



نویسنده: دکتر معصومه شجاعی  
استادیار دانشگاه الزهراء (س)

این مقاله به نحوه‌ی کمک به ورزشکاران برای اتخاذ تصمیمات خوب تاکتیکی و همچنین چگونگی تصمیم‌گیری تاکتیکی توسط خود مربی می‌پردازد. اما ابتدا به معرفی مفاهیم می‌پردازیم. «راهکار»<sup>۱</sup>، طرح یا نقشه‌ای برای کسب امتیاز در مسابقه است که می‌تواند انفرادی (مثل بازیکنی که به راست فریب می‌دهد و از چپ به سمت حلقه دریبل می‌زند) یا تیمی (مثل استفاده از دفاع منطقه‌ای به جای یارگیری) باشد. «راهبرد»<sup>۲</sup>، طرح عمل تیم برای یک فصل یا یک مجموعه مسابقات است. به علاوه، بسیاری از مریبان از اصطلاح «طرح بازی»<sup>۳</sup> استفاده می‌کنند که به معنای کاربرد راهبرد تیم برای مسابقه‌ای خاص با تأکید بر استفاده از یک مجموعه راهکارهای ویژه یا وظایف خاص برای بازیکنان است.

# آموزش راهکارها

## مثلث راهکاری

اگر مسابقه‌ی ورزشی را مجموعه مسائلی در نظر بگیریم که باید به وسیله‌ی مربی و بازیکنان حل شود، اتخاذ تصمیمات خوب و راهکاری برای حل این مسائل، مستلزم مجموعه‌ی پیچیده‌ای از مهارت‌های راهکاری است که عبارت‌اند از: تشخیص بازی یا موقعیت، کسب اطلاعات لازم برای اتخاذ یک تصمیم راهکاری صحیح و استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری.

این سه جزء، مثلث راهکاری را تشکیل می‌دهند (شکل ۱). بازیکنانی که در این مهارت‌ها در سطح بالایی قرار دارند، از درک بازی<sup>۴</sup> خوبی برخوردارند. درک بازی، یعنی توانایی استفاده از درک قوانین، راهبرد، راهکار و از همه مهم‌تر درک خود فرد، برای حل مسائلی که به وسیله‌ی بازی یا حریفان ایجاد می‌شود.



دوره‌ی هشتم // شماره‌ی ۲  
زمستان ۱۳۸۶ // ۱۰



شکل ۱. مثلث راهکاری

یکی از نقش‌های مهم مربی، کمک به ورزشکاران در کسب مهارت‌های شناختی برای تشخیص مسائلی است که در مسابقه با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند

## ۱. تشخیص موقعیت

یکی از نقش‌های مهم مربی، کمک به ورزشکاران در کسب مهارت‌های شناختی برای تشخیص مسائلی است که در مسابقه با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند. در ورزش، این مهارت‌های شناختی را «توانایی تشخیص موقعیت» می‌نامند. توانایی تشخیص موقعیت مستلزم داشتن مهارت‌های شناختی ادراک، توجه و تمرکز است. در تشخیص موقعیت، بازیکنان از طریق حواس خود اطلاعاتی را به دست می‌آورند. سپس این اطلاعات را تلفیق می‌کنند تا به آن‌ها معنا دهند. برای مثال، کشتی‌گیر بر اساس حس حرکت می‌تواند فشار وارد شده توسط حریف را برای آگاهی از زمان مقابله با آن حس کند. ادراک<sup>۵</sup> و آگاهی است که به توانایی فرد در شناسایی و تفسیر محرک‌های حسی اشاره دارد. در یک موقعیت ورزشی که شرایط به سرعت تغییر می‌کند، محرک‌های حسی بسیار زیادی وجود دارند که باید به وسیله مغز پردازش شوند. بازیکنان ماهر یاد می‌گیرند که در جریان عمل، توجه خود را بر محرک‌های مهم یا نشانه‌ها<sup>۶</sup> متمرکز کنند و عوامل نامربوط را از رده خارج سازند. تمرکز<sup>۷</sup>، توانایی حفظ توجه فرد بر نشانه‌های مربوط به منحرف نشدن آن به وسیله سایر محرک‌ها یا به وسیله افکار خود فرد است.

