

استعدادیابی و پرورش استعدادها در پست های تخصصی

TALENT IDENTIFICATION AND TALENT DEVELOPMENT IN SPECIFIC POSITIONS



جواد مهرگان

WWW.VOLLEYEDU.COM

به نام خداوند جان و خرد

استعدادیابی و پرورش استعدادها در والیبال پست های تخصصی

سرشناسه	: مهرگان، جواد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت استعدادها در والیبال؛ "شش مرحله برای پرورش بازیکنان در سطح جهانی" مؤلف: جواد مهرگان.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: 324ص: جدول.
شابک	: 978-600-293-224-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: والیبال-- تعلیم
موضوع	: Volleyball-- Training
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۴م۳/GV۱۰۱۵
رده بندی دیویی	: ۳۲۵/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۰۹۳۴۲

تقدیم به

همه ی مربیان و والدین سخت کوش و دلسوزی که متعهدانه به بازیکنان و فرزندان خود کمک می کنند تا بکوشند به بهترین بازیکن و انسانی که می توانند تبدیل شوند.

پیش‌گفتار

مدیریت و رهبری استعدادها در والیبال فرآیندی ساده و تک بعدی نیست. هدایت نونهالان و نوجوانان و کمک به آنها برای اینکه به بهترین بازیکن و انسانی که پتانسیل آن را دارند تبدیل شوند، فرآیندی مستمر می‌باشد که باید با توجه به سطح رشد و توسعه‌ی بازیکنان به صورت مرحله به مرحله و پیشرونده انجام شود. این کار نیازمند مدیرانی دلسوز و با دانش و مربیانی آگاه، خردمند، سخت‌کوش و مسئولیت‌پذیر می‌باشد.

مدیریت استعدادها شامل مراحل استعدادسازی، استعدادیابی، پرورش و تکامل استعدادها، نخبه‌یابی و پرورش بازیکنان نخبه و ایجاد شرایط برای رشد بازیکنان نابغه می‌باشد. در این بین نه تنها نباید موضوع حمایت و نگهداری از استعدادها، نخبه‌ها و بازیکنان نابغه را دست کم گرفت بلکه باید به آن اهمیت ویژه‌ای هم داد.

ما در این کتاب سعی کردیم تا فرآیند پیچیده و چند بعدی پرورش بازیکنان سطح بالا را مرحله به مرحله مورد بررسی قرار داده و راه کارهای مناسب و کاربردی را در اختیار مربیان، والدین و بازیکنان قرار دهیم. این کتاب حاصل ماه‌ها مطالعه و تحقیق در زمینه‌های استعدادسازی، استعدادیابی، پرورش استعدادها و حمایت و نگهداری از آنها می‌باشد، که در این راه از معتبرترین کتب و مقالات بین‌المللی و مشاوره با مربیان اندیشمند و اندیشه‌ساز جهان بهره گرفتیم. با این حال بر این باوریم که ایده‌ها، مطالب و روش‌های مطرح شده در این کتاب را نباید بدون تفکر پذیرفت و تمام ایده‌های مطرح شده قابل بهبود هستند. در همین راستا پذیرای تمام نظرات و پیشنهادات صاحب‌نظران و اندیشمندان این عرصه هستیم؛ چرا که هدف اصلی، کمک به مربیان، بازیکنان و خانواده‌ها است تا گامی به پیش بردارند، تا در نهایت وسیله‌ای باشد برای ساخت جامعه و جهانی بهتر برای زندگی.

جواد مهرگان

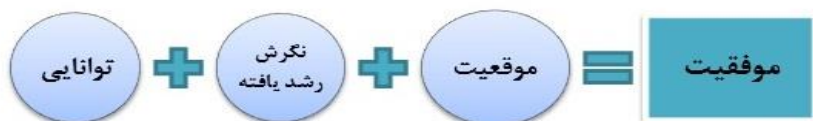
JavadMehregan1981@gmail.com

استعدادیابی و پرورش استعدادها در والیبال

استعدادیابی اثربخش یک فرآیند چند شاخه‌ای و چند بعدی است که حتماً باید با یک برنامه کامل برای پرورش و به اوج رسانی استعدادها همراه باشد، وگرنه عملاً چیزی جز اتلاف وقت، انرژی و سرمایه نمی باشد. شناسایی استعدادها برای ورزش‌های مختلف در سنین پایین حالت یک بعدی و تک رشته‌ای ندارد. استعدادیابی موفق نیاز دارد که با یک برنامه تمرینی شکل یافته و منظم برای توسعه و ارتقاء توانایی‌های بازیکنان و پرورش استعدادهای آنها همراه باشد تا به بازیکنان کمک کند که به تمام پتانسیل خود دست یابند. برنامه تمرینی باید ورزشکاران را مرحله به مرحله و به صورت پیشرونده رشد دهد و متناسب با سطح توسعه بیولوژیکی، ادراکی و شخصیتی و شناختی آنها سازماندهی شود.

موفقیت نهایی علاوه بر توانایی (قابلیت‌های ژنتیکی و مهارت‌های اکتسابی) و توانایی‌های ذهنی و روانی (نگرش رشد یافته)؛ وابستگی زیادی دارد به فاکتورهای بی‌شمار محیطی و موقعیتی که در اختیار بازیکن قرار داده می‌شود. این فاکتورها شامل شرایط خانوادگی و میزان حمایت والدین، عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، در اختیار داشتن مربی خوب و فرصت کافی برای تمرین در طول سالهای اولیه توسعه توانایی‌ها، حضور در مسابقات معتبر و رقابت با حریفان سطح بالا و حرفه‌ای، بهره‌مندی از هم‌تیمی‌های سطح بالا، دور بودن از مصدومیت، شرایط تغذیه‌ای و... می‌شود.

فرمول موفقیت



شکل شماره 2-1 فرمول موفقیت

نگرش رشد یافته یا نگرش رشد که کمک زیادی می کند،
تا بازیکنان بتوانند به اهداف خود برسند.

سخت کوش تر تمرین کن؛ با اراده ی قوی.
 باهوش تر بازی کن.
 جرأت ریسک کردن داشته باش و از خطاهایت درس بگیر.
 از پیشرفت دیگران خوشحال شو و انگیزه بگیر.
 وقتی شکست خوردی، بهانه نیاور، دوباره تلاش کن؛ سخت کوش تر و باهوش تر.
 همیشه لبخند بزن و به خودت افتخار کن.



من می توانم باهوش تر بشوم.
 سخت کوشی مرا قوی تر می کند.
 یادگیری و پیشرفت هدف من است.
 من وقت بیشتری برای رسیدن به هدفم صرف می کنم و بیشتر تلاش می کنم.

شناسایی و انتخاب یک بازیکن مستعد والیبال فرآیندی کوتاه مدت، ساده و روشن نیست. کشف و شناسایی یک ورزشکار مستعد در ورزش های تیمی و چندبعدی که دارای سیستمی پویا و طبیعی پیچیده هستند، بسیار مشکل تر از ورزش های انفرادی و تک بعدی مانند وزنه برداری، دو و میدانی، دوچرخه سواری یا قایقرانی می باشد. موفقیت بلند مدت یک بازیکن در ورزش های تیمی، مانند والیبال، وابستگی زیادی به شخصیت، فاکتورهای روحی و روانی، رفتار و شرایط اجتماعی و توانایی همکاری و کار تیمی او دارد، بنابراین پیش بینی پتانسیل نهایی عملکرد یک بازیکن در ورزش های تیمی، در سنین پایین و با درجه بالایی از احتمال درستی و دقت اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است.

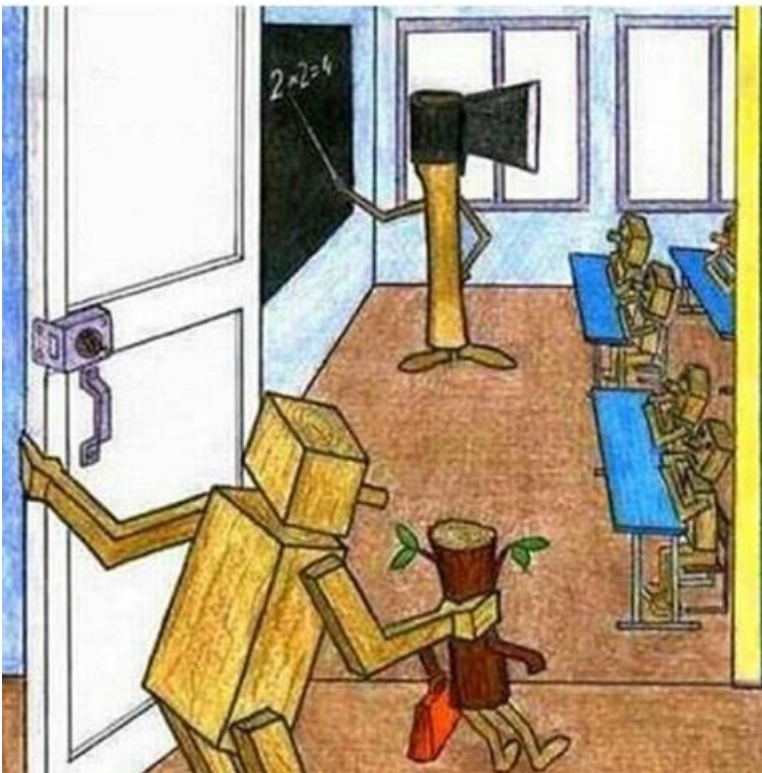
برای اینکه بتوانیم فرآیند مدیریت و رهبری استعدادها در والیبال را به طور اثربخش انجام دهیم، نیاز داریم که شناخت درستی از بازی والیبال و ویژگی های والیبال پیشرفته و بازیکنان سطح بالا در در پست های تخصصی داشته باشیم. والیبال علاوه بر اینکه یک ورزش تیمی پویا و پیچیده است، دو ویژگی منحصر به فرد دارد که آن را از بقیه ورزش ها جدا می کند:

1- والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است؛ نه گرفتن و حمل کردن توپ

این ویژگی والیبال آن را تبدیل به ورزشی یگانه در بین ورزش های تیمی نموده است. چون والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است : 1- بازیکنان باید از حالت آماده اولیه جسمی و ذهنی خوبی برخوردار باشند، هماهنگی، چابکی و چالاکی و سرعت عکس العمل آنها بالا باشد. 2- چون هیچ بازیکن نمی تواند دو بار پشت سر هم به توپ ضربه بزنند، در نتیجه هیچ وقت یک بازیکن نمی تواند به تنهایی باعث برنده شدن تیم بشود، در نتیجه پرورش کار تیمی و روحیه همکاری و فلسفه ی بهتر کردن شرایط توپ در هر ضربه از اهمیت بالایی برخوردار است. 3- کنترل و هدایت توپ از اهمیت بالایی برخوردار است، به ویژه در ارسال با ساعد، سرویس و آبشار؛ اهمیت مهارت در ضربه زدن به توپ زمانی بیشتر می شود که به این موضوع توجه کنیم که هر خطا در والیبال برای حریف امتیاز در پی دارد. اینکه در والیبال هر خطا برای حریف امتیاز در پی دارد، مفهومی به نام کنترل ریسک را ایجاد نموده است، به نحوی که بازیکن باید تشخیص دهد که در هر موقعیتی از چه نوع ضربه ای و چه میزان قدرت و ریسکی در ضربه به توپ به ویژه در حمله و سرویس استفاده کند. 4- بازیکنان زمان زیادی برای ارزیابی شرایط بازی (بازیخوانی) و تصمیم گیری ندارند، پس

بهترین بازیکنان والیبال، بازیکنانی هستند که در شرایط مختلف بازی بهترین تصمیم را می‌گیرند و از توانایی لازم برای اجرای اثربخش آن تصمیم برخوردارند. پس موضوعی که باید در پرورش و به اوج رسانی و انتخاب بازیکنان مورد توجه ویژه قرار داد، مهم‌ترین تکنیک والیبال یعنی ارزیابی و درک شرایط بازی و تصمیم‌گیری (توانایی حل مسئله) می‌باشد؛ که بهترین راه در پرورش آن تمرینات شبیه بازی، رقابتی و با تکرار بالا می‌باشد.

مهم‌ترین مهارت والیبال، مهارت درک شرایط بازی و تصمیم‌گیری (درک مسئله و یافتن راه حل) می‌باشد، در مرحله‌ی بعد بازیکن باید از توانایی لازم برای اجرای آن تصمیم برخوردار باشد. بدون پرورش توانایی بازیخوانی، ما در حال تربیت بازیکنانی هستیم که شاید تکنیک‌های پایه والیبال را بیاموزند ولی هرگز بازیکن بزرگی نخواهند شد، مانند دانش‌آموزی که شاید عملیات مختلف ریاضی را بلد است ولی نمی‌تواند راه حل مسئله‌های مختلف ریاضی را پیدا کند.



2- چرخش و پست های تخصصی

طبق قوانین والیبال چرخش بازیکنان الزامی است؛ در نتیجه بازیکنان باید در همه مناطق زمین بازی کنند (به جز لیبرو که فقط می تواند در مناطق 1، 6 و 5 بازی کند و نمی تواند در حمله، دفاع روی تور و سرویس حضور داشته باشد). در نتیجه همه بازیکنان باید مهارت بالایی در سرویس، دفاع روی تور، حمله (به جز پاسور)، توپگیری، ارسال پاس، ارسال با ساعد و ارسال با پنجه برخوردار باشند، تا تیم بتواند عملکردی روان و موفقیت آمیز داشته باشد.

علاوه بر این والیبال دارای پست های تخصصی است که هر کدام نیازها و الزامات جسمانی، تکنیکی و حتی روانی خاص خود را دارد که گاه با هم تفاوت زیادی دارند: پاسور، لیبرو، مدافع میانی، دریافت کننده – مهاجم، بازیکن قطر پاسور یا پشت خط زن. والیبال نیازمند بازیکنان تخصصی و همه کاره است؛ بازیکنانی که از مهارت پایه در همه تکنیک های والیبال برخوردار باشند و باتوجه به پست تخصصی خود در مهارت های ویژه ای به خبرگی بالایی دست یابند. در نتیجه در فرآیند آماده سازی و پرورش بازیکنان، تا قبل از بلوغ باید روی پرورش بازیکنان همه کاره تمرکز نمود (استعدادسازی). پس از بلوغ باید بازیکنان را به تدریج در پست های مختلف تخصصی کرد (استعدادیابی)، سپس آنها را در سیستم های سازمان یافته ی تمرینی و رقابتی قرار داد تا به تکامل رسیده و سپس به اوج عملکرد خود دست یابند (اوج عملکرد و قهرمان سازی).

آشنایی با ویژگی های والیبال پیشرفته

علاوه بر ویژگی های منحصر به فرد والیبال که ذکر شد، 3 عنصر اصلی برای والیبال پیشرفته تشخیص داده شده است که برای دستیابی به سطوح بالای عملکرد واجب و ضروری هستند؛ شناخت این ویژگی ها ما را در شناسایی بازیکنان مستعد و نحوه سازماندهی تمرینات به منظور پرورش و به اوج رسانی آنها یاری می کنند.

- 1- سرعت و تنوع (خلاقیت) در بازی
- 2- ارتفاع بالای بازی و عملکرد در روی تور
- 3- عالی و کامل بودن در تکنیک ها و مهارت ها

این سه عنصر پیوند نزدیکی با هم دارند و مثلث والیبال پیشرفته را تشکیل می‌دهند. بدون بالا بودن سطح تیم در همه عناصر ذکر شده، نمی‌توان دستاورد مهمی در رقابتهای بین‌المللی کسب نمود. ضعف در یکی از این عناصر باید با برتری زیاد در 2 عنصر دیگر جبران شود؛ که این موضوع برای بازیکنان نیز صادق است. مثلاً اگر بازیکنی از قد بلندی برخوردار نیست، باید با ایجاد خلاقیت، سرعت و تنوع در بازی خود و همینطور تعالی و تکامل در اجرای تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال (که شامل مهارت‌های ذهنی، روانی و شخصیتی هم می‌شود)، خود را به سطح بالای بین‌المللی برساند. اما بدون عالی و کامل بودن در تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال نمی‌توان به اوج سطوح بین‌المللی رسید.

1- سرعت و تنوع در بازی

این عنصر؛ سرعت، پویایی و غافلگیری حریف در بازی را شامل می‌شود ولی محدود به آن نیست. برای برتر بودن در مسابقه، یک تیم به سرعت و تنوع در بازی نیاز دارد. این به معنی پیش بینی خوب و عکس‌العمل مناسب، جابه‌جایی چالاک و راه‌حل‌های تاکتیکی، سرعت عملکرد، انطباق تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، خلاقیت، یافتن سریع راه حل مناسب در شرایط مختلف بازی، غافلگیر کردن حریف، همکاری و بازی پویا می‌باشد. این عنصر همان قدر که در حمله مهم است در دفاع نیز اهمیت دارد.

بهبود و پیشرفت در اجرای تکنیک‌ها و استراتژی‌ها دلیل اصلی توسعه سریع و تماشایی شدن والیبال نوین بین‌المللی در 20 سال اخیر می‌باشد. تاکتیک‌ها و شکل‌های ته‌اجمی و تدافعی جدید که وابسته به توانایی‌های فردی بازیکنان یا حالت خاص بازی حریف می‌باشد بر اساس افزایش سرعت و غافلگیری حریف توسعه یافته است.

امروزه تمرکز بسیاری از مربیان بر روی افزایش سرعت توپ در سرویس و آبشار می‌باشد. زدن سرویس‌های پرشی با سرعت بالای 110 km/h در مردان و 90 km/h در زنان به امری عادی در مسابقات المپیک 2016 ریزه تبدیل شده بود، هرچند سرویس‌هایی با سرعت بیشتر نیز در این مسابقات زده شد. این موضوع بسیاری از روش‌های تمرینی در دریافت سرویس و توپگیری را متحول کرده است و استفاده از دستگاه‌های سرویس زن (با قابلیت تنظیم سرعت، مسیر ضربه و نحوه چرخش توپ) به امری رایج در بین تیم‌های سطح بالا تبدیل شده است. علاوه بر این به نظر می‌رسد همین افزایش سرعت

سرویس باعث می شود تا سیستم های دریافت 4 نفره در سال های آینده رواج بیشتری یابد، یعنی بازیکن قطر پاسور یا پشت خط زن نیز در بعضی چرخش ها؛ به ویژه زمانی که در منطقه 4 و یا منطقه 1 قرار دارد؛ در مواجهه با سرویس های پرشی قدرتمند حریف به جمع دریافت کننده های سرویس بپیوندد؛ شیوه ای که تیم های ایتالیا، امریکا، ایران و لهستان در مسابقات المپیک 2016 ريو استفاده می کردند، که این امر باعث شده تا بسیاری از مربیان تیم های پایه شیوه های تمرین بازیکنان این پست ها را به ویژه در تیم های نوجوانان و جوانان اصلاح کنند.

سرعت تفکر و تصمیم گیری، سرعت و تنوع در زدن سرویس و آبشار، ارسال پاس های متنوع و سریع و کم قوس، تنوع در مسیر و قدرت ضربات در حمله، تنوع در چیدمان آغازین تیم، سرعت جابه جایی بالا در توپگیری و دفاع روی تور و ... مواردی از سرعت و تنوع هستند که باید حتماً آنها را به اوج رساند.

اما موضوع دیگر که در آینده اهمیت آن بیشتر خواهد شد انتقال سریع اطلاعات و داده ها برای آنالیز تیم حریف و تیم خودی می باشد. امروزه بسیاری از تیم ها اطلاعات آماری تیم مقابل را در طول بازی با ایجاد شبکه بین رایانه ای آنالیزور تیم و رایانه ای یکی از کمک مربیان به سرعت در اختیار سرمربی تیم می گذارند تا او بتواند درست ترین تصمیم را بگیرد. این سرعت در انتقال اطلاعات به منظور پیش بینی عملکرد حریف و اتخاذ استراتژی مناسب، در آینده رواج بیشتری خواهد یافت و در کنار قدرت بازیخوانی تاکتیکی کادر فنی تیم عاملی مهم در موفقیت به ویژه در مسابقات تیم های هم تراز خواهد بود.

2- ارتفاع بالای بازی و عملکرد در روی تور

ارتفاع بازی و عملکرد در بالای تور عامل تعیین کننده ی دیگری در پیروزی یا شکست تیم ها در والیبال پیشرفته می باشد. یک تیم نیاز دارد که در آبشار زدن و دفاع روی تور از حریف بالاتر و برتر باشد که عاملی حیاتی مخصوصاً در آبشار، دفاع روی تور و پاس دادن از ارتفاعی بالا می باشد. ارتفاع بالای بازی در بالای تور نیازمند بازیکنانی قد بلند با دستانی کشیده، با توانایی خوب در پرش و تکنیک عالی در آبشار، دفاع روی تور و پاس دادن در بالاترین ارتفاع ممکن می باشد.

در 40 سال اخیر میانگین قدی تیم‌ها افزایش پیدا کرده و نمودارها وجود رابطه بین قد تیم‌ها و رتبه آنها را نشان می‌دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تیم‌های برتر هر دوره، بلندتر از میانگین قدی کل تیم‌های آن دوره از مسابقات بوده اند اما به ندرت بلند قامت‌ترین تیم رتبه نخست را به دست آورده است. این بدان معناست که: بلند قدی بازیکنان لازم است/اما کافی نیست. مثلاً از سال 2003 تا سال 2010 برزیل با میانگین قدی حدود 195 سانتی متر توانسته با ارائه بازی خلاقانه، سریع و متنوع، تکامل در تکنیک‌ها، استفاده از بازیکنان باتجربه و پویا و استفاده از تاکتیک‌های غافلگیر کننده در همه مسابقات جهانی و المپیک (به جز المپیک و لیگ جهانی 2008) قهرمان شود. البته همین تیم برزیل نیز پس از المپیک 2008 میانگین قدی تیم خود را با افزودن 2 بازیکن بلندقد در پست‌های دریافت کننده و پشت خط زن افزایش داده است. اما شاید در والیبال پیشرفته‌ی امروز اهمیت بلندی قد بیش از هر زمان دیگر باشد؛ برای اولین بار در المپیک 2012 لندن تیم قهرمان، تیم روسیه، بلندقدترین تیم مسابقات نیز بود که این قهرمانی را در لیگ جهانی 2013 نیز تکرار کرد. البته تیم برزیل با افزودن دو بازیکن بلند قد در پست دریافت کننده، قهرمانی مسابقات جام قهرمانان قاره های سال 2013 را از آن خود کرد. با این حال به نظر می آید روند افزایش میانگین قدی تیم ها از این پس روند کندتری به خود بگیرد. ضمن اینکه فرانسه نیز با میانگین قدی 197 سانتی متر ولی با تنوع در بازی، سرعت و مهارت بالا و کار تیمی توانست در سال 2015 هم قهرمان لیگ جهانی و هم قهرمان مسابقات قهرمانی اروپا شود. شاید بتوان تیم لهستان قهرمان مسابقات قهرمانی جهان 2014، تیم امریکای قهرمان جام جهانی 2015 و همینطور تیم برزیل قهرمان المپیک 2016 ریو را جزو تیم‌هایی قلمداد نمود که همه‌ی ویژگی‌های والیبال پیشرفته را داشتند و علاوه بر در اختیار داشتن بازیکنانی با قد و اندام مناسب و پرش عالی، از سرعت، تنوع و مهارت تکنیکی بالایی نیز در بازی والیبال برخوردار بودند. ضمن اینکه نباید فراموش کرد شرایط قدی بازیکنان پست‌های مختلف با هم متفاوت است؛ مثلاً مدافعان میانی حتماً باید قدی حداقل حدود 2 متر داشته باشند؛ در حالیکه این میزان برای پاسورها شاید حداقل حدود 190 سانتی متر باشد، و برای لیبروها فاکتور قد عملاً تعیین کننده نیست.

3- عالی و کامل بودن در تکنیک‌ها

سومین عنصر و شاید مهم ترین فاکتور در والیبال پیشرفته تکامل و تعالی در اجرای تکنیک‌هاست که شامل دقت، ثبات، خطای کم، اثربخشی و کارآمدی تاکتیکی بالا می‌باشد. بازیکنان باید در تمام تکنیک‌های پایه ماهر باشند و با توجه به نقشی که در بازی تیمی دارند و با توجه به پست تخصصی خود در بعضی از تکنیک‌ها تبحر بالاتری داشته باشند. نسبت عملکرد عالی به خطا شاخصی برای تعیین تکامل هر بازیکن در اجرای یک تکنیک است. اما موضوع بسیار مهم در این زمینه مهارت بالا در تاکتیک‌های انفرادی می‌باشد؛ یعنی *توانایی بازیخوانی و تصمیم‌گیری سریع و درست و اجرای اثربخش آن تصمیم در شرایط مختلف بازی.*

تیم‌های برتر دنیا با درصد بالای حملات منجر به امتیاز، دفاع‌های روی تور منجر به امتیاز مستقیم، امتیاز مستقیم سرویس، و ارسال‌های اول دقیق، توپگیری اثر بخش و ارسال پاس‌های عالی، از دیگر تیم‌ها قابل تشخیص هستند. به معنی دیگر، درصد خطا بسیار پایین است، مخصوصاً در ارسال اول، پاس دادن و آبشار. با اینکه تیم‌ها از سرویس‌های ریسکی و قدرتمند استفاده می‌کنند اما هرگز اجازه نمی‌دهند که درصد خطای آنها در زدن سرویس از حد معینی بالاتر برود. آمارها نشان می‌دهند که بالا بودن اثربخشی در حمله و به ویژه حمله بعد از دریافت سرویس و همینطور ثبات در ارسال سرویس‌های با سرعت بالا و در پی آن سازماندهی ساختار دفاعی تیم، عاملی تعیین کننده در قهرمانی تیم برتر بوده است. تیم‌های قهرمان معمولاً عملکرد مثبت بالاتر و خطای کمتری (یعنی اثربخشی بیشتر) از میانگین 3 تیم برتر آن دوره از مسابقات داشته‌اند.

مهم‌ترین تکنیک‌ها در والیبال تکنیک‌های امتیاز آور هستند: سرویس، آبشار و دفاع روی تور؛ البته نباید از این موضوع غفلت کرد که پایه و اساس استواری تیم توانایی بازیکنان (لیبرو و دو دریافت کننده - مهاجم) در دریافت اول می‌باشد. همینطور تمام بازیکنان تیم باید از توانایی بالایی در ارسال پاس با ساعد و پنجه داشته باشند. اهمیت ماهرتر شدن بازیکنان از نظر تکنیکی در آینده بیش از پیش خواهد بود، زیرا اکنون تقریباً اکثر تیم‌ها از بازیکنانی قد بلند و با پرش مناسب استفاده می‌کنند و سرعت بازی اکثر تیم‌ها بالاست، بنابراین برای قرار گرفتن روی سکوی جهانی باید روی تنوع در بازی و بهبود تکنیک‌ها و مهارت‌ها و به ویژه تاکتیک‌های انفرادی تمرکز بیشتری بشود.

عالی بودن در مهارت‌ها شامل مهارت‌های ذهنی و روانی نیز می‌شود، مهارت‌هایی که به بازیکن کمک می‌کنند تا اوج عملکرد خود را به نمایش بگذارد. مهم‌ترین مهارت‌های ذهنی که بازیکنان والیبال به آن نیاز دارند: تمرکز و استقامت در تمرکز، اعتماد به نفس و رهبری، جنگندگی، حفظ آرامش، روحیه کار تیمی و تفکر مثبت می‌باشد. با بهره‌گیری از توانایی‌های بازیکنان نخبه (ستاره‌ها) می‌توان در بسیاری از مسابقات پیروز شد، اما برای قهرمانی حتماً نیاز به کار تیمی می‌باشد.

یک موضوع مهم این است که در والیبال پیشرفته حدود 25٪ امتیازات از خطای حریف به دست می‌آید، و تقریباً 50٪ امتیازات تیم از مجموعه‌ی *اول* یا *حمله پس از دریافت سرویس*¹ حاصل می‌شود، که این امتیازات باعث ثبات و پایداری تیم شده و از شکست خوردن تیم جلوگیری می‌کند، بنابراین بسیار مهم است که حداقل 60٪ تا 70٪ تمرینات تیم به این امر اختصاص یابد (دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله و پوشش مهاجم) به ویژه به حالتی که دریافت اول خوب نیست. حدود 25٪ امتیازات تیم نیز از مجموعه‌ی *دوم*² به دست می‌آید، که این امتیازات باعث برنده شدن تیم خواهند شد، بنابراین منطقی است که 30٪ تا 40٪ تمرینات تیم به این موضوع اختصاص یابد (سرویس، دفاع روی تور، توپگیری، پاس برگشتی، حمله برگشتی و پوشش مهاجم).

ساختار تیم

در میان وظایف متعددی که یک مربی سطح بالا باید انجام دهد داشتن مهارت تشکیل تیم به منظور بیشترین بهره‌برداری از مهارت‌های فردی بازیکنان می‌باشد که نقش او را بیشتر به عنوان مدیر تیم مطرح می‌کند. او همینطور باید توسعه و پیشرفت والیبال را در طول سالهای آتی در نظر داشته باشد. در حقیقت او باید علاوه بر کسب نتایج خوب برای آینده نیز طرح‌ریزی کند. شرایط سنی و قدی علاوه بر عوامل تکنیکی، روانی و رفتاری عاملی مهم در انتخاب بازیکنان می‌باشد. شناخت از شرایط قدی و سنی بازیکنان در تیم‌های برتر و روند تغییرات این شرایط در طول سالیان گذشته می‌تواند شاخص مناسبی در اختیار هر مربی قرار دهد.

