

به نام خدا

# دوره‌بندی بدنسازی مدرن فوتبال اروپا

مولفان :

نادر قاسمی - حسن کشاورز - امیررضا کارگر

انتشارات بامن  
(با همکاری چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۱

سرشناسه: قاسمی، نادر، ۱۳۶۸-  
عنوان و نام پدیدآور: دوره‌بندی بدنسازی مدرن فوتبال اروپا/مولفان نادر قاسمی، حسن کشاورز، امیررضا کارگر.  
مشخصات نشر: انتشارات بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۱-۵۴-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: بدنسازی - فوتبال  
شناسه افزوده: کشاورز، حسن، ۱۳۵۹-  
شناسه افزوده: کارگر، امیررضا، ۱۳۶۴-  
رده بندی کنگره: TK۲۵۳۱  
رده بندی دیویی: ۶۲۱/۳۱۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۲۷۰۵۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: دوره‌بندی بدنسازی مدرن فوتبال اروپا  
مولفان: نادر قاسمی - حسن کشاورز - امیررضا کارگر  
ناشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه‌آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۱۲۸۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۱-۵۴-۰  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



# فهرست مطالب

شماره صفحه

عناوین

۵	دوره‌بندی چیست و این کتاب چگونه کمک کننده خواهد بود؟
۶	پیشگفتار توسط مربی حرفه‌ای بدنسازی، چماسانز
۹	پیشگفتار نوشته شده توسط خاویر سامپدوره مولینیوو، رئیس دانشکده علوم ورزشی ...
۱۴	مقدمه
۲۱	<b>فصل ۱: سازماندهی فرآیند تمرین</b>
۲۲	۱.۱ - مربیگری: تصمیم‌گیری در خصوص مسائل مرتبط با عملکرد تیم
۲۶	مربیگری: تصمیم‌گیری در خصوص مسائل مرتبط با عملکرد تیم
۳۷	استراتژی برنامه‌های پیشگیرانه از مصدومیت
۴۳	<b>فصل ۲: جلسه تمرین گروهی</b>
۴۴	جلسه تمرین گروهی
۴۶	۲.۱ - بخش آغازین جلسه
۴۸	۲.۱.۱ - بخش‌های گرم کردن
۴۹	۲.۱.۲ - انواع گرم کردن
۵۰	قالب تمرین
۵۲	گرم کردن بدون توپ
۵۸	گرم کردن با توپ
۶۸	۲.۲ - بخش اصلی جلسه تمرین
۷۰	۱.۲.۲ - سطح پیچیدگی تمرینات
۷۱	۲.۲.۲ - پیچیدگی تمرینات؛ سه سطح اول
۷۳	۳.۲.۲ - تمرینات تاکتیکی؛ ۴ زیر سطح
۷۹	۴.۲.۲ - سطح آخر پیچیدگی، رقابتی

۸۰	۲.۳- نحوه توزیع پویایی تمرینات
۸۶	۲.۳.۱- ۵ سطح فعالیت‌های پویا
۹۲	۲.۴- سازماندهی تمرینات
۹۴	تمرینات آمادگی جسمانی
۱۰۴	تمرینات تکنیکی
۱۱۲	تمرینات تاکتیکی
۱۲۳	بازیهای زمین کوچک رقابتی
۱۲۹	۲.۵- بخش پایانی این فصل

### فصل ۳: دوره بندی ..... ۱۳۰

۱۳۱	دوره بندی
۱۳۵	۱.۳- دوره بندی ماکرو ساختار (ساختار بزرگ - Macro Structure)
۱۴۵	۳،۲- میکرو ساختار (ساختار کوچک - Micro Structure)
۱۵۵	جلسه اول : تمرینات تاکتیکی و رقابتی برای بهبود آمادگی جسمانی فعالیت‌های شدید طولانی پویا
۱۶۱	جلسه دوم : تمرینات تاکتیکی و رقابتی برای بهبود فعالیت‌های کوتاه و پر شدت ...
۱۷۱	جلسه سوم : تمرینات تاکتیکی و رقابتی برای حداکثر شدت پویا
۱۷۶	۳.۳- بررسی بار تمرینی
۱۸۱	سخن پایانی

### فصل ۴ : جلسه تمرینی برای چهار لحظه بازی ..... ۱۸۲

۱۸۳	جلسه تمرینی برای چهار لحظه بازی
۱۸۴	جلسه چهارم : تمرینات تهاجمی شدید طولانی
۱۹۰	جلسه پنجم : تمرینات دفاعی شدید کوتاه
۱۹۷	جلسه ششم : تمرینات با حداکثر شدت برای انتقال از حمله به دفاع
۲۰۵	جلسه هفتم : تمرینات شدید دفاعی برای انتقال از دفاع به حمله

