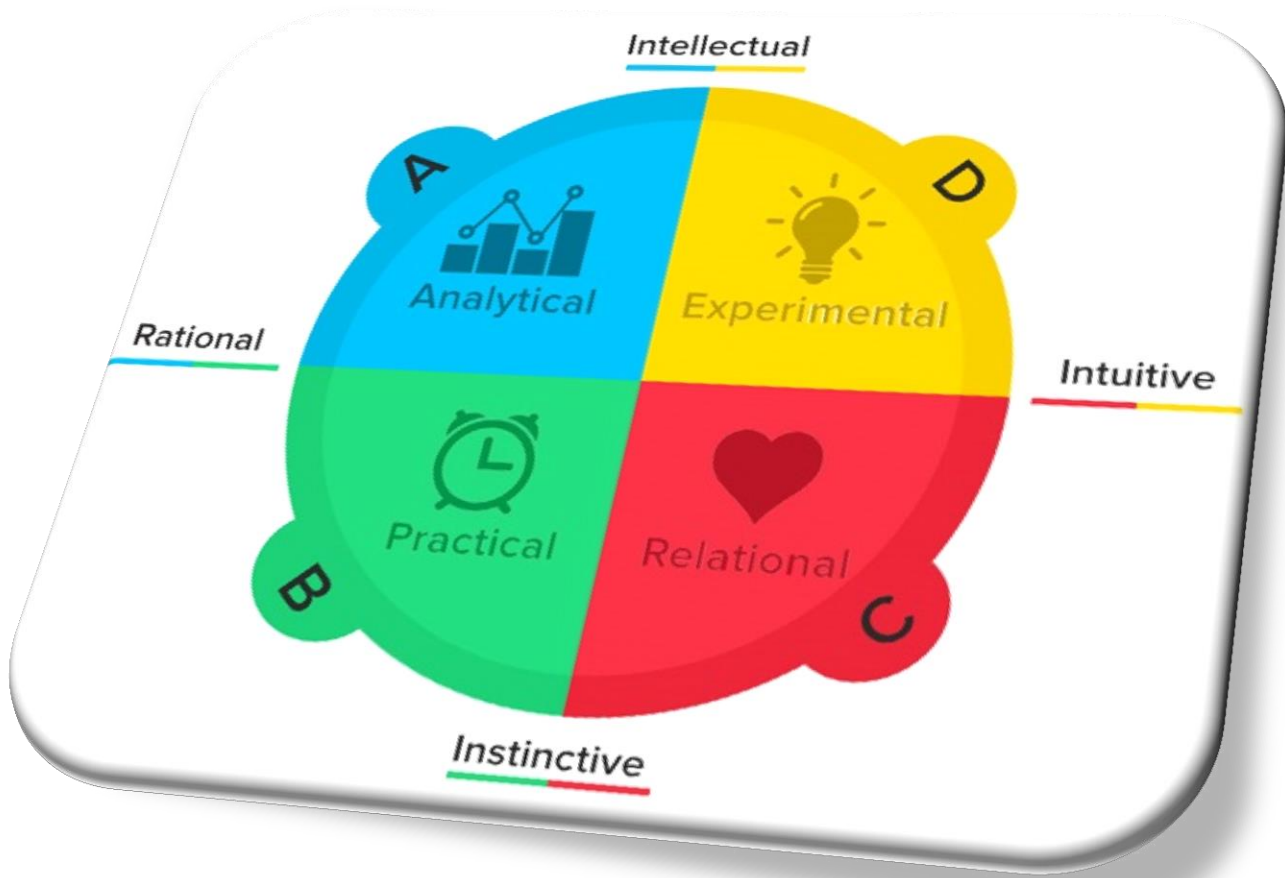


مربیگری موفق در والیبال پیشرفته با مدل W.B.T

Whole Brain Thinking

تفکر با تمام مغز



چطور می‌شود که مربیان می‌توانند هم دانشمند باشند و هم در عین حال نابخردانه عمل کنند؟!