¹ Side-out

² Break point

برای یک مربی بسیار مهم است که تیم خود را با بازیکنانی تشکیل دهد که هر یک مکمل دیگری باشند. برناردو رزنده مربی برزیل بر این باور است که موفقیت تیم بیش از آنکه بر مهارت‌های فردی بازیکنان استوار باشد، وابسته به کار گروهی آنها است. برای برزیل و برای تیم های مشابه، علاوه بر شرایط مناسب فیزیکی، سرعت و چالاکی در جا به جایی‌ها، اجرای با ثبات، اثربخش و همراه با جنگندگی تکنیک‌ها به ویژه تکنیک‌های امتیازآور، اهمیت ویژه ای برای دستیابی به عملکرد برجسته و پیروزی تیم دارد. بسیاری از مربیان تیم های ملی سطح بالا بر این نکته تأکید زیادی دارند که هر تیم باید بهترین استفاده را از بازیکنان خود ببرد و از آنها در مناطق و پست‌هایی که کارایی بیشتری دارند سود ببرد. تمرکز بازیکنان از ابتدا تا انتهای هر رالی باید حفظ شود. همه مربیان در مصاحبه‌های خود بر روی این موضوع به عنوان یک عامل مستقل که می‌تواند باعث پیروزی یا شکست آنها در یک ست یا در بعضی مواقع در مسابقه شود تأکید می‌کنند. ظرفیت‌ها و مهارت‌های ذهنی و روانی بخشی مهم از معیارهای انتخاب بازیکنان هستند.

مهارت ذهنی و روانی مهم دیگر، توانایی کنترل احساسات و عواطف در ورزش حرفه‌ای می باشد. در والیبال حرفه‌ای، با توجه به اینکه بازیکنان تمام وقت و انرژی و تمرکز خود را روی والیبال قرار می‌دهند، بعد از هر پیروزی و شکست، انتخاب شدن برای حضور در تیم ملی یا انتخاب نشدن، قرار گرفتن در ترکیب اصلی تیم یا قرار نگرفتن و ... احساسات شدید مثبت یا منفی وجود دارد که گاه عوامل اجتماعی و خانوادگی بر این موضوع دامن می‌زند؛ یکی از توانایی‌های مهم بازیکنان کنترل احساسات و عواطف و حفظ تمرکز و تعادل در چنین مواقعی می‌باشد، به ویژه بعد از شکست‌ها و عدم موفقیت‌ها.

ساختار تیم و پست‌های تخصصی

تیم از یک پاسور، یک بازیکن که توانایی حمله از پشت خط 3 متر را دارد و مهاجمی ماهر می‌باشد در قطر پاسور؛ دو مدافع میانی که در خط عقب معمولاً لیبرو جایگزین آنها می‌شود و دو دریافت کننده - مهاجم که بازیکنان کناری هم نامیده می‌شوند و یک لیبرو تشکیل شده است.

توجه به این نکته بسیار جالب است که بازیکنان در پست‌های مختلف با توجه به وظایفی که در طول بازی برای آنها تعریف می‌شود باید دارای ویژگی‌های فیزیکی و جسمانی، و مهارت‌های تکنیکی و روانی و ذهنی خاصی باشند.

پاسور

پاسور از جمله مهم‌ترین بازیکنان تیم می‌باشد که حمله را طرح‌ریزی و هماهنگ می‌کند. مهم‌ترین ویژگی او رهبر و سازمان دهنده بودن است. او باید درک خوبی از بازی داشته باشد و پاس‌ها را دقیق ارسال کند. امروزه بازیکنانی با قد 190 سانتی‌متر تا بیش از 2 متر در این پست دیده می‌شوند. بسیاری از پاسورهای بزرگ از گذشته تاکنون، مثل نیکولا گریبچ (2 متر)، لویی بال (2 متر)، جیانلی (2 متر)، رزنده (190 سانتی‌متر)، تراویتسا (2 متر)، تونیوتی (183 سانتی‌متر)، سعید معروف (189 سانتی‌متر)، کریستنسون (198 سانتی‌متر)، لوسیانو دچکو (191 سانتی‌متر)، گرزگورز لوماکس (187 سانتی‌متر)، سرگئی گرانکین (195 سانتی‌متر) نشان داده‌اند که یک قانون و شرایط عمومی و فراگیر در پاسوری وجود ندارد، و شرایط قدی خیلی فاکتور تعیین کننده‌ای نیست؛ هرچند پاسورهایی با شرایط قدی بلندتر می‌توانند کمک بیشتری به سیستم دفاعی تیم بکنند و احتمالاً استفاده از پاسورهای با قد بالای 195 سانتی‌متر در آینده فراگیر خواهد شد.

پاسور باید بیاموزد که چطور پاس مناسب برای هر مهاجم را ارسال کند و آنها را مطابق با شرایط مختلف بازی انتخاب نماید. اما به منظور توسعه ویژگی‌های تکنیکی، فیزیکی و جسمانی و رسیدن به مراحل پیشرفته بازی، پاسورها باید برنامه تدافعی تیم حریف را زیر نظر قرار دهند و بیاموزند که با توجه به دفاع روی تور و دفاع عقب زمین حریف چگونه پاس دهند. در طول مسابقه آنها باید از همه موقعیت‌ها استفاده کنند و در برابر موقعیت‌های مختلف واکنش مناسب نشان دهند و این کار با استفاده متناوب از حملات سرعتی یا حمله به وسیله بازیکنان کناری و یا حمله pipe انجام می‌شود. وظیفه اول پاسور ارسال پاس دقیق و متناسب با توانایی‌های هر مهاجم از نقاط مختلف زمین می‌باشد و وظیفه بعدی او فریب مدافعان تیم مقابل است. پاسور باید از سرعت بالایی در جابجایی و استقامت در سرعت برخورددار باشد. پاسور باید از تمرکز، جنگندگی، اعتماد به نفس و آرامش روانی

بالایی برخوردار باشد و آنالیز و پیش‌بینی عملکرد او برای مربی و بازیکنان تیم حریف دشوار باشد، به ویژه در امتیازات حساس و تعیین کننده. علاوه بر این او باید در تکنیک‌های امتیازآور دفاع روی تور و سرویس نیز از مهارت خوبی برخوردار باشد.

وظیفه پاسور جایگزین: در بسیاری از شرایط می‌توان از پاسور جایگزین استفاده مؤثری کرد. شیوه متفاوت پاسور جایگزین می‌تواند به سرعت رویکرد و شرایط روانی بازیکنان تیم خودی و تیم حریف را تغییر دهد (بهتر کند یا بدتر کند). بازی بدون پاسور اصلی، صرف نظر از سطح توانایی و مهارت پاسور جایگزین می‌تواند کل شرایط یک تیم را عوض کند. بعضی وقت‌ها استفاده از پاسور جایگزین به مربی اجازه می‌دهد که اطلاعاتی را به پاسور آغازکننده بدهد و یا از او اطلاعاتی دریافت کند، همین طور به پاسور آغاز کننده فرصتی برای استراحت جسمی و ذهنی داده می‌شود.

یک پاسور جایگزین آماده می‌تواند تاکتیک‌های حمله را اصلاح یا دوباره سازماندهی کند و یا برنامه بازی را تقویت نماید. اغلب ارسال یک یا دو پاس مناسب برای مهاجمان کلیدی تیم می‌تواند شروع خوبی برای رسیدن به این هدف باشد. ورود به بازی از روی نیمکت ذخیره‌ها، که معمولاً در شرایط پرفشار صورت می‌گیرد، می‌تواند از نظر ذهنی برای پاسور جایگزین بسیار پرچالش باشد. او معمولاً باید با ارسال‌های مطمئن و ساده کار خود را آغاز کند و سپس به ارسال پاس‌های با ریسک بیشتر بپردازد. داشتن یک پاسور جایگزین خوب گزینه‌های تاکتیکی مربی را افزایش می‌دهد. درست است که یک پاسور آماده و خوب باید برای همه‌ی شرایط و موقعیت‌ها آماده باشد، اما مربی نباید از پاسور جایگزین در شرایط ناآشنا برای او استفاده کند مگر اینکه قبلاً در بازی‌های تمرینی، او این شرایط را تجربه کرده باشد. مربی باید در تحلیل واکنش‌های پاسور در زمان ورود یا خروج از زمین تجربه کافی داشته باشد تا شناخت بهتری از او پیدا کند.

اهمیت پاسور جایگزین در زمان مصدومیت، بیماری و یا غیبت پاسور اصلی خود را نشان می‌دهد؛ حالت‌هایی که بسیاری از تیم‌های بزرگ از آن ضربه خورده‌اند. یک مربی باید با پرورش یک پاسور جایگزین که پتانسیل تبدیل شدن به یک پاسور اصلی را دارد، آینده تیم را نیز مورد توجه قرار دهد. این موضوع در تیم‌های ملی از اهمیت بالایی برخوردار است.

- ✓ پاسور باید خیلی زود به سمت توپ دریافت شده حرکت کند، زودتر از توپ به محل برسد، توقف کند و منتظر توپ بماند، شرایط را بررسی کند و پاس مناسب و دقیقی برای مهاجم ارسال کند و این کار را در طول بازی به شکل با ثبات انجام دهد.
- ✓ پاس ارسالی تا جای ممکن باید سریع و کم قوس باشد، نه اینکه کوتاه باشد.
- ✓ به بازی سرعت دهید اما با عجله بازی نکنید (عجله کردن به معنی عدم دقت و هماهنگی است، که منجر به از بین رفتن اعتماد بین پاسور و مهاجمان می شود).
- ✓ تا جای ممکن پاس ها با پرش و از بالاترین نقطه ارسال شوند.

بازیکن قطر پاسور (مهاجم پشت خط زن)

بازیکن قطر پاسور بازیکنی است که در سه چرخش از منطقه 1 و دو چرخش از منطقه 2 حمله می کند بنابراین باید توانایی بالایی در حمله از سمت راست زمین و همینطور از پشت خط سه متر داشته باشد. او باید قدرتمند و خیلی قابل اطمینان باشد. هر چقدر سرعت او در حمله بیشتر باشد و پاس ارسالی برای او سریع و کم قوس باشد، آنگاه به دلیل باز شدن دفاع روی تور حریف کل سیستم تهاجمی تیم در شرایط بهتری قرار خواهد گرفت. معمولاً بازیکنان قطر پاسور در تیم های سطح بالا از قدی حداقل 2 متر برخوردارند (ماکسیم میخایلوو: 202 سانتی متر، مت اندرسون: 202 سانتی متر، والاس دسوزا: 198 سانتی متر، بارتوش کورک: 205 سانتی متر، ایوان زایتسف: 204 سانتی متر، شهرام محمودی: 198 سانتی متر، امیر غفور: 202 سانتی متر، آنتونین روزیر: 200 سانتی متر، خوزه لوییس گونزالس: 206 سانتی متر، گاوین اشمیت: 208 سانتی متر، الکساندر آتاناسیویچ: 200 سانتی متر) و به نظر می رسد داشتن شرایط قدی و اندامی مناسب عاملی مهم در انتخاب بازیکن برای تخصصی شدن در این پست باشد. در والیبال زنان بسیاری از تیم های سطح بالا مانند چین، کره جنوبی و تایلند بهترین دریافت کننده خود را که تنوع بالایی هم در حمله دارد در قطر پاسور قرار می دهند و او حضور فعالی در همه چرخش ها در دریافت سرویس دارد و در حمله از پشت خط سه متر شرکت نمی کند. بازیکنان چپ دست از نظر بیومکانیکی در این پست دارای مزیت هستند. به خاطر ویژگی های فیزیکی و جسمانی، بازیکنان قطر پاسور عموماً سرویس زن های قهار هم

هستند، این موضوع را آمار FIVB نیز تأیید می کند. نقش این بازیکنان ممکن است که محدود به نظر آید اما نقشی اساسی در تثبیت و موازنه ی حمله تیم دارند. علاوه بر ثبات و اثر بخشی بالا در حمله و حفظ قدرت ذهنی و تمرکز در طول بازی، بازیکن قطر پاسور باید از توانایی بالایی در توپگیری و دفاع روی تور برخوردار باشد. ضمن اینکه با توجه به سرعت بالای سرویس ها و ضرورت بیشتر استفاده از استراتژی دریافت سرویس چهار نفره، در پرورش بازیکن پشت خط زن باید مهارت او در دریافت سرویس را نیز پرورش داد. اما عملکرد بازیکن قطر پاسور در بازی باید چگونه باشد؟ **6٪ خطا در حمله، 10٪ حمله منتهی به دفاع مستقیم حریف، 48٪ حمله منجر به امتیاز مستقیم، یعنی اثر بخشی 32٪؛ همچنین 23٪ دفاع روی تور منجر به امتیاز، 1/5 توپگیری با ارسال مناسب در هر ست، 10٪ امتیاز مستقیم سرویس در مقابل 20٪ خطا در سرویس؛ میانگین عملکرد مهاجمان پشت خط زن در والیبال پیشرفته می باشد.**

دریافت کننده - مهاجم

دریافت کننده - مهاجم پس از پاسور مهم ترین بازیکن تیم می باشد. آنها محور اصلی کار تیم می باشند چرا که باعث ایجاد ثبات در دریافت سرویس و حمله ی تیم می شوند. آنجا که تیم نیاز دائمی به آنها دارد باید همواره در طول رالی تمرکز خود را حفظ کنند. تمرکز، قدرت، چالاکی، سرعت عکس العمل و جنگندگی به منظور دستیابی به همه توپ ها در منطقه 6 و یا 5 در زمان توپگیری از خصوصیات این بازیکنان می باشد. آنها بازیکنان با تکنیکی هستند که دارای تنوع زیاد در حمله می باشند و هر زمانی که در خط جلو هستند، حملاتی سریع را از منطقه 4 انجام می دهند (یکی از دریافت کننده مهاجمان تیم در یک چرخش در حمله پس از دریافت سرویس از منطقه 2 حمله می کند) و زمانی که در خط عقب قرار دارند از منطقه 6 در حمله شرکت می کنند. بسیاری از تیم ها روش بازی خود را با استفاده از چنین حمله ای که از پشت خط 3 متر انجام می شود کامل می کنند. چنین حمله ای که PiPe نامیده می شود با حمله ای که بازیکن قطر پاسور از منطقه 1 انجام می دهد کاملاً متفاوت است؛ این حمله دارای جنبه غافلگیرکننده بالایی است و پاس ارسالی ارتفاعی حدود 1 متر دارد و معمولاً به صورت ترکیبی با مهاجم سرعتی ارسال می شود. به خاطر نقش ترکیبی و چند وجهی این بازیکنان، آنها در دریافت اول، دفاع داخل میدان،

دفاع روی تور و حمله دارای مهارت‌های برجسته‌ای هستند و در کنار پاسور قابلیت بالایی در رهبری و سازماندهی تیم و همینطور هوش بالایی در تحلیل و درک شرایط بازی دارند. مهارت مهمی که دریافت کننده - مهاجمان باید داشته باشند و در سال‌های بعد اهمیت آن بیشتر هم خواهد شد، توانایی عملکرد مناسب روی پاس‌های بلند ارسالی از میانه یا انتهای زمین¹ می‌باشد که در بسیاری موارد توسط بازیکن غیر پاسور ارسال می‌شود. زدن ضربات متنوع از نظر سرعت و جهت، و استفاده از دست مدافعان برای کسب امتیاز و همینطور خطای پایین، مواردی هستند که در عملکرد روی این پاس‌ها باید مد نظر قرار گیرند.

در حال حاضر بیشتر دریافت کننده مهاجمان سطح بالا در تیم‌های پیشرفته از قدی حدوداً بین 195 تا 200 سانتی متر برخوردارند اما به نظر می‌رسد تا چند سال آینده این میزان به 200 تا 205 سانتی متر افزایش یابد؛ عثمانی خوانتورنو : 200 سانتی متر، اروین نگاپت: 194 سانتی متر، ایوان زایتسف : 204 سانتی متر، فاکوندو کونته : 197 سانتی متر، تایلور ساندنر : 196 سانتی متر، آرون راسل: 205 سانتی متر، مایکل کوبیاک: 191 سانتی متر، کیوین تیلیه : 200 سانتی متر، ریکاردو لوکارلی : 195 سانتی متر، میلاد عبادی پور : 196 سانتی متر، سرگئی تتیوخین : 197 سانتی متر، جواد معنوی نژاد : 200 سانتی متر، مارکو ایوویچ: 194 سانتی متر، مجتبی میرزا جانپور: 205 سانتی متر. اما عملکرد دریافت کننده - مهاجم از نظر آماری باید چگونه باشد؟ 33٪ دریافت اول عالی، 25٪ دریافت اول خوب و 5/0٪ خطا، میانگین عملکرد دریافت کننده - مهاجمان در والیبال پیشرفته می‌باشد. اما در حمله؛ 5٪ خطا، 10٪ حمله‌ی منجر به دفاع مستقیم حریف، 47٪ حمله‌ی منجر به امتیاز مستقیم، یعنی 32٪ اثربخشی در حمله؛ 18٪ دفاع منجر به امتیاز؛ 1/5 توپگیری با ارسال مناسب در هر ست، 6٪ امتیاز مستقیم سرویس در مقابل 16٪ خطا در سرویس؛ میانگین عملکرد دریافت کننده - مهاجمان در والیبال پیشرفته می‌باشد.

¹ High ball

مدافع میانی

مدافع میانی دفاع روی تور را استوار می کند، همینطور با حرکت قدرتمند برای حمله سرعتی به مدافع میانی حریف فشار وارد می آورد که برای انجام دفاع روی تور با او جهش کند. نقش او از توسعه و تکامل بازی والیبال که سریع تر شده است پیروی می کند. چون در والیبال پیشرفته به طور میانگین فقط حدود 60٪ دریافت های اول طوری است که مدافع (مهاجم) میانی جزو گزینه های حمله خواهد بود ولی از سوی دیگر در تمام گزینه های حمله تیم حریف، او وظیفه دفاع روی تور را بر عهده دارد، توانایی های بازیکنی در این پست باید در دفاع روی تور بیشتر از حمله باشد. اما در والیبال زنان به دلیل تعداد زیاد رفت و برگشت توپ در هر رالی، و اثربخشی بالای حملات سرعتی در کسب امتیاز، نیاز است که مهاجمان سرعتی توانایی بالایی در حمله به ویژه آبشار لنگ داشته باشند. فراتر از همه این ها او باید از توانایی بالایی در درک شرایط بازی به منظور پیش بینی تاکتیک و مسیر حمله در شرایط مختلف بازی در تیم حریف داشته باشد تا بتواند تصمیم گیری درستی در انجام دفاع روی تور منجر به امتیاز، و یا کمک به سیستم توپگیری با کاهش سرعت آبشار ورودی به زمین تیم خودی (دفاع روی تور نرم) داشته باشد.

برای بازی مؤثر در این پست ضروری است که علاوه بر سرعت و قدرت بازی خوانی، نحوه عملکرد پاسور و بازیکن میانی حریف را نیز به خوبی بشناسید و چه در حمله و چه در دفاع روی تور از آنها پیشی بگیرید. بازیکن میانی زمانی که در خط عقب حضور می یابد لیبرو جایگزینش می شود، اما چون او بعد از زدن سرویس باید در زمین باقی بماند و در توپگیری حضور داشته باشد نباید از تمرین روی تکنیک های توپگیری غفلت کند. علاوه بر این، در حملات برگشتی ارسال پاس در زمانی که ارسال اول نزدیک تور است و پاسور تیم توپ را ارسال کرده و یا امکان ارسال پاس را ندارد، بر عهده مدافع میانی می باشد. بنابراین او باید تمرین زیادی در ارسال پاس مناسب برای مهاجمان کناری انجام دهد.

از نظر شرایط قدی در حال حاضر بیشتر مدافعان میانی سطح بالای دنیا از قدی بین 205 تا 210 سانتی متر برخوردارند؛ هر چند به نظر می رسد در چند سال آینده این میزان به 210 تا 215 افزایش یابد. اما فراموش نکنیم که علاوه بر قد و مناسب، سرعت (سرعت جابه جایی در دفاع و حمله، و سرعت دست در ضربه زدن به توپ)، چابکی و هماهنگی از دیگر ویژگی های ضروری برای این پست هستند. شرایط قدی چند مدافع میانی سطح بالا:

محمد موسوی : 203 سانتی متر، سباستین سوله: 200 سانتی متر، لوکاس ساتکمپ : 209 سانتی متر، ماثووس بینیک : 210 سانی متر، پیوتر نواکووسکی: 205 سانتی متر، کوین لروکس: 209 سانتی متر، نیکولاس لگوف: 206 سانتی متر، امانوئل بیرارلی : 202 سانتی متر، موزرسکی: 217 سانتی متر، متئو پیانو: 208 سانتی متر، الکساندر ولکوف: 210 سانتی متر، آرتم ولویچ : 208 سانتی متر، دیوید لی : 203 سانتی متر، ماکسول هولت : 205 سانتی متر.

اما عملکرد مهاجم (مدافع) میانی در حمله چگونه باید باشد؟ میانگین عملکرد مهاجمان سرعتی در والیبال پیشرفته این چنین است: 8٪ خطا در حمله، 6٪ حمله منجر به دفاع مستقیم حریف، 60٪ حمله منجر به امتیاز مستقیم؛ یعنی اثربخشی 46٪ در حمله؛ و در دفاع روی تور نیز 21٪ دفاع روی تور منجر به امتیاز. 6٪ امتیاز مستقیم سرویس در مقابل 23٪ خطا در سرویس، و 5/0 توپگیری با ارسال مناسب در هر ست.

لیبرو

اکنون لیبرو رکنی تعیین کننده و ضروری برای تیم شده است. او باید در دریافت سرویس (به ویژه دریافت سرویس با ساعد؛ چون در این صورت می تواند فضای بیشتری از زمین را پوشش دهد و به دیگر دریافت کننده های تیم هم کمک کند)، توپگیری، ارسال پاس، مدیریت دریافت کننده ها و توپگیرها و کمک به دریافت کننده ی ضعیف تر، پوشش مهاجم، جسارت و نترس بودن، و حفظ سطح نشاط و جنگندگی تیم از مهارت بالایی برخوردار باشد. او باید دریافت سرویس و توپگیری تیم را هماهنگ و با ثبات کند، در حالیکه در دفاع روی تور این وظیفه بر عهده مدافع میانی می باشد. همکاری بین لیبرو و مدافعان (به ویژه مدافع میانی) رابطه و هماهنگی بین دفاع روی تور و دفاع داخل زمین را کارآمد تر می کند. بعضی از تیم ها هنوز به همه مزایای استفاده از لیبرو پی نبرده اند و فقط از او به عنوان بهترین دریافت کننده تیم سود می برند. بهترین لیبروهای دنیا علاوه بر اینکه از چابکی، چالاکی و سرعت عکس العمل و جسارت بالایی برخوردارند به عنوان رهبر بازیکنان عقب زمین و دریافت کننده عمل می کنند. در مواجهه با سرویس های موجی یا پرشی آرام، لیبرو تا حد امکان دریافت کننده- مهاجمان را پوشش می دهد تا آنها با قدرت بیشتری در حمله از خط جلو یا عقب (PIPE) حضور یابند.

لیبرو 4 چرخش در دفاع داخل میدان و 6 چرخش در دریافت اول حضور دارد. ولی از آنجا که در والیبال نوین 36٪ از حملات تبدیل به توپ برگشتی می شود او باید علاوه بر مشارکت پویا و فعال در دریافت اول؛ در توپگیری، پوشش مهاجم و ارسال پاس های دقیق نیز از مهارت بالایی برخوردار باشد.

مهارت مهم دیگری که یک لیبرو باید داشته باشد و در آینده اهمیت آن بیشتر هم خواهد شد، توانایی ارسال پاس مناسب از همه مناطق زمین برای مهاجمان کناری می باشد. هر چقدر مهارت لیبرو در این کار بیشتر شود می تواند پاس های سریع تر و فریبنده هم ارسال کند که نیاز به تکرار زیاد دارد. در آینده توانایی ارسال پاس های سریع برای مهاجمان، هم با ساعد و هم با پنجه، مهارتی عادی و رایج برای همه ی لیبروهای سطح بالا خواهد بود؛ حتی ارسال پاس های سرعتی و ترکیبی توسط لیبرو نیز ممکن است رایج شود. موضوع مهم درباره ی لیبرو این است که او موقعیت کسب امتیاز را در طول بازی ندارد، اما ممکن است اشتباهاتی را مرتکب شود که باعث از دست دادن امتیاز شود و یا تیم را در موقعیت نامناسبی قرار دهد، در نتیجه باید از قدرت ذهنی، ثبات روانی و جنگندگی بالایی برخوردار باشد؛ و البته نیازمند حمایت مربیان نیز می باشد، که توجه به این موارد موضوعی مهم در پرورش لیبروهای سطح بالا می باشد.

هوبرت هنو (یکی از بهترین لیبروهای جهان) می گوید: "به عنوان لیبرو باید لذت خود را در توپگیری و ارسال اول بیابید و خود را با لذت فراوان مهاجمی که با یک حمله ی قدرتمند توپ ارسالی شما را به امتیاز تبدیل کرده شریک بدانید."

شرایط قدی لیبروهای تیم های سطح بالا بسیار متفاوت است؛ فرهاد ظریف: 165 سانتی متر، مهدی مرنندی: 172 سانتی متر، سرجیو سانتوس: 184 سانتی متر، جنیا گربنیکف: 188 سانتی متر، پاول زاتورسکی: 184 سانتی متر، اریک شوچی: 183 سانتی متر، نیکولا راسیچ: 192 سانتی متر. سالواتوره روسینی: 185 سانتی متر، هوبرت هنو: 188 سانتی متر، الکسی وربوف: 183 سانتی متر. همانطور که مشاهده می کنید، شرایط قدی لیبروها دامنه ی وسیعی دارد ولی اغلب بین 180 تا 190 سانتی متر است. در هر صورت آنچه که در انتخاب لیبرو مهم است شرایط قدی نیست بلکه چابکی، چالاکی، مهارت های تکنیکی، قدرت بازیخوانی و قابلیت های ذهنی و روانی هستند. فراموش نکنیم که در بسیاری از مسابقات ملی و بین المللی تیم ها می توانند از دو لیبرو در ترکیب خود

استفاده کنند، در نتیجه شرایط برای بازیکنان کوتاه قد نیز فراهم است تا به سطوح بالای بین المللی برسند، و نباید نونهالان و نوجوانان را به دلیل کوتاهی قد از والیبال دور کرد. والیبال فقط ورزش افراد قد بلند نیست، بسیاری از افراد کوتاه قد می توانند در پست لیبرو تخصصی شوند و بسیاری از افراد با قد متوسط هم می توانند در پست پاسور به فعالیت خود ادامه دهند. اما عملکرد لیبرو از نظر آماری چگونه باید باشد؟ 35٪ دریافت اول عالی، 25٪ دریافت اول خوب و 0/7٪ خطا در دریافت اول، و 3 توپگیری با ارسال مناسب در هر ست، میانگین آماری عملکرد لیبروها در والیبال پیشرفته می باشد.

ویژگی های یک بازیکن مستعد و شایسته

بنابر آنچه که درباره ی ویژگی های منحصر به فرد والیبال و ویژگی های والیبال پیشرفته عنوان شد؛ یک بازیکن مستعد و شایسته ی والیبال باید علاوه بر شرایط عمومی مانند داشتن سلامت ذهنی و جسمی کامل برای انجام تمرینات ورزشی سنگین، نداشتن ناهنجاری جسمانی و آسیب دیدگی مزمن و ضعف بینایی؛ از قد و اندام مناسب (مانند دست ها و پاهای کشیده و ...)، آمادگی حرکتی و هماهنگی خیلی خوب، چابکی و چالاکی بالا، پرش و توان انفجاری بالا، سرعت یادگیری و آموزش پذیری خوب، کنترل توپ، تمرکز، نگرش رشد یافته و قدرت ذهنی، توانایی کار تیمی، همکاری و ارتباط مثبت، بازیخوانی و پیش بینی و تصمیم گیری؛ مهارت بازی در چارچوب برنامه و تاکتیک تیم و در عین حال استفاده از خلاقیت فردی، برخوردار باشد.

به طور کلی می توان ویژگی های یک بازیکن مستعد و شایسته والیبال را در سه مورد دسته بندی کرد؛ که ایده آل این است که بازیکنان در همه ی موارد عالی باشند ولی اگر بازیکنی در یک مورد دارای شرایط مناسبی نیست باید در دو مورد دیگر شرایطی بسیار عالی برای خود به وجود آورد. هر چند با توجه به پست های تخصصی مختلف اهمیت هر کدام از موارد متفاوت است؛ مثلاً در مورد لیبرو شرایط قدی از اهمیت بسیار کمی برخوردار است.

1- سرعت (سرعت جابه جایی، سرعت دست در آبشار و سرویس و ...)، چابکی، تنوع و

خلاقیت بالا

2- توانایی بازی در ارتفاع بالا در دفاع روی تور و آبشار (که نیازمند قد و اندام مناسب

و توان انفجاری بالا می باشد).

