

مربی
مدرن



نشریه مربی مدرن | پیش شماره اول | آبان ۱۴۰۲

آنالیز سبک بازی گواردیولا





پیشگفتار

یک گام نزدیکتر به سوی هدفمندتر شدن

به اولین شماره مجله «دید مربیان» در سال ۱۴۰۳ خوش آمدید. تیم «سایت مربی» با گروهی متشکل از کارشناسان باتجربه ای که مدت ها برای دستیابی به اهداف خود وقت و انرژی گذاشته اند، در تلاش است پنجره ای جدید به دنیای بزرگ علم فوتبال باز کند.

این ماهنامه را با یک مقاله ویژه در مورد یکی از استثنای ترین مربیان سال های اخیر یعنی پپ گواردیولا آغاز می کنیم. این مقاله، یک بررسی بسیار جالب از عملکرد او در فصل های گذشته است که در آن که تاکید بر همکاری تیمی دارد. اما ما هم جوانان و مربیان شاغل در داخل کشور را فراموش نمی کنیم و به همین دلیل از در هر شماره از ماهنامه به معرفی فلسفه مربیگری یکی از مربی های فعال شاغل در دنیای فوتبال خواهیم پرداخت و در پرونده های ویژه از رویکردهای آموزشی آنها بیشتر خواهیم نوشت.

در «سایت مربی» علاوه بر اخبار روز، تلاش می کنیم تا هر بار به مسایل عمیق تر نگاه کنیم و و این بار فلسفه کار گواردیولا و معرفی بهروز مقدسی در مرکز توجه قرار گرفته است. به این شکل، مجله ما می تواند به عنوان یک منبع مرجع تلقی شود. البته ما در پلتفرم آنلاین فعالیت های خود را متوقف نکرده ایم. کتابخانه ای ما به تدریج پر بارتر و کامل تر می شود. همچنین تلاش می کنیم تا هر ماه یک مقاله رایگان ارائه دهیم و البته به این مساله آگاهیم که اغلب مربیان وقت کافی برای شرکت در تمام کلاس های درس حضوری را ندارند و ترجیح می دهند به عنوان مثال در کلاس های دانش افزایی و دوره های درس آنلاین شرکت کنند.

همچنین باید اشاره کنم که در این شماره ماهنامه آموزشی ما، «نحوه فریب دادن حریف توسط کار تیمی» به عنوان موضوع اصلی مدنظر قرار گرفته است. این متد آموزشی در حال حاضر مورد توجه زیادی از مربیان است. البته دو یا حتی سه تعریف مختلف از آموزش فریب دادن وجود دارد. این مجله نمونه ای مطلوب است که بحث کردن با گروهی از مربیان ماهر، چگونه می تواند به بهبود و ساختاردهی بهتر یک موضوع منجر شود.

احتمالاً آگاه هستید که از سال جاری ما در «سایت مربی» نرم افزارهای متنوعی را تدارک دیده ایم؛ از جمله سیستم پیگیری بازیکن، تجزیه و تحلیل ویدیو، تایمر شوت و حتی برنامه های تولید محتوای تمرین بر اساس فلسفه و بینش خود. این برنامه ها به صورت جداگانه ارائه می شوند، به نحوی که ما می توانیم در هر فصل برای بررسی علاقه های عمده ترین موارد تمرکز کنیم. به این ترتیب، ما می توانیم ابزارهای مختلفی را به عنوان هدیه به اعضای عزیزمان به مدت معینی رایگان ارائه دهیم.

این ابزارها به همراه و یا خارج از اشتراک ها ارائه شده و به صورت جداگانه در دسترس قرار می گیرند. امیدواریم که این مجله، کتاب های آنلاین و ابزارهایی که به تدارک دیده ایم، به شما انگیزه و ابزارهای کافی برای داشتن یک فصل موفق ارائه دهند! در پایان، برای شما همواره موفقیت های بیشتری را آرزو می کنم.