## دوره بندی چیست؟

### چرا دوره بندی برای تمرینات آماده سازی مورد استفاده قرار میگیرد؟

دوره بندی تمرینی تلاش میکند تا مشکل سازماندهی بارهای تمرینی را برای دستیابی به بالاترین عملکرد تیمی ممکن، در مراحل مختلف یک فصل حل کند. یک فصل را میتوان به واحدهای زمانی کوچکتر مانند؛ مراحل، اجزا و ... تقسیم بندی کرد.

در زمان برنامه ریزی هفتگی جلسات تمرینی، می توان بارهای تمرینی را برای بازه زمانی بین دو مسابقه تقسیم کرد. در فصل ۳، بطور کامل در خصوص این اجزای کوچک توضیح داده شده است.

## پیشگفتار توسط مربی حرفه‌ای بدنسازی، چماسانز

طی دهه‌های گذشته، بسیاری از موارد در ورزش و بویژه فوتبال تغییر کرده است. در طی قرن بیستم نظریه‌های جدیدی بوجود آمده است که باعث تغییر اساسی در نحوه درک تمرینات در ورزش‌های گروهی شده است. فوتبال به عنوان یک ورزش گروهی و فوتبالیست به عنوان یک موجود زنده، تشکیل دهنده بخشی از سیستم‌های پیچیده هستند که در تئوری‌های جدید تعریف شده اند. سیستم‌های پیچیده، گروهی از عناصر هستند که برای رسیدن به یک هدف مشترک بین آنها تعاملاتی متقابل برقرار می‌شود. با پذیرش این اصل میتوان نتیجه گرفت که تغییر در هر یک از این عناصر می‌تواند بر دیگر عناصر نیز تاثیرگذار باشد. برای درک رفتار آنها نه تنها نیازمند شناخت اجزای آنها هستیم؛ بلکه می‌باید روابط بین آنها را نیز بشناسیم. ما هرگز نباید آنها را در قسمتهای جداگانه تجزیه و تحلیل کنیم، بلکه می‌باید به عنوان پدیده‌های که لازم و ملزوم هم هستند؛ مورد بررسی قرار دهیم. خصوصیات و تمرینات یک تیم فوتبال متعلق به یک کل است و نمیتوان هیچ یک از قسمت‌ها را به صورت تفکیک شده از هم؛ تمرین داد. بازیکنان با توجه به ویژگی‌هایی که دارند، عملکردهای مختلفی را ارائه می‌دهند.

در این کتاب نویسنده با قرار دادن چشم اندازی متفاوت از وقایعی که بخشی از روند تمرینی را شکل می‌دهند آگاهی بیشتری از دانش فوتبال در اختیارمان قرار می‌دهد. در این صفحات او به ما نشان اواهد داد که مریبان برای مقابله با تمام دشواری‌های آماده سازی و بهینه‌سازی ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های یک تیم فوتبال، به یک دیدگاه سیستمی و یکپارچه از تمام عناصری که ممکن است عملکرد را تحت تأثیر قرار دهند، نیاز دارند. سازماندهی جلسات

تمرینی باید از یک رویکرد جامع و کل نگر پیروی کند. به این معنی که هر رویداد را از منظر عملکردی و با در نظر گرفتن تمام قسمت‌ها و ارتباط متقابل بینشان مورد مشاهده قرار داد. به عنوان مثال، دید صحیح‌تری از پدیده‌ای که می‌خواهیم مشاهده و درباره آن بدانیم.

این همان مسیری است که توسط نویسنده اتخاذ گردیده، و با هم شاهد خصوصیات کل تیم؛ ارتباط بین تمامی اجزا بررسی شده است. همچنین با بررسی آنچه که در فرآیند تمرینی یک تیم فوتبال رخ می‌دهد، ویژگی سیستمی آن مورد مطالعه قرار گرفته است. این دیدگاه جدید، پیشرفت قابل توجهی در روش تمرین و برنامه ریزی در سازماندهی تاکتیکی به عنوان هدف اصلی، فراهم آورده است. تمرینات از بازی، برای بازی و با توجه به نیازهایی که بازیکنان برای انجام بازی دارند؛ در حال رشد هستند.

