

Lauren Bertolachi

## لورن برتولاچی:

با محتاط بازی کردن نمیتوانی تیم بهتر از خود را شکست دهی، بلکه باید امتیاز کسب کنی.

در این مقاله لورن برتولاچی را معرفی می‌کنیم. لورن سرمربی تیم قدرتمند باشگاه والیبال دانشگاه نوشاتل سوئیس (NUC)، قهرمان فعلی سوئیس است، همچنین کمک مربی تیم کانادا است که در حال حاضر در لیگ ملت های والیبال زنان (VNL) رقابت می‌کنند. لورن یک بازیکن حرفه ای سابق است که تجربه مربیگری تیم های حرفه ای زنان و مردان را دارد. وی تجربه بین المللی را با تیم ملی استرالیا به دست آورده است. لورن با پاسخ های خود به برخی موضوعات بسیار واضح در مورد مربیگری تیم والیبال که اغلب نادیده گرفته میشوند اشاره میکند. میتوانید در مصاحبه زیر به این موضوعات پی ببرید.

### ○ لورن، چرا و چند سال پیش تصمیم گرفتید که یک مربی حرفه ای والیبال باشید؟ چه چیزی شما را به این تصمیم سوق داد؟

من یک والیبالیست نسبتاً نیمه حرفه ای بودم که اغلب با ایده ها و سبک مربیانم مخالف بودم. در ظاهر من انتقادی نبودم، اما اگر چیزی به نظرم منطقی نمی رسید، انرژی و زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد آن می کردم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، بدون اینکه واقعا بدانم، در طول دوران بازی ام به ایده‌ها و نظرات زیادی پرداختم.

مانند بسیاری از چیزها، شانس و زمان تاثیر زیادی در شروع حرفه مربیگری من داشتند. فقط باید آماده باشید تا از شکست های خود استفاده مفید کنید. سال ۲۰۱۳ در آخرین باشگاهی که بودم، از من خواسته شد تا سرمربیگری تیمی مردانه که به تازگی به لیگ دسته دوم صعود کرده است را به عهده بگیرم. مدتی طول کشید تا قبول کنم، زیرا فکر می‌کردم تمرکز همزمان روی بازی و همچنین مربیگری یک تیم دشوار است، من فقط در رده نوجوانان مربیگری کرده بودم و اطلاع زیادی از والیبال مردان نداشتم. خوشبختانه این بهترین کاری بود که تا به حال انجام دادم، مربیگری برای من بسیار لذت بخش تر از بازی کردن است. بلافاصله به لیگ دسته دوم صعود کردیم و بعد از دو فصل حضور در لیگ دسته دوم به لیگ برتر صعود کردیم. اغلب برای یک زن شانس سرمربیگری یک تیم مردانه در لیگ برتر وجود ندارد، بنابراین بازنشستگی از بازی برای من بیهوده بود. به عنوان یک بازیکن دائماً احساس عصبانیت، استرس و ناامیدی داشتم. به عنوان یک مربی کاملاً آرام، کنجکاو و دائم در حال یادگیری هستم. بعضی چیزها در تقدیر است که باشند.

### ○ چه توصیه ای برای یک مربی تازه کار دارید؟ چیزی که باید برای خود ایجاد میکردید اما الان برای شما کاملاً واضح و منطقی است؟

به عنوان یک مربی هرگز از اینکه چه کسی هستید و چه دیدگاهی دارید چشم پوشی نکنید. پیشرفت را قدم به قدم از انتها شروع کن و دائماً درحال پیشرفت و نوآوری در نحوه رسیدن به آن باش. من یک دیدگاه قوی در مورد سبک بازی ای که می خواستم و اینکه به عنوان مربی چه کسی هستم ایجاد کردم. رفته رفته با رشد من این امر بهتر شد و روند رسیدن به آن همچنان بهبود می یابد، این درحالی است که اصول پایه ثابت می مانند. با محتاط بازی کردن نمیتوانی تیم بهتر از خود را شکست دهی، بلکه باید امتیاز کسب کنی. من از انتها شروع به کار کردم و فهمیدم که هدف من باید مجهز کردن بازیکنان به جعبه ابزار عالی در تمام جنبه های بازی، توانایی درک زمان استفاده از هر مهارت و اطمینان از داشتن طرز فکر درست برای ریسک پذیری باشد. ما می خواهیم یک سبک بازی واقعا تهاجمی، خلاقانه و پر ریسک بازی کنیم. وقتی برای چیزی تلاش می کنید اما شکست می خورید، اینکه احساس شرمساری داشته باشید عادی

