

به نام خدا



فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا)

بسکتبال برای بازیکنان جوان توصیه‌هایی برای مربیان

جلد اول

نویسندگان:

خوزه ماریا بوستا

ماریتزیو موندونی

آلکساندر آواکوموویچ

لاژلو کیلیک

ترجمه:

مفاعلی کمالیان

انجمن جهانی مربیان بسکتبال و انجمن مربیان بسکتبال اروپا



انتشارات طرح نقش خیال

عنوان و پدیدآور	بسکتبال برای بازیکنان جوان: توصیه‌هایی برای مربیان/نویسندگان حوزه ماریا بوستا... و دیگران؛ ترجمه صفاعلی کمالیان؛ [برای] فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا).
مشخصات نشر	تهران: طرح نقش خیال، ۱۳۸۶ -
مشخصات ظاهری	ج: جدول، مصور.
شابک	964-96400-4-5 (ج. ۱):
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان به انگلیسی: Basketball for Young Players guidelines for coaches.
یادداشت	واژه‌نامه
موضوع	بسکتبال
موضوع	بسکتبال -- مربیگری.
موضوع	بسکتبال -- تعلیم.
شناسه افزوده	بوستا، خوسه ماریا
شناسه افزوده	Buceta, Jose Maria.
شناسه افزوده	کمالیان، صفاعلی، ۱۳۴۸ - مترجم.
شناسه افزوده	فدراسیون بین‌المللی بسکتبال
شناسه افزوده	International Basketball Federation.
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۵/بپ/۷۸۸۵ GV
رده‌بندی دیوئی	۷۹۶/۳۲۳
شماره کتابخانه ملی	۳۸۵-۲۹۵۹۰



انتشارات طرح نقش خیال

تهران، خیابان قائم مقام فرامانی، شماره ۱۹۶
تلفن: ۰۱-۸۸۷۱۸۱-۸۸۷۱۸۵-۸۸۷۱۱۲۸۵؛ فکس: ۸۸۷۱۱۲۸۵

بسکتبال برای بازیکنان جوان، توصیه‌هایی برای مربیان (جلد اول)

از انتشارات فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا)
نویسندگان: حوزه ماریا بوستا، ماریتزیو موندونی،
آگسندر آواکوموویچ و لازلو کیلیک

ترجمه: صفاعلی کمالیان

ویرایش: اصغر اندرودی

شمارگان: ۳۵۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۶

لیتوگرافی: جامع هنر

مطبع: یاران

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: (جلد ۱) ۵-۴-۹۶۴۰۰-۹۶۴

ISBN: 964-96400-4-5 (vol. 1)



پیشگفتار

بسکتبال را می‌توان به عنوان یکی از ورزشهایی که به صورتی کاملاً گسترده در سراسر جهان بیشترین تعداد دخترها و پسرهای امروزی به آن می‌پردازند، مشاهده کرد. فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا)، ۲۱۳ فدراسیون ملی وابسته دارد و این یعنی صدها هزار بازیکن، خود را وقف انجام دادن این ورزش می‌کنند. بسیاری از این بازیکنان جوان، کودکان و نوجوانانی هستند که بسکتبال می‌تواند برای پیشرفت ورزشی، فردی و اجتماعی آنان فرصت آموزشی بسیار بی‌نظیری باشد. بسکتبال در کنار سایر موارد، باید با پیشبرد همزیستی مسالمت‌آمیز و همراه با احترام مردمان کشورهای مختلف در قرن بیست‌ویکم، در خدمت ارتقای ارزشهایی باشد که کمک می‌کند آیندگان ما، شهروندان بهتری باشند.

فیبا از اهمیت ویژه بسکتبال در رشد جوانان و نقش اساسی مربیان در این زمینه آگاه است، زیرا این مربیان هستند که با کار کردن همه روزه با بازیکنان، باید از بسکتبال بازی کردن، تجربه‌ای سودمند بسازند. به همین دلیل، فیبا با همکاری انجمن مربیان بسکتبال اروپا، طرح مربیان جوان ۲۰۰۰ را برای آموزش مربیان، برنامه‌ریزی کرد تا آنان مسئولیتهای خود را دریابند و بر عهده گیرند، مفاهیم و تئوری را بیاموزند که به آنان اجازه می‌دهد این وظیفه را در مورد پسرها و دخترهایی که وابستگی فراوانی به آنان دارند، با موفقیت انجام دهند.