3- عالی بودن در مهارت‌ها (مهارت‌های تکنیکی از قبیل کنترل توپ، توپگیری، دریافت سرویس، حمله، سرویس و دفاع روی تور؛ و ارسال پاس برای پاسور و لیبرو؛ مهارت‌های ذهنی از قبیل عشق و علاقه به والیبال، اراده و انگیزه برای رسیدن به اوج عملکرد، کار تیمی، نگرش رشد یافته و قدرت ذهنی؛ بازیخوانی و تصمیم‌گیری) در بین موارد ذکر شده مواردی قابل آموزش و بهبود هستند ولی مواردی را نمی‌توان آموزش داد و یا بهبود بخشید؛ مانند قد و اندام مناسب. مواردی نیز خیلی کم قابل بهبود هستند و وابستگی زیادی به عوامل ژنتیک و سابقه‌ی تمرینی و آمادگی حرکتی کسب شده توسط بازیکن در دوران کودکی و قبل از سن بلوغ دارند، مانند سرعت و هماهنگی. در آزمون‌های اولیه استعدادیابی پس از بلوغ باید بیشتر روی این موارد تمرکز نمود. از سوی دیگر رشد شخصیتی و تکامل ذهنی و روانی و نگرشی بازیکنان تا سال‌ها پس از بلوغ ادامه دارد، و همین‌طور مهارت تصمیم‌گیری و خلاقیت بازیکنان با توسعه قابلیت شناختی و اعتماد به نفس و تجربه‌ی آنها توسعه می‌یابد. بنابراین در طول فرآیند تکامل و به اوج رسیدن بازیکنان باید دیگر موارد ذهنی و روانی و تکنیکی را با توجه به پست تخصصی؛ در یافتن بازیکنان مستعد و شایسته مد نظر قرار داد. تمام این موارد ما را به این نتیجه می‌رساند که استعدادیابی در والیبال فرآیندی پیچیده و مستمر می‌باشد و ارتباط تنگاتنگی با پرورش استعدادها و فرآیند رشد و تکامل بازیکنان دارد. موضوع بسیار مهم دیگر این است که تا قبل از بلوغ نباید هیچ تصمیم تعیین کننده‌ای درباره‌ی حذف هیچ بازیکنی گرفت، بلکه باید به جستجوی استعدادهایی که در والیبال مشغول نیستند پرداخت و آنها را به سیستم پرورش استعدادها اضافه نمود و با صبر و حوصله فرآیند پرورش بازیکنان را دنبال نمود و تا می‌توان تعداد افراد مشغول در والیبال را گسترش داد، و بازیکنانی تربیت نمود که با شور و نشاط والیبال بازی می‌کنند، با سخت کوشی تمرین می‌کنند و از بازی والیبال لذت می‌برند و جسارت و ریسک‌پذیری بالایی دارند؛ بازیکنانی همه‌کاره که همه تکنیک‌های پایه والیبال را به خوبی اجرا می‌کنند؛ والیبال نیازمند بازیکنان تخصصی و همه‌کاره می‌باشد.

پس از بلوغ برنامه‌های استعدادیابی در والیبال به طور اثربخشی قابل اجرا هستند؛ آزمون‌های استعدادیابی باید به دنبال بازیکنانی باشند که با توجه به پست تخصصی خود دارای قد و اندام مناسب باشند؛ از سرعت و آمادگی حرکتی مناسبی بهره ببرند، و از همه

مهم‌تر عشق و علاقه زیادی به حضور در تمرینات سازمان یافته داشته باشند. پس از این آزمون‌های اولیه که البته نباید خیلی سخت گیرانه باشند، در طول فرآیند پرورش و به اوج رسانی بازیکنان می‌توان بسیاری از ویژگی‌های ذهنی (سخت کوشی، روحیه تیمی، ارتباط مثبت، آموزش‌پذیری و ...)، تکنیکی (مهارت‌های پایه و تخصصی، بازیخوانی و تصمیم‌گیری و ...) و تاکتیکی (بازی طبق برنامه تیم، حفظ خلاقیت و ...) را در بازیکنان پرورش داد و خصوصیات هر یک از آنها را شناسایی نمود و مبنای انتخاب قرار داد. در فرآیند استعدادیابی و پرورش استعدادها باید بسیار بی طرفانه، صبور و باحوصله پیش رفت؛ در حذف بازیکنان از برنامه‌های پرورش استعدادها نباید عجله کرد چراکه برخی از بازیکنان دیر شکوفا می‌شوند.

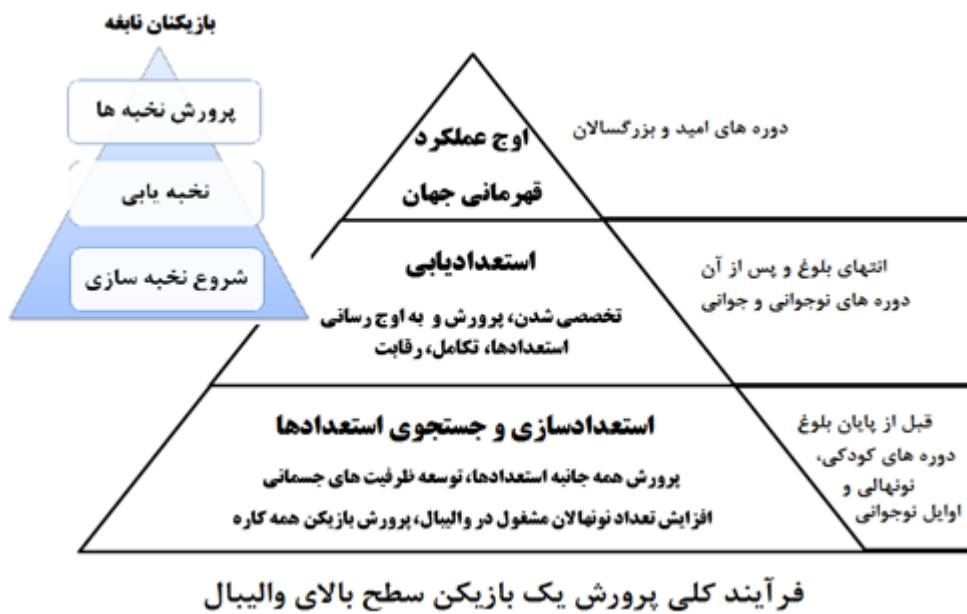
در مدیریت استعدادها در والیبال تا قبل از سن بلوغ، باید تأکید روی گسترش تعداد نونهالان و نوجوانان مشغول در والیبال، جستجو برای یافتن نونهالانی با شرایط اندامی و آمادگی حرکتی مناسب و پرورش آنها باشد (پرورش شور و شوق به ورزش و والیبال، سخت کوشی، جسارت و نترسیدن از اشتباه کردن، سرعت، چابکی، تعادل، هماهنگی و مهارت‌های تکنیکی). هرچقدر روی پرورش هماهنگی و چابکی بازیکنان در این مرحله تمرکز شود و به طور ساختار یافته مهارت‌های آنها بیشتر پرورش یابد، آنها دارای پتانسیل بیشتری برای تبدیل شدن به یک بازیکن سطح بالا خواهند شد: **استعدادسازی و جستجوی استعدادها.**

پس از بلوغ؛ هر بازیکن باید با توجه به علاقه، شرایط جسمانی، تکنیکی و ذهنی ای که دارد، در یک پست تخصصی به تمرین و فعالیت خود با تمرکز، حجم و شدت بیشتری ادامه دهد و در آن به تکامل برسد: **استعدادیابی مستمر و پرورش و تکامل استعدادها.**

آخرین مرحله در پرورش بازیکنان نیز به **اوج رسانی** آنهاست که شامل فرآیند مستمر نخبه‌سازی - نخبه‌یابی - و پرورش **بازیکنان نخبه** و حتی تربیت **بازیکنان نابغه** می‌باشد؛ فرآیند نخبه سازی باید با بهره گیری از مربیان آگاه و خردمند و روش‌های تمرینی حساب شده از اوایل دوران جوانی آغاز شود. در طول این مرحله یکی از وظایف مهم مربیان این است که سبک درست زندگی ورزشی حرفه‌ای را به نوجوانان و جوانان بیاموزند و مسیر تعالی را به آنها نشان دهند و به آنها کمک کنند تا نظم و سازماندهی خوبی در زندگی خود

به وجود آورند و به مرحله خود مربی گری و خود سازمان دهنده بودن برسند و مفهوم ورزشکار 24 ساعته برای آنها کاملاً روشن و واضح باشد. در فصل سوم با عنوان شش مرحله برای پرورش بازیکنان در سطح جهانی به تفصیل به تمام آنچه که لازم است تا در این مراحل انجام شود، خواهیم پرداخت.

اما شاید موضوعی که تا حدودی ناشناخته باشد و نیاز به تحقیق و مطالعه‌ی بیشتر دارد فرآیند به وجود آمدن بازیکنان نابغه باشد؛ بازیکنانی که فراتر از سطح بازیکنان نخبه عمل می کنند و استانداردهای عملکردی و رکوردها را ارتقا می بخشند. آنها مهارت های نوینی را ابداع می کنند و در رشته ورزشی و پست تخصصی خود پیشرو و رهبر هستند. بازیکنان نابغه عاشقانه و سخت تمرین می کنند، از خلاقیت و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند،



آنقدر در شرایط واقعی مسابقه قرار می گیرند و تلاش می کنند تا به اوج نبوغ و عملکرد فوق العاده دست می یابند، نبوغی که متأثر از شرایط اجتماعی و فرهنگی و سبک زندگی آنها می باشد. نبوغ حاصل تلاش فراوان، عشق و جنون والیبال، قرار گرفتن در شرایط واقعی مسابقه و داشتن استعداد می باشد.

شکل شماره 2-2 فرآیند کلی پرورش یک بازیکن سطح بالای والیبال

با اندازه گیری قد فعلی نونهال یا نوجوان و استفاده از نمودار رشد و یا جدول درصد رشد در سنین مختلف (سن شناسنامه‌ای) و با بررسی شرایط قدی خانواده‌ی او می‌توان قد نهایی او را به طور تقریبی حدس زد. ولی پیش‌بینی دقیق قد نهایی بازیکن نونهال از روی اندازه‌گیری قد فعلی او کار پیچیده‌ای است، زیرا همیشه سن شناسنامه‌ای و سن بیولوژیکی برابر نیستند. سطح بلوغ جسمانی، عوامل ژنتیکی و نژادی، و عواملی همچون نوع تغذیه، عوامل روانی و استرس، جغرافیای محل زندگی و عوامل محیطی و ... فاکتورهایی هستند که بر نمودار رشد فرد تأثیر می‌گذارد. بنابراین انتخاب نونهالانی که در آینده دارای قد و اندام مناسب باشند کار دشواری است و پیش‌بینی‌های انجام شده نیز به طور قطعی و کامل قابل اعتماد نیستند.

همانطور که اشاره شد بنیادی‌ترین و حیاتی‌ترین ویژگی یک بازیکن والیبال مستعد، داشتن قد بلند و اندام مناسب و برخورداری از ظرفیت‌های مناسب جسمانی می‌باشد، اما فقط 2٪ افراد جامعه دارای شرایط قدی مناسب برای والیبال هستند. نکته مهم دیگر در این باره این است که تا قبل از سن 16 سالگی برای پسران و 15 سالگی برای دختران، نمی‌توان با احتمال درستی بالایی درباره ویژگی‌های آنترپومتریک نهایی نوجوانان پیش‌بینی کرد.

جدول زیر درصد افراد با شرایط مختلف قدی را در جامعه نشان می‌دهد (این درصدها به طور میانگین هستند و در جوامع مختلف و نژادهای گوناگون ممکن است دچار کمی تغییر شوند). جدول شماره 2-1 شرایط قدی جامعه

شرایط قدی	در صد از کل جامعه
بسیار کوتاه قد	2٪
کوتاه قد	13٪
قد متوسط	70٪
بلند قد	13٪
بسیار بلند قد	2٪

با توجه به منابع محدود افراد بلند قامت در جامعه، لزوم مدیریت استعدادها در والیبال به منظور موفقیت در سطوح بالای بین‌المللی بیشتر اهمیت می‌یابد.

جدول شماره 2-2 درصد تقریبی رشد در سنین مختلف

سن	درصد رشد در دختران (به طور تقریبی)	درصد رشد در پسران (به طور تقریبی)
8	77/8	72/2
9	81/1	75/4
10	84/5	78/2
11	88/4	80/9
12	92/5	83/9
13	95/5	87/5
14	97/6	91/5
15	98/8	95/2
16	99/8	98/1
17	99/9	99/4
18	100	100

منبع: کتاب خلاصه راهنمای مربیان؛ FIVB؛ 1997

همانطور که در جدول شماره 2-2 مشاهده می کنید فرآیند رشد برای دختران تقریباً در سن 17 سالگی و برای پسران در سن 18 سالگی پایان می یابد. با استفاده از فرمول زیر می توان محاسبه قد نهایی نونهال و نوجوان را به طور تقریبی انجام داد:

$$(\text{درصد رشد}) \div (\text{قد فعلی} \times 100) = \text{قد نهایی}$$

مثلاً قد تقریبی نهایی یک نوجوان دختر 13 ساله با قد 180 cm و شرایط بلوغ عادی اینگونه محاسبه می شود:

$$188/5 = (95/5) \div (100 \times 180) = \text{قد نهایی}$$

این محاسبات و اعداد صرفاً حدسی تقریبی از شرایط قدی نونهالان خواهد بود، نه برای حذف بازیکنی از برنامه های پرورش استعدادها، بلکه ابزاری هستند برای کمک به مربیان و معلمان تا به جستجوی استعدادها در بین نونهالانی که در ورزش والیبال مشغول به فعالیت نیستند بپردازند و آنها را به سیستم تمرینی برای پرورش استعدادها اضافه کنند. فراموش نکنیم که تا قبل از پایان بلوغ نباید تصمیم حذفی درباره ی بازیکنان بگیریم، بلکه باید با گسترش تور استعدادیابی به دنبال یافتن بازیکنان با پتانسیل بالا باشیم.

مراحل مختلف استعدادیابی در والیبال :

- 1- مرحله استعدادسازی و شکل گیری : دوره‌ی کودکی و نونهالی و اوایل نوجوانی (دختران: کمتر از 15 سال، پسران: کمتر از 16 سال)
- 2- مرحله استعدادیابی، تخصصی شدن و تکامل: دوره‌ی نوجوانی و جوانی (دختران: 15 تا 20 سال، پسران: 16 تا 21 سال)
- 3- مرحله اوج عملکرد و قهرمانی (نخبه یابی و پرورش نخبه ها و حتی نابغه ها): دوره‌ی امید و بزرگسالان (دختران: بیشتر از 20 سال، پسران: بیشتر از 21 سال)

1- مرحله استعدادسازی و شکل گیری: دوره کودکی و نونهالی و اوایل نوجوانی (دختران: کمتر از 15 سال، پسران: کمتر از 16 سال)

این مرحله، شاید مهم‌ترین مرحله برای استعدادیابی در والیبال نباشد اما مهم‌ترین مرحله در ساختن استعدادهای آینده و همین‌طور آموزش هماهنگی و مهارت‌ها قلمداد می‌گردد؛ به معنی بهتر مهم‌ترین مرحله در استعدادسازی می‌باشد.

مرحله‌ی استعدادسازی شامل چهار مرحله‌ی شروع فعال (تا 6 سالگی)، پایه‌ها (از 6 تا 9-8 سالگی)، یادگیری (از 9-8 سالگی تا شروع بلوغ) و شکل گیری (دوره‌ی بلوغ) می‌باشد.

در طول دوران شروع فعال و پایه‌ها که بیشتر مرتبط با والدین، پرستاران کودکان، مربیان مهدهای کودک و دبستان‌ها و مربیان این رده‌های سنی می‌باشد؛ بسیار مهم است که کودکان زندگی فعال و پرتحرک را تجربه کنند و علاقه به ورزش و تحرک در آنها نهادینه شود، آنها همین‌طور باید مهارت‌های حرکتی انسانی و ورزشی پایه مانند راه رفتن، دویدن (در جهات مختلف)، پریدن، گرفتن و پرتاب کردن توپ، ضربه زدن به توپ را بیاموزند و با وسایل بازی مختلف مانند دوچرخه، اسکوتر و ... بازی کنند. پرورش چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت و انعطاف‌پذیری نونهالان در این دوره اهمیت زیادی دارد.

مرحله یادگیری اهمیت فراوانی در توسعه‌ی مهارتی و تکنیکی بازیکنان دارد. در این بازه‌ی سنی نونهالان بسیار آموزش‌پذیر هستند و سازگاری پرشتابی به تمرینات مهارتی و تکنیکی دارند که باید از آن نهایت بهره را برد. در هر سه مرحله ذکر شده باید عشق و شوق

به ورزش و والیبال در کودکان و نونهالان نهادینه شود، و ظرفیت های جسمانی و هماهنگی در آنها پرورش یابد، چراکه عاملی مهم در پرورش و به اوج رسیدن بازیکنان می باشد. مرحله ی شکل گیری نیز مرحله ای مهم در توسعه ی ظرفیت های جسمانی و تشکیل و تقویت موتور جسمانی در نوجوانان و تثبیت هماهنگی و شکل دادن بیشتر به مهارت های تکنیکی می باشد. نکته مهم در این دوران توجه به سن بیولوژیک و سطح بلوغ بازیکنان برای طراحی و اولویت بندی تمرینات می باشد.

با توجه به اینکه تعیین و پیش بینی قد نهایی نونهالان در سنین قبل از 16 سالگی برای پسران و قبل از 15 سالگی برای دختران بسیار دشوار است، استعدادیابی به طور عمومی در این مرحله (مرحله ی استعدادسازی) بسیار دشوار است. در مواردی که پدر و مادر نونهال هردو بلند قد هستند و یا هر دو کوتاه قد هستند شاید بتوان گفت که احتمال بلند قد شدن یا کوتاه قد شدن نونهال بیشتر است، هر چند در این میان عوامل مختلفی هم چون جهش های ژنتیکی، تغذیه، استرس و... می تواند حتی این احتمال را هم تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از نونهالان و نوجوانان که شاید به نظر شرایط قدی مناسبی ندارند به دلیل انگیزه، هوش، شخصیت و قابلیت های فیزیولوژیک بالا در آینده ممکن است تبدیل به یک پاسور و یا لیبروی بسیار خوب و برجسته در سطح بین المللی شوند.

به نظر می رسد موضوع **جستجوی استعدادها** در این مرحله از اهمیت بالایی برخوردار باشد؛ به این ترتیب که مربیان و معلمان، نونهالانی را که دارای شرایط قدی و آمادگی حرکتی مناسب هستند به سوی والیبال سوق دهند و آنها را در سیستم پرورش استعدادها نگه دارند. هرچند با توسعه ی رسانه ها و افزایش سطح آگاهی خانواده ها، والدین به خوبی از پتانسیل فرزند خود مطلع هستند، ولی پیگیری های مربیان و معلمان برای یافتن نونهالان با شرایط اندامی مناسب و جذب آنها به مراکز پرورش استعدادها ی بازیکنان می تواند تسهیل کننده و شتاب دهنده ی این امر باشد.

موضوع مهم دیگر یا شاید مهم ترین موضوع در این مرحله توجه ویژه به توسعه ی هماهنگی و مهارتی در نونهالان و به ویژه نونهالان بلند قامت می باشد. بسیار از مربیان و والدین در دام تخصصی کردن زودهنگام این نونهالان در پست مدافع میانی و یا مهاجم (یعنی در مسابقات مینی والیبال بیشتر آبشار می زنند و کمتر در دریافت سرویس و ارسال پاس شرکت می کنند) می افتند که لطمه ی جدی به توسعه ی هماهنگی و مهارتی این

نونهالان وارد می‌کند. این کار همینطور باعث می‌شود که قدرت تشخیص و بازیخوانی این نونهالان نیز کم شود و اگر پس از بلوغ به دلیل عدم شرایط قدی مناسب یا عدم علاقه و یا هر دلیل دیگری بخواهند که در یک پست تخصصی دیگر ادامه فعالیت دهند، از توانایی جسمانی، تکنیکی و ذهنی لازم برخوردار نخواهند بود.

جدول حداقل قد تقریبی برای نونهالان و نوجوانانی که احتمالاً پس از رشد کامل دارای شرایط قدی مناسب برای والیبال خواهند شد (اگر حداقل قد مناسب برای والیبال سطح بالای بین المللی برای آقایان 195 cm و برای بانوان 180 cm باشد)

جدول شماره 2-3 حداقل قد تقریبی مناسب والیبال برای نونهالان و نوجوانان (به جز پست پاسور و لیبرو)

سن	حداقل قد تقریبی برای دختران	حداقل قد تقریبی برای پسران
8 سال	140 cm	141 cm
9 سال	146 cm	147 cm
10 سال	152 cm	152 cm
11 سال	159 cm	157 cm
12 سال	166 cm	163 cm
13 سال	172 cm	170 cm
14 سال	176 cm	178 cm
15 سال	178 cm	185 cm
16 سال	179 cm	191 cm
17 سال	180 cm	193 cm
18 سال	180 cm	195 cm

بنابراین یکی از مهم‌ترین کارها در این مرحله، توسعه و فراگیر کردن والیبال در سطح جامعه می‌باشد. هر چه تور استعدادیابی در این مرحله گسترده‌تر شود احتمال صید استعدادهای بیشتر از دریای محدود جامعه‌ی نونهالان بیشتر است و احتمال گرایش آنها را به والیبال در مقابل ورزش‌هایی که نیازمند شرایط جسمانی مشابه هستند؛ مانند بسکتبال؛ بیشتر می‌کند. اما نکته مهم‌تر این است که استعدادهایی که در مراحل بعدی، شرایط برای شناخت آنها فراهم می‌شود برای اینکه بتوانند به حداکثر پتانسیل خود دست

یابند، باید از اوایل نونهالی وارد سیستم توسعه و رشد مهارت‌ها شوند. همان طور که در فصل 5 (دوره های حساس تمرین پذیری) اشاره خواهد شد دوره‌های پرشتاب تمرین پذیری به ویژه برای یادگیری مهارت‌ها و سرعت و چابکی در این سنین قرار دارد که باید حد اکثر استفاده را از آنها کرد. دوباره تأکید می‌کنیم که توسعه و پرورش هماهنگی و آموزش تکنیک‌ها اولویت تمرینی در این مرحله‌ی مهم استعدادسازی هستند.

مهم‌ترین جایگاه برای توسعه والیبال در بین نونهالان مدارس است و مهمترین و کاربردی ترین ابزار **معلمان ورزش** هستند که باید حداکثر بهره را از هردو برد تا بتوان نونهالان و والدین آنها را به والیبال علاقه مند کرد. برگزاری کلاس‌های ویژه مربیگری و آموزش والیبال در مدارس برای معلمان ورزش و برگزاری سازمان یافته، باکیفیت و مداوم **مسابقات و جشنواره‌های مینی والیبال** کمک بسیاری در این راستا خواهد کرد.

جدول شماره 2-4 راهکارهایی برای علاقه مند کردن نونهالان و والدین آنها به والیبال

راهکارهایی برای علاقمند کردن نونهالان به والیبال:	راهکارهایی برای علاقمند کردن والدین به والیبال:
1- استفاده از معلمان ورزش در توسعه والیبال در مدارس	1- توجه به مسائل درسی و اخلاقی بازیکنان در مراکز توسعه استعدادها و آکادمی‌ها
2- توزیع کتاب و DVD های آموزشی مخصوص کودکان	2- استفاده از مربیان خوشنام و معروف در مراکز توسعه استعدادها
3- برگزاری مسابقات رنگ آمیزی تصاویر کارتون والیبال	3- توسعه لیگ حرفه ای والیبال و افزایش درآمد بازیکنان
4- توزیع کلاه، تی شرت و محصولات مشابه با تصاویر و آرم های والیبال در مدارس	4- تسهیل ورود بازیکنان نخبه به دانشگاه
5- برگزاری مسابقات مینی والیبال به صورت منظم و با امکانات مناسب	5- نزدیک بودن مراکز توسعه استعدادها به محل زندگی بازیکنان
6- پوشش رسانه ای مسابقات مینی والیبال	6- ایمن بودن شیوه های تمرین و تجهیزات و...
7- تسهیل شرایط مشاهده مسابقات بین المللی برای نونهالان	7- پوشش مناسب رسانه ای
8- احداث زمین های والیبال مناسب در مدارس	
9- توزیع توپ و امکانات مناسب برای بازی والیبال	

مراحل آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال

همانطور که اشاره شد این مرحله در آموزش تکنیک‌ها بسیار مهم است و مربیان و بازیکنان باید مراحل آموزش و یادگیری تکنیک‌ها و مهارت‌های والیبال را بدانند تا مرحله به مرحله پیش بروند. با توجه به اینکه یادگیری مهارت‌های والیبال دشوار و زمان‌بر است؛ بنابراین بازیکنان، مربیان و خانواده‌ها باید صبور، سخت‌کوش و مشتاق باشند.

مرحله‌ی اول: پایه‌ها

در مرحله اول بازیکنان باید پایه‌های والیبال را بیاموزند و این پایه‌ها را که بنیان و اساس کار آینده آنها خواهد بود محکم و استوار سازند. این پایه‌ها شامل این موارد می‌شود ولی محدود به اینها نیست: توانایی بالا در گرفتن و پرتاب کردن توپ، ضربه زدن به توپ با هماهنگی بالا، ردگیری دیداری توپ و تصمیم‌گیری و جابه‌جایی مناسب، حالت آماده مناسب، جابه‌جایی موزون و هماهنگ، ارسال با پنجه به جلو، پهلوی و پشت، ارسال با ساعد از محدوده‌ی بدن و افت به پهلوی، ارسال سرویس از پایین و از بالا در جهت‌های مختلف، دفاع روی تور یک نفره، توانایی آبخار زدن در مسیر مستقیم و زاویه و جاخالی انداختن.

حرکت، بازی کردن، لذت بردن و نشاط، و موفقیت را تجربه کردن و پرورش یافتن، باید اولویت مربیان و والدین در این مرحله باشد. به این ترتیب تصور لذت‌بخشی از ورزش و از والیبال در ذهن نونهالان نقش می‌بندد که در تمام طول زندگی ماندگار خواهد بود.

مهم‌ترین نکته در مرحله‌ی پایه^۱ این است که تمرینات لذت‌بخش و بانشاط^۲ باشند و علاوه بر جسم، از نظر ذهنی^۳ نیز بازیکنان را پرورش دهد. یکی از مهم‌ترین جنبه‌ها در پرورش ذهنی بازیکنان این است که آنها مهم‌ترین مهارت والیبال را بیاموزند: مهارت بازیخوانی و تصمیم‌گیری.

یادگیری مهارت‌های پایه برای نوآموزانی که دارای شرایط ذهنی و جسمی متوسط هستند و هفته‌ای دو یا سه جلسه تمرین با کیفیت می‌کنند (تمرین شبیه بازی، چالشی،

^۱ FUNdaMENTAL

^۲ Fun

^۳ Mental

هدفدار و امتیازی) و تعداد تماس های بالایی با توپ دارند، شاید حدود 2 سال به طول انجامد.

مرحله دوم: تکنیک ها

در این مرحله بازیکنان باید تکنیک های کاربردی در والیبال را بیاموزند. مهم ترین چیزی که در این مرحله بازیکنان باید بیاموزند، ماهر شدن در بازیخوانی و ردگیری دیداری¹ توپ می باشد. با توجه به اینکه والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است و نه گرفتن و حمل کردن توپ، در نتیجه بازیکنان وقت زیادی برای فکر کردن، تصمیم گیری و جابه جایی ندارند؛ بنابراین باید توانایی بازیکنان در بازیخوانی و ردگیری دیداری توپ افزایش یابد.

برای تقویت قدرت درک شرایط بازی و بازیخوانی بازیکنان، باید تمرینات رقابتی و شبیه بازی طراحی کرد که فرآیند تمرین برای بازیکنان قابل پیش بینی نباشد. تمرینات قالبی و تکراری، کمکی به افزایش مهارت بازیکنان در بازیخوانی نمی کند. برای افزایش توانایی بازیکنان در ردگیری دیداری توپ، باید تمرینات را از فواصل کم و از زمین های بازی کوچکتر آغاز نمود و به تدریج فواصل و ابعاد زمین را بیشتر کرد. افزایش تدریجی فاصله ها، نکته ای مهم است که نباید آن را دست کم گرفت.

مهم ترین تکنیک هایی که بازیکنان در این مرحله باید بیاموزند، تکنیک دریافت سرویس، توپگیری، ارسال پاس جلو و پاس پشت، آبشارهای متنوع و فریبنده روی پاس های سریع و پاس های ارسالی از مناطق مختلف زمین، ارسال انواع سرویس به مناطق مختلف زمین، ارسال با ساعد از پهلوی و تکنیک های توپگیری (شیرجه زدن، افت به جلو و پهلوی، سر خوردن و ...) و انجام دفاع روی تور دونفره با استفاده از انواع جابه جایی ها می باشد.

