

آموزش تخصصی فوتبال

کیفیت و احتیاجات بازی نوین فوتبال در حال حاضر، نیازمند تخصصی نمودن به موقع و نظارت بر مراحل پیشرفت و تکامل بازیکنان می باشد. عوامل متعددی برای اخذ نتیجه با موفقیت احتمالی در فوتبال موثر می باشد.

مربی و کارشناس فوتبال
امین سبحانی

www.aminsobhani.com



لازم است تا این عوامل در معادله ذیل و سرتاسر برنامه پیشرفت و تکامل جوانان مورد توجه قرار گیرند.

Factor = عامل

RESULT = نتیجه

$$R = F1A + F2F + F3P + F4C1 + F5C2 + F6M + F7S + F8C3 + F90 + F10E$$

نتیجه = عامل بدن سنجی + عامل عملکردی + عامل روانی و حرکتی + عامل شناختی + عامل اجتماعی + عامل آموزشی + عامل سعی و کوشش + عامل انگیزش

F1A = عامل بدن سنجی
F2F = عامل عملکردی
F3P = عامل روانی - حرکتی
F4C1 = عامل شناختی
F5C2 = عامل سعی و کوشش
F6M = عامل انگیزش
F7S = عامل اجتماعی
F8C3 = عامل آموزش
F90 = عامل بیرونی (محیطی)
F10E = عامل خطا

مشکلات و سوالاتی که در مورد تخصصی نمودن به موقع بازیکنان مطرح خواهد شد عبارتند از:

۱- از چه سنی، تخصصی نمودن را باید شروع کرد؟

۲- چه مقدار بازیکنان تمرین کنند؟

۳- چه اصول تکنیکی و تاکتیکی را باید آموزش داد؟

۴- ساختار یک جلسه آموزشی برای گروه‌های سنی مختلف باید چگونه باشد؟

در پاسخ به سوال اول باید گفت، در هر سنی می توان فوتبال بازی کرد، اما آموزش سازمان یافته و سیستماتیک را برای کودکان باید در حدود سنین ۹ تا ۱۰ سالگی شروع کرد. در این سن عملکردهای روانی - حرکتی و عقلایی به خوبی تعادل یافته اند، به عبارت دیگر بازیکنان از نظر بدنی و ذهنی برای شروع یادگیری فوتبال به خوبی تعادل یافته و از آمادگی کامل برخوردارند.



در طی مراحل رشد و تکامل انسان، تغییرات آناتومیکی، فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی در وی رخ می دهد. حتی اگر بازیکنان دارای سن تقویمی مشابه ای باشند، اختلاف بیولوژیکی بین آنها وجود دارد. برای مثال: در یک تیم جوانان، همیشه بازیکنانی خواهید داشت که اگرچه سن تقویمی همه آنها یکسان می باشد، ولی بعضی از آنها مسن تر به نظر می رسند و بسیار مسن تر از دیگران افراد نیز رفتار می نمایند. به همین دلیل است که سن معینی برایش شروع برنامه وجود ندارد، و تنها حدود سنین ۹ تا ۱۰ سالگی را پیشنهاد می نمائیم. دوره زمانی ۹ تا ۱۰ سال، "الزاماً" به دیگر ورزش ها اختصاص داده نمی شود. تقریباً یک دهه به طول خواهد انجامید تا یک بازیکن به مرحله تکاملی خود برسد، بنابراین مربیان باید در طی مراحل تکامل و پیشرفت بردباری نموده و سعی نمایند اطلاعات بسیار زیادی را در یک دوره زمانی کوتاه به خورد بازیکنان بدهند. مربیان باید از تاکید بر پیروزی پرهیز نموده و به جای آن بر روی پیشرفت و تکامل تاکتیکی تمرکز نمایند و در مراحل اولیه زمان زیادی را برای ایجاد پایه های تکنیکی محکم و استوار صرف نمایند.