بازیکنان بسیار ماهر، از طریق تمرین و به کمک مربی، تشخیص موقعیت و ارائه پاسخی صحیح از طریق پیش‌بینی، اعمال حریف را سریع‌تر یاد می‌گیرند. ورزشکاران بسیار ماهر بر اساس سال‌ها تجربه در موقعیت‌های مشابه، از وضعیت بدن حریف، ارتباط بین حریفان و احتمال نتیجه گرفتن از یک راهکار معین، برای پیش‌بینی عمل حریف و بنابراین ایجاد پاسخ صحیح استفاده می‌کنند. پس از این که بازیکنان از نشانه‌هایی که باید به آن‌ها توجه

کنند و هم چنین پاسخ‌های راهکاری ممکن که در آن شرایط باید انجام دهند، آگاهی پیدا کردند، مربی باید به توسعه مهارت‌های توجه و تمرکز آن‌ها کمک کند.

یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر توجه و تمرکز، حالت انگیزندگی<sup>۹</sup> ورزشکار است. وقتی ورزشکاران برای بازی به اندازه‌ی مطلوب انگیزنده می‌شوند، توجه و تمرکز آن‌ها در این شرایط، به نشانه‌های مربوط محدود می‌شود. اما وقتی انگیزندگی بسیار زیاد است، خصوصاً زمانی که ورزشکار مضطرب است یا می‌ترسد، توجه بسیار محدود می‌شود یا به‌طور درونی به افکار ترس و عدم اعتماد به نفس جلب می‌گردد. در نتیجه، ورزشکار تمام نشانه‌های مربوط در آن موقعیت را درک نمی‌کند و این امر بر مهارت‌های تکنیکی و راهکاری اش اثر نامطلوبی برجا می‌گذارد.

### افزایش توجه و تمرکز

برای کمک به افزایش توجه و تمرکز ورزشکاران در طول بازی، می‌توان به شرح زیر عمل کرد:

● زمانی که ورزشکاران در مراحل اولیه یادگیری مهارت‌ها هستند، عوامل مزاحمی را که طی تمرین باعث حواس‌پرتی می‌شوند، به حداقل برسانید. اما وقتی مهارت‌های راهکاری را به خوبی یاد گرفتند، عوامل مخلی مشابه شرایط بازی وارد کنید تا معطوف کردن توجه و حفظ تمرکز را تمرین کنند.

● وقتی ورزشکاران در حال بازی هستند، با صحبت‌های خود حواس آن‌ها را پرت نکنید. این اطلاعات و توصیه‌ها را برای زمان‌های استراحت و تمرینات نگه دارید.

● به ورزشکاران خود در تشخیص آن‌چه باید و نباید به آن توجه کنند، کمک کنید.

● برای پیش از مسابقه، برنامه‌هایی را که ورزشکاران شما را برای تمرکز آماده می‌کنند، تهیه و تمرین کنید.

● به بازیکنان خود آموزش دهید، فقط زمانی که در عمل مورد نظر یک فاصله‌ی استراحت وجود دارد، بازی خود را تجزیه و تحلیل کنند.

● وقتی بازیکنان بازی خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند، آن‌ها را به حفظ تمرکز بر موقعیت یا اجرای خود تشویق کنید، نه نتیجه مسابقه.

● ورزشکاران فاقد اعتماد به نفس، بیشتر در معرض حواس‌پرتی هستند. از طریق مربیگری مثبت، به این ورزشکاران کمک کنید تا اعتماد به نفس بیشتری به دست آورند.

● به ورزشکاران کمک کنید، مهارت‌های جسمانی و ذهنی لازم برای ورزش مربوطه را توسعه دهند. وقتی ورزشکاران از نظر جسمانی و ذهنی خسته می‌شوند، توجه و تمرکز آن‌ها کاهش می‌یابد.

## ۲. اطلاعات راهکاری

تنها اطلاعات لازم برای تصمیم‌گیری‌های راهکاری، این نیست که در یک موقعیت معین، از کدام راهکار باید استفاده کرد. اگر ورزشکاران از قوانین، طرح راهبردی برای فصل و یک بازی خاص (طرح بازی)، شرایط فیزیکی بازی، نقاط قوت و ضعف بازیکنان حریف، نقاط قوت و ضعف خود آن‌ها و انتخاب‌های راهکاری برای شرایط متفاوت بازی آگاهی داشته باشند، تصمیمات راهکاری بهتری می‌گیرند.

