

عوامل موفقیت تیمهای بزرگ

فرانس بکن بایر، قیصر فوتبال جهان، به گونه کنایه آمیزی از تیم های افریقایی و آسیایی

به دلیل عدم بهره گیری از یک متخصص روان شناسی ورزشی در اردوی تیم های

فوتبال انتقاد میکنند.) و رد ساکر ۲۰۰۶

و معتقد است بعضی از تیم ها صرف حضور در جام جهانی کعبه امال خود قرار دادند و

برای موفقیت در این رقابت بزرگ تلاشی در خور نداشتند.

فوتبال ، امروز فراتر از یک ورزش ، مرزهای کشورها را درنوردیده و به یک

صنعت بین المللی تبدیل گشته است.

صنعتی که رابطه تنگاتنگی با تبلیغات ، سیاست و غرور ملی پیدا کرده است.

امروز ، این تجارت بزرگ، به اوردهای برای رقابت های روانی ملت ها تبدیل گشته

است. به گونه ای که تیمهایی در جام جهانی ان را همانند اوردهای جنگ مقدس شمرده

و با سر دادن شعارهای ملی سعی بر تحریک احساسات میلیون ها انسان در اقصی نقاط

جهان داشتند.

شرایط به گونه ای دارد به پیش می رود که به اهمیت روزافزون این رشته ورزشی

منجر خواهد شد.

ان گونه که کشورها با سرمایه گذاری های هنگفت در لیگ های حرفه ای فوتبال و استخدام مربیان طراز اول جهان به جست جوی موفقیت در این رشته ورزشی نشسته اند.

در این مقاله ابتدا مروری بر بعضی از عوامل موفقیت تیم های حاضر در جام جهانی ۲۰۰۶ المان خواهد شد و در ادامه به آوردن مثالهایی از تیم های ملی و باشگاهی موفق جهان می رسیم.

فرانس بکن باور، عوامل زیر را در موفقیت تیم های حاضر در موثر می داند:

— بازیکنان

— تیم مربی گیری

— تاکتیک تیمی

— قدرت بدنی و تغذیه

— پیشینه ورزشی کشور و لیگ فوتبال

(موفقیت در فوتبال ۱۹۹۷)

انتخاب بازیکنان:

موفقیت هر گروهی تا حد زیادی به دانش ، مهارت و توانایی اعضای گروه بستگی دارد. پیدا کردن افراد نابغه برای هر شغلی اولین مرحله خلق همکاری های بی نظیر انسانی است. گروه های بزرگ را کسانی می سازند که از جذب افراد بهتر از خودشان نمی هراسند. (دائلسون فورسایت)

خوزه مورینیو ، سرمربی موفق تیم چلسی و بهترین سرمربی حال حاضر جهان ، اولین عامل موفقیت در یک کار گروهی را برگزیدن صحیح ابزار ها می داند. او بازیکنان را به ابزاری در دست مربیان تشبیه میکند و معتقد است همانند صحنه شطرنج ، این مربیان اند که با تفکرات و تاکتیک های خود از این ابزار ها سود می جویند و نتیجه را رقم می

زنند.

تیم های ملی کشور های مختلف ، با توجه به تمام دارایی هایشان می بایست مجموعه ای هماهنگ را می ساختند و آنها را در کنار هم دیگر آزمایش می کردند تا برای این رقابت آماده گردند.

اما واقعیت امر به گونه ای دیگر رقم خورد، بسیاری از مربیان از نام بسیاری از بازیکنان بزرگ گذشتند و آنها را به نیمکت دوختند یا اصلاً دعوت نکردند.

خوزه پکرمن، مربی تیم ملی آرژانتین، با عدم دعوت از مو بلندها در مرحله مقدماتی انتقادهای فراوانی را به جان خرید.

هنوز هم بسیاری از کارشناسان عدم استفاده از لیونل مسی را اصلی ترین علت حذف تیم ملی آرژانتین و شکست این تیم مقابل تیم ملی آلمان می دانند.

لاولپه، مربی تیم ملی مکزیک، صرفاً به خاطر اختلافات خانوادگی، خونسکا، بهترین مهاجم این تیم را ۷۰ دقیقه مقابل تیم ملی ایران نیمکت نشین کرد.

دومنک، مربی تیم ملی فرانسه، هم دیوید ترزگه را به جرم اینکه با فرانک ریبری در یک ماه به دنیا آمده است و طالع بینی به او اجازه استفاده هم زمان از این دو بازیکن را نمی دهد تا آخرین بازی او را به بازی نگرفت.