است، اما اگر آن کار را نکنید، واقعاً نمی‌توانید قدم بعدی را بردارید. تاثیر رفتار، کلمات و زبان بدن خود را در وضعیت روحی بازیکنان دست کم نگیرید. اگر می‌خواهید آنها یک بازی تهاجمی انجام دهند، باید با خیال راحت این کار را انجام دهند. بازیکنان می‌توانند همه مهارت‌ها را در اختیار داشته باشند، اما وضعیت ذهنی آنها باید به اندازه کافی خوب باشد تا آن را اجرا کنند.

ما در چارچوب قوانینی که ورزش تعریف کرده است بازی می‌کنیم، اما طبیعت انسان نیز ما را با محدودیت‌هایی مواجه می‌کند. این محدودیت‌ها ممکن است حرف‌های مربی، سنت‌های بازی یا چیزهایی باشند که در طی رشد از طریق ورزش یاد گرفتیم. به عنوان مربی نمی‌خواهیم بازیکنان خود را محدود کنیم؛ من می‌خواهم بازیکنان را تشویق کنم که متفاوت فکر کنند. بسیاری از موانعی که با آن روبرو هستیم واقعی هستند، اما برخی فقط احتمالات هستند.

ما می‌خواهیم به بازیکنان یاد دهیم که چگونه ریسک کنند و در اجرای بازی‌ها بهتر شوند.

دومین مسئله بزرگ، ایجاد روابط است. من بدون تجربه‌ای زیاد در این زمینه وارد سرمربیگری شدم، بنابراین افراد اطرافم خیلی سریع به منبع الهام من تبدیل شدند. کسانی که با آنها کار می‌کنید بسیار ارزشمند هستند و برای موفقیت باید بتوانید از هر فرد، بازیکن یا کادری بیشترین بهره را ببرید. انعطاف پذیر باشید، این خودش اعتماد ایجاد می‌کند و ارتباطات را افزایش می‌دهد. لحظه‌ای که فکر می‌کنید همه چیز را می‌دانید، لحظه‌ای است که خود را از افرادی دور می‌کنید که می‌توانند به شما کمک کنند تا مربی بهتری شوید. دیدگاه بزرگی داشته باشید، برای رسیدن به آن پله به پله کار کنید و به بهبود فرآیندهای پیشرفت خود ادامه دهید.

○ آیا به عنوان مربی هدف خاصی دارید؟ هدفی که شاید در حال حاضر نیز به آن رسیده اید یا هدفی که رسیدن به آن آنقدر دشوار است که به شما انگیزه روزانه می‌دهد؟ می‌تواند هدف شخصی، تیمی یا مربوط به باشگاه باشد؟

قصد دارم تا حد امکان شفاف باشم. من می‌خواهم صادق و راست باشم. من دوست دارم مردم به برنامه و راهی که من در آن هستم بپیوندند، بازی و ذهنیت خود را پرورش دهند، از مزایای این محیط بهره بگیرند و در نهایت به سمت چیزهای بزرگتر و بهتر بروند. اگر من صادق نباشم، نمی‌توانم چنین چیزی را ارائه دهم. در حال حاضر می‌توانم کار بزرگی در NUC انجام دهم. ما برای قهرمانی رقابت می‌کنیم اما در عین حال کارهای زیادی برای پرورش بازیکنان جوان بومی انجام می‌دهیم و این کار بسیار رضایت بخشی است. از آنجا که دوست دختر من اهل ایالات متحده آمریکا است، می‌خواهیم به آنجا برگردیم، بنابراین امیدوارم آینده من مربیگری والیبالی در NCAA (اتحادیه ملی ورزش دانشگاهی) باشد.