### قوانین

قوانین، محدوده‌ی راهکارهایی را تعیین می‌کنند که بازیکنان می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. اکثر بازیکنان، تعداد بسیار زیادی از قوانین را با تماشا و بازی کردن



طرح‌های بازی از طریق تجزیه و تحلیل نقاط قوت و ضعف تیم خود و تیم‌های رقیب برای تعیین راهکارهایی که استفاده از آن‌ها به تیم برتری می‌دهد، تنظیم می‌شود



می آموزند. مربی باید انتظار داشته باشد که ورزشکاران، بسیاری از قوانین را بدانند. بنابراین، فقط زمانی که یک بازیکن تخلف می کند، باید تذکر دهد. با وجود این، ممکن است آگاهی بسیاری از ورزشکاران از قوانین، کامل نباشد. زیرا بعضی شرایط به ندرت اتفاق می افتد و گاهی اوقات بازیکنان قوانین را اشتباه یاد می گیرند.

مربیان می توانند برای اطمینان از آگاهی بازیکنان در مورد قوانین رایج در ورزش مربوطه از پیشنهادات زیر استفاده کنند:

- بهترین راه برای یادگیری قوانین، توضیح دادن قوانین مربوط به مهارت های تکنیکی و راهکاری مورد نظر در بازی های تمرینی است. در این روش، ورزشکاران قوانین را در شرایط بازی یاد می گیرند، نه به طور مجزا.

- حتماً قوانینی را که در ورزش مربوطه به ندرت استفاده می شوند و قوانینی را که ممکن است بازیکنان اشتباه درک کرده باشند، مرور کنید. در بازی های تمرینی، این شرایط را شبیه سازی کنید و عمل صحیح یا ترجیحی را توضیح دهید.

- همیشه بازیکنان را وادار کنید که در تمرینات، با استفاده از قوانین بازی کنند؛ مگر این که قوانین را برای یک

بازی تمرینی تغییر داده باشید. بنابراین از آگاهی بازیکنان در مورد این که از تغییرات مذکور فقط در این بازی تمرینی استفاده می شود، اطمینان حاصل کنید. وقتی در تمرین، تخطی از قوانین صورت گرفت، تذکر دهید. اگر بازیکنان ندانند که برخی اعمال تخلف اند یا هیچ وقت در تمرین به عنوان تخلف از آن ها یاد نشده باشد، از انجام آن تخلف ها در بازی خودداری نخواهند کرد.

- اگر ورزش شما قوانین پیچیده ای دارد، به عنوان یک وسیله کمکی در آموزش قوانین بازی، به هر یک از بازیکنان خود، خرید کتاب قوانین را توصیه کنید.

- در ورزش هایی که امتیاز ورزشکار بر اساس قضاوت های رسمی تعیین می شود، به ورزشکاران در آگاهی از ملاک های ارزیابی مربوطه کمک کنید.

- قوانین مرتب تغییر می کنند. مطمئن شوید که از هر تغییری اطلاع پیدا کرده اید و این تغییرات قوانین را به بازیکنان آموزش دهید.

### راهنمها و طرح های بازی

آگاهی بازیکنان از راهنمها یا طرح فصلی که باید در بازی پیاده کنند، امری ضروری است. این راهنمها باید به طور کامل در طرح های تمرین مربی گنجانده شود. تنظیم راهنمها تیم با کمک بازیکنان بر اساس اهداف تیمی و فردی هر بازیکن مؤثرتر است. وقتی مربیان راهنمها را تحمیل و برای افراد اهدافی را تعیین می کنند، بازیکنان آن ها را به راحتی نمی پذیرند.