با احترام ورزشی؛

بهروز مقدسی

مربی درجه A از کنفدراسیون فوتبال اروپا (یوفا)



معرفی

وقتی دوره های مربیگری فوتبال در کشور هلند را گذراندم و دوره مربیگری UEFA اروپا را به پایان رساندم، به این می اندیشیدم که روزی بتوانم اندوخته هایم را به طریقی به مربیان شاغل در ایران، به ویژه مربیان جوان، انتقال دهم.

ایده تاسیس «سایت مربی» از همین جا آغاز شد. تصور می کنم این پلتفرم که براساس دانش افزایی مربیان طراحی شده، در حال حاضر می تواند طرح و برنامه ای سودمند برای مربیان ایرانی و به خصوص مربیان شاغل در رده های پایه باشد. البته مربی همه رده ها می توانند از خدمات «سایت مربی» استفاده کنند.

برای رسیدن به هدف، علاوه بر آنچه در دوره های مربیگری آموخته بودم، کتاب ها و مقالات مختلفی را مطالعه کردم اما ترجیح دادم برای پیشبرد اهدافم و ساختن ایده های کارآمد با همکارانم در این زمینه مشورت کنم که خوشبختانه با استقبال جالب توجهی روبرو شد. این سایت در واقع منبع تازه ای برای مربیان و فوتبال دوستان است که به مباحث علمی فوتبال در عرصه مربیگری علاقه دارند.

«سایت مربی» بخش های مختلف و متنوعی دارد و تلاش شده به نیازهای علمی مربیان به شکلی جامع پرداخته شود. با این وجود به نظر می رسد که با مطالعات بیشتر مطالب سایت و استفاده صحیح از توانایی های کارشناسان مجموعه، پیشنهاد های مخاطبان گرامی هم به ما کمک می کند تا همواره به ایده های جدیدی برسیم.

مطالعات بیشتر طبعاً سوالات بیشتری هم به همراه خواهد آورد و رسیدن به پاسخ هر یک از آن ها، ما را به مطالعه بیشتر رهنمون می کند.

امیدوارم «سایت مربی» شما را با ایده ها و افکار تازه ای روبرو کند و به پیشبرد اهداف ما که همان پیشرفت شما است، بیانجامد تا بتوانیم لذت این پیشرفت را هم به خودمان و هم به نسل های طلایی فوتبال کشورمان انتقال دهیم.

سلام به همگی و خوش آمدید به اولین مجله ورزشی ما

سلام به همگی و خوش آمدید به اولین مجله ورزشی ما امروز با یک مربی ورزشی بسیار موفق به نام بهروز مقدسی همراه هستیم. مربی ایرانی تباری که در هلند فعالیت می کند و مدرک مربیگری A یوفا در زمینه تیم های پایه و بزرگسالان را دارد. تا پایان این مصاحبه جذاب، با ما باشید.



توصیه می کنم که تعهد و صبر داشته باشند. آموزش ورزش به دیگران یک فرآیند طولانی است و نیاز به یادگیری مداوم دارد. همچنین، ارتباط برقرار کردن با بازیکنان و تیم مدیریتی مهارت های بسیار مهمی هستند. باید همیشه به تجربیات خود و دیگران توجه کرده و خود را بهبود دهید.

■ به عنوان یک مربی با تجربه در کشور هلند، چه تجربیاتی از مربیگری در این کشور داری؟

هلند یکی از کشورهای برجسته در فوتبال جهان است و دارای ساختارهای فوتبالی بسیار متعالی است. تجربه کار با بازیکنان مختلف و تیم های متعدد در این کشور، من را در توسعه مهارت های فنی و تکنیکی بهبود داده است. همچنین، همکاری با مربیان متعدد و یادگیری از تجربیات آنها بسیار ارزشمند بوده است.