سلیقه های شخصی مربیان در تیم ملی کشورمان هم تاثیر گذار بود.

با فشار زیاد مطبوعات، غلام رضا عنایتی، بهترین گلزن لیگ به تیم ملی دعوت شد.

و در طول مسابقات جام جهانی هم هرگز برانکو ایوانکوویچ از داشته هایش روی نیمکت استفاده بهینه نکرد و بر ترکیبی ثابت اصرار ورزید.

این در حالی بود که پله ، اسطوره فوتبال جهان ، هم لب به انتقاد از تیم ملی ایران گشود و ترکیب این تیم را از ماه ها قبل قابل پیش بینی دانست.

استفاده از علی دایی ۳۷ ساله در مقابل مکزیک و ضعف مشهود جسمانی او منجر به انتقادات شدیدی علیه او و برانکو گردید تا برای بازی با پرتغال ۹۰ دقیقه تماشاچی

بازی سایرین

از روی نیمکت باشد

چه باید کرد؟

سر الکس فرگوسن،مدرس دانشگاه تربیت مربی منچستر، در مورد انتخاب بازیکنان

نکات زیر را حائز اهمیت می داند:

1) در انتخاب بازیکن جوان برای یک تیم فوتبال ، باید به بررسی گزینه های

با تناسب اندام پرداخت.به طوریکه مطلوب ترین حالت ممکن برای بازیکنان برابر بودن

طول ساق پا با ران و پایین تنه با بالاتنه می باشد.

2)بازیکنان ضعیف دو پا به بازیکنان قوی یک پا ارجحیت دارد، چرا که میتوان

به تقویت بازیکن دو پا پرداخت و او را در تاکتیک مناسب به کار گرفت.

3) مقیاس انتخاب بازیکنان توانایی فعلی و آینده نزدیک آنان است و در

صورتیکه از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار باشند، سن چندان اهمیتی ندارد.

4) دفاع وسط ترجیحا باید بلند قد و سرزن و البته سرعتی باشد و دفاع های

کناری باید در توپ دزدی و تکل زدن و مقابله با استارت های سرعتی مهارت داشته

باشند.

5) برای یک دروازه بان ، اولین شرط بلندای قد اوست، یک دروازه بان ماهر اما

کوتاه همانند خورخه کامپوس دروازه بان تیم ملی مکزیک در جام جهانی ۱۹۹۴ ناکام

خواهد ماند.

6) هافبک های کناری با توانایی در ریبیل زدن و استارت های سریع باید انتخاب

شوند.

7) مهاجم کاذب بایستی توانایی بالای در ریبیل زدن و پاس های تو در داشته

باشد.

8) مهاجمین با قد نسبتا بلند و در ریبیل زن به مهاجمانی که صرفا از ضربه سر

برای رسیدن به گل استفاده میکنند ارجحیت دارند.

9) در اختیار داشتن حداقل دو هافبک دفاعی سرعتی و تکل زن برای موفقیت

تیم بسیار ضروری است.

بر خلاف باور عمومی که هر چه ستارگان یک تیم بیشتر باشند احتمال موفقیت یک

تیم بیشتر است بایستی توجه داشت تنوع تا زمانی سودمند است که اعضای گروه بسیار

ماهر باشند و مهارت هایشان هم پوشی نداشته باشد.

این بدین معناست که حضور دو هافبک طراز اول جهان در کنار یکدیگر لزوماً به معنا

قدرتمند شدن خط هافبک تیم نیست.

اگر هر دوی آنها وظایف مشابهی داشته باشند و نتوانند در نقش مکمل هم حاضر گردند

همان اتفاقی خواهد افتاد که برای تیم کهکشانی رئال مادرید در ۴ فصل گذشته اتفاق

افتاده است.

جمع شدم ستارگانی هم چون زیدان، فیگو، بکهام، امرسون و گراوسن که تفاوت چندان

در سبک های بازی با یکدیگر ندارند منجر به ضعف مشهود تیم رئال مادرید در

فصلهای گذشته گردیده است.

علاوه بر موارد فوق، بایستی دانست که گروه ها با افزایش تعداد نفراتشان ناکارآمدتر می گردند(رینگلمن)

در فصل نقل انتقالات اخیر، خوزه مورینیو با فروش بازیکنان بزرگی هم چون دیمن داف، گود یانسن و هرنان کرسپو به نکته فوق جامه ی عمل پوشاند.