در این چارچوب، متخصصان مختلفی که توسط فیبا انتخاب شدند، گروهی کاری را تشکیل دادند تا این کتاب را به دقت آماده کنند. این کتاب ابزاری قدرتمند برای دوره‌های مربیگری بسکتبال است که در سراسر جهان زیر نظر فیبا، همبستگی المپیک و یا فدراسیونهای ملی تشکیل می‌شوند.

هدف از این کتاب بزرگنمایی قالبهای ویژه کارکردن با کودکان و نوجوانان برای همه مربیان است، با تأکید بر نکات روش‌شناختی و موضوعاتی که از مینی بسکتبال تا رده جوانان باید در اولویت قرار داشته باشند. این کتاب ابزاری قدرتمند برای همه مربیان بسکتبال است و تمام تکنیکهای کاری بازیکنان از مبتدی (مینی بسکتبال) تا جوانان (بازیکنان ۱۸ ساله) را زیر پوشش قرار می‌دهد. مربیانی که با بازیکنان جوان سر و کار دارند، نمی‌توانند مانند مربیان تیمهای حرفه‌ای کار کنند، بلکه باید سبک کاری خود را به وجود آورند که در آن رشد شخصی و ورزشی بازیکنان منظور شده است.

کتاب «بسکتبال برای بازیکنان جوان» تاکنون به زبانهای انگلیسی، فرانسه، اسپانیایی، روسی، عربی و چینی و همچنین زبان کشورهای سوئد، بوسنی و هرزگوین، صربستان، مونته‌نگرو، هند، فنلاند، کرواسی و کره منتشر و اکنون نیز به فارسی که زبان مردم ایران می‌باشد، ترجمه شده است. امیدوارم که خوانندگان از مطالب ارائه شده در این کتاب رضایت داشته باشند و از آنها به گونه‌ای مناسب در تقویت روش‌شناختی کار خود با بازیکنان جوان استفاده کنند.

پتریک بومن

دبیر کل فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا)

مقدمه مترجم

وقتی کتاب *"Basketball for Young Players; Guidelines for Coaches"*

را مطالعه کردم، با توجه به جامع بودن مطالب و چگونگی ارائه آنها، همواره در این فکر بودم که در فرصتی مناسب به ترجمه و چاپ آن اقدام کنم تا مربیان عزیز و زحمتکش در سراسر کشور پهناورمان نیز، همچون مربیان دیگر نقاط جهان، از محتویات آن بهره‌مند شوند. لذا پس از اخذ مجوز از فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا) مبادرت به ترجمه کتاب نمودم که متأسفانه به دلیل مشغله زیاد اتمام آن تا چندی قبل میسر نشد. اکنون، پروردگار یکتا را شاکرم که در نهایت، موفق به تکمیل جلد اول این ترجمه شدم.

این جلد، شامل پنج فصل اول از کتاب اصلی، منتشر شده توسط فیبا است که چگونگی و هدفهای تهیه آن به تفصیل در پیشگفتار و مقدمه ذکر شده‌اند. تنها لازم می‌دانم به جرات تأکید کنم که این کتاب از کامل‌ترین مراجع موجود در زمینه آموزش مینی‌بسکتبال و بسکتبال به افراد زیر ۱۸ سال (که در این کتاب رده‌های سنی پایه و یا بازیکنان جوان نامیده می‌شوند) است و در آن، تقریباً همه مطالب مورد نیاز به خوبی توضیح داده شده‌اند. همچنین چون این پنج فصل در مقایسه با سه فصل بعدی، عمده‌تاً شامل بخشهای عمومی است، مربیان دیگر رشته‌های ورزشی، بویژه رشته‌های گروهی، والدین و معلمین مدارس نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. ضمن اینکه علاوه بر مربیان، مطالعه این کتاب به تمامی دست‌اندرکاران تیمهای بسکتبال همه رده‌های سنی نیز توصیه می‌شود.