■ از تجربه هایتان در مربیگری در تمام سطوح فوتبال هلند، چه نکاتی به مربیان دیگر توصیه می کنی؟

تجربه نشان داده است که تغییر و پیشرفت واقعاً از درون خود ما باید شروع شود. مربیان باید نه تنها به توانایی های فنی و تکنیکی بازیکنان توجه کنند بلکه به توسعه مهارت های انسانی و انضباطی نیز توجه داشته باشند. همچنین، مهم است که همیشه به تجربیات خود و دیگران توجه کنیم و آموزش مداوم را به عنوان یک ابزار برای پیشرفت در نظر بگیریم.

■ بهروز جان، ما می خواهیم در مورد فلسفه ات در فوتبال بیشتر بدانیم. لطفاً توصیف کن که چگونه فلسفه فوتبال در ذهن یک مربی شکل می گیرد و چه عواملی در تشکیل این فلسفه تاثیر دارند؟

فلسفه فوتبال یک مربی به وسیله قدرت ذهنی او شکل می گیرد. منظور این است که فلسفه و نگرش یک مربی به بازی و روش های تعلیم و تربیت بازیکنان به شدت به قوه ذهنی و میزان تلاش و تمرین او بستگی دارد. یک وقتایی خودمان را در مقابل آینه قرار دهیم و از طریق عبور از "آینه" به این منظور است که مربی باید به دقت خودش را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد. این ارزیابی شامل تسلط به مفاهیم و علم مربیگری فوتبال نیز می شود. به عبارت دیگر، مربی باید تلاش کند تا همیشه در حال بهبود مهارت ها و دانش خود در زمینه مربیگری فوتبال باشد. در نتیجه، فلسفه فوتبال یک مربی بیشتر از تجربیات و دانش شخصی او به

■ سلام بهروز جان. خوش آمدی به این مصاحبه. ابتدا می خواهیم بپرسم که چگونه به تصمیم رسیدی که مربیگری فوتبال را به عنوان حرفه ای خودت انتخاب کنی؟

بهروز مقدسی: سلام. از کودکی علاقه ی بسیار زیادی به فوتبال داشتم و همیشه آرزو داشتم که در این ورزش فعالیت داشته باشم. پس از چند سال بازی در تیم های پایه و تیم بزرگسالان، تصمیم گرفتم که به عنوان مربی و مشاور ورزشی در این حوزه فعالیت کنم.

■ لطفاً بیشتر در مورد تجربیات در فوتبال برای ما بگو. من شنیده ام که پس از مصدومیتی که داشتی، نتوانستی فوتبال را بیشتر از سن ۱۷ سالگی ادامه دهی. می توانی بیشتر در این مورد صحبت کنی؟

بله، البته. پس از مصدومیت جدی و آسیب دیدگی در پای چپ، ناچار به توقف ادامه حرفه فوتبال شدم. این مصدومیت من را وادار کرد که تقدیر خداوند را در این موقعیت قبول کنم. این تجربه برای من بسیار سخت بود، اما آموختم که زندگی چگونه تغییر می کند و به مربیگری گرایش پیدا کردم.

■ چه جالب! آموزش ورزش به کودکان و جوانان یک وظیفه مهم است. آیا می توانی تجربیاتی از آموزش در تیم های پایه به ما بگویی؟

بله، طی سال ها تجربه در آموزش تیم های پایه، متوجه شدم که توجه به تکنیک های پایه و توسعه مهارت های فنی در کودکان و جوانان بسیار مهم است. همچنین، باید به آنها اصول انضباط و بازی تیمی را نیز آموزش دهیم. این تجربه برای توسعه بازیکنان تازه کار بسیار اساسی است.

■ در مورد مربیگری در تیم های بزرگسالان، چه تجربیاتی دارید؟

در عرصه مربیگری تیم های بزرگسالان، باید با بازیکنان حرفه ای و با تجربه کار کنید. این چالش های خاص خودش را دارد. اما برای موفقیت در این حوزه، باید ارتباط خوبی با بازیکنان برقرار کنید و به آنها اعتماد کنید. همچنین، باید در تیمی موثر و کارآمد باشید تا بازیکنانتان را به بهترین شکل آماده کنید.

