

۰۹ ۰۳ ۰۱

با مغزتان بازی کنید



راهنمای
تمرینات فوتبال
برای بازیکنان، مربیان و والدین

تراویس نورسن

مترجمان:
فرهاد اله ویسی
اصغر سلیمی آشیانی
آرمان حقیقی

ویراستار علمی:
مجید جلالی

نام کتاب: با مغزتان بازی کنید (راهنمای تمرینات فوتبال برای بازیکنان، مربیان و والدین)

مؤلف: تراویس نورسن

مترجمان: فرهاد الهویسی - اصغر سلیمی آشیانی - آرمان حقیقی

ویراستار علمی: مجید جلالی

شابک: ۹-۴۴-۷۴۱۷-۶۲۲-۹۷۸

ناشر: انتشارات توپ

صفحه‌آرا: نسیم امیری

نوبت چاپ: چاپ اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

مرکز پخش: میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹



قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



www.ketab.ir

سرشناسه	:	Norsen, Travis
عنوان و نام پدیدآور	:	با مغزتان بازی کنید (راهنمای تمرینات فوتبال برای بازیکنان، مربیان و والدین) / تراویس نورسن
مشخصات نشر	:	مترجمان: فرهاد الهویسی - اصغر سلیمی آشیانی - آرمان حقیقی ویراستار علمی: مجید جلالی
مشخصات ظاهری	:	تهران: نشر توپ، ۱۴۰۰
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۷-۴۴-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	۱۹۵ ص. مصور (رنگی)
یادداشت	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی
موضوع	:	Play with your brain; A guide to smarter soccer for players, Coaches, and parents
شناسه افزوده	:	عنوان دیگر: راهنمای تمرینات فوتبال برای بازیکنان، مربیان و والدین
شناسه افزوده	:	فوتبال - تعلیم soccer training
شناسه افزوده	:	الهویسی، فرهاد - مترجم
شناسه افزوده	:	سلیمی آشیانی، اصغر - مترجم
شناسه افزوده	:	حقیقی، آرمان - مترجم
شناسه افزوده	:	جلالی، مجید - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	GV ۹۴۳/۹
رده‌بندی دیویی	:	۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۶۷۸۶۶۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۹

فصل ۱ مالکیت توپ ارزشمند است..... ۱۷

۱.۱. هرگز فقط به صرف ضربه زدن "به توپ ضربه نزنید"..... ۲۵

۱.۲. در مواقع دردرساز دریبل نزنید..... ۲۶

۱.۳. فقط توپ را به بیرون محدوده نزنید..... ۲۸

۱.۴. توپ را با برگشت به عقب مال خود کنید..... ۳۵

۱.۵. به پای بازیکن پاس دهید..... ۳۲

۱.۶. با یک فعل و انفعال (رفت برگشت توپ) خوشحالی نکنید..... ۳۳

۱.۷. مرور کلی..... ۳۳

فصل ۲ با پاهایتان فریاد بزنید (نشان دهید که توپ را می‌خواهید)..... ۳۹

۲.۱. به دنبال روزنه باشید..... ۴۲

۲.۲. به سمت توپ حرکت کنید..... ۴۴

۲.۳. دفع یا دور کردن توپ..... ۴۷

۲.۴. فریاد زدن با دهان خود..... ۴۹

۲.۵. مرور کلی..... ۵۰

فصل ۳ ما عرض می‌خواهیم..... ۵۳

۳.۱. وینگرها..... ۵۶

۳.۲. مدافعان بیرونی..... ۵۹

۳.۳. سرنخ‌ها (نشانه‌ها)..... ۶۶

۳.۴. در لاین خود بمانید..... ۶۷

۳.۵. حمله به شکاف‌ها..... ۷۰

۳.۶. مرور کلی..... ۷۲



فصل ۴ یافتن عمق..... ۷۵

- ۴.۱. مدافعان مرکزی..... ۷۷
- ۴.۲. وینگرها..... ۸۳
- ۴.۳. هافبک‌های مرکزی..... ۹۰
- ۴.۴. پاس به عقب برای گلزنی..... ۹۲
- ۴.۵. مرور کلی..... ۹۵