در طول چند دهه‌ی اخیر تحقیقات زیادی روی ساختار مغز و روش فکر کردن انسان‌ها انجام شده است، که در این میان نتایج به دست آمده توسط دانشمندانی همچون اسپری (Sperry) و مک لین (Mc Lean)؛ که هر دو به خاطر این تحقیقات و دستاوردهایشان جایزه‌ی نوبل دریافت کردند؛ تأثیر زیادی روی روش‌های آموزش و مربیگری و تشکیل تیم‌های موفق گذاشت. در اوایل قرن 21، ند هرمان آلمانی (Ned Hermann) تحقیقات این دو دانشمند را با هم ترکیب نمود و مدل **Whole Brain Thinking** یا تفکر با تمام مغز را ابداع نموده و توسعه داد. بر این مبنا هر یک از مدیران و مربیان (و به طور کلی انسان‌ها) از بخشی از مغز خود بیشتر از بخش‌های دیگر برای تفکر و تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند، که عوامل ژنتیک، محیط خانواده و روش‌های تربیتی والدین، محیط اجتماعی، محیط مدرسه و تأثیر معلمین، رشته تحصیلی در دانشگاه، مربیانی که در پرورش او در دوران بازیکنی نقش داشته‌اند، تفکرات مذهبی، شغل و ... ممکن است روی نحوه‌ی تفکر آنها؛ یا بخشی از مغز که بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهند، تأثیر بگذارد. در نتیجه برای داشتن یک تیم مدیریتی موفق یا یک کادر فنی کامل و اثربخش باید مربیانی از همه‌ی گروه‌ها داشت.

با توجه به این مدل می‌توان مربیان را به 4 گروه **A, B, C, D** تقسیم بندی نمود، که البته بعضی از مربیان به دو گروه تعلق دارند و تعداد کمی از مربیان بزرگ جهان به 3 گروه تعلق دارند و معدود مربیان نخبه‌ای هستند که در هر چهار گروه قرار می‌گیرند:

➤ **مربیان گروه A (بیشترین استفاده از قسمت بالایی سمت چپ مغز)**

تمایل به استفاده از آمار و ارقام و داده‌ها در تصمیم‌گیری، آنالیز کردن دقیق، ارائه تئوری، پیروی از فرآیندهای منطقی، مربیان تحلیل‌گری که اطلاعات را با سرعت و صحت از داده‌ها به دست می‌آورند و بیشتر بر آن مبنا تصمیم‌گیری می‌کنند.

