

اصول مریگری بسکتبال جوانان

تدوین
وحید عنوانی

مقدمه

در سال‌های اخیر ورزش بسکتبال در ایران علاقه‌مندان بسیار زیادی را در گروه سنی جوانان و نوجوانان و بالاخص گروه سنی بین 10-12 سال جذب نموده است. جوانان بسیاری زیادی در هر سال در کلاس‌های آموزشی در غالب مدارس بسکتبال جهت یادگیری این رشته پرتحرک و مهیج شرکت می‌کنند.

یکی از مسائل بسیار مهم بحث آموزش بسکتبال به افراد جوان توسط مربی است. وظیفه مربی در مورد فعالیت با افراد جوان به آموزش مهارت‌های زیبای بسکتبال خاتمه نمی‌یابد. بلکه می‌توان نقش مهم‌تری در زندگی این افراد، با استفاده از نیروی بالقوه‌ای که در ارتباط با این گروه سنی دارند، داشته باشد. مربیان به‌خوبی واقف هستند که می‌توانند باعث تغییر نگرش‌هایی در بازیکنان گردند و چقدر خوب است که این نیرو مثبت باشد و اثرات آن تا زمانی که این افراد زنده‌اند، ماندگار بماند. به اعتقاد مورگان و تن «بهترین شیوه برای تأثیرگذاری بر جوانانی که تحت مربیگری ما هستند رفتار پدرگونه با آنان است، زیرا در بسیاری از موارد آنان مشابه فرزندان ما هستند. همچنین ایشان اعتقاد دارند که بازی واقعی بازی زندگی است که نمی‌توانیم باخت آن را تحمل کنیم.

نظر به این افزایش اطلاعات، آگاهی و دانش تخصصی مربیان از جمله ابزاری مهم در جهت اعتلای این رشته ورزشی می‌باشد، از این رو تألیف ترجمه و انتشار کتب علمی - تخصصی و

3 اصول مربیگری بسکتبال جوانان

آموزشی و ورزشی یکی از راههایی است که می‌تواند در جهت آموزش و تربیت مربان و معلمان متخصص و مجرب و تقویت بنیه علمی و عملی آنها مؤثر باشد.

یکی از بهترین شغل‌های دنیا مربیگری بسکتبال افراد جوان می‌باشد و مؤلفان نیز از داشتن این شغل بسیار راضی بوده و درصددند تا با ارائه این کتاب خدمتی دیگر به بسکتبال، شهر و کشور خویش کرده باشند و امیدوارند باعث تأثیرات مثبتی در فرایند آموزشی سایر مربیان گردند. به علاوه، همانند بسیاری از مربیان و اساتید دانشگاه که در زندگی مؤلفان نقش داشته‌اند در این کتاب در نظر دارند تا تأثیر مثبتی از نقش خویش را به‌عنوان مربی در زندگی افراد، بیان نمایند.

مربیگری افراد جوان هیجان‌انگیز است اما آسان نیست. برخی از مربیان با مسئولیت‌های موجود در کمک به ورزشکاران، از طریق تجربیات ورزشی پیشینان مورد توجه قرار گرفته‌اند. با این وجود این موضوع تعجب‌برانگیز نیست چراکه مربیگری نوجوانان نیازهایی بیشتر از آوردن توپ به زمین و اجازه دادن تیم برای بازی کردن دارد و نیازمند آن است تا بازیکنان را از لحاظ فیزیکی و فکری برای مبارزه مؤثر، شایسته و سالم مثبت در ورزش آماده نماید و این کتاب به شما کمک خواهد کرد که چگونه با چالش‌ها برخورد نمایید و راه‌های مختلفی برای مربی‌گری جوانان فرار خواهید گرفت. در این کتاب شما یاد خواهید گرفت که چگونه با مسئولیتان به‌عنوان یک مربی برخورد کنید.

در این کتاب سعی شده است تا تغییری در شیوه آموزش از روش سنتی آن به روش بازی محوری به وجود آید. همچنین چگونگی برقراری ارتباط سازنده با بازیکن، خانواده وی، داوران و همکاران، مراقبت در برابر صدمات آسیب‌های ورزشی و به‌کارگیری استراتژی‌ها و خط مشی‌ها جهت مربیگری کردن در روز مسابقه را خواهید آموخت.

امیدوارم که ما مربیان بتوانیم تأثیر بر بازی واقعی افراد جوان داشته باشیم و لازم است این جمله را به یاد داشته باشیم:

قرار نیست که ما بمانیم و ارزش‌ها محو شوند قرار است که ارزش‌ها بمانند و ما محو شویم.

در خاتمه مراتب تشکر و قدردانی خود را از آقای سیامک محمدزاده مربی ارزنده بسکتبال خراسان و اساتید گرامی جناب آقای دکتر سیدرضا عطارزاده حسینی و جناب آقای دکتر جواد فولادیان نسبت به راهنمایی‌های ارزنده‌شان ابراز داشته؛ امید است مطالب این کتاب مورد استفاده مربیان بسکتبال بالاخص، دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی به طور خاص و جامعه ورزشی کشور به طور عام، قرار گرفته و موجبات افزایش اطلاعات و آگاهی‌های آنان را در این زمینه فراهم آورد.

فصل اول

مراحل اولیه مربیگری

اگر شما مربیگری جوانان را دوست دارید بایستی از گروهی والدین، طرفداران ورزش یا جمع داوطلبان عضو تازه بگردید. و احتمالاً باید مانند بسیاری از مربیان قدیمی ورزیده اطلاعات پایه را در مورد مربیگری داشته باشید.

اما موقتی از شما خواسته می‌شود تا با برنامه‌های آموزشی بسکتبال، هیئت بسکتبال، فدراسیون بسکتبال، همکاری نمایید، شما باید آمادگی همکاری لازم را داشته باشید.

چراکه شما بچه‌ها و بسکتبال جوانان را دوست دارید و به خصوص این که شما خواسته‌اید تا در فعالیت‌های ارزنده این گروه شرکت داشته باشید. شاید اولین مراحل یادگیری برای شما مشکل باشد. مانند بسیاری از داوطلبان شاید شما موارد مربوط به بسکتبال یا چگونگی کار کردن با بچه‌ها را ندانید. مربیگری بسکتبال جوانان به شما کمک می‌کند تا موارد اساسی بسکتبال را به طور مؤثرتری بیاموزید. در شروع اجازه دهید تا نگاهی داشته باشیم بر مواردی که در امر مربیگری دخیل هستند. مسئولیت مربوط به شما چه می‌باشد؟ ما همچنین در مورد این موضوع صحبت خواهیم کرد که شما چگونه با موفقیت خود کنار می‌آیید. به خصوص وقتی که کودک شما در تیمی باشد که شما مربی آن تیم هستید و همین‌طور پنج وسیله و ابزار مورد نیاز و مؤثر در مربیگری را به ورطه آزمایش خواهیم گذارد.

مسئولیت شما به‌عنوان یک مربی

به‌عنوان مربی بسکتبال شما موظف هستید موارد زیر را در نظر بگیرید:

1. یک محیط فیزیکی سالم ایجاد کنید. بازی بسکتبال همیشه یک سری از خطرات را به همراه دارد اما شما به عنوان مربی وظیفه دارید به طور منظم سالن تمرین و مسابقات را زیر نظر داشته باشید.
2. کار کردن با راه‌ها و روش‌های مثبت: شما نه تنها با بازیکنان خود بلکه با والدین داوران و مراجعه‌کنندگان هم رابطه دارید. به روشی عمل کنید که مثبت باشد و نشان دهد که شما از اعماق وجودتان بازیکن خود را دوست دارید.
3. مهارت‌ها و تاکتیک‌های بسکتبال را تعلیم دهید: این کتاب روش آموزش محوری در آموزش مهارت‌های بسکتبال را به شما آموزش می‌دهد. روشی که بچه‌ها از فراگیری مهارت‌های بسکتبال لذت خواهند برد. شما باید به همه بازیکنان کمک کنید تا بهتر از آن چیزی باشند که هستند.
4. راهنمایی بازیکنان در مسابقه: این مرحله شامل تعیین زمان شروع و نقشه موقعیت و موارد مربوط به داوران و موافقت یا مخالفت مربی و بازیکنان و ایجاد طرح‌های تاکتیکی طی بازی‌ها می‌باشد. به یاد داشته باشید که فقط روی پیروزی تأکید نکنید. اما برای این که شما بهتر مسابقه دهید پیروی از قانون‌ها را به آنها توصیه کنید.
5. کمک کردن بازیکنان برای موفقیت و داشتن موفقیت در طول زندگی: شما باید به بازیکنان خود کمک کنید تا موفق باشند و درست عمل کنند و بتوانند با سلامتی و با موفقیت بسکتبال بازی کنند. ما همچنین از بازیکنان شما هم می‌خواهیم تا این مطالب را بیاموزند. تا خودشان درست عمل کنند و ارزش این موفقیت را بدانند و از این سعی و تلاش لذت ببرند. بنابراین از شما می‌خواهیم که بچه‌ها را با شنا رفتن روی زمین یا دویدن تنبیه نکنید. موفقیت و بازی بسکتبال را برای آنها شیرین کنید و از این رو سعی کنید تا همیشه درست عمل کنند.
6. به افراد جوان کمک کنید تا رفتار و اخلاق خویش را بهتر کنند. بهتر کردن اخلاق شامل یاد گرفتن درستکاری، احترام گذاشتن و مسئولیت‌پذیری می‌باشد. یاد کردن هر

7 اصول مربیگری بسکتبال جوانان

کدام از این موارد کم‌اهمیت‌تر از یاد گرفتن یک پاس خوب در بازی بسکتبال نمی‌باشد. شما باید بعد از بازی با تشویق و نشان دادن رفتارها ارزش تمام این موارد را به بازیکنان خود یادآوری کنید.

این مسئولیت‌های شما به‌عنوان مربی هستند. اما مربیگری شما زمانی کامل‌تر می‌شود که کودک شما هم در تیمی که شما مربی هستید بازی کند. اگر چنین موردی هست شما بایستی نقش خود را در دو مورد مربی و ولی ایفا کنید و فکر کنید که این دو نقش را چگونه می‌توانید به هم مرتبط کنید.

مربیگری برای فرزند خودتان

بسیاری از مربیان جزء والدین هم هستند، اما این روش را نباید باهم اشتباه گرفت. مشابه نقش شما به‌عنوان خانواده و مربی، شما نه تنها در مقابل خودتان بلکه در مقابل کودک خود نیز مسئول هستید. اما در مقابل گروه ورزشی و همه بازیکنان و والدین آنها نیز مسئول هستید. به خاطر همین مسئولیت اضافی رفتار شما در گروه بسکتبال با رفتار شما در خانه متفاوت می‌باشد و پسر یا دختر شما نمی‌تواند درک کنند که چرا اینگونه است. برای مثال تفکر اشتباه پسر جوانی که مرکز توجه والدین در خانه است اما این فکر به ندرت به وسیله پدر مربی گروه ورزشی در نظر گرفته می‌شود. و یا به پیام‌های درهم آمیخته‌ای که به وسیله یک دختر جوان دریافت می‌شود توجه کنید که مهارت بسکتبال او با مادرش یا مربی سنجیده می‌شود که دیگران به ندرت به فعالیت‌های دختر توجه می‌کنند و بر شما تأثیر می‌گذارند. مراحل ذیل را جهت جلوگیری در بروز مشکل در مربیگری کودک خود در نظر بگیرید.

از کودک خود پرسید که آیا او علاقه‌مند مربیگری شما در تیم است.

مشخص کنید که چرا شما دوست دارید با تیم همراه باشید.

با کودک خود صحبت کنید که چرا واکنش‌های شما وقتی که نقش مربی را در تمرین یا

بازی دارید عوض می‌شوند.

رفتار مربیگری خود را محدود به زمانی کنید که نقش مربی را ایفا می کنید. از رابطه خانوادگی در هنگام ورزش یا تمرین بپرهیزید و نقش خود را در مقابل کودک خود مشخص کنید. حال اجازه دهید به مواردی اشاره کنیم که به شما کمک می کند تا مربی مؤثر و کارآمدی باشید.

پنج وسیله برای مربیگری کارآمد

آیا شما می توانید ابزارهای سنتی مربیگری را به دست آورید؟ عواملی نظیر سوت ها، لباس های مربیگری، کفش های ورزشی و کلیپ بورد، (تخته کوچکی که گیره برای کاغذ دارد). به مربیگری شما کمک می کند. اما موفق بودن شما در مربیگری به پنج وسیله دیگر هم نیاز دارد که قابل خریداری نیستند. این وسایل فقط در کار سخت و تلاش های زیاد یافت می شوند.

C - درک

O - پیش بینی

A - تأثیر گذاری

C - خصوصیت - ویژگی

H - خوش بیانی

درک

فراگیری قوانین و تاکتیک ها و مهارت های بسکتبال مورد نیاز است، شما بایستی موارد اساسی ورزش را که شما را در یاد گرفتن بازی کمک می کند، بدانید برای بهتر کردن فراگیری خود در بسکتبال موارد زیر را مد نظر داشته باشید:

کتاب های دیگری را هم که در مورد مربیگری نوشته شده بخوانید.

با انجمن های بسکتبال نوجوانان و جوانان رابطه داشته باشید.

9 اصول مربیگری بسکتبال جوانان

به کلینیک‌های بسکتبال سر بزنید.

با مربیان با تجربه صحبت کنید.

دانشکده‌ها، مدارس راهنمایی و بازی‌های بسکتبالیست‌های نوجوانان و جوانان جوان را ببینید.

بازی‌های بسکتبال را از تلویزیون ببینید.

پیش‌بینی

این ابزار مربیگری، اهداف و برنامه‌هایی را به شما نشان می‌دهد که چگونه در مربیگری تلاش کنید. اکثراً افکار مربیگری:

(A) جالب توجه هستند.

(B) به بازیکنان کمک می‌کند تا مهارت‌های فیزیکی، ذهنی و اجتماعی خود را افزایش دهند.

(C) و پیروز باشند.

بنابراین پیش‌بینی شامل برنامه و دیدگاه (فلسفه) در خصوص تیم‌تان را شامل می‌شود. از آنجایی که تمام مربیان به مسابقات توجه می‌کنند، ما از شما می‌خواهیم به جنبه مثبت مسابقه توجه کنید. حفظ پیروزی در برنامه‌های متوالی به وسیله تصمیمات گرفته شده امکان‌پذیر است. که در ابتدا بهتر عمل کردن بازیکنان و دوم کمک کردن جهت برنده شدن در مسابقه را شامل می‌گردد. بنابراین شما چطور می‌دانید که پیش‌بینی شما و حق تقدم‌ها درست هستند؟

در اینجا آزمون‌های کلیدی برای شما وجود دارد.

1 - کدام گزینه برای شما بیشتر جذاب می‌باشد؟

(a) این که بدانیم بازیکنی از بازی بسکتبال لذت می‌برد.

(b) مشاهده این که تمام بازیکنان مهارت‌های بسکتبال خود را بهبود بخشیده‌اند.

(C) رضایت از برد در مسابقات.

2 - کدام عبارت به بهترین وجه افکارتان را نسبت به ورزش انعکاس می‌دهد؟

(a) اگر جذاب نیست انجامش ندهید.

(b) هر فرد باید هر روز چیزی یاد بگیرد.

- (c) اگر شما پیروز نباشید و آنگاه ورزش جذاب نخواهد بود.
- 3 - چقدر علاقه‌مندید که بازیکنان تان از شما یاد بگیرند؟
- (a) به‌عنوان یک مربی فردی که بازی را جذاب نموده است.
- (b) به‌عنوان یک مربی فردی که پایه‌های اصلی‌ترین را فراهم کرده باشد.
- (c) به‌عنوان یک مربی فردی که رکورد پیروزی دارد.
- 4 - کدام یک از موارد زیر را دوست دارید بیشتر از والدین یک بازیکن در تیم تان بشنوید؟
- (a) فرزند من در بازی بسکتبال پیشرفت قابل قبولی داشته است.
- (b) فرزند من درس‌های مهمی در رابطه با بسکتبال را امسال یاد گرفته است.
- (c) فرزند من امسال به‌عنوان یک بازیکن ثابت تیم بوده است.
- 5 - کدام گزینه زیر بهترین لحظه فصل تان بوده است؟
- (a) داشتن تیمی که حتی پس از اتمام تمرین، بازی کردن را متوقف ننماید.
- (b) مشاهده کردن یکی از بازیکنان که مهارت در بیلبینگ را بدون نگاه مداوم به توپ انجام دهد.

(c) بردن در مسابقات لیگ

پاسخ‌های خود را انتخاب کنید اگر شما گزینه (a) را انتخاب کرده‌اید داشتن سرگرمی برای شما مهم‌تر است. عمده گزینه‌های (b) نشان می‌دهد که بهبود و پیشرفت مهارت جزء مربیگری شما می‌باشد و اگر (c) اکثر پاسخ‌های شما را دربرگیرد، پیروزی و برنده شدن در ابتدای لیست خصوصیات مربیگری شما قرار می‌گیرد. اگر خصوصیات شما اینها باشد بازیکنان شما پیروزی را در اکثر اوقات از دست خواهند داد. برنامه آموزش ورزش آمریکا (Asep) اعلام کرده که به شما کمک خواهد کرد تا شما پیش‌بینی خود را در دست‌نوشته‌ای با بهترین علاقه کودکان در تیم خود نگه دارید، و آن را در 4 جمله خلاصه می‌شود، شما هنگامی خصوصیات مربیگری خود را ثابت می‌کنید باید آنها را به یاد داشته باشید. این شعار مشخص می‌کند که شما برای پیروزی تلاش

11 اصول مربیگری بسکتبال جوانان

می‌کنید که یک وظیفه اساسی برای ورزش می‌باشد. اما تأکید شده است که هیچ اثری در کوشش برای پیروزی نباید با جایگزین کار خوب پیشرفت و لذت ورزشکاران باشد.

موارد و فعالیت‌های زیر را رعایت کنید تا طرز تفکر شما بهتر گردد:

- 1) حق تقدم خود را برای موفقیت معین کنید.
- 2) برای موقعیتی آماده شوید که حق تقدم شما را مطالبه می‌کند.
- 3) اهداف را برای خودتان و بازیکنانی که با این حق تقدم‌ها همراه هستند مشخص کنید.
- 4) طرح‌ریزی کنید که چگونه شما و بازیکنان شما می‌توانند بهترین روش رسیدن به اهداف را از سر بگیرند.
- 5) اهداف خود را مکرراً مرور کرده و مطمئن شوید که در جای پای خود می‌ایستید.

تأثیر گذاشتن

این یک وسیله حیاتی دیگر است که شما می‌خواهید در مراحل مربیگری خود داشته باشید، توجه کافی برای افراد جوانی که شما مربی آنها هستید شامل این مورد می‌باشد: علاقه داشتن کودکان تصمیم جهت شریک شدن با علاقه آنها در دانش بسکتبال و داشتن تحمل و درک این که باید اجازه دهید تا هر کدام از افراد بازی خود را نشان دهند تا شما را از پیشرفت خود در ورزش آگاه کنند. شما می‌توانید مهارت و کوشش آنها را به روش‌های زیادی مشخص کنید:

سعی کنید هر بازیکنی را در تیم خود خوب بشناسید.

هر فرد را به تنهایی آزمایش کنید.

با بازیکنان کار کنید تا روش‌های جدید و سخت را بیاموزند.

با بازیکن به نحوی کار کنید که آموزش را دوست داشته باشد.

در بروز احساسات کنترل داشته باشید.

علاقه و شوق خود را برای کار کردن با تیم نشان دهید.

در همه روابط خود لهجه و لهن شاد و مثبتی داشته باشید.

خصوصیت

این حقیقت که شما تصمیم گرفته‌اید که مربی بسکتبال جوانان باشید شاید به این معنی باشد که شرکت کردن در مسابقات ورزشی برایتان مهم باشد. اما آیا شرکت کردن اخلاق شما را جهت بازیکنان‌تان، نظر به عملکردی که از خودتان در ذهن دارید بهتر می‌کند یا نه؟ شما چگونه می‌توانید اخلاق بازیکنان را بهتر کنید؟ داشتن اخلاق خوب به معنی رفتارهای مناسب در ورزش و زندگی می‌باشد که معنی آن بیشتر از داشتن چیزهایی مثبت است. در اغلب مسابقات شما چه می‌گویید و چگونه عمل می‌کنید؟ در مربیگری هیچ جایی برای این فلسفه نیست که آن چیزی می‌گویم چیزی نیست که انجام می‌دهم.

رقابت، حمایت، تشویق و پاداش دادن به بازیکنان جوان احتمالاً مورد پذیرش بسیاری قرار می‌گیرد. همه چیز را قبل، طی و بعد از تمرین و ورزش کنترل کنید و از نشان دادن این که اشتباه کرده‌اید نهراسید.

برای این که بتوانید نقش خوبی داشته باشید به موارد زیر توجه کنید.

از ضعف و قدرت خود استفاده کنید.

خودتان را قوی تر کنید.

اهداف را برای خودتان مشخص کنید.

اگر دچار اشتباه شدید از تیم خود عذرخواهی کنید و بعدها بهتر عمل کنید.

خوش‌بین

اخلاق یکی از مهمترین ابزار جهت مربیگری است. در این کتاب آن به معنی توانایی خندیدن طی تمرین و ورزش می‌باشد. هیچ چیزی به بهتر یاد گرفتن مهارت‌ها کمک نمی‌کند جز تیم داشتن و یا خندیدن. و داشتن همین اخلاق باعث می‌شود تا بازیکنان شما اشتباهات خود را اصلاح کنند. بنابراین هیچ وقت با ناراحتی با رفتارهای منفی به اشتباه بازیکنان جواب ندهید. به خود و بازیکنان اجازه دهید تا از بازی لذت ببرند. در اینجا چند نمونه از رفتارهایی را که شما باید در هنگام تمرین داشته باشید ذکر شده است.

با انجام تمرینات مختلف، فعالیت ورزشی را برای کودکان شیرین تر کنید.
تمام افراد را در بازی تیمی و در تمرین‌های مهارتی شرکت دهید.
توجه کنید خنده دسته جمعی نشانه لذت بردن بازیکنان است.
خنده‌رو بودن

تأثیر گذاری در زندگی افراد

ما به‌عنوان مربی از فرصت و توانایی کار کردن با افراد جوان و تأثیرگذاری مثبت بر آنها برخورداریم. به همین علت است که این قاعده عملی را عنوان داشته‌اند: مربی‌ای باش که او می‌خواهد فرزندانش برای او بازی کنند. این تفکر مبنای خوبی است که به کمک آن می‌توان خود را ارزیابی کرد و اصلاح نمود همه ما باید در کار مربیگری بدین گونه عمل کنیم. آنچه که در فلسفه مربیگری شما از بیشترین اهمیت برخوردار است این است که هرگز نبایستی اعتقاد و باور به این که شما می‌توانید تأثیر بسیاری بر روی زندگی افراد جوان داشته باشید را از دست بدهید. ما با اشخاص جوانی سر و کار داریم که از نظر احساسی و هیجانی گاه در اوج و گاه در پایین‌ترین سطح به سر می‌برند. در این گونه مواقع آنها بسیار تأثیرپذیر خواهند بود. معلمان سایر دروس مایلند که موقعیت کلاسی‌ای مانند کلاس ما داشته باشند.

زیرا ما کلاسی داریم که جوانان تقاضای ورود به آن و این که بخش و جزئی از آن باشند دارند: بنابراین مسئولیت اخلاقی ما ایجاب می‌کند که از این فرصت بی‌نظیر به طریق مثبت استفاده کنیم تا به جوانان در جهت آماده شده برای زندگی کمک نماییم.

به‌عنوان یک مربی باید همواره از تأثیری که بر روی بازیکنان می‌گذارید آگاه باشید. به دلیل علاقه شدید و پای‌بندی عاطفی‌ای که ورزشکاران شما نسبت به ورزش دارند یا ناگزیر به هر صحبت شما اعتماد خواهند کرد، بسیاری اوقات ممکن است فکر کنید با آنها فاصله دارید، ولی در واقع تأثیر گفته‌های موجب می‌شود حتی شام شب آنها به نظرشان طعم خوشایندی داشته باشد و حتی خواب بی‌دغدغه و راحت‌تری را تجربه کنند. یک تذکر را اتفاقی به آنها دهید و خود با

همان سرعتی که آن را گفته‌اید، فراموش کنید. در این بین ممکن است مدتی طولانی تذکر مورد نظر با بازیکن باقی بماند و بیش از آنچه تصویری کنید سرچشمه خودخوری، ناراحتی و رنج او گردیده باشد.

فصل دوم

ارتباط در مقام مربی

در بخش یک شما در مورد ابزارها و وسایلی که برای مربیگری لازم بود آگاهی پیدا کردید: ادراک، پیش‌بینی و نگرش، محبت، منش، شخصیت و سازگار بودن. اینها عوامل ضروری هستند که برای مربیگری الزامی هستند و بدون آنها شما در شروع آموزش با مشکلات عدیده‌ای مواجه خواهید شد. اما هیچ کدام از آنها هم، اگر شما از نحوه استفاده آن درمقابل ورزشکار آگاه نباشید، مفید و مثمر واقع نخواهد شد. و این امر نیز احتیاج به یک رابطه ماهرانه دارد. این فصل به شما می‌آموزد که روابط شما می‌باید چگونه باشد و شما چطور می‌توانید رابطه مؤثری در مربیگری داشته باشید؟

چه چیز در روابط دخالت دارد و مهم است؟

بعضی از مربیان به اشتباه عقیده دارند که روابط فقط شامل دستور دادن به بازیکن است. اما دستور زبانی فقط بخش کوچکی از پروسه ارتباط است. بیشتر از نصف آن چیزی که به رابطه مربوط است، غیرزبانی می‌باشد.

پس یادتان باشد وقتی که شما مربی هستید اعمال و کردار شما بیشتر از گفتار شما با بازیکنان صحبت می‌کند. ارتباط در ساده‌ترین شکل خود دو گروه از مردم را دربرمی‌گیرد: فرستنده و

دریافت کنند. فرستنده برخی پیام‌ها را به صورت زبانی یا با استفاده از حرکات بدنی انتقال می‌دهد. وقتی که پیام‌ها فرستاده شد، گیرنده بایستی بتواند با موفقیت آنها را دریافت کند و گیرنده‌ای که در هنگام گوش کردن با توجه کردن دقت نکند، بخشی از پیام یا کل پیام را از دست می‌دهد.

چگونه من می‌توانم پیام مؤثری را بفرستم؟

اغلب ورزشکاران جوان در درک قوانین و مهارت‌های بسکتبال ضعیف بوده و حتی ممکن است در هنگام بازی هم اطمینان کمتری داشته باشد. از این رو آنها به دقت و درک پیامهای حیاتی نیاز دارند تا به مرور زمان به آنها کمک کند. تنها به این دلیل است که پیام‌های کلامی و غیر کلامی شما مهم می‌باشند.