در پایان کتاب نیز واژه‌نامه مختصر فارسی به انگلیسی ارائه شده که در آن بعضی واژه‌های معادل که در ترجمه به کار رفته‌اند، انتخاب و برای استفاده علاقمندان ذکر گردیده است. امیدوارم که با تأییدات پروردگار متعال، در آینده بسیار نزدیک نیز، جلد دوم ترجمه، به شکلی کاملاً متفاوت از آنچه سه فصل آخر از کتاب اصلی در دنیا انتشار یافته، چاپ شده و در اختیار مربیان بسکتبال فارسی زبان، قرار گیرد.

همچنین چون این ترجمه، با وجود تمام تلاشی صورت گرفته، احتمالاً خالی از اشکال نمی‌باشد، لذا پیشاپیش و ضمن پوزش، از خوانندگان محترم و اهل فن تقاضا دارم، در صورت مشاهده هر گونه نقص، کاستی و یا اشتباه، به دیده اغماض و از سر لطف، اینجانب را مطلع کنند تا در نوبتهای بعدی چاپ، اصلاحات لازم صورت گیرند.

در خاتمه، لازم است از همکاری و تلاش ناشر محترم (طرح نقش خیال) به مدیریت آقایان علیرضا و محمدرضا دانش، آقای اصغر اندرودی، که با دقت و حوصله فراوان زحمت ویرایش متن را بر عهده داشته‌اند، آقای فتح‌الله مسیبی که با راهنمایی‌های ارزشمند خود به ترجمه مناسب‌تر کتاب یاری نمودند و آقایان داریوش هاتفی و رضا مولایی سپاسگزاری و قدردانی نمایم.

صفاعلی کمالیان

فهرست مندرجات

پیشگفتار

مقدمه مترجم

فهرست مندرجات

مقدمه

- ۱ - نقش بسکتبال در ارتقای آموزشی بازیکنان جوان ۱
- ۲ - طراحی فعالیتهای بسکتبال ۳۷
- ۳ - سازماندهی جلسات تمرینی ۸۷
- ۴ - تدابیر مربیگری در جلسات تمرینی ۱۰۵
- ۵ - رفتار مربیان در مسابقات ۱۳۹
- پیوست: پاسخها و توضیحات تمرینهای عملی ۱۵۳
- واژهنامه: فارسی به انگلیسی ۱۶۳

مقدمه

طرح مربیان جوان ۲۰۰۰ را فیبا به منظور ارتقای سطح آموزشی مربیان جوانی که بازیکنان رده‌های سنی پایه را مربیگری می‌کنند، بوجود آورد. این کتاب به عنوان بخشی از این طرح نوشته شده و هدف از آن ارائه رهنمودهایی به مربیانی است که با تیمهای متشکل از دختران و پسران، از مینی بسکتبال تا جوانان، کار می‌کنند.

کتاب از هشت بخش و یک پیوست تشکیل شده است. پنج فصل اول توسط خوزه ماریا بوستا نوشته شده است [که به عنوان جلد اول به فارسی ترجمه شده] و شامل موضوعات روش‌شناختی و موارد ویژه‌ای است که مربیان برای مربیگری بازیکنان جوان، در هر سنی که باشند، باید در نظر داشته باشند. این موارد، قسمتهایی را تشکیل می‌دهند که ویژه مربیانی هستند که با بازیکنان جوان کار می‌کنند و با آنچه به مربیان تیمهای حرفه‌ای مربوط می‌شود، متفاوت هستند. هدف اصلی از این فصول، و کل کتاب، بویژه این است که مربیانی که با بازیکنان جوان کار می‌کنند بپذیرند که وظیفه‌ای متفاوت از مربیان حرفه‌ای بر عهده دارند و متوجه شوند که این وظیفه شامل مفاهیم خاص و تدابیر اجرایی موردنیاز و تسلط بر آنهاست.