همانطور که چهره ی بازیکنان با هم متفاوت است پتانسیل ها و قابلیت های جسمانی، ذهنی، فکری و شکل مغز آنها نیز با هم متفاوت است. بنابراین سرعت و میزان یادگیری بازیکنان با هم متفاوت است و مربیان باید هوشمندانه عمل کرده و تمرینات را متناسب با شرایط انفرادی بازیکنان سازگار کنند. اندکی از بازیکنان خیلی سریع یاد می گیرند، خیلی از بازیکنان یادگیری متوسطی دارند، و بعضی از بازیکنان نیز خیلی کند یاد می گیرند. صبور،

¹ Visual tracking

سخت کوش، امیدوار و هوشمند باشید. سخت کوشی هوشمندانه و خوش قلبی و مهربان بودن، تنها راه موفقیت و پیشرفت است.

بهترین راه برای پرورش بازیخوانی و ردگیری دیداری در بازیکنان، انجام بازی‌های 1 با 1 (همکاری دو بازیکن) و 1 در برابر 1 (رقابت دو بازیکن)، 2 با 2 (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و 2 در برابر 2 (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم)، 3 با 3 (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و 3 در برابر 3 (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم)، 4 با 4 (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و 4 در برابر 4 (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم) می‌باشد. این بازی‌ها باید در زمین‌های با ابعاد کوچکتر انجام شود به نحوی که بازی برای بازیکنان چالشی باشد و همین‌طور تعداد تماس‌ها با توپ زیاد بوده و رالی‌ها طولانی باشند. به تدریج و با افزایش مهارت بازیکنان، ابعاد زمین نیز باید افزایش یابد تا به 6 متر در 6 متر (بازی مینی والیبال 3 به 3) و سپس 7 متر در 7 متر (بازی میدی والیبال 4 به 4) برسد. سپس بازیکنان آماده بازی 6 نفره در زمین 9 متر در 9 متر هستند. در این حالت هم می‌توان بازی‌های چالشی و آموزشی متنوعی با تغییر تعداد نفرات هر تیم و ارتفاع تور و ابعاد زمین برای بازیکنان طراحی نمود.

مرحله سوم: مهارت‌های انفرادی (خلاقیت)

هر بازیکن دارای ویژگی‌های جسمی و ذهنی منحصر به فرد می‌باشد، ساختار مغز بازیکنان مانند چهره‌هایشان با هم متفاوت است، شیوه‌های تصمیم‌گیری متفاوتی دارند، دوران کودکی و مدرسه و والدین آنها با هم فرق می‌کنند، بعضی خلاقیت بیشتری دارند و بعضی ساختار یافته و منظم بازی می‌کنند و همین‌طور که بازیکنان پرورش می‌یابند و در تکنیک‌ها ماهرتر می‌شوند، وظیفه‌ی مربی است که آنها را راهنمایی کند تا از یک بازیکن بزرگ که از نظر جسمی، ذهنی و فکری شباهت زیادی به او دارد تقلید کنند. این تقلید باید مدتی ادامه یابد و سپس بازیکن در اوایل دهه دوم زندگی خود، سبک و شیوه‌ی اختصاصی خودش را می‌یابد؛ هرچند این تقلید می‌تواند همچنان ادامه یابد، چراکه بازیکنان با دیدن بسیار خوب می‌آموزند.

آنچه که مربیان و بازیکنان باید به آن توجه ویژه کنند این است که یادگیری و آموزش مهارت‌های پایه و تکنیک‌ها باید به خوبی و به طور کامل انجام شود و سپس بازیکن به سراغ تقلید از بازیکنان مناسب و متناسب رفته و مهارت‌های فردی خود را پرورش دهد. مهارت‌هایی که مختص همان بازیکن بوده و در شرایط دشوار بازی می‌تواند آنها را به کار گیرد.

مرحله ی چهارم: تاکتیک های انفرادی

تاکتیک انفرادی یعنی انتخاب گزینه مناسب در نحوه ی اجرای تکنیک با توجه به عملکرد حریف و شرایط بازی. مثلاً در پاسوری؛ مهارت پایه یعنی ارسال پاس جلو و پاس پشت؛ تکنیک یعنی ارسال پاس با پرش، ارسال پاس مناسب به کنارها با ساعد، ارسال پاس از پهلو، ارسال انواع پاس سرعتی، جاخالی انداختن، ارسال پاس مناسب از میانه ی زمین به کنارها و ...؛ مهارت انفرادی یعنی ارسال پاس یکدست به مسافت های طولانی، ارسال جاخالی غافلگیر کننده به انتهای زمین، ارسال پاس سریع از روی خط سه متر و میانه ی زمین، ارسال پاس سرعتی با ساعد و ...؛ تاکتیک انفرادی یعنی اینکه پاسور قبل از ارسال پاس، مدافعان روی تور حریف و حتی بازیکنان توپگیر حریف را مشاهده و ارزیابی کند و با استفاده از تکنیک و یا مهارت انفرادی مناسب، پاسی با کیفیت مناسب به بهترین محل ارسال نماید.

روش بازی

نونهالان برای اینکه درک درستی از بازی والیبال پیدا کنند، نیاز دارند که در طول تمرینات و بازی های تمرینی با مفاهیم زیر آشنا بشوند و مربی نیز باید در این راستا به آنها کمک کند:

- ✓ شناخت زمین خود و زمین حریف؛ محافظت از زمین خود و حمله به زمین حریف
- ✓ گوش دادن به حرف های مربی و فرمانبری از دستورات او
- ✓ شناسایی، برقراری ارتباط و همکاری با بازیکن هم تیمی
- ✓ شناسایی و زیر نظر گرفتن حرکات بازیکن حریف
- ✓ همکاری و ارتباط با بازیکنان هم تیمی برای غلبه بر حریف
- ✓ درک درست بازی سه ضرب در والیبال
- ✓ ارسال دقیق و با ارتفاع مناسب توپ به سمت بازیکنان هم تیمی؛ به ویژه در دریافت اول.
- ✓ توانایی ارسال پاس با ارتفاع مناسب به سمت هم تیمی.
- ✓ عبور هدفمند توپ به سمت محل مناسب یا خالی در زمین حریف.
- ✓ توانایی ارسال سرویس های هدفمند، دقیق و باثبات.

✓ توانایی انجام دفاع روی تور در برابر مهاجم حریف

✓ توانایی جاگیری مناسب برای توپگیری

✓ ارسال پاس پس از توپگیری و سازماندهی حمله پس از توپگیری

✓ توانایی حمایت و پوشش ساختار یافته مهاجم

توانایی بازی در مینی والیبال؛ 11 و 12 ساله ها (ابتدا در زمین 4 متر در 4 متر، سپس در زمین 5 متر در 5 متر، و سپس در زمین 6 متر در 6 متر به صورت سه نفره)

بسیار مهم است که بازیکن بتواند در این مرحله، سرویس‌هایی را که از فاصله 10 یا 11 متری به سمت او می‌آیند به خوبی کنترل کرده و به طرف بازیکن هم‌تیمی هدایت کند. در این مرحله بازیکنان باید درک درستی از فرآیند تاکتیکی حمله (دریافت سرویس، ارسال پاس، حمله و حمایت از مهاجم) و اجرای آن داشته باشند؛ و همینطور فرآیند تاکتیکی دفاع و سازماندهی مجدد حمله را بشناسند (سرویس، دفاع روی تور، توپگیری در داخل زمین، ارسال پاس پس از توپگیری، حمله و حمایت از مهاجم).

در طول انجام بازی‌های مینی والیبال باید تمرکز روی حداکثر تلاش، لذت بردن از بازی، و یادگیری برای پیشرفت باشد، نه مربی و نه بازیکنان و نه والدین نباید به نتیجه‌ی بازی یا مسابقه اهمیت زیادی بدهند. نکته مهم سخت‌کوشی هوشمندانه‌ی بازیکنان، احساس موفقیت در والیبال، تعداد تکرار بالا، جسارت و ریسک‌پذیری آنهاست.

پرورش توانایی ارتباط کلامی و غیرکلامی با هم‌تیمی‌ها، بازیخوانی، تصمیم‌گیری سریع و درست، اعتماد به نفس، ریسک‌پذیری و نترسیدن از خطا کردن نیز در این مرحله اهمیت زیادی دارد (هیچ بازیکنی نمی‌خواهد مرتکب خطا شود، ولی خطا کردن، به شرط عملکرد و بازی با نگرش سخت‌کوشی هوشمندانه، بخشی از فرآیند یادگیری است).

همینطور بازیکنان باید بیاموزند با بازیکنان هم‌تیمی، حریف، داوران، مربیان، تماشاگران و ... رفتاری مثبت، مؤدبانه و با احترام داشته باشند. در این مرحله بازیکنان باید بیاموزند تا از کاپیتان تیم حرف‌شنوی داشته باشند.

توانایی بازی در میدی والیبال؛ 13 و 14 ساله ها (در زمین 6 متر در 6 متر، سپس در زمین 7 متر در 7 متر و به صورت 4 نفره)

علاوه بر پرورش تمام توانایی‌های ذکر شده در مینی والیبال، بازیکنان باید توانایی خود را در دریافت سرویس‌هایی که از فاصله 14 یا 15 متری به سمتشان می‌آید، و زدن ضربات

متنوع در حمله (ضربه در مسیر مستقیم، وسط، زاویه، ضربه‌ی آرام، جاخالی انداختن و ...) پرورش دهند. همینطور باید در زدن سرویس‌های هدفمند، سریع و با ثبات به گوشه‌های زمین، جلوی زمین و نزدیک تور، بین دریافت کننده‌ها، به سمت دریافت کننده‌ی ضعیف‌تر و ... توانایی خود را گسترش دهند. بازیکنان باید بتوانند از همه‌ی نقاط پشت خط انتهایی به همه‌ی نقاط زمین حریف سرویس بزنند.

در این مرحله بازیکنان باید توانایی و مهارت خود در دفاع روی تور و استراتژی‌ها و تکنیک‌های توپگیری را تقویت کنند. مهارت‌هایی مانند، افت به پهلوی، افت به جلو، شیرجه زدن، شیرجه یک‌دست یا سر خوردن و ... ، باید متناسب با توانایی‌های جسمانی بازیکنان در این مرحله پرورش یابد. همینطور باید بتوانند پاس به پشت بدهند با پرش پاس بدهند و همینطور مهارت خود را در ارسال پاس با ساعد و ارسال پاس با پنجه همراه با افت به پهلوی پرورش دهند.

نه در مینی والیبال و نه در میدی والیبال نباید هیچ بازیکنی به صورت تخصصی فقط در یک پست یا یک منطقه از زمین بازی کند. بازیکنان باید در همه‌ی پست‌ها و مناطق زمین بازی کنند تا همه‌ی مهارت‌های پایه‌ی والیبال را به درستی بیاموزند و بازیکنی همه‌کاره باشند. همه‌ی بازیکنان باید بتوانند از همه‌ی مناطق زمین دریافت سرویس انجام دهند، آبشار بزنند، پاس بدهند، توپگیری کنند، سرویس بزنند و

در مینی والیبال و میدی والیبال، هدف اصلی پرورش بازیکنانی همه‌کاره است که دارای انعطاف‌پذیری تکتیکی و تکنیکی بالا هستند، توانایی خوبی در بازیخوانی و تصمیم‌گیری دارند، هر رالی سخت‌کوش‌تر و باهوش‌تر از رالی قبل بازی می‌کنند، ریسک می‌کنند و از اشتباه کردن نمی‌ترسند و توانایی بالایی در همکاری، ارتباط مثبت، انضباط و کار تیمی دارند.

توانایی بازی در زمین 9 متر در 9 متر و به صورت 6 نفره؛ 15 ساله و بیشتر (ابتدا در زمین 8 متر در 8 متر و سپس در زمین 9 متر در 9 متر)

در این مرحله بازیکنان باید علاوه بر تمام آنچه که در مینی والیبال و میدی والیبال گفته شد، توانایی خود را در دریافت سرویس از پهلوی، دریافت سرویس‌های پرشی و دریافت سرویس‌هایی که از فاصله 17، 18 متری به سمتشان می‌آید، پرورش دهند. همینطور باید توانایی خود را در حمله روی پاس‌های سریع و کم‌قوس، پاس‌های ارسالی از فاصله‌های زیاد

و از مرکز و انتهای زمین توسعه دهند. استفاده از دست مدافعان روی تور برای کسب امتیاز، و حمله از پشت خط سه متر، توانایی‌های دیگری هستند که بازیکنان باید در این مرحله بیاموزند. استفاده از سرویس‌های پرشی- موجی و پرشی- چرخشی قدرتمند نیز در این مرحله باید آغاز شده و پرورش یابد. همینطور بازیکنان باید توانایی خود را در دفاع روی، انواع جابه‌جایی‌ها در دفاع روی تور و تشکیل ایمن و ساختاریافته‌ی دفاع روی تور دو نفره پرورش دهند. در این مرحله بازیکنان باید توانایی‌های تکنیکی خود در حمله، دریافت سرویس، ارسال پاس، سرویس، توپگیری، دفاع روی تور و انواع جابه‌جایی‌ها را تحکیم بخشیده و خطاهای تکنیکی خود را اصلاح کنند.

با شروع بازی شش نفره بازیکنان باید درک و توانایی خود از سیستم‌ها و مجموعه‌های تاکتیکی والیبال، قوانین چرخش، جاگیری در شرایط مختلف بازی و وظایف تاکتیکی خود را گسترش دهند و با توجه به علاقه، قابلیت‌های جسمانی و حرکتی، و مهارت‌های تکنیکی خود، در یک پست تخصصی (پاسور، لیبرو، مدافع میانی، دریافت‌کننده-مهاجم، بازیکن قطر پاسور)، به فعالیت خود در والیبال ادامه دهند. به این ترتیب هم بازیکنی همه‌کاره و هم بازیکنی تخصصی خواهند بود.

در طول این مرحله بازیکنان باید درک تاکتیکی درستی نیز از فرآیند بازی والیبال به دست آورند. والیبال از دیدگاه تاکتیکی به دو مجموعه تقسیم‌بندی می‌شود که ارتباط زنجیر واری بین اجزای هر مجموعه وجود دارد:

مجموعه‌ی اول¹ از دیدگاه تاکتیکی:

- 1- دریافت سرویس (5 نفره یا M,W شکل، 4 نفره یا U, شکل، 3 نفره، 2 نفره).
- 2- ارسال پاس (ارسال پاس با پرش، پاس به پشت، پاس سریع و کم‌قوس، پاس بلند، انواع پاس‌های سرعتی کوتاه جلوی پاسور، کوتاه پشت پاسور، بریده و... ارسال پاس برای مهاجم خط عقب، پاس‌های ترکیبی و ...)
- 3- حمله (حمله در مسیرهای مختلف، ضربه با قدرت‌های مختلف، استفاده از دست مدافعان برای کسب امتیاز و ...)

¹ Complex one

4- پوشش مهاجم یا حمایت از مهاجم (سیستم 2-3، سیستم 2-3، سیستم 1-4)

مجموعه‌ی دوم¹ از دیدگاه تاکتیکی:

1- سرویس (سرویس پرشی - موجی، سرویس پرشی - چرخشی قدرتمند، سرویس به گوشه‌های زمین، سرویس به سمت دریافت کننده‌ی ضعیف‌تر، سرویس بین دریافت کننده‌ها، سرویس به جلوی زمین و نزدیک تور و ...)

2- دفاع روی تور (دفاع روی تور یک نفره، دو نفره و در سطوح بالا و در برابر مهاجمان قدرتمند تشکیل دفاع روی تور سه نفره، دفاع با تعهد، دفاع عکس‌العملی و...).

3- توپگیری (در سطوح مبتدی، شش جلو؛ در سطوح متوسط و پیشرفته، شش عقب و انتخاب استراتژی‌های مختلف متناسب با نقاط ضعف و قوت تیم خودی و تیم حریف)

4- ارسال پاس پس از توپگیری

5- حمله

6- پوشش مهاجم یا حمایت از مهاجم

مفهومی مهم در مدیریت استعدادها در مرحله استعدادسازی و شکل گیری

توانایی‌ها و عملکرد اولیه نونهالان و نوجوانان ارتباط کمی با توانایی‌ها و عملکرد نهایی آن‌ها دارد. یکی از دلایل این ارتباط پایین این است که میزان بلوغ نونهالان و نوجوانان تفاوت زیادی با هم دارد.

کلمه استعداد مربوط به پتانسیل می شود. ممکن است نونهال یا نوجوانی پتانسیل بالایی داشته باشد ولی در حال حاضر عملکرد خوبی نداشته باشد(به دلیل میزان بلوغ کمتر، سابقه تمرینی کمتر و ...)، و برعکس یعنی ممکن است نونهال یا نوجوانی در حال حاضر عملکردی بسیار عالی داشته باشد ولی پتانسیل تبدیل شدن به یک بازیکن سطح بالای بین المللی را نداشته باشد. تحقیقات نشان داده است که موفقیت اولیه شاخص غیرقابل اعتمادی برای موفقیت در بلند مدت می‌باشد. آمارها نشان می‌دهد که کمتر از 10٪ افرادی که در بزرگسالی در رشته خود نخبه بودند، در بین سال‌های 11 و 12 سالگی

¹ Complex two

عملکردی شاخص داشته اند. بنابراین نمی توان به دقت پیش بینی کرد که کدام نونهال یا نوجوان در آینده به سطح بالا خواهد رسید، و این روند استعدادیابی، پرورش استعدادها، نخبه یابی و پرورش نخبه ها، فرآیندی مستمر می باشد.

آشنایی با انواع سن ها

آشنایی با انواع سن ها در فرآیند سازماندهی تمرینات و مسابقات از اهمیت بالایی در این مرحله برخوردار است. لغات رشد و بلوغ اغلب با هم به کار می روند و گاهی نیز مترادف قلمداد می شوند، اما هر کدام به فعالیت های بیولوژیکی ویژه ای مربوط می شوند. رشد مربوط می شود به تغییرات قابل مشاهده ای مرحله به مرحله در کمیت و تغییرات قابل اندازه گیری در اندازه بدن مثل قد، وزن و درصد چربی. بلوغ اما مربوط می شود به تغییرات کیفی سیستم ساختاری و عملکردی بدن مانند تبدیل غضروف به استخوان. توسعه مربوط می شود به رابطه متقابل بین رشد و بلوغ در گذر زمان. مفهوم توسعه همچنین شامل جنبه های اجتماعی، روحی روانی، فکری و عقلانی و ادراکی نونهال و نوجوان نیز می شود. سن شناسنامه ای مربوط می شود به تعداد سال ها و روزهایی که از روز تولد فرد گذشته است. نونهالانی با سن شناسنامه ای برابر می توانند از نظر سطح بلوغ بیولوژیکی یا سن بیولوژیکی چند سال با هم اختلاف داشته باشند، بعضی از نوجوانان ممکن است زودبالغ و بعضی دیگر دیربالغ باشند. سن استخوان بندی مربوط می شود به بلوغ استخوان های فرد و با میزان پیشرفت در تشکیل استخوان ها در ساختار استخوان بندی فرد تعیین می شود.

سن تمرین عمومی مربوط می شود به تعداد سال ها و ماه هایی که ورزشکار صرف تمرین در در ورزش های مختلف کرده است. سن تمرینی ویژه مربوط می شود به تعداد سال ها و ماه هایی که فرد در ورزشی خاص مشغول به تمرین بوده است. این دو سن کاربرد زیادی در شیوه طراحی تمرین و تشخیص ظرفیت های تمرینی، بررسی میزان پیشرفت ورزشکار و استعدادیابی دارند.

اما سنی که کمتر مورد توجه قرار می گیرد، سن نسبی نونهالان و نوجوانان می باشد. سن نسبی مربوط به این می شود که نونهال یا نوجوان در کدام ماه سال به دنیا آمده است. از آنجا که مربیان معمولاً ورزشکاران را بر اساس سال تولد دسته بندی می کنند (در بازه های زمانی یک ساله یا دو ساله)، مثلاً ورزشکاری که در ماه فروردین به دنیا آمده ممکن است با

ورزشکاری که در ماه اسفند همان سال یا سال بعد به دنیا آمده در یک گروه تمرینی و مسابقه‌ای قرار بگیرند. در دوره‌ی نونهالی و نوجوانی، این تفاوت چندین ماهه که ممکن است به 11 ماه (یا 23 ماه) هم برسد؛ تفاوت زیادی در سطح بلوغ و سن تمرینی نونهالان و نوجوانان ایجاد می‌کند که باعث ایجاد برتری برای ورزشکارانی می‌شود که در ابتدای سال به دنیا آمده‌اند. این موضوع می‌تواند باعث شود تا آنها موقعیت بهتری برای دستیابی به موفقیت داشته باشند.

نکته‌هایی در مورد رشد و بلوغ:

1- تمام افراد از الگوی قابل پیش‌بینی در رشد جسمانی پیروی می‌کنند، اما نرخ این رشد در افراد مختلف متفاوت است. قبل از جهش رشدی، کودکان به طور میانگین 6cm در سال قد می‌کشند و تقریباً 2kg به وزن آنها اضافه می‌شود.

▪ اوج سرعت افزایش قد¹ (PHV) به طور میانگین تقریباً در 12/5 (بین 11 و 13)

سالگی برای دختران و در 14 (بین 13 و 15) سالگی برای پسران رخ می‌دهد.

▪ ورزشکارانی با سن شناسنامه‌ای یکسان، ممکن است تا 5 سال از نظر بیولوژیکی به

ویژه در دوره بلوغ با هم اختلاف سن داشته باشند. بنابراین دو ورزشکار 13 ساله،

یکی ممکن است که از نظر بیولوژیکی 11 ساله و دیگری 16 ساله باشد.

پیشنهاد: والدین، باشگاهها و مربیان باید ورزشکاران را بر طبق متغیرهای مربوط به رشد آنها آموزش دهند. الگوی انفرادی رشد هر ورزشکار در گروه بندی آنها در باشگاه و در طراحی برنامه تمرین باید مورد توجه قرار گیرد. برای اطمینان یافتن از اینکه ثبت دقیق فرآیند رشد ورزشکاران موجود می‌باشد، پیشنهاد می‌شود ثبت قد در حالت ایستاده و نشسته، و فاصله دو دست در حالت باز و موازی زمین، هر سه ماه یکبار انجام شود و نتایج آن به طور منظم ثبت و ذخیره شود.

2- عملکرد ورزشکار می‌تواند تأثیر زیادی از بلوغ بپذیرد، چیزی که خارج از کنترل اوست. بنابراین برخی ورزشکاران نوجوان در عملکرد خود نسبت به دیگران برتری دارند.

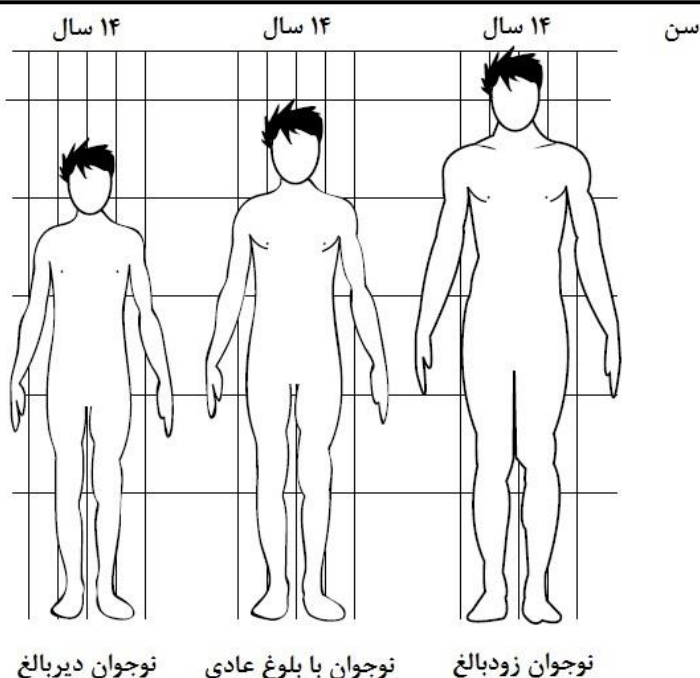
¹ Peak Height Velocity

- در آغاز، ورزشکارانی که زود بالغ می شوند از لحاظ اندازه های بدن و شرایط جسمانی نسبت به ورزشکارانی که دیر بالغ می شوند برتری دارند و غالباً دارای عملکرد بهتری هم نسبت به آنها هستند. ورزشکاران زود بالغ به دلیل برتری در رشد جسمانی و نه لزوماً برخورداری از استعداد، توانایی یا مهارت بیشتر و بهتر، موفقیت های اولیه بیشتری را تجربه می کنند. برعکس، ورزشکاران دیربالغ شکست و عدم موفقیت را تجربه می کنند، به خاطر اینکه از لحاظ فیزیکی و جسمانی از همسالان (شناسنامه ای) خود عقب تر هستند؛ بنابراین نیاز به حمایت، توجه و تشویق ویژه دارند.
- ورزشکاران دیربالغ اغلب در سنین پایانی نوجوانی، عملکردی مشابه یا فراتر از ورزشکاران زودبالغ خواهند داشت، البته اگر در ورزش بمانند. بعضی از ورزشکاران دیربالغ به خاطر عدم دستیابی به موفقیت اولیه یا عملکرد ضعیف، از ورزش کناره گیری می کنند یا از تیم کنار گذاشته می شوند.
- درباره ی نوجوانان زودبالغ باید به این نکته توجه ویژه کرد که فقط بدن آنها رشد سریع تری داشته است، ولی از نظر قدرت ادراکی و شناختی مانند همسالان خود هستند و نباید از آنان توقع داشت که دارای قدرت تصمیم گیری و درک تاکتیکی بالایی هم باشند.
- دنبال کردن عملکرد ورزشکارانی که در نونهالی و ابتدای نوجوانی موفق بوده اند و عملکردی برجسته داشته اند، نشان می دهد که فقط 25٪ آنها در سالهای بعد هم دارای عملکردی برجسته بوده اند. این موضوع نشان می دهد که موفقیت اولیه و زود هنگام، تضمین کننده موفقیت های بعدی نیست.
- **پیشنهاد:** اغلب ورزشکاران دیر بالغ در رقابت با ورزشکاران زودبالغ کار سختی در دستیابی به موفقیت دارند. والدین، باشگاه ها و مربیان باید به ورزشکاران زود بالغ کمک کنند تا در آینده هم موفق بمانند و عملکردی برجسته داشته باشند. یک وسیله برای انجام این کار آن است که ورزشکاران زود بالغ را مجبور کنید تا بدون توجه به سن، با ورزشکارانی با توانایی های مشابه خود رقابت کنند. علاوه بر این، اقداماتی را برای علاقه مند نگه داشتن ورزشکاران دیر بالغ به ورزش انجام دهید، چون که آنها اغلب به دلیل موفقیت های محدود اوایه، احساس عدم شایستگی کرده

و از ورزش کناره گیری می کنند؛ با روش های خلاقانه به آنها کمک کنید تا موفقیت هایی را تجربه کنند.

- نوجوانان دیربالغ به دلیل اینکه دوره ی طولانی تری در دوره ی حساس تمرین پذیری مهارت ها هستند (دوره ی حساس تمرین پذیری مهارت ها از سن 9 - 8 سالگی تا شروع بلوغ یا انفجار رشدی می باشد) از نقطه نظر تکنیکی و توسعه هماهنگی موقعیت بهتری برای رشد و پرورش خود دارند.
- نوجوانان دیر بالغ به دلیل اینکه بلوغ آنها دیرتر شروع می شود، در نتیجه دارای پایین تنه ی بلندتری خواهند بود و اغلب دستان کشیده تری هم دارند، در نتیجه از نظر اندامی شرایط مناسب تری برای ورزش هایی مانند والیبال خواهند داشت.
- نوجوانان دیر بالغ به دلیل اینکه از نظر جسمانی از نوجوانان هم سن و سال خود ضعیف تر هستند، برای اینکه بتوانند با آنها رقابت کنند و احساس موفقیت نمایند، بیشتر از قدرت تشخیص و تصمیم گیری خود استفاده می کنند، در نتیجه از قدرت بازیخوانی بیشتری برخوردار خواهند بود. به همین دلیل در مراحل جوانی و بزرگسالی از هوش بازی و قدرت بازیخوانی و تصمیم گیری بهتری برخوردار خواهند بود.
- نوجوانان زودبالغ به دلیل برتری فیزیکی نسبت به همسالان خود، ممکن است که کمتر از قدرت تفکر خود در طول تمرین و بازی بهره ببرند، در نتیجه مربی باید تلاش کند تا آنها را در موقعیت هایی قرار دهد تا مجبور شوند از قدرت تشخیص و بازیخوانی خود بیشتر استفاده کنند و بهتر تصمیم گیری نمایند.

نوجوانانی با سن شناسنامه ای برابر ممکن است که از نظر سطح بلوغ و سن بیولوژیکی با هم تفاوت زیادی داشته باشند که تأثیر زیادی روی عملکرد ورزشی آنها می گذارد.



شکل امکان تفاوت در سطح بلوغ نوجوانان هم سن

شکل شماره 2-3 امکان تفاوت در سطح بلوغ نوجوانان هم سن

3- تفاوت های جنسیتی در رشد جسمانی و در زمان جهش رشدی، در ایجاد تفاوت کلی در قد و شکل بدن زنان و مردان موثر است.