پیام‌های شفاهی

چوب‌ها و سنگ‌ها می‌توانند استخوان‌های مرا بشکنند اما لغات هیچ آسیبی به من نمی‌زنند، اما این طور نیست؟ لغات بیان شده می‌توانند اثر طولانی و قوی داشته باشند و لغات مربیان نیز بسیار مؤثر هستند چون بازیکنان نوجوان بسیار تحت تأثیر حرف‌های مربی قرار می‌گیرند. البته شما مانند بسیاری از ورزشکاران جوان سابق در به یاد آوردن چیزهایی که در مدرسه آموزگار شما عنوان کرده بود نیز ممکن است مشکل داشته باشید. اما شما هنوز می‌توانید چیزهایی را به یاد آورید که در همان زمان مربی شما عنوان کرده بود. آیا شما رفتار اشتباه را تصحیح می‌کنید؟ آیا به بازیکن می‌آموزید که توپ را به درستی پاس دهد؟ و یا او را به خوب یاد گرفتن تشویق می‌کنید؟ شما باید در هنگام فرستادن پیام‌های شفاهی به چند مورد توجه کنید که این موارد عبارتند از:

مثبت، صادق و راستگو باشید.

به وضوح و سادگی صحبت کنید.

به اندازه کافی بلند صحبت کرده و آن را تکرار کنید.

سازگار باشید.

مثبت و صادق بودن

هیچ چیز نمی‌تواند مردم را وادار کند تا تمام وقت به غرغرها و نق زدن‌های یک نفر گوش کنند و ورزشکاران در مقابل مربی‌ای که به شدت سختگیری می‌کند، این چنین عکس‌العملی نشان می‌دهند به خصوص کوچکترها نیاز به تشویق دارند چرا که اغلب به توانایی خویش در ورزش کردن شک می‌کنند. بنابراین جستجو کرده و به بازیکنان بگویید که چرا بهتر بازی نمی‌کنند، اما هرگز اشتباهات و روش‌های غلط آنها را با تشویق بی‌جا نبوشانید. بچه‌ها وقتی اشتباه می‌کنند خیلی خوب متوجه می‌شوند و هیچ بیان خوشحال‌کننده‌ای نمی‌تواند اشتباهات آنها را خنثی کند. اگر شما در بیان و بروز اشتباهات ورزشکاران کوتاهی کنید آنها فکر می‌نند که شما مربی حقیقی و خوبی نیستید.

اولین جهت برای تصحیح اجرای اشتباهات این است که ورزشکار کار خود را اصلاح کند و سپس همان حرکت را به روش درست انجام داده و نشان دهد که چگونه می‌تواند این عمل را اصلاح کند. در نهایت ورزشکار را تشویق کرده و به انجام درست حرکت تأکید کنید، یک جمله مثبت را طولانی نکنید. برای مثال نگویید کلی این موقعیت و حالت پاس دادن شما درست است ولی اگر بیشتر سعی کنی می‌توانی فشار و نیروی بیشتری روی توپ وارد کنی، گفتن این جمله موجب می‌شود که بسیاری از افراد حالت درست را اشتباه بگیرند و روی روش نادرست تمرکز کنند.

در عوض اگر عباراتی مانند این جمله را بگویید: «کلی¹ این موقعیت و حالت در پاس خوب است و اگر شما بیشتر سعی کنی می‌توانی نیروی بیشتری به توپ وارد کنی». این روش جهت رسیدن به هدف مهم است.

1. Keli

واضح و ساده آن را بیان کنید

پیام‌های مثبت و صادقانه زمانی مؤثر و قابل درک هستند که مستقیماً به صورت لغت به لغت بیان شوند. «به حاشیه نپردازید». چرا که بدون ثمر و ناقص است و اگر شما پیام‌ها را بدون هدف بیان کنید بازیکنان شما هدف جمله را از دست می‌دهند. در اینجا چند توصیه برای داشتن بیان واضح وجود دارد:

قبل از این که با ورزشکار خود صحبت کنید در مورد حرف خود فکر کنید. حرکات و موارد را کاملاً نشان دهید. اما آنها را با تمرین‌های مداوم خسته نکنید. از کلامی استفاده کنید که بازیکنان متوجه شوند و از کلام‌ها و لهجه‌هایی استفاده کنید که با سن افراد همخوانی داشته باشد.

به اندازه کافی بلند صحبت کرده و آن را تکرار کنید

بازیکنان خود با بلندگو صحبت کنید تا همه اعضاء تیم بشنوند. صدا و لحن حرف زدن در توجه و دقت به حرف مربی تأثیر دارد. و صدای بلندگو هم باید تنظیم باشد، اما وقتی که با یک بازیکن در مورد مشکل شخصی‌اش صحبت می‌کنید بهتر است که دیگران صحبت شما را نشنوند اما بیشتر پیام‌های شما مربوط به تمام اعضاء تیم می‌باشد. صدایی که همراه با شوق و ذوق باشد، بازیکنان را سرحال‌تر کرده و باعث می‌شود که از آموزش مربی خود لذت برند هنگام کاربرد واژه احتیاط؛ بهتر است صدا بلند و خشن نباشد چرا که ذوق، علاقه، توجه و گیرایی ورزشکاران را کم می‌کند. گاهی اوقات هرچه که شما بگویید حتی اگر بلند و واضح باشد در مرحله اول تأثیر نمی‌گذارد، به خصوص در ورزشکاران جوان که ممکن است در اولین مرحله درک نشود. از تکرار مداوم جملات پرهیزید و پیام‌های خود را در طول تمرین و به صورت‌های مختلفی بیان کنید. برای نمونه شما ممکن است در ابتدا به بازیکن خود بگویید. «دفاع را محکم‌تر انجام بده» اگر آنها این مطلب را درک نکردند شما می‌توانید بگویید وقتی حریف شما یک پاس بلند می‌دهد

شما بایستی مسیر و راه توپ را ببرید یا قطع کنید. و این دومین شکل پیامی است که به بازیکن در صورت عدم درک مطلب در مرحله اول گفته می‌شود.

محکم و استوار باشید

مردم اغلب بعضی چیزها را به روش‌هایی بیان می‌کنند که به صورت پیام‌های مختلفی عنوان می‌شود. برای مثال یک بیان سرزنش‌آمیز به لغات اضافه می‌شود. چرا برود که یک پیام کاملاً متفاوت را نسبت به پیشنهاد خودشان ایجاد می‌کند. از فرستادن پیام‌های چند بعدی پرهیز کنید. تن صدای خود را با لغاتی که استفاده می‌کنید ثابت نگه دارید و از گفتن جمله‌ای که با روز قبل تناقض دارد پرهیزید. چون بازیکن به اشتباه می‌افتد.

پیام‌های غیرشفافی

شما باید در میزان تن صدا و لغاتی که استفاده می‌کنید ثابت باشید و پیام‌های کلامی و شفاهی و غیر کلامی خود را هم ثابت نگه دارید. مهمترین مثال جهت ناتوانی در انجام این کار تکان دادن سر شما خواهد بود که نشان دهنده ناخشنودی و عدم رضایت شماست. در حالی که در همان زمان می‌توانید به بازیکن بگویید «تلاش کمتری داشتی» چون در این حالت بازیکن نمی‌داند که به ژست شما فکر کند یا لغت شما؟ به چندین طریق می‌توان پیام‌ها را به صورت غیر کلامی فرستاد. بیان صوتی و بیان به وسیله حرکت بدن که از دو شکل بیان غیر کلامی است که در زمان مربیگری می‌تواند به شما کمک کند.

عبارت ظاهری

نگاه کردن به صورت فرد یکی از سریع‌ترین روش‌هاست تا درک کنیم که او به چه فکر می‌کند. بازیکن شما این را می‌داند، بنابراین روی صورت شما دقت می‌کند و دنباله نشانه‌ای می‌گردد تا لغات بیشتری برای وی وضوح یابد. سعی نکنید با ماسک خوشحالی یا بی‌خیالی آنها را

گول بزنید. از طرفی بیان‌های صوتی یا ظاهری به افراد کمک نمی‌کند، چون آنها فقط فکر می‌کنند که شما خوشحال نیستید. هراسان نباشید. با خنده می‌توانید روحیه ورزشکاران را تقویت کنید. اما در انجام این کار زیاده‌روی نکنید.

زبان بدنی یا جسمانی

اگر شما در تمرین آشفته‌اید، سرتان رو به پایین و شانه‌هایتان افتاده باشد آنگاه ورزشکاران و بازیکنان شما چه فکری می‌کنند، خسته‌اید؟ کسل هستید؟ ناراحتید؟ آنها چه تصویری در هنگام مسابقه از شما خواهند داشت؟ وقتی که شما را دست به کمر، فک‌هایی سفت شده و یا با صورت قرمز ببینند؛ به چه معناست از آنها ناراحت هستید؟ از داوری ناراحت هستید؟ از گرما ناراحتید؟ ممکن است برخی یا تمام این افکار به ذهن بازیکنان شما خطور کند و در واقع هیچ کدام از آنها تأثیرگذار نیستند. به خاطر همین است که شما خود را مطمئن و شاداب نشان می‌دهید. مانند این حالت نه تنها خوشحالی با نقش مربیگری همراه می‌شود، بلکه مثال خوبی برای بازیکنان جوان ایجاد می‌شود. برخورد فیزیکی هم می‌تواند استفاده بسیار مهمی در زبان جسمی باشد. تکان دادن دست، تکان دادن سر و یا چرخاندن بازو دور شانه و یا حتی بغل کردن می‌تواند راه مؤثری برای رساندن پیام جلب توجه و یا حتی لذت بردن از بازی باشد. به خصوص بازیکنان جوان تر به استفاده از پیام‌های غیرکلامی علاقه بیشتری دارند. معمولاً در حرکات اخلاقی و قانونی محدودیت ایجاد می‌شود. البته نیاز به حبس بازیکن نیست.

چگونه می‌توانیم یادگیری مهارت‌ها را افزایش دهیم؟

حالا اجازه دهید نیمی دیگر از پروسه دریافت پیام‌های ارتباطی را بررسی کنیم. معمولاً آنهایی که فرستنده بسیار خوبی هستند و در گرفتن پیام، ضعیف عمل می‌کنند اما به‌عنوان مربی بازیکنان جوان، شما باید قادر باشید تا در هر دو روش به میزان کافی تبحر داشته باشید. لوازم و امکانات برای گرفتن پیام‌ها بسیار ساده است اما مهارت‌هایی که به دریافت پیام مرتبط‌اند تمرین کمتری

می خواهد. بنابراین با مهارت‌های ارسال پیام قابل مقایسه هستند. به نظر می‌رسد که مردم از شنیدن صحبت‌های خودشان بیشتر لذت می‌برند تا شنیدن صحبت‌های دیگران. اما چنانچه شما در خصوص عوامل دریافت پیام اطلاعات بیشتری را سبک نمایید و سفارش اکیدی در مورد استفاده از آنها با بازیکنان داشته باشید، به آن چیزی که از دست می‌دهید، غافلگیر می‌شوید.

توجه

در ابتدا شما باید توجه داشته باشید که: شما باید بخواهید به حرف‌هایی که دیگران دوست دارند با شما رابطه برقرار کنند گوش فرادهید. البته این کار همیشه آسان نیست. به خصوص زمانی که سرتان شلوغ باشد و آزمودن زیادی برای آموزش دادن داشته باشید اما در تیم و در جلسه تیمی با بازیکنان شما باید روی مطالبی که بازیکنان می‌گویند، توجه داشته باشید. چه کلامی و چه غیر کلامی. ممکن است شما با پیام‌های کوچکی که دریافت می‌کنید هیجان‌زده شوید نه تنها شما بایستی به لغات و جملات بازیکنان توجه کنید، بلکه بایستی به حالت‌های فیزیکی و بدنی آنها نیز توجه کافی را اعمال کنید. به علاوه شما بایستی به نظر و عقیده بازیکنان نسبت به خود نیز توجه داشته باشید.

یکی از طرق انتقال منظور یا مفهوم به شاگردان استفاده از اشعار برانگیزاننده و محرک فکر است. شاید بهترین راه برانگیختن یک جوان برای نیل به توان بالقوه‌اش استفاده از گفتگوی رو در رو (چهره به چهره) باشد. گهگاهی بازیکنی را کنار بکشید، دستی به پشتش زده و به او بگویید شما از جایگاه خاصی در تیم برخوردار هستید.

کوشش حرکتی را ستایش کنید و تلاش وافر وی را تشویق نمایید. از اینکه تا چه میزان گفتگوی ظاهراً کوتاه می‌تواند مؤثر باشد. دچار شگفتی خواهید شد. تأثیر این گفتگو می‌تواند اعجازانگیز باشد.

گفتگوی (مربی - بازیکن) تأثیرات مثبت تری را ایجاد می‌کند، زیرا بازیکنان دوست دارند تا با عنوان آنچه که هستند پذیرفته شده و محک بخورند. این عمل به آنها نشان می‌دهد که ویژگی‌های

21 اصول مربیگری بسکتبال جوانان

اختصاصی هر یک از آنها برای شما واجد اهمیت است و آنها قدر دان تمایل شما در کمک به آنها جهت حل مسائل شخصی شان خواهند شد.

به دقت گوش کنید

چگونه ما پیام‌ها را از دیگران دریافت می‌کنیم. البته بیشتر از آنها، ما چنین نشان می‌دهیم که ما همیشه چقدر مراقب فرستنده و چیزهایی هستیم که دیگران به ما می‌گویند. اگر شما اندکی مراقب بازیکنان خود باشید و با توجه کمی برای گفته‌های آنها داشته باشید، همین امر نشان می‌دهد که چطور شما به آنها توجه دارید و به حرف آنها گوش می‌دهید. آیا شما چند بار از بازیکنان خود سؤال کرده‌اید که: چه گفتی؟ بنابراین لازم است که شما روی روش‌های دریافت، صحبت کردن و گوش کردن کار کنید. البته سؤال‌های اصلی را باید از خودتان پرسید. اگر شما دریابید که پیام‌های از دست رفته شما از جانب بازیکنان است از خود می‌پرسید که: آیا من مراقب هستم؟

ایجاد بازخورد

بنابراین ما به‌طور جداگانه روی فرستادن و اخذ پیام‌ها بحث کردیم. اما همه ما می‌دانیم که فرستنده‌ها و گیرنده‌ها چندین نقش را طی واکنش تغییر می‌دهند. یک نفر ارتباط را با فرستادن یک پیام به شخص دیگر شروع می‌کند. و پیام دیگری را دریافت می‌کند، سپس گیرنده نقش را عوض کرده و شروع به فرستادن یا پاسخ دادن به فردی می‌کند که اولین پیام را فرستاده بود. این پاسخ‌های کلامی و غیر کلامی را فیدبک (بازخورد) می‌نامند. تمام بازیکنان برای دیدن بازخورد به شما توجه می‌کنند، آنها دوست دارند بدانند که به نظر شما آنها چه کار باید بکنند و این که شما درباره عقاید آنها چه فکر می‌کنید و این که آیا عقاید آنها را قبول دارید یا نه؟ و البته شما می‌توانید از راه‌های مختلفی پاسخ دهید. چگونگی پاسخ دادن شما روی بازیکنان تأثیر می‌گذارد و آنها اکثر اوقات با بازخورد مثبت پاسخ می‌دهند. زمانی که بازیکنان کار خود را خوب انجام دهند تشویق

آنها بهترین روش جهت تکرار روش‌های درست توسط بازیکنان در آینده است و البته بازخورد مثبت بهترین راه جهت تحریک در یادگیری مشکل‌ترین مهارت‌ها می‌باشد.

بنابراین بیشتر از ایجاد بازخورد منفی در مقابل اشتباهی که بازیکنان مرتکب می‌شوند، ایجاد یک بازخورد مثبت باعث می‌شود تا بازیکنان متوجه شوند کدام کار اشتباه است و چگونه باید آن را اصلاح کنند گاهی اوقات فقط یک واژه یا کلمه می‌تواند پاسخ بازخورد مثبت یا منفی نشان دهد، برای مثال به جای گفتن توپ را به این روش شوت نکن، می‌توانید بگویید: توپ را به این روش شوت کن! سپس بازیکن شما به چگونگی موضوع فکر کرده و می‌داند که این روش را نباید انجام دهد. شما می‌توانید بازخورد مثبت را به صورت شفاهی یا غیرشفاهی ابراز کنید. گفتن این موضوع به بازیکنان جوان به خصوص در جلوی اعضای تیم (که این راه مطلوب است)، می‌تواند اعتماد به نفس آنها را تقویت کنید و حتی تأیید کردن با سر هم یک روش بسیار محسوسی در تحسین روش اجرایی بازیکن است.

چه موارد دیگری برای ایجاد رابطه نیاز داریم؟

مربیگری نه تنها به گرفتن، فرستادن پیام و ایجاد بازخوردهای صحیح نیاز دارد، بلکه همچنین به ایجاد رابطه خوب با والدین، داوران و مربیان سایر تیم‌ها نیاز دارد. اگر شما نتوانید با این گروه از مردم رابطه مناسبی برقرار کنید، شغل مربیگری برای شما نامطلوب و کم‌دوام خواهد بود. بنابراین سعی کنید برای ایجاد رابطه خوب پیشنهاد‌های عنوان شده را جدی بگیرید.

والدین

والدین بازیکنان دوست دارند مطمئن شوند که پسر یا دخترشان مستقیماً زیر نظر مربی می‌باشند و موارد مربوط به ورزش خوب و مهارت‌های بازی را می‌آموزند. شما می‌توانید برای آن که نگرانی آنها را برطرف کنید آنها را به اتاقی برده و از سوابق و روش‌های مربیگری خود برای آنها

23 اصول مربیگری بسکتبال جوانان

صحبت کنید. اگر والدین در فصولی خاص با شما برخورد داشته باشند، از نزدیک به حرف آنها گوش فرا داده و پاسخ‌های مثبت و مناسبی به آنها بدهید و اگر شما نیاز به این دارید تا با والدین بازیکنان خود رابطه داشته باشید، بعد از تمرین آنها را ملاقات کرده، شماره تلفن به آنها داده و یا پست الکترونیکی خود را به آنها بدهید. پیام‌هایی که توسط خود بازیکنان به والدین فرستاده می‌شوند اکثراً نادیده حذف شده یا فراموش می‌شوند.

ما باید دسترسی والدین ورزشکاران جوان را به خود میسر کنیم. وقتی را برای صحبت کردن به‌طور خصوصی یا دسته جمعی به آنها اختصاص دهیم. به خاطر داشته باشید که این حس طبیعی والدین است که درگیر کار پیشرفت بچه‌های خود شوند. وظیفه ماست تا با آنها صحبت کنیم و جسورانه به تمام سؤالات آنها پاسخ دهیم. مشکلاتی که غالباً والدین مطرح می‌کنند از دیدگاه‌های غیرواقعی آنها نسبت به توانایی‌های ورزشی بچه‌هایشان منشأ می‌گیرد.

به هر حال اگر با کلامی مؤثر و مؤدبانه ارزیابی واقع‌بینانه‌ای از استعداد فرزندانشان به آنها ارائه دهید، می‌توانید مشکلات احتمالی را که پیش می‌آیند کنترل کنید، حتی اگر نتوانید آن را کاملاً برطرف سازید. این موضوع مهمی است چرا که والدین می‌توانند سرمایه با ارزش و فوق‌العاده‌ای برای برنامه شما به حساب آیند. ما باید به خاطر داشته باشیم هر فرد جوانی که مربی او هستیم از زاویه دید والدین خود با ارزش‌ترین موجود دنیاست. از این رو برای والدین بسیار دشوار است که در جریان یکی از مهمترین فعالیت‌های روزمره‌شان منفعل شوند، به همین دلیل اغلب گفتگو با والدین را با این مطلب آغاز کنیم.

دقت کنید من این را می‌دانم که این موضوع هیجان‌انگیز است. من قول می‌دهم که با شما محترمانه صحبت کنم و انتظار دارم تا شما هم همین کار را بکنید. بیایید با یکدیگر سخت تلاش کنیم تا آنچه را که بهترین است برای فرزندانمان انجام دهیم. طی گفتگو با والدین چنین دستگیرمان می‌شود. همیشه باز ننگه‌داشتن تفکر مفید است. و به خاطر داشتن این کلمات که شما می‌توانید بدون این که بداخلاقی کنید مخالفت خورد را ابراز نمایید.

رقابت مربیان

بهتر است قبل از شروع بازی با مربی تیم مقابل یک ملاقات دوستانه داشته باشید و در طی بازی سعی کنید با مربی تیم مقابل کینه و دشمنی نداشته باشید. فراموش نکنید که این بچه‌ها هستند که بازی می‌کنند نه مربیان. با ایجاد یک رابطه دوستانه با مربی تیم مقابل به بازیکنان خود نشان دهید که مسابقه و رقابت نیز می‌تواند با دوستی و رفاقت همراه باشد.

ارتباط در بازی

برقراری ارتباط در زمین در جریان یک بازی واقعی نیز بسیار مهم است. سرمربی باید قادر باشد تا پیام‌ها را به بازیکنان داخل زمین و افرادی که روی نیمکت نشسته‌اند، برساند و پیام‌ها را نیز دریافت کند.

بازیکنان شما باید آماده باشند تا آنچه را می‌گویید بدون چون و چرا پذیرفته و اجرا کنند (به ویژه طی لحظات بحرانی، بازی‌های بزرگ). اساس این گونه ارتباط مؤثر در اعتمادی که آنها نسبت به مربی پیدا می‌کنند و کسب آمادگی‌های لازم در تمرینات، بنها نهاده می‌شود. در چنین بازی‌های سخت (فشرده) و نزدیکی که زمان به عاملی تعیین کننده‌ای مبدل می‌شود، مهارت برقراری ارتباط توسط مربی و واکنش بازیکنان، متضمن پیروزی یا شکست‌اند.

گفتگوی رو در رو

اگر بازیکنی غالباً غیبت غیرموجه دارد، یک گفتگوی خصوصی معمولاً متضمن آن خواهد بود تا دیگر غیبت تکرار نخواهد شد. البته آنچه در این صحبت‌ها بیان می‌شود برحسب شرایط فرق خواهد کرد ولی یکی از اصلی‌ترین نکاتی که در این برخوردها باید به بازیکن منعکس شود، آن است که رفتار بازیکن بازتاب آن است که وی چگونه انسانی می‌باشد. از او بپرسید: «آیا رفتارهای منفی او بیانگر شخصیتی است که شما می‌خواهید به دنیا نشان دهید؟» به او بگویید که: «رفتار او به

دیگران آن است که: من کلاً آدم مقرراتی نیستم، نمی‌توانم در زمین بدوم و به موقع سر تمرین حاضر شوم». به او بگویید که: «نگرش افراد از جمله کادر فنی و مدیران تیم در مورد وی براساس تصویری که از خود در زمین به نمایش می‌گذارد، شکل می‌گیرد».

افزون بر آنها به بازیکنان یادآوری کنید که آنها معرف خانواده و مدرسه‌شان نیز هستند. در این گونه مواقع به حس وفاداری، غرور و تعهد آنها متصل شده و روی آن کار کنید.

بچه‌ها به همان چیزهایی که چند سال پیش نیاز داشتند، نیاز دارند: «انضباط، عشق، توجه» آنها در زندگی به مراقبت بزرگترها نیاز دارند و محتاج‌اند تا همانند انسان با آنها رفتار کنند، برای کار کردن با آنها وقت صرف نمایند و از آنها انتقاد سازنده به عمل آورند. مربیان باید همه این موارد را فراهم کنند. نه تنها به این دلیل که ما احساس می‌کنیم که موظف به این گونه رفتارها هستیم بلکه بدین علت که می‌خواهیم ورزشکاران جوانان را بهتر بسازیم.

فصل سوم

بازی محوری در آموزش بسکتبال

آیا به یاد دارید که هنگام کودکی چگونه ورزش را از بزرگترها آموختید؟ چه در یک برنامه ورزشی یا در کلاس ورزشی مدرسه. آنها احتمالاً مهارت‌های پایه را طی یک سری تمرین که چنانچه واقعیت مشخص شود شما آنها را بسیار خسته‌ننده می‌دانستید به شما آموختند. با آموختن مهارت‌های پایه، آنها نهایتاً تاکتیک‌های بازی را به شما آموختند و نشان دادند که در چه موقعی از بازی باید از آنها استفاده کرد.

ایا به یاد دارید که چقدر بی‌تاب بودید تا بازی کنید در حالی که گرفتار دستورالعمل‌های آموزشی بی‌انتهای شده بودید، خوب حالا زمان آن رسیده تا شیوه‌های سنتی آموزش بسکتبال را فراموش کنید حالا شما می‌توانید آموختن یک ورزش را هنگامی که با دوستانتان در محله بازی می‌کرده‌اید به یاد آورید؟

آن موقع شما مهارت‌های پایه را در ابتدا نیاموخته بودید چرا که زمانی برای آن نبود. شما فوراً به اصل بازی می‌پرداختید و عملاً بازی می‌کردید. اگر مفاهیم پایه‌ای را نمی‌دانستید دوستانتان حین بازی آنها را به شما گوشزد می‌کردند. و به این ترتیب به بازی ادامه می‌دادید. سعی کنید به یاد آورید زیرا می‌خواهیم از طریق شما که شیوه مشابهی جهت آموختن بسکتبال به جوانان استفاده کنیم که بازی محوری نام دارد. این شیوه بر شیوه سنتی برتری دارد و به آن پایان می‌دهد. ظاهراً منطقی به نظر می‌رسد که معرفی بسکتبال را با آموزش مهارت‌های پایه آن شروع کنیم و بعد به سراغ تاکتیک‌های بازی برویم. اما ما متوجه شده‌ایم که این شیوه ضررهایی را به همراه دارد.

اولاً، این شیوه مهارت‌های بازی را خارج از محتوای آن آموزش می‌دهد. بچه‌ها ممکن است پاس، دریبل، شوت کردن توپ را یاد بگیرند. اما برای آنها به کارگیری این مهارت‌ها به هنگام

بازی واقعی مشکل خواهد بود. علت این است که آنها هنوز تاکتیک‌های مقدماتی بسکتبال را نیاموخته‌اند و نمی‌دانند که چگونه به نحو احسن از مهارت‌هایی که آموزش دیده‌اند استفاده کنند. ثانیاً، آموختن مهارت‌های بازی خارج از محتوای آن که با انجام تمرینات می‌باشد، بسیار خسته کننده است. بزرگترین اشتباه بزرگسالانی که به آموزش مهارت‌های ورزش به خردسالان می‌پردازند این است که آنها قواعد را بیش از حد سازمان‌دهی می‌کنند و با این کار شوق ذاتی کودکان را جهت بازی کردن کاهش می‌دهند. به‌عنوان یک مربی از شما می‌خواهیم تا بسکتبال را به شیوه بازی محوری آموزش دهید. شیوه سنتی را زمانی که شیوه بازی محوری را آموختید، فراموش کنید. چرا که برتری آن را احساس خواهید کرد.