این پژوهش دقیق به ما این امکان را میدهد تا ظرفیت‌های خود را برای طراحی تمرینات بهینه و متناسب با واقعیت رقابت تیمان، توسعه دهیم. این کتاب با بیانی بسیار ساده و لذت بخش، کمک می‌کند تا سازماندهی عناصر مختلف که در روند تمرین دخالت دارند را آموخته و به عنوان ابزاری دائمی بکار گرفته شود. خاویر مالو یک مرد تمام فوتبالی است که بازی فوتبال را در جنبه‌های مختلف تجربه کرده است. او همانند هر انسان پیشرو در عرصه علوم ورزشی، در طول فعالیت خود به عنوان مربی؛ بطور مداوم در حال تکامل، رشد و بلوغ بوده است. این کتاب شما را به حرکت مداوم رو به جلو و تجدید نظر در دانش قبلی و توسعه دانشی جدید دعوت میکند. بطور الاصبه، این توسعه میتواند به ما کمک کند تا رشد کنیم و ارزش کیفی خود را به عنوان مربی افزایش دهیم. علاوه بر این مطالعه این کتاب؛ به واسطه ارائه پیشنهادات جذاب ما را غنی تر کرده و تصمیم‌گیری صحیح و حل مشکل موقعیتهای مختلف تیم را آسان میکند. اگر چیزی در این کتاب وجود داشته باشد که بخواهیم از جزئی از آن را برجسته کنیم، میتوانم به کاربرد عملی، آشنایی با تئوری‌های نظری، آشنایی با مفاهیم عملی و مهمتر از آن؛ استفاده از تمرینات بدنسازی مختص فوتبال؛ اشاره کنم.

در پایان میخواهیم از نویسنده این کتاب بدلیل ارائه دانسته هایش و تلاش برای ایجاد فرصتی برای ما، تا هر چه بیشتر با بازی باشکوهی که بنام فوتبال نامگذاری شده است، آشنا شویم؛ تقدیر

و تشکر داشته باشم.

فرآیند رشد توقف ناپذیر است، بی وقفه در ۲۴ ساعت روز و ۳۶۵ روز سال.

## چما سانز

مربی بدنسازی اسبق تیمهای:

- ترازا
- سیوداد
- دموسیا
- اوییدو
- لوانته
- مایورکا
- دیپورتیو و لاکرونیا
- آلمریا
- تنریف
- ر ئال مادرید
- کاستیا

## **پیشگفتار نوشته شده توسط خاویر سامپدوره مولینووو، رئیس دانشکده علوم ورزشی**

"تاکتیک عبارت است از دانستن اینکه وقتی کاری برای انجام دادن وجود دارد، چه کاری باید انجام دهیم و استراتژی یعنی دانستن اینکه وقتی کاری برای انجام دادن وجود ندارد، چه کاری باید انجام دهیم. به عبارت دیگر تاکتیک حرکت کوتاه مدتی است که به شما اجازه میدهد تا یک موقعیت را اتخاذ کنید و استراتژی روش بردن بازی است."

“ال اوچو” اس. تارتا کو؛ استاد بزرگ لهستانی شطرنج

چند سال بعد خاویر در دوره‌های پس از فارغ التحصیلی همراه با همکلاسی جدایی ناپذیرش آبراهام گارسیا شرکت کرد. (پسر مربی موفق فوتبال اوانزو گارسیا، کسی که تیم رئال مادرید کاستیا را به فینال جام اسپانیا و رقابت‌های اروپایی برد). این برای من یک افتخار بود که استاد پایان‌نامه دکترایی باشم که به هر حال به طرز فوق العاده‌ای نوشته شده بود. در سال‌های بعد او یکی از استادان مرتبط با همین حوزه در دانشکده شد اما من تقریباً میدانم که آنچه خاویر می‌او است نزدیک بودن به زمین مسابقه، شرکت داشتن در تمرین و مسابقات لیگ بود. کنجکاوی پیوسته او برای یادگیری و شجاعت آکادمیکش باعث شد که این کتاب را بنویسد. هدف او نشان دادن این موضوع است که این روزها چگونه دیدگاه درک بازی فوتبال تغییر کرده است. اگر اطلاعات بیوگرافی و شخصیت را کنار بگذاریم، میتوانیم به جزئیات مفصل تری از کتاب حاضر برسیم. انجام یک کار

