم مربی فوتبال نوجوانان را تصور کنیم که با هیجان کنار زمین فریاد می‌زند و بازیکنی که

1. Patrick Lencioni



ترجیح می‌دهد پروانه‌ها را دنبال کند. این دو هدف یکسانی ندارند. برای مربیان در هر سطحی دشوار است که از نتایج روزمره و برد و باخت‌ها فاصله بگیرند و روی اهداف بزرگ‌تر تمرکز کنند. این به معنای کم‌اهمیت کردن احساسات نیست – شادی واقعی در برد و درد در باخت وجود دارد – اما هدف روشن می‌تواند در فراز و نشیب‌های فصل شما را روی مسیر نگه دارد.

جان کسل، مدیر توسعه ورزشی والیبال آمریکا، فلسفه مربیگری‌اش این است که «هیچ‌گاه آخرین مربی یک کودک نباشم.» بدون توجه به رکورد فصل، اگر بازیکنانش فصل بعد نیز والیبال بازی کنند، او موفق بوده است. این فلسفه بازیکن را در اولویت قرار می‌دهد و نگاه کلی به موضوع دارد.

رابطه بین شما و بازیکنانتان چگونه در اهداف شما نقش دارد؟ آیا موفقیت شما با برد و باخت سنجیده می‌شود یا با دعوت شدن به مراسم ازدواج یک بازیکن پس از ۲۰ سال از مربیگری؟

اصول مربی‌گری

وقتی هدفتان را درک کردید، وقت آن است که به ابزارهایتان برای رسیدن به آن هدف فکر کنید. اینجاست که اصول مربی‌گری اهمیت پیدا می‌کنند. تا جایی که بتوانیم تلاش می‌کنیم که اصولمان بر پایه واقعیت‌ها باشند، نه نظرات شخصی. شواهد مبتنی بر پژوهش‌های موجود در رشته‌های روان‌شناسی^۱، یادگیری حرکتی^۲ و عصب‌شناسی همگی به تصمیم‌های ما جهت می‌دهند. نگران نباشید، در فصل آینده این اصول را بررسی خواهیم

1. Psychology

2. Motor learning,

کرد. امیدواریم که با خواندن این کتاب، اصول مربی‌گری کنونی خود را گسترش دهید، آن‌ها را به چالش بکشید و بهبود ببخشید.

با یک جست‌وجویی ساده در اینترنت میلیون‌ها تمرین والیبال پیدا می‌کنید. چگونه می‌توان فهمید که کدام تمرین مؤثرتر است؟ وقتی اصولی داشته باشیم که به کارمان جهت دهند، به‌آسانی می‌توانیم از سردرگمی دربیاییم. قطعاً سردرگمی زیاد پیش می‌آید.

همان‌طور که هرینگتن امرسون^۱ -نظریه پرداز- گفته است: «ممکن است یک میلیون روش یا بیش از آن وجود داشته باشد، اما اصول کم‌اند. کسی که اصول را درست بفهمد می‌تواند روش‌هایش را به‌درستی انتخاب کند. کسی که بدون توجه به اصول فقط روش‌های مختلف را امتحان کند حتماً در دردمر می‌افتد.»

در طول سال‌هایی که بازی و مربی‌گری کرده‌ایم، تمرین‌های عجیب و غریب بسیاری را امتحان کرده‌ایم. از بازیکن‌هایمان خواسته‌ایم که توپ تنیس را از یک طرف تور به طرف دیگر پرتاب کنند یا نشسته روی زمین پاس بدهند. در دوران فعالیت خود به عنوان بازیکن، با مربی‌ای کار کردیم که از ما خواست که قبل از توپ‌گیری، پرش ستاره انجام دهیم و پشتک بزنیم. اغراق نمی‌کنم. به‌عنوان ورزشکاران حرفه‌ای به مربی‌ای پول دادیم که از ما خواست پشتک بزنیم (شاید پشتک زدنمان بهتر شده باشد اما دفاعمان بهتر نشد).