او در مصاحبه مطبوعاتی بعد از این اتفاقات گفت که کثرت حضور مهاجمان طراز اول جهان در تیم او همانند دروگبا، کرسپو و شفشنکو منجر به ناکارآمدی خط حمله آنان شده است.

مجید جلالی در مقاله ساختن یک تیم میگوید:

«یک رهبر از طریق کاری که انجام می دهد باید یک الگوی خوب باشد. نیازی نیست

که او زیاد حرف بزند یا اینکه بهترین بازیکن باشد بازیکنانی مثل زیدان، استیو جرارد و یا اولیور کان زیاد حرف نمی زنند ولی آنها الگوی خوبی برای تیم خود هستند.

بخاطر دارید در فینال جام باشگاههای اروپا به هنگامی که لیور پول ۳ بر ۰ از ات میلان عقب بود، وقتی جرارد گل اول را به ثمر رساند چگونه توانست رفتار یک رهبر را در

یک سطح خوب نشان دهد و چگونه از بازیکنان و تماشاگران می خواست که سعی در مبارزه بیشتر داشته باشند . بعضی رهبران از طریق وظایفی که در زمین به عهده می گیرند تیم را به جلو می برند مانند مارادونا یا دشام . آنها وقتی شرایط را سخت می بینند خودشان اولین کسی هستند که وظیفه سنگین بعهده می گیرند و درست زمانی که احساس می کنند کار خوب پیش نمی رود به طور ناگهانی در بازی مسئولیت به عهده گرفته و شروع به انجام کار سنگین و بزرگ می کنند آنها معمولاً دانش فوتبال بالایی هم دارند به طور غریزی خودشان در زمین مانند مربی عمل می کنند و خیلی با اراده و مصمم بوده و کارها را درست می گیرند .

ستون فقرات تیم خیلی مهم است . دروازه بان ، لیبرو ، هافبک وسط و مهاجم مرکزی ، اینها ستون فقرات تیم هستند و معمولاً رهبران از این ستون فقرات هستند و بقیه بازیکنان حول این ستون ، تشکیل بدنه تیم را می دهند . در فوتبال امروز هر بازیکن صرف نظر از پستی که در آن بازی می کند در دفاع و حمله دارای مسئولیت است .»

تیم کامل مربی گری:

بر خلاف گذشته که هر بازیکنی که از میادین بازیگری خداحافظی میکرد، بلافاصله روی به مربی گری می آورد ، امروزه قوانین سخت گیرانه ای برای مربی شدن توسط فیفا تصویب شده است.

مربیان بایستی در یک دوره ۱۰ ساله آموزشی همراه امتحان شرکت کنند تا بتوانند در سطح اول فوتبال جهان مربی گری کنند.

این دوره از مقطع درجه ۳ اسیا شروع و به مدرسین فیفا ختم می گردد .

امروزه، دیگر نمی توان به صرف حضور یک مربی صاحب نام به موفقیت تیم امیدوار بود.

مطالعات دانشگاه کلن المان نشان می دهد که تیم مربی گری متشکل از یک سرمربی، چند مربی تمرین دهنده، چند آنالیزور، یک متخصص تغذیه و یک روان شناسی ورزشی شانس موفقیت به مراتب بیشتری نسبت به مربیانی که افرادی همه امور را بر عهده می گیرند دارند.

سرمربی همانند یک رهبر عهده دار مدیریت و رهبری تیم است و تصمیم نهایی در ارنج بازیکنان به عهده اوست.

معمولا تمامی مصاحبات مطبوعاتی را سر مربیان انجام می دهند و در نهایت آنها هستند که مسئول شکست و ناکامی تیم ها یا موفقیت ان هستند.

یک نکته جالب توجه در مورد سرمربی ها این است که تا کنون تمامی تیمهایی که یک بار جام جهانی را فتح کرده اند از سرمربیان مربیان کشور خود بهره گرفتند.

در جام جهانی گذشته هم این نکته حائز اهمیت تکرار شد و مربیان اکثر تیم های بزرگ از همان کشور انتخاب شده بودند.

یورگن کلینزمن از المان ، دومنک فرانسوی، کارلوس البرتو پیریرا برزیلی و گواه این مدعا هستند.

خوزه مورینیو معتقد است که مربی بایستی حتما با بازیکنان رابطه مستقیم داشته باشد و از داشتن مترجم خود داری کند.

او که خود مربی گری را در حین مترجمی در تیم های مطرحی هم چون بارسلونا فرا گرفته است به خوبی می داند که رابطه مستقیم مربی و بازیکنان چقدر می تواند در موفقیت تیم تاثیر گذار باشد.