علمی یا به وجود آوردن یک اثر علمی آسان نیست، اما نویسنده به سه شرط ضروری پایبند میماند تا بتواند چنین اثری خلق کند. عوامل مهم عبارت اند از داشتن یک هدف شفاف از مطالعه، داشتن آگاهی درباره کجا به کار بردن آن و استفاده از روش شناسایی علمی مناسب. نویسنده به طبیعت آنالیز ثبت شده بازی احترام میگذارد و یک چشم انداز پایین به بالا را در نظر میگیرد که بر پایه مشاهده‌ی اتفاقات واقعی بازی استوار است؛ یعنی از تمرین تا تئوری و بر عکس به آن نگاه نمی‌کند. فوتبال را باید از یک نقطه نظر اکولوژیکی تفسیر کرد، مثل یک سیستم، با تعداد زیادی برهمکنش بین عناصر داخلی و خارجی بازی. همه چیز باید با توجه به نظم و تئوری سیستم‌های پیچیده مرتب شود. تعریف بازی باید پویا و قابل تغییر باشد که در آن هرگونه تغییری در یک موقعیت، هرچه قدر هم که کوچک به نظر برسد، موقعیت‌های بعدی را تغییر میدهد و وضعیت جدیدی ایجاد میکند که ویژگی‌ها و هویت خاص خودش را به همراه دارد. من با این طرز تفکر و تفسیر از فوتبال مدرن موافق هستم که در آن از یک رویکرد ریاضی برای اجرای الگوها استفاده می‌شود چون این کار میتواند برای درک آن به ما کمک کند. اعتبار یک متن و ارزش علمی آن، مثل همین کتابی که داریم درباره آن صحبت میکنیم، به ارجاعات فراوانی بسببستگی دارد که نویسنده از آنها استفاده می‌کند که از نظر من در کتاب حاضر بجا و کافی هستند.

همچنین نباید سیر زندگی و رزومه نویسنده را از یاد برد؛ او کسی است که تعداد زیادی مقالات منتشر شده و بازیابی شده، با رتبه بالا در نشریات علمی بین المللی دارد که پشتوانه دانسته‌های قبلیش می‌باشد و در عین حال این سابقه با تجربه حرفه‌ای او در باشگاه‌های مختلف و حتی حضور بین‌المللی او در باشگاه منچستر سیتی در طول فصل‌های گذشته؛ او را متمایز می‌کند.

بعد از مطالعه دقیق این کتاب، باور دارم که این مقدمه به خوبی مسئله را توضیح می‌دهد و یک موقعیت شفاف و مناسب درباره مفهوم حقیقی آنالیز بازی ارائه میکند. این مسئله به ما این اجازه را می‌دهد ایده‌های شفافی ایجاد کنیم که از عبارات قدیمی مثل «فوتبال، فوتبال است»، «همه چیز تقریباً ایجاد شده است»،

«غیرممکن است که بتوانیم تئوری را در فوتبال اجرا کنیم» و «فوتبال متفاوت است» و غیره؛

فراتر می‌رود. هنوز هم باید به این مسئله توجه داشته باشیم که فرصت می‌تواند اثر مختل‌کننده‌ای در فوتبال داشته باشد اما نباید از این مسئله برای جلوگیری از ارزیابی منطقی هر وضعیت استفاده کنیم. ما با این ایده موافق هستیم که نشان دادن عکس‌العمل به تردیدهایی که ناشی از آنالیز مسابقه هستند و جستجوی پیوسته به دنبال قطعیت‌ها باید ما را به مسیری ببرد که بتوانیم تئوری و عمل را با هم همراه کنیم و یک زبان مشترک و قابل درک، مستقل از دانسته‌های قبلی، به اشتراک بگذاریم.

## خاویر سامپدوره

نویسنده این کتاب از یک بحث منطقی مناسب استفاده میکند تا راه حلی برای تمرینات روزانه‌اش در زمین ارائه کند. این کتاب اصیل است و تصاویر و نمودارهای آن بر اساس فعالیت‌های تمرینی روزانه خود نویسنده و مشاهدات واقعی او از روند مسابقه هستند که بهترین سلاح‌های خاویر محسوب می‌شوند. امروزه یک مربی بدنسازی تمرینات بیشتری را با توجه به آنالیز مسابقه به بازیکنان معرفی میکند و به دنبال این است که به طور همزمان ظرفیت‌های فیزیکی و تاکتیکی (توانایی تصمیم‌گیری) را در آنان توسعه دهد. خاویر به منطق درونی مسابقه احترام می‌گذارد؛ یعنی او هنگام توصیف فعالیت‌های تمرینی یک نظم روشمند ایجاد کرده است که همیشه اختصاصات بازی را رعایت می‌کند. محتوای کتاب در چهار فصل خلاصه شده است که فصل سوم آن محتوایی فوق‌العاده و ارجاعات بسیار فراوان و معتبری دارد. جا دارد از ویرایشگر این کتاب تشکر کنیم و همچنین از این که در این زمان پیچیده، فرصت را در اختیار استعداد‌های جوان قرار داده‌اند تا خودشان را بروز دهند قدردانی نماییم. ما به طور کلی با تمامی مطالب این کتاب موافق هستیم و اختلاف نظرهای کوچکی هم باقی می‌مانند که باید بین من و نویسنده مورد بحث قرار بگیرند. همانطور که برای همه ما محققان اتفاق می‌افتد، تردید همیشه باقی می‌ماند و آنچه امروز یک قضیه