طرح های بازی از طریق تجزیه و تحلیل نقاط قوت و ضعف تیم خود و تیم های رقیب برای تعیین راهکارهایی که استفاده از آن ها به تیم برتری می دهد،

تنظیم می شود. آیا می دوید و شوت می کنید، یا سرعت بازی را کم می کنید؟ آیا می کوشید بازیکن مقابل را بدوانید، به امید این که او را خسته کنید و بیشتر بودن آمادگی بدنی شما باعث برتری در اواخر بازی شود؟

### شرایط بازی

بهبتر است، مربی و بازیکنان از هر یک از شرایط فیزیکی بازی که ممکن است بر بازی تیم اثر بگذارد، آگاهی داشته باشند. این شرایط از یک ورزش به ورزشی دیگر تا حد زیادی تغییر می کند. بخشی از آماده سازی تیم برای هر مسابقه، جمع آوری اطلاعات مربوط به شرایط بازی (مثل وضعیت سطح زمین بازی، وضع هوا، ارتفاع، نوع توپ و سایر وسایل مورد استفاده در بازی) و انتقال آن ها به بازیکنان است. اگر تعداد عوامل فیزیکی مورد نظر زیاد است، ترجیح دارد خود مربی فهرستی از آن ها تهیه کند یا جمع آوری این اطلاعات را به شخص دیگری بسپارد.

### نقاط قوت و ضعف حریف

اکثر بازیکنان باید تا حد ممکن در مورد حریفان خود اطلاعات داشته باشند (برای مثال، نقاط قوت و ضعف بازیکنان، انواع سیستم های حمله و دفاع مورد استفاده آن ها و تمایل بازیکنان به استفاده از راهکارهای گوناگون در شرایط معین). مربی می تواند از طریق مشاهده مستقیم بازی حریفان یا تماشای فیلم ویدیویی بازی های قبلی، اطلاعاتی در مورد آن ها به دست آورد. سپس باید این اطلاعات را در اختیار تیم قرار دهد تا با توسعه توانایی تشخیص موقعیت و بنابراین دست یابی به زمان بیشتر برای پاسخ و اتخاذ تصمیم صحیح، برای مسابقه آماده شوند.

### خودآگاهی<sup>۱۰</sup>

بازیکنان برای حل مسائلی که در

ورزش با آن روبه‌رو می‌شوند، باید از نقاط ضعف تکنیکی، جسمانی و ذهنی خود نیز آگاه باشند. مربیان گاهی اوقات به بازیکنان توصیه می‌کنند «در حد خودشان» بازی کنند؛ یعنی نکوشند اجرایی فراتر از قابلیت‌هایشان داشته باشند. نقش مربی، کمک به ورزشکاران در شناخت قابلیت‌های خود و اتخاذ آن‌دسته از تصمیمات راهکاری است که به بازی در حد خودشان می‌انجامد. ورزشکاری که در وضعیت جسمانی خوبی نیست، ممکن است بخواهد بازی را به نتیجه‌ی سریعی هدایت کند. بازیکن بسکتبالی که شوت‌های سه امتیازی خوبی ندارد، احتمالاً قبل از اقدام به شوت، پاس یا حرکت به سمت حلقه را برمی‌گزیند.

### انتخاب‌های راهکاری

ورزشکاران باید از انتخاب‌های راهکاری در شرایط گوناگونی که با آن روبه‌رو می‌شوند، آگاهی داشته باشند. هر ورزش راهکاری دارد. عموماً هرچه تعداد بازیکنان بیشتر باشد، راهکارهای بیشتری درگیر می‌شوند، شرایط با سرعت بیشتری تغییر می‌کند و به تصمیم‌گیری بیشتر نیاز است. مربی باید انتخاب‌های راهکاری در رشته‌ی ورزشی مربوطه را به بازیکنان آموزش دهد. او می‌تواند این انتخاب‌ها را از یک موقعیت به موقعیت دیگر آموزش دهد. اما در بسیاری از ورزش‌ها، تعداد موقعیت‌ها به حدی زیاد است که این کار عملاً ممکن نیست. بنابراین می‌توان همانند روشی که ورزشکاران، مهارت‌های تکنیکی را از طریق ایجاد برنامه‌های حرکتی و قوانین استخراج شده از بسیاری موقعیت‌ها یاد می‌گیرند، انتخاب‌های راهکاری را به وسیله‌ی آموزش اصول یا قوانین راهکاری مورد استفاده در شرایط مناسب، به‌طور مؤثرتری آموزش داد.