○ به نظر شما والیبالی در آینده چگونه خواهد بود؟ یا امیدوارید که در چند دهه آینده چگونه باشد؟

بازی مردان به طور کلی نوآورانه و خلاقانه تر است. من معتقدم والیبالی زنان اغلب بیش از مربی محور است و به همین دلیل عقب مانده است. پس از مربیگری در هر دو بخش و بازی طولانی مدت در بخش زنان، معتقدم مربیان در بازی زنان، ناآگاهانه محدودیت‌هایی برای بازیکنان ایجاد می‌کنند که کل بازی را عقب می‌اندازد. من زیاد به دلایل این موضوع نمی‌پردازم، اما معتقدم منشا این عامل، ترکیبی از ویژگی‌های درک شده زنان و سنت‌های ساده بازی است. با دیدن یک بازی مردانه سطح خوب در 5 سال گذشته، توپ‌های مستقیم، وایپ، پاور تیپ، سرویس‌های ترکیبی و مجموعه‌ای از روش‌های خلاقانه را مشاهده خواهید کرد. مدتی است که این سبک و روش‌ها در بخش زنان نیز نفوذ کرده است و همچنان که این روش‌ها به روند اصلی تبدیل میشوند، بازی پیشرفت می‌کند.

ساختار مهم است. اگر روش و قاعده مشخصی ندارید، عمل کردن به عنوان یک واحد دشوار است، اما این قواعد نباید محدودکننده باشند، مربیگری ما نباید بازیکنان را محدود کند بلکه باید راهبرد‌های خلاقانه را تشویق کنیم!

در آینده امیدوارم این پیشرفت را در بخش زنان ببینم (و پیش ببرم).

### ○ به نظر شما در آینده چه تغییراتی لازم است؟ و چرا می خواهید شاهد اجرای این تغییرات و قوائد جدید باشید؟

من زیاد درگیر این بحث‌ها نمی‌شوم، من می‌خواهم بر این تمرکز کنم که چگونه می‌توانیم مرزها را پشت سر بگذاریم و در چارچوب قوانین موجود کار کنیم. مشابه پاسخ من به سوال آخر که مردان و زنان معمولاً مربیگری متفاوتی دارند، همچنین فکر می‌کنم متفاوت نیز مورد داوری قرار می‌گیرند. حداقل در لیگ‌های سطح متوسط، خطای حمل توپ در پاس در بخش زنان سریعتر است، خطای پرتاب و حمله در بازی‌های رندوم بیشتر گفته می‌شوند. به نظر من بازی باید به یک صورت داوری شود. من اینجا نیستم که در مورد قوانین بحث کنم تا مطمئن شوم آنها در مورد هر دو جنسیت یکسان اجرا می‌شوند. در غیر این صورت خلاقیت و نوآوری نیمی از جمعیت والیبال را متوقف می‌کنند.

### ○ سوالات جدی زیادی داشتیم، چرا یک سوال مسخره نپرسیم (-) خب فرض کنید شما دکتر فرانکنشتاین هستید و این توانایی را دارید که بهترین بازیکن والیبال جهان را بسازید که حداقل ۵ ویژگی داشته باشد. تاب آوری، خلاقیت، قابلیت خواندن بازی، ریسک بالا، انتقاد پذیر.

### ○ هنگام آمادگی برای بازی جدید (هفته آینده)، رویکرد کلی شما چگونه به نظر می‌رسد و آیا تا به حال رویکرد خود را تغییر داده اید؟ و اگر این کار را کردید، چرا تغییر دادید و آیا نتیجه آن سودمند بود؟

من همیشه موارد کوچکی را تغییر میدهم. من همیشه درحال یادگیری هستم و دوست دارم چیزها را آزمایش کنم. هر چند یک مفهوم تغییر نمیکند. ارزش‌های هدایت کلی برای من بسیار مهم است و باید آن را ساده نگه داشت.

به عنوان یک بازیکن در تیم‌هایی بودم که به ما ۱۰ صفحه از یادداشت‌های استخدامی ورزشکاران داده میشد. ما باید آنها را بخاطر می‌سپردیم و از ما امتحان گرفته میشد. من که کمی بزرگتر و با تجربه‌تر بودم مینشستم و تمام چیزهایی را که بنظرم نامربوط بودند خط می‌زدم و به موفقیت تیم کمک میکردم، اما میدیدم که تمام افراد اطرافم هنگام بازی ناتوان میشدند. آنچه به بازیکنان ارائه میکنیم باید ساده و قابل اجرا باشد؛ همچنین به جای تغییر سازوکارها بر اساس عوامل ظاهری، باید بر اساس آموزش و سازوکار اصلی‌مان باشد.