تفاوت های هورمونی در زنان و مردان باعث تغییراتی در ترکیب بدن در دوره بلوغ می شود. تغییراتی که خارج از کنترل ورزشکار است اما می تواند بر عملکرد او تأثیر بگذارد (تأثیر مثبت یا منفی). تأثیر بلوغ در عملکرد ورزشکاران پسر و دختر از جهت اینکه در هر دو گروه میزان هورمون رشد افزایش می باید مثبت است، اما از سوی

دیگر به دلیل افزایش سطح هورمون تستسترون (هورمون عضله ساز) مثبت بودن تأثیر بلوغ در پسران دو چندان خواهد بود. در حالیکه این تأثیر در عملکرد ورزشکاران دختر به دلیل افزایش سطح هورمون های زنانه (که باعث توزیع بیشتر چربی در سینه، باسن و ران می شود) و کاهش سطح هورمون تستسترون و همینطور به وجود آمدن تغییراتی در شکل استخوان لگن (که باعث کاهش سرعت جابه جایی می شود) جنبه ای منفی هم خواهد داشت.

▪ چونکه پسران دوره طولانی تری در رشد دوران کودکی هستند و در بلوغ جهش رشدی شدیدتری دارند، مردان بالغ، عموماً، درصد بیشتری از قد خود را در پاهایشان دارند.

2- مرحله استعدادیابی، تخصصی شدن و تکامل: دوره ی نوجوانی و جوانی (دختران: 15 تا 20 سال، پسران: 16 تا 21 سال)

مهم ترین مرحله استعدادیابی برای والیبال این مرحله می باشد. زیرا رشد دختران در آغاز آن تقریباً کامل شده است و پسران نیز اغلب 98٪ رشد خود را انجام داده اند. این مرحله که خود از دو مرحله نوجوانی و جوانی تشکیل شده، آغاز تخصصی شدن بازیکنان در پست های مختلف می باشد. اما به راستی یک بازیکن مستعد برای تبدیل شدن به یک بازیکن در سطح بالای بین المللی باید چه ویژگی هایی در این مرحله داشته باشد و یا از خود نشان دهد تا در سیستم تمرینی ویژه برای رشد و توسعه استعدادها در مرحله نوجوانان وارد شود و در آن باقی بماند؟ برای تمام پست ها فاکتورهای زیر برای ورود به این سیستم لازم است (برای لیبرو داشتن فاکتور قد لازم نیست):

- 1- داشتن سلامت عمومی جسمانی، ذهنی و روانی برای انجام فعالیت منظم و سنگین جسمانی؛ نداشتن مصدومیت مزمن و ناهنجاری جسمانی شدید
- 2- عشق و علاقه به والیبال و اراده و انگیزه برای رسیدن به اوج عملکرد
- 3- آمادگی تکنیکی مناسب با توجه پست تخصصی و نداشتن خطاهای تکنیکی شدید
- 4- ظرفیت مناسب تمرین پذیری؛ سابقه ی فعالیت منظم و سازمان یافته در والیبال یا در ورزش های دیگر، ترجیحاً ورزش هایی با الگوهای حرکتی مشابه.
- 5- آمادگی حرکتی، سرعت، چابکی، پرش و هماهنگی بسیار خوب.

6- داشتن قد و اندام مناسب با توجه به پست تخصصی و جنسیت (دست‌ها و پاهای بلند، کف دست و انگشتان کشیده، گستره‌ی طولی دست‌ها 5-10 cm بلند تر از قد باشد، نسبت مناسب طول پایین‌تنه به قد نشسته و ...).

جدول شماره 2-5 حدود شرایط قدی مناسب برای پست‌های تخصصی در والیبال پیشرفته:

مدافع میانی	دریافت کننده	پشت خط زن	پاسور	
205 - 215	195 - 205	200 - 205	190 - 200	مردان (به سانتی متر)
190 - 195	180 - 190	185 - 190	175 - 180	بانوان (به سانتی متر)

استعدادیابی برای پست‌های تخصصی

اولین نکته در استعدادیابی برای پست‌های تخصصی، علاقه بازیکن می‌باشد. بسیاری از نونهالان و نوجوانان با توجه به علاقه‌ای که به یک بازیکن ستاره دارند و یا علاقه شخصی تمایل دارند تا در یک پست تخصصی به فعالیت خود ادامه دهند که ممکن است با توجه به شرایط جسمانی و یا تکنیکی‌ای که دارد نتوانند به سطوح بالای عملکردی در آن پست برسند. در اینگونه موارد بهتر است که مربی یا والدین به علاقه‌ی بازیکن جهت بدهند و تلاش کنند تا طرز تفکر او را عوض کنند، چرا که اگر بازیکن بدون داشتن علاقه و انگیزه و با اصرار مربی یا والدین در یک پست تخصصی به فعالیت خود ادامه دهد، عملاً تمرینات بازدهی لازم را نخواهند داشت و هیچ پیشرفتی در بازیکن حاصل نخواهد شد.

نکته بعدی در تخصصی شدن شرایط قد و اندام بازیکنان می‌باشد، که برای پست‌های تخصصی مدافع میانی و بازیکن قطر پاسور بسیار تعیین کننده و کلیدی است. سپس فاکتورهای آمادگی جسمانی؛ مانند چابکی، پرش و ... و همینطور شرایط تکنیکی و مهارتی تعیین کننده برای آن پست تخصصی، و در کنار اینها قابلیت‌های روانی-ذهنی، شناختی و تحلیلی بازیکنان تعیین کننده و تأثیرگذار هستند.

تخصصی شدن پست‌ها ابتدا با پست پاسور شروع می‌شود و با پست لیبرو ادامه می‌یابد؛ این دو پست طبیعتی متفاوت با دیگر پست‌ها دارند و حتی تخصصی شدن در این پست‌ها می‌تواند از مدتی قبل تر و در دوران بلوغ آغاز شود (با انجام تمرینات تخصصی و بیشتر از دیگر بازیکنان). پست تخصصی بعدی مدافع میانی می‌باشد. و سپس پشت خط زن. و تنها

پستی که در حقیقت از ابتدای شروع بازی های مینی والیبال همه ی بازیکنان باید آنرا تجربه کنند، باقی می ماند: دریافت کننده- مهاجم؛ که در حقیقت بنیادی ترین و عمومی ترین پست تخصصی والیبال است و دیگر پست های تخصصی از آن منشعب می شوند.

استعدادیابی و پرورش استعدادها در پست پاسور

بهترین تمرین برای پرورش پاسور، تمرین سرویس- دریافت سرویس- ارسال پاس- حمله می باشد. اما اگر پاسور دقت، ثبات و یکنواختی را در ارسال پاس های مختلف نداشته باشد، هماهنگی و اعتماد لازم بین او و مهاجمان تیم به وجود نمی آید و در نتیجه ریتم حرکت مهاجمان موزون و پر قدرت نخواهد بود و به دلیل عدم هماهنگی و اعتماد موجود، همیشه با شک نسبت به نوع پاس حرکت می کنند و از 100٪ توان خود برای حمله نمی توانند استفاده کنند. بنا براین بهتر است که قبل از شروع تمرینات واقعی با مهاجمان تیم، پاس های زیادی را با پرتاب های متنوع مربی به مناطق مختلف ارسال کنند تا به دقت و ثبات در ارسال پاس ها به مناطق مختلف و در شرایط مختلف بازی دست یابند. سپس به تدریج به همین تمرین مهاجمان تیم اضافه شوند، و به تدریج سرویس و دریافت سرویس هم اضافه شود و شرایط بیشتر شبیه بازی شود.



تیم منتخب مسابقات جام جهانی ۲۰۱۵ ژاپن

همانطور که در عکس مشاهده می کنید، در ترکیب یک تیم با توجه به پست های تخصصی، قد و اندام بازیکنان با هم تفاوت زیادی دارد.

شکل شماره 2-4 قد و اندام بازیکنان پست های مختلف

ویژگی‌های کلیدی پاسور

- **ویژگی‌های روانی:** تمرکز، هوش بازی، انگیزه بالا برای پیروزی، کنترل احساسات، مدیریت استرس، مهارت تحلیل و آنالیز، رهبری تیم.
- **ویژگی‌های جسمانی:** قد بلند یا پرش بلند (حداقل 190 سانتی متر، هر چند در آینده به پاسورهایی با حداقل قد 195 سانتی متر و پرش و چابکی مناسب نیاز خواهد بود؛ یعنی ارتفاع دفاع روی تور حداقل حدود 330 سانتی متر باشد)، چابکی، جابجایی متعادل و هماهنگ، حالت مناسب بدن در زمان ارسال پاس، ظرفیت و توان بی‌هوازی
- **ویژگی‌های تکنیکی:** ثبات و دقت، ردگیری دیداری مسیر توپ دریافت شده و حرکت سریع برای رسیدن به توپ به نحوی که زودتر به محل فرود توپ برسد و منتظر توپ باشد (بنابراین برای ارسال پاس دقیق به شرایط مسلط خواهد بود و فرصت تجزیه و تحلیل شرایط را نیز دارد)، پنجه‌ی خوب (کنترل بر روی توپ در ارسال پاس‌های دقیق و با ثبات از نقاط مختلف زمین به نقاط مختلف و در شرایط مختلف بازی؛ که نیازمند صدها تکرار در ارسال پاس‌های مختلف در هر روز دارد)، حالت یکنواخت بدن در ارسال پاس‌های مختلف (قبل از ارسال هر پاسی؛ پاس جلو یا پاس پشت یا پاس سرعتی یا ... ، بدن حالت یکنواخت و یک شکل داشته باشد)، ارسال پاس با پرش و از بالاترین نقطه‌ی ممکن.
- **ویژگی‌های تاکتیکی:** توانایی انتخاب بهترین استراتژی حمله در هر بازی و در هر چرخش بر مبنای نقاط قوت و ضعف تیم خودی و با توجه به شرایط مختلف بازی، انتخاب بهترین بازیکن در شرایط مختلف بازی برای ارسال پاس، توانایی تغییر اثربخش ریتم و سرعت بازی.

چند نمونه تمرین برای پرورش پاسور

تمرینات با پرتاب مربی از نقاط مختلف و با ارتفاع های مختلف و با چرخش یا عدم چرخش توپ:

1. ارسال پاس به منطقه ی 4 از منطقه بین 2 و 3 (20 تکرار)، از منطقه 2 (20 تکرار)، از منطقه 4 (20 تکرار) از نزدیک خط 3 متر (20 تکرار)، از مرکز زمین (15 تکرار با پنجه و 5 تکرار با ساعد) از انتهای زمین (10 تکرار با پنجه و 10 تکرار با ساعد). معیار موفقیت : 90٪ پاس ها دقیق و یکنواخت باشند. تغییرات: الف - ارسال پاس به منطقه ی 2 یا 1 انجام شود. ب - پاسور از منطقه ی 1 برای ارسال پاس حرکت کند. پ - پاسور از منطقه ی 4 برای ارسال پاس حرکت کند.
2. ارسال پاس های سرعتی با پرتاب های عالی یا نزدیک خط سه متر
3. دفاع روی تور، ارسال پاس و سپس حرکت برای پوشش مهاجم
4. ارسال پاس بر خلاف حرکت مدافع میانی حریف
5. انداختن جاخالی های مختلف
6. ارسال پاس با یک دست
7. ارسال پاس در حالیکه بدن موازی تور است.
8. افزودن تدریجی مهاجمان به تمرینات و ...

پس از رسیدن پاسور به یک دقت و ثبات نسبی، زمان آغاز بهترین تمرین پاسوری؛ یعنی سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس و حمله می باشد. به این تمرین می توان به تدریج مدافعان روی تور، و توپگیر هم اضافه نمود و بر تعداد مهاجمان به تدریج اضافه کرد. اکنون می توان با کمک به او در پیدا کردن بهترین راه حل در افزایش اثربخشی حمله ی تیم و یافتن بهترین مهاجم مهارت های تاکتیکی پاسور را نیز افزایش داد. یکی از موارد مهم در پاسوری در سطح بالا این است که پاسور بداند به هر مهاجم چه تعداد پاس داده است و هر کدام از مهاجمان چه عملکردی داشته اند. پاسور همواره باید شناخت درستی از نقاط قوت و ضعف مدافعان روی تور حریف داشته باشد و از نقاط ضعف حریف بیشترین بهره را ببرد و نقاط قوت آنها را کم اثر نماید؛ فراموش نکنیم که تمام این مهارت ها در طول تمرینات و مسابقات باید پرورش یابند.

استعدادیابی و پرورش استعدادها در پست لیبرو

ویژگی‌های کلیدی یک لیبرو

- ویژگی‌های روانی: کنترل احساسات (به ویژه بعد از مرتکب شدن اشتباه)، اعتماد به نفس و ثبات و قدرت ذهنی، جسارت و نترس بودن، جنگنده و با انرژی بودن، همکاری و پوشش دیگر بازیکنان، توانایی تحلیل و آنالیز مهاجمان حریف، تمرکز و توانایی حفظ تمرکز در طول بازی.
- ویژگی‌های جسمانی: چابکی و چالاکی عالی، سرعت عکس‌العمل بالا، توان و ظرفیت بی‌هوازی بالا، توان انفجاری بالا در پاها و میان‌تنه.
- ویژگی‌های تکنیکی: عالی در کنترل و هدایت توپ در دریافت سرویس (به ویژه دریافت سرویس با ساعد) و توانایی پوشش نصف زمین در مقابل سرویس‌های موجی که نیازمند مهارت بالا در دریافت سرویس با ساعد از پهلویا دریافت سرویس همراه با افت پهلوی می‌باشد، مسلط به همه‌ی تکنیک‌های توپگیری (انواع شیرجه و افت، توپگیری از بالا و ...) و کنترل و هدایت اثربخش توپ در توپگیری در مناطق 5 و یا 6 (اینکه لیبرو در چه منطقه ای توپگیری انجام دهد، بستگی به استراتژی تیم، دیدگاه مربی و شرایط بازی دارد)، دقت و ثبات در ارسال پاس از نقاط مختلف به نقاط مختلف با ساعد و پنجه (لیبرو فقط زمانی که قبل از ارسال پاس، پاهایش خارج از منطقه سه متر باشند می‌تواند با پنجه پاس دهد، یعنی اگر بیرون خط سه متر جهش کند می‌تواند توپ‌هایی را که در فضای منطقه‌ی سه متر قرار دارند، با پنجه پاس دهد که خود این کار هم یکی از مهارت‌های لیبرو می‌باشد)، پوشش اثربخش مهاجم.
- ویژگی‌های تاکتیکی: هماهنگ کننده دریافت کننده‌ها و توپگیرهای تیم، هماهنگ کننده‌ی دفاع روی تور و توپگیری. بازیخوانی خوب در دریافت سرویس و اینکه در دریافت سرویس (و توپگیری) این اولویت‌ها را رعایت کند: اول از خطا پرهیز کند سپس توپ را در زمین خودی نگه دارد و سپس دریافت اول را عالی انجام دهد، در ارسال پاس با توجه به شرایط بازی بهترین گزینه را انتخاب کند.

چند نمونه تمرین برای پرورش لیبرو

بهترین تمرین دریافت سرویس؛ تمرین سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس - حمله می باشد. بهترین تمرین توپگیری؛ تمرین سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس - حمله - دفاع روی تور - توپگیری می باشد. بهترین تمرین پاس برای لیبرو؛ تمرین حمله - توپگیری (توسط پاسور یا بازیکنی دیگر) - ارسال پاس (توسط لیبرو) می باشد. اما برای توجه بیشتر روی نکات تکنیکی و افزایش تکرارها و همین طور اعتماد به نفس بازیکن نیاز به تمرینات انفرادی و مربی محور تقریباً شبیه بازی می باشد تا بازیکنان شکل درست اجرای تکنیک را به صورت پایه بیاموزند، ولی در نهایت تکامل و تعالی اصلی در تمرینات شبیه بازی و 6 به 6 و در طول مسابقه ایجاد می گردد.

1. سرویس مربی از فاصله 6 تا 10 متری به سمت چپ و سپس به سمت راست و سپس به صورت ترکیبی (هر کدام 10 تکرار؛ معیار موفقیت : 90٪ دریافتها با ساعد و با تکنیک مناسب و هایت دقیق توپ همراه باشد)، به تدریج به سختی و سرعت ضربهها افزوده شود. مربی به تدریج می تواند فاصله خود با بازیکن را بیشتر کند و ضربات محکمتری بزند و سپس از روی سکو یا میز ضربه بزند. سرویسها هم باید موجی و هم پرشی باشد. تأکید روی دریافت از پهلوی و رعایت شکل درست شانه ها و حرکت مناسب پاها باشد.

2. سرویس مربی از فاصله 6 تا 10 متری به سمت جلو و سپس به سمت عقب و سپس به صورت ترکیبی (هر کدام 10 تکرار؛ معیار موفقیت : 90٪ دریافتها با ساعد و با تکنیک مناسب و هدایت دقیق توپ همراه باشد)، به تدریج به سختی و سرعت ضربهها افزوده شود. مربی به تدریج می تواند فاصله خود با بازیکن را بیشتر کند و ضربات سختتری بزند و سپس از روی سکو یا میز ضربه بزند، هم سرویس موجی و هم سرویس پرشی. مهم ترین نکته رسیدن زودتر از توپ، توقف و ارسال توپ می باشد. زمانی که سرویس خیلی نزدیک تور است، ساعدها باید موازی زمین، پاها یکی جلوتر از دیگری و زانوی پای عقب روی زمین باشد.

3. مانند دو تمرین قبلی، ولی برای سخت تر کردن تمرین به بازیکن یک کش مقاومتی وصل شود تا بازیکن برای حرکت مجبور باشد نیروی بیشتری صرف کند.

4. دریافت سرویس با پنجه

5. دریافت در نصف زمین (یک ست سمت چپ زمین و یک ست سمت راست زمین)؛ سرویس توسط بازیکنان. این تمرین به صورت رقابتی و امتیازی بین سرویس زننده‌ها و لیبرو (و یا دیگر دریافت کننده‌ها) برگزار می شود. مثلاً هر دریافت عالی : 2 امتیاز، هر دریافت خوب: 1 امتیاز، هر دریافت متوسط: 0 امتیاز، هر دریافت ضعیف : 1- امتیاز، هر خطا در دریافت سرویس: 2- امتیاز؛ چنین امتیاز بندی در سرویس هم انجام می‌شود و بازی تا امتیاز 25 ادامه می یابد.

6. تمرینات امتیازی متنوع برای افزایش ثبات و اعتماد به نفس: 70٪ دریافت خوب، 10 دریافت عالی پشت سر هم و ...

7. توپگیری انواع حملات سرعتی در منطقه 5 (اگر با توجه به تاکتیک تیم یا دیدگاه مربی، لیبرو در توپگیری در منطقه‌ی 6 قرار می‌گیرد، توپگیری در این منطقه هم باید تمرین شود) با ضربه‌ی مربی که از روی میز یا سکو از سوی دیگر توپ زده می شود. 3 ست 10 تایی؛ ست اول ضربه به سمت بدن لیبرو، ست دوم در محدوده 1 متری لیبرو، ست سوم انواع جاخالی و ضربات آرام و یا شبیه ساز برخورد توپ به دست مدافعان هم اضافه می شود.

8. توپگیری در مسیر زاویه در منطقه 5 و یا 6 ؛ با همان روش پیشرونده تمرین قبلی. در همه تمرینات توپگیری، توپگیرها باید حتماً تمرین را از جاگیری اولیه برای توپگیری در برابر حملات سرعتی آغاز کنند.

9. توپگیری در مسیر مستقیم در منطقه 5 و یا 6 ؛ با همان روش پیشرونده تمرین قبلی. در همه تمرینات توپگیری، توپگیرها باید حتماً تمرین را از جاگیری اولیه برای توپگیری در برابر حملات سرعتی آغاز کنند.

10. توپگیری حمله سرعتی یا حمله از منطقه 2 حریف

11. توپگیری حمله سرعتی یا حمله از منطقه 4 حریف
 12. توپگیری حمله سرعتی یا حمله از منطقه 6 حریف (حمله ی pipe)
 13. ارسال انواع پاس ها با پرتاب های متنوع و شبیه بازی مربی.
 14. ارسال انواع پاس ها با پرتاب متنوع مربی و سپس حرکت برای پوشش مهاجم.
- استعدادیابی و پرورش استعدادها در پست مدافع میانی**

ویژگی های کلیدی یک مدافع میانی

- ویژگی های روانی، ذهنی و جانبی: تمرکز و تمرکز دوباره، قدرت حافظه، دید کانونی و محیطی بسیار خوب، توانایی بالا در ارزیابی و تحلیل بازی تهاجمی حریف، روحیه کار تیمی بالا (چون ممکن است در بسیاری از موارد در حمله کمتر مورد استفاده قرار گیرد و وسیله ای برای فریب مدافعان حریف باشد).
- ویژگی های جسمانی: مدافع میانی باید خیلی قد بلند (حداقل بیش از 2 متر، هرچند قد مطلوب برای این پست در آینده حدود 210 سانتی متر خواهد بود) و با دستان کشیده باشد، چابکی و هماهنگی بالا، سرعت بالا در حرکت به کنارها برای دفاع روی تور، سرعت بالا در جدا شدن از تور و حمله ی سریع، توان و ظرفیت بی هوازی بالا.
- ویژگی های تکنیکی کلیدی: مهارت بالا در دفاع روی تور (تسلط کامل به انواع روش های جابه جایی به هر دو طرف، انتخاب مکان و زمان مناسب برای پرش، مشاهده و ارزیابی مهاجم حریف، نفوذ دست ها به زمین حریف و قرار دادن دست ها در مسیر توپ)، سرعت، ارتفاع و تنوع زیاد در همه ی انواع حملات سرعتی (انواع کوتاه جلو، کوتاه پشت، بریده)، توانایی بالا در سرویس و مهارت خوب در ارسال پاس و در توپگیری و پوشش مهاجم.
- ویژگی های تاکتیکی: بازیخوانی و درک شرایط بازی، حافظه تاکتیکی درست نسبت به عملکرد پاسور در چرخش های مختلف، امتیازات حساس و شرایط گوناگون بازی و نحوه عملکرد مهاجمان حریف در شرایط مختلف بازی.

چند نمونه تمرین برای پرورش مدافع میانی:

بهترین تمرین برای حمله، تمرین سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس و حمله می‌باشد، که به تدریج دفاع روی تور و توپگیر هم در تیم مقابل قرار داده می‌شود تا شرایط بیشتر شبیه بازی شود. سرویس هم ابتدا باید توسط مربی زده شود تا ریتم تمرین و تعداد تکرارها بالا باشد، سپس سرویس‌ها می‌توانند توسط بازیکنان هم زده شوند. ولی به طور کلی حضور همیشگی یک مربی در خط سرویس باعث می‌شود که در ریتم تمرین وقفه‌ای به وجود نیاید (در زمان خطا در سرویس مربی سرویس بزند). بهترین تمرین برای دفاع روی تور هم، تمرین سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس - حمله - دفاع روی تور می‌باشد. که به تدریج توپگیری، ارسال پاس و حمله بعد از دفاع روی تور هم به آن اضافه می‌شود.

اما برای شکل دادن به برخی نکات کلیدی پایه در اجرای تکنیک‌ها و رسیدن به ثبات و اعتماد به نفس، نیاز به تکرارهای زیاد در شرایط تقریباً مشابه بازی می‌باشد که با انجام تمرینات تکنیکی انفرادی و اغلب مربی محور این امر امکانپذیر است.

1. تمرین روی گام‌های مختلف دفاع برای جابه جایی و رسیدن به مناطق 2 و 4

(حرکت به سمت منطقه 2 یا سمت راست 12 تکرار، حرکت به سمت منطقه 4 یا سمت چپ 8 تکرار)؛ استفاده از گام متقاطع، گام آبشار، گام پهلوی (برای فواصل 1 تا 2 متر)؛ معمولاً حرکت به سمت راست برای مدافعان دشوارتر از سمت چپ است، زیرا حرکت به سمت چپ مانند حرکت آبشار است و برای بازیکنان راحت تر است (برای بازیکنانی که راست دست هستند). مدافعان میانی در مواجهه با پاس های سریع، بین 90 صدم ثانیه تا 1 ثانیه وقت دارند که به طور اثر بخش مقابل مهاجم قرار گیرند. بنابراین باید این زمان را به عنوان هدف زمانی برای مدافعان میانی در انجام جابه جایی به سمت منطقه 2 و 4 و پرش و نفوذ دست‌ها به زمین حریف، قرار داد. تمرکز این تمرین روی حالت آماده اولیه برای دفاع روی تور و اجرای درست (از نظر تکنیکی)، اثربخش و سریع جابه جایی می‌باشد.

2. مانند تمرین 1، ولی مربی به عنوان شبیه ساز مهاجم حریف از روی میز یا سکو در

مسیر وسط یا زاویه ضربه می‌زند. می‌توان مدافعان کناری را هم به این تمرین افزود. پرتاب مربیان می‌تواند کوتاه (شبیه ساز پاس سریع) و یا بلند (شبیه ساز

پاس بلند)، نزدیک و یا با فاصله از تور باشد. تمرکز این تمرین علاوه بر حرکت درست پاها، بیشتر بر روی حرکت درست دست‌ها و نفوذ به زمین حریف می‌باشد، به ویژه دستی که باید مسیر زاویه را پوشش دهد.

3. مانند تمرین 1، ولی در زمین مقابل مربی توپ را برای پاسور پرتاب می‌کند و پاسور به منطقه 2 یا 4 پاس را ارسال می‌کند. مدافع میانی باید تا قبل از ارسال پاس بی حرکت بماند، و پس از ارسال پاس در سریع ترین زمان ممکن حرکت خود را آغاز نموده و به سمت محل ارسال پاس با استفاده از حرکت پای مناسب و سریع حرکت نماید. به تدریج می توان پاس سرعتی و pipe را هم به این تمرین اضافه کرد.

4. مانند تمرین 3، ولی به پاس ارسال شده مهاجمان واقعی و یا مربیانی که روی میز قرار دارند ضربه می زنند. به این تمرین می‌توان به تدریج سرویس و دریافت سرویس را نیز اضافه نمود.

5. 5 از 5. پنج بار پاس در زمین مقابل روی پنج نوع مختلف دریافت اول به منطقه 4 ارسال می شود. اولین دریافت: عالی؛ دومین دریافت: روی خط سه متر؛ سومین دریافت نزدیک منطقه 4؛ چهارمین دریافت: نزدیک منطقه 2؛ پنجمین دریافت نزدیک خط انتهایی. مدافع میانی باید با گام و زمانسنجی مناسب برای پرش، دفاع روی تور را انجام دهد. در ست بعدی همین تمرین از منطقه 2 انجام می شود. و در ست آخر پاس‌ها آزاد ارسال می شوند؛ یعنی هم منطقه 2 و هم منطقه 4.

6. سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس سرعتی - حمله سرعتی به مناطق تعیین شده توسط مربی (هم منطقه 5، هم منطقه 1 و هم منطقه 6). می‌توان با بستن کشی در ارتفاعی چالشی برای مهاجمان، مثلاً حدود سه متر، از مهاجمان خواست که از بالای این کش به سمت اهداف تعیین شده ضربه بزنند. به این تمرین می‌توان به تدریج دفاع روی تور و توپگیر هم اضافه نمود. معیار موفقیت: انجام 6 تکرار موفق برای هر نوع حمله سرعتی و برای هر جهت.

7. انجام دفاع روی تور در برابر مهاجم سرعتی زن. سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس سرعتی - حمله سرعتی - دفاع روی تور. ست اول فقط پاس کوتاه جلوی پاسور، ست دوم فقط پاس بریده، ست سوم فقط پاس کوتاه پشت، ست

- چهارم یا پاس بریده یا پاس کوتاه جلو، ست پنجم یا کوتاه جلو یا کوتاه پشت. هر ست 3 دفاع موفق (یا دفاع منجر به امتیاز یا کاهش سرعت آبخار ورودی به زمین به نحوی که دریافت آن خیلی دشوار نباشد).
8. انجام دفاع روی تور، جدا شدن از تور و حمله.
9. دریافت سرویس کوتاه و سپس حمله سرعتی.
10. دریافت توپ آزاد و سپس حمله سرعتی (با ارتباط کلامی).
11. انجام دفاع روی تور و سپس ارسال پاس؛ از مناطق مختلف به مناطق مختلف.
12. ارسال سرویس و سپس توپگیری در منطقه 5 یا 6.

استعدادیابی و پرورش استعدادها در پست بازیکن پشت خط زن

ویژگی های کلیدی یک بازیکن پشت خط زن

- ویژگی های ذهنی و روانی: جنگندگی و میل به پیروزی، اعتماد به نفس، آرامش، تمرکز و استقامت در تمرکز، اجرای بهترین عملکرد در شرایط پرفشار و پر استرس.
- ویژگی های جسمانی: قد بلند و دست ها و پا های کشیده (قد حدود دو متر و ترجیحاً بالاتر)، قدرت بدنی و قدرت انفجاری بالا، سرعت دست بالا، توان و ظرفیت بی هوازی بالا، چابکی و چالاکی عالی، انجام پرش افقی و عمودی برای حمله از پشت خط سه متر و انجام پرش فقط عمودی برای حمله در زمانی که بازیکن منطقه جلو می باشد. چپ دست بودن باعث ایجاد مزیت بیومکانیکی برای بازیکن این پست در حمله از منطقه 1 و 2 و همینطور انجام دفاع روی تور با برداشتن گام برای دفاع در منطقه 2 خواهد شد.
- ویژگی های تکنیکی: ارتفاع بالا، سرعت بالا و تنوع بالا در ضربات (توانایی بالا در کسب امتیاز از حمله و خطای پایین)؛ توانایی حمله اثربخش از منطقه 1 و 2 (نباید از این موضوع غفلت کرد که بازیکن پشت خط زن در یک چرخش در منطقه 4 باید در حمله بعد از دریافت سرویس شرکت کند، بنابراین باید روی حمله از منطقه 4 هم تمرینات کافی انجام دهد)، تنوع و کارایی در حمله روی پاس های بلند و پاس های نامناسب که از انتها و یا بیرون زمین ارسال می شوند (که ممکن است کوتاه، بلند، نزدیک تور و یا با فاصله از تور و یا ...