### ۳. مهارت‌های تصمیم‌گیری

پس از این‌که ورزشکاران در مسابقه متوجه موضوع شدند و اطلاعات مناسب را کسب کردند، آماده‌ی تصمیم‌گیری در خصوص راهکارهایی می‌شوند که به آن‌ها برتری می‌دهد. بهترین راه برای کمک به ورزشکاران در یادگیری تصمیم‌گیری‌های خوب و به‌موقع، واداشتن آن‌ها به تمریناتی است که با این هدف طراحی شده‌اند. علاوه بر این، دکتر ویکرز<sup>۱۱</sup> شش روش زیر را برای آموزش «تمرینات تصمیم‌گیری» معرفی کرده است:

#### ۱. راهکارها را به صورت کلی و سپس

#### بخش‌بخش آموزش دهید

متخصصان ورزشی دریافته‌اند، زمانی که بازیکنان از ابتدا ملزم به یادگیری راهکارهای پیچیده می‌شوند، نسبت به زمانی که با راهکارهای ساده شروع می‌کنند و به سمت راهکارهای پیچیده‌تر پیش می‌روند، مهارت‌های تصمیم‌گیری را بهتر توسعه می‌دهند. هنگام آموزش «روش کل - جزء»، اجرای ورزشکاران در ابتدا بسیار ضعیف‌تر از زمانی است که فقط اجزا را یاد می‌گیرند. ولی با ادامه‌ی تمرین، ورزشکاران دسته‌بندی و مرتب کردن پیچیدگی‌ها و حرکت به سطح بالاتری از اجرا را آغاز می‌کنند. وقتی ورزشکاران اجزا را یاد می‌گیرند و سپس از آن‌ها خواسته می‌شود آن اجزا را به صورت کل کنار هم قرار دهند، آن‌ها تصویری کلی از نحوه‌ی هماهنگی اجزا نمی‌بینند. بنابراین نمی‌توانند بخش‌ها را به صورت موفق به شکل کلی یکپارچه کنند. علاوه بر این، آن‌ها تلاش شناختی را کمتر از حد لازم برآورد می‌کنند. بنابراین در تمرینات بی‌حوصله می‌شوند و انگیزه‌ی خود را برای یادگیری از دست می‌دهند. نحوه‌ی آموزش کلی راهکار، مستلزم

تجربه و قضاوت است و به سطح توانایی بازیکنان بستگی زیادی دارد. طراحی بازی‌هایی برای تمرین اجزا، به طوری که دقیقاً در راستای کل بازی باشند نیز به تجربه نیاز دارد.

#### ۲. بازیکنان را به مشاهده‌ی تصمیم‌گیری

#### دیگران وادارید

مربی باید با بازیکنان بازی‌ها را مشاهده کند و توجه آن‌ها را به راهکارهایی که باید استفاده و تصمیماتی که باید اتخاذ می‌شدند، معطوف سازد. هدف مربی باید کمک به ورزشکاران در توسعه‌ی مهارت‌های تحلیلی خود هنگام مشاهده‌ی مسابقات باشد، به طوری که بتوانند به‌طور مستقل بازی را بررسی کنند. مشاهده‌ی بازیکنان بسیار ماهر یا بازیکنان دارای سطح مهارتی مشابه تماشاگر، هر دو مفیدند. مشاهده‌ی اجرا کنندگان بسیار ماهر، به ورزشکاران شما کمک می‌کند، تصمیم‌گیری صحیح را یاد گیرند و تصویری مثبت از آن‌چه باید انجام دهند، دریافت کنند. مشاهده‌ی بازی هم‌سالان نیز سودمند است، زیرا فرصت بیشتری برای یادگیری از طریق مشاهده‌ی اشتباهات فراهم می‌آورد.

#### ۳. بازیکنان را به مشاهده‌ی خودشان

#### وادارید

ورزشکاران می‌توانند از طریق مشاهده‌ی بازی خودشان در فیلم ویدیویی نیز نحوه‌ی تصمیم‌گیری‌های راهکاری را بیاموزند. ورزشکاران باید ابتدا اجراهای خود را در حالی که مربی مشاهدات آن‌ها را هدایت می‌کند، بنگردند. مربی باید به آن‌ها کمک کند تا راهکارهای مورد استفاده‌ی حریف و فرصت‌های راهکاری را که به دلیل تشخیص ندادن نشانه‌ها از دست داده‌اند، شناسایی کنند. هم‌چنان‌که درک ورزشکاران از ورزش خود افزایش می‌یابد، مربی باید آن‌ها را ترغیب کند تا





خودشان ورزش را تجزیه و تحلیل کنند.