مربیان ، به عنوان دستیاران و مشاوران فنی سر مربی ، عهده دار تمرین دادن تیم قبل از مسابقه و آماده سازی آن هستند.

مربیان خود به سه دسته مربی ، بدنساز و مربی دروازه بانان تقسیم می گردند.

آنالیزورها افرادی هستند که با کامپیوتر و امار سرو کار دارند و با تماشای بازی تیم های رقیب آنها را از لحاظ فنی ارزیابی میکنند.

بررسی تعداد پاس های کوتاه و بلند و تشخیص نوع تاکتیک تیمی رقیبان از وظایف آنالیزور ها به شمار می رود.

توانایی تخصصی در بررسی بازیها و روند یک بازی، یک زمینه اساسی برای کار موفق یک مربی می باشد. در آنالیز بازی و بازیکنان، تجربه و تخصص یک مربی تجلی خاص

پیدا می کند. فراگیری تخصص راهبری و هدایت تمرینات به نسبت آسان است. مثلاً

کتب علمی می تواند در این زمینه راهگشای خوبی باشد. البته این در کیفیت یک مربی

خوب مشروط است. در خود آنالیزر روند بازی و بازیکنان، علاوه بر علم تخصصی در زمینه

علمی آن، تاکتیک، تجربه طولانی، دید تیز و حس ششم الزامی است

اهداف و وظائفی که افراد در آنالیزبازیهای فوتبال دنبال می نمایند، می توانند متفاوت باشند. مربی برای دادن اطلاعات، اقدامات لازم برای هدایت بازی و همچنین نتیجه گیری از عملکرد تمرینات انجام شده محتاج به اطلاعات در مورد رقبای آتی، بازیکنان مورد نیاز باشگاه به منظور تقویت تیم، وضعیت فعلی بازی و قدرت تیم است.

آنالیز به دو صورت انجام می شود: یکی بصورت مستقیم و زنده یعنی هنگام بازی و یا در واپس یعنی آنالیز بایگانی ضبط شده

اما امروزه روان شناسی ورزشی بحثی نسبتا جدید در فرایند مربی گری است.

در گذشته نه چندان دور ، هیچ نامی از این قشر به گوش نمی رسید و دامنه فعالیت آنها به تدریس در دانشگاه های کانادا و امریکا محدود می شد.

اما همان طور که جامه جهانی ۲۰۰۶ المان نشان داد، هر ۸ تیم رسیده به مرحله نهایی از حضور یک روان شناس ورزشی سود می جستند.

استرس حاکم بر این جام و تمامی تورنمنت های فعلی جهان این باور را در سطح اول فوتبال جهان پدید آورده است که با کمک گرفتن از روان شناسان ورزشی میزان استرس بازیکنان و حتی مربیان را کاهش دهند و برای تقویت انگیزش آنان اقدام گردد.

برای مثال روان شناسان ورزشی تیم ملی مکزیک ۴۸ ساعت قبل از مسابقه از مربیان و بازیکنان خواستند هر گونه تماسی با دنیا خارج از هتل از جمله خانواده هایشان را قطع کنند.

روان شناسان ورزشی با بررسی نحوه عملکرد بازیکنان در باشگاه ها و نقاط ضعف و قوت آنان معمولا به کمک تمرینات ترکیب تکرار و استفاده از موسیقی و دوره های آموزشی انها را برای مسابقه آماده می کردند.

روان شناس ورزشی راهنمایی و مجموعه دستورالعمل قابل لمس ارائه میدهد که چطور تیم در موقعیتهای رقابتی و مسابقه بهترین استراتژیهای روحی را بدست آورد. (هاشمیان ۱۹۹۹)

بیش از بازی المان و ایتالیا در نیمه نهایی جام جهانی ۲۰۰۶ مربیان تیم ملی ایتالیا از مسئولین کشور خود درخواست حضور یک روان شناس اجتماعی ورزشی را در تیم برای حل مشکل جو ورزشگاه کردند.

انها در تمرین ۴ ساعته که روز قبل از بازی انجام دادند به کمک بلند گوهای قدرتمند صدای تماشاچیان بازی المان و ارژانتین را که ضبط کرده

بودند، پخش کرده و این گونه تیم را برای بازی فردا آماده کردند.