باشند)؛ عملکرد مهاجم حداقل باید به نحوی باشد که برای تیم حریف مشکل ایجاد کند و تیم خودی را در موقعیت برتر قرار دهد (مانند استفاده از دست مدافعان روی تور برای کسب امتیاز با ضربات محکم به سر انگشتان و یا کنار دست مدافعان، ضربه تاکتیکی به سمت منطقه‌ای که پاسور تیم مقابل قرار دارد، انداختن جاخالی اثربخش به سمت منطقه بین 3 و 6، ضربه به دست مدافعان روی تور و سپس پوشش و ادامه بازی و ...؛ نکته مهم در این نوع ضربات این است که از زدن ضربه‌های آرام و تاکتیکی به سمت لیبرو پرهیز شود)، دفاع روی تور، سرویس، توپگیری و دریافت سرویس.

- ویژگی‌های تاکتیکی: یافتن راه حل مناسب برای کسب امتیاز در برابر سیستم دفاعی حریف، به ویژه در برابر دو یا سه مدافع روی تور، تشخیص اینکه در چه موقعیتی شانس کسب امتیاز زیاد است و در چه موقعیتی باید از ضربه تاکتیکی استفاده کند، توانایی بالا در تشخیص کمک به مدافع میانی در برابر حملات سرعتی و حمله‌ی پایپ.

چند نمونه تمرین برای بازیکن پشت خط زن

1. سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس - حمله هدفمند از منطقه 1. ست اول در مسیر مستقیم و ست دوم در مسیر زاویه. سپس به تدریج مدافعان روی تور و بازیکنان توپگیر هم به این تمرین افزوده شوند.
2. توپگیری در منطقه 1 - ارسال پاس (توسط پاسور یا لیبرو یا بازیکنی دیگر) - حمله از منطقه 1.
3. سرویس - توپگیری در منطقه 1 - ارسال پاس (توسط پاسور یا لیبرو یا بازیکنی دیگر) - حمله از منطقه 1.
4. دفاع روی تور در منطقه 2 سپس حرکت به سمت عقب و حمله.
5. توپگیری در منطقه 2 - ارسال پاس (توسط پاسور یا لیبرو یا بازیکنی دیگر) - حمله از منطقه 2.
6. تمرین 3 از 3. سه بار سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس به منطقه 1 و سپس حمله؛ حمله اول آزاد، حمله دوم حتماً در مسیر مستقیم، حمله

سوم حتماً در مسیر زاویه. در این تمرین در حالی که مدافعان روی تور در دو حمله می‌دانند که بازیکن در چه مسیری حمله می‌کند او باید در هر سه بتواند که امتیاز کسب کند؛ که البته تمرینی خوب برای مدافعان روی تور هم می‌باشد. در ست بعدی همین تمرین از منطقه 2 انجام شود. در ست آخر همین تمرین از منطقه 4 انجام شود. در مقابل مهاجم حتماً یک یا دو مدافع روی تور باید قرار داشته باشد.

7. تمرین 5 از 5. مربی 5 نوع توپ را برای ارسال پاس پرتاب می‌کند؛ پرتاب اول : عالی (پاسور پاس می‌دهد و یک دفاع مقابل مهاجم قرار می‌گیرد)، پرتاب دوم روی خط سه متر (پاسور پاس می‌دهد و دو مدافع خوب سازمان نیافته در برابر مهاجم قرار می‌گیرد)، پرتاب سوم روی خط شش متر یا وسط زمین (پاسور پاس می‌دهد و دو مدافع روی تور سازمان یافته مقابل مهاجم قرار می‌گیرد)، پرتاب چهارم : انتهای زمین (بازیکن غیر پاسور پاس می‌دهد و سه مدافع سازمان یافته مقابل مهاجم قرار می‌گیرد)، پرتاب پنجم : بیرون از زمین (بازیکن غیرپاسور پاس می‌دهد و با توجه به نوع پاس سه مدافع سازمان یافته مقابل مهاجم قرار می‌گیرد یا هیچ مدافع روی توری مقابل مهاجم قرار نمی‌گیرد). هدف این تمرین درک تفاوت گام برداشتن با توجه به انواع پاس‌ها می‌باشد و همینطور درک تفاوت گزینه‌هایی که برای ضربه زدن در مقابل یک مدافع، دو مدافع و سه مدافع در اختیار مهاجم قرار دارند. ست اول حمله از منطقه 2، ست بعدی حمله از منطقه 1 و ست آخر حمله از منطقه 4. مهاجم باید سه پاس اول را به امتیاز تبدیل کند و در دو پاس آخر با توجه به نوع پاس و شرایط ایجاد شده بهترین تصمیم را بگیرد. در اجرای این تمرین دو یا سه مهاجم باید مشغول باشند تا زمان استراحت کافی در اختیار هر مهاجم قرار گیرد و فشار جسمانی بیش از حد به بازیکنان وارد نشود.

8. تمرین 6 از 6. مربی دو نوع توپ را برای ارسال پاس پرتاب می‌کند. سه پرتاب اول در منطقه 2 و سه پرتاب دوم در منطقه 4. ست اول حمله از منطقه 2، ست دوم حمله از منطقه 1 و ست آخر حمله از منطقه 4 انجام می‌شود. هدف این تمرین بهبود زمان سنجی برای شروع حرکت آبشار در پاس‌های دور و

پاس های نزدیک می باشد. بازیکن باید در هر نوع از پاس ها آنقدر تکرار کند که بتواند امتیاز کسب نماید. در مقابل مهاجم می تواند یک یا دو مدافع روی تور قرار گیرد. در اجرای این تمرین دو یا سه مهاجم باید مشغول باشند تا زمان استراحت کافی در اختیار هر مهاجم قرار گیرد و فشار جسمانی بیش از حد به بازیکنان وارد نشود.

استعدادیابی و پرورش استعدادها در پست دریافت کننده - مهاجم

ویژگی های کلیدی یک بازیکن دریافت کننده مهاجم

- ویژگی های ذهنی و روانی: اعتماد به نفس، قدرت و ثبات ذهنی و روانی (به ویژه بعد از مرتکب شدن خطا و به ویژه بعد از خطا در دریافت سرویس)، تمرکز و حفظ تمرکز تا انتهای بازی، توانایی مدیریت فشار و استرس
- ویژگی های جسمانی: قد بلند و دست ها و پاها کشیده (قدی حدود دو متر)، چابکی و چالاکی بالا، پرش و قدرت انفجاری بالا، سرعت دست بالا، توان و ظرفیت بی هوازی بالا.
- ویژگی های تکنیکی: مهارت و ثبات در دریافت سرویس، مهارت بالا در حمله روی پاس های سریع و کم قوس، پرش متعادل و عمودی، توانایی کسب امتیاز در برابر دو مدافع سازمان یافته، مهارت تکنیکی و تاکتیکی بالا در دفاع روی تور، توانایی حمله اثربخش روی پاس های بلند و یا نامناسبی که از انتهای زمین یا خارج از زمین ارسال می شوند، توانایی حمله سریع و اثربخش از منطقه 6 (حمله pipe)، بازیخوانی و مهارت در توپگیری.
- ویژگی های تاکتیکی: یافتن راه حل مناسب در حمله در برابر دو یا سه مدافع روی تور سازمان یافته، بازیخوانی خوب در دریافت سرویس و اینکه در دریافت سرویس (و توپگیری) این اولویت ها را رعایت کند: اول از خطا پرهیز کند سپس توپ را در زمین خودی نگه دارد و سپس دریافت اول را عالی انجام دهد، بازیخوانی و جاگیری مناسب در زمان توپگیری در منطقه 6، توانایی بالا در درک شرایط بازی برای کمک به مدافع میانی در طرح ریزی سیستم دفاع روی تور و به ویژه دفاع در برابر مهاجم سرعتی زن حریف و حمله pipe.

چند نمونه تمرین برای بازیکن دریافت کننده - مهاجم

1- دریافت سرویس و سپس حمله به مناطق از قبل تعیین شده. ست اول در مسیر زاویه، ست دوم در مسیر مستقیم، ست سوم در مسیر زاویه تند (نزدیک خط سه متر)؛ هر ست 6 تکرار موفق. می توان با بستن یک کش به دو آنتن و در ارتفاعی چالشی (مثلاً 3 متر)، از مهاجمان خواست تا از بالای این کش به سمت اهداف تعیین شده ضربه بزنند. به تدریج می توان به این تمرین مدافعان روی تور و بازیکنان توپگیر را اضافه کرد؛ در این حالت نوع حمله می تواند آزاد باشد. این تمرین هم از منطقه 4 و هم از منطقه 2 انجام شود.

2- دریافت سرویس و حمله سریع از منطقه 6. ست اول حمله به منطقه 1، ست دوم حمله به منطقه 5، ست سوم حمله به منطقه 6؛ هر ست 6 تکرار موفق. حمله پایپ را هم می توان به چند نوع تقسیم بندی نمود: پایپ معمولی (از منطقه 6)، پایپ باز (متمایل به منطقه 5)، پایپ پشت (متمایل به منطقه 1)، پایپ کوتاه (حمله ی بسیار سریع با زمان سنجی مشابه پاس کوتاه جلوی پاسور).

3- دریافت سرویس های کوتاه و سپس حمله از منطقه 4 یا 2.

4- توپگیری در منطقه 6 و سپس حمله از منطقه 6.

5- توپگیری در منطقه 4 و سپس حمله از منطقه 4.

6- انجام دفاع روی تور در منطقه 4 و سپس حمله.

7- سرویس، سپس توپگیری در منطقه 6 و سپس حمله از منطقه 6.

8- تمرین 5 از 5. مربی 5 نوع توپ را برای ارسال پاس پرتاب می کند؛ پرتاب اول :

عالی (پاسور پاس می دهد و یک دفاع مقابل مهاجم قرار می گیرد)، پرتاب دوم روی

خط سه متر (پاسور پاس می دهد و دو مدافع خوب سازمان نیافته در برابر مهاجم

قرار می گیرد)، پرتاب سوم روی خط شش متر یا وسط زمین (پاسور پاس می دهد و

دو مدافع روی تور سازمان یافته مقابل مهاجم قرار می گیرد)، پرتاب چهارم : انتهای

زمین (بازیکن غیر پاسور پاس می دهد و سه مدافع سازمان یافته مقابل مهاجم قرار

می گیرد)، پرتاب پنجم : بیرون از زمین (بازیکن غیر پاسور پاس می دهد و با توجه

به نوع پاس سه مدافع سازمان یافته مقابل مهاجم قرار می گیرد یا هیچ مدافع روی

توری مقابل مهاجم قرار نمی گیرد). هدف این تمرین درک تفاوت گام برداشتن با توجه به انواع پاس ها می باشد و همینطور درک تفاوت گزینه هایی که برای ضربه زدن در مقابل یک مدافع، دو مدافع و سه مدافع در اختیار مهاجم قرار دارند. ست اول حمله از منطقه 4، ست بعدی حمله از منطقه 2. مهاجم باید سه پاس اول را به امتیاز تبدیل کند و در دو پاس آخر با توجه به نوع پاس و شرایط ایجاد شده بهترین تصمیم را بگیرد. در اجرای این تمرین دو یا سه مهاجم باید مشغول باشند تا زمان استراحت کافی در اختیار هر مهاجم قرار گیرد و فشار جسمانی بیش از حد به بازیکنان وارد نشود.

9- تمرین 6 از 6، مربی دو نوع توپ را برای ارسال پاس پرتاب می کند. سه پرتاب اول در منطقه 2 و سه پرتاب دوم در منطقه 4. ست اول حمله از منطقه 4، ست دوم حمله از منطقه 2 و ست آخر حمله از منطقه 6 انجام می شود. هدف این تمرین بهبود زمان سنجی برای شروع حرکت آبشار در پاس های دور و پاس های نزدیک می باشد. بازیکن باید در هر نوع از پاس ها آنقدر تکرار کند که بتواند امتیاز کسب نماید. در مقابل مهاجم می تواند یک یا دو مدافع روی تور قرار گیرد. در اجرای این تمرین دو یا سه مهاجم باید مشغول باشند تا زمان استراحت کافی در اختیار هر مهاجم قرار گیرد و فشار جسمانی بیش از حد به بازیکنان وارد نشود.

10- تمرین 3 از 3. سه بار سرویس - دریافت سرویس - ارسال پاس به منطقه 4 و سپس حمله؛ حمله اول آزاد، حمله دوم حتماً در مسیر مستقیم، حمله سوم حتماً در مسیر زاویه. در این تمرین در حالی که مدافعان روی تور در دو حمله می دانند که بازیکن در چه مسیری حمله می کند او باید در هر سه بتواند که امتیاز کسب کند؛ که البته تمرینی خوب برای مدافعان روی تور هم می باشد. در ست بعدی همین تمرین از منطقه 2 انجام شود. در مقابل مهاجم حتماً یک یا دو مدافع روی تور باید قرار داشته باشد.

فاکتورهای ذهنی، روانی و شخصیتی در استعدادیابی و پرورش استعدادها

برای پرورش استعدادها علاوه بر فاکتورهای تکنیکی و تاکتیکی باید جنبه های دیگری از بازیکنان را مورد بررسی قرار داد که گاه نامشهود هستند. مهم ترین موارد؛ فاکتورهای

ذهنی و روانی، هوش و شخصیت و آمادگی جسمانی بازیکنان می‌باشد. با توجه به اینکه بازیکنان ممکن است سن تمرینی عمومی و تخصصی متفاوتی باشند، علاوه بر عملکرد آنها باید میل و عشق یادگیری، سخت کوشی و نگرش رشدیافته و میزان و تداوم در پیشرفت آنها را نیز مورد توجه ویژه قرار داد؛ و فراموش نکنیم که باید در طول فرآیند پرورش بازیکنان صبور باشیم، چراکه بعضی از بازیکنان در مراحل اولیه تمرینی روندی کند در پاسخ به محرک‌های تمرینی را طی می‌کنند ولی با گذر زمان این پاسخ به محرک‌های تمرینی روند سریعی به خود گرفته و بازیکن پیشرفت چشمگیری می‌کند.

بنابراین توصیه می‌شود در تشکیل اردوهای تیم‌های ملی به ویژه در رده‌های پایه حتماً علاوه بر تیم اصلی یک تیم دوم یا حتی تیم سوم نیز تشکیل شود تا در پرورش بازیکنان با اثربخشی و کارایی بیشتری عمل کنیم و همینطور پستوانه سازی و رقابت بهتری نیز صورت می‌گیرد که باعث پیشرفت بیشتر و با ثبات‌تر خواهد شد. علاوه بر این بازیکنانی که دارای سن نسبی کمتری هستند و یا کند به محرک‌های تمرینی واکنش نشان می‌دهند ولی واکنش آنها زیاد و چشمگیر است نیز از موقعیت مناسب تمرینی و حتی رقابتی برای رشد و رسیدن به اوج عملکرد برخوردار خواهند بود.

از ویژگی‌های بازیکنان برجسته والیبال داشتن پرش خوب، توان انفجاری و چابکی و چالاکی بالا می‌باشد. بنابراین بازیکنان باید در طول این مرحله از رشد و پرورش استعدادها، در این زمینه پیشرفت کرده و به عملکرد قابل قبولی دست یابند. بازیکنان مستعد معمولاً پیشرفت چشمگیری در چابکی و پرش در این مرحله از خود نشان می‌دهند و به استانداردهای جهانی نزدیک می‌شوند. برای ارزیابی پرش بازیکنان هم ارتفاع آبشار و هم ارتفاع دفاع روی تور باید اندازه گیری شود. برای ارزیابی چابکی بازیکن هم تست T و هم تست 4×9 متر می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. موضوع دیگر از نظر جسمانی؛ هماهنگی، حرکت پذیری مفاصل، مقاوم بودن در برابر آسیب دیدگی‌ها، ریکآوری سریع و ظرفیت بالای تمرینی می‌باشد.

هوش، اما مفهومی پیچیده، چند وجهی و تا حدود زیادی ناشناخته است. بسیاری از کارشناسان خبره در زمینه استعدادیابی و پرورش استعدادها براین باورند که در زمینه‌های ورزشی نظرات مربیان باتجربه و بادانش بسیار قابل قبول تر از تست‌های هوش می‌باشد. میزان پیشرفت بازیکن در یادگیری مهارت‌های تکنیکی، شناخت و درک شرایط مختلف

بازی و استفاده از راه حل های مناسب و تصمیم گیری اثربخش در شرایط مختلف بازی و تمرینات تاکتیکی از جمله مواردی هستند که می تواند در ارزیابی هوش و هوش بازی بازیکن مورد استفاده قرار گیرد و ما از آن با عنوان **هوش بازی^۱** یا **IQ** یاد می کنیم.

اما توانایی دیگری که یک بازیکن شایسته ی والیبال باید داشته باشد، مهارت در کار تیمی، رابطه ی مثبت و همکاری با دیگران می باشد که از آن با نام **هوش هیجانی^۲** یا **EQ** یاد می کنیم. به طور کلی تعریف دقیقی که از هوش هیجانی مطرح می شود بدین شرح است: قابلیت و توانایی تشخیص و درک احساسات و عواطف نه چندان واضح و روشن خود و دیگران، قابلیت استفاده از این درک و تشخیص در جهت تنظیم و ایجاد تغییرات رفتاری و مدیریت روابط شخصی و اجتماعی. هوش هیجانی از 4 مهارت تشکیل شده است، دو مهارت اول، یعنی درک و آگاهی نسبت به حضور احساسات و عواطف (خودآگاهی) و مدیریت شخصی (خودگردانی و خود مدیریتی یا خود سازمان دهنده بودن) به خود فرد برمی گردد و تا حد زیادی فقط مربوط به شخص اوست. مهارتهای سوم و چهارم، یعنی خودآگاهی اجتماعی (مهارت اجتماعی) و مدیریت روابط (مهارتهای ارتباطی) به چگونگی و نحوه برقراری روابط با دیگران مربوط می شود. بنابراین بازیکنی با EQ بالا درک درستی از احساسات، خواسته ها و شرایط دیگر بازیکنان و مربیان تیم دارد و با نگرشی مثبت رفتارها و واکنش های خود را طوری تنظیم می کند که روابط خوب و مؤثری با اطرافیان داشته باشد. EQ برای ایجاد کار تیمی اثربخش بسیار ضروری است و فاکتوری تعیین کننده در موفقیت بازیکن می باشد و از او یک هم تیمی خوب می سازد.

اما فاکتور دیگری که کمک زیادی به موفقیت بازیکنان می کند میزان خوش بینی، خوش قلبی، خیرخواهی، ایمان و صبر آنهاست که ما از آن به عنوان **هوش معنوی^۳** یا **SQ** یاد می کنیم. این فاکتور را به هیچ وجه نباید دست کم گرفت یا بی اهمیت فرض کرد. اهمیت به مسائل معنوی و تلاش در پرورش آنها به بازیکنان و مربیان کمک می کند که سبک زندگی بهتری داشته باشند و کارایی آنها در تمرینات افزایش یابد.

¹ Intelligence Quotient

² Emotional Quotient

³ Spiritual Quotient

انگیزه، سخت کوشی، جرأت ریسک کردن و جسارت، توانایی یادگیری مداوم و پیشرفت، تمرکز، کنترل استرس و حفظ آرامش، اعتماد به نفس و رهبری، جنگندگی، تمرکز بر آنچه که مربی می خواهد، سبک زندگی متعادل و سالم از ویژگی هایی ذهنی و شخصیتی ای هستند که بازیکنان نخبه از خود نشان می دهند. طراحی تمرینات و نوع رفتار مربیان باید طوری باشد تا به رشد شخصیتی و ذهنی بازیکنان کمک کند.

3- مرحله اوج عملکرد و قهرمانی (نخبه یابی و پرورش نخبه ها): دوره ی امید و بزرگسالان (دختران: بیشتر از 20 سال ، پسران : بیشتر از 21 سال)

مرحله اوج عملکرد و قهرمانی دارای دو بخش می باشد : بخش اول، اوج عملکرد و تلاش برای قهرمانی است که به یادگیری و کسب تجربه ی بازیکنان برای نمایش اوج عملکرد و یادگیری چگونه برنده شدن در برابر حریفان سطح بالای قاره ای و جهانی می پردازد و اینکه در محیط پرچالش ورزش پیشرفته چگونه عمل کنند (نخبه یابی و پرورش نخبه ها)، و بخش دوم، بهره گیری از این تجربه ها در برنده شدن در مسابقات مهم بین المللی، کسب عناوین مهم جهانی و تداوم این قهرمانی ها می باشد (تکامل و به اوج رسیدن نخبه ها).

اکنون بازیکنان باید در همه مهارت های ذکر شده در مراحل قبل خود را به اوج عملکرد در سطح بین المللی و جهانی برسانند؛ که شامل این موارد می باشد: قابلیت های جسمانی (پرش و چابکی عالی، توان انفجاری و استقامت در توان، ریکاوری سریع، انعطاف و حرکت پذیری بالا در مفاصل)، مهارت های تکنیکی (عالی بودن، ثبات، خلاقیت و نوآوری در تکنیک های پست تخصصی خود، مهارت بالا در کنترل و هدایت توپ در شرایط مختلف، عالی بودن در تکنیک های امتیاز آور: سرویس : سرعت و تنوع بالا و خطای کم؛ دفاع روی تور: بازیخوانی عالی، جابه جایی سریع، نفوذ دست ها به زمین حریف؛ و حمله: ارتفاع، سرعت و تنوع بالا)، قابلیت های تاکتیکی (اجرای مناسب برنامه بازی و به ویژه برنامه های جدید در حین شرایط پرفشار بازی، ارزیابی و درک شرایط بازی و گرفتن بهترین تصمیم)، مهارت های ذهنی، روانی و احساسی (شخصیت قوی، سرسختی ذهنی، نگرش و رویکرد جهانی، سخت کوشی و تعهد، میل شدید به یادگیری و پیشرفت و برنده شدن، ریسک پذیری، مثبت اندیشی و خوش بینی، توانایی مواجهه با احساسات شدید در ورزش حرفه ای

سطح بالا به ویژه پس از شکست و ناکامی، سبک زندگی ورزشی حرفه‌ای، خود مربیگری، خود سازمان دهنده‌گی، روحیه کار تیمی و همکاری، مهارت‌های آموزشی، فرهنگی و اجتماعی (توانایی مناسب در صحبت کردن و مصاحبه کردن در برنامه‌های تلویزیونی ملی و بین‌المللی، توانایی برقراری ارتباط مثبت با بازیکنان و مربیان و اعضای تیم‌ها در سطح بالای بین‌المللی، رفتار مناسب به عنوان یک شهروند نمونه، ارتباط مثبت و محترمانه با مردم، احترام به فرهنگ کشورهای دیگر، قلمداد کردن خود به عنوان نماینده‌ای مهم از کشور خود در مسابقات بین‌المللی، عملکرد محترمانه و مثبت در شبکه‌های مجازی و ...).

آنچه در این مرحله بسیار مهم است، حرفه‌ای شدن در والیبال (داشتن درآمد مناسب، امنیت شغلی، و رفاه از طریق بازی در تیم‌ها و لیگ‌های حرفه‌ای)، افزایش مهارت‌های مربوط به شخصیت و نوع نگرش، انجام تعداد زیادی بازی در لیگ‌های حرفه‌ای و سطح بین‌المللی؛ انفرادی سازی و دوره بندی مناسب تمرینات؛ انجام تمرینات پیش گیری از آسیب دیدگی و ریکاوری جسمی، ذهنی - روانی، و عاطفی - اجتماعی می‌باشد. هر بازیکنی که از پتانسیل و ظرفیت لازم برخوردار باشد و دوره‌های پرورش قبلی را به طور مناسبی طی کرده باشد، اکنون نیاز دارد که با افزایش کیفیت و حجم تمرینات خود به سطحی بالاتر ارتقا یابد. که در فصل سوم به تشریح بیشتر این مرحله و مراحل دیگر خواهیم پرداخت.

به سوی تعالی

تنها مربی والیبال که 6 مدال المپیک به عنوان مربی به دست آورده است برناردو رزنده^۱، سرمربی تیم ملی مردان برزیل می‌باشد (2 مدال برنز با تیم ملی زنان برزیل در المپیک 1996 آتلانتا و المپیک 2000 سیدنی؛ همراه با تیم ملی مردان برزیل: 2 مدال طلا در المپیک 2004 آتن و 2016 ریو؛ 2 مدال نقره در المپیک 2008 پکن و 2012 لندن). او فلسفه‌ی مربیگری خود را از کتاب در جستجوی تعالی^۲ نوشته‌ی تری اورلیک^۳ برگرفته است و از هر بازیکنی که به اردوهای آماده سازی تیم ملی برزیل دعوت می شود،

¹ Bernardo Rocha de Rezende

² In Pursuit of Excellence

³ Terry Orlic

می‌خواهد که این کتاب را مطالعه کند، به ویژه بخش چرخ حرکت به سوی تعالی را. بنابراین مطالعه‌ی این کتاب را به همه‌ی مربیان و بازیکنان توصیه می‌کنیم.

عالی شدن یک سفر بی پایان است که در این مسیر چالش‌ها، پیروزی‌ها، شکست‌ها، درس‌ها و لذت‌های ساده‌ی زیادی وجود دارد. عالی شدن در هر بخشی از زندگی یک تصمیم است، تصمیم بگیرید که عالی باشید. عالی شدن یک انتخاب است، انتخاب کنید که عالی باشید. عالی شدن یک تمرکز کامل می‌خواهد؛ تمرکز روی عالی شدن؛ تمرکز، تمرکز.

مهمترین گام‌ها به منظور عالی شدن در دنیای ورزش:

- ✓ **تصمیم^۱ بگیرید** تا به بهترین بازیکن یا مربی‌ای که می‌توانید تبدیل شوید.
- ✓ **تصمیم بگیرید و انتخاب کنید؛** تا هر آنچه را که برای تبدیل شدن به بهترین مربی یا بازیکن نیاز است، با بهترین کیفیت و عالی‌ترین شکل ممکن **انجام^۲** دهید.
- ✓ **روی انجام آنچه که تصمیم گرفته اید و انتخاب کرده اید که انجام دهید تمرکز و تعهد کامل داشته باشید؛** هر روز بیشتر از روز قبل. و از انجام هر آنچه که از رسیدن به این هدف شما را دور می‌کند اجتناب بورزید (در رسیدن به هدف خود پرهیزکاری^۳ داشته باشید : **DO + DECIDE = DOcide**).

تصمیم‌ها و انتخاب‌ها

شما می‌توانید تصمیم بگیرید و انتخاب کنید که عالی باشید یا عالی نباشید. شما می‌توانید انتخاب کنید آنچه را که دارید انجام می‌دهید با تمرکز و کیفیت عالی انجام بدهید یا انجام ندهید. شما می‌توانید انتخاب کنید که انرژی خود را درباره‌ی مسائل خارج از کنترل خود هدر بدهید یا انتخاب کنید روی مسائل تحت کنترل خودتان تمرکز کنید. شما می‌توانید انتخاب کنید که به دیگران اجازه دهید شما را ناراحت کنند یا انتخاب کنید که چنین اجازه‌ای ندهید. شما می‌توانید انتخاب کنید که از موانع عبور کنید و به موقعیت‌های چالشی واکنش مثبت نشان دهید و نه واکنش منفی. شما می‌توانید انتخاب کنید که روی

¹ Decide

² Do

³ Do+Decide= **Docide**

نکات منفی متوقف بمانید یا روی نکات مثبت تمرکز کنید. شما می توانید انتخاب کنید که به رؤیاهایتان دست یابید و از آنها فراتر روید یا اینکه به آنها اجازه دهید از دست بروند، بدون هیچ تلاشی واقعی. اینها انتخاب های شما هستند و انتخاب های شما کیفیت عملکردتان را هدایت می کند و همین طور لذت های شما را در زندگی. تصمیم بگیرید!

هرگز هیچ قهرمان جهان، قهرمان المپیک یا رهبری جهانی، در هیچ زمینه ای، دیده نشده است که تصمیم نگرفته باشد که با تمام تمرکز به اهداف خود دست یابد و حتی از آنها فراتر هم برود. اگر می خواهید به حداکثر پتانسیل شخصی خود دست یابید، باید تصمیم بگیرید که با تمام تمرکز و تعهد اهداف خود را دنبال کنید. معمولاً چالش بعدی باقی ماندن در مسیر درست برای رسیدن به اهداف و عالی شدن می باشد که نیازمند حفظ تمرکز و استقامت در آن می باشد.