کودکان نه تنها با این شیوه بازی کردن را بهتر فرا خواهند گرفت، بلکه شما و بازیکنان لذت بیشتری را خواهید برد. و به‌عنوان پاداش، مشکلات کمتری در نظم دادن به تیم خواهید داشت. در شیوه بازی محوری آموزش بسکتبال با یک بازی آغاز می‌شود و این یک بازی طراحی شده و به مراتب کوچکتر از بازی واقعی و جهت وفق دادن سن و توانایی بازیکنان است. هنگام این بازی کوچک (کوتاه) شما می‌توانید کمک کنید تا آنها طبیعت بازی را دریابند و تنها مفاهیم ساده جایگیری و تاکتیک‌ها را به آنها گوشزد کنید.

وقتی بازیکنان شما بدانند که باید چه حرکتی را در بازی انجام دهند، آنگاه آنها می‌توانند به توسعه مهارت‌هایشان در زمان بازی علاقمند گردند. اکنون که بازیکنان برای فراگیری مهارت‌ها مشتاق شده‌اند شما می‌توانید مهارت‌های بازی را ارائه دهید. می‌توانید بازی را مثل تمرینات انجام دهید و آموزش‌های فرد را با مشخص کردن خطاهای بازیکنان و کمک به آنها در اصلاح خطاها فراهم نمایید.

در شیوه سنتی آموختن ورزش‌ها، بازیکنان کارهای زیر را انجام می‌دهند:

آموختن مهارت‌ها یادگیری تاکتیک‌ها بازی کردن

در شیوه بازی محوری بازیکنان انجام می‌دهند

بازی کردن یادگیری تاکتیک‌ها یادگیری مهارت‌ها

در گذشته بر یادگیری مهارت‌ها تأکید بیشتری می‌کردیم تا یادگیری چگونه با مهارت بازی کردن را.

استفاده از مهارت‌ها هنگام مسابقه در مقایسه با شیوه سنتی

در گذشته تأکید ما بر آموزش مهارت‌ها بود اما برای آموزش یک بازی ماهرانه کافی نبود لذا مسئله اساسی چگونگی استفاده از آن مهارت‌ها رقابت می‌باشد.

در مقایسه با شیوه سنتی، روش بازی محوری بر آموزش بایدهای انجام مهارت‌ها بیش از چگونگی انجام مهارت‌ها تأکید می‌شود. علاوه بر آن بسیار مهم آن است که شیوه بازی محوری اجازه می‌دهد تا کودکان خودشان روش اجرا کردن (بایدها) را کشف کنند نه با گفتار شما بلکه با تجربه خودشان. کار شما به‌عنوان یک مربی حرفه‌ای این است که به آنها کمک کنید تا آنچه را که تجربه کرده‌اند، کشف کنند. در مقایسه با روش سنتی که منجر به از بین بردن شور و اشتیاق می‌شود، شیوه بازی محوری یک راه آموزش و شناسایی استعدادها است. این روش بچه‌ها را در حل مسائلی که هنگام بازی پیش می‌آید، تقویت می‌کند و این بخش بزرگی از لذت آموختن بازی است. حال بیایید نگاه دقیق‌تری بر شیوه بازی محوری بیاندازیم تا پروسه مرحله‌ای آموزشی بسکتبال را نظاره کنیم.

1. یک بازی طراحی شده را ترتیب دهید.
2. به بازیکنان کمک کنید تا آنچه را که نیاز است طی یک بازی موفق انجام دهند، کشف کنند (تا ملزومات یک بازی موفق را کشف کنند).
3. مهارت‌های بازی را آموزش دهید.
4. مهارت‌ها را در یک بازی دیگر به کار گیرید.

مرحله اول - یک بازی طراحی شده ترتیب دهید.

فرض کنید اولین روز تمرینات است. بعضی از کودکان مشتاق آغاز کردن هستند در حالی که عده‌ای به طور آشکار نگرانند. برخی حتی به ندرت یک توپ را پرتاب کرده‌اند. اکثرشان قوانین را نمی‌دانند و هیچ کدام جایگیری‌ها در بسکتبال را نمی‌دانند، شما چه انجام می‌دهید؟ اگر بخواهید روش سستی را پیش گیرید با کمی نرمش شروع خواهید کرد و سپس بازیکنان را برای یک تمرین ساده به صف خواهید کرد. روش بازی محوری با انجام یک بازی طراحی شده شروع می‌شود. این گونه بازی برای آموزش به بازیکنان در این سطح مناسب است و به منظور آموزش بخش‌های خاصی از بازی طراحی می‌شود.

در این روش، اصلاح کردن به تعداد محدودی از موفقیت‌ها (نه تمام آنها) در بازی تأکید می‌کند. این یکی از راه‌هایی است که شما به بازیکنان کمک می‌کنید تا تاکتیک‌های مشخص را در بازی کشف کنند. مثلاً شما بازیکنان را به انجام یک بازی 3 علیه 3 در یک نیمه از زمین وادار می‌کنید. هدف از این بازی آن است تا 3 پاس قبل از شوت زدن به سبد پرتاب شود بازی کردن به این شیوه بازیکنان را به تفکک درباره روش اجرای مهارت (بایدها) جهت حفظ مالکیت توپ وامی‌دارد.

مرحله دوم - به بازیکنان کمک کنید تا ملزومات یک بازی موفق را کشف کنند.

هنگامی که بازیکنان در حال انجام بازی هستند، به جستجوی نقطه مناسب جهت توقف بازی پرداخته، وارد عمل شوید. و با آنها و یک پرسش و پاسخ کوتاه در مورد اشکالاتی که برای رسیدن به اهداف بازی داشتند انجام دهید.

لازم نیست تا با انجام اولین اشتباه، بازی را متوقف سازید. اما اگر آنها همین اشتباه را چندین مرتبه مرتکب شوند وارد عمل شوید و از آنها در مورد هدف بازی و مهارت لازم سؤالانی را پرسید. بهترین زمان جهت متوقف کردن بازی زمانی است که احساس می‌کنید بازیکنان در رسیدن به اهداف اصلی دچار مشکل شده‌اند. با متوقف کردن بازی و پرسش، شما به آنها کمک خواهید کرد تا دوباره به یاد آورند:

هدف بازی چیست؟

برای رسیدن به هدف چه باید انجام دهند؟

چه مهارت‌هایی را باید استفاده کنند تا به هدف برسند؟

به‌عنوان مثال اگر بازیکنان شما در حال انجام یک بازی با هدف انتقال 3 پاس قبل از شوت زدن سمت سبد هستند، اما در انجام آن مشکل دارند، بازی را متوقف کنید و این سؤالات را پرسید؟

مربی - هدف شما از انجام این بازی چیست؟

بازیکن - 3 بار پاس دادن قبل از امتیازگیری.

مربی - تیم برای حفظ توپ با اهداف انجام 3 پاس متوالی چه کار باید انجام دهد؟

بازیکن - توپ را پاس دهد.

مربی - چه؟

بازیکن - باید آماده باشیم تا توپ را دریافت کنیم.

مربی - خیلی خوب. باید بتوانیم را پاس دهیم و توپ را دریافت کنیم. پس چرا پاس دادن و

دریافت پاس را تمرین نکنیم؟

با انجام بازی طراحی شده و پرسش‌های سنجیده از سوی شما، بازیکنان درک می‌کنند که مهارت‌های پاس دادن دقیق و دریافت توپ، لازمه موفقیت‌شان در کنترل توپ است. به جای گفتن این مطلب که پاس دادن و دریافت توپ مهارت‌های حیاتی هستند. شما آنها را به درک این موضوع از طریق طراحی یک بازی اصلاح شده و انجام پرسش و پاسخ هدایت کردید. این پرسش و پاسخ که منجر به کشف موضوع توسط بازیکنان می‌شود، قسمت بزرگ و ضروری روش بازی محوری است. لزوماً از بازیکنان به صورت شفاهی خواهید پرسید. جهت موفقیت در این موقعیت چه باید کرد؟

به‌موقع سؤال کردن بخش اصلی از آموزش شماست. در ابتدا پرسیدن سؤالات مشکل خواهد

بود به خاطر این که بازیکنان تجربه اندکی در مورد بازی دارند و اگر شما ورزش را از طریق

31 اصول مربیگری بسکتبال جوانان

روش‌های سنتی یاد گرفته‌اید، شما و سوسه خواهید شد تا به بازیکنان بگویید که چگونه بازی کنند و زمان را با رسیدن سؤالات هدر ندهید. بر روی این امتحان و آزمایش قوی پافشاری کنید و بگویید به آنها چه انجام دهند و به‌طور خاص آنچه از قبل شروع به انجام، بازی می‌کردند را انجام ندهند.

اگر بازیکنان در تشخیص آنچه باید انجام دهند مشکل دارند، از آنها طوری سؤال کنید که از بین دو گزینه یکی را انتخاب کنند مثلاً اگر سؤال کردید سریع‌ترین راه برای انتقال توپ در طول زمین چیست؟ جواب دادند پرتاب توپ یا ضربه به توپ، پرسید پاس دادن یا دریبل زدن بلافاصله پس از رد و بدل شدن سؤال و جواب، تمرین مهارت را که قدم سوم از چهار مرحله بالاست آغاز کنید.

گاهی بازیکنان نیاز به دقت بیشتری جهت بازی کردن دارند، یا شاید نیاز باشد شما بازی را بیشتر اصلاح کنید تا آنچه را باید انجام دهند ساده‌تر کشف کنند. صبر بیشتری از سوی شما لازم است اما این روش برای آموختن قدرتمندتر عمل می‌کند. شک و تردیدی در تغییر ساختار بازی و تعداد بازیکنان در تیم‌ها جهت رسیدن به این هدف به دل راه ندهید. در حقیقت ما انجام بازی‌های یک طرفه (مثلاً 1 یا 3 علیه 2) را در بین دو بازی از جمله تمرینی، توجه می‌کنیم. در ادامه این مورد را توضیح خواهیم داد.

مرحله سوم – مهارت‌های بازی را آموزش دهید.

هنگامی که بازیکنان مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در بازی را تشخیص دادند شما به سمت آموزش آن مهارت‌ها از طریق تمرینات متمرکز می‌شوید. این همان روش سنتی در تدریس بازی است. روش IDEA که در فصل چهارم توضیح داده خواهد شد.

مرحله چهارم – مهارت‌ها را در یک بازی دیگر به کار بگیرید.

وقتی بازیکنان مهارت‌ها، را تمرین کردند؛ سپس آنها را در موقعیت دیگری در بازی قرار دهید. این بار یک بازی که یک طرف بازیکنان بیشتری داشته باشد را انجام دهید. مثلاً 3 علیه 1 یا

3 علیه 2، چرا که اینگونه بازی ساده است. به عنوان یک مربی شما از بازیکنان تان می خواهید تا موقعیت را در هنگام یادگیری تجربه کنند. بهترین راه تجربه موفقیت برای آنها ایجاد برتری در بازیکنان است. این موضوع احتمال آن را که مثلا در یک بازی (3 علیه یک 1) سه بازیکن مصمم شما بتوانند سه پاس قبل از گل رد و بدل کنند، ایجاد می کند.

با بالا رفتن مهارت های بازیکنان نیازی به استفاده از بازی های یک طرفه نیست. چون در آن زمان انجام بازی هایی 3 علیه 1 یا 4 علیه 2 برای بچه ها خیلی ساده خواهد بود و آنها را به استفاده از توانایی هایشان به چالشی نخواهد کشید. در چنین زمانی برتری انجام بازی های 3 علیه 2 یا 4 علیه 3 کم می شود.

به نظر شما ممکن است بازیکنان تان آمادگی جهت انجام مهارت در رقابت دوطرفه (3 علیه یا 4 علیه 4) را دارند. کلید انجام مهارت نظم دهی و تنظیم شرایطی است که ورزشکاران تان موفقیت را تجربه می کنند، در حالی که در انجام دادن آنها نیز مورد چالش قرار می گیرند. این یک نظارت دقیق را از طرف شما می طلبد. اما درگیر کردن کودکان در بازی های یک طرفه به مانند آنچه آنها مهارت ها را یاد می گیرند، روش مؤثری است تا به آنها کمک کند هم یاد بگیرند و هم پیشرفت را تجربه کنید و آن طریقه بازی ها است. بازیکنان تان بیشتر در تمرین درگیر می شوند و زمانی که آنها یاد گرفتند تا چگونه مهارت ها را در عملکردشان به کار برده و از بازی لذت ببرند، آنگاه آنها انگیزه بیشتری را جهت انجام آن مهارت پیدا کرده و تلاش می کنند تا در انجام آن موفقیت آمیز عمل کنند.

فصل چهارم

آموزش و شکل دهی توانایی ها

مربیگری بسکتبال به معنای آموزش تاکتیک ها، مهارت ها، آمادگی و ارزش های مفید دیگری نظیر یعنی هدایت بازیکنان قبل، هنگام و بعد از مسابقه می باشد. آموزش و مربیگری ارتباط نزدیکی به یکدیگر دارند، باید های، دارای تفاوت های زیاد می باشند. در این فصل درباره قواعد آموزش مخصوصاً آموزش بسکتبال تمرکز می کنیم. اما بسیاری از قواعدی که در اینجا بررسی می کنیم در آموزش تاکتیک ها مفاهیم آمادگی و ارزش ها نیز به کار می رود.

آموزش مهارت های بسکتبال

بسیاری فکر می کنند تنها لازمه آموزش یک مهارت این است که چنانچه قبلاً آن را انجام داده باشید مفید خواهد بود. اما علاوه بر آن موارد بسیار زیادی برای آموزش موفق لازم است حتی اگر خودتان مهارت ها را قبلاً انجام نداده باشید. شما هنوز می توانید آموزش موفق آمیزی را با استفاده از روش IDEA ارائه دهید.

I – مهارت مورد نظر را معرفی کنید. (Introduce the skill)

D – مهارت را نشان دهید. (Demonstrate the skill)

E – مهارت را توضیح دهید. (Explain the skill)

A – بر تمرین بازیکنان نظارت کنید. (Attend to players practicing the skill)

این موارد مقدمات خوب آموختن است. حال به توضیح مفصل هر محله می پردازیم.

معرفی مهارت

بازیکنان، به خصوص بازیکنان جوان و بی تجربه نیاز دارند بدانند که در حال آموزش چه مهارت‌هایی هستند و چرا آن را فرا می‌گیرند. بنابراین هر بار که مهارتی را به بازیکنان معرفی می‌کنید باید به مراحل سه گانه زیر عمل کنید.

1. توجه بازیکنان را جلب کنید.
2. مهارت را نامگذاری کنید.
3. اهمیت آن را توضیح دهید.

تمرین بازیکنان را در نظر بگیرید

از روش‌هایی مختلفی جهت جلب توجه بازیکنان استفاده کنید چرا که جوانان به سادگی از موضوع اصلی منحرف می‌شوند. برخی از مربیان از خبرها و داستان‌های جالب استفاده می‌کنند، برخی دیگر از لطیفه‌ها استفاده می‌کنند. و بعضی بازیکنانشان را وادار می‌کنند تا به گوش دادن آنها گوش فرا دهند. از هر روشی که استفاده می‌کنید کمی از حالت معمولی بلندتر سخن بگویید و هنگام صحبت کردن به چشمان بازیکنان نگاه کنید. بازیکنان را طوری بچینید که شما را ببینند و حرف‌های تان را بشنود. بازیکنان را در صف‌های دو یا سه نفره با فاصله مساوی طوری گروه‌بندی کنید که رو به شما باشند. (اطمینان حاصل کنید در پشت سر تان چیزی نباشد که بازیکنان را به آن سمت منظر کند) قبل از شروع سؤال کنید که آیا همه می‌توانند شما را ببینند.

مهارت را نامگذاری کنید

با آن که ممکن است یک مهارت نام‌های مختلفی داشته باشد، تصمیم بگیرید که از کدام استفاده کنید و فقط آن را به کار بگیرید. این کار به از بین رفتن سردرگمی در بین بازیکنان کمک می‌کند و ارتباط کلامی میان آنها راه ساده‌تر می‌کند.

اهمیت مهارت

با این که اهمیت یک مهارت برای شما روشن است، ممکن است بازیکنان کمتر قادر به درک این موضوع باشند که این مهارت چگونه به آنها کمک خواهد کرد تا بسکتبالیست بهتری باشند. دلیلی را جهت یادگیری این مهارت به آنها ارائه کنید. و توضیح دهید که این مهارت چگونه و به چه طریق مهارت‌های پیشرفته‌تر مربوط می‌شود.

مشکل‌ترین بخش مربیگری این موضوع تا مریدان درک کنید که باید به ورزشکار اجازه داد تا یاد بگیرد. مهارت‌های ورزشی باید طوری آموزش داده شوند که برای کودک معنایی در پی داشته باشد، بدون این که بررسی خاصی را مطالبه کند. به عبارتی آنها برای مربی نیز با معنا باشد.

ارائه مهارت

مرحله به نمایش گذاردن مهارت مهم‌ترین مرحله آموزش مهارت‌های ورزشی به بازیکنانی است که ممکن است هیچ‌گاه مطلبی را نشنیده و آن مهارت را انجام نداده باشند. آنها علاوه بر کلمات به تصویر هم نیازمند آنها نیاز دارند ببینند تا آن مهارت چگونه انجام می‌شود. اگر شما به درستی قادر به انجام آن مهارت نیستند از دستیارانشان یک نفر باز بازیکنان یا کسی که مهارت بیشتری داشته باشد در خواست کنید تا آن مهارت را به نمایش بگذارد. نکات زیر به مؤثر واقع شدن نمایش مهارت کمک می‌کند.

از فرم صحیح استفاده کنید.

چندین بار مهارت را نمایش دهید.

سرعت انجام مهارت طوری باشد که بازیکنان قادر باشند تمامی اجزای مهارت را ببینند.

مهارت مورد نظر را از زوایای متفاوتی انجام دهید تا بازیکنان تصویر کاملی از آن به دست آورند.

مهارت مورد نظر را هم با دست راست و هم با دست چپ انجام دهید.

توضیح مهارت

اگر به بازیکنان هنگام اجرای مهارت توضیحات خلاصه داده شود بیشتر تأثیر می‌پذیرند. در صورت امکان از اصطلاحات ساده استفاده کنید و مهارت را به مهارت‌های قبلی ربط دهید. از بازیکنان بپرسید که آیا آنها توضیحات شما را می‌فهمند؟ یک روش خوب این است که از تیم بخواهید تا توضیحات شما را تکرار کنند. سؤالاتی از این قبیل را بپرسید:

در ابتدا چه کاری می‌خواهید انجام دهید؟ و بعد چه؟ در مواقعی که بازیکنان سردگم به نظر میرسند توضیحات لازم را ارائه کنید. در صورت لزوم مهارت را دوباره اجرا کنید. در صورت امکان نحوه بیان خود را عوض کنید تا بازیکنان این امکان را داشته باشند موضوع را از زوایای مختلف درک کنند.

مهارت‌های پیچیده معمولاً هنگامی که در چندین بخش توضیح داده می‌شوند. قابلیت بهتری دارند مثلاً اگر می‌خواهید مهارت دریبل کراس اور را به بازیکنان آموزش دهید می‌توانید مراحل زیر را انجام دهید.

1. اجرای کاملی از این مهارت را به نمایش گذارده و کاربرد آن را در بسکتبال توضیح دهید.
 2. مهارت را به چندین بخش تقسیم کنید و بخش‌های مختلف را به بازیکنان توضیح دهید.
 3. بازیکنان را به اجرای دو بخش آموخته شده وادارید. مثل کنترل دریبل در سطح زانو، دریبل زدن با سر بالا به طوری که سبد دیده شود و حفاظت از توپ به وسیله بدن و دست دیگر.
 4. پس از آن که بازیکنان توانایی خود را در اجرای مراحل به صورت جداگانه نمایش دادند، کل مهارت را دوباره توضیح دهید.
 5. بازیکنان را در به کارگیری مهارت در شرایطی مشابه بازی وادار نمایید.
- یک تذکر، بازیکنان جوان مدت توجه کوتاهی دارند و یک اجرا یا توضیح طولانی آنها را خسته می‌کند، بنابراین حتماً زمان کوتاهی را صرف مراحل آشنایی، اجرا و توضیح مهارت

کنید و سپس بازیکنان را به انجام بازی تشویق کرده و از آنها بخواهید تا در طی آن مهارت‌ها را تمرین کنند.

کل روش IDEA باید در مدت زمان 15 دقیقه یا کمتر تکمیل و سپس با بازی‌هایی که بازیکنان آن مهارت را تمرین می‌کنند، دنبال گردد.

توجه کردن به بازیکنان برای تمرین کردن مهارت

اگر مهارتی را که انتخاب کرده‌اید و در حد توانایی بازیکنان باشد و شما کار معرفی، اجرا و توضیح دادن آن را به خوبی انجام داده‌اید، بازیکنان شما هم اکنون باید آماده تمرین مهارت مورد نظر باشند. برخی بازیکنان باید به صورت جزئی از طریق تصحیح حرکاتشان طی تمرین‌های اولیه، راهنمایی شوند. کمک به ورزشکاران سر درگم، آن هم هنگام انجام مهارت، باعث می‌شود تا آنها اعتماد به نفس کافی را به دست آورده، بتوانند به تنهایی به انجام مهارت‌های مورد نظر بپردازند.

وظیفه تدریس شما هنگامی که تمام بازیکنان نشان دادند که اجرای مهارت را آموخته‌اند، پایان نمی‌پذیرد. در حقیقت عمده آموزش شما مستلزم نظارت یا مشاهده نزدیک بازیکن است.

در بخش بعد شما را در شکل‌دهی توانایی بازیکنان هدایت خواهیم کرد و سپس کمک می‌کنیم تا اشتباهات بازیکنان را شناسایی و تصحیح نماییم. این نکته را به خاطر بسپارید که عکس‌العمل شما تأیید عمیقی بر شور و اشتیاق بازیکنان‌تان جهت تمرین و کارایی آنها خواهد داشت. همین‌طور به یاد داشته باشید که هر بازیکنی به صورت فردی نیازمند راهنمایی است. بنابراین قبل، حین یا بعد از تمرین وقتی را جهت کمک به هر یک از بازیکنان به صورت جداگانه تخصیص دهید.

کمک به بازیکنان برای بهبود توانایی‌ها

پس از آن که مقدمات یک مهارت را به بازیکنان آموختید باید بر بهبود بخشیدن به توانایی‌شان در انجام آن مهارت تمرکز کنید. بازیکنان مختلف مهارت‌ها را با سرعت‌های متفاوتی

می آموزند و پیشرفت می کنند. بنابراین زیاد سر خورده نشوید و آنها را با شکل دهی به توانایی ها، شناسایی و تصحیح خطاهایشان کمک کنید.

شکل دهی مهارت بازیکنان

یکی از وظایف تدریس شما تشویق عملکرد مثبت به طی اجرای موفقیت آمیز یک مهارت به هنگام مشاهده آن مهارت می باشد. مثلاً در تمرین یک بازیکن یک پاس خوبی می دهد و شما بلافاصله می گوید همین طور ادامه بده! این جمله به علاوه یک لبخند باعث تقویت آن تکنیک در بازیکن مذکور خواهد شد. تشویق کردن، هنگامی که بازیکنان مهارت را به درستی انجام نمی دهند، مشکل است. در این صورت چگونه توانایی ایشان را شکل دهی کنیم؟ ایجاد مهارت طی اجرای تمرین بازیکن به هنگامی که پاس خوبی می دهد، متضمن این نیست که او در موقعیتی دیگر نیز پاس خوبی می دهد. افت و خیز در بازیکنان می تواند شما را نا امید کند. مثبت برخورد کردن هنگامی که بازیکنان مهارتی را به اشتباه تکرار می کنند یا بی انگیزه نشان می دهند، سخت است. همچنین هنگامی که به تذکرات شما گوش ظریفی دهند و به تکرار اشتباه خود می پردازند نا امید کننده است و هنگامی که بازیکنی بی تفاوت می باشد. ممکن است سؤال کنید چرا شما باید پی گیر باشید. توجه داشته باشید که گاهی اوقات به هنگام تدریس نا امید شدن طبیعی است. این بخشی از مربیگری است. به جای ناراحت شدن از تذکرات زیر جهت ایجاد مهارت در بازیکنان استفاده کنید.

1. ابتدا کمی فکر کنید. اولین نشانه های رفتار منطقی که خواسته خود شما نیز می باشد را با پاداش پاسخ دهید و سپس تنها رفتارهای نزدیک تر به خواسته های خود را پاداش دهید. به طور خلاصه از پاداش دادن به منظور شکل دهی به رفتارهایی که به دنبال آن هستید، استفاده کنید.
2. مهارت ها را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید. مثلاً جهت آموزش دریبل زدن فرض کنید یکی از بازیکنان در مهارت حفظ توپ، توپ را خیلی نزدیک بدنش حفظ می کند، همچنین توپ را محکم به زمین می زند و توپ ارتفاع زیادی را می گیرد و از

- آن حمایت نمی کند. در این صورت تکنیک صحیح نگهداری توپ را نزدیک بدن و همچنین در بیل زدن در سطح زانو را به وی بیاموزید. وقتی در انجام مراحل قبلی مهارت لازم را به دست آورد، بر حفاظت از توپ در برابر دفاع حریف تمرکز کنید.
3. در یک زمان تنها به آموزش یک جزء از یک مهارت بپردازید. سعی کنید که 2 جزء از یک مهارت را به طور هم زمان آموزش دهید. مثلاً بازیکنان جهت ریپاند کردن بازیکن می‌باشیم باید در ابتدا جلوی حریف را بگیرند و سپس جهت گرفتن توپ اقدام کنند. او ابتدا باید سد کردن مسیر حریف با جایگیری مناسب را بیاموزد، به طوری که پشتش مقابل سینه حریف قرار گیرد و عرض وسیعی را پوشش دهد، دست‌ها را بالا نگه داشته و سپس برای گرفتن توپ حرکت کند. اغلب بازیکنان به این علت که می‌خواهند 2 یا چند جزء از یک تکنیک را همزمان بیاموزند. در تبحر در آن تکنیک مشکل دارند. بدین نحو به بازیکنان کمک کنید تا تک تک اجزاء را جداگانه انجام دهند.
4. با ماهر شدن بازیکنان در یک مهارت (نمایش بهترین حالت تکنیک) آنها را تقویت و تشویق کنید. با تمرکز بر بهترین اجرای افراد، شما به آنها کمک خواهید کرد تا هنگامی که بر مقدمات مسلط شدند، پیشرفت کنند.
5. هنگامی که بازیکنان سعی می‌کنند تا بر یک تکنیک تازه مسلط شوند. آنان را آزادانه تشویق کنید. هنگامی که بازیکنان بر یک تکنیک جدید تمرکز کنند یا تلاش می‌کنند تا آن را همراه تکنیک‌های دیگر به کار گیرند، ممکن است در اجرای تکنیک‌هایی که قبلاً آنها را به خوبی فرا گرفته‌اند، به طور موقت دچار اشکال شوند.
6. اگر عملکرد بازیکنان در اجرای تکنیک‌هایی که قبلاً آنها را به خوبی فرا گرفته‌اند کاهش یابد (نزول کند) و این روند ادامه داشته باشد، شاید نیاز باشد مقدمات مهارت را به آنها یادآوری کنید.
- مربیان اغلب از بازیکنان ماهرتر جهت کمک به سایر بازیکنان استفاده می‌کنند. چنین ایده‌ای می‌تواند مؤثر باشد اما باید با احتیاط انجام شود، شما باید به آنها بگویید تا هنگامی که هم

تیمی هایشان تکنیک‌ها را اجرا می‌کنند، به دنبال چه چیز می‌باشند. همچنین چگونگی تصحیح اشتباهات معمول را به آنها بیاموزید. در مطالب قبلی به چگونگی راهنمایی کردن بازیکنان هنگام آموزش تکنیک‌ها نگاهی داشتیم، حال بر یک اصل مهم دیگر که هنگام آموزش مهارت برای بازیکنان به کار می‌رود، تمرکز می‌کنیم.