به عنوان یک مربی، دوست دارم چند بازی کامل اخیر را تماشا کنم، چند صفحه گسترده از داده دارم که دوست دارم آنها را بررسی کنم. سپس ویدیوهایی را درست کنیم تا به بازیکنان نشان دهیم. ما ویدیوی کوتاهی از تیمی کوچک (دریافت کننده، پاسور، بازیکن میانی) میگیریم که بیشتر توسط ما رهبری و هدایت می‌شود. این ویدیوی تیمی را در حدود 30 دقیقه انجام خواهیم داد که در آن گرایش‌های اصلی مهاجمان و برخی از نقاط ابشار را نشان خواهیم داد. کارکنان من وظایفی مخصوص دارند، یک دستیار قسمت دفاع روی تور انفرادی را آماده می‌کند و ارائه می‌دهد، دیگری با بازیکنان میانی کار می‌کند و من قسمت پاسور را اجرا می‌کنم.

در طول هفته ممکن است مواردی را به تمرین اضافه کنم، بدون اینکه مشخص کند این کار جهت آماده شدن برای یک بازی یا بازیکن خاصی است. این موارد معمولاً با آنچه ما اغلب انجام می‌دهیم تفاوتی ندارند، صرفاً کمی نیرو دادن به چیزی است که ممکن است با تمرکز زیاد به آن دست نزنیم. مثلاً اگر با یک سرویس چرخشی روبرو هستیم (که اغلب رایج نیست) بدون دریافت آن وارد بازی نخواهیم شد. ما اغلب با تیم‌هایی بازی می‌کنیم که یک سیستم دفاعی خاصی را علیه ما انجام می‌دهند تا دو بازیکن ما، دفاع دو نفره کنند،

بنابراین آن بازیکنان به جای رویارویی با سازوکار معمول ما، شاهد بازی‌های دوپل بیشتری خواهند بود. چیزی که من سعی می‌کنم به خاطر بسپارم: ما بیشتر از آنچه در تمرین روی آن تمرکز می‌کنیم، آگاه هستیم. اگر برای بازی باید تمرکز روی چیز خاصی باشد (یا صرفاً برای بهتر شدن در بلندمدت)، احتمالاً باید آن را تقویت کنیم. چیزهایی که زیاد تمرین نمی‌کنیم تمرکز ذهنی بازیکنان را کمتر می‌کند و در نتیجه احتمالاً بدتر هم خواهد شد. من اغلب زمانی که چیزی خوب پیش نمی‌رفت ناامید میشدم، اما برنامه‌های تمرینی خود را دوباره بررسی میکردم و متوجه میشدم که به برخی موارد توجه کمتری شده است، بنابراین این نتیجه را داشته است.

### ○ چگونه یک شکست یا شکست ظاهری، شما را برای موفقیت بعدی آماده کرده است؟ آیا شما یک "شکست مورد علاقه" دارید؟

شکست‌های کوچک و بزرگ اجتناب ناپذیر هستند. به همان اندازه که موفقیت‌های کوچک و بزرگ جزئی از بازی هستند. هر چه شکست بزرگتر باشد، درس بزرگتر است. امسال در سوپر جام بازی کردیم، اولین فینالی که از زمانی که من در NUC بودم شکست خوردیم. اینکه فقط بگویم درس‌های زیادی از آن بازی گرفتیم، دست کم گرفتن است. ما باید با این واقعیت روبرو می‌شدیم که از نظر مزیت‌ها و سبک بازی‌مان، آمادگی یک بازی بزرگ را نداشتیم، اما در نهایت، اگر انعطاف‌پذیر باشید و بتوانید در خود بازبینی کنید، این لحظات می‌توانند اتفاقات آینده را رقم بزنند. اگر در نقطه رویارویی با شکست‌های بزرگ هستید، در مرحله آمادگی برای بردهای بزرگ نیز هستید. شما نمی‌توانید یکی را بدون دیگری داشته باشید. تاب‌آوری یک ضرورت مطلق است و این شکست‌ها را به سمت رشد سوق می‌دهد.