اولین گام بزرگ این است که تصمیم بگیرید عالی باشید. گام دوم این است که هر آنچه را که برای عالی شدن نیاز است انجام دهید. گام بزرگ بعدی این است که در برابر موانع و مشکلات ایستادگی کرده و بر آنها غلبه کنید. هیچ کس به حداکثر پتانسیل خود دست نیافته است مگر اینکه با موانع، شکست ها و چالش ها روبه رو شده و از عهده ی آنها برآمده باشد. سختی ها، ناملایمات و گاهی بداقبالی ها بخشی از سفر به سمت تعالی فردی در هر زمینه ای می باشند.

افرادی که در عبور از مشکلات، موانع، چالش ها، شکست ها، تردیدها، عدم اطمینان ها، و گاهی ترس ها؛ موفق هستند و راهی را پیدا می کنند تا شور و شوق و نگرش و هدفمندی خود را در مسیر تعالی حفظ کنند، آنها احساس می کنند دلایل منطقی برای آنچه که در حال انجامش هستند دارند و می توانند این دلایل را حفظ کنند. آنها می دانند چه چیز به دست خواهند آورد و چه چیز را دوست دارند، سپس آن را در اولویت زندگی خود قرار می دهند و به آن عشق می ورزند و روی آن تمرکز می کنند.

تمرکز^۱ کردن

در دنبال کردن هر هدفی، تمرکز کردن روی آن هدف و روی انجام تمام کارهایی که برای رسیدن به آن هدف لازم است و پرهیز از انجام کارهایی که در رسیدن به آن هدف ایجاد اختلال می‌کند، باعث به وجود آمدن عملکردی با ثبات و سطح بالا می‌شود. دستورالعمل تمرکز کردن با کیفیت بالا ساده است: مثبت ماندن و در ارتباط کامل بودن با هدف. عملکرد با ثبات در این دستورالعمل بی‌نهایت چالشی می‌باشد. شما باید تصمیم بگیرید که تمرکز کنید، انتخاب کنید که با تمرکز باشید، دلایل خوب برای تمرکز کردن بیابید و متعهد باشید که روی بهبود تمرکز خود کار کنید؛ به این ترتیب تمرکز و افکارتمان به سود شما کار می‌کنند نه علیه شما. در هر دوره‌ی آماده‌سازی، در هر روز تمرینی، در هر تمرین، در هر عملکرد، در هر مسابقه، در هر جلسه‌ی تیمی، در هر تعاملی، از ثانیه اول تا ثانیه آخر با تمرکز و متعهد باشید.

شما می‌توانید انتخاب کنید که با تمام تمرکز، آمادگی ذهنی^۲ و با تمام شور و شوق و علاقه در تمرین و مسابقه حضور یابید، یا انتخاب کنید که فقط حضور فیزیکی در تمرین و مسابقه داشته باشید؛ بدون تمرکز و آمادگی ذهنی. شما می‌توانید انتخاب کنید در برابر عوامل ایجاد حواس پرتی و از بین رفتن تمرکز، دوباره تمرکز کنید و در تمرکز پایدار بمانید یا اینکه به پریشانی حواس و از بین رفتن تمرکز ادامه دهید.

زمانی که تمرکز و افکارتمان به سود شما کار کرد و نه بر علیه شما، بلافاصله شروع به در دست گرفتن سرنوشت خود می‌کنید. عملکرد ضعیف را به عملکرد خوب، عملکرد خوب را به عملکرد عالی، و عملکرد عالی را به عملکرد عالی با ثبات و فوق العاده تبدیل خواهید کرد. این تمرکز و افکار شما هستند که زندگی شما را هدایت می‌کنند. تمرکز هسته‌ی مرکزی موفقیت و عالی شدن در هر زمینه است. اما عوامل مهم دیگر در چرخ حرکت به سوی عالی شدن چیست؟ چه مهارت‌های ذهنی^۳ ای برای رسیدن به اوج عملکرد^۴ لازم است؟ شکل شماره 2-5 ما در این زمینه یاری می‌دهد.

¹ Focus

² Mental Readiness

³ Mental Skills

⁴ Peak Performance



چرخ حرکت به سوی تعالی

شکل شماره 2-5 چرخ حرکت به سوی تعالی

قدرت و سرسختی ذهنی¹

اکثر مربیان و بازیکنان سطح بالا بر این باور هستند که قدرت و سرسختی ذهنی یکی از مهم ترین ویژگی های روانی برای موفقیت در والیبال می باشد. قدرت ذهنی و روانی واژه های بسیار رایج است اما معمولاً درک درستی از آن وجود ندارد. افرادی که از نظر ذهنی دارای قدرت و ثبات بالایی هستند، باور کاملی به توانایی های خود دارند و اعتقاد راسخی دارند که می توانند عملکرد خود را کنترل کنند و مشکلات و شکست ها بر عملکرد آنها تأثیر منفی نخواهد گذاشت. قدرت و سرسختی ذهنی مربوط به مدیریت ذهن در لحظات حساس و پرفشار می باشد که در نتیجه ی آن، بدن بهترین عملکرد را خواهد داشت و بازیکن

¹ Mental Toughness

متمرکز باقی می ماند (استقامت در تمرکز) و مهارت ها را به بهترین شکل ممکن اجرا می کند.

بازیکنی که از نظر ذهنی قوی و سرسخت است، در بازی های حساس و تعیین کننده و در امتیازات مهم و کلیدی هم بهترین عملکرد خود را به نمایش می گذارد. او در مواجهه با مشکلات، شکست ها و نا ملایمات اعتماد به نفس خود را حفظ می کند، سرسخت و مثبت می ماند و تلاش خود را برای رسیدن به هدف بیشتر کرده و هوشمندتر عمل می کند. او بسیار اهل رقابت است و عاشق پیروزی؛ و نسبت به هدف خود کاملاً متعهد بوده و مسئولیت تمام کارهای خود را می پذیرد.

توانایی پیروزی در مسابقه در شرایط مختلف، از اعتماد به نفس بازیکن و باور درونی بازیکن که خود را لایق پیروزی می داند ناشی می شود، باوری که در ناخودآگاه بازیکن وجود دارد. باور و اعتماد به نفسی که در کل اعضای تیم وجود دارد و ریشه در آماده سازی خوب و انسجام و یکپارچگی بالای تیمی دارد، و تا زمانی که این یکپارچگی از بین نرود، شکست ناپذیر خواهند بود؛ زیرا بازیکنان هر رالی از رالی قبل باهوش تر و سخت کوش تر خواهند بود، و در بازی های حساس و لحظات مهم بازی، بهترین عملکرد خود را با جسارت و اعتماد به نفس بالا به اجرا در می آورند و فقط بر روی پیروزی و برنده شدن تمرکز دارند؛ با تمام وجود.

بازیکنان نابغه^۱

بازیکن نابغه، یک بازیکن نخبه ای استثنایی است که می تواند تکنیک ها و استراتژی های جدید موفقی را ابداع کنند، به گونه ای که این نوآوری و ابتکار منجر به برنده شدن در بازی شود. این بازیکنان از نوآوری^۲، خلاقیت^۳ و ابتکار بسیار بالایی برخوردارند و بازیکنان زیادی از آنها تقلید و پیروی می کنند. این نوآوری های موفق بر زیبایی های ورزش افزوده و برای بازیکنان خلاق و نوآور شهرتی پر بار به همراه می آورد.

¹ Genius players

² Innovation

³ Creativity

برای بازیکنان نابغه، میل به پیروزی محدودکننده‌ی نوآوری و خلاقیت نیست، بلکه برای آنها نوآوری وسیله‌ای است برای برنده شدن. این بازیکنان مهارت‌های تکنیکی، جسمانی و ذهنی خود را به خوبی پرورش می‌دهند و دوره‌ی آماده سازی را با تمرینات حساب‌شده، سخت و با تمرکز طی می‌کنند؛ آنها با سخت‌کوشی^۱ زیادی تمرین می‌کنند، جسارت و ریسک‌پذیری بالایی دارند و مسئولیت‌پذیر^۲ عملکرد خود را می‌پذیرند و به آن فکر می‌کنند و به طور مداوم یاد می‌گیرند؛ از آرامش، اعتماد به نفس^۳ و قدرت ذهنی بالایی برخوردارند، و گویی در زمین والیبال زندگی می‌کنند. همواره به دنبال راه حل‌های بهتر برای شرایط مختلف بازی هستند، و راه حل‌های نوآورانه و خلاقانه‌ای را پدید می‌آورند که از ناخودآگاه^۴ آنها سرچشمه می‌گیرد، و به آنها آزادی عمل بیشتری می‌دهد که باعث برتری آنها بر حریف می‌شود.

بنابراین یکی از وظایف مهم مربیان این است که علاوه بر آماده سازی و به اوج رسانی مهارت‌های ذهنی، جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی و قدرت ذهنی بازیکنان؛ شرایطی چالشی را فراهم سازند تا بازیکنان با توجه به قابلیت‌های فردی و الگوی تفکر و تصمیم‌گیری خود؛ که متأثر از سبک زندگی^۵، و ساختار تمریناتی که تا کنون انجام داده اند و ... می‌باشد؛ با نوآوری و خلاقیت به کشف راه حل‌های جدید برای شرایط مختلف بازی بپردازند. در این تمرینات پرتکرار، بازیکنان باید در شرایط چالشی مشابه بازی قرار گیرند، شرایط را بررسی کرده و با آزادی عمل، جسارت و ریسک‌پذیری بالا بهترین راه حل را انتخاب کنند و از اشتباه کردن نترسند (اشتباه کردن بخش مهمی از فرآیند پیشرفت و یادگیری است)؛ که البته این راه حل‌ها می‌تواند فردی، گروهی و تیمی باشد. نوآوری و خلاقیت در ایجاد تکنیک‌ها و تاکتیک‌های موفق که به پیروزی تیم منجر شود، کلیدی مهم در والیبال مدرن می‌باشد.

¹ Hardworking

² Responsibility

³ Self-confidence

⁴ Solution

⁵ Subconscious

⁶ Life style

مدل پیشنهادی برای مدیریت استعدادها در ایران

با توجه به گستردگی ای جغرافیایی و تفاوت‌های زیاد نژادی و فرهنگی که کشور ما دارد، پیشنهاد می‌شود که از مدل خورشیدی در مدیریت استعدادها در کشور استفاده شود. به این ترتیب که در مرکز هر استان یک آکادمی والیبال مرکزی قرار داشته باشد که زیر نظر فدراسیون فعالیت کند و در هر شهرستان نیز یک آکادمی والیبال زیر نظر هیأت والیبال استان تأسیس شود. امکانات و تجهیزات متناسب با جمعیت، سطح فعالیت و عملکرد هر استان در اختیار هیأت والیبال استان و سپس آکادمی‌های موجود در استان قرار گیرند. وظیفه‌ی آموزش مداوم مربیان آکادمی‌ها بر عهده‌ی فدراسیون والیبال و هیأت‌های استانی می‌باشد. و تمام آکادمی‌ها می‌بایستی طبق آیین نامه‌ی مصوب فدراسیون و هماهنگ با شیوه‌ی آموزشی مورد نظر فدراسیون، مهارت‌های بازیکنان را پرورش دهند، که این موضوع از سوی ناظران فدراسیون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. کلیه‌ی مسابقات نیز بین آکادمی‌ها و متناسب با رده‌ی سنی و مرحله‌ای از پرورش که بازیکنان در آن قرار دارند، زیر نظر فدراسیون والیبال و هیأت‌های والیبال سازماندهی می‌شود.

از نظر مالی، قسمت عمده‌ی هزینه‌های آکادمی‌ها از شهریه‌ی پرداختی توسط بازیکنان پوشش داده می‌شود و بسیاری از تجهیزات نیز از سوی فدراسیون در اختیار آکادمی‌ها قرار می‌گیرد؛ هر چقدر آکادمی‌های سراسر کشور تقویت شوند، طول مدت اردوهای تیم‌های نوجوانان و جوانان و در پی آن هزینه‌های مرتبط با این تیم‌ها کاهش می‌یابد.

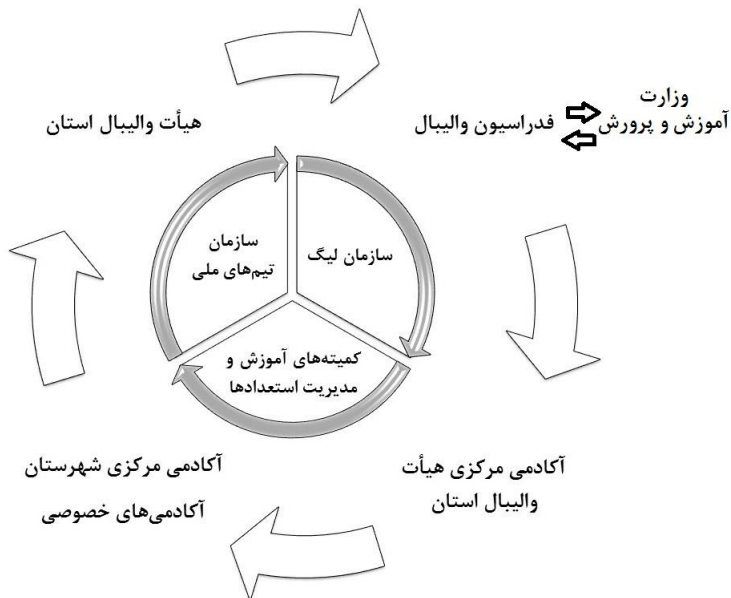
موضوع دیگری که نباید از آن غفلت کرد، توسعه‌ی سازمان یافته‌ی آکادمی‌های خصوصی می‌باشد که می‌توانند تأثیر بسیار زیادی در پرورش بازیکنان به ویژه در دوره‌ی شکل گیری و تخصصی شدن داشته باشند. البته باید فعالیت اینگونه آکادمی‌ها کاملاً نظام‌مند و با نظارت و ارزیابی فدراسیون والیبال و هیأت‌های والیبال استان‌ها باشد.

این مدل آماده سازی بازیکنان اگر زیر نظر مربیان آگاه و با دانش و با بهره‌گیری از تجهیزات مناسب و ساختار تمرینی حساب شده در آکادمی‌ها همراه باشد، علاوه بر کمک به توسعه‌ی بیشتر والیبال در کشور و آماده‌سازی و پرورش ذهنی، جسمی، تکنیکی و تاکتیکی مناسب بازیکنان، تأثیر بسیار زیادی در توسعه‌ی اجتماعی، فرهنگی و آموزشی آنها نیز دارد؛ و همینطور کمک به پرورش مربیان در سراسر کشور می‌کند.

برگزاری جشنواره‌ها و مسابقات محلی، شهری، استانی، منطقه‌ای و کشوری در بین آکادمی‌ها، علاوه بر کمک به پیشرفت و پرورش بازیکنان، به ایجاد رقابت مثبت در بین آکادمی‌ها و بهینه سازی و بهبود سازماندهی تمرینات و شیوه‌های مدیریت کمک شایانی می‌نماید.

به منظور ساماندهی تیم‌های ملی نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان، پیشنهاد می‌شود که سازمان تیم‌های ملی متشکل از مربیان و متخصصین خبره تشکیل شود تا کلیه برنامه‌های آماده‌سازی و روش‌های تمرینی تیم‌های ملی با مشاوره و زیر نظر این سازمان تخصصی، به صورت یکپارچه و هماهنگ سازماندهی و اجرا شوند.

سازمان لیگ نیز با هماهنگی بخش‌های مربوط به آموزش مربیان، مدیریت استعدادها و آکادمی‌ها و سازمان تیم‌های ملی اقدام به سازماندهی و اجرای مسابقات لیگ‌های مختلف و مسابقات سراسری در رده های مختلف سنی نماید.



مدل پیشنهادی برای مدیریت استعدادها در ایران

شکل شماره 2-6 مدل پیشنهادی برای مدیریت استعدادها در ایران

فاکتورهای مهم فردی در پیش بینی عملکرد آینده بازیکنان

در ورزشی مانند والیبال که قد و اندام بازیکنان در همه‌ی پست‌های تخصصی عاملی مهم و کلیدی است (به جز پست لیبرو و تا حدودی پست پاسور)، استعدادیابی باید پس از بلوغ انجام شود. به طور کلی در استعدادیابی نوعی پیش بینی نهفته است و مربیان با انجام آزمون‌هایی بر روی فاکتورهای پیشگو و تعیین کننده‌ی جسمانی (سلامتی، آنتروپومتری، آمادگی حرکتی و ...)، تکنیکی، تاکتیکی و روانی و شخصیتی تلاش می‌کنند تا بازیکنانی را که به نظر مستعد می‌رسند شناسایی کنند و آنها را در سیستم تمرینی ویژه قرار دهند.

در هر یک از آزمون‌ها که در انجام آنها باید همه اصول علمی رعایت شوند، بازیکنان دسته بندی می‌شوند و امتیازی کسب می‌کنند (مثلاً عالی: 9 امتیاز، خوب: 7 امتیاز، متوسط 5 امتیاز، ضعیف: 3 امتیاز، و خیلی ضعیف: 1 امتیاز)، با توجه به اهمیت هر یک از فاکتورهای ذکر شده در مراحل مختلف رشد بازیکنان و همینطور با توجه به نگرش مربی و مرحله ای از رشد که بازیکنان در آن قرار دارند، هر یک از فاکتورها رتبه بندی می‌شوند و به آنها ضریب اهمیت اختصاص می‌یابد (مثلاً ضریب اهمیت فاکتورها در دوره جوانی می‌تواند اینگونه باشد: آنتروپومتری یا پیکری: 9، آمادگی جسمانی: 7، روانشناختی: 3، مهارتی: 5) ؛ در نهایت با جمع کردن کل نمرات بازیکنان، آنهایی که مستعدتر به نظر می‌رسند برای ورود به سیستم تمرینی ویژه انتخاب می‌شوند.

1- فاکتورهای سلامت جسمانی، ذهنی و روانی

- سلامت عمومی ذهنی و جسمی برای انجام تمرینات ورزشی
- نداشتن ناهنجاری‌های جسمانی
- نداشتن آسیب دیدگی‌های مزمن

2- فاکتورهای آنتروپومتری یا پیکری

این فاکتورها در استعدادیابی برای بازیکنان والیبال بسیار تعیین کننده است، چراکه بازی در ارتفاع بالا به ویژه در حمله و دفاع روی تور در والیبال سطح بالا اهمیت زیادی دارد (بنابراین این فاکتور در استعدادیابی برای پست لیبرو کارایی ندارد و برای پست پاسور هم در مقایسه با دیگر پست‌ها اهمیت کمتری دارد)، در نتیجه ارتفاع دست

بازیکنان و پایین تنه‌ی بلند از فاکتورهای مهم در استعدادیابی برای والیبالیست‌ها هستند؛ و البته ارزیابی تعیین کننده و اصلی در این فاکتور باید پس از بلوغ صورت پذیرد.

○ قد

○ ارتفاع یک دست و دو دست در حالت ایستاده

○ گستره‌ی طولی دو دست

○ طول بالاتنه و اندام آن

○ طول پایین تنه و اندام آن

○ طول کف دست، طول تاندون آشیل و ...

3- فاکتورهای آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی

شاخص‌های آمادگی جسمانی مانند؛ چابکی، قدرت، توان انفجاری، استقامت عمومی، استقامت عضلانی، سرعت، انعطاف‌پذیری و حرکت پذیری و ...؛ و شاخص‌های فیزیولوژیکی مانند استقامت بی‌هوازی، استقامت ویژه، استقامت هوازی، میزان تحمل اسید لاکتیک و ... به ما کمک می‌کند تا سطح آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی فعلی بازیکنان را شناسایی کنیم، که با توجه به ماهیت کاملاً بی‌هوازی والیبالیست‌ها، در این بین توان انفجاری پاها، چابکی و هماهنگی و حرکت‌پذیری مفاصل¹ اهمیت بالاتری دارد. موضوع مهم دیگر در ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی، سن تمرین عمومی و ویژه‌ی بازیکنان می‌باشد؛ فراموش نکنیم که ما به دنبال استعدادیابی هستیم، نه بازیکن‌یابی. بنابراین تأکید باید روی مواردی باشد که کمتر قابل بهبود هستند، مانند سرعت. والیبالیست‌ها ورزش جابه‌جایی و هماهنگی است؛ ورزش چابکی و چالاکی و قدرت انفجاری بالا، هم در دست‌ها و هم در پاها. بنابراین بازیکنان والیبالیست باید علاوه بر قد و اندام مناسب از چابکی و چالاکی و قدرت انفجاری بالایی برخوردار باشند؛ قد بلند و دست‌های کشیده به تنهایی تعیین کننده نیست؛ اگر چنین بازیکنی از آمادگی حرکتی و هماهنگی کافی برخوردار نباشد و نتواند سریع جابه‌جا شود، شاید

¹ Mobility

والیبال را بیاموزد اما والیبالیست سطح بالایی نخواهد شد. اینگونه نوجوانان بهتر است در بسکتبال به فعالیت خود ادامه دهند. معمولاً با آزمون های T ، 4×9 متر، سرعت 5، 10 و 20 متر، پرش درجا، پرش با دورخیز، پرتاب توپ پزشکی با یک یا دو دست می توان این قابلیت ها را سنجید. بنابراین به نظر می رسد فاکتورهای کلیدی در آمادگی جسمانی برای شناسایی بازیکنان مستعد در والیبال موارد زیر باشند:

- سرعت
- چابکی و چالاکی
- پرش (پرش درجا، پرش با دورخیز)
- انعطاف پذیری و حرکت پذیری مفاصل
- ظرفیت تمرین پذیری

4- فاکتورهای روانی، شخصیتی و شناختی

این فاکتورها در طول فرآیند تمرینات و مسابقات توسط مربیان قابل شناسایی و سطح بندی است. در موارد مربوط به فاکتورهای ذهنی و روانی در اغلب موارد، نظر مربیان آگاه و با دانش از تست های معمول قابل استناد تر است. بسیاری از مهارت های ذهنی، روانی و شناختی قابل بهبود و آموزش هستند، بنابراین بیش از آنکه به این فاکتورها در استعدادیابی توجه شود باید در پرورش و به اوج رسانی استعدادها مورد توجه ویژه قرار گیرند.

- عشق و علاقه به والیبال و اراده و انگیزه بالا برای رسیدن به اوج عملکرد
- تعهد و پشتکار
- شخصیت و نگرش رشد یافته
- آموزش پذیری و حرف شنوی از مربی
- توجه و تمرکز
- تفکر مثبت و روحیه همکاری و کار تیمی
- قدرت ذهنی و اعتماد به نفس

5- فاکتورهای مهارتی (تکنیکی و تاکتیکی)

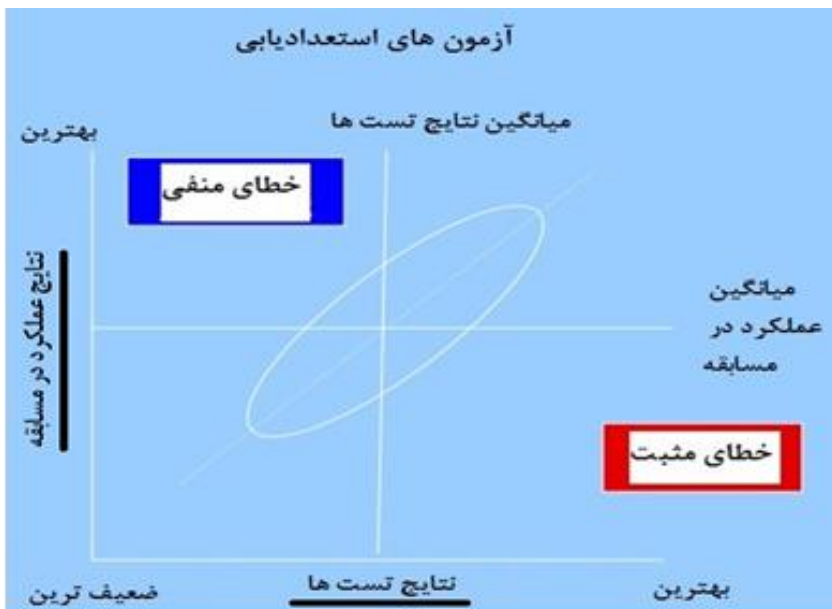
این فاکتور بیشتر در مراحل میانی و پایانی استعدادیابی مورد استفاده قرار می گیرد که در آن عملکرد تکنیکی بازیکن با بالاترین استاندارد بین المللی مقایسه می شود و استفاده از آن در مراحل اولیه استعدادیابی معمولاً گمراه کننده خواهد بود. نکته مهم در تکنیک ها این است که بازیکن متناسب با سن تمرینی و بیولوژیکی خود تکنیک ها و مهارت های پایه و تخصصی را بیاموزد و خطای تکنیکی ای نداشته باشد که قابل اصلاح نباشد و مسیر رشد او را دچار اختلال کند. برای تسهیل استعدادیابی در پست های تخصصی والیبال، اولویت های تکنیکی در ابتدای این فصل به تفصیل شرح داده شده است.

- آبشار (تکنیک امتیازآور)
- دفاع روی تور (تکنیک امتیازآور)
- سرویس (تکنیک امتیازآور)
- دریافت سرویس (دریافت با ساعد و با پنجه)
- توپگیری (انواع شیرجه و افت و ...)
- ارسال پاس

استعدادیابی در والیبال یک فرآیند ادامه دار است و با توجه به مراحل مختلف (نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان) میزان اهمیت هر یک از شاخص های استعدادیابی دچار تغییر می شود که باید مد نظر قرار گیرند. مثلاً فاکتورهای مهارتی در انتخاب بازیکنان در رده ی نوجوانان خیلی ضریب اهمیت بالایی ندارد، در حالیکه در رده ی بزرگسالان اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر آزمون های استعدادیابی 100٪ مؤثر باشند، یک رابطه ی قوی و خطی بین نتایج آزمون و عملکرد بازیکن در مسابقه وجود خواهد داشت. شکل 2-7 به صورت گرافیکی نشان می دهد که نتایج در آزمون و نحوه عملکرد در مسابقه چه حالت هایی نسبت به هم می توانند داشته باشند. محدوده ای که به صورت بیضی مشخص شده، محدوده ای است که در آن تست استعدادیابی اثربخش تر بوده است، زیرا در آن محدوده عملکرد در تست ها و عملکرد در مسابقه تأیید کننده یکدیگر می باشند. قسمت خطای منفی نشان دهند ی ورزشکارانی است که امتیاز کمی در تست کسب کرده اند، اما در شرایط مسابقه عملکرد خوبی داشته اند (به اشتباه بی استعداد تشخیص داده شده اند). خطای منفی منجر به از دست دادن استعداد می شود و به همین دلیل باید از آن پرهیز

نمود. قسمت خطای مثبت مربوط به بازیکنانی است که در تست ها عملکرد خوبی داشته اند اما در مسابقه عملکرد خوبی نداشته اند (به اشتباه مستعد تشخیص داده شده اند). به دلیل آنکه حالت های کمی وجود دارند که نتایج یک متغیر تنها، بتواند عملکرد در مسابقه را به طور اثربخشی پیش بینی کند؛ به منظور پرهیز از خطا در استعدادیابی باید یک مجموعه از عوامل و متغیرهای مؤثر در عملکرد بازیکن را که بتوانند با احتمال درستی زیادی عملکرد او را در مسابقه پیش بینی کنند، مورد ارزیابی قرار داد. و البته قبل از کامل شدن بلوغ باید از اتخاذ تصمیمات مهم و سرنوشت ساز درباره بازیکنان خودداری نمود.

آنچه که در دوره ی استعدادسازی یا دوره ی قبل از بلوغ اهمیت دارد موضوع جستجوی استعدادها می باشد. به این ترتیب که نباید نونهالی را از برنامه تمرینات حذف نمود بلکه باید با توجه به شرایط پیکری و آمادگی جسمانی به جستجوی نونهالان مستعد در مدارس و یا رشته های ورزشی دیگر پرداخت و آنها را وارد تمرینات ساختار یافته برای پرورش هماهنگی و یادگیری مهارت ها نمود.



شکل 2-7 انواع خطاها در فرآیند استعدادیابی، با توجه به نتایج آزمون ها و نحوه عملکرد بازیکن در شرایط واقعی مسابقه

فرم های پیشنهادی برای استعدادیابی در والیبال

جدول شماره 2-6 شاخص های مهم در استعدادیابی و درجه ای اهمیت هر کدام از آنها در مراحل مختلف

مهارتی	روانشناختی	آمادگی جسمانی و فیزیولوژی	پیکری (آنتروپومتری)	
1	3	5	9	قبل از بلوغ
5	3	5	9	دوران بلوغ
5	3	5	9	نوجوانی (پس از بلوغ)
5	5	7	9	جوانی
7	5	9	7	امید
9	7	7	5	بزرگسالان

جدول شماره 2-7 امتیاز دهی به کیفیت های مختلف عملکرد یا اهمیت فاکتورهای مختلف

درجه ای اهمیت:	بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
امتیاز:	9	7	5	3	1
عملکرد و کیفیت:	خیلی خوب	خوب	متوسط	ضعیف	خیلی ضعیف

جدول شماره 2-8 شاخص های آنتروپومتری یا پیکری

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه ای تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	قد	ارتفاع دست	گستره ی طولی دست ها	نسبت طول پایین تنه به قد نشسته	
درجه ای اهمیت:	7	9	3	3	
میزان (cm):					
*امتیاز:					
درجه اهمیت × امتیاز:					
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص:					
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص:					
*امتیاز نهایی کسب شده در شاخص آنتروپومتری (975231):					

* برای محاسبه‌ی امتیاز بازیکن در هر شاخص، ابتدا میانگین هر شاخص را برای کل بازیکنان محاسبه می‌کنیم، سپس بر آن مبنا، بازیکنان را به 5 دسته تقسیم می‌کنیم و با توجه به اینکه بازیکن به کدام دسته تعلق دارد به او نمره می‌دهیم (جدول شماره‌ی 2).