ثابت و قطعی به نظر میرسد، فردا ممکن است چندان مشخص نباشد؛ بنابراین باید پیوسته تکامل پیدا کنیم و خود را با شرایط جدید سازگار نماییم.

فقط با داشتن ذهنی باز است که می‌توانیم راه‌های به کارگیری علم را در فوتبال درک کنیم. من میدانم که در این ورزش، بسیار بیشتر از هر ورزش دیگری، دانشمندان رفتار کردن گاهی اوقات نامناسب است اما من از آن مدل آدم‌هایی هستم که به ضرورت داشتن رویکردی با ذهن باز برای تمرین فوتبال باور دارد. نویسنده این کتاب خاویر مالو در تمامی تیم‌هایی که طی همه این سالها در آنها کار کرده است، ردپای دانش خود را بر جای گذاشته و از همه مهمتر هنگام به کارگیری راه حل‌های عمومی و اختصاصی برای وضعیت‌های واقعی، هرچه قدر هم که دشوار باشند، ثمربخشی خود را ثابت کرده است. امیدوارم که تو خاویر، بهترین‌ها را در پیش رو داشته باشی که همواره تو را به سمت موفقیت رهنمون کنند.

## **خاویر سامپدوره مولینوو**

رئیس دانشکده علوم ورزشی

استاد دانشگاه فنی مادرید

## مقدمه

### آیا تمرینات بدنسازی در فوتبال وجود دارد؟

این سوال غیرمنتظره منجر به قطع همه‌مه حضار در سالن میشود.

برای لحظه ای، سکوت سالن را فرا میگیرد. در قسمت‌هایی از سالن، پاسخ‌هایی عجولانه ارائه شد. در سایر قسمت‌های سالن، پاسخ‌ها آنچنان قاطع و علمی نبودند که اجازه ورود به بحث داده شوند. در چنین جلساتی مشابه و در صدها کیلومتر آن طرف‌تر، دیدگاه‌های مشابهی در خصوص جنبه‌های مرتبط به بدنسازی در فوتبال ارائه شد (پل ۲۰۱۱) کسب دانش نوین و پیشرفته، بدون توجه به تجربیات گذشته‌ای که کسب کرده ایم، امکان پذیر نیست.

### آیا تمرینات بدن سازی در فوتبال تا ۱۰ سال آینده وجود خواهند داشت؟

با مطرح شدن این سوال، سکوتی طولانی تر و سخت در سالن همایش حکم فرما میشود. اظهارات تایید کننده همانند قاطعیتی که قبلا اظهار شده بودند، نمیتوانند باشند. فوتبال ورزشی پویا و فعال بوده که اطمینان حاصل کردن از تکامل آن امری بسیار غیر منطقی است. در آینده ممکن است بخشی از جلسه تمرین به عنوان بدنسازی اختصاص داده شود، اما این موضوع تفاوت‌های بسیاری در میان متخصصان به همراه خواهد داشت. بدیهی است که قوانین تاثیرگذار در ورزش فوتبال بدون تغییر خواهد ماند، اما نحوه بازی کردن فوتبال با تغییرات و دست‌ورعمل‌های بسیار متنوعی همراه خواهد بود که چنین مواردی به رویکرد تمرینی تیم‌ها مرتبط است.

## تحقیق و بررسی

این کتاب تلاش می‌کند تا افکار صاحب نظران مختلف موجود در ورزش فوتبال را طی دهه گذشته سازماندهی و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد. بنده با برآوردهایی از دانش آکادمیک و با مطالعه فعالیت‌های بدنی و علوم ورزشی (INEF) در دانشگاه فنی مادرید (ابتدا به عنوان دانشجوی، سپس با اتخاذ بورس تحصیلی در مقطع دکترا و سرانجام، به عنوان استادیار فوتبال) به علاوه تجربیات عملی خود، در همان دوره به عنوان مربی بدنساز و دستیار مربی در بسیاری از تیم‌های مختلف فوتبال مشغول به کار بودم.