تشخیص و اصلاح اشتباهات

مربیان خوب می‌دانند که بازیکنان دو اشتباه مرتکب می‌شوند. اشتباه در یادگیری و اشتباه در اجرا. اشتباهات در یادگیری به این خاطر اتفاق می‌افتد که بازیکنان نمی‌دانند چگونه تکنیک‌ها را اجرا کنند. یعنی هنوز در مغزشان محرک درستی جهت اجرای یک تکنیک خاص ایجاد نکرده‌اند. اشتباه در اجرا نه به خاطر ندانستن چگونگی انجام تکنیک، بلکه به خاطر اشتباه در اجرای آنچه می‌دانند اتفاق می‌افتد. تشخیص این که بازیکن کدام نوع اشتباه را انجام می‌دهد، آسان نیست. توانایی تشخیص نوع اشتباهات بازیکنان بخشی از هنر مربیگری است.

فرایند کمک به بازیکنان جهت تصحیح اشتباهاتشان به نظارت و ارزیابی عملکرد آنها به منظور شناسایی نوع اشتباه، آغاز می‌شود. برای تصحیح اشتباهات اجرایی باید به دنبال علت این که بازیکنان نمی‌توانند آنچه را که به خوبی می‌دانند اجرا کنند، باشید. اگر اشتباهات از نوع اشتباه در یادگیری هستند باید به آنها کمک کنید تا تکنیک مورد نظر را بیاموزند که در این بخش به آن می‌پردازیم.

البته جمع جایگزینی جهت شناخت صحیح مهارت‌ها در اصلاح اشتباهات یادگیری وجود ندارد. هرچه بهتر شما یک مهارت را بفمید نه تنها در انجام صحیح آن مهارت مفید است بلکه در شناخت آنچه باعث ایجاد اشتباهات یادگیری می‌شود نیز مفید خواهد بود. در نتیجه فراگیری بهتر مهارت در اصلاح اشتباهات بیشتر مفید می‌افتد.

یکی از اشتباهات رایج در مربیگری راهنمایی غیردقیق جهت تصحیح اشتباهات است. برای تصحیح اشتباهات عجله نکنید. راهنمایی نادرست بیشتر از راهنمایی نکردن به روند یادگیری لطمه

خواهند رساند. اگر در علت یک اشتباه یا تصحیح آن تردید دارید به مشاهدات تجزیه و تحلیل ادامه دهید تا مطمئن تر شوید. به عنوان یک قانون باید اشتباه را چند بار قبل از تصحیح آن مشاهده کنید.

اصلاح یک خطا در یک زمان

فرض کنید جیل² یکی از فوروارد های شما در شوت زدن مشکل دارد. ابتدا تصمیم بگیرید که می خواهید کدام اشتباه را اول تصحیح (رفع) کنید. زیرا بازیکنان هنگامی که در یک زمان فقط جهت تصحیح یک اشتباه تلاش می کنند، بهتر یاد می گیرند. تشخیص دهید که این اشتباه باعث به وجود آمدن اشتباهات دیگر نیز شده است یا خیر. اگر این طور است بازیکن را وادار کنیم تا این اشتباه را تصحیح کند، چرا که ممکن است اشتباهات بعدی از بین بروند. در مورد جیل هیچ اشتباهی سبب ایجاد اشتباهات بعدی نشده است. در این موارد بازیکنان باید ابتدا اشتباهاتی را تصحیح کنند که پس از رفع شدن سهم بیشتری در پیشرفت یادگیری دارند. در مورد جیل این احتمالاً بدان معنی است که بر روی یک سبد تسلط کامل دارد. اصلاح یک خطا اغلب ورزشکار را ترغیب می کنند تا خطاهای دیگر را نیز اصلاح نمایند.

استفاده از باز خورد مثبت برای اصلاح خطاها

روش درست اصلاح اشتباهات مستلزم تأکید بر مواردی است که باید انجام داد نه آنچه باید از آنها پرهیز کرد. برای اصلاح اشتباهات از تحسین و تشویق استفاده کرده و عملکردهای درست را تأیید کنید. از این طریق می توانید به بازیکنان کمک کنید تا آرزوی بزرگی را کسب کنند و حس خوبی در مورد خودشان داشته باشند. وقتی در یک زمان شما با یک بازیکن کار می کنید روش صحیح اصلاح اشتباهات شامل 4 مرحله می شود:

1. سعی و تلاش و عملکرد صحیح را تشویق کنید.
2. برای اصلاح اشتباهات از راهنمایی های ساده و دقیق استفاده کنید.

2. Jill

3. اطمینان حاصل کنید که بازیکن راهنمایی‌های شما را درک می‌کند.

4. محیطی فراهم آورید تا بازیکن به پیشرفت کردن تشویق شود.

حال نگاهی مختصر به هر مرحله می‌اندازیم.

گام اول: تشویق عملکرد صحیح و تلاش شخص

بازیکنان را در هر بار تلاش برای انجام صحیح تکنیک و انجام آن بخش مهارت تشویق کنید. در صورت امکان بلافاصله پس از آن که تکنیک را انجام داد وی را ستایش کنید. او را با کلمات ساده تشویق کنید «سعی خوبی بود» یا این کاری است که باید انجام دهی. می‌توانید به صورت غیر کلامی عکس‌العمل نشان دهید. مثلاً بخندید، دست بزنید، یا حرکاتی انجام دهید که نشان دهد او را تأیید می‌کنید. اطمینان حاصل کنید که صادقانه تشویق می‌کنید. عملکرد نادرست را درست جلوه ندهید. بازیکن معمولاً خودش می‌فهمد که چه زمانی تکنیک را درست انجام می‌دهد و شایسته تشویق است.

گام دوم: باز خورد ساده و روشن

برای اصلاح اشتباه توضیحات بیش از اندازه به بازیکن تحمیل نکنید. تنها به قدر کافی او را راهنمایی کنید تا بتواند تنها یک اشتباه را در یک زمان تصحیح کند. باید بدانید که بعضی از بازیکنان راهنمایی‌های شما را بلافاصله پس از انجام اشتباه می‌پذیرند و برخی پس از اندک زمانی پیرو راهنمایی شما خواهد بود. در مورد اشتباهاتی که تصحیح و توضیح آنها پیچیده است، موارد زیر را امتحان کنید.

عملکرد صحیح را توضیح و نشان دهید. اشتباه بازیکن را تشریح نکنید.

علت اشتباه را در صورت روشن نبودن توضیح دهید.

توضیح دهید که چرا اشتباه را این گونه تصحیح می‌کنید (در صورت واضح نبودن)

گام سوم: مطمئن شوید که ورزشکار بازخورد شما را می‌فهمد.

اگر بازیکن راهنمایی‌های شما را درک نکند، قادر نخواهد بود اشتباهاتش را تصحیح کند. از او بخواهید تا راهنمایی‌هایتان را تکرار کند، توضیح داده و نشان دهد که چگونه آنها را به کار خواهد گرفت. اگر بازیکن این موارد را نمی‌تواند انجام دهد، صبور باشید و راهنمایی‌تان را دوباره ارائه بدهید و سپس بازیکن را وادار سازید تا راهنمایی‌هایتان را تکرار کند.

گام چهارم: ایجاد محیطی که باعث ترغیب ورزشکار برای پیشرفت می‌شود.

حتی اگر بازیکنانی به درستی هم راهنمایی‌های شما را درک کرده باشند، قادر نیستند تا بلافاصله بعد از راهنمایی‌های شما عملکرد خود را اصلاح کنند.

آنها را تشویق کنید تا هنگامی که فرآیند تصحیح اشتباه مشکل یا دلسرد به نظر می‌رسد، مصمم باشند و به تلاش‌هایشان ادامه دهند. جهت تصحیح اشتباهات پیچیده‌تر به آنها تذکر دهید که ممکن است این فرآیند وقت‌گیر باشد. پیشرفت آنها را در صورت امکان پذیر است. که روی اشتباهاتشان کار کنند. سعی کنید بازیکنانی که دارای اعتماد به نفس پایینی هستند را بیشتر تشویق نمایید. گفتن جملاتی نظیر شما امروز در ریل سرعتی را بهتر انجام می‌دادید، با تمرین شما قادر خواهید بود که توپ را نزدیک‌تر به خود نگه دارید و در مقابل مدافع‌تان آن را حفظ نمایید می‌تواند باعث انگیزه بیشتر بازیکن جهت اصلاح مهارت‌هایش گردد.

برخی بازیکنان جهت پیشرفت به تشویق نیاز دارند. برخی دیگر بسیار پرانگیزه کار می‌کنند و نیازمند کمک کمتری در این زمینه هستند. هنگام تصحیح اشتباهات این دسته از بازیکنان می‌توانید از مرحله 4 صرف نظر کنید. نکته پایانی جهت تصحیح اشتباهات این است تا در تیم‌های ورزشی نظیر بسکتبال، رقابت‌های جدی را در این مسابقه فراهم آورند.

چگونه می‌توان در یک محیط گروهی راهنمایی‌های فردی ارائه داد؟ به جای داد زدن از یک طرف زمین و شرمنده کردن بازیکن بهتر است او را تعویض کنید و او را در کنار زمین راهنمایی کنید.

چنین شیوه‌ای سه مزیت در پی دارد:

بازیکن از راهنمایی‌ها رو در رو و فردی بیشتر استقبال خواهد کرد. بازیکنان دیگر مشغول تمرین خواهند بود و گفتگوی شما را نخواهند شنید. چون بقیه تیم مشغول تمرین کردن هستند، می‌توانید توضیحات ساده و دقیقی ارائه دهید تا همچنان که گفته شد مؤثر واقع می‌شود. این بدان معنی نیست که نمی‌توانید تیم را به صورت جمعی در یک مورد خاص راهنمایی کنید. از این شیوه تنها جهت ابراز عکس‌العمل‌های مثبت استفاده کنید. هر گونه بازخورد منفی را تنها به صورت فردی ارائه کنید.

تدوین و طراحی برنامه‌های تمرین

شما نیاز به تدوین برنامه‌های تمرینی برای هر فصل مسابقه خواهید داشت. هر برنامه‌ریزی بایستی بخش‌های زیر را دربرگیرد.

هدف

امکانات

برنامه

بخش‌های مربوط به هدف روی آنچه که شما تصمیم دارید به بازیکنان خود طی هر تمرین بیاموزید، متمرکز می‌شود.

در واقع هدف بخش‌ها ایده اصلی شما برای هر تمرین را شامل می‌شود. بخش‌های برنامه باید صورت کلی نحوه انجام تمرینات در هر جلسه تمرین را نشان دهند. هر کدام از جلسات شامل عناصر زیر می‌شود.

گرم کردن قبل از بازی

بازی اول

تمرین مهارت

بازی دوم

استراحت و مرور فعالیت

هر جلسه با حدوداً پنج دقیقه فعالیت گرم کردن آغاز می‌شود. سپس هر بازیکن بایستی بازی بهتری نسبت به قبل ارائه دهید. به محض این که بازیکنان اشکالاتی در پیشبرد هدف اصلی بازی داشت، بایستی تمامی بازیکنان در جایی که هستند متوقف شوند و از آنها سؤالاتی در مورد اشکالات تاکتیکی بازیکنان و این که با چه مهارتی می‌توان آنها را برطرف ساخت نماید. سپس بایستی به هر بازیکن مهارت‌های لازم را جهت اجرای موفقیت‌آمیز تاکتیک بیاموزید. در حین تمرین مهارت بایستی از روش IDEA استفاده نمایید.

I- معرفی مهارت

D- نمایش مهارت

E- شرح مهارت

A - همراهی با بازیکنان برای تمرین مهارت

هر یک از سه مرحله اول نباید بیش از دو تا سه دقیقه به طول انجامد. سپس شما باید وارد مرحله بعد شده و راهنمایی‌های لازم یا نمایش مهارت را در جایی که لازم می‌بینید ارائه دهید. بعد از انجام تمرینات مهارت مورد نظر معمولاً بایستی از ورزشکاران خواست تا یک یا دو بازی دیگر آن را انجام دهند چرا که این فرصت را داشته باشند تا مهارت‌هایی را که آموخته‌اند به کار برده و در متن یک بازی آنها را درک نمایند. در حین بازی و انجام تمرینات مهارتی، اهمیت حرکت هر بازیکن روی زمین و شرکت بازیکن در هر بازی، چه توپ را در دست داشته باشند و چه در دست نداشته باشند را گوشزد نمایید. هیچ بازیکنی نباید بدون فعالیت در محوطه بازی بایستند.

بخش برنامه‌ریزی با استراحت بازیکنان و حرکات کششی ادامه می‌یابد. در حین حرکات کششی بازیکنان را با خلاصه‌ای کوتاه و توضیحاتی در مورد بازی و تمرینات بعدی آشنا نمایند و به تمرین فاصله دهید. این پیشنهادها به شما یاری می‌دهند تا تمرینات را متنوع نگهدارید و به بازیکنان حرکات با سطوح مختلف و مهارت متفاوت را بیاموزید. هر چند انجام تمرینات با روش بازی محوری نیاز به نظم را کاهش می‌دهد، مواقعی پیش می‌آید که بایستی با بازیکنان که در طی

بازی بد رفتاری انجام می دهند برخورد نمایند. بخش بعدی به شما کمک می کند تا این اوضاع را مدیریت نمایید.

برخورد یا بد رفتاری

بازیکنان گاهی اوقات رفتارهای ناشایست انجام می دهند و این طبیعی است با استفاده از دو روش می توان با این چنین بازیکنانی برخورد نمود. از طریق برخورد و سکوت تنبیه بی توجهی به بد رفتاری، یعنی نه تحسین و نه تنبیه که به این روش خاموش سازی (عدم توجه) گفته می شود. این روش در شرایطی مؤثر است. گاهی اوقات تنبیه افراد جوان بد رفتار، به دلیل توجهی که از این طریق به خود جلب می کنند و آنها را تشویق به ادامه این روند می کند لازم است. سکوت در این مواقع به افراد جوان می آموزد که رفتار آنها ارزش توجه شما را نداشته است.

با این حال گاهی شما نمی توانید در مقابل این حرکات بی اعتنا باشید تا خود به خود درست شود. وقتی بازیکنان حرکات خطرناکی انجام می دهند که می تواند به خود آنها یا دیگران آسیب وارد نماید یا باعث اختلال در حرکات سایرین شود، باید عکس العمل فوری نشان دهید و به بازیکنان گوشزد کنید که از انجام این حرکات خودداری نماید. و این که اگر به این حرکات ادامه دهد، تنبیه برای او در نظر گرفته می شود. اگر ورزشکار دست از این بد رفتاری خود برندارد بعد از اخطار بایستی تنبیه شود. سکوت در مواقعی که شخص بد رفتار، خود راضی است نیز به خوبی مؤثر واقع نمی شود.

برای مثال، شما شاید قادر باشید که در مقابل این گونه افراد بی تفاوت باشید. یا این که او حتی به ساق پای شما لگد بزند، ولی او می داند که شما در نتیجه حرکت او آسیب دیده اید. به همین دلیل است که این بازیکن، خود را تحسین می کند. در این موقع لازم است تا بازیکن برای حرکت نامطلوب خود تنبیه شود. سکوت در مواقعی بهترین اثر را دارد که بازیکنان در پی جلب توجه با استفاده از حرکات ناشایست و دلقک بازی هستند و معمولاً اگر شما صبور باشید، عدم موفقیت آنها در کسب توجه شما باعث می شود تا رفتار آنها دیگر تکرار نشود. با این حالت مراقب باشید که تا حرکات مطلوب را سرکوب نکنید. وقتی جوانان حرکات را به خوبی انجام می دهند

انتظار دارند تا به صورت مثبت تشویق شوند. در این موقع عدم تحسین آنها موجب عدم ادامه حرکات مطلوب آنها می شود.

انضباط

برخی از مربی ها می گویند که هیچ گاه نباید افراد جوان را تأدیب نمود. ولی باید رفتارهای مثبت آنها را تقویت نمود. آنها ادعا می کنند که تأدیب شیوه درست و مؤثری نیست و موجب ایجاد کینه و دشمنی شده و گاهی موجب طفره رفتن بازیکن می شود که این بسیار بدتر از مشکل بد رفتاری اصلی است. این درست است که تأدیب در مواقعی مؤثر واقع نمی شود و موجب ایجاد مشکلاتی می شود، ولی هنگامی که در مواقع مناسب اتفاق افتد منجر به حذف رفتارهای نامطلوب بدون ایجاد تأثیرات نامطلوب آینده می گردد. شما باید تأدیب را به موقع انجام دهید چرا که نمی توان ورزشکاران را تنها به وسیله تقویت رفتارهای مثبت و سکوت اداره نمود. تأدیب با استفاده از خط مشی های زیر، بخشی از روش مثبت به شمار می رود.

بازیکنان را طوری تنبیه کنید که باعث اصلاح و پیشرفت آنها در حال و آینده شود. لذا بازیکنان را انتقام جویانه تنبیه نکنید.

فریاد کشیدن و سرزنش بر سر بازیکنان نشان دهنده این است که رفتار شما از سر انتقام جویی است.

زمانی که بازیکنان قاعده ای (یا اصولی یا قوانینی) که توافق شده است را رعایت نمی کنند، اطمینان حاصل نمایید که ورزشکاران خطا کار نتایج نامطلوب رفتار ناشایست خود را تجربه می کنند.

در اجرای تنبیه جدی باشید.

طوری تنبیه نکنید که مقصر شناخته شوید. اگر نمی دانید که چه اقدامی انجام دهید به بازیکن بگویید که بعداً در مورد او فکر خواهید کرد.

زمانی که فرایند تأدیب به انجام رسید طوری رفتار نکنید که بازیکن احساس کند که بی ارزش شده است. بگذارید این بازیکن دوباره احساس کند که یک بازیکن با ارزش تیم است.

مطمئن شوید که آنچه شما به عنوان تنبیه در نظر می‌گیرید، از نظر بازیکن یک پاداش مثبت تلقی نشده است. مثلاً دور نگه داشتن بازیکن از انجام یک تمرین خاص و یا بخشی از تمرین ممکن است خواسته خود بازیکن باشد.

هرگز بازیکنان را به خاطر انجام خطاها هنگام بازی تنبیه نکنید.

هیچ‌گاه از فعالیت‌های بدنی به عنوان تنبیه استفاده نکنید. مثلاً از دویدن دور زمین یا شنا (شنای سوندی) به عنوان تنبیه استفاده نکنید. این کار باعث تنفر بازیکن از انجام فعالیت‌های بدنی که می‌خواهیم به آنها آموزش دهیم تا در طول زندگی از آنها لذت ببرند، می‌شود.

به ندرت تنبیه کنید. تنبیهات و انتقادهای دائمی باعث می‌شود که بازیکنان نسبت به بازی بی‌میل شده و از شما متنفر شوند.

فصل پنجم

مربی‌گری روز مسابقه

مسابقات فرصتی برای بازیکنان است تا آنچه را در تمرینات آموخته‌اند، نشان دهند. در روز مسابقه تمرکز بازیکنان از آموزش مهارت‌ها به کارگیری آنها منتقل می‌شود لذا به کارگیری آنها به جای آموزش مهارت‌ها به مربیگری و نظارت بر بازیکنان به هنگام انجام مهارت‌ها نیاز دارد. مسلماً مسابقه فرصتی را برای آموزش فراهم می‌آورد و تمرکز بیشتر به انجام آنچه قبلاً آموخته شده است، می‌باشد. در فصل قبل آموختید که چگونه به بازیکنان، تاکتیک‌ها و مهارت‌های بسکتبال را بیاموزید. در این فصل به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید بازیکنان را به هنگام انجام مهارت‌ها تاکتیک‌ها و در زمان بازی هدایت کنید. اصول مهم مربی‌گری راهنمایی‌هایی را طی روز مسابقه (قبل هنگام و پس از مسابقه) برای شما فراهم خواهد آورد.

قبل از مسابقه

برای این که بدانید در هر تمرین چه باید انجام دهید تنها چیزی که شما احتیاج دارید یک برنامه تمرینی ورزشی است. بسیاری از مربیان کم تجربه تنها بر روی این که چگونه مسابقه مربیگری خواهند کرد، تأکید دارند اما آمادگی شما جهت مربیگری باید قبل از بازی شروع شود. در واقع آمادگی شما باید در طول تمرینات، قبل از مسابقه باشد.

آمادگی در تمرین

طی تمرینات و یک یا دو روز قبل از بازی (در کنار تمرینات مهارتی) شما باید 2 مورد را برای بازیکنانها متذکر شوید:

1. بر روی روش کار دقیق تیمی که می‌خواهید در مسابقه به کار بگیرید تمرکز کنید.
2. در مورد آمادگی‌های قبل از مسابقه نظیر این که قبل از مسابقه چه بخورد یا چه بپوشند و چه وقت در باشگاه حضور داشته باشند بحث کنید.

تصمیم‌گیری در خصوص روش بازی تیم

برخی از مربیان تصور می‌کنند که یک برنامه‌ریز نظامی هستند و باید جنگجویان جوان خود را جهت پیروزی راهنمایی کنند. این مربیان پاسی از شب را برای طراحی یک برنامه پیچیده بیدار می‌مانند. در این نگرش چند اشتباه وجود دارد.

1. تاکتیک بازی باید با نظر بازیکنان تصمیم‌گیری شود.
2. تاکتیک‌های تیمی در این سطح نیاز به پیچیدگی ندارد.
3. شما نظر دوم را تأیید می‌نمایید اما در مورد نظر اول تعجب می‌کنید. چرا باید بازیکنان در مورد روش بازی مداخله کنند؟ آیا این وظیفه مربی نیست؟

وظیفه مربیان این است که به جوانان کمک کند تا در تجارب ورزشی رشد کنند. به ورزشکاران خاطر نشان کنید که پیشنهادهای به کار گرفته در اینجا به یادگیری بهتر آنها کمک می‌کند. این باعث می‌شود آنها با برنامه‌هایی که اغلب برای مربیان وجود دارد آشنا شده و همچنین احساس مسئولیت کرده و تنها اطاعت کننده از دستورات مربی نباشند. آنها برنامه‌ای را که به طور اشتراکی طراحی کرده‌اند به اجرا درمی‌آورند و جوانانی که این تکلیف را خودشان پیشنهاد کرده‌اند اغلب با شوق و انگیزه بیشتری آن را اجرا می‌کنند.

این شوق و اشتیاق را با برنامه پیچیده فرو نشانید. روش‌های ساده را حفظ کنید، مخصوصاً در سطح نوجوانان، روی دفاع خوب در زمین بازی تأکید کنید، زیرکانه (هوشمندانه) دفاع کنید و

موقعیت بازیکنان آزاد را در حالی که در دفاع شوت‌ها را می‌گیرید و مسیرهای پاس را به خوبی قطع می‌کنید، پوشش دهید.

اگر شما بیشتر به توانایی‌های و گرایش‌های تیمی نزدیک می‌شوید، بیشتر می‌توانید به آنها کمک کنید و لذا روی روش‌های خاصی تأکید کنید تا باعث بهتر بازی کردن آنها شوید. به عنوان مثال، اگر تیم شما گرایش دارد در اطراف بایستید و حرکات را تماشا کند، به روی حرکت بیشتر در حمله تأکید کنید. اگر آنها فعال هستند و سرتاسر بازی در حال حرکت هستند اما منسجم نیستند، روی پوشش موقعیت‌ها، و دفاع هوشمندانه و سد کردن مسیر عبور تأکید کنید. اگر شما مربی بچه‌های 12-14 سال هستید شما ممکن است بازی خاصی را طراحی کنید که تیم شما آن را قبلاً تمرین کرده است. این بازی‌ها ممکن است به شما نکات مثبتی از قدرت بازیکن‌هایتان را ارائه دهد. مجدداً به بازیکنان اطلاعات بدهید که چه نوع بازی را در طول بازی باید به کار گیرند.

بحث در مورد آمادگی قبل از مسابقه

بازیکنان باید بدانند قبل از بازی چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند؛ در طول روز بازی چه باید بخورند، در بازی چه لباسی باید بپوشند، چه وقت باید حضور داشته باشند، چه وسایلی با خود بیاورند، چه وقت باید در سالن حضور داشته باشند. قبل از بازی در مورد این موارد خاص با آنها گفتگو کنید در اینجا مواردی را که باید گفتگو کنیم بررسی می‌کنیم.

برنامه غذایی

کربوهیدرات‌ها منبع انرژی خوبی هستند و به راحتی هضم و جذب می‌شوند. بازیکنان باید 3 تا 4 ساعت قبل از بازی مقدار زیادی کربوهیدرات بخورند و اجازه بدهند تا معده آنها کاملاً تا زمان بازی خالی شود. برای بازی‌هایی که صبح انجام می‌شود، ورزشکاران باید غذاهایی با کربوهیدرات بالا بخورند اما نه به اندازه‌ای که معده آنها پر شود. برنامه غذایی ورزشکاران نباید شامل غذاهای پرادویه و چربی باشد.

لباس‌ها و وسایل

بازیکنان لباس‌های تیم یا یونیفرم مشخص شده را با کفش مناسب بپوشند.

زمان ورود

بازیکنان احتیاج دارند تا بدن خود را گرم کنند (قبل از بازی)، پس به آنها خاطرنشان کنید 20 دقیقه قبل از این که تیم شروع به گرم کردن کند، وارد سالن شوند.

وسایل و امکانات

اگرچه سرپرست مسابقه، سالن و داور وظیفه دارند تا امکانات و وسایل را چک کنند اما عاقلانه است تا شما خودتان هم این کار را بکنید و مطمئن شوید مسابقه برای ورزشکاران شما امن است. شما باید 25 الی 30 دقیقه قبل از شروع بازی وارد سالن شوید. بنابراین می‌توانید همراه با سرپرست مسابقه و داور، وسایل و امکانات را چک کنید و با بازیکنانتان هنگامی که برای گرم کردن وارد سالن می‌شوند، احوال‌پرسی کنید اگر داور نتواند قبل از بازی وارد سالن شود، سرپرست مسابقه را باخبر می‌کند.