■ به عنوان یک مربی حرفه ای، چه نکاتی به افرادی که می خواهند مربیگری در ورزش فوتبال را شروع کنند توصیه می کنی؟

به همه افرادی که می خواهند مربیگری در ورزش فوتبال را شروع کنند،



باشگاهی برای ایران در مسابقات بین‌المللی حضور دارند. تیم ملی ایران هم چند بار در مسابقات جام جهانی نیز شرکت کرده است اما در این رقابت‌ها به اندازه هلند پیشروی نداشته است.

■ فرهنگ:

هلند: فوتبال جزء ورزش‌های محبوب و فرهنگی در هلند است. هواداران این ورزش به شدت از تیم‌های محلی حمایت می‌کنند و البته تماشای بازی‌های لیگ برتر برای آنها اهمیت زیادی دارد.

ایران: فوتبال نیز در ایران بسیار محبوب است و بازی‌های لیگ برتر ایران جذابیت بسیاری دارد. هواداران وفادار ایرانی برای تیم‌های ملی و محلی خود حضور فعالی دارند.

این تفاوت‌ها به عوامل مختلفی از جمله تاریخچه، فرهنگ و توسعه فوتبال در هر کشور برمی‌گردد و باعث تنوعی جذاب در فوتبال جهان می‌شود.

■ در این شماره، پرونده مفصلی درباره تمرینات پپ گواردیولا داریم. نظر شما در مورد این مربی چیست؟

پپ در دنیای فوتبال به عنوان یک مربی با سبک بازی حمله‌ای و تاکتیکی دقیق شناخته می‌شود. تاکتیک‌ها و استراتژی‌های پپ گواردیولا، به عنوان فلسفه بازی "تیکی تاکا" شناخته می‌شود و تمرکز بر روی نگاه دقیق به کنترل توپ، حمله موثر و تمرکز بر داشتن توپ است. او به بازیکنان جوان و توانمندی اعتقاد دارد و از نظر علمی و تاکتیکی یکی از بهترین مربیان فوتبال جهان محسوب می‌شود. پپ گواردیولا تأثیرات مثبتی بر روی فوتبال جهانی داشته و به عنوان یکی از بزرگترین مربیان تاریخ فوتبال شناخته می‌شود.

■ و کلام آخر؟

کلمه آخرم برای مربیان تازه به کار و جوان ایران «انگیزه» است. انگیزه به عنوان یکی از مهمترین عوامل در موفقیت مربیان و توسعه فوتبال در کشورها می‌تواند نقش مهمی ایفا کند. با انگیزه و پشتکار، مربیان جوان می‌توانند به تدریج تجربه و دانش خود را افزایش دهند و به توسعه فوتبال در ایران کمک کنند. این مربیان باید به تعلیم و تربیت بازیکنان جوان با انگیزه و شور مثبت نگاه کرده و آنها را به بهترین شکل ممکن آماده کنند. انگیزه می‌تواند به عنوان محرک اصلی برای رشد و توسعه فوتبال در کشورمان عمل کند.

تلاش و تمرین مستمر او و تسلط به مفاهیم علمی مربیگری بستگی دارد. این نوع تسلط و تلاش ممکن است به شکل فلسفه فوتبال او تبدیل شود و تأثیر بزرگی در شیوهی مربیگری و دیدگاه او به این ورزش داشته باشد.

■ تفاوت فوتبال پایه و بزرگسالان از نظر علمی چیست؟ این تفاوت را می‌توانی برای ما بیشتر تشریح کنی؟

فوتبال پایه و بزرگسالان از نظر علمی تفاوت‌های مهمی دارند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

توسعه فیزیکی: در فوتبال پایه، تمرکز بیشتری بر توسعه فیزیکی و حرکات اساسی گذاشته می‌شود. بازیکنان جوان بیشتر در حال یادگیری مهارت‌های اساسی مانند پاس، دربیلینگ و تکنیک‌های پایه هستند. در مقابل، در تیم‌های بزرگسالان، انتظار می‌رود بازیکنان دارای توانایی‌های فنی و تکنیکی بالاتری باشند.