➤ **مربیان گروه B (بیشترین استفاده از قسمت پایینی سمت چپ مغز)**

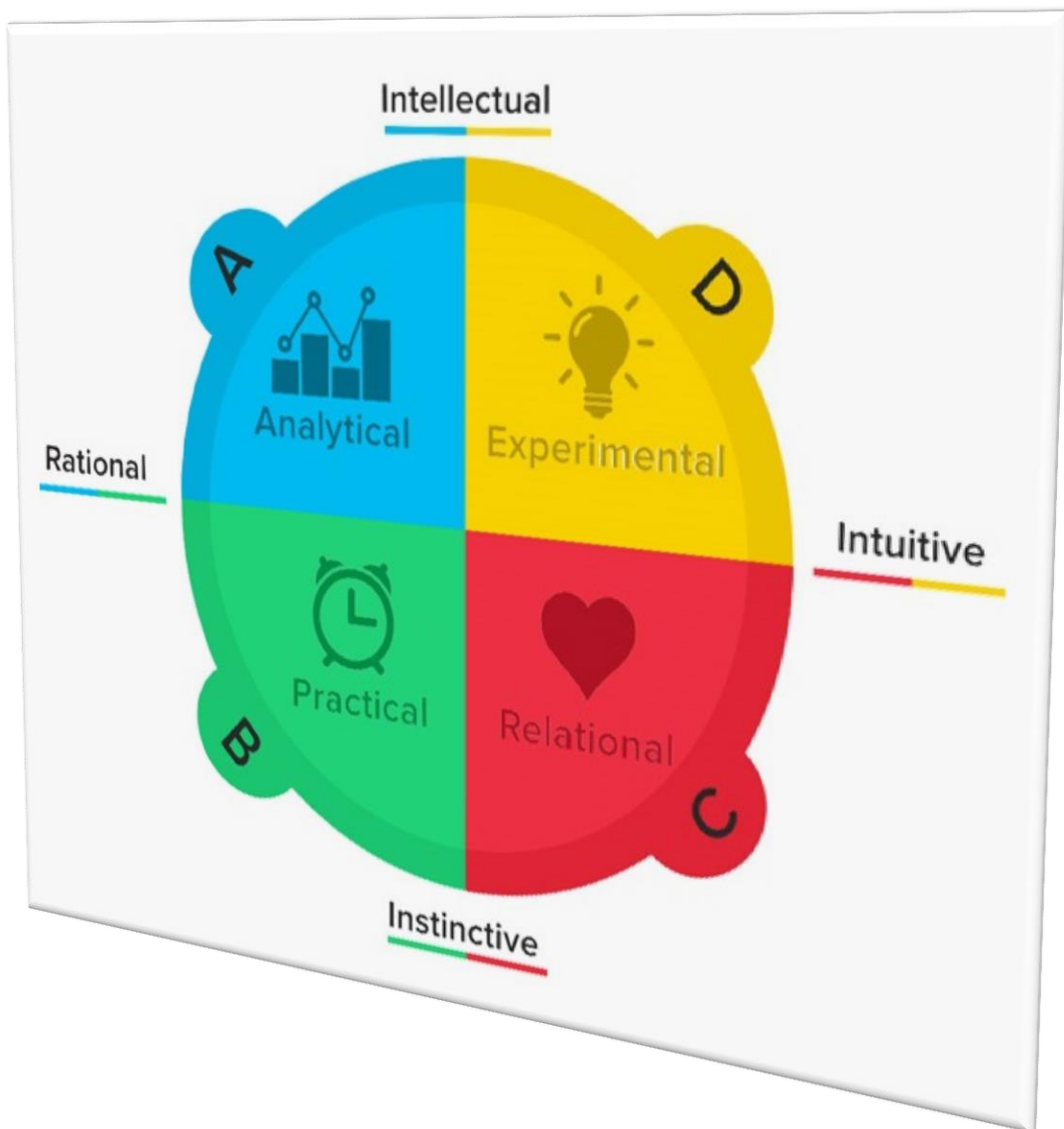
توانایی بالا در برنامه ریزی، سازماندهی و اجرای تمرینات، تمرین دهنده‌های خوب و منظم با توانایی بالا در مدیریت تمرین، پرورش بازیکنان و استمرار و پشتکار بالا در اجرای تمرینات.

➤ **مربیان گروه C (بیشترین استفاده از قسمت پایینی سمت راست مغز)**

توانایی بالا در ایجاد انگیزه، شور و شوق، و انرژی در بین بازیکنان؛ برقراری ارتباط احساسی، عاطفی و اجتماعی خوب با بازیکنان؛ ایجاد روحیه و اتحاد تیمی؛ توجه به احساسات و عواطف بازیکنان و همکاران. مربیانی که توانایی بالایی در نفوذ و تأثیر روی ذهن بازیکنان دارند.

➤ **مربیان گروه D (بیشترین استفاده از قسمت بالایی سمت راست مغز)**

خلاقیت بالا در طراحی تمرین، خلاقیت و جرأت بالا در تاکتیک‌های بازی، نوآوری، توانایی و جرأت بالا در ریسک کردن، شکستن قواعد موجود و رایج در بازی والیبال، غافلگیر کردن حریف، بینش و شم تجربی و حسی در بازیخوانی و مربیگری، تجربه‌ی بالا (تجربه‌ای که بر مبنای علم می‌باشد).