#### ۴. تمرین تصادفی

دوروش زیر برای تمرین ضربه‌ی بیسبال را در نظر بگیرید. در تمرین دسته‌بندی شده<sup>۱۲</sup>، بازیکنان به ۱۵ توپ سریع، سپس ۱۵ توپ پیچ‌دار و پس از آن، ۱۵ توپ آهسته ضربه می‌زنند. در تمرین تصادفی<sup>۱۳</sup>، بازیکنان به همان تعداد توپ سریع، پیچ‌دار و آهسته ضربه می‌زنند، اما توپ‌انداز این سه نوع پرتاب را تصادفی انتخاب می‌کند. مطابق تحقیقات، تمرین تصادفی به دلیل شباهت بیشتر به آنچه در بازی واقعی اتفاق می‌افتد و توپ زن نمی‌داند چه نوع پرتابی انجام خواهد شد، بهتر است. بخشی از یادگیری ضربه‌زدن، یادگیری تمایز بین توپ‌های سریع، پیچ‌دار و آهسته و سپس تصمیم‌گیری در مورد نوع تاب‌دادن چوب با توجه به هر پرتاب است. این امر، نوعی تصمیم‌گیری به‌شمار می‌رود! اما توجه کنید که در مراحل اولیه‌ی تمرین، گروه تمرین دسته‌ای بهتر عمل می‌کند، ولی بعد از تمرین مستمر، گروه تمرین تصادفی به گروه دسته‌ای می‌رسد و از آن نیز فراتر می‌رود.

مربی باید تمرینات را طوری طراحی کند که ورزشکاران فرصت داشته باشند، تصمیم‌گیری در مورد این که در یک

موقعیت خاص از کدام مهارت راهکاری استفاده کنند، تمرین نمایند. برای مثال، بازیکنان بسکتبال باید بتوانند تصمیم بگیرند پاس دهند، شوت کنند یا به طرف سبد دربیست کنند. مربی هم‌چنین باید در تمرینات، بازی‌هایی را طراحی کند که ورزشکاران با انتخاب‌های راهکاری در شرایط متفاوت بازی روبه‌رو شوند.

#### ۵. بازخورد را کنترل کنید

بازخورد گاه و بی‌گاه بهتر از ارائه‌ی بازخورد مکرر است. بازخورد بسیار زیاد ممکن است باعث تجزیه و تحلیل بیش از حد اجراها توسط ورزشکاران شود و بنابراین تمرکز و روانی حرکت آن‌ها را مختل سازد. در انتها درجه‌ی آن، «فلج ناشی از تحلیل»<sup>۱۴</sup> ایجاد می‌شود. از بعد تصمیم‌گیری، مربیانی که دائماً بازخورد می‌دهند، خودشان تمام مسائل را حل می‌کنند و به ورزشکاران فرصت یادگیری تصمیم‌گیری را نمی‌دهند.

بر اساس تحقیقات و تجربه، وقتی ورزشکاران در مراحل ابتدایی یادگیری یک مهارت هستند، بازخورد بیشتر، بهتر از بازخورد کمتر است و زمانی که ورزشکاران، ماهرتر می‌شوند، بازخورد کمتر بهتر است. بخشی از هنر مربیگری، آگاهی از زمان آغاز کاهش میزان بازخورد

و نحوه‌ی تشویق ورزشکاران به تصمیم‌گیری مستقل است. توصیه‌ی ویکرز این است که دامنه‌ی اجراهای قابل قبول را شناسایی کنید. وقتی ورزشکار در این دامنه اجرا می‌کند، به ارائه‌ی بازخورد نیازی نیست. زمانی که ورزشکار خارج از این دامنه اجرا می‌کند، بازخورد بدهید.

متأسفانه بعضی ورزشکاران، کاهش بازخورد را ناراضی بودن یا بی‌توجهی مربی تفسیر می‌کنند. از طرف دیگر، تصور والدین و مسئولان این است که کارایی مربیان که بازخورد کمتری می‌دهند، کمتر است. به ورزشکاران بگویید که به منظور توسعه‌ی مهارت‌های تصمیم‌گیری آن‌ها، در حال کاهش بازخورد هستید. علاوه بر این، بازیکنان خود را تشویق کنید تا وقتی با مسائلی روبه‌رو می‌شوند که قادر به یافتن راه‌حل برای آن‌ها نیستند، پیش شما بیایند.