فصل ۵ رو به فضا حرکت کنید..... ۹۷

- ۵.۱. ارزش و اهمیت دید..... ۹۹
- ۵.۲. با پای عقب توپ را دریافت کنید..... ۱۰۴
- ۵.۳. مسئولیت‌های فرد پاس‌دهنده و بازیکن دریافت‌کننده..... ۱۰۷
- ۵.۴. توپ را متوقف کرده و حرکت کنید..... ۱۱۱
- ۵.۵. دریافت توپ با نیم‌جوش..... ۱۱۵
- ۵.۶. دریافت توپ تحت فشار..... ۱۲۰
- ۵.۷. با روشی که در پیش رو دارید بازی کنید..... ۱۲۲
- ۵.۸. مرور کلی..... ۱۲۷

فصل ۶ سریع‌تر!..... ۱۲۹

- ۶.۱. چرا ما پاس می‌دهیم؟..... ۱۳۲
- ۶.۲. هرچه تماس‌های کمتری با توپ داشته باشید به نفع شماست..... ۱۳۳
- ۶.۳. مسابقه بزرگ..... ۱۳۴
- ۶.۴. ماهیت سرعت..... ۱۳۵
- ۶.۵. همیشه در جریان بازی باشید..... ۱۳۷
- ۶.۶. موضوعات در قبال نگرش..... ۱۴۱
- ۶.۷. مرور کلی..... ۱۴۲

فصل ۷ پرس هدفمند..... ۱۴۵

- ۷.۱. هیچ کس نباید پاس دهد..... ۱۴۷
- ۷.۲. حریف را وادار کنید به بیرون حرکت کند..... ۱۵۰
- ۷.۳. حریف را وادار کنید با پای ضعیف‌تر توپ را پیش ببرد..... ۱۵۲
- ۷.۴. پاس را دور کنید..... ۱۵۴
- ۷.۵. حریف را وادار کنید به سمت بازیکن حامی شما حرکت کند..... ۱۵۶



تبدیل شدن به یک بازیکن بزرگ در فوتبال آسان نیست. شما باید در تمرینات بسیار سخت کار کنید، برای پیشرفت مهارت‌های فردی خود با توپ بین تمرینات وقت بگذارید و خود را در شرایط خوبی نگه دارید (برای مثال با خوردن غذای سالم، حرکات کششی و خواب کافی) تا از آسیب‌ها جلوگیری کرده و در بالاترین سطح ممکن در بازی‌ها عمل کنید.

اما این فقط جنبه‌ی فیزیکی ماجراست. همانطور که یوهان کرایف (فوق ستاره هلندی که در دهه ۱۹۷۰ در آژاکس و بارسلونا بازی می‌کرد و بعدها به یک مربی و فیلسوف موفق و تأثیرگذار تبدیل شد) اشاره کرده مهمترین قسمت از بدن شما در فوتبال، پاهای شما نیست بلکه مغز شماست. انجام هر ورزشی یک جنبه ذهنی دارد. اما فوتبال (که در خارج از آمریکا، همه آنرا فقط "فوتبال" می‌نامند) از این نظر تا حدودی منحصر به فرد است.

به عنوان مثال، در مقایسه با بیس‌بال یا فوتبال آمریکایی که در آن بازیکنان در هر موقعیتی وظیفه‌ی خاصی را انجام می‌دهند، کار شما در فوتبال از سختی کمتری برخوردار است. به عنوان مثال اگر در بیس‌بال در موقعیت خود کوتاه بازی می‌کنید و دنده‌ای در عمل وجود ندارد و توپ روی زمین به شما اصابت می‌کند، وظیفه‌ی شما این است که آنرا جمع کرده و به اولین بازیکن اصلی در نزدیکی خود بسپارید. یا در فوتبال آمریکایی، اگر در حال بازی با دریافت کننده‌ی کناری هستید، وظیفه شما این است که به سمت دفاع میانی که برای شما در تیم تعیین شده بدوید و در صورت پرتاب توپ، آنرا بگیرید.