برای موفقیت در والیبال پیشرفته یک مربی باید توانایی‌های خود را طوری توسعه و پرورش دهد که حداقل در دو یا سه گروه از گروه‌های ذکر شده قرار بگیرد (یعنی با بخش‌های بیشتری از مغز خود فکر کند، به والیبال و مشکلات و مسائل آن از جنبه‌های مختلف بنگرد، و با بهره‌گیری از بخش‌های بیشتری از مغز خود تصمیم‌گیری کند)؛ بسیاری از مربیان نخبه جهان با تمام مغز خود فکر می‌کنند و تصمیم‌گیری می‌کنند، در حالی که مربیان بسیاری هستند که مثلاً در انتخاب بازیکنان یا ارنج تیم، فقط به آمار و ارقام عملکرد بازیکنان توجه می‌کنند و به عواملی همچون رهبری تیم در طول بازی، جنگندگی، بالا بردن روحیه تیم، اعتماد به نفس در امتیازات حساس، انتقال تجربه و آموزش سبک درست زندگی و تمرین به بازیکنان جوانتر، جرأت ریسک کردن، خلاقیت و تنوع در بازی و ... اهمیت نمی‌دهند.

قسمت **A** و **B** مغز (سمت چپ مغز، یا قسمت آکادمیک یا منطقی مغز) مربوط به مدیریت تیم و تمرینات یا علم مربیگری می‌شود؛ و قسمت **C** و **D** مغز (سمت راست مغز یا قسمت اجتماعی، احساسی، هنری و خلاقیت مغز) مربوط به رهبری تیم و تمرینات (نفوذ در بازیکنان و نوآوری)، یا هنر مربیگری می‌باشد. برای موفقیت در سطح بالای والیبال، مربی باید از هر دو نیمکره‌ی مغز خود برای مدیریت و رهبری تیم و بازیکنان؛ و مدیریت و رهبری تمرین و مسابقه استفاده کند.

The Whole Brain Model



موضوع نوید بخش این است که مربیان می‌توانند بخش‌های مختلف مغز خود را تقویت کنند:

با مطالعه کتاب، منظم کردن وسایل خانه یا محل کار، برنامه ریزی سفر، توجه به جزئیات عکس‌ها و شکل‌ها، توجه به جزئیات حرکات بازیکنان، تعهد به خوش قولی می‌توان سمت چپ مغز (بخش‌های A و B) را تقویت نمود.

با انجام فعالیت‌های هنری، عکاسی، نواختن موسیقی، گوش دادن به موسیقی، آرام سازی بدن، حرکات یوگا و مدیتیشن، سفر کردن، پیاده‌روی؛ می‌توان سمت راست مغز (بخش‌های C و D) را تقویت نمود. همین‌طور با بازی شطرنج، تحلیل کاریکاتور و فعالیت‌هایی مشابه می‌توان کل مغز را فعال نمود.

انتخاب کادر فنی با مدل Whole Brain Thinking

در تیم‌های پیشرفته و سطح بالا کادر فنی یک تیم باید کامل کننده‌ی هم باشند، به نحوی که بتوانند در تمام موارد مربوط به مدیریت و رهبری تیم و بازیکنان، طراحی تمرینات و مدیریت مسابقه، موضوع را از همه‌ی جنبه‌ها نگاه کنند و با **اعتماد و صداقت** با همدیگر **ارتباط مثبت و سازنده** داشته باشند. معمولاً سرمربی تیم باید در بهره‌گیری از دو یا سه قسمت مغز خود از توانایی بالایی برخوردار باشد که حتماً یک بخش آن باید ایجاد انگیزه و انرژی در تیم در طول تمرین و مسابقه باشد (بخش C). بخش مهم دیگر توانایی طراحی و سازماندهی و اجرای تمرینات (بخش B) می‌باشد که حتماً به منظور اجرای کارآمدتر تمرینات به دو یا سه کمک‌مربی تمرین دهنده نیاز دارد. موضوع مهم دیگر نوآوری و خلاقیت در اجرای تاکتیک‌های بازی و همین‌طور توانایی بالا در بازیخوانی و حدس زدن عملکرد بعدی حریف در طول بازی می‌باشد (بخش D) که حضور یک مربی باتجربه در تیم را به امری ضروری در والیبال امروز بدل کرده است. با بهره‌گیری از آنالیزورها و تحلیل‌گران سریع و دقیق باید داده‌ها و اطلاعات کلیدی را از تیم خود و تیم حریف به دست آورد و در طراحی تمرینات و برنامه ریزی تاکتیک‌های بازی و مدیریت تیم در طول بازی از آنها بهره‌برد (بخش A).