لیست جزئیات سالن ورزشی را کنترل کنید.

پله‌ها و راهروهای هدایت کننده به سالن ورزشی به خوبی روشن هستند.

پله‌ها و راهروها بدون مانع باشند.

پله‌ها و راهروها به خوبی بازسازی و تعمیر شده باشند.

راه‌های خروجی قابل رؤیت و روشن باشند.

راه‌های خروجی بدون مانع باشند.

میله‌های عمودی و برجستگی‌های دیگر لایه‌دار هستند. (شامل تیرها و میله‌های بسکتبال)

پنجره‌ها در قسمت بالایی دیوارها تعبیه شده باشند.

کلید و پریزها عایق‌بندی شده باشند.

لامپ‌ها حفاظ داشته باشند.

چراغ‌ها محوطه‌بازی را به خوبی روشن کنند.

سیستم گرمایشی و سرمایشی سالن ورزشی به درستی کار می‌کند و به طور منظم کنترل می‌شود.

کانال‌ها، رادیاتورها و لوله‌ها آنقدر محافظت شده هستند یا طوری طراحی شده که در برابر ضربان بزرگ مقاوم هستند.

آزادانه به ترموستات‌ها دست بزنید تا مطمئن شوید که در پوشش‌های مقاومتی پوشش داده شده‌اند.

علائم باید به طور مستقیم در مسیر راه نصب شود.

مسیر راه باید آزاد و بدون مانع باشد.

مسیر راه‌ها باید خط کشی شده باشد.

برآمدگی‌های مسیر لایه‌دار یا روشن است.

در جریان هر بازی تجهیزات سالن ورزشی قبلاً بازرسی شوند.

سالن ورزشی به اندازه کافی نظارت شده باشد.

نواحی تو در تو جهت محافظت از بچه‌های کوچک به وسیله بستن راه‌های ورودیشان به زمین

بازی بازدید شده و طراحی شده‌اند.

سالن ورزشی (کف سالن، سقف، دیوارها، محافظ‌های چراغ‌ها) به طور سالانه بازرسی شوند

و سلامتی یا نقصان ساختمان تأیید شود.

زنگ‌های خطر آتش به خوبی و مرتب کار می‌کنند.

کپسول‌های آتش‌نشانی آماده به کار هستند و دارای تاریخ انقضاء می‌باشند.

علائمی جهت خروج از سالن ورزشی هنگام آتش‌سوزی نصب شده‌اند.

ارتباط با والدین

ارتباط داشتن با والدین، آنها را در جریان برنامه‌ها قرار خواهد داد، به طوری که والدین یاد می‌گیرند چطور از فرزندانشان حمایت کنند یا در مورد بازی آنها قضاوت کنند و در نهایت تأثیر وجود آنها در زمین بازی را بهتر درک می‌کنند.

گردهمایی والدین قبل از بازی به آنها فرصت می‌دهد تا بدانند در چند هفته اخیر، تیم روی چه مواردی تأکید کرده است و شما چه هدفی را برای تیم دنبال می‌کنید. برای مثال شاید شما در طول این هفته روی مهارت پایین کار کرده باشید. والدین را تشویق کنید تا پیشرفت و موفقیت فرزندانشان را در اجرای این مهارت تماشا کنند. اعضای تیم را مورد حمایت قرار دهند تا تمام روش‌ها و مهارت‌ها را تمرین کنند. قضاوت درست والدین به نتیجه مسابقه و این که افراد چطور می‌توانند عملکردشان را گسترش دهند، کمک می‌کند.

اگر والدین در مقابل اشتباهات فرزندشان در طول مسابقه عکس‌العمل نشان می‌دهند و انتظاراتی در مورد حریفان دارند یا فریاد می‌کشند که فرزندشان چه روشی را به کار برد، از آنها بخواهید اظهار نظر نکنند و بیشتر تیم را در فعالیت و عملکردشان حمایت کنند.

بعد از مسابقه در مورد موقعیت به وجود آمده برای تیم با والدین صحبت کنید و مورد ارزیابی قرار دهید، آنها را متوجه این امر سازید که تیم توجهی به نتیجه بازی ندارد اما به عملکرد و بازی خوب و توانایی آنها توجه دارد. والدین در طول مسابقه باید به صورت یک پردازشگر به بازی نگاه کنند، نه به عنوان یک ناظر در برد یا باخت تیم. تشویق والدین در خانه بازی آنها را تقویت می‌کند.

وقایع پیش‌بینی نشده

آمادگی برای وقایع پیش‌بینی نشده قسمتی از مربیگری است. اگر بازیکنان دیر بیایند چه کاری را انجام می‌دهید؟ اگر موردی پیش آید که نتوانید تیم را مرتب کنید یا به موقع این کار را انجام ندهید؟

اگر مسابقه عقب بیفتد چه کار می‌کنید؟

آمادگی به شما کمک می‌کند تا در این شرایط چه تصمیمی بگیرید. اگر بازیکنی دیر آمد شما باید تیم را مرتب کنید و بازی را به موقع شروع کنید و این موضوع نباید مشکلی را به وجود نیاورد زیرا مهم است تا به بازیکنان استرسی وارد نشود.

شروع بازی سر ساعت به این دلیل مهم است که:

بخشی از عضویت در یک تیم مسئولیت‌پذیری و متعهد بودن در مقابل دیگران است. وقتی بازیکنی دیر می‌آید یا اصلاً نمی‌آید، که آنها این تعهد را شکسته‌اند.

بازیکنان احتیاج دارد قبل از بازی بدنشان را گرم کنند اگر این کار را نکنند، احتمال آسیب یا ضربه دیدن بدنشان وجود دارد. پس تفهیم کنید که بازیکنان باید 20 دقیقه قبل از بازی برای گرم کردن خود در سالن حضور داشته باشند. اگر موردی اورژانسی پیش آمد که شما نتوانستید در مسابقه شرکت کنید یا دیر به مسابقه می‌رسید، حتماً خبر بدهید. در این موارد به دستیارانتان یا اگر شما یک نفر هستید به سرپرست تیم خبر بدهید.

بعضی وقت‌ها به دلیل مناسب نبودن هوا یا دلایل دیگر بازی به تأخیر می‌افتد و اگر تأخیر یک روز قبل از بازی اتفاق بیفتد، شما باید با تک تک اعضای تیم تماس بگیرید و به آنها تأخیر را اطلاع بدهید و اگر این اتفاق در حالی باشد که تیم در سالن خود را برای بازی آماده می‌کند، آنها جمع کرده و علت تأخیر را توضیح دهید. سپس مطمئن شوید تمام بازیکنان زمین را به سمت خانه ترک می‌کنند و شما آخرین نفری هستید که سالن را ترک می‌کنید.

گرم کردن بدن

بازیکنان باید قبل از بازی به لحاظ ذهنی و بدنی آماده شوند. آمادگی بدنی شامل گرم کردن بدن می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم 20 دقیقه قبل از این که گرم کردن شروع شود، بازیکنان در سالن حضور داشته باشند. شما بدنتان را با تأکید بر روی مهارت‌های تمرینی و کششی گرم کنید.

بازیکنان باید برای آنچه می‌خواهند در زمین انجام دهند آماده شوند مثل (دریبل، پاس، دریافت، شوت، پای دفاعی و ریباند) این بدان معنی نیست که وقت زیادی برای مهارت بگذارید.

شما می‌توانید 2 تا 3 برنامه از تمرینات را انجام دهید که شامل تمام مهارت‌ها می‌شود.

بعد از انجام این تمرینات بازیکنان باید حرکات کششی انجام دهند. شما نباید طوری آنها صحبت کنید، که تحریک کننده باشد ولی می‌توانید به آنها از لحاظ روانی کمک کنید تا آماده شوند. آنها را به وسیله یادآوری مهارت که دنبال کننده آمادگی است روانه میدان کنید. روی روش‌ها و مهارت‌هایی که در آخرین تمرین با آنها کار کرده‌اید تأکید کنید و بر شرکت کردن آنها در این مهارت‌ها و کارهای خوبی که انجام داده‌اند، اشاره نمایید. بر بازی محکم توسط آنها تأکید کنید. بر روش کار تیم که شما در تمرینات به کار برده‌اید تأکید کنید. روش‌ها، مهارت‌ها و توانایی‌های فردی و گروهی که باهم در تیم اجرا کرده‌اند را دنبال کنید. سخت و کوشا، باهوش و متنوع بازی کنید.

در طول مسابقه

فهرستی که مطالعه نموده‌اید راه درازی را در پیشبرد تمرکز جهت مربیگری کردن در طول مسابقه خواهد داشت. در تمام مدت بازی شما بازی را در یک بعد مناسب نگه خواهید داشت و به بازیکنان هم کمک کنید تا همین کار را انجام دهند. شما مشاهده خواهید کرد که بازیکنان چطور مهارت‌ها و روش‌ها را به اجرا درخواهند آورد و چه‌طور به خوبی باهم بازی خواهند کرد. شما روش‌هایی را با شماره‌گذاری در اطراف طراحی خواهید کرد و همچنین شما الگوی مناسبی برای رفتار در روی نیمکت خواهید دید که احترام گذاشتن به حریف، مقامات و همچنین احترام به ورزشکاران را نشان می‌دهید و مراقب سلامتی جسمانی و روانی ورزشکارانتان خواهید بود. در هر جلسه شما بازی آنها را روان‌تر می‌سازید و به آنها کمک می‌کنید تا استرس و نگرانی‌شان را کنترل کنند.

پیروزی مناسب

برنده شدن جزء اهداف کوتاه مدت شما است. در یک برنامه بسکتبال به بازیکنان کمک کنید تا روش‌ها مهارت‌ها و نقشه‌های بسکتبال را یادگیرند، چطور در یک وزن مناسب ثابت بمانند،

چطور خوب ورزش کنند و چطور خوب زندگی کنند. این‌ها همه اهداف بلندمدت شما هستند و ورزشکاران از زمانی که در بسکتبال شرکت کرده‌اند، اگر بهتر شده باشند، برنده هستند.

وقتی شما مربی باشید که این را در مدنظر داشته باشید، محیط را طوری آماده می‌کنید تا تیمتان به آرمان‌های بازی نزدیک‌تر شود و تمام ابعاد تیمی را در یک رقابت در ماهیت مناسبی قرار می‌دهید.

طراحی روش کار

مادامی که طرح شما به‌عنوان یک طرح نظامی نباشد، شما می‌توانید چند روش را در حین بازی طراحی کنید. شما می‌توانید بگویید چه کسی بازی را شروع کند، چه وقت بازیکن جانشین وارد زمین شود. همچنین می‌توانید درباره تنظیم مناسب روش‌های تیمی، درباره‌ی درست بازی کردن بازیکنان، تصحیح اشتباهات برای تمرینات آینده و طراحی تمرینی را لحاظ کنید.

شروع بازی و تعویض کردن بازیکنان

توجه داشته باشید که بازیکنان نوجوان، در مسابقه بازی خواهند کرد و این عمدتاً باید زیر نظر شما باشد، لذا با توجه به شروع، جانشینی و تعویض افراد ما به شما دو مورد را پیشنهاد می‌کنیم.

جانشینی فردی

جانشین کردن یک بازیکن به جای دیگری آزادی زیادی به شما می‌دهد که چه کسی و در چه زمانی بازی کند و به شما این آزادی را می‌دهد تا در سرتاسر بازی ترسیمی از بازیکنان را در اختیار داشته باشید. اما تنظیم و نگهداری وقت برای شما مشکل به نظر می‌رسد لذا این کار به وسیله کمک مربی آسان می‌شود.

تعویض کردن در کوارتر

یک نکته مثبت در این روش آن است که شما راحت تر می‌توانید زمان را تنظیم کنید و بازیکنان می‌دانند قبل از تعویض چه مدت در زمین خواهند بود.

تنظیم روش‌های تیم

در طیف افراد 8-9 و 11-10 ساله، شما احتمالاً روش خاصی را نمی‌دانید به کار گیرید در طول بازی شما ترجیحاً باید روی روش‌های اصلی و کلی تأکید کنید و در طی زمان استراحت روی روش‌های تیم شما احتیاج دارد تا به کار گیرد، تأکید کنید. با این حال مربیان بازیکنان 12-14 ساله، ممکن است روش‌هایی را تنظیم کنند که شانس برنده شدن و اجرای خوب را افزایش می‌دهند.

برای پیشرفت در بازی، روش بازی حرفه‌ای شناسایی کنید و به این یقین برسید که درست کار کرده‌اید. این بدان معنی است که بازیکنان‌تان آماده هستند. برای مثال: اگر حریف شما دوست داشت زیاد حمله کند و تیم شما را شکست بدهد، شما می‌توانید بازیکنان سرعتی‌تان را برای دفاع انتخاب کنید. با توجه به این که در طول بازی تیم نباید استرس داشته باشد، کارهای جالبی بیرون از بازی برای بازیکنان انجام دهید. و اگر به حافظه خود اطمینان ندارید، قلم و کاغذ همراه داشته باشید تا از روش‌ها و مهارت‌های فردی که در تمرینات آینده به آن باید توجه داشته باشید، یادداشت بردارید.

اشتباهات بازیکنان را اصلاح کنید.

دو نوع از اشتباهات را در فصل 5 یاد گرفتید: یاد گرفتن و اجرای اشتباهات. وقتی ورزشکاران نمی‌دانند یک مهارت را چگونه اجرا کنند، آن را اشتباه یاد می‌گیرند. آنها اشتباه می‌کنند نه تنها به این خاطر این که چگونه مهارت‌ها را انجام بدهند بلکه به این خاطر این که آنها در اجرای آنچه می‌دانند مرتکب اشتباه می‌شوند.

برخی اوقات آسان نیست تا بگوییم کدام نوع اشتباهات را انجام می‌دهند. دانستن توانایی ورزشکاران به شما کمک می‌کند تا بدانید اگر چه آنها مهارت را می‌دانند، ولی به سادگی در اجرای آن اشتباه می‌کنند یا اگر آنها شیوه اجرای مهارت را نمی‌دانند چطور باید آن را اجرا کنند. شما باید از آنها یادداشت بردارید و در تمرینات آینده به آنها گوشزد کنید. زمان‌بازی، زمان مناسبی برای یاد دادن نیست.

اگر آنها در اجرا مشکل دارند، اگرچه شما اشتباهات آنها را در طول بازی اصلاح می‌کنید. ولی بازیکنان آن را تکرار می‌کنند آن را زیرا آنها در طول بازی دارای نقصان در تمرکز و انگیزه هستند. اگر شما اشتباهات را در طول بازی اصلاح می‌کنید، این عمل را با آرامش و با لحن صدای مناسبی در طول زمان استراحت یا هنگامی که بازیکنان روی نیمکت با شما هستند، انجام دهید. در طول اجرای این اشتباهات شما مجبورید تصمیم بگیرید آیا این اشتباه اتفاقی بوده یا قابل پیش‌بینی بوده است. در این مورد آنها ممکن است از شما قدردانی کنند و یا راجع به آن بحث کنند. بازیکنان این موضوع را می‌دانند که اشتباه کرده‌اند و می‌دانند چطور آن را تصحیح کنند. به عبارت دیگر شاید یک کلمه تشویق کننده و یک رمز مربیگری (مثل باید به خاطر داشته باشید که چیزهایی را که می‌گویید خودتان آن را اجرا کنید) تنها چیزی است که ورزشکار نیاز دارد. فهمیدن یا درک بازیکنان و اینکه به آنها چه بگوییم، قسمت مهمی از هنر مربیگری است.

رفتار مربیان و بازیکنان

مورد دیگر از مربیگری در روز بازی مدیریت رفتار شما و ورزشکارانتان است بازیکنان که هر دو ارتباط نزدیک به هم دارند.

رفتار شما

رفتار شما قبل، بعد و در طول مسابقه بسیار مؤثر است. اگر شما هوشیار باشید، بازیکنان شما هم بیشتر از شما هوشیاراند. اگر شما مضطرب باشید آنها متوجه خواهند شد و اضطراب می‌تواند به آنها منتقل شود. اگر شما منفی باشید آنها با نگرانی بازی را ادامه خواهند داد. اگر شما مثبت باشید

آنها از بازی لذت خواهند برد. و اگر شما هنگامی که اشتباهی از آنها سر بزند مرتباً فریاد بکشید، این عمل در تمرکز آنها مشکل خواهد آفرید. به هر صورت اجازه بدهید بازیکنان درگیر بازی شوند. تأکید شما می‌باید روی رقابت مثبت باشد و این که مسابقه جالبی داشته باشید یک مربی هر موردی را زمان‌بندی می‌کند و یا این که سعی می‌کند بر بازی مسلط شود. از خارج زمین هرگز نمی‌توانید بازی جالبی را ارائه دهید، بنابراین چطور باید روی نیمکت رفتار کنید. اینجا چند نکته را در این خصوص متذکر می‌شویم.

خونسرد باشید، فرد را کنترل کنید و بازیکنان را حمایت کنید.

بازیکنان را تشویق کنید و به یاد داشته باشید که بازیکنان باید تمرکز داشته باشند نه روی مسائلی که از روی نیمکت گفته می‌شود.

اگر احتیاج است چیزی را به بازیکنان بگویید، این کار را هنگامی که آنها روی نیمکت هستند، بگویید و این موضوع را با سر و صدا انجام ندهید. هرگز فریاد نکشید، مخصوصاً هنگامی که آنها اشتباه می‌کنند و به جای آن، روش و طرز انجام کار را به آنها نشان دهید و یا تکنیک‌های درست را به آنها یادآور شوید.

به خاطر آورید که شما برای مدال طلای المپیک بازی نمی‌کنید. این رقابت بسکتبال جهت کمک به بازیکنان طراحی شده است تا مهارت‌هایشان را گسترش دهند و یا این که جهت لذت بردن از ورزش طراحی گشته است و این مربی است که می‌تواند این موارد را به ورزشکاران انتقال دهد.

رفتار بازیکنان

شما باید بازیکنان را تحت کنترل در آورید. سخت‌گیری در مواقعی لازم می‌باشد و آنها را با مثال‌های خوب اجرا کنید. رفتار خوب را در تیم جا بیندازید. اگر بازیکنان اقدام به جنگیدن، چنگ انداختن، گاز گرفتن با جیغ کشیدن کردند از آنها امتیازاتی کم کنید یا چیزی شبیه به این را انجام دهید. شما مسئول هستید تا این اشتباهات را اصلاح کنید و با تیمتان در موارد زیر مشورت کنید:

نحوه بیان بازیکنان

رفتار بازیکنان

ارتباط برقرار کردن با داور

سخت گیری جهت بد رفتاری

تلاش مضاعف برای رقابت

امنیت یا سلامت جسمانی بازیکنان

در بخش 3 چگونگی گسترش سلامتی بازیکنان را بحث کردیم. اما آن مطالب در اینجا کاربردی ندارد. سلامتی یا امنیت در طول بازی، ارتباط مستقیم با رفتار داوران در طول بازی دارد. اگر آنها درست عمل نکنند ممکن است به بازیکنان تان صدمه بزنند و در این موقع شما باید وارد عمل شوید. صدای نگران کننده در رفتار مؤدبانه شما بر این مسئله تأکید می کند و باعث سلامتی ورزشکاران می شود. البته این یکی از وظایف داوران است (گسترش سلامتی) و شما در اینجا مسئول نیستید. با این حال، این موضوع را حتماً با داوران در میان بگذارید.

آسایش روانی بازیکن

ورزشکاران اغلب ارزش خویش را با برنده یا بازنده شدن می سنجند و این عقیده به وسیله مربی، والدین، هم سن و سالان و جامعه تحریک می شود که جایگاه خوب را تنها برای برندگان می خواهند.

بازیکنان وقتی که مطمئن نیستند که آیا توانایی برآورده کردن انتظارات دیگران را دارند یا خیر، مضطرب می شوند. اگر جایگاه شما در بازی خیلی مهم است و یا ورزشکاران در شناخت توانایی هایشان تردید دارند، آنها در زمان اجرای مهارت، عصبی و نگران خواهند شد. اگر بازیکنان شما خیلی خشن و عصبی باشند، در طول مسابقه راهی پیدا کنید تا آن را کاهش دهید. به علاوه عدم اطمینان آنها را درباره اجرای بازی که مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. همچنین اهمیت شرکت در بازی را در آنها کاهش دهید.

به ورزشکاران کمک کنید تا توجه داشته باشند که بر درک اهداف شخصی، اهدافی که قابل رسیدن و اندازه گیری هستند، تمرکز داشته باشند و به آنها در گسترش عملکرد آنها یاری رسانید. روش دیگر جهت کاهش کردن نگرانی در روز بازی این است که قبل از بازی برانگیزه بازی تأکید کنید.

وقتی در طول بازی مربیگری می کنید، به خاطر داشته باشید که مهمترین عامل در بازی بسکتبال ایجاد یا بهبود بخشیدن ارزشیابی بازیکنان است. این موضوع را همیشه به خاطر داشته باشید و تلاش کنید تا در هر برنامه روی ارزشیابی ورزشکاران، مربیگری خود را اعمال کنید.

داوران و حریفان

به داوران و حریفان احترام بگذارید و بدانید بدون آنها شما رقابتی نخواهید داشت. داوران کمک می کنند تا یک تجربه منصفانه را در طول بازی برای ورزشکاران به وجود آورند. حریفان هم موقعیت هایی را به وجود می آورند تا اعضای تیم خودشان مورد آزمون قرار داده، پیشرفت کنند و ممتاز باشند.

شما و تیم تان باید به حریفانتان توسط نشان دادن سعی و تلاش تان احترام بگذارید و نشان بدهید مدیون آنها هستید. نشان دادن احترام به این معنی نیست که برای حریفانتان خوشایند باشد هرچند که این موضوع به معنی با ادب بودن است. به بازیکنان اجازه ندهید تا با حریفان بد صحبت کنند یا طعنه بزنند. این رفتار غیرمحترمانه است و اگر بازیکنی در یک مسابقه از شما اطاعت نکرد، فوراً او را تعویض کنید.

به خاطر داشته باشید که داوران اغلب جوان هستند. در اکثر موارد حتی سن آنها با سن بازیکنان تفاوتی ندارد. سطح اداره کردن مسابقات توسط داور مسابقه باید متناسب با سطح بازی باشد. به عبارتی دیگر از داوران بیشتر از آنچه از بازیکنان انتظار دارید، انتظار نداشته باشید. بلاخص در سطوح نوجوانان نمی تواند خیلی موارد را مورد توجه قرار دهند، زیرا در این صورت آنها مسابقه را در هر 10 ثانیه متوقف خواهند کرد.

بعد از مسابقه

وقتی بازی تمام شد، بازیکنان را جهت تبریک گفتن به مربی و بازیکنان تیم مقابل، تشویق کنید و سپس مطمئن شوید از داوران تشکر می‌کنند. اگر کسی مجروح شده است آن را پیگیری کنید و اجازه بدهید بازیکنان برای مراقبت از آنها تلاش به خرج دهند. آماده شوید تا با داوران درباره مشکلات و اتفاقات در طول بازی صحبت کنید. سپس تیم را دور هم جمع کنید و در مدت کوتاهی به آنها توضیح دهید و بازیکنان را به تدریج اگر چه آنها برنده یا بازنده باشند، دلداری دهید.

برد با افتخار، باخت با تواضع

وقتی برای پیروزی تان جشن می‌گیرند، مطمئن باشید که این رفتار غیرمحترمانه‌ای برای تیم مقابل نباشد. این خوب و قابل قبول است که خوشحال باشید و جشن بگیرید، اجازه ندهید که بازیکنانتان به حریف طعنه بزنند یا در مورد پیروزی‌شان در مقابل حریف به خود بیالند. پیروزی را در جایگاه خودش نگاهدارید. بردن یا باختن جزئی از زندگی است نه جزئی از ورزش. اگر بازیکنان از عهده آن خوب برآمدند، شما در مورد آنچه انجام می‌دهید، موفق خواهید بود. ورزشکاران رقبا هستند و رقبا در یک شکست مأیوس خواهند شد. اگر تیم شما برنده شده است به آنها اجازه بدهید تا این موضوع را بدانند و پس از یک باخت به بازیکنان کمک کنید تا سرشان را بالا نگه دارند و نگرش مثبت خود را حفظ کنند و این موضوع که آنها در تمرینات و مسابقات آینده پیروز خواهند شد.

گوردهم آبی تیم

اگر بازیکنان شما در طول بازی خوب عمل کردند، در اولین فرصت از آنها تعریف کنید و به آنها تبریک بگویید. صراحتاً به آنها بگویید خوب بودند، چه برنده باشند چه بازنده. این باعث می‌شود تا آنها برای عملکرد خوب اشتیاق پیدا کنند. آنها را برای عملکرد ضعیفشان در مقابل

اعضای تیم سرزنش نکنید. کمک کنید تا بازیکنان مهارت‌هایشان را بهبود ببخشند و آن را در تمرینات آینده البته نه بلافاصله بعد از بازی انجام دهید.

بازیکنان پس از یک برد یا خیلی خوشحال هستند یا بعد از یک باخت خیلی ناراحت هستند، بنابراین آنها دوست ندارند چیزی در مورد تکنیک‌ها خصوصاً بلافاصله پس از بازی بدانند. این هنگامی است که شما می‌توانید در نگهداری این مسئله که آنها بعد از یک برد بسیار سرحال باشند، بعد از یک باخت بی‌حوصله باشند، مؤثر باشید و به آنها به تدریج کمک کنید تا متعادل باشند، سرانجام در مورد انتقال بازیکنان به منزل اطمینان حاصل کنید و شما آخرین نفری باشید که سالن را ترک می‌کنید. به‌علاوه اگر وسیله حمل و نقل وجود نداشت قبل از این که آنها را ترک کنید، بر این مسئله نظارت کنید.

فصل ششم

راهبردها و آماده‌سازی برای مسابقه

«ورزش نکنید تا آماده شوید بلکه آماده شوید تا ورزش کنید».