این اتفاقات منجر شده است که به طور مداوم در مورد مهارت‌های آموخته شده، تجدید نظر کنم و به منظور ارائه به بازیکنان فوتبال در طول تمرینات؛ به جستجوی ایده‌های غنی‌تری پردازم. لازم به ذکر است که مراجعه به آثار محققان دیگر به عنوان یک ریسک تلقی می‌شود چرا که ممکن است نسبت به اتفاقات و موضوعات مرتبط دیگر تبعیض قائل شوید و یا اصلاً آنها را فراموش کنید، با این وجود از سه ایدئولوژی عالی برای ایجاد اساس فلسفه تمرینی در این کتاب استفاده شده است.

بخش ابتدایی بطور میدانی به جمع‌آوری اطلاعات در اصول اجزاء عملکرد انرژی زیستی (بیوانرژی) و یا عملکرد جسمانی پرداخته است. این احتمال وجود دارد که این رویکرد ابتدایی به مبحث، ناخودآگاه به ضرورت منطقی آنچه در داخل این ورزش اتفاق می‌افتد؛ مرتبط باشد. مطالعات موثق با معتبر سازی این روش "فیزیولوژی ورزشی" را در فوتبال بکار گرفته اند؛ درست همانند تحقیق انجام شده توسط نویسنده دانمارکی جنس بانگس بو، و یا "تجزیه و تحلیل عملکرد" (بارتلت در سال ۲۰۰۱) برای ادغام تمام اطلاعات مربوط به ورزش. بسیاری از سیستم‌های تمرینی سیر تکاملی‌شان را بر اساس مرحله آنالیز اولیه و بصورت واقع‌بینانه برنامه‌ریزی کرده‌اند. عبارت "فوتبال یک ورزش غیر علمی است" به یک مربی اسپانیایی بنام خوان مالیلو نسبت داده شده است. بدون پذیرش این جمله، کاربرد روش علمی میتواند به کاهش عوام فریبی که اغلب پیرامون

تمرینات فوتبال وجود دارد کمک کند و نیاز به احترام به مقالات و تحقیقات اخص و منحصر به فرد انجام شده را یادآوری کند.

در نتیجه این رویکرد، و به منظور انعکاس نور دانش در فوتبال؛ باید انواع علمی که بر اساس تجربه بدست آمده را در نظر گرفت و از آنها به عنوان "نظریه عمومی سیستم‌های تمرینی" یاد کرد، که این نگرش توسط لودویگ فون برتالانفی در نیمه اول قرن بیستم پیشنهاد شده است. خوشبختانه این نوع تصورات در دانشکده‌های علوم ورزشی گنجانیده شده اند. خاویر سامپدرو، استاد دانشگاه تکنیک مادرید، یکی از اولین سخنرانانی بود که با استفاده از رویکرد عملی (مطالعه سلوک انسانی)، پیچیدگی ورزش‌های تیمی را مورد مطالعه قرار داد، یعنی همان نقطه‌ای که اصل رفتار ورزشی را بر منزوی بودن نمی‌داند، بلکه باورش بر آن است که هر آنچه وجود دارد در داخل اود بازی به وقوع می‌پیوندد.

از نظر عملی، پاکو سیرول لو را میتوان به عنوان یکی از اولین مریبان آمادگی جسمانی دانست که با الگوبرداری از تحقیقات انجام شده در ورزش‌های انفرادی، خط فکر سنتی را شکست و مفهوم جدیدی را برای تمرینات ورزش‌های تیمی طراحی کرد و در ادامه آن را توسعه داد. این سه گانه ایدئولوژیک در حال حاضر بسته است، چرا که این فرایند تحت تکامل پیوسته قرار دارد که ایده‌های آن از جنبش فکری ایجاد شده در دانشکده علوم ورزشی پورتو (پرتغال) نشأت میگیرند که مهمترین نماینده آن پروفسور ویتور فراد است. سنت‌شکنی در روش تمرینات فوتبال و جهش کیفی در علم تمرین در صورتی تحکیم و تقویت میشود که مدل بازی تیم، محور مرجع این روند باشد (تاماریت ۲۰۰۷).

به این ترتیب این عبارت لاتین «*citius, altius, fortius*» به معنای سریعتر، بلندتر، قویتر (که توسط بارون پییر د کوبرتین در مراسم افتتاحیه اولین بازی‌های المپیک مدرن به کار برده شد، دیگر قدیمی شده است؛ مخصوصاً وقتی صحبت از شرایط ایده‌آل یک فوتبالیست ممتاز در این عصر مدرن باشد.