امروزه با توجه به توسعه ارتباطات و فن‌آوری اطلاعات، اکثر مربیان و تیم‌های بزرگ دنیا از روش‌های مشابه آماده‌سازی جسمانی و تکنیکی و تاکتیکی بهره‌می‌برند، همین‌طور تقریباً تمام تیم‌ها از یک نرم‌افزار برای آنالیز و ارزیابی بازی استفاده می‌کنند (Data Volley)، بنابراین آنچه که امروز در والیبال سطح بالای دنیا دارای اهمیت بالایی بوده و تعیین کننده می‌باشد، قدرت بازیخوانی مربی و شَمّ مربیگری او؛ و همین‌طور توانایی مربی در جلب اعتماد، برقراری ارتباط و نفوذ در بازیکنان به منظور آماده سازی ذهنی و ایجاد همبستگی و انضباط تیمی می‌باشد. از این روست که تجربه‌ی مبتنی بر علم و خرد مربیگری در ورزش امروز اولویت اول در انتخاب سرمربیان می‌باشد.

بر اساس تحقیقات گسترده‌ای که در دو دهه‌ی اخیر روی افراد موفق در بسیاری از رشته‌های علمی، هنری، کاری و ورزشی انجام شده است، این نتیجه به دست آمده است که یک مربی برای رسیدن به اوج عملکرد خود نیاز به 10 سال فعالیت مداوم و 10000 هزار ساعت کار و مطالعه دارد. بنابراین بسیار مهم است که در انتخاب کادر فنی تیم به

گونه‌ای عمل شود که افراد تأثیر گذار و تصمیم‌گیرنده در کادر فنی تیم به طور میانگین دارای 10 سال و 10 هزار ساعت فعالیت و سابقه در والیبال باشند (با توجه به ویژگی‌های ذهنی و هوشی مربیان مختلف این میزان می‌تواند کمتر یا بیشتر باشد).

ممکن است کادر فنی یک تیم، بازیکنان و تیم خود را از نظر جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی به خوبی آماده کرده باشند و دانش بالایی هم در این زمینه داشته باشد، و با بهره‌گیری از اطلاعات آماری برنامه‌ی خوبی برای بازی تدارک ببینند، اما تیم انرژی و انگیزه‌ی لازم برای بازی را نداشته باشد، و مربیان از توانایی لازم برای ایجاد انگیزه و انرژی در تیم و بازیکنان برخوردار نباشند، آیا این تیم موفق می‌شود؟ حال فرض کنید کادر فنی تیم این ضعف خود را در آماده‌سازی ذهنی بازیکنان برطرف ساخت، ولی از بازیخوانی، خلاقیت و تجربه‌ی لازم برای تعدیل و اصلاح برنامه‌های بازی برخوردار نباشد و نتواند تیم را در طول مسابقه و با توجه عملکرد حریف و یا در شرایط بحرانی مدیریت کند؛ آیا این تیم موفق می‌شود؟

بنابراین باید به این موضوع باور داشته باشیم که ممکن است ما در عین حال که در یک جنبه‌ی کار مربیگری بسیار با دانش و توانمند هستیم ولی اگر به طور کلی نگاه کنیم ممکن است عملکرد ناخردانه‌ای داشته باشیم؛

هیچ کس از ما خردمندتر از همه‌ی ما نیست.

چطور می‌شود که مربیان هم می‌توانند دانشمند باشند و هم در عین حال ناخردانه عمل کنند؟!

کمیته آموزش فدراسیون والیبال، جواد مهرگان

کلیه حقوق این اثر محفوظ است، استفاده به منظور اهداف صرفاً آموزشی مجاز می‌باشد.

منابع:

The Whole Brain Model, University of California, Business Officer Institute

The Brain Behind your Organization's Success, Herrmann International, HBDI.com

www.Herrmannsolution.com