استقامت، قدرت بدنی، کشش و انعطاف‌پذیری، بخش‌های مهمی از هر ورزش هوازی نظیر بسکتبال به شمار می‌روند. برخی از مسابقات در انتهای بازی به سود تیمی رقم می‌خورد که آن تیم از شرایط بدنی مناسبی برخوردار باشد. وقتی شما خسته هستید ضربات شما قدرت چندانی نخواهد داشت، پرتاب‌های آزاد را از دست می‌دهید، در دفاع، حمله و ریاند دچار دردسر می‌شوید و این عوامل مسائلی هستند که توجه به آنها باعث پیروزی در مسابقات می‌شوند. در صورتی که شما یک تیم سرعتی، پرس‌کننده و قوی هستید می‌بایستی در وضعیت جسمی فوق‌العاده‌ای قرار داشته باشید و از این طریق می‌توانید تیم‌های مستعدتر را با راندن آنها به مرز خستگی از پای در آورید. به طور ایده‌آل، فرآیند آماده‌سازی باید قبل از آغاز فصل شروع شود، زیرا هر بازیکنی که قبلاً به تنهایی تمرینات خود را آغاز کرده است، باید در قالب تیم به تمرینات خود ادامه دهد. یک تمرین فردی می‌تواند شامل حرکات کششی، قدرتی، دوهای استقامت یا سرعتی، جهش و طناب‌زنی شود که همگی جهت افزایش سرعت، آمادگی و استقامت مناسب‌اند. وقتی تمرینات آغاز می‌شوند، از یک برنامه کششی استفاده نمایید و پس از آن از حرکات دویدن استفاده کرده و در پایان گرم کردن از حرکات کششی، نرمشی و کار با توپ بسکتبال استفاده نمایید، در نهایت وارد مرحله تمریناتی که از قبل تنظیم کرده‌اید، شوید. این روزها بازیکنان از نظر آمادگی جسمانی آماده می‌باشند. بسیاری تیم‌ها از دوهای سرعت استفاده می‌کنند. در عین حال در روش بازی محوری اعتقاد بر این است که بهتر است تمرینات آمادگی دویدن با استفاده از توپ انجام شود. به

جای استفاده صرف از دوهای سرعت بهتر است تمرینات دویدن با استفاده از توپ باشد. اگر می‌خواهید تیمی بسازید که بازیکنانش خوب بدوند این کار را با توپ انجام دهید و از دریل زدن‌های سریع، حرکات دریلینگ، دفاع یک به یک و نظایر آنها استفاده نمایید. تمرینات متنوعی وجود دارند که آماده‌سازی و توسعه مهارت‌های خاص را با آن تلفیق می‌کنند. وقتی شما از این حرکات و تمرینات استفاده می‌کنید بازیکنان‌تان خیلی زود خسته می‌شوند. هنگامی که آنها خسته می‌شوند بگذارید با انجام پرتاب‌های آزاد یا انجام تمرین ذهنی پرتاب ریکآوری کنند تا از خستگی که در یک مسابقه گریبان‌گیرشان خواهد شد، رهایی یابند. اما مطمئن باشید که تمرینات‌تان را با حرکات کششی آغاز کنید تا انعطاف‌پذیری افزایش یافته و از آسیب‌دیدگی‌ها جلوگیری شود. در صورتی که شما از تمریناتی نظیر تمرین مهارت جاگیری، پرتاب‌های آزاد، انتقال چهار به چهار و همچنین دریلینگ‌های سرعتی استفاده می‌کنید، بازیکنان‌تان به طور حتم به آمادگی هوازی نسبی خواهند رسید و چنانچه شما این تمرینات را در هر جلسه انجام دهید به آمادگی بهتری خواهید رسید. شما می‌توانید این حرکات را از تمرینی به تمرین دیگر تغییر دهید. مطمئن شوید که تمام تمرینات با شدت، سرعت و با جدیت کامل صورت می‌گیرد. اگر احساس کردید که تیم جدی نیست تمرین را نگهدارید و به‌عنوان تنبیه (انگیزه) به هر یک از آنها تویی دهید و از آنها بخواهید که چندین بار به صورت جلو و عقب، دریل سریع بزنند. با دست چپ به جلو روند و با دست راست برگردند، اما مراقب باشید تا افراط نکنید. یک تمرین هوازی دارای شدت بالا را با پرتاب آزاد یا سایر تمرینات با شدت کمتر یا حتی یک زمان استراحت (تایم‌اوت)، که استراحت در موقعیت مسابقه را تداعی می‌کند، دنبال کنید. طی این زمان استراحت مفاهیم حمله، دفاع و غیره تیم‌تان را متذکر شوید. همچنین، وقتی از تمرینات رقابتی استفاده می‌کنید، به جای تنها سریع دویدن همیشه به آنها تویی دهید تا دریل‌های سریع به جلو و عقب را انجام دهند. در این صورت آن دریل می‌زنند، آماده می‌شوند و مورد تنبیه (انگیزه) قرار می‌گیرند و این یعنی با یک تیر چند نشان زدن.

آماده‌سازی قبل از مسابقه

منظور از آماده‌سازی به قبل از مسابقه برمی‌گردد. این زمان مهمی برای بازیکنان و مربیان است تا خود را با شرایط موجود سازگار نمایند. و خود را متمرکز به وظایفشان کنند. سازماندهی تمرینی و هر کسی را تحت سازماندهی خود درآوردن، بسیار مهم است بدین منظور که هر کسی و هر عاملی سر جای خود قرار گیرد، اما هر مربی روش خاص خود را جهت آماده کردن تیم دارد.

آن یک جریان عادی و یکنواخت است.

ما در اینجا با یک تیم در سطح نوجوانان سروکار داریم. رویکرد شما می‌تواند متفاوت باشد و اگر شما یک تیم دانشگاهی یا تیم جوانان را مربیگری می‌کنید به احتمال قوی، کار ساده‌ای خواهید داشت، اما رمز موفقیت، داشتن یک روال منظم و منطقی است. ما از این روال، پیروی می‌کنیم و همین کارها را برای هر مسابقه، انجام می‌دهیم چه ما در خانه باشیم یا در مسیر رفتن به محل مسابقه یا این که تنها 10 بازی را برده باشیم یا حتی سه بازی را مغلوب شده باشیم، چه رقیب مان 10 بر صفر از ما جلو باشد و چه در مسابقات قهرمانی استانی شرکت کرده باشیم. در تمام این شرایط و نظایر آنها ما از این روال عادی و یکنواخت، استفاده می‌کنیم.

حرفه‌ای به نظر آید و حرفه‌ای عمل کنید!

خوب به نظر رسیدن، احساس خوبی داشتن و مناسب عمل کردن، مهم هستند تمام بازیکنان و مربیان تیم دبیرستان باید از لباس‌ها و شلوارهای یک رنگی استفاده می‌کنند. ما از افراد انتظار داریم تا مؤدبانه رفتار کنند. و این عملکرد را قبل، حین و پس از مسابقه حفظ نمایند. والدین، معلمان و طرفداران از دیدن نمایش خوب و برازنده بچه‌هایشان در قالب تیم، افتخار می‌کنند. مربیان هنگامی که یکی از طرفداران تیم مقابل پس از مسابقه به آنها می‌گوید که در سالن مسابقه شما و بازیکنان تان بسیار حرفه‌ای به نظر رسیدید و حرفه‌ای عمل کردید و شما احساس غرور و افتخار می‌کنید.

وقت کافی برای رسیدن به سالن مسابقه در نظر بگیرید.

عجله کردن در آخرین دقایق باعث سردرگمی و پریشان حالی تیم جهت ورود به مسابقه می‌شود. شما از بازیکنان تان و مربیان تیم بخواهید که از بدو ورود و شروع مسابقه راحت، خونسرد و خویشتن‌دار باشند. حداقل 45 دقیقه قبل از مسابقه خود را به محل بازی برسانید. بازیکنان به زمان جهت لباس پوشیدن، بستن مچ پای خود، حرکات کششی، گرم کردن، شوت زدن و پرتاب‌های آزاد نیاز دارند. مربیان معمولاً می‌باید در حدود 5 الی 10 دقیقه به بازیکنان وقت دهند تا لباس بپوشند، در حالی که مربیان خود نیمکت را سازماندهی می‌کنند و مطمئن می‌شوند که جای کافی برای نشستن بازیکنان وجود دارد. سپس مربیان به رختکن می‌روند در حالی که بازیکنان لباس پوشیده و مهیا هستند، نشست (جلسه) قبل از مسابقه که تقریباً 10 دقیقه می‌باشد، برگزار می‌گردد. مطمئن شوید که شما دارای تخته طراحی (Clipboard)، ماژیک و تخته پاک‌کن هستید. سپس تیم وارد زمین می‌شود.

چنانچه مسابقه‌ای قبل از بازی در جریان باشد، بازیکنان می‌باید پس از چند ثانیه از شروع بازی در نیمه دوم (ابتدای کوارتر سوم) به رختکن روند و مربیان در انتهای کوارتر سوم به بازیکنان محلق می‌شوند. در اینجا مواردی هستند که باید قبل از مسابقه انجام گیرد. این کارها را از قبل سازماندهی کنید تا در دقایق پایانی ابهامی نباشد. شما می‌توانید بیشتر این کارها را به دستیاران یا مدیران خود واگذار نمایید. این امر به شما امکان می‌دهد تا از وقت کافی جهت ملاقات با داوران و مربیان تیم مقابل برخوردار باشید.

با کمک مربیان خود درباره آغاز مسابقه، برنامه‌های تدافعی، تعویض‌ها و هر گونه راهبرد خاصی برای این مسابقه، تبادل نظر نمایید.

از کمک مربی خود بخواهید تا الگوی آغازسازی توسط تیم مقابل را برای شما به دست آورد. در صورتی که دفاع یک به یک³ (یا همان من تو من) است مشخص کنید که بازیکنان شما کدام شخص از تیم مقابل را یارگیری نماید. کمک مربی می‌توان اسامی بازیکنان تیم مقابل را به همراه شماره پیراهن آرایش حمله‌ای و دفاعی آنها را به دست آورد تا شما بتوانید به راحتی سیستم حمله

3. man to man

و دفاع خود را درحالی که تیم خودش را گرم می کند، به آنها متذکر شوید. مربیان معمولاً ترجیح می دهند که بازیکنان از قبل، کسانی را که در برابر آنها دفاع خواهند کرد را بشناسند و دوست ندارند زمان را در لحظاتی که رقابت آغاز شده است از دست دهند.

کمک مربیان باید نقش های خود و مکانی مورد نظر شما است تا آنها در آن استقرار یابند را بدانند. به عنوان مثال می توانید از کمک مربی خود بخواهید تا خطاهای بازیکنان، تعداد تایم اوت های باقیمانده تیم و خطاهای بازیکنان حریف را در نظر گیرد و نقاط ضعف و قوت تیم مقابل را مدنظر قرار دهد. کمک مربی دیگر می تواند به دفاع ها و حمله ها حمله ی پرس و دفاع پرس و غیره را در نظر گیرد.

دفتر ثبت امتیازات را فراموش نکنید، شما می توانید از کمک مربی خود بخواهید تا امتیازات را در آن وارد نماید، اما مراقب باشید که مرتکب خطای فنی نشود. قبل از مسابقه شما می توانید این کارها را انجام دهید.

یکی از کمک مربیان را مسئول گرفتن صندلی کافی برای نیمکت نشینان کنید. اگر شما 15 بازیکن یک یا دو کمک مربی، مدیر و مربی بدنساز در اختیار دارید شما شاید به صندلی های بیشتری نیاز داشته باشید.

تخته طراحی خود را به همراه ماژیک های بیشتر و یک پارچه یا پاک کن جهت پاک کردن آن آماده کنید تا این که نیمی از وقت خود را صرف یافتن تخته طراحی یا ماژیک نکنید. یک کمک مربی می تواند آنالیزورهایی را به کار گمارده لذا تعیین کنید تا چه کسی آنالیز بازی در نظر گیرد و چه کسی فرم های آنالیز را بر روی تخته های طراحی جهت تجزیه و تحلیل آماده نماید. (مگر این که شما آنالیز خود را توسط استفاده از یک رایانه، به دست آورید.) از مدیران (سرپرستان) تیم بخواهید تا تدارکات تیم را به خوبی مهیا کنند. آنها باید مطمئن شوند که هر بازیکن و مربی، بطری آب خاص خود را در اختیار داشته باشد.

اگر شما در یک سالن جدید هستید که خطوط ناشناخته ای دارد، از بازیکنانتان بخواهید که حتماً قبل از این که لباس بپوشند، دور زمین راه روند و به آنها قسمت های مختلف زمین نظیر خط

نیمه زمین را نشان دهید. گاهی اوقات این خطوط مشخص نیستند. اگر سالن برای والیبال و سایر ورزش‌ها مورد استفاده قرار گیرد، به آنها نیمکت و جداول امتیازات را نشان دهید تا در حین مسابقه به امتیازات توجه داشته باشند. همچنین، به آنها جای تابلوی 24 ثانیه و تابلوی امتیازات (اسکوربرد) را نشان دهید.

اگر رقابت برای گروه‌های سنی خاصی ترتیب داده شده باشد از بازیکنان بخواهید تا کارت‌های شناسایی و شناسنامه‌های خود را درون یک پاکت نامه آماده کرده باشند.

بازیکنان در زمین

پس از جلسه رختکن، بازیکنان وارد زمین می‌شوند و حرکات کششی و گرم کردن را انجام می‌دهند. علاوه بر تمریناتی که ما به بازیکنان می‌دهیم، از آنها می‌خواهیم تا حرکات دلخواه خود را نیز انجام دهند. مسابقه، شکلی از سرگرمی است و بدین خاطر ما تا حدودی آنها را در انجام حرکات نمایشی، آزاد می‌گذاریم. به آنها می‌گوییم تا پرتاب‌های آزاد و شوت نیز داشته باشند، زیرا احتمال می‌دهیم که در مسابقه به کارشان آید.

نشست تیم (قبل از ورود به زمین)

این نشست به منظور تمرکز به وظایف بازیکنان، بحث درباره برنامه تیم، عواملی که به موفقیت تیم کمک می‌کنند، برگزار می‌شود. در مورد شما ممکن است مبحث خود را با یک داستان یا نقدی که برای یکی از شما اتفاق افتاده است، آغاز کنید. تنفیری که ممکن است شما را بخنداند یا حتی به گریه اندازد، اما ما از شما می‌خواهیم تا آن را بیان کنید. گفتن یک داستان خصوصی می‌تواند حس همبستگی شما را تقویت نماید. عاملی است که شما را برای داشتن آن اتحاد (همبستگی) مصمم می‌سازد.

آرامش و خونسردی را در این جلسه، حکم‌فرما کنید. لازم نیست تا بر اهمیت این مسابقه زیاد تأکید نمایید زیرا این کار آنها را عصبی‌تر می‌سازد. آنها خود بر اهمیت مسابقه واقفند. به جای ایجاد حساسیت شما باید با خونسردی به آنها اطمینان دهید تا همه چیز خوب پیش می‌رود و این

که ما اینجا برای لذت بردن جمع شده‌ایم و ما برانجام کارهای خوبی متمرکزیم که ما را طی تمرینات گذشت موفق کرده‌اند.

ما بازیکنان آغازگر مسابقه را معرفی می‌کنیم و سپس به خطوط میانی، دفاع و حمله خود می‌پردازیم و درباره آن چیزهایی بحث می‌کنیم که قبلاً روی نقاط ضعف و قوت حریف کار کرده‌ایم. ما بهترین بازیکنان حریف را و چگونگی رویارویی با آنها متذکر می‌شویم. درباره دفاع منطقه‌ای، یک به یک، منطقه‌های دفاعی و سایر موارد بحث می‌کنیم. ما حرکات خوب، حرکت بدون توپ و اهمیت توپ‌های برگشتی⁴ (ریباند) را یادآور می‌شویم. همچنین ممکن است درباره کنترل کردن بازیکنان و پرهیز از صرف انرژی زیاد نیز صحبت کنیم.

ما درباره‌ی چگونگی روند مسابقه بحث خواهیم کرد، به هر بازیکن متذکر می‌شویم تا ریباند و دفاع محکم را فراموش نکند. معمولاً برای دفاع، سه نگرش وجود دارد. رویارویی با هر شوت، محافظت منطقه‌ای از دوزنقه و کاهش (از بین بردن) اعتماد به نفس مهارت‌های فردی و گروهی تیم مقابل. این بدان معناست که به مهاجمین حریف اجازه ریباند و شوت‌های دوم و سوم داده نشود. ما به بازیکنان صرفاً وظایف و کارهایی را که قبلاً ما را موفق ساخته‌اند بازیکنان و نمایشگر یک بازیکن خوب بوده است، متذکر می‌شویم. سپس، با مشت‌های گره کرده‌ای هورا می‌کشیم و آماده رفتن به زمین می‌شویم.

بحثی درباره بازیکنان آغازکننده مسابقه

در سطوح دبیرستان یا رده‌های سنی نوجوانان یا جوانان، معمولاً بازیکنان آغازگر مسابقه مشخص هستند اما شاید ما بخواهیم تغییراتی را در آن اعمال کنیم. در این صورت ما متذکر می‌شویم که این تنبیه یا نمره‌ی منفی برای کسی که نیمکت نشین می‌شود نیست بلکه صرفاً می‌خواهیم تاکتیک جدیدی را اعمال نماییم یا به کسی شانس شروع کردن مسابقه را بدهیم. اگر شما یک تیم جوان را مربیگری می‌کنید، بحث چندانی درباره‌ی این که چه کسی آغازگر مسابقه باشد وجود ندارد، با تیم‌های جوانان بگذارید به نوبت تمام بازیکنان آغازگر مسابقه باشند. اغلب،

4. Riband

چند دقیقه نخست مسابقه تیم به شرایط ایده آل خود نمی‌رسد. در این شرایط یکی یا دو نفر از بازیکنان خوب را سه یا چهار دقیقه بعد وارد زمین می‌کنیم. بازیکنان می‌دانند که «جوجه را آخر پاییز می‌شمارند» و برای آنها مهم نیست که چه کسی آغازگر است بلکه مهم آن است که چه کسی مسابقه را به اتمام می‌رساند.

انگیزه و مسابقه بزرگ

گاهی اوقات ما مربیان می‌خواهیم با استفاده از یک نقل قول بزرگ، شورانگیز و آرمانی، تیم را برای پیروزی تحریک نماییم. در واقع بازیکنان الان می‌دانند که آن یک مسابقه بزرگ است و ممکن است با این کار، آنها بیش فعال و عصبی شوند. در عوض من فکر می‌کنم یک رویکرد آرام و شبه تجاری⁵ بهتر است. این بدان معنی است که شما چگونه در تمرینات، خود را آماده کرده‌اید و چگونه روی اصول و مهارت‌های تیمی و موارد مهم کار کرده‌اید. لذا سعی می‌کنیم تا یک نگرش شبه تجاری با بازیکنان دبیرستانی و جوان خود داشته باشیم. هر کس کارکرد خاص خود را دارد و هر روز تمرین خودش را انجام می‌دهد و در طول هر مسابقه نیز همان را اجرا می‌کند. بازیکنان از بازی در مسابقات بزرگ و پرتنش، عصبی می‌شوند، شما باید آنها را آرام و خونسرد نمایید و متذکر شوید که بر چگونگی مسابقه و آنچه شما می‌خواهید تا آنها آن را انجام دهند، تمرکز نمایند. ما به بازیکنان مان و به ویژه افرادی که قبل از یک مسابقه بزرگ عصبی هستند، می‌گوییم که نگران خوب یا بد بازی کردن، پیروزی یا شکست، نباشید. فقط بازی خود را انجام دهید و کاری را که همیشه انجام می‌دهید، انجام دهید. ظاهراً، این کار به آنها کمک می‌کند. ما به آنها گوشزد می‌کنیم که عصبی بودن، معمولی و اجتناب‌ناپذیر است و می‌تواند عامل خوبی باشد چنانچه این انرژی آنها را به انجام دفاع خوب، ریباند و حمله به توپ‌های سرگردان سوق دهد. سخت کوشی در دفاع و تکاپو داشتن زیر تخته‌ها از جمله روش‌های خوب جهت رسیدن به آرامش و تخلیه تنش‌ها هستند. همچنین ما از این ذهنیت شبه تجاری استفاده می‌کنیم تا بازیکنان بتوانند بر تأثیرات بیرون از زمین فائق آیند. به آنها می‌گوییم در روز مسابقه بزرگ از

5. business - like

دوستان خویش دل بکنند. مثل همه ما هر کس مشکلات شخصی دارد، اما ما باید فارغ از آنچه در منزل اتفاق افتاده، شغل، وظیفه و کارکرد محوله را به نحو احسن انجام دهید. به آنها می‌گوییم به بد بودن روزتان در مدرسه فکر نکنید، کارتان را انجام دهید و از لحظات لذت ببرید و خوش باشید. در زندگی ورزشی، دوران بازی بسکتبال اکثر بازیکنان واقعاً کوتاه است، بنابراین، آنها باید از هر مسابقه و از هر لحظه‌ای که باهم تیمی‌هایشان هستند، لذت وافی ببرند.

مربیگری به‌عنوان استراتژی مسابقه

قبل از هر چیز بدانید که پیروزی یا باخت در اکثر مسابقات پیامد عملکرد بازیکنانی است که مجری اصول و بازی‌هایی هستند که شما عملاً به آنها آموخته‌اید. اما مربیگری از روی نیمکت، تأثیر بسزایی بر نتیجه یک مسابقه دارد. اما اگر شما 30 امتیاز عقب افتاده‌اید، شاید تیم مقابل خیلی بهتر از شما باشد.

برنامه مسابقه

نخست خود را از طریق آنالیز یا بررسی فیلم‌های مسابقه حریف آینده، آماده نمایید. از این طریق بهترین مهاجمان آنها را شناسایی کرده، از سبک بازی آنها آگاه شوید، تشخیص دهید که تمایل به انجام چه کاری دارند و نقاط ضعف آنها را شناسایی کنید. اگر شما با این حریف قبلاً بازی کرده‌اید. نتایج مسابقه گذشته خود با آنها را بررسی کنید و فیلم‌های آن مسابقات را تماشا نمایید. روش خوب جهت این کار آن است تا بلافاصله پس از انجام یک مسابقه، از مشاهدات و نقاط قوت حریف یادداشت برداری کنید و آنها را در جایی نگهدارید. به این یادداشت‌ها در دفعه‌ی بعد که می‌خواهید با آنها مسابقه دهید، رجوع کنید. در این صورت می‌توانید نوعی برنامه مسابقه ترتیب دهید که امیدوارانه از طریق نقاط قوت تیم خود بر نقاط ضعف آنها حمله می‌کنید و به نوعی نقاط قوت آنها را سرکوب می‌کنید. اما معمولاً طرح مسابقه را هنگامی که در مسابقه قبل، موفقیت‌آمیز بوده است، ولو این که با حریف دیگری بوده باشد، تغییر ندهید. اجازه دهید تیم مقابل شیوه بازی خود را برای متوقف کردن شما تغییر دهد. برای بازی با تیم جدید درباره

استراتژی خود طی تمرینات و در جلسه قبل از مسابقه، بحث نمایید. درباره تاکتیک‌های دفاعی صحبت کنید تا هر بازیکن نقش خود را دقیقاً بداند و افرادی که مسئول این کار هستند، مشخص شوند. اگر شما با این تیم هرگز بازی نکرده‌اید و هیچ‌گونه اطلاعات قبلی نیز ندارید، سعی کنید در وهله‌ی نخست، بهترین بازیکنان آنها، تاکتیک، شیوه مسابقه و سرعت تیمی آنها را شناسایی کنید. پس از جمع‌آوری این اطلاعات، شما می‌توانید در زمان تایم اوت یا در انتهای کوارتر اول، تغییرات لازم را اعمال نمایید.

سرعت مسابقه

سعی کنید سرعت مسابقه را متناسب با سبکی تنظیم کنید که با قابلیت‌های تیم شما متناسب است. اگر شما یک تیم دهنده و پرس‌کننده هستید و حریف نیز یک تیم کند می‌باشد، حملات خویش را آغاز کنید، دفاع آنها را تحت فشار قرار دهید و موجب شکست آنها شوید. اگر شما یک تیم با سرعت متوسط هستید، عمداً توپ را به میانه‌ی زمین بکشانید و برای جلوگیری از ضد حمله سریع تیم مقابل به دفاع برگردید. اگر حریف شما یک تیم بسیار سریع است، یک یا حتی دو مدافع را در عقب نگه‌دارید و بازیکنان درشت اندام خود را برای ریباند کردن آماده نمایید تا تیم مقابل آن طور که باید قادر به دادن پاس تهاجمی سریع نشود.

نوع دفاع

بهترین روش تاکتیکی تیم شما چیست؟ یک به یک یا منطقه‌ای؟ اگر مدافعان تیم شما سریع و خوب هستند، دفاع من تو من را اتخاذ کنید و اگر شما یک یا دو مدافع کند را در اختیار دارید، از دفاع منطقه‌ای استفاده کنید. اکثر تیم‌ها بسته به شرایط مسابقه از هر دو نوع دفاع استفاده می‌کنند. تنها شما می‌توانید تصمیم بگیرید که کدام روش برای تیم بهترین است. در اینجا نکاتی وجود دارد که می‌باید متذکر شد. اگر حریف، بازیکنان خوبی دارد که می‌توانند از دور شوت بزنند برای تحت فشار قرار دادن آنها از دفاع من تو من استفاده کنید. چنانچه قدرت مانور آنها در منطقه دفاعی تیم شما بالا است از دفاع من تو من استفاده کنید و بر نفرات تیمی خود در این منطقه

بیفزایید یا می‌توانید از تاکتیک 2-1-2 یا 2-3 استفاده کنید. در طول مسابقه چنانچه تشخیص دهید که حریف اکثر امتیازات را از درون منطقه دوزنقه می‌گیرد ترکیب تیمی را به 2-1-2 تغییر دهید و مشاهده کنید که آیا می‌توانند از بیرون منطقه شوت بزنند یا نه. اگر نتوانستند آن طور که باید از منطقه بیرون امتیاز گیرند و شوت‌های موفق‌تری داشته باشند. ظاهراً این تاکتیک بهترین روش جهت متوقف کردن آنها است. اگر آنها با یک گارد رأس و 2 بازیکن گوش (سه نفر بیرون، 2 نفر داخل) بازی می‌کنند ممکن است از آرایش 1-2-2 استفاده کنید. برخی مربیان صرفاً از دفاع من تو من استفاده می‌کنند و توجهی به منطقه‌ها ندارند. برخی شاید فقط از منطقه‌ها استفاده کنند. به عنوان یک مربی معتقدیم که باید از هر ابزار یا ترند ممکن جهت پیروز شدن استفاده کرد. عموم مربیان علاقمند دفاع پرس من تو من هستند. اما اگر احساس کردید که دفاع منطقه‌ای خوب است در استفاده از آن درنگ نکنید. یادتان باشد که به بازیکنان در سطوح پایین‌تر، قبل از آموزش منطقه‌ها، دفاع من تو من را خوب یاد دهید. بنابراین، عملاً ما روی دفاع من تو من کار کرده‌ایم، در حالی که دفاع منطقه‌ای 2-3 و 1-2-2 را نیز در چنته خود داریم. بنابراین چه زمانی شما از من تو من به منطقه‌ای یا بالعکس، آرایش تدافعی خود را تغییر می‌دهید؟ روش‌های مختلفی جهت انجام این کار وجود دارد. برخی مربیان به دفعات آرایشی دفاعی را تغییر می‌دهند تا حریف را گیج نمایند. البته مادامی که به گیج شدن تیم خود نینجامد! تا زمانی که به نقاط ضعف حریف واقف نشده‌اید، این کار را ادامه دهید. اما پس از آشنایی با شرایط تیمی مقابل، به سمت آنها یورش برید. چنانچه کار دفاعی خود را به نحو احسن انجام می‌دهید، آن قدر به این روش ادامه دهید تا هنگامی که تیم‌های شکست بخورد. شما همچنین، می‌توانید از من تو من به منطقه‌ای، تغییر تاکتیک دهید که برای موانعی مفید است که یک یا دو نفر از بازیکنان خوبتان مشکل‌خیز دارند. شما سعی می‌کنید تا آنها را از ارتکاب خطاهای بیشتر برحذر دارید.