یا در مثالی دیگر، فصل پیش، در بازی رفت حذفی نیمه نهایی لیگ اسپانیا در بازی

رفت تیم های رئال مادرید و دیپورتیو لاکرونیا نتیجه بازی ۶ بر ۱ به نفع تیم لاکرونیا

رقم خورد

مسئولین رئال برای بازی برگشت از تدابیر زیر سود جستند:

1) در ورزشگاه تمرینی خود تماشاچیان را به گونه ای چیدند که به کمک

پوشش آنها در سطح ورزشگاه نتیجه ۵-۰ به نمایش درآید.

2) در تمامی نقاط پر رفت آمد ورزشگاه بر روی کاغذهایی با ۲۰ سانتی متر

طول و ۳۰ سانتی متر عرض نتیجه ۵-۰ را حک کرده بودند.

3) بازیکنان را وادار کردند تا در هر هفت روز قبل از بازی نهایی، به بازی با پلی

استیشن بپردازند و در آن بازی را به گونه ای تنظیم کرده بودند که تیم لاکرونیا به

راحتی گل بخورد.

4) با توجه به این نکته که به طور کلی کاهش فضا منجر به پرخاشگری و

احتمال اشتباه در محاسبات سریع ذهنی می گردد، بر خلاف تاکتیک همیشگی تیم و

به پیشنهاد روان شناس تیم از حضور یک مهاجم بسیار دونده در محوطه حریف استفاده کرده و به این ترتیب ضریب خطا مدافعان تیم لاکرونیا را بالا بردند. و در مقابل بازیکنان تیم خود را مجبور به تمرین در سالن کردند تا به تقویت قدرت تصمیم گیری سریع در فضای کم برای انتقال توپ پردازند.

5) روان شناس ورزشی تیم با استناد به مطالعات روان شناسی دانشگاه کلن به مربی تیم پیشنهاد حمله مضاعف در دقایق پایانی نیمه اول و دقایق آغازین نیمه دوم را داده بود.

چرا که بر اساس ان مطالعات تمرکز دفاعی در ۵ دقیقه پایانی نیمه اول و ۵ دقیقه آغازین نیمه دوم بسیار پایین می آید و تیم ها سریع تر و راحت تر مرتکب اشتباه شده و گل میخورند.

6) در ۵ دقیقه اول بازی با حفظ توپ در زمین خودی و اصرار بر پاس های دقیق و کوتاه مانع دست یابی تیم حریف به توپ گشتند و این گونه قدرت حفظ توپ خود را به رخ حریف کشاندند.

برای مثالهایی دیگر میتوان به اختلاف دیرینه الیور کان و یونس لمان دروازه بانان مشهور تیم ملی المان پرداخت.

این دو که در تمرینات هرگز با هم حرف هم نمی زدند به توصیه روان شناس تیم هنگامی که زمان نواختن ضربات پنالتی در دیدار المان ارژانتین رسید همدیگر را در اغوش گرفتند و کان برای لمان ارزوی موفقیت کرد.

یا در بازی افتتاحیه جام جهانی هنگامی که کلینزمن بالاک کاپیتان تیم را نیمکت نشین کرده بود، پس از گل اول المان آن دو هم دیگر را در اغوش کشیدند و به شادی پرداختند.

یا در جام باشگاه های اروپا هنگامی که بارسلونا در حالیکه چلسی ۱۰ نفره شده بود از چلسی ۲ بر ۱ جلو افتاد، مورینیو بلافاصله از نیمکت بلند شد و به تشویق بازیکنان اش پرداخت و آن ها را به جبران نتیجه فراخواند.

به هر حال به نظر می رسد حضور یک روان شناس ورزشی در کنار هر تیم فوتبال میتواند به بهبود روابط بین بازیکنان و مربیان منجر گردد و شانس موفقیت تیم را بالاتر برد.

تاکتیک تیمی

نحوه چیدمان بازیکنان در زمین و حرکت آنها را تاکتیک تیمی نامند. این که در ترکیب یک تیم از چند مدافع و چند هافبک و چند مهاجم استفاده شود را تاکتیک تعیین میکنند.

در اولین تورنمنت های جهانی اکثر تیم های از دفاع های ۳ نفره پوششی استفاده میکردند. در دهه های ۴۰ و ۵۰ سیستم بازی ۳-۵-۲ بیشترین مورد استفاده را در نحوه چیدن مهره ها در زمین داشت.

اما امروز در هیچ یک از تیم های ملی ما دیگر شاهد دفاع سه نفره نیستیم و این سیستم منسوخ گردیده است.

این امر در حالی اتفاق افتاده که تیم ملی ایران در بازی های اخیر آسیایی باز به این سیستم منسوخ روی آورده است.