مثال: فرض کنید در پست دریافت کننده مهاجم 8 بازیکن با شرایط قدی زیر داریم و در نظر داریم تا آنها را دسته بندی کنیم.

نام بازیکن	الف	ب	پ	ت	ج	چ	د	ر
اندازه قد (cm)	198	192	188	194	196	194	202	204

میانگین قد کل بازیکنان در این پست تخصصی: 196 سانتی‌متر
 بلندترین قد: 204 سانتی‌متر، کوتاه ترین قد: 188 سانتی‌متر
 اختلاف بین کوتاه‌ترین و بلند ترین بازیکن: 16 سانتی‌متر

با توجه به دسته بندی بندی 5 گانه 16 را بر 5 تقسیم می‌کنیم که عدد تقریبی 3 به دست می‌آید (برای محاسبه دقیق تر از نظر آماری می‌توان اختلاف معیار را محاسبه نمود و بر آن مبنا تقسیم بندی را انجام نمود که با وارد نمودن همه داده‌ها در نرم افزار Excel یا SPSS این امر به راحتی امکان پذیر است)؛ در نتیجه جدول زیر را خواهیم داشت:

بازه‌ی قدی	188-190	191-193	194-196	197-199	200-204
امتیاز	1	3	5	7	9

در این نوع محاسبه اگر عدد مربوط به یکی از بازیکنان بسیار کم بود (کمتر از حداقلی که برای هر شاخص در نظر گرفته ایم)، می‌توانیم عدد مربوط به او را از محاسبات خارج کنیم و برای او در آن شاخص امتیاز صفر را در نظر بگیریم.

جدول شماره 2-9 شاخص های آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه ی تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	ارتفاع پرش درجا	ارتفاع پرش با برداشتن سه گام	چابکی (آزمون T)	پرتاب مدسین بال 2 کیلوگرمی با یک دست	
درجه ی اهمیت:	7	9	5	3	
میزان:					
امتیاز:					
درجه اهمیت × امتیاز:					
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص:					
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص:					
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص آمادگی جسمانی (179):					

جدول شماره 2-10 شاخص های روانشناختی

نام و نام خانوادگی:			تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:			سابقه ی تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	عشق و علاقه	قدرت ذهنی	جسارت	تمرکز	کار تیمی	حرف شنوی از مربی
درجه ی اهمیت:	9	5	9	7	3	7
امتیاز:						
درجه اهمیت × امتیاز:						
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص:						
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص:						
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص روانشناختی (179):						

جدول شماره 2-11 شاخص‌های مهارتی

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه‌ی تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	آبشار	سرویس	دفاع روی تور	دریافت سرویس	توپگیری
ارسال پاس					
درجه‌ی اهمیت:					
میزان (اثربخشی):					
امتیاز:					
درجه اهمیت × امتیاز:					
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص:					
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص:					
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص مهارتی (123579):					

جدول شماره 2-12 درجه‌ی اهمیت هر یک از شاخص‌های مهارتی برای پست‌های مختلف

	آبشار	سرویس	دفاع روی تور	دریافت سرویس	توپگیری	ارسال پاس
لیبرو	0	0	0	9	7	5
پاسور	1	7	7	0	5	9
مدافع میانی	7	7	9	0	3	3
پشت خط زن	9	7	7	1	3	1
دریافت‌کننده-مهاجم	9	7	7	9	5	3

جدول شماره 2-13 جدول نهایی برای استعدادیابی

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:	محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه‌ی تمرین و نام تیم:	راست دست ☐ چپ دست ☐	
وزن:		درصد چربی:	BMI:	
آیا بازیکن ناهنجاری جسمانی دارد؟ (با ذکر نوع ناهنجاری)		گواهی سلامت پزشکی برای انجام تمرینات ورزشی سنگین ☐	وضعیت بینایی:	
شاخص:	پیکری	آمادگی جسمانی و فیزیولوژی	روانشناختی	مهارتی
درجه‌ی اهمیت با توجه به مرحله (جدول شماره 2-6):				
امتیاز نهایی کسب شده در هر شاخص :	جدول شماره 2-8	جدول شماره 2-9	جدول شماره 2-10	جدول شماره 2-11
درجه اهمیت × امتیاز نهایی:				
جمع کل امتیازات بازیکن:				
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این پست تخصصی:				
امتیاز نهایی کسب شده در آزمون‌های استعدادیابی (975231): توضیحات جانبی:				

مثال 1: بازیکنی داریم در پست دریافت کننده- مهاجم در رده‌ی سنی جوانان که قد او 199 سانتی متر است و ارتفاع دست او 256 سانتی متر می باشد، گستره‌ی طولی دست‌ها 206 سانتی متر و طول کف دست او 22 سانتی متر می باشد. در تست‌های آمادگی جسمانی؛ در پرش درجا توانست با ارتفاع 320 تماس پیدا کند و در پرش با دورخیز نیز توانست با ارتفاع 340 تماس پیدا کند. در تست T رکورد 8/84 ثانیه را به دست آورد و در پرتاب مدسین بال 2 کیلوگرمی نیز توانست رکورد 14/5 را به دست آورد. در طول اردوهای آماده سازی، مربیان خبره‌ای که در حال پرورش او هستند به این نتیجه رسیده‌اند که انگیزه‌ی بسیار خوبی دارد، و بسیار منظم بوده و نسبت به هدف خود متعهد است، ولی هنوز در شرایط پرفشار اردوها و تمرینات از قدرت ذهنی و اعتماد به نفس بالایی برخوردار نیست ضمن اینکه باید روحیه کار تیمی و همکاری خود و توانایی برقرار ارتباط مثبت تیمی با دیگران را تقویت کند.

در مهارت‌ها او دارای اثربخشی 35٪ در حمله می باشد (ولی هنوز در پاس های بلند و در مواجهه با دو یا سه مدافع روی تور اثربخشی او پایین است، در حمله‌ی پایپ نیز توانایی کمی در کسب امتیاز دارد زیرا فقط 20٪ پاس را توانسته به امتیاز تبدیل کند؛ هنوز توانایی ضربه زدن در زاویه‌ی تند را نتوانسته در خود پرورش دهد، ولی از ارتفاع بالا و محکم به توپ ضربه می زند که با ایجاد تنوع بیشتر در ضربه به توپ و تقویت قدرت تشخیص و بازیخوانی، پیش بینی می شود اثربخشی او در حمله افزایش یابد؛ باید بتواند درک تفاوت نوع ضربه در حالت مواجهه با یک دفاع روی تور و دو دفاع روی تور و سه دفاع روی تور را درک کند)، در دریافت سرویس او اثربخشی 45٪ دارد (در دریافت سرویس با ساعد و از پهلوها و گرفتن ضرب سرویس‌های پرشی محکم توانایی تکنیکی بالایی دارد ولی در دریافت سرویس موجی با پنجه باید تکنیک خود را تقویت نماید، ضمن اینکه هنوز پس از دریافت سرویس های کوتاه نیز نمی تواند در حمله شرکت کند)، در سرویس او توانایی بالایی در زدن سرویس های پرشی با سرعت زیاد دارد (ولی همچنان دارای خطای زیاد و تنوع کمی می باشد، یعنی به ازای هر امتیاز سرویس و هر دریافت بد در زمین حریف، چهار خطا در ارسال سرویس دارد که باید بتواند این میزان را به تدریج کاهش دهد، ولی با توجه به اهمیت روز افزون تکنیک سرویس در والیبال پیشرفته، سرعت سرویس او را کمتر نخواهیم کرد بلکه روی ثبات در پرتاب توپ و پرش متعادل و ضربه‌ی مناسب از بالاترین ارتفاع

ممکن تمرکز خواهیم نمود)، در ارسال پاس های بلند با پنجه از دقت و ثبات لازم برخوردار نیست ولی با ساعد پاس های بهتری ارسال می کند. در دفاع روی تور از تکنیک انفرادی مناسبی برخوردار است، ارتفاع دفاع خوبی دارد و دستانش کاملاً وارد زمین حریف می شوند، ولی در طول بازی گاهی دستهایش را باز می کند و گاهی پس از پرش در هوا حرکت می کند و پرشش کاملاً عمودی نیست، و هنوز از بازیخوانی لازم برای کمک به مدافع میانی برای تشکیل دفاع روی تور در برابر مهاجم سرعتی زن حریف برخوردار نیست، اثربخشی او در دفاع روی تور 16٪ می باشد. در توپگیری در منطقه ی 6 از بازیخوانی و جسارت خوبی برخوردار است ولی در توپگیری در منطقه ی 4 از جابه جایی مناسبی برخوردار نیست، ضمن اینکه باید در پرورش مهارت شیرجه های بلند به ویژه در توپگیری در منطقه 6 مهارت خود را بیشتر تقویت کند.

جدول شماره 2-14 شاخص های آنترپومتری یا پیکری (مثال 1)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:	محل سکونت:
پست تخصصی:		سابقه ی تمرین:	راست دست ☐ چپ دست ☐
زیر شاخص:	قد	ارتفاع دست	گستره ی طولی دست ها
نسبت طول پایین تنه به قد نشسته	3	9	3
درجه ی اهمیت:	7	256	206
میزان (cm):	199	9	93
امتیاز:	9	81	27
درجه اهمیت × امتیاز:	63		
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: $192 = 63 + 81 + 27 + 21$			
میانگین تقریبی امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 145			
*امتیاز نهایی کسب شده در شاخص پیکری (9 7 5 3 1): 9 (خیلی خوب)			

جدول شماره 2-15 شاخص آمادگی جسمانی (مثال 1)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه‌ی تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	پرش	پرش با برداشتن	چابکی (آزمون	پرتاب مدسین بال 2	
	درجا	سه گام	(T	کیلوگرمی با یک دست	
درجه‌ی اهمیت:	7	9	5	3	
میزان:	320	340	8/84	14/5	
*امتیاز:	7	9	7	7	
درجه اهمیت × نمره	49	81	21	7	
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: $186 = 49 + 81 + 35 + 21$					
میانگین تقریبی امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 160					
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص آمادگی جسمانی (9 7 5 3 1): 7 (خوب)					

جدول شماره 2-16 شاخص‌های روانشناختی (مثال 1)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه‌ی تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	انگیزه	قدرت ذهنی	نگرش مثبت	تعهد	کار تیمی
					حرف شنوی از مربی
درجه‌ی اهمیت:	9	5	5	5	3
امتیاز:	9	3	5	9	3
درجه اهمیت × امتیاز:	81	15	25	45	9
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: $238 = 63 + 9 + 45 + 25 + 15 + 81$					
میانگین تقریبی امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 240					
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص روانشناختی (9 7 5 3 1): 5 (متوسط)					

جدول شماره 2-17 شاخص های مهارتی (مثال 1)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه ای تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	آبشار	سرویس	دفاع روی تور	دریافت سرویس	توپگیری
درجه ای اهمیت:	9	7	7	9	5
*میزان اثربخشی:	35%	12%	16%	45%	خوب
امتیاز:	7	7	9	9	7
درجه اهمیت × نمره:	63	49	63	81	35
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: $306 = 63 + 49 + 63 + 81 + 35 + 15$					
میانگین تقریبی امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 286					
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص مهارتی (9 7 7 5 3 1): 7 (خوب)					

*برای محاسبه اثربخشی در هر فاکتور تکنیکی از فرمول زیر استفاده می شود:

$$100 \times \frac{(\text{تعداد کل عملکرد}) - (\text{تعداد خطا در عملکرد} - \text{تعداد عملکرد عالی یا خوب})}{\text{درصد اثربخشی}}$$

مثال: فرض کنید یک مهاجم 40 حمله داشته است که 25 حمله را به امتیاز تبدیل کرده، 3 بار توسط مدافعان حریف دفاع شده، 4 ضربه ای او نیز به خارج از زمین رفته و در بقیه ضربات او بازی در جریان بوده است.

$$45\% = \text{درصد اثربخشی} \Rightarrow 100 \times \frac{(40 - 7)}{(25 - 7)} = \text{درصد اثربخشی}$$

نکته: اغلب در محاسبه اثربخشی در حمله، فقط عملکرد عالی (عملکرد منجر به کسب امتیاز) در نظر گرفته می شود، و در محاسبه اثربخشی سرویس، دفاع روی تور و دریافت سرویس، علاوه بر عملکرد عالی بازیکنان عملکرد خوب آنها نیز در محاسبات وارد می شود. و در ارزیابی عملکرد بازیکنان در توپگیری و ارسال پاس، به نظر می رسد ارزیابی کیفی دارای کارایی بیشتری باشد.

جدول شماره 2-18 جدول نهایی برای استعدادیابی (مثال 1)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:
پست تخصصی:		سابقه‌ی تمرین و نام تیم:		☐ راست دست ☐ چپ دست
وزن:		درصد چربی:		BMI:
آیا بازیکن ناهنجاری جسمانی دارد؟ (با ذکر نوع ناهنجاری)		گواهی سلامت پزشکی برای انجام تمرینات ورزشی سنگین ☐		وضعیت بینایی:
شاخص:	پیکری	آمادگی جسمانی و فیزیولوژی	روانشناختی	مهارتی
درجه‌ی اهمیت با توجه به مرحله (جدول شماره 2 - 6):	9	7	3	5
امتیاز نهایی کسب شده در هر شاخص:	9	7	5	7
درجه اهمیت × امتیاز:	81	49	15	35
جمع کل امتیاز بازیکن: 180				
میانگین تقریبی امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این پست تخصصی: 160				
امتیاز نهایی کسب شده در آزمون‌های استعدادیابی (123579): 9 (خیلی خوب) توضیحات جانبی: • باید انعطاف‌پذیری و حرکت‌پذیری مفاصل خود را پرورش دهد تا میزان آسیب دیدگی‌های خود را به ویژه در کتف و کمر کاهش دهد. • نیاز به برنامه‌ی ویژه‌ی تغذیه برای کاهش میزان چربی بدن دارد. • از ظرفیت و توان تمرینی بسیار خوبی برخوردار است و به سرعت ریکاوری شده و برای جلسه‌ی بعدی تمرین آماده می‌شود. • نیاز به صحبت‌های مربی برای بهبود نگرش و کار تیمی دارد.				

مثال 2: بازیکنی داریم در پست دریافت کننده- مهاجم در ردهی سنی جوانان که قد او 192 سانتی متر است و ارتفاع دست او 248 سانتی متر می باشد، گستره‌ی طولی دست‌ها 199 سانتی متر و طول کف دست او 19 سانتی‌متر می‌باشد. در تست‌های آمادگی جسمانی؛ در پرش درجا توانست با ارتفاع 315 تماس پیدا کند و در پرش با دورخیز نیز توانست با ارتفاع 325 تماس پیدا کند. در تست T رکورد 8/25 ثانیه را به دست آورد و در پرتاب مدسین بال 2 کیلوگرمی نیز توانست رکورد 16/5 متر را به دست آورد. در طول اردوها مربیان خبره‌ای که در حال پرورش او هستند به این نتیجه رسیده‌اند که انگیزه‌ی بسیار خوبی دارد، و بسیار منظم بوده و نسبت به خود و هدف متعهد است، در شرایط پرفشار اردوها و تمرینات و بازی‌های تدارکاتی از قدرت ذهنی و اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، ضمن اینکه باید روحیه کار تیمی و همکاری خود و توانایی برقرار ارتباط مثبت تیمی با دیگران را تقویت کند.

در مهارت‌ها او دارای اثربخشی 42٪ در حمله می باشد (با اینکه از ارتفاع خیلی بالایی به توپ ضربه نمی زند ولی به خوبی از دست مدافعان روی تور برای کسب امتیاز استفاده می کند و خیلی خوب جاخالی می‌اندازد، و در شرایط مختلف بازی و در مواجهه با مدافعان روی تور متفاوت، می داند که چطور به توپ ضربه بزند و معمولاً گزینه‌ی مناسبی را انتخاب می‌کند)، در دریافت سرویس او 48٪ اثربخشی دارد (در دریافت سرویس با پنجه مهارت بالایی دارد ولی نیاز به تقویت دریافت سرویس با ساعد و از پهلوی دارد)، در سرویس او توانایی بالایی در زدن سرویس های پرشی - موجی متنوع دارد، در ارسال پاس‌های بلند از دقت و ثبات لازم برخوردار است، در دفاع روی تور از تکنیک مناسبی برخوردار است ولی ارتفاع دفاع پایینی دارد، اما از بازیخوانی خوبی برای کمک به مدافع میانی برای تشکیل دفاع روی تور در برابر مهاجم سرعتی‌زن حریف برخوردار است هر چند به دلیل ارتفاع کم از اثربخشی بالایی در این کار بهره نمی برد، اثربخشی او در دفاع روی تور 10٪ می‌باشد. در توپگیری در منطقه‌ی 6 و 4 از بازیخوانی، جسارت و تکنیک خوبی برخوردار است و از انرژی، روحیه جنگندگی و تسلیم ناپذیری بالایی برخوردار است.

جدول شماره 2-19 شاخص‌های آنترپومتری یا پیکری (مثال 2)

نام و نام خانوادگی:	تاریخ تولد:	محل سکونت:
پست تخصصی:	سابقه‌ی تمرین:	☐ راست دست ☐ چپ دست
زیر شاخص:	قد	ارتفاع دست
درجه‌ی اهمیت:	7	9
میزان (cm):	192	248
امتیاز:	3	5
درجه اهمیت × امتیاز:	21	27
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: $96 = 21 + 45 + 15 + 21$		
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 145		
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص پیکری (9 7 5 3 1): 3 (ضعیف)		

جدول شماره 2-20 شاخص‌های آمادگی جسمانی (مثال 2)

نام و نام خانوادگی:	تاریخ تولد:	محل سکونت:
پست تخصصی:	سابقه‌ی تمرین:	☐ راست دست ☐ چپ دست
زیر شاخص:	پرش درجا	پرش با برداشتن سه گام
درجه‌ی اهمیت:	7	9
میزان:	315	325
امتیاز:	7	9
درجه اهمیت × امتیاز:	49	63
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: $184 = 49 + 63 + 45 + 27$		
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 140		
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص آمادگی جسمانی (9 7 5 3 1): 9 (خیلی خوب)		

جدول شماره 2-21 شاخص های روانشناختی (مثال 2)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه ی تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	انگیزه	قدرت ذهنی	نگرش مثبت	تعهد	کار تیمی
درجه ی اهمیت:	9	5	5	5	3
امتیاز:	9	9	5	9	7
درجه اهمیت × امتیاز:	81	45	25	45	21
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: 280					
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 240					
امتیاز نهایی کسب شده در شاخص روانشناختی (9 7 5 3 1): 9 (خیلی خوب)					

جدول شماره 2-22 شاخص های مهارتی (مثال 2)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:	
پست تخصصی:		سابقه ی تمرین:		☐ راست دست ☐ چپ دست	
زیر شاخص:	آبشار	سرویس	دفاع روی تور	دریافت سرویس	توپگیری
درجه ی اهمیت:	9	7	7	9	5
میزان اثربخشی:	42%	18%	10%	48%	خیلی خوب
امتیاز:	9	7	7	9	9
درجه اهمیت × امتیاز:	81	49	49	81	45
جمع کل امتیاز بازیکن در این شاخص: $332 = 81 + 49 + 49 + 81 + 45 + 27$					
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این شاخص: 286					
امتیاز نهایی کسب شده در این شاخص (9 7 5 3 1): 9 (خیلی خوب)					

جدول شماره 2-23 جدول نهایی برای استعدادیابی (مثال 2)

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد:		محل سکونت:
پست تخصصی:		سابقه‌ی تمرین و نام تیم:		☐ راست دست ☐ چپ دست
وزن:		درصد چربی:		BMI:
آیا بازیکن ناهنجاری جسمانی دارد؟ (با ذکر نوع ناهنجاری)		گواهی سلامت پزشکی برای انجام تمرینات ورزشی سنگین ☐		وضعیت بینایی:
شاخص:	پیکری	آمادگی جسمانی و فیزیولوژی	روانشناختی	مهارتی
درجه‌ی اهمیت با توجه به مرحله (جدول شماره 2-6):	9	7	3	5
امتیاز نهایی کسب شده در هر شاخص:	3	9	9	9
درجه اهمیت × امتیاز:	27	63	27	45
جمع کل امتیاز بازیکن: 162				
میانگین امتیازات کسب شده کل بازیکنان در این پست تخصصی: 160				
امتیاز نهایی کسب شده در آزمون‌های استعدادیابی (97531): 5 (متوسط) توضیحات جانبی: - با توجه به سابقه‌ی کم در انجام تمرینات قدرتی، اگر این تمرینات را با برنامه‌ی مناسب انجام دهد، احتمالاً دارای ارتفاع دفاع و آبشار بالاتری خواهد شد که می‌تواند سطح عملکردی او را افزایش دهد. - نیاز به برنامه‌ی تغذیه مناسب و استفاده از مکمل‌های غذایی - ورزشی برای افزایش حجم عضلات دارد.				

مزایای استفاده از سیستم علمی در فرایند استعدادیابی:

- 1- به طور اساسی زمان لازم برای دستیابی به حداکثر پتانسیل عملکردی را به دلیل انتخاب افراد مستعد در ورزش کاهش می دهد.
- 2- استفاده بهینه از امکانات و منابع، چون برای افرادی به کار می روند که احتمال موفقیت بیشتری دارند.
- 3- از هدر رفتن حجم زیادی از کار و انرژی و استعداد مربیان جلوگیری می کند. کارایی و اثربخشی مربیان افزایش می یابد چرا که پس از انجام استعدادیابی، به ورزشکارانی با قابلیت های بالا و ممتاز تمرین می دهند.
- 4- تعداد ورزشکارانی که هدف آن ها رسیدن به سطح بالای عملکرد می باشد و می توانند به آن سطح برسند افزایش می یابد و رقابت بین آنها زیاد می شود. در نتیجه تیم ملی قوی تر و یکدست تری ایجاد می شود که قادر به عملکرد بین المللی بهتری خواهد بود.
- 5- باعث افزایش اعتماد به نفس یک ورزشکار می شود زیرا عملکرد او نسبت به عملکرد دیگر ورزشکاران هم سنش که در فرایند استعدادیابی قرار ندارند مورد توجه بیشتری قرار می گیرد.
- 6- به طور غیرمستقیم بکارگیری شیوه علمی در تمرین دادن را تسهیل می کند، زیرا متخصصین علوم ورزشی که در استعدادیابی فعالیت می کنند این انگیزه را دارند که با نظارت بر شیوه تمرینات ورزشکاران، به کار خود ادامه دهند.

معایب احتمالی استعدادیابی:

- 1- ممکن است در مواردی به علایق فرد توجه نشود.
- 2- ممکن است باعث تخصصی شدن زودهنگام نونهالان شود.
- 3- در مواردی که بازیکن به اشتباه مستعد ارزیابی شده است، ممکن است استعداد یاب ها بر خطای خود پافشاری کنند و بدون پذیرش اشتباه اولیه، سعی در حفظ او در درون سیستم توسعه استعدادها کنند.
- 4- در مواردی که یک بازیکن به اشتباه بی استعداد تشخیص داده می شود ممکن است دچار مشکلات روحی بشود و یا حتی از ورزش کناره گیری کند.

مشکلات پیش روی برنامه استعدادیابی:

- بی ثبات و ناپایدار بودن ویژگی های جسمانی در نونهالان و نوجوانان
- بلوغ؛ سن دقیقی برای بلوغ نوجوانان دختر و پسر وجود ندارد. نوجوانانی با سن شناسنامه ای برابر دارای سطح بلوغ متفاوت هستند. بعضی ها زودتر بالغ می شوند و بعضی ها دیرتر. پسرهای زود بالغ دارای توان هوازی، قدرت و مهارت های حرکتی بالاتری نسبت به همسالان دیر بالغ یا با بلوغ عادی خود هستند. تحقیقات نشان داده که زود بالغ ها اغلب به عنوان فرد مستعد انتخاب می شوند، در حالیکه گذر زمان نتیجه بر عکس را نشان می دهد.
- استعداد به عنوان مفهومی پویا؛ عوامل زیادی بر عملکرد آتی فرد مستعد تأثیرگذار هستند که اغلب آنها ناپایدار و متغیر هستند، بنابراین نمی توان عملکرد بازیکن مستعد تشخیص داده شده را در آینده به راحتی پیش بینی کرد.
- استفاده از متغیرهای محدود؛ در اکثر تحقیقاتی که در مورد استعدادیابی در سراسر جهان انجام شده فقط متغیرهای محدودی و به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفته اند. مثلاً فقط فاکتورهای آنروپومتریک، یا فقط فاکتورهای فیزیولوژیکی و یا فقط فاکتورهای ذهنی و روانی مورد تحقیق قرار گرفته اند.

خطاهای اکثر برنامه های استعدادیابی و پرورش استعدادها که باید برطرف

شوند:

- ✗ تمرین و مسابقه بیش از آنکه بر مبنای سن توسعه و سن بیولوژیکی باشد بر مبنای سن شناسنامه ای می باشد.
- ✗ برنامه های تمرینی از دوره های حساس تمرین پذیری، بهره برداری بهینه را انجام نمی دهند؛ و در مراحل مختلف بیش از آنکه بر فرآیند (تمرین و توسعه بازیکنان) تأکید داشته باشد بر نتایج کوتاه مدت (پیروزی در مسابقه) تأکید دارد.
- ✗ بازیکنان در حال رشد و توسعه تمایل دارند که کمتر تمرین کنند و بیشتر مسابقه دهند؛ که معمولاً این امر روی تصمیمات مربیان و روش های تمرینی نیز تأثیر می گذارد.

- ✗ برنامه های تمرینی و مسابقه ای بزرگسالان برای ورزشکاران در حال رشد و توسعه اعمال می شود.
- ✗ برنامه ها و روش های تمرینی ایجاد شده و رشد یافته برای مردان، برای زنان نیز به همان صورت مورد استفاده قرار می گیرد.
- ✗ جابجایی ها، حرکات و مهارت های ورزشی پایه به طور مناسبی آموزش داده نمی شود.
- ✗ کلاس های ورزشی مدارس، برنامه های ورزشی تفریحی و غیر حرفه ای با برنامه های تمرینی و مسابقه ای حرفه ای ارتباط و یکپارچگی ضعیفی دارند.
- ✗ آگاه ترین و باتجربه ترین مربیان بیشتر تمایل دارند تا با ورزشکاران با سنین بالاتر و سطح بالا کار کنند. اکثر مربیانی که با بازیکنان در حال رشد کار می کنند از مهارت، تجربه و دانش کافی برخوردار نیستند.
- ✗ روند حرکتی والیبال و آنچه که در آینده رخ خواهد داد، مورد توجه قرار نمی گیرد.
- نتایج این خطاها در برنامه های استعدادیابی و پرورش استعدادها:**
- ✗ کودکان از برنامه های تمرینی و مسابقه لذت نمی برند، چراکه این برنامه ها برای بزرگسالان طراحی شده است و بیشتر بر نتایج تمرکز دارد تا بر فرآیند.
- ✗ کودکان و بزرگسالانی با توانایی های حرکتی، تکنیکی و مهارتی ضعیف و فاقد پایه ای مناسب در آمادگی جسمانی.
- ✗ به دلیل یکپارچه نبودن برنامه ها در سطوح مختلف در هریک از تیم های مدرسه، منطقه، استان، باشگاه، و ملی، بازیکنان به مسیرها و جهات مختلف و گاه متضاد هدایت می شوند.
- ✗ به دلیل عدم حمایت یکپارچه و مداوم، بازیکنان انگیزه خود را از دست می دهند، در نتیجه سطح عملکرد آنها کاهش می یابد.
- ✗ فقدان برنامه رشد و توسعه ساختاریافته برای نسل بعدی بازیکنان بین المللی
- ✗ عملکرد بی ثبات در سطح بین المللی
- ✗ مصدومیت ها، نا امیدی و بی انگیزگی، از دست دادن توان برای ادامه ورزش به دلیل تمرین و فشار بیش از حد و یا تمرینات نامناسب.

منابع:

- Long-Term Athlete Development, Human Kinetics, Istvan Balyi, Richard Way, Colin Higgs, 2013
- Conditioning Young Athletes, Human Kinetics, Tudor Bompá, Michael Carrera, 2015
- COACHES MANUAL, FIVB, 2011
- Long-Term Athlete Development, FIVB, Carl McGown, Emeritus, 2012
- Long-Term Athlete Development in Volleyball, CANADA Volleyball, 2007
- MINI VOLLEY, CANADA Volleyball, 2004
- Coaches Digest, FIVB, 1997
- Coaches Manual Level 3, Canada Volleyball, 2011
- Mental Fitness, Canada Sport for Life, 2014
- In Pursuit Of Excellence-5th edition, Human Kinetics, Terry Orlick, 2015
- www.fivb.org
- www.usavolleyball.org
- www.edutopia.org
- www.volleyball.ca