#### ۶. سؤال کنید

تجربه نشان می‌دهد که غالباً اطلاعات ورزشکاران بسیار ماهر در مورد مهارت‌های تکنیکی و راهکاری بیشتر از مربیان آن‌هاست. بعضی مربیان، برای حل مسائلی که در رقابت‌ها برای ورزشکاران پیش می‌آید، با آن‌ها همکاری می‌کنند. اجرای این روش مربیگری تعاونی<sup>۱۵</sup>، مستلزم تغییر روش از راهنمایی، صدور دستورالعمل‌های آموزشی و دادن بازخورد به طور مداوم، به پرسیدن سؤالات بیشتر برای کمک به ورزشکاران در تشخیص و حل مسائلی است که در ورزش پیش می‌آید. حتی اگر اطلاعات ورزشکاران در مورد مهارت‌های تکنیکی و راهکاری بیشتر از مربی نباشد، سؤال کردن ابزار مهمی در توسعه‌ی مهارت‌های تصمیم‌گیری تمام ورزشکارانی است که اصول پایه‌ی آن ورزش را یاد گرفته‌اند. سؤالات دو هدف مهم را دنبال می‌کنند:





پی‌نویس

1. Tactic
2. Strategy
3. Game plan
4. Game sense
5. Perception
6. Attention
7. Cues
8. Concentration
9. Arousal
10. Self-knowledge
11. Vickers
12. Blocked practice
13. Random practice
14. Paralysis by analysis
15. Cooperative

منابع

- Martens, (2004).  
Successful coaching  
(3<sup>rd</sup> ed.). Champaign,  
IL: Human Kinetics.



انتخاب‌های راهکاری می‌توانند استفاده کنند؟ آیا یک پاسخ راهکاری ترجیحی وجود دارد؟ این انتخاب‌های راهکاری را می‌توان از طریق مشاهده‌ی دقیق یا مشورت با بازیکنان و مربیان بسیار ماهر شناسایی کرد.

۵. حداقل یک بازی تمرینی پیدا یا طراحی کنید که به ورزشکاران فرصت دهد، روی تشخیص موقعیت و انتخاب راهکار مناسب کار کنند. شما با یادگیری طرز شناسایی موقعیت‌های تصمیم‌گیری در مرحله‌ی ۱، می‌توانید در تمرینات خود، موقعیت‌هایی برای توسعه‌ی مهارت‌های ادراکی بازیکنان طراحی کنید. اغلب بازی‌های تمرینی که شما طراحی می‌کنید، به بازیکنان فرصت تمرین بیش از یک مهارت تصمیم‌گیری را می‌دهند.

بسته به رشته‌ی ورزشی، فهرست تصمیمات راهکاری می‌تواند بسیار طولانی باشد. شما می‌توانید تصمیمات تهاجمی و تدافعی داشته باشید و ممکن است این تصمیمات برای پست‌ها و موقعیت‌های گوناگون متفاوت باشند. قبل از شروع فصل بعد، چهار تا شش تصمیم از مهم‌ترین تصمیمات راهکاری را که ورزشکاران باید بگیرند، مشخص کنید. برای انجام این کار، در مورد اشتباهات راهکاری تیم خود و تیم‌های دیگر یا اشتباهاتی که خودتان قبلاً در بازی انجام می‌دادید بیندیشید. سپس طرح توسعه‌ی مهارت راهکاری برای این چهار تا شش تصمیم راهکاری را آماده کنید. با ادامه‌ی فصل، از اشتباهات راهکاری مهم خود و بازیکنانتان یادداشت بردارید و سپس برای هر اشتباه، یک طرح توسعه‌ی مهارت راهکاری تهیه کنید. اگر این کار را انجام دهید و سپس این مهارت‌های راهکاری را به بازیکنان خود آموزش دهید، مربی موفق‌تری خواهید بود.

قادر به تشخیص اشتباهات راهکاری نیستید، از بازیکنان و مربیان باتجربه بخواهید، این کار را انجام دهند.