به عنوان آغاز، فصل اول، به نقش بسکتبال در رشد آموزشی نسل جوان، تأکید بر اهمیتی که بسکتبال می‌تواند در رشد ورزشی و انسانی بازیکنان جوان داشته باشد و پافشاری بر اهمیت نقش مربی در این روند، اشاره می‌کند. این فصل به اینکه چگونه تمرین بسکتبال، از مینی بسکتبال تا جوانان، می‌تواند به ارتقای سلامت بازیکنان، رشد ارزشهای فردی و اجتماعی، مانند تعهد، پشتکار، مسئولیت، کار گروهی و احترام به قوانین و دیگران، رشد منابع روانی مانند اعتماد به نفس، خودانگاره، عزت نفس و تسلط بر خود، ایجاد تجربیات مثبت مانند تفریح کردن، احساس شایستگی و قدرشناسی دیگران و غیره و البته، رشد مهارتهای بسکتبال در بازیکنان جوان، کمک کند، اشاره دارد. برای دستیابی به هر یک از این هدفها مربی باید از موقعیتهایی که در جلسات تمرینی و مسابقات به وجود می‌آیند، در امتداد مسیری که در کل فصل توضیح داده می‌شود استفاده کند و سبک کاری‌ای را که خصوصیات اصلی آن در پایان فصل فهرست شده است، پی گیرد.

بر پایه فصل اول، فصول ۲، ۳، ۴ و ۵ شامل تدابیر ویژه‌ای هستند که مربیان می‌توانند در انجام دادن کار خود مورد استفاده قرار دهند. فصل ۲ بر برنامه‌ریزی کلی فعالیت بسکتبال برای بازیکنان جوانان تمرکز دارد. فصول ۳ و ۴ به جلسات تمرینی و فصل ۵ به مسابقات بسکتبال اشاره می‌کند.

هدف فصل ۲ این است که مربیان بازیکنان جوان را در مورد روشی که باید در برنامه‌ریزی فعالیت‌های تیم خود در پیش گیرند، راهنمایی کند: چگونگی سازماندهی تیم، دوره‌های فعالیتی را که باید در طول فصل در نظر داشت، مناسب‌ترین هدفها، چگونگی انتخاب مهم‌ترین موضوعات، جنبه‌هایی که برای کنترل صحیح بار جسمانی و روانی فعالیت‌ها باید در نظر داشت، چگونگی تمرکز بر مسابقات بسته به سن بازیکنان و چگونگی برنامه‌ریزی فعالیتها.

پس از آن، فصل ۳، بر سازماندهی جلسات تمرینی متمرکز است و به سه بخش تقسیم می‌شود. در ابتدا، ویژگیهای اصلی یک جلسه تمرینی توضیح داده می‌شود: مراحل، هدفها، موضوعات و قوانین کاری، در دومین و طولانی‌ترین بخش، ویژگیهای عمده‌ای را که باید در جلسات تمرینی گنجانده شوند تا مؤثرتر باشند، مورد بحث قرار می‌گیرد. در سومین بخش پیشنهادها ساده‌ای برای ارزیابی جلسه تمرینی مطرح می‌شوند. هدف از این بخش این است که مربی پیام‌ها را از زمان موجود تمرینی چگونه برای حداکثر استفاده بهره‌برداری کند.

فصل ۴ نیز بر جلسات تمرینی، اما در این مورد، بر رفتار مربی در هدایت آنها تمرکز دارد. هدف این فصل آن است که مربیان تدابیری روان‌شناختی را بیاموزند که می‌توانند آنها را در روش کاری معمول خود به کار گیرند تا بازیکنانشان عملکرد بهتر و رضایت بیشتری داشته باشند. پس از برنامه‌ریزی مناسب فعالیت‌ها (فصل ۲) و سازماندهی صحیح هر جلسه تمرینی (فصل ۳)، مربی باید قابلیت برپایی هر چه پر بارتر جلسه تمرینی را داشته باشد و بازیکنان خود را به آموختن موضوعات تمرینی، هدایت کند و بنابراین، موجب استفاده حداکثر آنان از آنچه انجام می‌دهند، شود.