دوره آماده سازی سیستماتیک به طور متوسط تقریباً ۸ تا ۹ سال به طول می انجامد. در امر آموزش، موفقیت و پیشرفت انجام کار زمانی با اهمیت خواهد بود که به صورت عادت و پایدار انجام گردد. اگر فردی حرکات ویژه معینی را به صورت عادت آمیخته باشد، آنگاه او همیشه به راحتی و با موفقیت حرکت را انجام خواهد داد. جهت درک این مطالب لازم است تدریس جلسات آموزشی، مربی، حرکاتی را ابداع و طرح ریزی نماید که بازیکن در زمین بازی آن را تجربه خواهد نمود. مربی باید این حرکات را با توپ و بدون توپ طرح ریزی نماید، تا اینکه عادت صحیح انجام حرکات مورد پذیرش بازیکنان واقع گردد. این شیوه و زمینه آموزشی جدید به نام (آموزش وضعیتی) خوانده می شود.

طرح آموزشی در برنامه پیشرفت فوتبال از ۶ سطح یا ۳ مرحله تشکیل یافته است.

سطح یک : ۵ تا ۸ سال - مرحله سرگرمی

سطوح دو و سه : ۹ تا ۱۲ سال - مرحله تکنیکی

سطوح چهار ، پنج و شش - ۱۳ تا ۱۷ سال - مرحله تاکتیکی

سطح یک: ۵ تا ۸ سال

سن مناسب برای شروع آموزش سیستماتیک در حدود سن ۹ تا ۱۰ سالگی است. بعضی افراد بدون هیچ تردیدی باین عقیده موافق هستند، اما این سوال را مطرح می نمایند که با بازیکنانی که هنوز به سن مورد نظر نرسیده اند چه باید کرد؟ چنانچه این پسر بچه ها بخواهند فوتبال بازی کنند، آیا باید به اینها اجازه بازی داد؟

در این سطح بازیکنان نباید تحت فشارهای تکنیکی، تاکتیکی، بدنی و رقابت آمیز قرار گیرند، این زمان دوره سرگرمی آنهاست آموزش و بازی باید برای سرگرمی آنها باشد. مسابقه باید در زمین کوچکتر، با تعداد افراد کمتر و به صورت غیر رسمی انجام گردد. بازی در زمین کوچک در حقیقت به این دلیل انجام می شود که توپ بیشتر در اختیار بازیکنان قرار داشته، مسافت کمتری بین دو دروازه پیموده شود و تمام بازیکنان قادر به دفاع از دروازه خودی و حمله به دروازه حریف، جهت به ثمر رساندن گل باشند.

در این روش، هنگام بازی آزادی مطلق وجود دارد و این امر چیزی است که بازیکنان بیشتر لذت می‌برند. باید درک نمود که بازیکنان درچنین سن زودهنگامی، برای یادگیری اصول تکنیکی برانگیخته نخواهند شد، آنها دارای حیطه تمرکزی محدودی هستند و به سادگی و سهولت آشفته و گیج می‌شوند.

در این سطح، بچه‌ها باید تشویق شوند که بدون اعمال فشار مبتنی بر تلاش برای پیروزی، فقط فوتبال بازی کنند و احساس موفقیت نمایند.



دومین مرحله پیشرفت و تکامل - مرحله تکنیکی

سطوح دو و سه: ۹ تا ۱۲ سال

دومین مرحله به عنوان مرحله تکنیکی شناخته شده است.

یعنی زمانی که بازیکن اصول پایه تکنیکی را به صورت صحیح فرا می گیرد. این مرحله با تاکید بر آموزش تکنیکی، زمینه مستحکمی برای پیشرفت تاکتیکی ایجاد خواهد نمود. تاکتیک ها را نباید درسین پایین آموزش داد، زیرا باعث اختلال در آموزش تکنیک ها خواهد شد. به هر حال به موازات آموزش تکنیک ها، دوره پیشرفت با اجرای اصول تاکتیکی ادامه خواهد داشت و این اجراهای تاکتیکی به صورت یک کار کمکی محسوب می شوند. چنانچه بازیکنی در ساده ترین وضعیت ها قادر نباشد توپ را کنترل نماید، آموزش آن بازیکن جهت ایفای نقش دفاع یا حمله ارزش واهمیتی نخواهد داشت. تا زمانی که بازیکن در کنترل کردن توپ مشکل داشته باشد، قادر به درک ایده های تاکتیکی خویش نخواهد بود.