۲. تعیین کنید که ورزشکاران برای اتخاذ یک تصمیم خوب در موقعیت ذکر شده در مرحله‌ی ۱، به چه اطلاعاتی نیاز دارند. ورزشکاران باید برای اتخاذ یک تصمیم راهکاری خوب، چه قوانینی را بدانند؟ آن‌ها در مورد راهبرد یا طرح بازی شما که مربوط به این تصمیم راهکاری است، چه باید بدانند؟ ورزشکاران باید از چه موقعیت‌هایی در بازی که احتمالاً بر تصمیمات راهکاری آن‌ها اثر می‌گذارد، آگاهی داشته باشند و نحوه‌ی اثرگذاری آن‌ها به چه صورت است؟ آن‌ها برای اتخاذ این تصمیم راهکاری، باید از چه نقاط قوت و ضعف خاصی در بازیکنان یا تیم مقابل آگاهی داشته باشند؟ در ارزیابی‌های ورزشکاران از نقاط قوت و ضعف خود، چه عواملی باید مورد توجه قرار گیرند؟

۳. با شناسایی نشانه‌هایی که بازیکنان در آن موقعیت باید و نباید مورد توجه قرار دهند، به آن‌ها در تفسیر این نشانه‌ها برای تصمیم‌گیری در مورد عمل مناسب کمک کنید. انجام این کار مشکل است. شما می‌توانید با استفاده از مشاهده‌ی دقیق بازی، سؤال کردن از بازیکنان خود و بازیکنان ماهرتر، مشورت با مربیان باتجربه و موفق، و خواندن تحقیقات مربوط به تکنیک‌های رشته‌ی ورزشی خود، نشانه‌هایی را که بازیکنان باید در هر موقعیت تصمیم‌گیری به آن‌ها توجه کنند، شناسایی کنید.

۴. انتخاب‌های راهکاری، راهنماهای عملی یا قوانینی را که ورزشکاران باید برای اتخاذ هر تصمیم راهکاری مورد توجه قرار دهند، مشخص می‌سازد. وقتی بازیکنان به نحوی از انحاء موقعیت را تشخیص می‌دهند، از چه

۱. تعیین این که ورزشکاران به چه کمکی نیاز دارند.

۲. کمک به ورزشکاران برای آن که در حل مسائل خود از تجربیاتشان استفاده کنند. در صورتی که ورزشکاران قبلاً مسئله را تشخیص داده‌اند، سؤالاتی پرسید تا ببینید آیا برای حل آن، اطلاعات کافی دارند یا خیر. آیا بهترین روش برای افزایش قدرت یا استقامت را می‌دانند؟ آیا از بیومکانیک مهارت و نحوه‌ی تمرین صحیح آگاه‌اند؟ آیا از تمام انتخاب‌های راهکاری در یک موقعیت معین اطلاع دارند؟ اگر آن‌ها اطلاعات کافی دارند، سؤالاتی پرسید تا ببینید آیا در اتخاذ تصمیم صحیح یا تصمیم بهتر مشکل دارند؟ آیا می‌توانند تمرین مورد نظر را انجام دهند؟ آیا در تشخیص سریع موقعیت بازی برای تصمیم‌گیری در مورد عمل، مشکل دارند؟ آیا فکر می‌کنند در تمرین تصمیم‌گیری به کمک بیشتری نیاز دارند؟ سؤالاتی در این مورد پرسید که حرکت را چگونه حس می‌کنند، تا ورزشکار بین نتیجه‌ی پاسخ و حس حاصل از انجام حرکت ارتباط برقرار سازد. در مورد احساس آن‌ها از نظر جسمانی و ذهنی، هنگام آماده شدن برای رقابت، سؤال کنید. پرسید که چگونه می‌توانید به آن‌ها در ارتقای سطح اجرا کمک کنید.

آموزش مهارت‌های راهکاری  
با توجه به فقدان اطلاعات مکتوب در مورد نحوه‌ی آموزش مهارت‌های راهکاری، مربیان می‌توانند از طرح پنج مرحله‌ای زیر برای توسعه‌ی مهارت راهکاری استفاده کنند:

۱. تصمیمات مهمی را که بازیکنان باید هنگام بازی اتخاذ کنند، شناسایی کنید. برای این که دریابید بازیکنان در چه شرایطی بیشتر اشتباهات راهکاری دارند، بازی را مشاهده کنید. این شرایط، موقعیت‌های تصمیم‌گیری هستند. اگر