در اوایل کارمان به‌عنوان بازیکن و مربی، ساعت‌ها از وقت تمرین را تلف کردیم چون اصولی نداشتیم. جو ترینزی^۲ درباره اهمیت اصول گفت: «اصول چراغی به دست شما می‌دهند که برای تصمیم‌گیری در هر وضعیتی

1. Harrington Emerson

2. Joe Trinsey



راه را به شما نشان می‌دهند. هر فصل با فصل‌های دیگر فرق دارد. هر تیمی که در آن حضور دارید، عضو آن هستید، مربی آن هستید، به آن توجه دارید، با تیم‌های دیگر فرق دارد... حتی حضور در یک تیم هم ممکن است در هر فصل تجربه بسیار متفاوتی باشد. اگر اصولی نداشته باشید که در این مسیر راهنمایی‌تان کنند، در سردرگمی زیادی می‌افتید.»

اصول شما قطب‌نمایی هستند که شما را در اقیانوس سردرگمی‌ها رهبری می‌کنند. بدون اصول، جز و مدهای زودگذر و نتایج کوتاه‌مدت شما را از مسیرتان خارج می‌کنند.

خب، چطور اصولمان را تعیین کنیم؟ ضمناً، در میان این همه اطلاعات ضدونقیض، چطور مطمئن باشیم چه چیزی درست است؟

تعیین اصول

برنت کراوچ^۱ چهار روش مربی‌ها برای یافتن باورهایشان درباره مربی‌گری را توصیف کرده است: سماجت، مرجعیت، تفکر منفرد، یا علم. ■ روش سماجت - باوری دیرپا که مربی باوجود شواهد مخالفش، رهایش نمی‌کند.

مربی به خود می‌گوید که این باور جواب می‌دهد؛ زیرا چندین فصل آن را به کار بسته است و این باور در ذهنش همچون حقیقتی قطعی نهادینه شده است. اکنون دیگر هر تغییری تیشه به ریشه باورهایش درباره مربی‌گری می‌زند.

«مربی دن، چرا من باید بعد از توپ‌گیری روی زمین غلت بزنم؟»

«چون روش ما همین است! پرچم‌های باشگاه را ببین! خودشان جوابت

را می دهند.»

▪ روش مرجعیت - وقتی مربی در انتخاب روش خود از کسانی پیروی می کند که پیش از این با استفاده از آن اصول موفق شده اند. «اگر برای آن ها جواب می دهد پس حتما درست است.» مرجع، ممکن است یک مربی خوش نام، برنامه ای که به پیروزی منجر می شود، یا روش های مرسوم در دنیای والیبال باشد. «همه همین کار را می کنند.» این رایج ترین روش است. دستیاری مربی موفق را کرده اید و حالا از سبک او پیروی می کنید. به یک دوره مربی گری رفته اید و از فلسفه مدرس دوره پیروی می کنید.

برای شروع خوب است که از مربی های باتجربه پیروی کنید و بیاموزید؛ اما وقتی به دوره یا باشگاه جدیدی بروید و مربی ها سبک کاملاً متفاوتی یاد بدهند چه می کنید؟

▪ روش تفکر منفرد - وقتی مربی خودش باورهایش را تعیین می کند. چنین مربی ای که نه از راه ورسم قدیمی خودش راضی است و نه از تقلید دیگر مربی ها (مرجعیت)، بازی را از دیدگاه خودش و با استفاده از تجربه های خودش تجزیه و تحلیل می کند تا روشی مبتکرانه را شکل دهد. ویدیوی بازی تیم خودش را نگاه می کند. توجهش به بازیکن میانی چپ دستش جلب می شود و پیش خود می گوید «چرا یک چرخش معکوس نداشته باشیم که پاسور راست دستان رویش به سمت راست باشد؟»

این مربی برای خلاقیت ارزش قائل است و می خواهد پیشگام نوآوری باشد. حتی ممکن است در هر فصل فلسفه اش را عوض کند تا پیشرو بماند. هر چند تفکر مبتکرانه ارزشمند است، ولی خطر آن وجود دارد که در جزیره دانسته های خودتان گیر بیفتید. این باعث می شود که رفتارتان دائم تغییر کند،