چه وقت پرس کنیم یا از پرس دست بکشیم؟

تصمیم جهت پرس کردن به سرعت، توان و بازیکنان ذخیره شما و این که آیا بازی سریع‌تر برای تیم‌تان ایده‌آل است یا نه، بستگی دارد. برخی تیم‌ها در کل مسابقه پرس می‌کنند زیرا مطابق

با سرعت آنها است و از بازیکنان ذخیره قوی برخوردارند. برخی تیم‌ها در ابتدای مسابقه، پرس می‌کنند تا سرعت تیمی حریف را بگیرند. برخی تیم‌ها در اواخر هر کوارتر پرس می‌کنند زیرا می‌دانند که می‌توانند در وقت استراحت، نفسی تازه کنند. برخی تیم‌ها پس از هر امتیازی که می‌گیرند، پرس می‌کنند. برخی تیم‌ها صرفاً زمانی پرس می‌کنند که بازی را عقب هستند، اما شاید این نوع پرس به ضرر آنها تمام شود. برنامه شخصی مربیان اغلب پرس از ابتدای مسابقه است. وقتی حریف تحت فشار قرار گیرد یا چند قدم به عقب برگردد ما می‌توانیم امتیاز بگیریم. اما اگر آنها چند دفعه توپ را از ما بدزدند و ضد حمله سریعی شکل دهند بنابراین روش را به کار برد. با این حال، اگر 10 امتیاز جلو باشید، در حالی که یکی یا دو دقیقه از زمان بازی باقی مانده باشد، شدت پرس یا فشار را کاهش داده، سرعت مسابقه را همچنین کاهش دهید و بیشتر دفاع کنید تا حریف در میانه میدان برای انجام شوت‌هایش تلاش بیشتری کند و این کار یعنی از دست رفتن زمان.

استفاده از تایم اوت‌ها

مربیان باید به‌طور منطقی از تایم اوت‌هایشان استفاده کنند. در مسابقات، حتی المقدور یک یا دو تایم اوت را برای چند دقیقه آخر مسابقه نگهدارید. زمانی از تایم اوت استفاده کنید که شما به توقف زمان، طراحی آرایش تیمی، بحث درباره استراتژی تیم و نظایر آنها نیاز دارید. گاهی اوقات، این روش نتیجه نمی‌دهد. شما خیلی زود عقب می‌افتید و باید برای این که شرایط روحی تیم مقابل را به مخاطره بیندازید و استراتژی تیم خود را مورد بحث و تجدیدنظر قرار دهید، باید از تایم اوت استفاده کنید. اگر شما می‌خواهید سرعت بازی را کند کنید، می‌توانید خیلی زود از تعدادی تایم اوت استفاده کنید. وقتی خیلی زود عقب می‌افتید و مثلاً 20 امتیاز به حریف داده‌اید هیچ بهانه‌ای برای نگه داشتن تایم اوت‌ها ندارید. گاهی اوقات باید به مربی تیم مقابل نگاه کنید و متوجه می‌شوید که او می‌خواهد یک تایم اوت بگیرد و در این شرایط می‌توانید یک تایم اوت از تایم اوت‌های مجاز خود را ذخیره کنید، گاهی اوقات 30 ثانیه مانده به پایان کوارتر (های ابتدایی) می‌بینید که برخی مربیان درخواست تایم اوت می‌کنند تعجب برانگیز است که چرا بیهوده یک تایم اوت را به هدر می‌دهند، زیرا باید بدانند که می‌توانند تایم اوت‌شان را برای کوارتر بعدی

ذخیره نمایند. در زمان تایم اوت، زیاد به خود سخت نگیرید. بازیکنان اغلب آخرین چیزی را که به آنها گفته‌اید به خاطر می‌آورند. بنابراین، سعی کنید در زمان تایم اوت یک نکته مهم تیمی را متذکر شوید. زمان خود را صرفاً برای آموزش یک بازیکن هدر ندهید. شما می‌توانید او را تعویض کنید و روی نیمکت، سریعاً مطالب را برایش شرح دهید و دوباره او را به زمین بفرستید. به‌عنوان مثال، یک نکته مهم تیمی می‌تواند تأکید بر سریع برگشتن به دفاع (زمین خودی) باشد و این نکته تیمی در زمانی گوشزد می‌شود که تیم مقابل، بسیار سریع باشد. مثال دیگر ممکن است تغییر دفاع یا طرح تهاجمی شما باشد، اما به هر حال سخت نگیرید.

اگر شما تیم رده جوانان را مربیگری می‌کنید که در آن انتظار می‌رود همه بازی کنند یا شما تیمی دارید که بازیکنان ذخیره خوبی دارد و برای تعویض دستتان باز است، آن گاه بهتر است به کمک مربی (دستیار) خود در انجام تعویض، تکیه نمایید. اگر شما صرفاً به 6 یا 7 بازیکن بازی می‌دهید خودتان می‌توانید تعویض‌ها را اداره کنید. در حالت نخست، بسیار دشوار است که شما هم زمان بازی هر بازیکن را در نظر بگیرید، مسابقه را مربیگری نمایید، هم استراتژی بازی را بچینید و نظایر آنها را انجام دهید. قبل از مسابقه به دستیارتان بگویید که چه کسانی در ابتدا وارد میدان می‌شوند. حتی درباره‌ی تعویض‌ها نیز صحبت کنید، یعنی به الگوی تعویض خود پردازید. وقتی مسابقه آغاز شد از دستیاران خود بخواهید تا طبق آن الگو، اکثر تعویض‌ها را با هماهنگی شما انجام دهد. وی می‌تواند متوجه شود که کدام یک از بازیکنان خسته شده‌اند و به استراحت نیاز دارند. هنگامی که در یک موقعیت خاص احساس می‌کنید باید یک یا دو بازیکن را به زمین بفرستید، دیگر زمان هماهنگی با دستیارتان را ندارید و لذا سریع این کار را انجام دهید. اما از خطاهای بازیکنان خود آگاه باشید. در این خصوص، ضابطه‌ای وجود دارد که به کمک آن می‌توانید به بازیکنان در رابطه با کم خطا کردن آموزش لازم را ارائه دهید: «تعداد خطاهای شما باید کمتر از تعداد کوارترهایی باشد که بازی می‌کنید». بنابراین، شما هرگز در کوارتر نخست، یک بازیکن دارای دو خطا یا بازیکن دارای سه خطا در کوارتر دوم یا چهار خطا در کوارتر سوم را نخواهید داشت. اگر عکس این شرایط برای هر یک از بازیکنان کلیدی رخ دهد او را برای

لحظه‌ای تعویض کنید. اگر 10 امتیاز عقب باشید او را در بازی نگه دارید. با این حال ریسک بزرگی است که یا می‌توانید از او با استفاده از دفاع منطقه‌ای حمایت کنید. از سوی دیگر، مربیانی وجود دارند که بازیکنان دارای 4 خطای خود را در یک کوارتر یا بیشتر، به روی نیمکت هدایت می‌کنند. این کار اشتباه محض است زیرا بازیکن را به لحاظ جسمانی و ذهنی از شرایط مسابقه خارج می‌کند. شما بهتر است که به او اجازه دهید با دقت بازی کند تا این که اصلاً بازی نکند! نکته‌ای دیگر درباره‌ی تعویض‌ها این است که چنانچه شما 8 یا 9 بازیکن نسبتاً خوب دارید، مزیت خوبی است که می‌توانید در طول مسابقات همه آنها را بازی دهید و تعویض‌های زیادی انجام دهید. اگر شما در ابتدای مسابقات چنین ریسکی را انجام دهید و به همه آنها اجازه بازی دادید، شاید چند بازی را ببازید اما در اواخر مسابقات، تیم مقتدری خواهید داشت و صاحب 8 یا 9 بازیکن خوب شده‌اید که هم می‌توانید به نوبت از آنها استفاده کنید و هم نیمکت مطمئنی داشته باشید. این کار همچنین، باعث هماهنگی بیشتر تیم و ایجاد روحیه تیمی می‌شود.

فریاد زدن بر سر بازیکنان

گاهی اوقات مربیانی را می‌بینید که بر سر بازیکنان داد می‌زنند. به عقیده ما این به بازیکن کمک نمی‌کند و یأس‌آور است. البته این بدان معنی نیست که مربی، فردی پست فطرت و فرومایه است و یا این که احساس بدی نسبت به شرایط پس از مسابقه دارد. شخصاً این اعتماد وجود دارد که مربیان باید به صورت کلامی بازیکنانشان را تشویق کنند و راهبردهای خود را فریاد زنند. لذا داد زدن بر سر کودکان در جلوی والدین، دوستان و طرفداران آنها، دربرگیرنده نکات منفی و مخربی می‌باشد. البته مشکلی نیست که این نکات را در سر تمرینات و هنگامی که در باشگاه طرفداری وجود ندارد، متذکر شوید. اما مسابقات برای بازیکنان است و باید برای آنها جذاب باشند و قطعاً آنها از این که مربی بر سر آنها فریاد بکشد، هراس دارند.

رفتار با داوران

سعی کنید قبل از مسابقه خودتان را به داوران معرفی کنید و از واژه‌های مؤدبانه هنگام صحبت با آنها استفاده کنید. اکثر داوران افراد خوبی هستند که همچون شما علاقمند به بازیکنان هستند و مانند شما خواهان یک مسابقه عادلانه برای هر دو تیم می‌باشند. به ندرت داوری را می‌یابید که به نفع یک تیم سوت بزند، اما قبول داشته باشید که شاید کاری انجام دهند یا حرفی بزنند که مطابق میل شما نباشد. در این موارد یا شما اشتباه می‌کنید یا داور، زیرا به ندرت انسان کاملی وجود دارد. بازیکنان و مربیان، اشتباه می‌کنند و این قاعده در مورد داوران نیز صادق است. بسکتبال، یک مسابقه کامل نیست. سعی کنید با این مسئله کنار آیید و به بازیکنان خود کنار آمدن با این اشتباهات را آموزش دهید. اگر شما با احترام و لبخند با داوران برخورد نمایید، آنها متقابلاً پاسخ خواهند داد. اگر شما با داور بد رفتار کنید، او نیز سعی می‌کند برای این که به شما نشان دهد چه کسی رئیس است، تفکر خود را تغیی دهد. در مجموع، با داوران جدید و جوان، صبورانه برخورد کنید.

استراتژی پایان کوارتر

اگر شما از تیم مقابل به خاطر امتیازی جلو هستید و تنها 20 ثانیه به پایان کوارتر باقی مانده است، شاید بخواهید توپ را برای شوت آخر نگهدارید تا بتوانید فاصله‌ی خود را بیشتر کنید و یا جلو بودن فعلی خود را بدون اجازه دادن به حریف جهت کسب امتیاز، حفظ نمایید. در مقطع دبیرستان یا سطوح پایین‌تر از بازیکنان بخواهید تا آخرین شوت را زمانی داشته باشند که حدود 5 یا 6 ثانیه باقی مانده است. این کار، هنگامی مفید است که یک ریباند تهاجمی پیش آید و به ما فرصت داشتن یک شوت دوم را می‌دهد و همچنین، این مدت کم آنقدر نیست که حریف بتواند حمله‌ای را تدارک ببیند. همچنین، هنگامی که 6 ثانیه باقی مانده است، تا حدی از فشار وارد بر پرتاب کننده، کاسته می‌شود زیرا او می‌داند که فرصتی برای یک ریباند و پرتاب مجدد وجود دارد، اما اگر شما تا لحظه نواختن سوت پایان بازی صبر کنید فشار بیشتری بر دوش پرتاب کننده است.

استراتژی اواخر مسابقه

هنگامی که 6 الی 12 امتیاز از حریف پیش هستیم و تنها یکی یا دو دقیقه به انتهای مسابقه باقی مانده است. سعی کنید زمان مسابقه را با حفظ توپ برای یک پرتاب خوب از خطوط حمله، کوتاه نمایید و با این کار زمان را تحت کنترل در آورید، همان گونه که ام سی گور⁶ به بازیکنان می گفت: «شما به امتیازات بیشتری نیاز ندارید، اینک زمان حریف شماس است!» در این موقع گرفتن تایم اوت منطقی است و می توانید شرایط را برای بازیکنان تشریح نمایید تا پا پس نگذارند. یا حتی بهتر می توانید از روی نیمکت فریاد بزنید که تایم اوتی در کار نخواهد بود. البته، شاید شناسی به شما روی آورد و مربی مقابل از یکی از تایم اوت هایش استفاده کند و به بازیکنانش بگوید که خطا کنند و شما را تحت فشار قرار دهند. بنابراین، شما می توانید از تایم اوت خود برای وقت متقاضی، استفاده کنید. در اواخر مسابقه ما ترجیح می دهیم حمله کنیم. زیرا مزیت بهتری نسبت به حفظ توپ صرف دارد، در این صورت شما می توانید آخرین ضربه را به حریف وارد آورید. شما هنوز نباید از حمله خود دست بکشید. البته، مراقب حمله باشید و در این شرایط، حمله کردن، بهتر است زیرا در غیر این صورت شاید شما مرتکب خطا شوید و در پرتاب آزاد به حریف بدهید. چنانچه شما امتیازهایی را از دست دهید شاید از قدرت و شرایط تهاجمی خود غافل شوید و به ناچار، به دفاع کردن که طی این شرایط، آسان تر به نظر می رسد، روی آورید. اما اگر 4 امتیاز جلو هستید و کمتر از 30 ثانیه وقت باقی مانده است، توپ را حفظ کنید. در زمان دفاع، به عقب برگردید و دفاع خوب را از میانه زمین آغاز کنید. از خطاهای نابجا که زمان را نگه می دارد و به حریف، فرصت پرتاب آزاد می دهد، اجتناب نمایید.

فرصت پرتاب سه امتیازی ندهید، اما خطا نیز نکنید و از ضد حملات سریع حریف، جلوگیری کنید. اگر شما 3 یا 4 خطای تیمی مرتکب شده اید، شما می توانید تهاجمی بازی کنید و بازیکن صاحب توپ را تحت فشار قرار دهید. یک خطای معمولی منجر به این می شود تا حریف توپی را که شما می توانستید از آن خود کنید، داخل سبد اندازد.

6. MCGURE

وقتی شما به لحاظ امتیازی عقب هستید، بازیکنان را به حمله فراخوانید و فشار همه جانبه‌ای بر دفاع حریف وارد کنید. از تایم اوت‌های خود، استفاده کنید. زمان را نگهدارید و به بازیکنان تان متذکر شوید که رمز موفقیت و پیروز شدن عبارت است از دفاع همه جانبه و ریاند کردن. شما باید از امتیاز گرفتن حریف، جلوگیری کنید تا طی حمله تیم شما، شانس برای گرفتن امتیاز وجود داشته باشد. توجه کنید که چه تعداد از درصد مالکیت‌های شما از دست رفته است. اگر امتیاز گرفتید، بلافاصله و قبل از آن که آنها بتوانند امتیاز از دست رفته را جبران کنند، تقاضای یک تایم اوت نمایید. این کار نه تنها زمان را نگه می‌دارد، بلکه همچنین، به شما این امکان را می‌دهد تا یک پرس همه‌جانبه را نیز تدارک ببینید، این کار به شما این مجال می‌دهد تا حمله حریف را خنثی نموده و توپ را از آن خود کنید. از تعداد خطاهای تیمی خود، آگاه باشید چنانچه مرتکب 2 یا 3 خطا شده‌اید، شاید مجبور باشید که سریعاً خطا کنید و به 4 خطا برسید و حریف را به خط پرتاب آزاد، سوق دهید. اگر اختلاف امتیازات، تنها 2 امتیاز است ما فقط حمله همه جانبه را در دستور کار قرار می‌دهیم. اگر داوران، خطا بگیرند، خیلی خوب است. اگر خطا نگیرند، ما سعی می‌کنیم توپ حریف را از آن خود کنیم یا با بازی تهاجمی خود آنها را به عقب‌نشینی وادار نماییم و اگر شما 4 یا 6 امتیاز عقب هستید، سعی کنید تا توپ دزدی سریعی داشته باشید و اگر موفق به تصاحب توپ نشدید، به سرعت، خطا کنید تا زمان را نگهدارید. اغلب، تیم‌ها اجازه می‌دهند 20 ثانیه از زمان بگذرد و سپس، مرتکب خطا شوند و این کار یعنی هدر دادن زمان که بسیار گرانبها است. به خاطر داشته باشید که عوامل بسیاری می‌تواند تنها در 20 ثانیه رخ دهد. اگر شما 4 امتیاز عقب هستید، مجبور نیستید تا پرتاب 3 امتیازی داشته باشید زیرا مالکیت توپ را از شما می‌گیرد. سعی کنید توپ را با لی آپ و شوت از نزدیک سبد به حلقه وارد نمایید، یک پرتاب آزاد به دست آورده و زمان را نگه‌دارید. پس از امتیاز گرفتن یا داشتن دو پرتاب آزاد سعی کنید با اقدام به دفاع پرس، توپ را بدزدید یا مرتکب خطای سریعی شوید. حتی اگر شما 3 امتیاز در 20 ثانیه آخر بازی، عقب باشید بهتر است که پرتاب 2 امتیازی داشته باشید و سپس، حریف را در زمین خود تحت فشار قرار دهید و این کار، بسیار بهتر از آن است تا فشار تیم را بر شانه‌های پرتاب

کننده 3 امتیازی تیم خود وارد سازید. شاید او در آن شرایط، خسته باشد. اگر شما پرتاب 3 امتیازی ناموفقی داشتید و حریف، ریاند را به دست آورد، مجبور به خطا کردن هستید زیرا در این صورت آنها صرفاً، یک پرتاب آزاد دارند. اگر زمان باقی مانده ثانیه و کمتر باشد، پرتاب 3 امتیازی را در دستور کار داشته باشید.

چنانچه مسابقه گره خورده و توپ در اختیار شما می‌باشد، توپ را تحت این شرایط برای آخرین پرتاب نگهدارید و سعی کنید این کار را در 4 یا 5 ثانیه آخر مسابقه انجام دهید. در این صورت، شما زمانی را برای یک ریاند و یک شوت مجدد دارید، اما به بازیکن خود هشدار دهید تا مراقب خطا کردن در زمان ریاند، باشند. یادتان باشد چنانچه منتظر شنیدن صدای سوت پایان بازی نباشید، تا حدی از فشار وارد بر بازیکن پرتاب کننده‌ی تیمتان کاسته می‌شود، سعی کنید توپ را در شرایط مطمئن به داخل سبد، هدایت کنید. شما نباید شوت بزنیید یا این که منتظر باشد تا بر شما خطا شود و پرتاب آزادی را به دست آورید. اگر شما یک پرتاب کننده قهار دارید، می‌توانید به منطقه دوزنقه حریف نفوذ کرده و دفاع آنها را تحت فشار قرار دهید و سپس با پاس‌های سریع، (پاس‌های از منطقه دوزنقه در هنگام نفوذ به پشت خط 3 امتیازی) به وی فرصت شوت از راه دور را بدهید.

در صورت لزوم، تایم اوت بگیرید و این استراتژی را به بازیکنان منتقل کنید از آنجایی که این کار یک ریسک محسوب می‌شود، بهتر است تا این استراتژی را قبلاً طی تمرین‌هایتان کار کرده باشید و حتی بدون این که تایم اوت بگیرید از روی نیمکت این موضوع را به بازیکنان متذکر شوید.

اگر مسابقه گره خورده و شما مشغول دفاع هستید.

مطمئن باشید که بازیکنان شما از وظایف دفاعی خود آگاهند. برای مقابله با ستاره‌های تیم مقابل از دفاع پوششی استفاده کنید. با دست‌های کشیده از پرتاب‌های احتمالی جلوگیری کنید. اما خطا نکنید. در غیر این صورت، به حریف فرصت پرتاب آزاد دهید، زیرا در اواخر مسابقه و هنگامی که فشار بازی بالا است و خستگی عامل مهمی محسوب می‌شود، امتیاز گرفتن از پرتاب

آزاد کار ساده‌ای نیست. برخی مربیان به مدافعین خود می‌گویند که مراقب روزنه‌های ایجاد شده در اثر دریل باشند. اگر تعداد خطاهای تیمی شما سه خطا یا کمتر است، دفاع بسیار محکمی داشته باشید. چنانچه حریف منتظر است تا در ثانیه‌های آخر توپ را وارد سبد کند، شما می‌توانید (به‌طور غیرعمد) روی بازیکن صاحب توپ خطا کنید. وقتی مسابقه در کناره‌های زمین و به اصطلاح، روی خط دنبال می‌شود، تقاضای تایم‌اوت نکنید، مگر این که شرایط خاصی بر تیم شما حکم فرما باشد. چون آنها هنوز به امتیاز نرسیده‌اند مجبورند تحت این شرایط، توپ را به سمت سبد پرتاب کنند. اگر شما سه خطای تیمی یا کمتر دارید سعی کنید در دفاع کردن هنگام پاس‌های تیم مقابل کوشا باشید.

هر خطا از تیم مقابل، آنها را آزار می‌دهد و زمان با ارزشی را از آنها می‌گیرد. اگر تیم شما توپ را به سرعت دزدید، بلافاصله حمله سرعتی (ضدحمله) را تدارک ببینید، تحت این شرایط بخت با شما یار است زیرا می‌توانید پرتاب خوبی داشته باشید یا حتی به روی شما خطا شود.

راهبرد جسورانه دیگر

اگر در شرایط یک به یک قرار دارید، با فرض این که آنها یک پرتاب کننده آزاد ضعیفی دارند، به سرعت روی او خطا کنید. اگر وی دومین پرتاب آزاد را از دست داد شما می‌توانید با ریاند مالکیت توپ را به دست آورید و اینک برتری با شماست.

راهبردهای بسیاری وجود دارد که می‌توان از آنها طی دو دقیقه پایانی استفاده کرد! مطمئناً بسیاری از موارد دیگر نیز وجود دارد که از حوصله این کتاب خارج است و سایر مربیان باید به نکات بیشتری اشاره داشته باشند. مسابقات بسکتبال را از تلویزیون ببینید و دریابید که مربیان بزرگ در اواخر زمان مسابقه چه می‌کنند، شما می‌توانید عوامل بسیاری را از مفسران بسکتبال یاد بگیرید.

فصل هفتم

اداره (هدایت) کلاس آموزشی

از شما خواسته شده است تا هدایت یک کلاس آموزشی یا مدرسه بسکتبال را برای نوجوانان شهر خود به دست گیرید. شما ممکن است مربی دبیرستان باشید که می‌خواهد برنامه‌اش را به‌طور زیربنایی با بازیکنان نوجوان آغاز کند. برای این مبحث فرض کنید که بچه‌ها قبلاً، برخی آموزش‌های اولیه را آموخته‌اند و بین سنین 12 تا 17 سال قرار دارند. شما می‌توانید این گروه‌های سنی گوناگون را به چندین رده دسته‌بندی کنید و با هر گروه چندین جلسه داشته باشید. تمرکز شما باید روی آموزش اصول اولیه بسکتبال باشد، در حالی که آن را جذاب و جالب جلوه می‌دهید. شما به فضا یعنی یک سالن به اندازه‌ی کافی و در حدی بزرگ برای بازیکنان و همچنین، چندین سبد بسکتبال نیاز دارید. شما باید به اندازه‌ی کافی توپ بسکتبال در اختیار داشته باشید، طوری که هر بازیکن یک توپ داشته باشد. بازیکنان مینی بسکتبال می‌بایستی از توپ مخصوص مینی بسکتبال استفاده کنند. همچنین برای بازیکنان، بازی تمرینی بگذارید. برای نمایش حرکات از برخی بازیکنان ماهر استفاده کنید زیرا آنها می‌توانند در نمایش تمرین‌های گوناگون نظیر دریبل زدن و حرکات مخفف کار با توپ مفید باشند. در این صورت، بازیکنان جوان‌تر به بازیکنان تیم به‌عنوان قهرمانان خود نگاه می‌کنند و سعی می‌کنند مثل آنها شوند. اجازه دهید تا در حین بازی، به آنها آموزش مثبت و سازنده دهید. وقتی پی بردید که بازیکنان خسته هستند آنها را نگاهدارید و به آنها نکاتی را متذکر شوید و سپس، بازی را از سر بگیرید. مسائل زیادی برای آموزش وجود دارد، اما سعی نکنید همه را یک دفعه انتقال دهید. به‌طور آزمایشی چندین جلسه برای هر گروه ترتیب دهید. طی آن می‌توانید این مسایل مختلف را در برنامه خود بگنجانید. اگر تمرینات متنوع باشند

بازیکنان بیشتر لذت خواهند برد. اما برخی تمرینات همچون تمرینات پایه‌ای کار با توپ و دریبل زدن باید هر دفعه و در شروع تمرین وجود داشته باشند. در صورت امکان برای آموزش بهتر از کلیپ‌های تصویری مرتبط با تمرینات و اصول تمرینی استفاده کنید.

برنامه‌ریزی تمرینات

اکثر مربیان خواستار یک نمونه‌ی برنامه‌ی تمرینی هستند. اینک تنها یک مثال تشریح می‌شود. می‌توانید تمرینات و مهارت‌ها را از تمرینی به تمرین دیگر تغییر دهید. مهارت‌های خاص باید در هر جلسه تمرینی انجام داده شوند (نظیر کار با توپ، حرکت دریبلینگ و پرتابی). بسته به برنامه شما، مقدار زمان تمرینی و نیازهای ویژه تیم‌تان، تمرینات را تغییر می‌دهید. در صورتی که شما با بازیکنان جوان‌تر کار می‌کنید ممکن است بیشتر زمان را به مهارت‌های پایه اختصاص دهید. شما باید هر تمرین را برنامه‌ریزی کنید. جان وودن⁷ می‌گوید؛ وی و همکارانش اغلب زمان بیشتری را صرف برنامه‌ریزی یک جلسه تمرین می‌کنند تا انجام خود تمرین به‌طور عملی، یک دفترچه یادداشت تاشو برای ثبت تمرین‌های خویش داشته باشید تا هر وقت که خواستید به آن رجوع کنید. پس از هر جلسه تمرین شما می‌توانید نکات جدیدی را به برنامه‌ی تمرینی خود اضافه کنید. مثلاً چیزهایی که یاد گرفته‌اید یا چیزهایی که احساس می‌کنید به تأکید ویژه‌ای نیاز دارند را می‌تواند در آن بگنجانید. به سالن ورزشی، بدون برنامه و هدف قدم نگذارید و فکر کنید که شما فقط با برنامه می‌توانید تیم‌تان را به پرواز درآورید. شما باید برای موفقیت، برنامه‌ریزی نمایید و باید تمرین‌های خویش را درست مثل معلمی که برای هر جلسه آموزش ریاضی یا انگلیسی، برنامه‌ریزی می‌کند، طرح‌ریزی نمایید. تمرین شما باید مثل یک کلاس درس باشد و شما ضرورتاً در نقش یک معلم هستید.