تلفیق تمامی این تفکرات، تکاملی را در تمرینات فوتبال را نشان می‌دهد که در آن بدنسازی یا آمادگی جسمانی را دیگر نمیتوان یک بخش جداگانه در نظر گرفت، بلکه آمادگی جسمانی یک فضای محیطی (اکولوژی) و متغیر است که باید سعی کنیم طی آن بهترین راه حل‌ها را برای مشکلات ایجاد شده هنگام مسابقه پیدا کنیم. برای مثال، تمرین بدنسازی باید به طور اختصاصی برای فوتبال بازی کردن طراحی و اجرا شود و هرگز نباید آن را به گونه‌ای جدا از مسابقه انجام داد.

### تمرینات اختصاصی بدنسازی فوتبال

جداسازی تمرینات بدنسازی از فوتبال، منجر به از دست دادن ارزش این تمرینات می‌شود. به محض اینکه بدنسازی از مسابقه جدا شود، تمامی ارزشش را از دست می‌دهد. گاهی اوقات برداشت‌های نادرستی از این عبارت میشود و فرض می‌گردد که بدنسازی فوتبال، صرفاً فعالیت‌های بدون توپ را شامل می‌شود. اگر ما هم با بحث فلسفی دوگانگی بین جسم و روح مخالف باشیم، پس حتماً برای بازیکنان فوتبال نیز این گونه است.

یک فوتبالیست در واقع یک جزء از کل است، بنابراین نمیتوان عملکرد بازیکنان را به بخش‌های جداگانه از هم تقسیم کرد. فرمول تمرینی قدیمی که در آن ابتدا یک تمرین جسمانی، سپس تمرین تکنیکی و در آخر هم یک بازی ساده با ابعاد و قوانین کم انجام می‌شود. در مقایسه با چشم انداز کل که باید به حقیقت فوتبال توجه داشت، بنظر چنین روش‌هایی منسوخ شده اند.

این تغییر چشم‌گیر در روش تمرینی نیازمند این است که مربیان بدنسازی، اطلاعات و آگاهی خوبی از فوتبال داشته باشند، چرا که تمامی فعالیت‌های تمرینی ارائه شده در یک جلسه باید با شیوه فکری مشترکی که در تیم وجود دارد (نظام تاکتیکی) تلفیق شوند. ممکن است که در سال‌های پیش رو عبارت مربی بدنسازی کاملاً ارزش خود را از دست بدهد و دیگر به همان معنا به کار نرود و خیلی ساده با عبارت مربی یا کمک مربی جایگزین شود.

با در نظر گرفتن این ایده‌های تمرینی جدید، مربیان بدنسازی قدیمی دو راه مختلف پیش رو دارند؛ این که نقششان در حوزه تمرینی به عنوان یک عضو اضافی از کادر مدیریت ادامه یابد و یا مسئولیت‌های‌شان را در خارج از زمین انجام دهند که بیشتر به کادر پزشکی مرتبط می‌شوند.

تمرین داخل زمین یا تمرین داخل باشگاه؟ کادر فنی یا کادر پزشکی؟

هر مربی حرفه‌ای بسته به نقشی که میخواهد در تیم برعهده داشته باشد، باید تصمیم خود را بگیرد و بر آن تمرکز کند.

### سرعت، عکس‌العمل‌ها و هوش تاکتیکی

اگر یک مربی متعهد شود که فوتبال را مطالعه کند، همیشه دو متغیر وجود دارد که دیر یا زود بر سر راهش ظاهر می‌شوند: فضا و زمان. حین پیشروی در استاندارد رقابت، دامنه فضا و زمان برای عکس‌العمل بازیکنان کاهش پیدا می‌کند. به این ترتیب عجیب نیست که سرعت، یک ظرفیت اساسی را در یک فوتبال ممتاز نشان می‌دهد؛ چرا که به هردوی این متغیرها مربوط میشود. هر فوتبالیست یک سرعت عملکردی دارد اما این سرعت را نمیتوان به تنهایی از یک منظر مکانیکی تفسیر کرد، چرا که نیاز به یک رویکرد کلی دارد. مثال‌های متعددی از بازیکنانی وجود دارد که ضعف‌های آمادگی جسمانی‌شان را با تحلیل سریعتر مشکلات مربوط به مسابقه جبران کرده‌اند؛ به این مسئله هوش تاکتیکی گفته می‌شود.