امروز پر طرفدارترین سیستم های ارنج ۴-۴-۲، ۴-۴-۱-۱، ۴-۲-۳-۱، ۴-۵-۱، ۴-۳-۲-۱، ۳-۲-۳-۱ است.

از تیم های اروپایی، منچستر یونایتد، میلان و رئال مادرید ۴-۴-۲ بازی میکنند و چلسی، بارسلونا و یوونتوس نیز ۴-۲-۳-۱ را بر گزیده اند.

دفاع:

در تمامی سیستم های فوق دفاع خطی ۴ نفره وظیفه دفاع از دروازه را بر عهده دارند و هافبک های دفاعی در این امر به آنان یاری می رسانند.

امروزه ، حضور هافبک های دفاعی در تمامی ترکیب ها مشهود است.

درست است که بازی این بازیکنان چندان تماشاگر پسند نیست اما آنان با تخریب بازی

هافبک های تیم حریف موجب بازی سازی در میانه میدان برای تیم خود می گردند.

در میان سایر پست ها ، همیشه هافبک های دفاعی در فصل نقل و انتقالات قیمت

بالایی را به خود اختصاص داده اند و این گواهی بر ارزش حضور این بازیکنان در زمین

است.

امروزه ، گران قیمت ترین هافبک های دفاعی جهان ، ماکله و اسین با دستمزد ۱۲۰

هزار پوند در هفته می باشند.

هافبک:

در سیستمهای امروزی ، داشتن دو گوش کناری سرعتی و دریبیل زن بسیار حائز اهمیت است. گواه این مدعا هم قیمت بالایی است که تیم های باشگاهی حاضرند برای بازکنانی مانند ارین روبن ، جوکول ، کریستیانو رونالدو و دیوید بکهام پردازند.

بازیکنان کناری خلاق در هنگامی که بازی در وسط زمین گره خورده باشد به کمک تیم آمده و بردن بازی به کناره ها وسانتر از طرفین نظم دفاع مقابل را بهم می ریزند و موقعیت های گل زنی فراهم میکنند.

هم چنین هنگامی که تیمی در دقایق پایانی بازی (۷۵الی ۹۰) نتیجه را در دست داشته باشد، بهترین راه برای گذراندن زمان بردن بازی به کناره ها و دریبیل زدن و گرفتن اوت و کرنر های مکرر است که این امر به کمک بازیکنان خلاق هم چون روبن و رونالدینیو امکان پذیر خواهدبود.

هم چنین بازیکنانی که بتوانند در بازی های بسته ، با خلاقیت خود گره بازی را بازکنند و با ایجاد تنوع در خط هافبک به ساختار حمله تیمی نظم ببخشند از ارزش بالایی برخوردارند.

بهترین بازیکن حال حاضر جهان ، رونالدینیو ، هافبکی دریبل زن و پاسوری قدرتمند است که با بازی های زیبا و خلاقانه خود امسال بارسلونا ، تیم باشگاهی خود را ، تا مرحله فتح جام باشگاه های اروپا هدایت نمود.

خط حمله:

جز سیستم ۴-۴-۲ که بر حضور ۲ مهاجم اصرار دارد، اکثر سیستم های امروزی وظیفه

حمله را به یک تک مهاجم سپرده اند و با پوشش مناسب و حضور تیمی در محوطه جریمه حریف به دنبال گل زنی هستند.

پست CF یا همان مهاجم کاذب در سیستم های فوق وظیفه ارسال پاس به کناره ها و پاس های عمقی را بر عهده دارد و موتور متحرک تیم است.

مهاجم کاذب خود توسط هافبک های دفاعی که وظیفه توپ دزدی و تخریب بازی حریف را بر عهده دارند تغذیه می گردند.

بر خلاف سالهای آخر دهه ۶۰ که اکثر تیم ها با ضربات سر به گل می رسیدند امروزه به خاطر حضور مدافعان بلند قد در مرکز خط های دفاعی دیگر نمی توان به این روش به عنوان مسیری قطعی برای رسیدن به گل اطمینان کرد.

امروزه ، دو نکته مهم در بازی تمامی تیم های طراز اول جهان مشهود است:

(1) تیم های بزرگ سیستم تیم را بر مبنای مهره های کلیدی خود می چینند و

سیستم به خودی خود ارزشمند نیست.

(2) تیم های بزرگ ، با تغییر ناگهانی سیستم های خود موجب سر درگمی خط

هافبک و دفاع تیم مقابل می گردند.

برای مثال در بازی المان و ارژانتین تیم ارژانتین در طول ۹۰ دقیقه ۹ بار تغییر سیستم داد.