مفاهیم تاکتیکی: در فوتبال بزرگسالان، تاکتیک‌ها، ترتیبات تیمی و استراتژی‌های بازی بسیار پیچیده‌تر هستند. بازیکنان باید دقیقاً بدانند کجا قرار است و چگونه با حریفان خود برخورد کنند. در فوتبال پایه، تاکتیک‌ها به طور ساده‌تر و با تأکید بر اصول پایه آموزش داده می‌شوند.

تحمل و تعامل: بازیکنان بزرگسالان نیاز به تحمل بیشتری در مقابل فشارهای روانی و فیزیکی دارند. همچنین، تعاملات اجتماعی و تیمی در فوتبال بزرگسالان بسیار مهم‌تر از فوتبال پایه است. در مقابل، بازیکنان پایه نیاز به ایجاد تمرکز بر روی مهارت‌های فنی دارند و تعاملات اجتماعی و تیمی آنچنان اهمیت ندارد.

تمرینات فیزیکی: در فوتبال بزرگسالان، تمرینات فیزیکی شامل توانایی‌هایی مانند سرعت، استقامت و توان فیزیکی بالا می‌شود. در فوتبال پایه، تمرینات فیزیکی بیشتر به تقویت عضلات اصلی و توسعه حرکات پایه مرتبط با بازی اختصاص دارد.

مسابقات و فشار رقابتی: در فوتبال بزرگسالان، فشار رقابتی بالا است و مسابقات در سطح حرفه‌ای برگزار می‌شود. در مقابل، در فوتبال پایه، مسابقات معمولاً به منظور تجربه و یادگیری بیشتر بدون فشار رقابتی بالا برگزار می‌شوند.

■ از تفاوت‌های فوتبال در ایران و هلند برایمان بگو.

تفاوت‌های فوتبال بین کشور هلند و ایران به موارد مختلفی بستگی دارد، از جمله ساختار لیگ، سبک بازی، تاریخچه و فرهنگ فوتبال. در ادامه به برخی از تفاوت‌های اصلی اشاره می‌کنم:

■ ساختار لیگ:

هلند: در هلند، لیگ برتر فوتبال به نام Eredivisie وجود دارد و از برترین لیگ‌های اروپا به شمار می‌آید. این لیگ شامل تعدادی تیم برتر از نظر کیفیت و تاریخچه است.

ایران: در ایران، لیگ برتر فوتبال به نام لیگ برتر شناخته می‌شود. این لیگ دارای تیم‌های محبوب است، اما ممکن است در مقایسه با لیگ‌های برتر اروپا نسبت به سطح بازی و زیرساخت‌ها کمتر پیشرفته باشد.

■ سبک بازی:

هلند: تیم‌های هلندی معمولاً از بازی با توپ به سبک حمله‌ای و با اشتیاق به نمایش بازی زیبا شناخته می‌شوند. آموزش تکنیک‌های فوتبال به بازیکنان از سنین پایه تأکید زیادی دارد.

ایران: تیم‌های ایرانی معمولاً به بازی دفاعی و استراتژیک مشهور هستند. این سبک ممکن است به دلیل تأکید بر تمرکز برای دفاع از هدف‌ها و بهره‌برداری از موقعیت‌های نقض حریفان ایجاد شده باشد.

■ تاریخچه:

هلند: هلند تاریخچه طولانی و موفقیتی در فوتبال دارد و تعدادی از بازیکنان برجسته و مربیان معروف را تولید کرده است. این کشور تاریخچه قوی‌تر از لحاظ شرکت در مسابقات جام جهانی و مشارکت در بازی‌های بین‌المللی بزرگ‌تر دارد.