### ○ اگر می‌توانستی همین حالا قوی‌ترین تیم ممکن را تشکیل دهی، تیم شما چگونه خواهد بود؟ چرا این بازیکنان را انتخاب کردی؟ زن یا مرد بسته به تخصص شما.

من اینجا ترکیبی از زن و مرد دارم:

Michal Kubiak

میخال کوبیاک (لهستان) قدرتی زن، خلاقیت و راه‌حل‌های او در دنیا بهترین است.

Zu Ting

ژو تینگ (چین) قدرتی زن، توانایی فیزیکی، کنترل و بازی همه‌جانبه او بی‌بدیل است.

Bozkovie

بوزکوی (صربستان): پشت خط زن، بی‌شک او یک بازیکن قوی با سرویس‌های بزرگ است.

Joanna Wolosz

جوآنا وولوش (لهستان): پاسور، سرعت و دقت او در جهان بهترین است.

توموهیرو اوگاوا (ژاپن): لیبرو، او فضای دریافت زیادی را پوشش می‌دهد و پاس‌های او خلاقانه و دقیق است.

Robin de Kruijff

روبین دکرایف (هلند): بازیکن میانی، او یک ایشار زن بریده‌عالی و مدافع قدی است.

Robertlandy Simon

روبرت لندی سیمون (کوبا): بازیکن میانی، او از نظر فیزیکی بسیار مسلط است و به بازی‌های خلاقانه علاقه زیادی دارد.

### ○ کتابی هست که خیلی دوست داشته باشی؟ چه درسی از آن گرفتی؟

کتاب هیزم بشکن آب بیاور از جاشوا مدکاف: یک روایت عالی و اسان در مورد طرز فکر است که من به همه بازیکنان صرف‌نظر از سطح و تجربه‌شان پیشنهاد میکنم.

پنج مشکل یک تیم اثر یاتریک لانجیونی: کتاب دیگر با درس‌هایی، نمونه‌های عالی از دنیا، کسبوکار که

واقعاً به من در اداره و رهبری کارکنان و تیم کمک کرد.

○ یکی از بهترین یا با ارزش ترین سرمایه گذاری هایی که تا به حال انجام داده ای چیست؟ همانطور که مطمئن بسیاری دیگر نیز خواهند گفت، افراد اطراف شما بزرگترین سرمایه شما هستند، مربیان بزرگ زیادی با سبک های آموزشی و دیدگاه های مختلف وجود دارند و من معتقدم که همیشه می توانید چیزهای مثبتی از این ایده های مختلف بگیرید. من سعی می کنم تا حد امکان در سالن های ورزشی حضور داشته باشم و تا حد امکان سؤالات بیشتری بپرسم، این کار وقت گیر است، اما در نهایت این بهترین راه برای کمک به توسعه ایده های شماست. در طول اولین قرنطینه کووید، زمان زیادی را صرف تماس های زوم با مربیان مختلفی کردم که قبلاً ندیده بودم. یادآوری خوبی بود که چقدر گفتگوهای ساده با همکارانمان می تواند ارزشمند باشد.

○ چه توصیه ای به یک مربی جوان و باهوش می کنید که در شرف ورود به "دنیای مربیگری حرفه ای" است؟

در مورد چیزهایی که نمی دانید کنجکاو باشید. بدون افراد اطرافتان نمی توانید موفق شوید. کارکنان، هیئت مدیره، داوطلبان و بازیکنان همه نقش مهمی دارند. برای آن ها وقت بگذارید. روابطی ایجاد کنید و درک کنید که چگونه از کسانی که با شما کار می کنند بیشترین بهره را ببرید. در یک مربی خوب و استراتژیک بودن زیاده روی نکنید و از تأثیر رفتار خود بر بازیکنان آگاه باشید. این عوامل بر عملکرد در سطح تیمی و فردی تأثیر می گذارد.