انها که با ۱-۳-۲-۴ بازی را شروع کرده بودند ، با توجه به خطوط دفاعی فشرده المان

در دقیقه ۲۰ بازی به ۱-۴-۱-۴ رو آوردند و باز در دقایق پایانی نیمه اول به ۲-۴-۴ تغییر سیستم دادند.

حتی در دقایق پس از گل المان ارژانتین رو به بازی با سیستم کاملاً تهاجمی ۱-۴-۳-

۲ آورد.

اساتید تغییر سیستم در فوتبال کنونی جهان، کارلوس البرتو پیریرا مربی تیم ملی برزیل و فابیو کاپلو مربی تیم رئال مادرید هستند.

قدرت بدنی

با نگاهی گذرا به مطبوعات پس از جام جهانی و تاملی بر مصاحبه های ملی پوشان ذهن به یک نقطه خاص کشیده می شود.

تمامی بازیکنان از ضعف جسمانی خود در مقابل حریفان می نالند.

وحید هاشمیان، بازیکن تیم هانوفر المان، اصلی ترین علت شکست تیم ملی ایران در مقابل مکزیک را ضعف جسمانی بازیکنان از دقیقه ۷۰ به بعد بازی می داند.

قدرت بدنی، به نوبه خود از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر موفقیت یک تیم است.

تیم های باشگاهی هر ساله ۳ ماه قبل از شروع مسابقات به کارهای بدنسازی می

پردازند و پیش از مسابقات بزرگ جهانی هم چون المپیک و جام جهانی هم زمان کافی برای آماده سازی تیم ها از لحاظ بدنی وجود دارد.

تغذیه مناسب و تمرینات هوازی میتواند جزو برنامه های بدن سازی یک تیم باشد.

تغذیه

بواسطه ورزش، عضلاتی تشکیل میابد که، برعکس لایه چربی، تحول فعال دارد و کالری اضافی مصرف می کند

طاقة و حرکت پذیری و هماهنگ پذیری برای تندرستی با اهمیت است. تمرین طاقت می تواند نبض حالت آرامش را بواسطه تقویت عضله قلب آهسته کند. از این راه،

احتیاج بدن به اکسیژن، حتی با کمترین ضربان قلب تأمین می شود

بر طبق تعریف قدیمی از آمادگی ورزشی، هدف نهایی از سلامتی جسمی و روحی باید

ورزشکار را قادر سازد که با فشارهای زندگی روزمره براحتی مقابله کند

برای رعایت تندرستی، به اصطلاح تمرین ملایم خیلی با اهمیت است که عضلات را

فقط مقداری تحت فشار بی آورد که بتواند احتیاج خود را به اکسیژن از طریق خون

تأمین کند. از طرف دیگر، فشار زیاد به عضله مانع گرفتگی برای آن میشود. عضله برای

تولید کردن اکسیژن لازم بواسطه جریان تحول شتاب زده مجبور به تحمل فشار شدید

میشود

ای رساندن مواد لازم ساختمان سلول ها و مواد مورد نیاز و برای عملکرد های بدن، لازم است که تغذیه متنوع و سودمند و هم اینطور باید با روش زندگی مناسب هماهنگ باشد. می توان مواد غذایی را به دسته های زیر تقسیم کرد

چربی ترکیبی از کربن، هیدروژن و اکسیژن است که محتوی اسید آلی، یعنی اسید های چربی است که مربوط است با سه دسته الکل گلیسرین. این است که در تغذیه انسان انرژی را عرضه می کند

بدن، چربی را به ۹۵ تا ۹۹٪ جذب می کند. چربی، مقایسه با مواد غذایی اساسی دیگر، دارای ارزش انرژی بالاتری است. به عنوان عرضه کننده انرژی ممکن است که بجای هیدرات ذغال و پروتئین جایگزین شود

بدن همیشه محتاج به پروتئین بوسیله تغذیه است. وجود پروتئین، ماده ضروری برای ساختمان عضلات، همچنین به عنوان ماده سوختنی به کار می آید

مهمترین منبع های پروتئین در تغذیه انسان عبارت است از شیر، کوارک، پنیر، گوشت، ماهی، نان جو، نخود، لوبیا و عدس اضافه بر مواد غذایی که ارزش کالری دارند، اندامهای

انسان به مواد غذایی اساسی بدون ارزش کالری هم احتیاج دارد که آنرا، مواد معدنی یا نمک معدنی نامیده می شود