فعالیت بسکتبال بازیکنان جوان نباید به جلسات تمرینی محدود شود. بلکه باید مسابقات طول فصل را نیز در برگرد. به همین دلیل، مربی باید آماده باشد تا مسابقه را به سودمندترین روش ممکن مدیریت کند. فصل ۵ بویژه به رفتار مربی، قبل، بعد و در جریان مسابقه اشاره می‌کند که تدابیری به منظور آماده‌سازی برای مسابقه، کنترل توقع موفقیت در بازیکنان، ترغیب توجه آنان در جریان مسابقه، استفاده مؤثر از تایم اوتها و استراحت بین دو نیمه و به دست آوردن حداکثر فایده از مسابقه را به عنوان تجربه‌ای آموزشی شامل می‌گردد.

جهت تسهیل یادگیری این پنج فصل، تمرینهای عملی و تمرینهای آزمایشی نیز در نظر گرفته شده‌اند.

تمرینهای عملی موقعیتهایی را ارائه می‌کنند که از ویژگیهای کاری مربیان بسکتبال هستند و خواننده باید محتویات کتاب را در آنها اعمال کند. هدف این است که با این روش، خواننده معلوماتی را که در کتاب می‌یابد با انجام دادن تمرینها، بهتر بیاموزد.

تمرینهای آزمایشی پرسشهایی را مطرح می‌کنند که خواننده، با پاسخ دادن به آنها، متوجه می‌شود چگونه موضوعات هر فصل را آموخته است. پیوست نیز شامل پاسخ این پرسشها و توضیحات تکمیلی است.

فصول ۶، ۷ و ۸ شامل موضوعاتی تکنیکی ویژه سه گروه سنی است که کارشناسان تصمیم گرفته‌اند بسکتبال برای بازیکنان جوان را به آنها تقسیم کنند: مینی بسکتبال، ۱۲ ساله به پایین (فصل ۶)، نونهالان ۱۳ تا ۱۴ ساله (فصل ۷)، دوره ۱۵ تا ۱۶ ساله نوجوانان و ۱۷ تا ۱۸ ساله جوانان (فصل ۸). [این فصول به عنوان جلد دوم در دست ترجمه است و معرفی آنها در همان جلد انجام خواهد یافت.]

کتاب حاضر، کتاب راهنمایی نیست که سعی در پوشش همه جنبه‌های بسکتبال، از ابتدایی‌ترین تا پیچیده‌ترین، را داشته باشد، بلکه حاوی اطلاعاتی است برای مربیانی که پیشتر مورد تأیید قرار گرفته و درک فنی مناسبی از این ورزش دارند. با در نظر گرفتن این موارد، پرسشهای روش‌شناختی که به کار کردن با بازیکنان جوان ارتباط بسیار دارند نیز پاسخ داده شده‌اند، در عین حالی که به زمینه‌های تکنیکی‌ای که با وجود اهمیت آنها، کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند، با دقت بیشتری توجه شده و اهمیت مهارت‌های پایه بسکتبال و تمرینهای ویژه برای یادگیری استفاده از این مهارتها به وسیله بازیکنان جوان و در چارچوب مناسب، مورد تأکید قرار گرفته است. بدیهی است که هدف کتاب این نیست که به مربیان دقیقاً بگوید چه باید انجام دهند، بلکه هدف، هدایت آنان به وسیله معلوماتی با پایه و اساس قوی است که هر مربی با توجه به آن، می‌تواند روش کاری خود را به وجود آورد.

با این هدف، سعی کرده‌ایم موضوعات بسیار کاربردی باشند تا مربیان بتوانند آنها را به سادگی در برنامه کاری روزانه خود بگنجانند. بنابراین، برای تکمیل نوشته و سهولت درک از عکس، جدول، مثالهای علمی و نمودار بهره گرفته شده است. بعضی از جداول نیز شامل ابزارهای ساده‌ای به عنوان نمونه هستند تا مربیان را در زمینه ابزارهای عملی که می‌توانند به هنگام طراحی، برنامه‌ریزی، ثبت و ارزیابی در کار خود از آنها بهره گیرند، راهنمایی کنند.

خلاصه آنکه، کتاب حاضر کتابی است که مربیان رده‌های سنی پایه باید به طور عمیق و نه سطحی آن را مطالعه کنند و امیدواریم که برای همه خوانندگان مفید باشد.

این کتاب را آقای خوزه ماریا بوستا، نیرو توصیه‌های گروه کاری منتخب فیفا برای این طرح، به زبان انگلیسی ویرایش کرده است.