ایران: ایران نیز یک تاریخچه قابل توجه در فوتبال دارد و تیم‌های ملی و

نکات مربی به شیوه گواردیولا

میان شادی‌ها یک بازیکن را جدا کرده و به او دقیقاً راهنمایی کند که چگونه در موقعیت بعدی بهترین اجرا را داشته باشد. همیشه امکان بهبود وجود دارد. بازیکنانی که با او همکاری داشته‌اند، با احترام و تمجید درباره او صحبت می‌کنند. در این مورد، حتی فابیان دلف اظهار کرده است: «زیر نظر پپ، در سه هفته نسبت به هر زمان دیگری بیشتر یاد گرفتیم.» ژابی آلونسو هم اشاره می‌کند: «پپ واقعاً به همه جزئیات می‌پردازد.» با پپ تمام مدت در حال تلاش هستید و اینکه او به جزئیات کوچک نیز اهمیت می‌دهد، غیرقابل انکار است. همان‌طور که زاوی نیز می‌گوید: «او یک کمال‌گرا است. بسیار دقیق است.» تا زمانی که کاملاً راضی نشده باشد، ادامه می‌دهد. او همچنین در توضیح دادن تبحر زیادی دارد. نه فقط درباره آنچه باید انجام دهید، بلکه چرا باید انجام دهید اما با این حال هرگز بیش از حد توضیح نمی‌دهد، همیشه خلاصه می‌کند.

هم از لحاظ حمله‌ای باشد که چگونه باید به سمت داخل ایستاد (شانه در جهتی که توپ باید برود) و یا از نظر اندازه گام‌هایی که باید به عنوان دفاعی برویم و یا حتی در مورد اینکه؛ چگونه می‌توانید حرکت حریف را کنترل کنید و حتی در مورد جایی که دفاع کاران باید دست‌هایشان را هنگام دفاع نگه دارند، توضیح داده شود. گواردیولا را همیشه پر انرژی و مشغول به کار می‌بینید. این انرژی دوباره در تیمش هم دیده می‌شود، چرا که آنها هم با همین انرژی بازی می‌کنند. شما به عنوان یک بازیکن، به داخل داستان او کشانده می‌شوید. او نه فقط با کلمات، بلکه با تمام بدنش صحبت می‌کند و گاهی بازیکنان را لمس می‌کند تا آنها را در مسیر نکات مربی خود هدایت کند. گواردیولا به عنوان یک مربی برجسته همواره در فرآیند بهبود بازیکنان خود مشغول است. حتی پس از تحقق اقدامات بزرگ، می‌تواند در

وقتی یک مربی مانند ناگلسمان، بیشتر به شکل تمرینی که کار را انجام می‌دهد (به عبارت دیگر: یادگیری ضمنی) توجه می‌کند، گواردیولا به صورت کاملاً فعال در تمرینات حضور دارد، چیزی که ممکن است در هلند ممنوع باشد. او به ندرت سؤال می‌پرسد، یک استاد به تمام معنا است و به بازیکنان به دقت توضیح می‌دهد که چگونه باید فوتبال بازی کنند. او به بازیکنان فیدبک می‌دهد و اغلب در موقعیت‌ها تمرین را متوقف می‌کند تا به بازیکنان به صورت انفرادی یا تیمی بگوید چگونه باید بازی کنند. این از بزرگ به کوچک است. او اصول واضحی در روش بازی تیم دارد و آن را به هر اندازه که نیاز باشد، برای هر بازیکن توضیح می‌دهد. شما او را زیاد مشغول به شرح جزئیات کوچک به بازیکنان می‌بینید. در آموزش‌های انفرادی، او اغلب مشغول این است که به بازیکنان پیام‌وزد. این می‌تواند

امضای کاری

از آنجایی که او دقیقاً می‌داند چه می‌خواهد، شما هم امضای کاری گواردیولا را در تیم‌هایی که او با آنها همکاری داشته است، می‌بینید. این را در بارسلونا و بایرن مونیخ دیده‌اید و حالا دوباره در منچستر سیتی شاهد آن هستید.