پیشرفت تدریجی در آموزش تکنیک ها به شرح ذیل می باشد:

- ۱- حرکت بازیکن با توپ - بدون دفاع وپارگیری
- ۲ - حرکت بازیکن با توپ - با دفاع وپارگیری ناقص
- ۳ - حرکت بازیکن با توپ - دفاع وپارگیری کامل

بازیکنان بایستی از سنین ابتدائی عادات تکنیکی - تاکتیکی صحیح را درخود توسعه دهند

سومین مرحله پیشرفت و تکامل - مرحله تاکتیکی

سطوح چهار ، پنج و شش : ۱۳ تا ۱۷ سال وبالاتر

در سومین مرحله پیشرفت، چگونگی افزایش نیازهای جسمانی و تاکتیکی بازیکنان بیان می گردد. تاکتیک، چگونگی استفاده از خصوصیات بدنی و مهارت های فنی بازیکنان را به ، منظور مفید واقع شدن برای تیم در هنگام مسابقات واقعی تعیین می نماید. با ایجاد پایه های تکنیکی مستحکم ، مربی قادر خواهد بود تا با انجام تمرینات پیچیده تر و ترکیبی از دانش فنی در وضعیت های ویژه یک مسابقه به پیشرفت ادامه دهد. هنگام آموزش تاکتیک ها همانند نحوه آموزش تکنیک ها باید اطمینان حاصل نمود که حرکت و پیشرفت تدریجی از اصول پایه و ساده به سمت اصول پیچیده انجام گردد.

نحوه ارائه تاکتیک ها درسه مرحله صورت می گیرد:

- ۱- تاکتیک های فردی
- ۲- تاکتیک های گروهی
- ۳- تاکتیک های تیمی

پیشرفت تدریجی در یادگیری تاکتیک ها به شرح ذیل می باشد:

- ۱ - حرکت بازیکن بدون توپ - بدون دفاع و یارگیری
- ۲ - حرکت بازیکن با توپ - بدون دفاع و یارگیری
- ۳ - حرکت بازیکن با توپ - با دفاع و یارگیری ناقص
- ۴ - حرکت بازیکن با توپ - با دفاع و یارگیری کامل

تمام تمرینات انجام شده باید در وضعیت واقع یخود انجام گیرند، یعنی وضعیتهایی که بازیکن در هنگام بازی تجربه خواهد نمود.
در سومین مرحله از پیشرفت و تکامل، اهداف این مرحله با اهداف مرحله دوم متفاوت خواهد بود.

مربیان در طی این مرحله از پیشرفت، باید توجه خود را "مقدمتا" معطوف به:

- ۱- افزایش تکامل جسمانی (عمومی و اختصاصی) بازیکن نمایند.
 - ۲- توسعه تکنیکی بازیکن در حرکت با توپ و بدون توپ، آموزش نکات ظریف تکنیکی به همراه حرکات سریع و انفجاری بازیکن
 - ۳- توسعه تاکتیک فردی، گروهی و تیمی
- مربی بایستی علاقه و بردباری زیادی در آموزش وظیفه دفاعی و تهاجمی بازیکن از خود نشان دهد. برای مثال: بازیکن چگونه باید در زمان حمله حرکت نموده و فضا سازی نماید و یا در زمان دفاع، فضا را برای حریف مسدود نماید.



۴ - انعطاف پذیری برای تخصصی نمودن بازیکن در وضعیت ها و نقش های بازی ،حتی در این مرحله بازیکنان باید تشویق شوند تا درنقش ها وپست های مختلف بازی نمایند.
به این طریق ،بازیکن درک بهتری از چگونگی بازی دیگر بازیکنان ،عکس العمل وافکار آنها در وضعیت های مختلف بازی بدست خواهد آورد.

۵ - تشکیل روابط مثبت بین گروهی ،برای دستیابی به این امر،ترتیب دادن فعالیتهای فرهنگی - اجتماعی کمال اهمیت را خواهد داشت ،این فعالیتهای هماهنگی وسازگاری تیمی را برای افزایش وگسترش داده ودر عین حال به مربی اجازه می دهد تادرک وشناخت بهتری از بازیکنان خود داشته باشد.