در مدت زمان متوسط تا طولانی هر بازیکن به سطحی از رقابت دست پیدا می‌کند که با توجه به سرعت عمل و کارایی‌شان، در تیم متمر ثمر خواهند بود. به تعبیری متفاوت این مسئله مشابه همان چیزی است که در ورزش اتومبیل‌رانی اتفاق می‌افتد؛ و فقط کسانی که بتوانند ماشین‌هایشان را سریع‌تر برانند، اجازه دارند در مسابقات فرمول یک شرکت کنند. رابطه بین سرعت و زمان برای مربیان نیز هنگام طراحی جلسات تمرینی حائز اهمیت است. بهتر است که یک تمرین مالکیت ۶ × ۶ را در نصف مساحت زمین انجام دهیم یا در یک چهارم آن؟ آیا انجام یک بازی ساده با قوانین

کم به مدت ۱۲ یا ۱۸ دقیقه مؤثر است؟ پاسخ این نوع سوال‌ها همیشه مختص اهداف تمرینی و برنامه‌های خاص هر مربی خواهد بود. اگر جلسه تمرینی با دو روش متفاوت از هم و با تغییر در ابعاد و مدت زمان تمرینات طراحی و اجرا شوند، قطعاً اثرات متفاوتی را به همراه خواهند داشت.

## راه درست چیست؟

هدف این کتاب این است که بجای ارائه یک راه حل کامل، بیشتر سوال مطرح کند. هر مربی وقتی آماده طراحی جلسات تمرینی خود است، باید یک برگ کاغذ یا صفحه سفید در مقابل خود قرار داده و خودش به این سوالات فکر کند. هیچ پاسخ قطعی برای هیچ کدام از موقعیت‌ها وجود ندارد. تاریخ فوتبال مربیانی را به ما یادآوری میکند که با استفاده از روش‌های بسیار مختلفی به موفقیت دست یافته اند. مربیانی وجود دارند که با تلاش برای کسب گل‌های بیش تر از رقبایشان به موفقیت رسیده‌اند و همچنین دیگری که بیشتر با نگرانی از این که نکند کمتر از حریفشان گل بزنند، نیز به موفقیت رسیده‌اند. درحقیقت روشی که ممکن است در یک تیم مؤثر باشد، میتواند برای تیم دیگری مفید نباشد یا همچنین دو تیم که توسط مربیان مختلف اما به روشی مشابه، طی دو فصل متوالی تمرین کرده باشند، در واقع ممکن است به نتایج مشابهی دست پیدا نکنند. شاید خواندن این مطالب کمی دلسردکننده باشد ولی ما امیدواریم که یک چالش و همچنین یک باریکه امید بر سر راه مربیان قرار دهیم. اگر این گونه نبود که مربیان باید با کامپیوترها جایگزین میشدند که بسیار هم مؤثرتر هستند. خوشبختانه برقراری روابط بین فردی، حین فرآیندهای تمرینی؛ تبدیل به عامل کیفی مهمی در عملکرد نهایی تیم شده است و این اجازه را نمیدهد که کامپیوترها این عملیاتها را رهبری کنند.

## من از این کتاب چه چیزی یاد میگیرم؟

در این کتاب از خواننده دعوت شده که پیوسته درباره فرایند تمرینی فوتبال تفکر کند تا بتواند تجربه اود را بهبود دهد. یکی از اهداف این کتاب این است که یک نظام روشمند و توسعه یافته از

طراحی و اجرای تمرین را کسب کند. خصوصیت ممتاز استادان بزرگ شطرنج (بزرگترین ورزش استراتژیک) این است که به بسیاری از موقعیتهای بازی، قبل از این که واقعا در حین بازی با آن مواجه شوند، فکر میکنند.

تمرین فوتبال باید به پیشبینی عملکرد تیم در مسابقه کمک کند و تأثیر عوامل غیرقطعی (یعنی حریفان، سطح بازی، تعداد تماشاگران، داورها، شانس و غیره) را محدود سازد. این کار به خلاقیت بالای مربیانی بستگی دارد که میتوانند تمریناتی را ارائه دهند که به بازیکنان کمک میکند تا برای مسابقه آموزش ببینند و ذهنیت مستقلی برای حل مشکلاتی که در حین مسابقه پیش می‌آید در آنها شکل گیرد.

در پایان وقتی فضا و زمان محدود باشد، کسی برنده مسابقه خواهد بود که بتواند راه حلی را بیابد که حریف پیش از آن به آن دست نیافته است.