○ در ادامه سوال قبل و شاید مهمتر از آن، چه توصیه ای را باید نادیده بگیرند؟ توصیه های بدی که در مورد مربیگری یا تمرین والیبال می شنوید چیست؟

پاسخ دادن به این سوال سخت است، زیرا معتقدم که می توانیم از همه نظرات و دیدگاه های مختلف بهره ببریم، فقط باید مطمئن شویم که این موضوع با شخصیت ما به عنوان مربی مطابقت دارد. با این حال، اگر بخواهم چیزی بگویم که تقریباً با آن مواجه می شوم و همچنان باعث نگرانی باشد، ذهنیت "بیشتر، بهتر است" میباشد.

○ از دیدگاه مربیان، آیا آن یک تمرین اضافی قبل از بازی واقعاً به شما کمک می کند که برنده شوید؟

من معتقدم مواقعی وجود دارد که باید به مربیگری و آمادگی کلی خود اعتماد کنید و بدانید که این کافی است، نه اینکه بیش از حد به بازیکنان فشار بیاورید. از منظر یک بازیکن، باید میزان تکرار و تمرین ها را در نظر بگیرید.

تمرین پشت تمرین برای همیشه مفید نخواهد بود. تمرینات باید آگاهانه، هدفمند و ارزشمند باشند. در عین حال استراحت و ریکاوری از اهمیت یکسانی برخوردار است. اگر سرحال نباشید نمی توانید بهترین عملکرد را داشته باشید، همیشه بیشتر بهتر نیست.

○ اگر می توانستی یک بیلبورد غول پیکر در هر جایی داشته باشید که هر چیزی می تواند روی آن باشد - به بیان استعاره ای، پیامی برای هر ورزشکار یا مربی در جهان - چه می گوید و چرا؟

روی تخته سفید روزمره ما عبارت Dream Big (رویای بزرگ) نوشته شده است. وقتی من آدم تیمی بودیم که مرتباً چهارم یا پنجم می شد، اما ظرفیت رقابت با تیم های برتر را داشتیم. اگر برای اوج هدف قرار نگیرید، رسیدن به پتانسیل خود سخت است. بنابراین ما همه چیز را برای بردن همه چیز می دهیم. ما باید به استانداردها و ارزش های تیم خود ایمان داشته باشیم و آنها را بی وقفه دنبال کنیم. اگر شکست بخوریم،

دوباره بلند می شویم و دوباره این کار را انجام می دهیم. این ورزش و زندگی است. شما باید بتوانید با شکست مقابله کنید و از آن به طور سازنده استفاده کنید.

○ در پنج سال گذشته کدام باور یا عادت جدید، زندگی شما را بیشتر بهبود بخشیده است؟  
سگ من!

من مطمئنم که اکثر مربیان با من هم نظر هستند که این یک کار تمام عیار است. حتی وقتی سر تمرین یا در محل کار نیستید، سخت است که به آن فکر نکنید. اکثر مربیانی که من می شناسم افرادی هستند که خود را غرق در بازی می کنند. اگر مجبور به انجام کار دیگری نبودم، می توانستم کل روز بنشینم و والیبال تماشا کنم، یادداشت برداری کنم و ایده های جدیدی داشته باشم. دوست دخترم سال گذشته به سوئیس نقل مکان کرد و سگش را با خود آورد. اینکه هر روز بیرون بروم و مطمئن شوم که او ورزش می کند، واقعاً به من کمک کرد تا زمانی را از صفحه نمایش و بازی دور شوم و ذهنم را آرام کند.

○ زمانی که احساس می کنید تحت فشار هستید یا تمرکز ندارید، یا تمرکز خود را به طور موقت از دست داده اید، چه کار می کنید؟ (چه سوالاتی از خود می پرسید؟)  
به ارزش ها و دیدگاه هایم مینگریم. من معمولاً به آن دورنمای کلی می پردازم. بیشتر اوقات این بررسی ها به من نشان می دهد که در مسیر درستی هستم و مرا ترغیب می کند تا به این روند اعتماد کنم. اگر استرس باعث شود که سبک بازی خود را فراموش کنم یا با خود طوری رفتار کنم که نحوه مربیگری من درست نیست، این فقط یک یادآوری کوچک است که چه چیزی واقعاً مهم است!