اما وقتی توپ در فوتبال به دست شما می‌آید، چه باید بکنید؟



هیچ کار مشخصی وجود ندارد که انجام آن همیشه درست باشد، حتی در شرایط خاص. گاهی باید دریبل بزنید، گاهی باید پاس دهید و گاهی باید شوت کنید. اما اگر قصد دریبل زدن دارید، کدام راه را باید طی کنید؟ گاهی اوقات دریبل زدن رو به جلو بهترین گزینه است، اما گاهی اوقات آنچه نیاز است دریبل در عرض یا رو به عقب است و اگر دریبل زدن را در یک جهت شروع کردید، قبل از تغییر جهت، پاس دادن، یا شوت زدن تا کجا باید پیش بروید؟

در واقع، شما حتی باید دائماً انتخاب کنید که وقتی توپ ندارید چه کار کنید. به عنوان مثال، اگر هم‌تیمی شما رو به جلو دریبل می‌زند، آیا باید جلوی او فرار کنید و سعی کنید در موقعیتی قرار بگیرید که فضای آن برای پاس دادن خالیست و شاید بتوانید از آن فضا گلزنی کنید؟ یا اینکه



برعکس در صورت از دست دادن توپ و حمله تیم حریف در قالب ضدحمله، باید به موقعیت دفاعی تر برگردید؟

هر ورزشی مستلزم تصمیم‌گیری بدون توپ است، اما با در نظر گرفتن هر دو احتمال که زمان وقوع آن معقول بوده و تداوم عملکرد آن، فوتبال ورزشی منحصر به فرد است. وقتی یک موقعیت جدید در بازی پدید می‌آید، بازیکن بیس‌بال در پست خود بایستی تصمیم بگیرد که چند قدم به چپ یا راست حرکت کند. اما بازیکن مدنظر ما در فوتبال باید تصمیم بگیرد با سرعت تمام ۳۰ متر رو به جلو و یا ۳۰ متر رو به عقب بدود. و بر خلاف بیس‌بال که در آن هر چند ثانیه یکبار وقفه‌ای در بازی وجود دارد که طی آن بازیکنان می‌توانند در مورد این وقفه‌های کوچک (و اغلب با نظر مربیان) تصمیم‌گیری کنند، تصمیم‌گیری در فوتبال باید در جریان بازی و بدون وقفه اتفاق بیفتد.

نکته این است که در مقایسه با بسیاری از ورزش‌های دیگر، فوتبال به شکل غیرمعمولی آزاد است، به طور غیرمعمولی دارای فضای آزاد بوده و در لحظه انجام می‌شود.

شما باید در تمام طول بازی لحظه‌به‌لحظه تصمیم بگیرید که دقیقاً چه کاری انجام دهید. بله، برای اجرای سریع و موثر انتخاب‌های خود به نیازهای فیزیکی و آمادگی بدنی نیاز دارید، اما اگر تصمیم‌گیری ذهنی شما به طور مداوم ضعیف باشد، حتی بهترین مهارت‌ها و آمادگی موجود در جهان نیز به شما کمک نمی‌کند.

البته آموزش بازیکنان برای انجام وظایف خود در شرایط مختلف - و به نحوه تصمیم‌گیری هوشمندانه با توپ و بدون توپ - یکی از وظایف اصلی مربیان است.

اما توسعه‌ی این دانش می‌تواند دشوار و کند باشد. همه مربیان در بیان دلایل و مواردی که توصیه می‌کنند خود به همان اندازه خوب نیستند (و همه مربیان همیشه چیزهای مناسب را توصیه نمی‌کنند!) به علاوه مهم نیست که مربی شما چقدر خوب باشد، پردازش همه اطلاعات - که معمولاً به صورت بخش‌بندی شده و در گرماگرم انجام تمرینات و بازی‌ها در اختیار نفرات قرار می‌گیرد - در یک قالب منسجم و به یاد ماندنی دشوار است. این کار به این علت دشوار است چون باید اصول فوتبال خوب را از پس سال‌ها تمرین و بازی و حتی از مربیان عالی یاد بگیرید.