7. Jan Wooden

چندین نکته‌ی دیگر

کشش، در آغاز تمرین به منظور جلوگیری از آسیب‌ها، مهم است. همیشه از این که زمان ارزشمند سالن را صرف حرکات کششی کنم، نفرت دارم. به همین منظور از بازیکنان بخواهید تا 10 الی 15 دقیقه زودتر بیایند و حرکات کششی را در کناره‌های سالن انجام دهند طوری که وقتی تمرین آغاز می‌شود بازیکنان آماده حرکات باشند. این شاید عملی نباشد، ولی به هر حال می‌بایستی 10 دقیقه از زمان ارزشمندتان را به این کار اختصاص دهید. وقتی تیم حرکات کششی را انجام می‌دهد، می‌توانید با بازیکنان درباره‌ی برنامه‌های آن جلسه، بحث کنید یا آنچه قرار است طی آن روز کار شود را تشریح نمایید. زمانی را صرف تمجید از کارهای خوبی که اتفاق افتاده‌اند کنید و غیره.

سریع از یک تمرین به تمرین دیگر حرکت نمایید و نیمی از زمان جلسه را به یک تمرین اختصاص ندهید. چراکه بازیکنان خسته می‌شوند و پس از 5 تا 10 دقیقه پرداختن به یک تمرین، دیگر آن را فراموش می‌گیرند. اگر آنها مرتکب اشتباه شوند، شانس خواهند داشت در تمرین فردا آن را جبران کنند.

تمرینات را رقابتی کنید

شما چه تمرینات یک به یک یا پنج به پنج را انجام دهید و چه از تمرینات پرتابی و غیره استفاده می‌کنید حتی المقدور یک گروه بازنده و یک گروه برنده را تعیین کنید. از بازنده‌ها بخواهید که پنج تا ده تا حرکت شنا را انجام دهند. در تمرینات پرتاب آزاد، ما از کسانی که اشتباه می‌کنند می‌خواهیم تا سریع بدونند و به عقب برگردند زیرا این کار دوییدن و خستگی شرایط مسابقه را تداعی می‌کند.

زمانی را برای هر تمرین، اختصاص دهید.

اگر شما در حال معرفی یک تمرین جدید، بازی، دفاع، حمله و نظایر آنها هستید، برای دفعه اول زمان بیشتری را به آن اختصاص دهید. در صورتی که مهارتی را که قبلاً توضیح داده‌اید،

بررسی می کنید از آن سریع عبور کنید. زیرا در این صورت شما حافظه آنها را تقویت می کنید و همین کفایت می کند (یک حرکت تکراری ساده که می تواند هر روز انجام شود). از یک تمرین سنگین بی هوازی 5 دقیقه ای استفاده کنید و بگذارید تا آنها سخت کار کنند، اما فعالیت آنها نامعقول و غیرمنطقی نباشد.

پرتاب آزاد

پرتاب آزاد را پس از یک تمرین هوازی و دویدن تداومی انجام دهید. وقتی که بازیکنان خسته هستند بدین منظور که خستگی جسمانی و ساق های آنان که در محیط مسابقه واقعی رخ می دهد، شبیه سازی شود. از هر بازیکن بخواهید تا تمرینات دربیلینگ و کار با توپ انجام دهند. حال چرا بازیکنان می باید بخشی از زمان شان را صرف تمرینات دربیلینگ کنند؟ به طور کلی انجام این تمرینات آنها را آماده تر ساخته و به تناسب کلی آنها کمک می کند. قدرت دستان آنها را نیز تقویت می نماید.

علاقه ی خود را در عمل نسبت به بازیکنان خاص بروز ندهید.

بگذارید تا تمام بازیکنان به یک اندازه تلاش کنند، به ستارگان تیم خود بفهمانید که آنها نیز باید از حرکات تبعیت نمایند و راغب باشند تا بیش از دیگران فعالیت نمایند. از بازیکنان ذخیره خود غافل نشوید. به آنها این احساس را القا کنید که مثر ثمرند و به انجام تمرینات تشویق شان کنید.

در ابتدای هر جلسه، معمولاً وقت زیادی را صرف تمرینات آماده سازی کنید. ما معتقدیم که بازیکنان و تیم تان با انجام تمرینات آماده سازی پیشرفت بیشتری خواهند داشت تا پرداختن صرف به شنا و بدون توپ دویدن. به جای دویدن تا سر حد مرگ، یک تمرین هوازی دارای ریتم سریع و متغیر مثل دربیلینگ سریع را انجام دهید. با این حال بازیکنان خسته خواهند شد و از آن به اندازه کافی متفر می شوند، اما هم دربیلینگ آنها وهم آماده سازی آنها، بهبود خواهد یافت.

برای شرکت در یک تورنومنت با یک مسابقه جدی شما باید زمان زیادی را صرف آماده‌سازی مهارت‌های تیمی جهت شرکت در این مسابقه بزرگ نمایید، و روی شرایط خاص و لازم کار کنید تا با رقیب آینده مسابقه دهید. مثلاً، شما ممکن است روی حرکات دفاعی تیم‌تان دوباره کار نمایید، حرکات تاکتیکی خود را اصلاح نمایید، یا دربارهی چگونگی دفاع در برابر یک ستاره خاص یا چگونگی حمله به منطقه دفاعی آنها و نظایر آنها بحث کنید. در طول فصل رقابت، زمان تمرینات را از 120 دقیقه به 90 دقیقه یا کمتر کاهش دهید و بیشتر بر مهارت‌های تیمی و مسابقه آینده، متمرکز شوید، گفته می‌شود که اکثر مسابقات به خاطر بیش‌تر تمرینی با شکست مواجه می‌شوند تا کم تمرینی، بازیکنان طی این روند به مرز پایینی از آمادگی جسمانی تا انتهای فصل می‌رسند. برای آن که رقابت‌ها برای ما در طول فصل جالب و جذاب جلوه نماید، بازی‌های دوستانه‌ای را ترتیب دهید که ما بین آنها تمرینات سبکی نیز قرار داشته باشد.

تمرینات باز یا بسته

این که به والدین و تماشاچیان اجازه دهید در حین تمرین به سالن بیایند، به شما و فلسفه شما برمی‌گردد، اما مطمئن باشید که قوانین خود را از جلسه اول کلاس‌ها، تدوین کرده باشید. اگر شما به والدین اجازه ورود به سالن را می‌دهید به آنها بفهمانید که کلاس درس است و می‌بایست ساکت باشند و نباید فرزندانشان را از جایگاه مربیگری نمایند. در صورت بروز مسئله شما از این حق برخوردار باشید که هر وقت خواستید تمرینات خویش را بدون حضور دیگران انجام دهید. عموماً افراد دوست دارند تا تمرینات خویش را با تمرینی به پایان رسانند که روحیه تیمی ایجاد کنند. بهتر است که جلسه با حرکات جالب، تمام شود. زمان کار با تیم‌های دانشگاه یا مدرسه، از هر بازیکن بخواهید تا پرتابی از وسط زمین داشته باشد. اگر کسی موفق نشد، همه می‌دوند، اما اگر تنها یک بازیکن بتواند پرتاب درستی را از میانه زمین انجام دهد، هیچ کسی نمی‌دود. بنابراین، وقتی یک بازیکن پرتاب درستی داشته باشید، معمولاً کل تیم وی را تشویق می‌کنند و از سر کولش بالا می‌روند زیرا دیگر مجبور نیستند بدونند. معمولاً، در نخستین جلسه سال به بازیکنان بگویید تا هنگامی که کسی آن پرتاب را درست انجام داد، هورا کشیده، بابت ندویدن (تنبیه)

شادی کنید و خوشحال شوید. گاهی اوقات وقتی احساس می کنید که یک تمرین واقعا خوب و دشواری را پشت سر گذاشته اید و کسی پرتاب درستی را انجام نداد، مربی از یکی از دستیارانش یا مدیر تیم می خواهد تا یک پرتاب 3 امتیازی یا آزاد داشته باشد تا بازیکنان از دویدن راحت شوند. گاهی اوقات به آنها بگویید که لازم نیست بدونند همچنین شما می توانید به آنها بگویید که اگر جان⁸ (کوچکترین بازیکن تیم) بتواند 10 ثانیه به توپ ضربه بزند بازیکنان از دویدن معاف هستند. لذا آنها به سرعت تشخیص می دهند که باید با جان همکاری کنند (به وی متوسل شوند) زیرا دویدن تیم به کار او وابسته است. تمام این عوامل بسیار کوچک به ساختن روحیه تیمی کمک می کند.

فصل هشتم

توصیه‌های مربیگری

1. اهمیت هر قسمت تمرین را به بازیکنان گوشزد کنید.
2. هر قسمت از تمرین باید توسط یک مربی نظارت شود.
3. مربیان باید فعال و مشتاق باشند.
4. بر کار سخت و شدید تأکید کنید. جایی برای اجرای ضعیف تمرینات وجود ندارد.
5. از دستگاه‌های ریباند کننده و کمک آموزشی در صورت امکان و در هنگام نیاز استفاده کنید.
6. تمرینات باید با سرعت بالا و مرتبط با بازی باشند.
7. تمرینات باید به طور هفتگی تغییر کنند تا از یکنواختی خارج شود.
8. موقعیت تمرین را درک کنید و انعطاف‌پذیر باشید. مثلاً ممکن است چند تمرین تفریحی را قبل از تمرین اضافه کنید یا بعد از تمرین جلسه‌ای نگذارید چرا که شرایط مساعد نیست.
9. به یاد داشته باشید که زمان‌های قبل و بعد از تمرین، مکمل تمرین واقعی است و شرایط هر تمرین را تعیین می‌کند.
10. به یاد داشته باشید که زمان‌های قبل و بعد از تمرین به خود بازیکنان تعلق دارد. لذا باید به گونه‌ای از آن استفاده شود که بیشترین فایده را برای آنها در پی داشته باشد.
11. از آنجایی که بیشتر بازیکنان از نظر روانی در یک زمان مشخص آماده می‌شوند، پس بهتر است زمان قبل و بعد از تمرین مشابه تمرین واقعی نباشد. در غیر این صورت بازیکنان

ممکن است آن را به عنوان تمرین طولانی تر تلقی کنند و رغبتی برای ادامه آن نداشته باشند.

شش اقدام اساسی برای موفقیت

1. خودتان باشید. از هیچ کس حتی در صورت موفقیت تقلید نکنید. موفق ترین مربیان تاریخ بسکتبال، شخصیت های غیر همگونی بوده اند. شما باید در حد شخصیت خودتان مربیگری کنید. باید شخصیت انعطاف پذیری داشته باشید ولی باید با شخصیت خودتان مربیگری کنید، نه این که از شخصیت دیگری تقلید کنید.
2. شما باید به توانایی فنی خود اعتماد داشته باشید. این که شما در یک دانشگاه یا باشگاه و یک تیم قدرتمند نیستید دلیل نمی شود تا شما نتوانید مربیگری کنید. اجازه دهید توانایی شما در تیم مشخص شود.
3. مربیگری را پیچیده نکنید. اولین و آخرین قانون یادگیری، تکرار است 85 درصد مطالبی که امروز فرا می گیرید، ظرف 48 ساعت فراموش می شود. تقریباً 70 درصد آنچه را که شما می شنوید و در حافظه باقی خواهند ماند. البته اگر آن را شش مرتبه یا بیشتر بشنوید. تمرینات و حرکات را پیچیده نکنید. حرکات را ساده نگهدارید. شما باید بازیکنان را متقاعد کنید تا در پست های خاص خود بازی کنند (گارد رأس⁹، فوروارد¹⁰، سنتر¹¹ و غیره).
4. نظم و انضباط. شما باید چند نوع انضباط داشته باشید. در مورد حکومت مطلق و شلاق زدن صحبت نمی کنیم، منظور از آن رعایت انضباط تیمی است که نباید حرمت شکسته شود بلکه باید به آن عمل کرد. شما باید تیم را بالاتر از خودتان تصور کنید. هر دفعه که مطلبی در روزنامه یا مجلات در مورد کار تیمی می بینید، آن را در رختکن نصب کردند تا تأکیدی باشد بر کار گروهی. همچنین از ورزشکار زبده برای صحبت در مورد

9. Point guard

10. forward

11. center

- کارتیمی دعوت کنید، یک نوع دیگر از انضباط شرایط مطلوب بدنی است. شما باید این شرایط را برای تیم خود پیدا کنید و آن را حفظ نمایید.
5. ثابت و استوار باشید. شما با روحیه مثبت مربیگری کنید و مشکلات را حل می‌نمایید. ثابت بودن به این معناست که نباید دو نوع مقررات داشته باشید. اگر شما مطلبی را عنوان می‌کنید باید تا انتها بر سر حرف خود باشید. در غیر این صورت از میزان احترام بازیکنان به شما کاسته می‌شود. مربی باید علاقه خود را به بازیکنان نشان دهد. تنها نوع انضباط دائمی، تحمل نظم و انضباط از سوی خود مربی است. ما نمی‌خواهیم تا شخصیت بازیکنان را از بین ببرید بلکه باید مشکلات را حل کنید چرا که بازیکن شما دچار مشکل می‌شود و مربیانی که بتوانند مشکلات را بهتر حل کنند، موفق تر هستند تمام افراد مشکل دارند شما باید حلال مشکلات باشید.
6. تحمل شنیدن انتقادات را داشته باشید. شما در صورت موفقیت یا شکست از انتقادات رهایی نمی‌یابید بلکه باید به خودتان اعتقاد داشته باشید و به فلسفه خود وفادار باشید.

خودتان باشید!

برای این که مربی موفق باشید می‌باید خودتان باشید. نباید سایه شخصی دیگری باشید چرا که شخصیت‌ها و زمینه‌های بروز آنها متفاوت می‌باشند. یک نفر روحیه ملایم دارد، دیگری متوقع و سخت گیر است، یکی رفتار مهربانانه و دوستانه دارد و دیگری خشن و ظالم است، یک نفر ممکن است مشوق و تحسین کنند باشد و دیگری منتقد و سرزنش کننده.

مربی ممکن است یک قهرمان بسکتبال را به عنوان الگو انتخاب کرده باشد ولی نباید از او تقلید کند مربی باید عملکرد همکاران و پیشکسوتان را مطالعه کند و از چنین مطالعه‌ای می‌تواند عقاید ارزشمندی را به دست آورد. ولی او باید مطالبی را انتخاب کند که در اصول او بگنجد و تیم او را کاملر نماید. به طور خلاصه برای ارتقاء عملکرد خود صادق باشید و سعی کنید خودتان باشید.

برای داشتن یک برنامه موفق موارد ذیل را هم در نظر داشته باشید.

1. استعداد: این مورد شامل پیدا کردن استعدادها است. پیدا کردن استعداد، انتخاب افرادی است که به نوبه خود شما را انتخاب می کنند. یافتن استعداد نقطه شروع برنامه شماست.
2. سازماندهی: این مورد توانایی سازماندهی استعدادها است تا بازیکنان بتوانند در حد توان خود بازی کنند. این کار وظیفه مربی است. موقعیت را برای بازیکنان توضیح و آموزش دهید. این روند شامل برنامه های تمرین، استفاده از کمک مربیان و به وجود آوردن موقعیت های عملی آموزش است.
3. مفهوم تیمی: دسترسی به این مفهوم از هر کاری مشکل تر است.
4. انضباط: انضباط را با کاهش مقررات و افزایش توصیه ها به وجود آورید. با ایجاد توصیه های لازم سعی کنید انضباط را تثبیت کنید تا این که آن را تحمیل نمایید.
5. روحیه پیروزی: روحیه مثبت نگری برای ایجاد برنامه بسکتبال لازم است.
6. رهبری: باید برای توسعه رهبری به جوانان اجازه رهبری تیم را بدهید. دائماً به فکر پیوستن به این باشگاه با آن باشگاه نباشید. در عوض به فکر ساختن یک برنامه بسکتبال باشید. به نظر این یکی از بهترین فرصت ها برای مربیان می باشد.

اصولی که روند آموزش را سرعت می بخشد.

1. تمرین و تکرار باعث می شود تا حرکات در ذهن نقش ببندد و باعث توسعه یا حفظ سطح مهارت بازیکنان شود.
2. تداوم روند یادگیری و پیشرفت به علاقه، انگیزه و روحیه بازیکن، بستگی دارد.
3. اشتباه در تمرین جهت یادگیری اجتناب ناپذیر می باشد. اشتباهات بازیکنان را باید به عنوان بازده تلقی کنیم و از آن گزارش تهیه کنیم. زیرا که موفقیت نتیجه آگاهی و یادگیری از طریق اشتباهات می باشد. سعی کنید تعداد اشتباهات را کاهش دهید. همچنین به بازیکنان آموزش دهید تا اشتباهات را فراموش کنند و نگذارند بر بازی بعدی آنها تأثیر گذارد.

4. مشکلات فرصت‌هایی هستند که باید با آنها مقابله کرد. مقابله موفق با این مشکلات می‌تواند موجب پیشرفت بازیکنان گردد.
5. بازیکنان یک تیم باید یکدیگر را تشویق کنند. باید حرکات عاقلانه نظیر پاسخ‌های منجر به گل، پیک دادن، ریباند کردن و بازی دفاعی را تشویق کنند. کاری کنید که بازیکنان از حرکت خوب خود آگاه شوند.
6. تعادل روانی بازیکنان را بهبود بخشید و احساسات آن را کنترل کنید. بسکتبال بازی قدرت و منطق است. پس بازیکنان باید یاد بگیرند که بدون عصبانیت و یا روحیه جنگندگی بازی کنند.
7. شاید انگیزه، مهمترین عامل در تعیین سرعت یادگیری باشد. بازیکنان باید مسئولیت اولیه انگیزه دادن به یکدیگر را داشته باشند. مربی نیز به‌عنوان یک منبع انگیزه به آنها کمک می‌کند.
8. بازتاب نتیجه کاری هر بازیکن برای یادگیری مؤثر لازم است. هر بازیکن باید به طرق مختلف سعی و تلاش خود را در یادگیری مهارت‌ها به خوبی نشان دهد و به خصوص تلاش فراوان را جهت انجام مهارت‌های پایه‌ای از خود بروز دهد. مربیان نیز باید هر گونه تلاشی را برای یافتن حرکات صحیح و اشتباه انجام دهند و آنها را به بازیکنان اطلاع دهند.
9. برای این که توانایی یادگیری به حداکثر خود برسد، تمرینات باید فعال و با هدف باشند. پس از این که مهارتی به خوبی آموخته شد، بازیکنان باید آن را در حد سرعت مسابقه تمرین کنند. باید به بازیکنان یادآوری کنید تا حرکات را از ابتدا صحیح انجام دهند، سپس سرعت حرکات را افزایش دهید.
10. باید منتظر شنیدن انتقادات سازنده باشید و چنین انتقاداتی را قبول کنید.

توصیه‌های مربیگری جوانان

اگر شما مربی جوانی هستید که به توصیه‌های مربیگری بسکتبال برای بازیکنان نوجوان نیاز دارید و به دنبال کمک به تیم خود هستید، مطالب زیر را مطالعه کنید. ما بر این باوریم که هر یک از این توصیه‌ها می‌تواند برای شما مثمر ثمر باشد. این اطلاعات را یاد بگیرید، مطالعه کنید و سپس برای تیم‌تان به کار بندید. هنگامی که این دانش جدید به گونه‌ای متفاوت به پیشرفت بازیکنان‌تان کمک می‌کند، شما متحیر خواهید شد.

1. از نظم به‌طور منطقی استفاده کنید. انتقاد دائم از بازیکنان جوان آنان را کلافه می‌کند.
2. استفاده زیاد از فعالیت‌های جسمانی (مانند دویدن) بازیکنان را از فعالیت بدنی، متنفر می‌سازد. از این روند بر حذر باشید تا حرکات جسمانی، لذت‌بخش جلوه کنند.
3. به بازیکنان فرصت دهید تا مقررات مسابقه و همچنین، اصطلاحات بسکتبال را که شما از آنها استفاده می‌کنید، درک نموده و یاد بگیرند.
4. نیروی خود را به کار گیرید تا محیط امنی را جهت تکامل بازیکنان فراهم آورید. محل تمرین و همچنین زمین مسابقه را به‌خوبی بررسی کنید و از اهمیت آن مطمئن شوید.
5. در کنار آموزش بسکتبال به بازیکنان آموزش دهید که چگونه شخصیت خود را رشد دهند. به آنها کمک کنید زندگی را با مهارت‌ها عجين نمایند که این امر برای آنها در زمین مسابقه و خارج از آن سودمند خواهد بود.
6. این مهم‌ترین توصیه مربیگری بسکتبال جوانان است: بازیکنان را به سمت پیروزی سوق دهید.
7. قبل از مسابقه، در حین و پس از آن امکان نوشیدن آب را برای بازیکنان فراهم سازید. بی‌آبی در روزهای سرد و گرم رخ می‌دهد. اگر بازیکنی احساس تشنگی نماید، این بدان معناست که آنها می‌بایستی خیلی وقت پیش آب نوشیده باشند.
8. خود را برای آسیب دیدگی‌های بازیکنان مهیا سازید. از علائم و نوع آسیب‌ها باخبر باشید و یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه همیشه به همراه داشته باشید.

9. به بازیکنان آموزش دهید که در وعده‌ی غذایی خود حدود سه یا چهار ساعت قبل از مسابقه از رژیم غذایی پرکربوهیدرات استفاده نمایند. کربوهیدرات‌ها به آنها امکان می‌دهد که به خوبی برای رسیدن موفقیت انرژی مورد نیاز را ذخیره نمایند. اطمینان حاصل کنید که آنها غذاهای پرچرب و ادویه‌دار (تند) استفاده نمی‌کنند.
10. طوری رفتار کنید که بازیکنانتان درک کنند که شما علاوه بر بسکتبال به مسائل زندگی هم بها می‌دهید.
11. به بازیکنانتان آزادی عمل دهید. این امر به آنها در یادگیری کمک می‌کند و دیگر آنها احساس نمی‌کنند که به مثابه یک ماشین عمل می‌کنند. این عمل آنها را ترغیب می‌کند تا مهارت‌های جدیدی را در راستای پیشرفت ورزشی خویش یاد بگیرند.
12. مطمئن شوید که تیم‌تان قبل از تمرین و مسابقه به خوبی گرم می‌کند و حرکات کششی را انجام می‌دهند.
13. در طول مسابقه خونسرد، اما بسیار مثبت باشید. بازیکنانتان را آرام کنید. به آنها کمک کنید از بازی لذت ببرند.
14. به بازیکنانتان آموزش دهید تا به بازیکنان حریف و داوران احترام بگذارند.
15. به بازیکنانتان آموزش دهید تا با پیروزی‌ها و شکست‌ها کنار آیند.
16. مهارت‌های ارتباطی خویش را تقویت نمایند.
17. هر تمرین را با یک برنامه خوب انجام دهید. فقط به توضیحات پراکنده بسنده نکنید چرا که بازیکنان تیم‌تان خواهد فهمید که شما آماده نیستید.

توصیه‌های زیر را مطالعه کنید و از آنها برای بهبود تیم خود استفاده کنید.

1. یک رهبر باشید نه فقط شخصی که مسئول است (میان این دو تفاوت وجود دارد). به بازیکنان خود در عمل و با مثال آموزش دهید که چگونه یک فرد با کیفیت و انسان خوبی در زندگی باشند و تنها به حرف زدن بسنده نکنید.

2. در قبال بازیکنان خود از یک نگرش باهم برویم استفاده نمایید و از نگرش دستوری بروید بر حذر باشید.
3. صبور باشید. به تیم‌تان فرصت دهید تا به مرور عادت‌های خوب تیمی را خلق نمایند و از عادت‌های بد، دوری جویند.
4. به خاطر داشته باشید که تقریباً هر سیستمی که شما اتخاذ می‌کنید، مادامی موفق خواهد بود که بازیکنانتان به خوبی اساس آن را فراگرفته باشند.
5. به‌عنوان مربی شما باید دانش جامع و خوبی از مسابقه داشته باشید.
6. به هر بازیکن پاسخ دهید و به آنها به ازای هر موفقیتی که به دست می‌آورند، پاداش دهید.
7. همیشه به بازیکنانتان گوشزد کنید که سخت کوشی یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های موفقیت است (نه تنها یک توصیه مربیگری بسکتبال است بلکه توصیه‌ای برای زندگی به شمار می‌رود).
8. بازیکنانتان را با کار زیاد از پای در نیاورید. البته، سخت‌گیری در چند کار بهتر از متوسط بودن در تمام امور است.
9. نگران رقبا نباشید. خودتان را برای مقابله با آنها به خوبی مهیا کنید و بگذارید آنها از مواجهه با شما هراسان شوند.
10. یاد بگیرید چگونه یک مربی خوب باشید. به تیم‌تان نشان دهید که چه باید بکند. در ابتدا مشاهده نمایید و سپس انتقاد کنید به علاوه اشتباهات را اصلاح نمایید تا بازیکنان از طریق تکرار، عادت صحیح را فراگیرند.
11. روحیه تیمی را برتر از فردگرایی بیورانید. به بازیکنان بفهمانید که فردگرایی در تیم جایگاهی ندارد و این که کار گروهی آنها را به هر جایی که می‌خواهند می‌رساند. مثلاً از تیم‌هایی به عنوان الگو استفاده کنید که رقبایی را شکست داده‌اند که متشکل از ستاره‌های معروفی بودند.

12. با مشت آهنی و محکم تیم خود را هدایت نکنید و بگذارید که تیم به دلخواه خود عمل نماید. البته مراقب اوضاع باشید.
13. به جزئیات توجه کنید. نگذارید تیم تان امور کوچک را به فراموشی بسپارد.
14. برای تیم تان فلسفه تعیین کنید و سعی کنید آن را به تک تک بازیکنان انتقال دهید. آنها باید بدانند این کشتی به کجا می‌رود و چه انتظاری از آنها می‌رود.
15. مطمئن شوید که تیم تان به لحاظ جسمی و روحی در وضعیت خوبی به سر می‌برد.
16. روش‌ها، تمرین‌ها و ارتباط خود را با بازیکنان مثبت و با شور و نشاط نگهدارید، اما مراقب باشید در رهبری خود متعادل باشید و بر مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی تکیه کنید. و در نهایت اطمینان حاصل کنید که احترام تیم را نگه می‌دارید.

منابع

1. نام کتاب: basketball، American sport، Education program coaching Youth : ناشر: American sport education program.
2. نام کتاب: مربی‌گری بسکتبال - نویسنده: جری کراوس - مترجم: احسان شایان.
3. نام کتاب: اصول مربی‌گری موفقیت‌آمیز نویسنده: مورگان و وتن - مترجم رضا مهندسی.