روشهای آموزش در برنامه پیشرفت و تکامل فوتبال

این روشها عبارتند از:

۱- روش موقعیتی

۲- روش تحلیلی

۳- روش ترکیبی

سبک نوین آموزش، روش آموزش موقعیتی است. در این روش اصول مورد تعلیم به صورت یک حرکت کامل که در وضعیت های بازی وجود دارد، آموزش داده می شود. اشکال وضعف این روش (روش موقعیتی) در این است که بعضی از بازیکنان قادر به انجام حرکات تکنیکی - تاکتیکی به صورت یک کل واحد نیستند. چنانچه یک چنین مشکلی پیش آید آنگاه از روش تحلیلی استفاده می شود.

روش تحلیلی

درجایی مورد استفاده قرار می گیرد که حرکت به اجزاء ترکیب کننده آن و مراحل تقسیم بندی شود و مرحله به مرحله انجام گردد. برای مثال بازیکن هنگام اجرای ضربه شوت روی پا، قادر به قفل نمودن و محکم نگه داشتن مفصل مچ پای خود نیست. طبق این روش بازیکن بازیکن باید کنار توپ بایستد و تنها با تمرکز نمودن بر روی مفصل مچ پا، عمل ضربه زدن را تمرین و اجرا نماید. وقتی که مربی از انجام حرکت ابراز رضایت نمود، آنگاه بازیکن می تواند به روش آموزش موقعیتی برگردد.



روش ترکیبی

ترکیبی است از روش موقعیتی و تحلیلی در این روش حرکت به صورت کلی انجام می شود، اما وقتی که خطاهای تکنیکی اتفاق افتاد، آنگاه آن قسمت از تکنیک (خطای تکنیکی) بلوکه شده و روش تحلیلی به کار گرفته شود. در هر صورت روش موقعیتی باید در جلسات آموزشی مورد استفاده قرار گیرد و تنها زمانی از دیگر روش ها استفاده گردد که مشکلات تکنیکی - تاکتیکی به وجود آیند.



سه نکته اساسی که مربی باید مدنظر داشته باشد عبارتنداز:

- ۱ - فرایند آموزش را از اصول تکنیکی - تاکتیکی پایه و ساده شروع نموده و به اصول تکنیکی - تاکتیکی پیچیده ختم گردد.
- ۲ - موقع پیشرفت به موضوعات جدید پیش بینی شده در برنامه ، لازم است تا اصول برنامه قبلی ، مورد تکرار و تقویت قرار گیرند.
- ۳ - موقع آموزش اصول پایه تکنیکی - تاکتیکی لازم است که مربی برنامه معین و تدوین شده باشد.



برنامه و ترتیب کار به شرح ذیل می باشد:

- ۱ - صحبت کردن با بازیکنان در مورد اصل آموزشی که با آن آشنا خواهد شد و نقش این اصل در بازی
- ۲ - نشان دادن اصل پایه یادگیری ، توضیح و شرح اجراهای صحیح و غلط آن ، حرکت را باید از سه زاویه جلو، پشت و کنار نشان داد.
- ۳ - آنگاه بازیکنان باید آن اصل پایه را بطور صحیح ، جلوی مربی اجرا نمایند.
- ۴ - ترکیب و به هم متصل نمودن چند اصل تکنیکی پایه متعاقب افزایش توانایی روانی و حرکتی مورد نیاز ، حرکات فریب آمیز بدنی ، تغییر آهنگ حرکت با توپ و بدون توپ باید مورد تاکید قرار گیرد. اجرای حرکات تکنیکی - تاکتیکی بدون فشار دفاعی انجام می گردد.
- ۵ - اجرای تمرینات با دفاع و یارگیری ناقص و آنگاه ادامه کار تحت فشار و یارگیری کامل
- ۶ - انجام یک بازی جهت برآورد اینکه ، چه مقدار بازیکنان مسائل تکنیکی - تاکتیکی را درک نموده و قادر به انجام آن هستند ، و همچنین درجه موفقیت مربی در آموزش تمرینات صحیح بکارگرفته شده .