اما برای تصمیم‌گیری خوب در زمین به این اصول نیاز دارید. شما به آنها نیاز دارید تا باهوش‌ترین - بهترین - فوتبالیستی که می‌توانید باشید.

مخلص کلام، به همین دلیل است که من این کتاب را نوشتم. هدف آن در یک کلام توضیح اصول اساسی فوتبال با کیفیت، به صورت شفاف و منظم و در قالبی است که به شما امکان می‌دهد آنها را



با سرعت دلخواه خود و به دور از فشار و حواس‌پرتی در تمرین هضم کنید.

اگر بازیکن هستید، مطالعه مفاهیم این کتاب به شما امکان می‌دهد سریع‌تر به درک عمیق‌تری از بازی برسید که شناخت آن معمولاً به سال‌ها (اگر نگوئیم دهه‌ها) تجربه حضور در زمین نیاز دارد. این کتاب شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که به طور مداوم تصمیمات بهتر و دقیق‌تری در زمین بگیرید.

این مطالب اما شما را به طور معجزه‌آسایی به یک بازیکن سطح بالا تبدیل نمی‌کند. متأسفانه، این مفاهیم چیزی نیست که بتوانید از هر کتابی بدست آورید. بنابراین هنوز کارهای سخت و زیادی برای انجام خواهید داشت.

اما این به شما کمک می‌کند از مهمترین سلاح خود در زمین بیشترین استفاده را بکنید: یعنی مغزتان. در واقع، من فکر می‌کنم این امر کمک زیادی به شما خواهد کرد.

من همچنین انتظار دارم که این کتاب از ارزش عملی برای مربیان برخوردار باشد. بسیاری حداقل چند چیز جدید یاد می‌کنند، که می‌توانند به روش‌های مختلف، مستقیم و غیرمستقیم به تیم‌های خود منتقل کنند.

و حتی برای مربیانی که از قبل تمام نکات مشخصی را که در کتاب آمده است می‌دانند، باید هم در سازماندهی و هم در اصطلاحات (غالباً جدید) آن کار به داشته باشد. به عنوان مثال، عنوان هر فصل یک شعار کوتاه است که من آنرا در برقراری ارتباط با تیم به عنوان خلاصه‌ای از اصلی که در آن فصل تجزیه و تحلیل می‌شود مفید تشخیص داده‌ام. همچنین توجه داشته باشید که من در انتهای کتاب ضمیمه‌ای برای مربیان قرار داده‌ام که برخی از فعالیت‌های تمرینی را توصیف می‌کند که به نظرم در تثبیت اصول مندرج در کتاب موثر بوده است.

در نهایت، من انتظار دارم این کتاب برای مادران و پدران بازیکنان فوتبال جالب باشد، زیرا آنها وقت و انرژی (و پول) زیادی را صرف این امر می‌کنند تا فرزندانشان بتوانند علاقه خود را به این ورزش دنبال کنند (و از این بابت متشکریم). این کتاب بینش عمیق‌تری را در مورد آنچه بچه‌های شما در حال یادگیری هستند (یا باید یاد بگیرند) به شما ارائه می‌دهد و حتی ممکن است به شما در بهبود و هدایت آنها کمک کند (ممکن است روزی آنها حتی از این بابت از شما تشکر کنند).

به طور خلاصه، اگر می‌خواهید فوتبال را بهتر بشناسید-بنابراین می‌توانید تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید و بازی در سطوح بالاتر را بیاموزید، یا می‌توانید مربی موثرتری شوید، یا می‌توانید از علاقه بچه‌های خود به این ورزش بهتر حمایت کنید-من این کتاب را برای شما نوشتم.