هفت نوع از آن - کالسیوم، فسفر، پتاسیم، سدیم، کلر، گوگرد، منیزیم - به جز اکسیژن، کربن، هیدروژن و ازن، که همه پروتئین ها، چربی ها و هیدرات های ذغال را تشکیل می دهند، بدن انسان ۹۹٪ از این ۱۱ عنصر تشکیل شده است

یک درصد باقی مانده به ۳۰ تا ۴۰ عنصر دیگر تقسیم می گردد که عنصر کمیاب نامیده می شود. نمک های معدنی و عناصر کمیاب در ساختن استخوان و بافت های دیگر

هیدرات ذغال ترکیبی است از کربن، هیدروژن و اکسیژن. هیدروژن و اکسیژن به همان نسبت که آب در هیدرات ذغال هست، در آن وجود دارد

هیدرات ذغال در گیاه بوسیله تأثیر مشترک کلروفیل و روشنائی خورشید ناشی می شود و معمولاً بخش اصلی ماده گیاه را تشکیل می دهد. و بخشی در بدن انسان

استعمال می گردد و بخشی در روده به عنوان سنگینی غذایی اهمیت دارد و تخلیه

روده را پیش می برد

در میان انواع مختلف هیدرات ذغال، انواع شکر و آهار مهمترین است زیرا آن، عرضه

کننده انرژی واقعی است برای کار عضلانی بدن ما

مهمترین عرضه کنندگان هیدرات ذغال عبارت است از محصولات غله، سیب زمینی،

شکر، حبوبات و سبزی

پیشینه ورزشی یک تیم ولیگ یک کشور

معمولا تیم هایی به مراحل پایانی جام های جهانی راه پیدا میکنند که دارایی لیگی

منسجم و پیشینه قوی در فوتبال باشند.

نگاهی به ۴ تیم برتر جام جهانی امسال نیز گواه این مدعا است.

تیم های ایتالیا ، فرانسه ، المان و پرتغال دارای بهترین و با نظم ترین لیگ های دنیا هستند .

علاوه بر داشتن یک لیگ منظم و ساختار مناسب فدراسیون فوتبال

حضور لژیونرها در لیگ های اروپایی میتواند نقطه قوت تیم های ملی محسوب گردد.

لیگ های معتبری هم چون لیگ اسپانیا ، انگلیس ، ایتالیا و المان پرورش گاه مناسبی برای ستارگان فوتبال جهان هستند.

تمامی بازیکن های حاضر در مرحله نهایی جام جهانی در یکی از لیگ های فوق توپ می زدند.

کشورهای دنیا در زمینه لیگ های خود رویکردهای مختلفی دارند.

اما صورت کلی برنامه های توسعه آنها پرورش بازیکنان بومی در کشور خود و ترانسفر کردن آنها به لیگ های معتبر است.

این پروژه هم منبع درآمدی برای باشگاه ها خواهد بود و هم آینده فوتبال کشورها را تضمین میکند.

امروزه باشگاه هایی مانند اژاکس امستردام هلند و بارسلونای اسپانیا با تشکیل تیم های زیر ۸ سال ، زیر ۱۲ سال و زیر ۱۶ سال در حال پرورش ستارگان آینده جهان فوتبال هستند.

این در حالی است که تیم هایی همانند رئال مادرید، رقیب دیرینه بارسلونا، دل بر ثروت بالا و قدرت خرید خود بسته است و پرورش استعداد ها را به فراموشی سپرده است. تاریخ نشان داده است ، در دراز مدت تیم هایی موفق تر بوده اند که بر داشته ها و پرورش یافته های خود متکی بوده اند.

نتیجه

امروزه، با رشد روزافزون رسانه های جمعی و تبدیل شدن فوتبال به یک سرگرمی جهانی و همه گیر شدن آن ، آموزش و تحصیل در این صنعت امری سود آور به نظر می آید.

داشتن یک لیگ منسجم با بازیکنان سرشناس و باشگاه های موفق می تواند منجر به جذب اسپانسر های بزرگ دنیا گردد و منابع مالی سرشاری را به یک جامعه وارد کند.

فوتبال ، امروز ، فراتر از یک صنعت مرزهای کشور ها را درنوردیده است و می رود که به بی رقیب ترین ورزش جهان از لحاظ درآمد زایی برسد.

عواملی که در مقاله برشمردیم ، گوشه ای چند از نکات موثر در موفقیت یک تیم بود.

مسئله سرمایه گذار منطقی و پرورش مربیان و روان شناسان ورزشی می تواند آینده فوتبال کشورمان را تضمین کند.